Lo specchio del Tempo

Come utilizzare la regressione per la guarigione fisica, emozionale e spirituale

Brian Weiss

Questo libro è stato passato a un formato digitale per facilitare la diffusione, ed ai fini di che, così come lo avete ricevuto potete consegnarlo a qualcun altro. HERNAN
Per scaricare Internet:
"Eleven" - Biblioteca del Nuovo Tempo
Rosario - Argentina
Aderito a: Directory Promineo: www.promineo.gq.nu
www.11argentina.com

2
Titolo: Specchi del Tempo
Titolo originale: Specchi del Tempo
© 2002, Weyss Brian.
Digitizer: Unknown
Pubblicato il: "accelerata"
L-01 - 24/02/04

COVER

I benefici della terapia di regressione vanno ben oltre l'eliminazione dei disturbi
si soffre. Attraverso di esso è possibile ottenere la guarigione in tutti gli aspetti: fisico, emotivo e spirituale.
Specchi del tempo, il dottor Brian Weiss, incoraggia il lettore indietro nel tempo e ricordare gli eventi passato che potrebbe essere la fonte delle difficoltà incontrate al momento. Grazie a ricordi della sua vita presente e persino la vita passata, può ridurre i sintomi che avete e invadere una intensa sensazione di relax e benessere. Praticare questi esercizi regolarmente -
ha detto il dottor Weiss, migliora la salute fisica ed emotiva, prevede l'equilibrio e serenità, e si espande punto di vista spirituale. Il CD incluso in questo documento contiene le istruzioni registrate in spagnolo da autore stesso, come parte di tecniche di regressione utilizzati con i pazienti.
"Mentre gli esercizi di regressione, ricorda forse, anche se non l'intenzione, eventi vite passate. Per esempio, in un caso, un avvocato è venuto da me perché lui soffriva di ipertenzione.
Durante l'intervista mi ha detto i problemi che ho avuto con il suo unico figlio, e mi ha confessato che erano caratterizzato da una concorrenza e di gelosia reciproca. Grazie agli esercizi di rilassamento e regressione, non

solo migliorato la loro pressione sanguigna, ma ricevuto benefici inaspettati.
Stavo usando CD
Torna a casa, è venuto il ricordo di una vita passata a rivelare le ragioni della turbolenta rapporto con il vostro bambino. In questa vita, erano rivali in competizione per l'amore della stessa donna. Questo informazioni hanno portato ad un cambiamento radicale nel comportamento di un uomo su suo figlio. Il concorrenza tra le due scomparse, perché entrambi sono reso conto che egli apparteneva al passato. Da quel tempo, l'amore rifluito tra loro ".
Brian Weiss

SOMMARIO

Introduzione
PARTE I: regressione
Capitolo I: La guarigione del corpo, toccando l'anima
Capitolo II: Il mio inizio
Capitolo III: I benefici di regressione
Capitolo IV: Guarigione le paure e le fobie
Capitolo V: Trasformare i rapporti
Capitolo VI: Il cambiamento di valori
Capitolo VII: Apprezzate questa
Capitolo VIII: la terapia di regressione ed esercizi
Capitolo IX: rilassamento e ipnosi

PARTE SECONDA: chiarire i vostri dubbi
Capitolo X: Domande frequenti
Capitolo XI: negli specchi del tempo

APPENDICE
Regressione: trascrizione CD
Circa l'autore

SPECCHI DEL TEMPO
Utilizzando la regressione di guarigione fisica
Brian L. Weiss

INTRODUZIONE

Nel corso degli ultimi venti anni, ho usato le tecniche di meditazione e di regressione con migliaia pazienti per alleviare i loro disturbi fisici e psicologici. Nei miei libri precedenti, mi sono documentato abbondantemente i benefici della meditazione, la visualizzazione, la guarigione e la regressione.
Inoltre, il mio CD hanno aiutato molte persone ottenere stati di tranquillità e pace interiore.
Specchi di tempo che farà progredire il processo. Grazie al CD incluso in questo lavoro può sperimentare le tecniche di regressione stessa che uso con i miei pazienti. Ora si può tornare indietro nel tempo e ricordare eventi

passati che causano sintomi o difficoltà attualmente vivendo. Nel ricordare questi eventi, i sintomi che le esperienze Oggi sarà dissolvenza e un forte senso di pace e prosperità invaderà. A volte incidenti rivivere l'infanzia o il suo tempo nel grembo materno. Tuttavia, se si sente necessità di rivivere le esperienze da loro vite passate per risolvere i problemi nella vostra vita attuale può ricordare se si pratica gli esercizi del CD.
I benefici della terapia di regressione vanno ben al di là di miglioramento sintomi che proviamo. La guarigione avviene spesso in tutti gli aspetti di essere, tra cui fisica, emotiva e spirituale. Quasi tutti i miei pazienti praticato
esercizi di meditazione e / o di regressione tra una visita e la pratica più profonda e sta rapidamente raggiungendo uno stato di concentrazione. Gli esercizi inclusi nel CD sono molto assicurazione e migliaia di persone hanno utilizzato nel corso degli anni. Tuttavia, è estremamente importante essere pazienti se non si verificano risultati immediati.
L'esercizio fisico regolare migliora la salute fisica ed emotiva e spirituale, apre nuovi orizzonti che danno vita un nuovo significato.
Mi auguro che la pratica di questi esercizi consentono di sperimentare più gioia, pace e amore nella vostra vita.

PRIMA PARTE

REGRESSIONE
Capitolo I
Curare il corpo, toccando l'anima

Nel 1992, al fine di documentare più pienamente l'importanza e l'efficacia della terapia di regressione, Nel corso del tempo ho scritto. A quel punto aveva già aiutato centinaia di pazienti di ricordare gli eventi della sua infanzia e vite passate. Questo processo ha spesso portato a un rapido miglioramento clinico e drammatico dei loro sintomi. Da allora, il numero di pazienti che ho trattato ha già superato le tremila e Ho portato anche workshop e seminari in molti paesi. Molti di coloro che partecipano a queste botteghe hanno inoltre registrato un miglioramento dei sintomi, come ricordavano gli eventi della loro vita passato.
Ho anche scritto un altro libro, Meditazione: Come raggiungere la tranquillità e la pace interiore nella tua vita, spiega come usare la meditazione per ottenere la guarigione fisica e di rilassamento profondo. Comunque, negli specchi di tempo voglio concentrarmi in modo specifico negli esercizi regressione.
L'efficacia della terapia di regressione per alleviare i sintomi, quali paure e fobie, che origine in incarnazioni precedenti è stato dimostrato nel corso degli anni. Senza Ma nello sviluppo del mio lavoro, ho trovato che questa terapia produce altri vantaggi, sia nei pazienti che vengono nel mio ufficio e in quelli con CD. In un primo momento, ho registrato gli esercizi per i miei pazienti di continuare a sviluppare la capacità di concentrarsi a casa e concordato

le memorie del subconscio tra diverse sedute di terapia. Nel tempo, ho capito
che la pratica di più, più velocemente raggiungere stati profondi di rilassamento e concentrazione sessioni individuali condotte nel mio ufficio. D'altra parte, ho trovato che gli esercizi regolari possono liberare energie regressione dentro di noi da cui, in generale, non siamo consapevoli. Sottolineo questi benefici Servizi e incoraggiare l'acquisto di una pratica che migliorerà la loro salute fisica ed emotiva, mentre in espansione fornendo esperienze spirituali, così, un nuovo e più profondo senso alla tua vita. Molte persone hanno sollevato la questione della pratica della terapia della regressione.
I capitoli che seguono sono state progettate per risolvere tutte le tue domande per quanto riguarda tale terapia, reincarnazione, ipnosi, ei rischi di pratica individuale esercizi di regressione.
In questo modo, è possibile ottenere tutti i benefici della meditazione della regressione. Quando rimuoviamo il interferenze o ostacoli che distrarre la nostra attenzione, non solo migliorare il fisico e sofferenza emotiva, ma anche sparire le barriere che ci impediscono di realizzare felicità e pace interiore.

Capitolo II
Il mio inizio

Se questa è la prima volta ho letto uno dei miei libri, penso che dovrebbe spiegare alcuni dei miei dati
carriera e di come mi si è evoluta da scetticismo a un atteggiamento più aperto. Nel Vive libro Molti, molti Maestri descrivere in dettaglio questo processo, ma poi mi offrono un breve sintesi.
Mi sono laureato alla Columbia University e si laurea presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università Yale, dove ha anche fatto il mio tirocinio e la residenza in psichiatria. Ho insegnato in diverse università prestigiose riviste mediche e hanno pubblicato oltre quaranta studi scientifici, per lo più su
psicofarmacologia e disturbi del sonno. Mentre era direttore del Dipartimento di Psichiatria Mount Sinai Medical Center, un ospedale universitario affiliato con l'Università di Miami, ho avuto una esperienza che ha completamente cambiato la mia visione della vita. A quel tempo, è stato uno psichiatra e accademica di formazione molto scettico su ciò che considerate "aree non-scientifica". Io non sapeva nulla della reincarnazione o sentito alcun interesse in essa.
Quindi, cerco di Caterina, una donna di trent'anni che ha sofferto la depressione, fobie e attacchi di panico. Dopo un anno di psicoterapia tradizionale, non c'è stato alcun risultato, così ho deciso di provare l'ipnosi. Ho pensato che se Caterina rivivere i traumi repressi
bambini, a capire i sintomi che stavo provando in quel momento. Tuttavia, nonostante traumatico richiamo di alcuni incidenti dal suo passato, non migliorare. Ho continuato a usare l'ipnosi e guardando traumi infantili

precedenti. Gli ho detto di tornare a tempo e gli eventi
aveva causato loro fobie. Con mio grande stupore, si è trasferito circa quattromila anni fa, una vita in precedenza in Medio Oriente.
Catherine descritto le sue esperienze con una ricchezza di dettagli circa l'ambiente e le relative manifestazioni un forte carattere emotivo. In un primo momento, ho pensato che i loro ricordi erano semplici fantasie, ma Caterina
cominciato a migliorare dopo quella sessione e alla fine, dopo aver ricordare le vite passate attraverso ipnosi, tutti i sintomi scomparvero. Dopo pochi mesi, Catherine era totalmente guarito, e senza utilizzare alcun farmaco.
Gli eventi con Caterina e altri pazienti ha provocato un cambiamento radicale nella mia vita. Sebbene Ero ancora un po 'scettico, ho guardato nelle biblioteche e archivi medici di parlare di qualsiasi lavoro fenomeni simili. Ho trovato una buona ricerca, come condotto dal Dott. Lan Stevenson, direttore del Dipartimento di Psichiatria presso l'Università della Virginia. Il dottor Stevenson ha scritto su bambini che ricordava dettagli delle loro vite passate. Le relazioni sono state successivamente ratificata da una ricerca rigorosa. Sono convinto che ci sono molti professionisti medici sono restii a pubblicare i loro risultati, perché temono di perdere il credibilità. Ho vissuto anche un processo simile.
Ci sono voluti cinque anni per scrivere le mie esperienze con Catherine. Non volevo danneggiare la reputazione che avevo lavorato così duramente nel corso degli anni di formazione e di esercizio professionale.
Al momento, non ho dubbi che la regressione vita il passato è una terapia veloce ed efficace per risolvere i problemi fisici ed emotivi, e offrono molti altri
benefici. Migliaia di pazienti i cui sintomi sono migliorati, e la cui paure e dolori sono diminuiti attestano la potenza di questa tecnica di trattamento.

Capitolo III
I vantaggi di regressione

Il viaggio interiore e spirituale è univoco per ogni persona. Gli insegnanti possono indicare la strada, ma ognuno deve essere effettuata solo. Spostare in avanti i nostri ritmi e non c'è nessun calendario o la data insieme per raggiungere l'illuminazione.
Regressione di eventi significativi durante l'infanzia, la giovinezza o vive ancora passato può fornire molti benefici e comfort nella vita quotidiana. A volte, il semplice fatto di ricordare, I sintomi scompaiono. Memorie portare alla comprensione e, spesso, la comprensione porta alla guarigione.
Non è a soffrire qualunque disturbo di sperimentare i vantaggi di esercizio in questo libro. Ad esempio, è possibile ritrovare la felicità, la gioia e la spontaneità del infanzia. È inoltre possibile visitare i loro cari quando erano più giovani o ricordare le vite passate e essere consapevoli del fatto che la sua anima, la sua essenza, è immortale ed eterna. Hai vissuto prima ed eccola qui di nuovo. In effetti, mai morire, né i nostri cari.
Abbiamo sempre tornare a incontrarsi di nuovo, sia nella "dall'altra parte"

nel cielo, o in questa dimensione fisica.
Sia che soffrono di disturbi e timori, come se solo curiosi, si ottengono molti vantaggi con esercizi pratici di regressione contenente il CD.
In un certo senso, la frustrazione può ostacolare il processo di guarigione e il processore. Cercate di non si aspettano risultati concreti quando si utilizza il CD. Basta accettare quello che si ottiene. Non vi è alcun limitato nel tempo e non è una gara. Alcune persone hanno ricordi vividi o esperienze spirituale dalla prima seduta. Altri, invece, richiedere giorni, settimane o addirittura mesi di vita quelle esperienze.
I vantaggi sono numerosi, anche senza il recupero dei ricordi.
Semplicemente rilassarsi il più possibile e aprite la mente a tutto ciò che entra nella vostra coscienza. Se esercizi con pazienza, arriva a godere di più la felicità, la comprensione e la pace interiore nella vostra la vita.

Capitolo IV
Cure paure e fobie

Molte persone hanno praticato esercizi di regressione CD e cassette che ho registrato e avere rivelato rivive i ricordi significativi nel processo. Ricordi di produzione, vale a dire quelli associati con fobie, dolori e altri disturbi si soffre come un retaggio della nostra vita sopra, può guarire.
Per esempio, quando abbiamo scoperto che il dolore cronico muscolo-scheletrico si soffre nel Oggi origine in vite passate, questi sintomi possono essere alleviati rapidamente. Una volta ho Una donna ha scritto per dirmi che la regressione esercizi ha avuto un duro monito che è morto impiccato in una vita passata. In seguito a questa scoperta, il dolore è scomparso radicata
sofferenza nel collo e aveva cercato di mitigare attraverso vari trattamenti senza esito qualunque. Un aspetto interessante della sua esperienza è che è stato ingiustamente impiccato. Nella sua vita attuale, questa donna è un avvocato di difendere gli oppressi e gli oppressi, un combattente per i diritti umano. Quando si richiama la sua vita precedente, ha realizzato la sua tendenza a combattere dentro per la maggior svantaggiate. I regressioni persone che soffrono di asma e che sono stati curati da ricordare che in una vita precedente, è morto da un incendio o inalazione di fumo. Ho anche aiutato un giovane ha superato la sua paura di volare quando ha scoperto che in una vita passata, era il pilota di un aereo che venne abbattuto dal nemico durante la Seconda Guerra Mondiale.
Non tutte le persone hanno bisogno di una terapia di regressione. Tuttavia, anche se non ricordare eventi vite passate, la maggior parte di noi può beneficiare della pratica di questi esercizi. Di In effetti, circa un terzo delle persone che la loro applicazione non ricordo eventi vite passate proprio immediatamente. Tuttavia, le meditazioni offrono altri tipi di guarigione e di benefici. Ad esempio, grazie a questa pratica, possiamo scoprire la potenza del respiro consapevole e i nostri muscoli rilassarsi e allentare la tensione.
Molte persone mi hanno scritto per dire che pratica regolare di questi esercizi li ha aiutati a gestire lo stress e l'ansia della vita quotidiana.
In un modo inconscio, hanno imparato a rilassarsi e scaricare lo stress.

Quando queste persone affrontare situazioni di tensione o di stress durante la giornata, respirare profondamente e rilassarsi in un consapevole. Questo permette loro di calmarsi e di concentrarsi.
I medici sanno che lo stress e l'ansia può deprimere il sistema immunitario. Pertanto, raggiungere la pace interiore attraverso questi esercizi possono essere molto benefico per la salute. In aggiunta, pace interiore che l'amore può fluire più liberamente e medici sanno anche che questo fatto impedire alcuna malattia. Il sistema immunitario di persone che amano lavorare a un livello ottimale.
Se non si riesce a evocare ricordi, le persone con ansia o attacchi di panico possono sviluppare un controllo cosciente del corpo grazie alla pratica frequente di questi esercizi. Per esempio, può imparare a ridurre il tasso di respirazione e di evitare l'iperventilazione. Inoltre, attraverso il controllo respirazione, tensione muscolare e anche la pressione sanguigna, in molti casi è possibile fermare questi attacchi.
In una occasione, ho trattato una donna affetta da attacchi di panico quando i ponti di attraversamento. Anche se non è riuscito a scoprire la causa del problema, ha sviluppato una respirazione e controllo dei muscoli che
riuscito a evitare gli attacchi vengono attivati. Ha imparato a percepire i primi sintomi di una imminente attacco e riuscì a porre fine alla crisi, anche prima della comparsa. Molti pazienti che hanno subito un attacco di cuore o sono a rischio per un evento coronarico andare a me, non nella ricerca di una regressione, ma di imparare tecniche di rilassamento. Vogliono il controllo
situazioni che producono pressione alta o di stress, specialmente quando i difetti secondari militano contro il farmaco. Molte volte, le persone non sono consapevoli del fatto che il suo respiro accelera o diventa irregolare, che peggiora i sintomi di stress. Praticando esercizi regressione, queste persone sono molto più consapevoli della respirazione e altri segnali del corpo
critica, come la frequenza cardiaca, e imparare a controllarli. Ho anche incontrato molti pazienti che Grazie a questa pratica, ha trovato la motivazione e la volontà di perdere peso, smettere di bere e di droga e anche tabacco da fiuto. Altri sono riusciti a superare l'insonnia. Ciò che è essenziale è che la regolare di questi esercizi possono trarre grandi vantaggi sia il corpo e la mente.

Capitolo V
Trasformare i rapporti

Mentre gli esercizi possono ricordare il mio regressione, anche se non è loro intenzione, gli eventi vite passate. Per esempio, in un caso, un avvocato è venuto da me perché voleva eliminare condizioni che hanno causato la sua ipertensione. Durante l'intervista, mi ha detto che i problemi che ha avuto con il suo figlio unico. Ha confessato che il loro rapporto è stato caratterizzato da una concorrenza e di gelosia reciproca. Grazie a esercizi di rilassamento e regressione, la pressione sanguigna è migliorata,

ma ha ottenuto anche i profitti extra. Stavo usando CD Tornata a casa, è venuto il ricordo di una vita precedente ha rivelato i motivi della turbolenta relazione con suo figlio. In questa vita, ha avuto rivali in competizione per l'amore della stessa donna. Queste informazioni hanno portato ad un cambiamento radicale nel comportamento di tale uomo con suo figlio.
E anche se lui non ha preso alcuna terapia della regressione, ha reagito in modo positivo al cambiamento. Il concorrenza scomparso, in quanto sia reso conto che essi appartenevano al passato. Da quella tempo, si amano ancora scorreva.
Il rilassamento profondo si ottiene con l'esercizio può anche rilasciare i ricordi
subconscio dei bambini e promuovere la guarigione emotiva. In realtà, i ricordi sono più felici esperienze connesse di amore e di aiutarci a riconquistare la fiducia in noi stessi. Nel libro Il messaggio dei saggi descrivono una regressione ipnotica che ho fatto per un annunciatore televisivo. Essa
ha ricordato con emozione e lunghi felice cammina con il padre eseguita per le strade della tua città casa. Erano momenti in cui loro due e condiviso la gioia di quel ricordo, anche accompagnati
dopo la seduta. In un'altra occasione ho aiutato una donna che ha messo in dubbio l'amore dei loro genitori e si sentì afflitti dalla turbolenta relazione che aveva con sua madre. Durante un momento di regressione rivivere nascita e fortemente sentito l'amore e la felicità con cui la madre ha ricevuto. Ricordo l'intensa e l'emozione che ha provocato ha portato alla ricostruzione di un rapporto forte e amorevole con i genitori.
Potrebbe cambiare il presente e il futuro, se si modifica il suo atteggiamento ed è stato più paziente, amorevole e in sintonia con i loro genitori. In risposta al loro atteggiamento nuovo, erano anche in grado di esprimere il loro amore
a lei in modo più diretto.
I casi in cui i ricordi come questi hanno contribuito a riconciliare i genitori con figli, fratelli e sorelle sorelle e mariti con le mogli sono innumerevoli. Tuttavia, sebbene nessun ricordo specifico si verificasse, l' serenità, tolleranza e la comprensione si ottengono con la pratica di questi esercizi sono vantaggioso per tutti i rapporti.

Capitolo VI
Un cambiamento di valori

Uno dei molti benefici della meditazione e la regressione è un cambiamento di valori o
prospettiva che ci permette di distinguere più chiaramente tra ciò che è importante e ciò che è accessorio.
Questo cambiamento di valori si verifica quando scopriamo che siamo immortali, cioè, non muoiono quando il nostro corpo fa. Quando viviamo regressioni vita passata, ci rendiamo conto che hanno vissuto prima e vivranno di nuovo con i nostri cari. Quando ci rendiamo conto che, pur avendo perso il contatto con alcuni membri della nostra famiglia e amici,

incontrarsi di nuovo con loro in seguito o in un'altra vita, la sofferenza e il lutto si trasformano. Il
certezza che siamo esseri spirituali producono profondi cambiamenti e ci permette di valutare le qualità come l'amore, relazioni positive e di compassione. Poi vediamo più chiaramente la nostra connessione con tutti gli altri esseri. Questi nuovi valori sono la base della felicità. Il nostro priorità di cambiamento, per cui noi percepiamo gli eventi e le persone prima di noi e capovolto esasperato da una nuova prospettiva. Diventiamo più paziente e capire le persone, e sensazioni di tranquillità e pace della mente espandersi. Gli ostacoli della vita diventano opportunità di imparare, come tappe sulla via di evoluzione. Dopo tutto, abbiamo esseri eterni, spirituale che cerca la strada per la nostra casa, sempre amato e mai da soli. In questo senso, nulla può farci del male.
Come ho accennato prima, anche se per molti anni sono stato scettico, ora penso che nella vita passato. Questa convinzione è il risultato di venti anni di esperienza con migliaia di pazienti. Io testimone di un sacco di fenomeni sorprendenti e straordinari. Ma prendere in considerazione, non è necessario
credono nella reincarnazione per ottenere i benefici della terapia di regressione. Anche se abbiamo il processo ricordi evocati come metafore o simboli, la nostra coscienza otterranno informazioni importanti.
Inoltre, la conoscenza e l'intuizione che acquistiamo può portare a una trasformazione fisica, significativo emotivo e spirituale. Quando ci svegliamo alla dimensione spirituale, fobie e paure scomparire, cambiare i nostri valori, l'amore scorre più liberamente, e la pace interiore, che è strettamente legato ad un sentimento di gioia e di felicità suprema sorge. E 'importante non
la paura, eliminare i pregiudizi e mantenere una mente aperta.

Capitolo VII
Apprezzare questo
Un altro obiettivo degli esercizi in questo libro è quello di sentirsi più pace, felicità e gioia nel vita attuale, o godersi la vita adesso.
L'idea di vivere il presente in modo più consapevole attraverso i ricordi recuperati possono sembrare paradossale, ma vero. Praticando la meditazione si scopre che la regressione siamo in grado di concentrarsi e di apprezzare il momento.
Da un lato, la meditazione ci permette di focalizzare e sviluppare la nostra pratica regolare capacità di concentrarsi su ciò che sentiamo e percepiamo.

D'altra parte, i ricordi che porta alla regressione superficie rompere i muri che ci impediscono di percepire il momento presente.
Poi, non siamo più costretti a girare al passato o preoccuparsi per il futuro. Siamo liberi di esistere allo stato attuale, perché solo in questo possiamo sperimentare la felicità.
Ad esempio, pensate capitolo cinque donne che hanno avuto problemi di rapporto con la madre.

Quando risentimenti del passato non è più cieco, è stato in grado di ricevere l'amore nel presente. Tutti noi tendiamo a dare ritorni al passato e biasimare noi stessi e gli altri da gli errori. Tuttavia, questa dipendenza dal passato ci impedisce di godere appieno di ciò che ci dà il momento presente e anche inutile per risolvere i nostri problemi. Grazie a rivivere i ricordi durante regressioni, troviamo un aspetto positivo del passato imparare da esso e giungeremo alla sapienza l'esperienza di vivere meglio di oggi.
Lo stesso vale per il futuro. Così come inutile ossessionato con il passato, preoccuparsi per il futuro non ha senso, perché con questo atteggiamento non cambierà quello che è successo.
Si consiglia di pianificare il vostro futuro, ma ossessionato da lui è una perdita di tempo. Questo Così, quando rilascia il peso del passato e le preoccupazioni per il futuro, abbiamo concentrarsi sul momento presente, nel qui e ora.

Capitolo VIII
Regressione terapia ed esercizi
Certo che no, lo stesso CD utilizzando la regressione di andare a uno psicoterapeuta Terapia prassi precedente vita di regressione. Tuttavia, è anche vero che non tutti ha bisogno di aiuto professionale.
Se si dispone di sintomi psicologici gravi o significative, la cosa migliore è vedere un terapista, perché possibile fare domande durante la regressione e guida l'utente attraverso il processo. Il terapeuta può interpretare e integrare nella vostra esperienza i ricordi, i sentimenti e le intuizioni si ricevono durante la sessione e decisioni terapeutiche, che è molto probabile che si verificherà un miglioramento. Durante il corso formazione professionale, mia moglie Carole e insegno terapeuti di applicare tecniche regressione nella loro professione. Abbiamo trovato che i terapeuti ben addestrati e una capacità di
maturato sufficiente esperienza pratica con attenzione sono meglio equipaggiati per inserire con successo la terapia regressione nell'esercizio della loro professione. Infatti, i pazienti che sono andati a consultare sentire assicurazione e di ricevere un trattamento eccellente.
Tuttavia, se si hanno sintomi minori o semplicemente curiosi, il CD regressione sarà completamente sicuro e molto efficace. Migliaia di persone hanno ravvivato i ricordi della sua prima infanzia o vita passata durante l'utilizzo del CD. Ascoltalo non pericoloso ma non si deve fare durante la guida. In più occasioni, si può raggiungere stati molto profondi e si addormentano durante l'ascolto del CD. Per evitare questo effetto, non ascoltare di notte o quando si è stanchi e li fanno sentire meglio di mentire.
Con la pratica, le esperienze diventeranno più vivido e dettagliato. E importante pazienza.
Pratica la meditazione senza un programma oppure hanno stabilito aspettative, prima o poi risultati.
Di seguito, discutere un esempio di qualcuno che ha conosciuto un netto miglioramento dopo aver sentito CD.

In una occasione, ho trattato una donna affetta da claustrofobia. Nel corso di una regressione, ha ricordato che Antico Egitto era stato il servo di un nobile ... ed era stato sepolto vivo. Il nobile morto e servita in quella cultura, era consuetudine seppellire i morti con i loro schiavi, servi e tesori in modo da poter disporre di loro quando hanno raggiunto l'altro mondo. Gli antichi Egizi credevano avrebbero potuto sopportare tutto questo con loro! In quella vita, la donna è morta di asfissia nella camera di sepoltura e che il trauma è stata la causa della sua paura in corso.
Anche se la donna sentì una grande emozione quando ricorda la scena e il panico di soffocamento, sentiva che poteva controllare le sue emozioni e ha deciso di rivivere questa esperienza. Ricordate che sentimenti per la vita e gli ha permesso di capire che la sua paura è venuto dal passato e non era legata al presente o al futuro. Così, la fobia scomparso.
Ricorda che se un ricordo o un'esperienza percepita durante l'ascolto del CD ti fa sentire disagio, si può galleggiare sopra la scena e osservare da lontano, come se vedere un film.
Si può anche aprire gli occhi e porre fine alla meditazione in qualsiasi momento. Spread di emozioni.
Continuare a monitorare la situazione.
Se, tuttavia, stare tranquillo durante la regressione, prestare attenzione ad ogni dettaglio, sia visiva o altro. Vi stupirete ciò che si può sperimentare e imparare. Le paure e disordini attualmente soffre di un calo drammatico e sono in grado di percepire il loro vero natura spirituale.

Capitolo IX
Relax e ipnosi

Lo stato di piacevole rilassamento che porta al CD allegato è come lo stato di trance ipnotica luce prodotta dalle tecniche di rilassamento progressivo. In realtà, l'ipnosi è un tipo di concentrazione in uno stato di rilassamento, qualcosa che noi tutti sperimentiamo spesso. Per esempio, quando abbiamo
assorto nella lettura di un libro o una proiezione cinematografica e suoni di tutti i giorni, come chat o altre persone tosse o prodotte dal traffico, non distrae, infatti, ci troviamo in una leggero stato di trance ipnotica.
Tuttavia, la televisione ei film hanno creato molti miti sul punto di ipnosi. In realtà, qualsiasi tipo di ipnosi è ipnosi di auto. L'ipnotizzatore è solo un mediatore che aiuta l'ipnotizzato raggiungere il rilassamento moderata o profonda. Ipnotisti in qualità di fronte al pubblico diventare concentrazione rilassata, che è una naturale capacità umana, in una mostra. Come Quindi, anche se l'ipnosi termini di concentrazione e rilassato significano la stessa cosa, può essere preferibile usare la seconda. In questo stato di concentrazione rilassata, acuisce la memoria e riesce a ricordare le situazioni
o eventi che sono stati largamente ignorati. A volte quando ci sono più ampia conoscenza della vita, spirituale o esperienza di vita intuitiva ed estremamente utili.
Lo stato di concentrazione rilassata è normale e quindi non costituisce

pericolo. Ogni volta che si desidera, è possibile tornare alla piena coscienza. E 'molto importante ricordare le seguenti:
1. E 'impossibile essere intrappolati in stato ipnotico, con un solo tipo è concentrazione. È possibile aprire gli occhi e completare il processo in qualsiasi momento.
2. Hai sempre il controllo.
3. E 'impossibile fare qualcosa contro la sua volontà oi suoi principi.
4. Mai dire o fare qualcosa in uno stato di incoscienza, perché l'ipnosi è come essere addormentati. Il persona ipnotizzata è costantemente consapevoli dei loro pensieri, e il vostro subconscio rimane attiva e vigile.
5. L'ipnosi è come sognare ad occhi aperti, per non essere sedato.
Tutto quello che dovete fare è mantenere una mente aperta e senza pregiudizi. Non ha nulla da temere o perdere, e che migliorerà notevolmente la qualità della vostra vita.

PARTE SECONDA
Chiarire i vostri dubbi

Capitolo X
Domande frequenti
Questa sezione contiene le risposte alle domande più frequenti su ipnosi, regressione e reincarnazione. Le preoccupazioni, dubbi e paure possono impedire che alcune persone godono di o esperienza in una totale e assoluta efficacia del CD della regressione. Questo capitolo aiuterà rimuovere queste barriere e aiuterà a capire alcuni dei fenomeni che si verificano durante
regressione.
P. Fare esercizi di regressione sempre riportare i ricordi di vite passate? E 'questa la unico modo per accedere a quei ricordi?
R. Indubbiamente, la regressione esercizi permettono di accedere ricordi di vite passate. Senza Ma molte altre tecniche di rilassamento e la meditazione possono rivivere quelle esperienze.
Vogliamo anche ricordare le vite passate durante il sonno, quando abbiamo un senso di déjà vu, sia in modo spontaneo (come fanno molti bambini), o molti altri modi. Ad esempio, il mio primo ricordo di una vita passata non si è verificato durante la terapia di regressione o ipnosi, ma come risultato di uno stato di rilassamento raggiunto durante una sessione di shiatsu, o foratura cifre. Di Mi sono improvvisamente trovato in un ambiente molto vivace, mentre un prete in Babilonia. Io , Per coloro che si scoraggiano, non ricordare le vite passate la prima volta si sente il CD, che prima di manifestare i miei primi tre mesi sono trascorsi regressione durante i quali ho meditato ogni giorno. Come
Così la si pratica più, essere più pronti e reattivi a tali esperienze.
Tenete a mente che non si può ricordare una vita passata. Si può anche ricordare alcune infanzia esperienza che costituisce l'origine dei suoi problemi attuali. Il subconscio è saggio e ti porta ad un luogo di far effettuare la guarigione.

Q Direzione d'orchestra, da solo, l'esercizio di regressione comporta qualche pericolo?
W. Migliaia di pazienti, lettori e partecipanti ai miei workshop hanno completato gli esercizi senza provare nessun problema. La mente subconscia ci protegge in modo molto efficace, di sentimenti e esperienze che ci causano sofferenza. Pertanto, non troppo traumatica esperienza di entrare nella sua coscienza. Se in qualsiasi momento durante gli esercizi di regressione sono a disagio, vi consiglio a prendere le distanze dalla scena e galleggiare sopra di esso. Poiché questa situazione si può assistere al eventi senza provare alcuna emozione.
È anche possibile aprire gli occhi e completare l'esperienza. Questa opzione è sempre a portata di mano. L'unico situazione di pericolo è quello di eseguire gli esercizi mentre si guida o si utilizzano macchinari che richiedono la vostra attenzione.
D. È necessario raggiungere un livello profondo di concentrazione e rilassamento per rivivere le vite passate?
R. No, anche le persone che riescono a raggiungere solo un certo grado di rilassamento e concentrazione possono sperimentare i vantaggi di questa tecnica.
D. Come sono i ricordi che rivivono nel corso di regressione?
R. Ho trovato che, nel complesso, ci sono due modi di vivere e l'accesso alle esperienze di vita passato. Il primo è il modello classico. In esso, egli può solo ricordare un momento della vita e la riceve da un modo completo e dettagliato. Come se fosse un film, molto più di quella vita che accade di fronte ad essa, cioè, inizia alla nascita o dall'infanzia e continua fino alla morte. E 'possibile che persona a rivivere la scena della morte di un esame indolore e pacifica, e quindi e analizzare questa vita con illuminazione e il beneficio della sua saggezza o la guida corrente religiosa o spirituale.
Il secondo modo per ricordare una vita passata è attraverso ciò che io chiamo "il flusso del tempo chiave. In questo caso, il subconscio riunisce i più importanti eventi di stock diversi o quelli connessi al trauma nascosto della persona e può guarire in modo rapidamente ed efficacemente.
Q Se mi ricordo solo brevi momenti delle mie vite passate, mi dà alcun beneficio?
R. E 'probabile che la memoria di quei momenti fugaci aumentare la percezione intuitiva della sua vita corrente e consente di accettare la possibilità di sopravvivenza dell'anima, reincarnazione e di altri concetti simili.
P. Come faccio a sapere se riesco a ricordare le esperienze che sono reali o se, invece, sono fantasie o frutto della mia immaginazione?
R. Determinare se ciò che viene in mente è un simbolo, una metafora, una memoria reale, Se il risultato della nostra immaginazione o una miscela di tutte queste cose non è così importante. Il mio consiglio è quello di rilassarsi e lasciare che accada quello che deve accadere, senza pregiudizio da parte sua. Se si consente la parte razionale del cervello domina la situazione, magari trattenendo certi ricordi e perdere una preziosa occasione per evolvere. Basta vivere l'esperienza e la vostra

saggezza supra atto consapevole. In seguito è possibile analizzare le esperienze che ha vissuto. Con la pratica, percepire tutto con chiarezza e in grado di distinguere tra i ricordi e le metafore, simboli e immaginazione.
Molte persone cercano di confermare i propri ricordi con la prova. Alcuni hanno trovato la sua tomba una vita precedente, altri documenti ufficiali sono stati trovati sostenere i dettagli dei loro ricordi. Uno dei più straordinari della ricerca di prove relative a una donna di nome Jenny Cockell. Come un bambino, aveva ricordi di una vita precedente recente in Irlanda, dove è morto quando
i loro figli erano ancora piccoli. Ora, da adulto, ha deciso di cercare questi bambini. Sono riusciti ad individuare cinque degli otto figli che aveva in quella vita precedente. Conferma anche di ricordi realizzato con l'intensità dei sentimenti che li accompagnano e il miglioramento dei sintomi. Il xenoglossia, la capacità di parlare correntemente una lingua che non è stato studiato e conosciuto, è un altro modo conferma.
P. Perché le immagini uso della luce, la scala e il giardino durante il processo di regressione?
R. L'immagine della luce e il suo simbolismo è presente in tutte le culture e le società in tutto il mondo. Durante le esperienze di pre-morte, quando la coscienza si separa dal corpo fisico, spesso appare una luce radiosa. La luce trasmette una sensazione di pace ed è associato con la conoscenza. Come il
colori, la luce è una forma di energia. Mi piace usare la luce ei colori di indurre la regressione un più approfondito e aperto come una metafora per la mente e affinare la percezione. Per quanto riguarda le scale, lentamente si tratta di una concentrazione e una consapevolezza più profondo. Il giardino rappresenta, metaforicamente, un luogo sicuro o di un luogo dove ci sentiamo sicuro e protetto da ogni pericolo. Per questo motivo, quando qualcuno si sente l'ansia o tensione, abbiamo Raccomando che in un respiro profondo, immaginatevi immersi nella luce e vista sul giardino sicurezza e serenità.
P. Cosa succede se non vedo i simboli nell'esercizio?
R. Anche gli altri sensi che non è necessario dire che l'esperienza sia visiva. Per esempio, durante il processo, molte persone spiegano che "sentono" o "capire" questi simboli.
P. Quante volte gli esercizi devono essere eseguiti?
R. Più volte la marca, l'esperienza più si può vivere e può raggiungere oltre. Essa Idealmente, meditare ogni giorno, soprattutto perché è salutare per il corpo e la mente godere mezz'ora di rilassamento e di concentrazione nel tumulto e lo stress della vita quotidiana. Tuttavia, se solo meditare di tanto in tanto, non si arrendono e continuano gli esercizi senza giudicare o si sentono in colpa.
P. Se tutti si reincarna?
R. La reincarnazione è perché dobbiamo imparare le lezioni su cose come l'amore, la compassione, la carità, la nonviolenza, la pace interiore e la pazienza. Sarebbe molto difficile da imparare tutti in una vita. Se la vostra

educazione non è finita, sarà rinascere in un'altra vita. Potremmo essere in grado fare certe scelte, ma sicuramente sarà limitato. Per esempio, se qualcuno ha imparato tutto A proposito di amore, di non ritorno, tuttavia, alcune anime evolute scegliere di reincarnarsi base volontaria per aiutare e insegnare agli altri.
P. Attualmente, ci sono più persone sulla Terra che mai. Dove le anime?
R. Ho fatto questa domanda molti dei miei pazienti e la risposta è sempre la stessa: non è questo il solo luogo dove le anime esistono. Ci sono molti formati e vari gradi di coscienza in cui anime viventi. Perché dovremmo pensare che l'anima non può esistere su questo pianeta? Dopo tutti, l'energia è senza limiti. La Terra è solo una delle molte scuole nell'universo. In aggiunta, alcuni pazienti mi hanno detto che le anime possono essere divisi e hanno esperienze simultanee. P. In molte vite, molti maestri, Caterina ricorda una vita che si è verificato nel 1863 a. C. Come poteva sapere che era a. C. se, al momento, questo concetto non esisteva?
R. Nel corso del tempo, io spiegare il processo di ipnotismo in dettaglio: La mente cosciente sa sempre ciò che si sperimenta durante ipnotizzato. Nonostante la profonda subconscio contatto può commentare, criticare e censurare. [...] Durante l'ipnosi, alcuni la gente vede il passato come se stessi guardando un film. [...] Durante l'ipnosi, la mente è sempre sveglio e guardare. Per questa ragione, ad essere profondamente ipnotizzata e immerso attivamente in una sequenza di ricordi d'infanzia o di una vita passata, siamo in grado di rispondere alle domande terapeuta, parlare nella lingua che usiamo regolarmente, conoscere le posizioni geografiche vediamo e sappiamo anche che anno ci siamo incontrati, e spesso compaiono all'interno della vista o
si verificano nella mente niente di più. La mente ipnotizzato, che conserva sempre un senso e la conoscenza mette in questo contesto, i ricordi di infanzia o di vite passate. Se vedete il 1900 e il stiamo costruendo una piramide in Egitto, sappiamo che il 1900 è a. C, anche se non vedere quelle lettere.
P. La terapia di vita passata regressione è controproducente quando si è in seguito altre tecniche psicoterapeutiche?
R. La terapia di regressione è molto simile alla psicoterapia e la psicoanalisi tradizionale. Quando affioramento eventi traumatici sono interpretati, e sono trattati, in generale, il miglioramento clinico si è verificato. Il differenza principale è che la terapia di regressione amplia il campo di applicazione. Così i ricordi provengono non solo dalla vita presente, ma può corrispondere anche alle vite passate.
P. Gli animali hanno un'anima? Avrebbe reincarnato?
R. Io credo che gli animali hanno un'anima. Almeno, questa idea è apparso di volta in volta nel mio lavoro. Tuttavia, non sono sicuro che le loro anime sono uniche come il nostro. Essa Possono avere più rilevanti per l'anima del gruppo. Anche se io non sono sicuro che animali reincarnarsi, io sono aperto a questa possibilità. Spesso, le persone che sono state nel "Dall'altra parte" dicono di aver sentito la loro amati animali o altro animale. Né ho la certezza che le persone sono reincarnati come animali o piante. Forse è

così, ma il ricordo di quegli Stati Non salvate nella memoria.
P. E 'possibile muoversi nella vita futura?
R. E 'possibile andare avanti, e alcune persone lo fanno spontaneamente, ma non cerco questa spazio temporaneo per diverse ragioni. Primo, perché a quanto pare ci sono il futuro potenziale e futuro probabile, e variazioni possono verificarsi a causa di questi stati in visita. Inoltre, può prendere decisioni che non avrebbe dovuto prendere. Senza dubbio, esso richiede un alto grado di maturità viaggio verso il futuro.
A mio parere, sia la destinazione e la scelta ci e interagire con loro. Quando

facciamo una scelta, i cambiamenti futuri e possibili e futuri probabili sono anche modificati. Ma se è vero che impariamo, attraverso la libera scelta, non possiamo scontare il ruolo che il destino svolge nella nostra vita.
P. È la storia di una vita passata da una psichico è prezioso come l'esperienza personale una regressione?
R. Sebbene le informazioni fornite da un veggente è interessante ea volte istruttivo, in generale, non elimina i sintomi del paziente. Per risolvere i nostri problemi è quello di rivivere personalmente ricordi ed emozioni che lo accompagnano. L'esperienza personale della memoria attraverso la regressione è molto più ricco, profondo e diretto. Contiene anche un senso di déjà vu che una semplice lettura il veggente non potrà mai fornire.

Capitolo XI
Negli specchi del tempo siamo molto, molto di più la nostra corpo o della mente. Siamo una bella, immortale, eterna e piena di amore e di luce.
La ricerca della felicità è un denominatore comune degli esseri umani. Guidati da questo desiderio, creare nuove tecnologie e raffinare le tecniche esistenti di conseguire gradi straordinario di sofisticazione in beni di consumo. Tuttavia, nonostante l'incredibile eroismo dei nostri la società, credo ci sia scontento diffuso a livello individuale. Avere di più, guadagnare di più, bisogno di più e diventare migliore, più famoso, più luminoso e più successo di altri tentativi sono solo di superficie per raggiungere la felicità. Queste differenze sociali creano un vuoto, l'approfondimento, tra cui le persone. Inoltre, la nostra società sta seriamente minacciando il pianeta e l'avvelenamento con
Velocità di ambiente.
Allo stesso tempo, c'è stata una rivoluzione spirituale. A mio parere, le persone che hanno letto il mio libri, frequentare le mie lezioni o scrivermi aspirare a molto di più che semplicemente risolvere problemi fisici ed emotivi. State cercando un modo per rendere la vita più significato, realizzazione e
gioia e di trascendere il mondano. Per me, l'essenza della felicità è la pace interiore. Questo solo la pace raggiunto quando riconosciamo la nostra natura fondamentale, che è l'amore incondizionato, l'amore è espresso liberamente e chiede nulla in cambio.
Questo è ciò che siamo venuti a imparare a scuola di vita, e abbiamo bisogno di molte vite saggezza accumulata. L'apprendimento non è facile e

richiede tempo di processo. Il progresso è per Spesso invisibili e facile da farci sentire scoraggiati da nostri difetti.
Tuttavia, vale la pena investire in questo cammino di amore, perché è un cammino di pace e felicità. No preoccuparsi per il ritmo al quale si giudica il progresso non commettere errori. Questo percorso è unico per ogni uno di noi e abbiamo molto da imparare nel loro cammino. In questa scuola, abbiamo un corpo fisico e imparare attraverso le emozioni e le relazioni. Come si procede attraverso la cammino di spiritualità, diventiamo persone più tolleranti, di comprensione e aperta all'amore.
Offro il mio sostegno e incoraggiamento, e un compagno per voi in questo modo. Siate tenaci paziente e aperto. Il viaggio è sicuramente importante quanto il punto di arrivo

Appendice
Regressione: Trascrizione CD
[Nota dell'editore: Abbiamo incluso il testo del CD nel caso in cui il lettore vuole leggere durante l'ascolto, o consultare in un altro momento.]

Inizia concentrandosi sul respiro ... su di essa ... Con ogni respiro, si organizzano sempre di più ... Immergiti in un clima sereno, rilassato e bello. Vai affonda sempre più in quello stato ... Concentrati sul tuo respiro ... Questo modo particolare di respirazione è chiamato respirazione yoga. Si tratta di una tecnica antica ... Va sempre più ad ogni respiro ...
Nel farlo rilassare tutti i muscoli e sentire come sta andando sempre più in profondità ... Rilassare i muscoli del viso e della mascella ... Una grande quantità di tensione è memorizzato in questo settore ... Relax tutti
I suoi muscoli del collo ... Questa zona memorizza un sacco di ansia e di tensione. Molte persone soffrono di dolore testa contro il disagio nel collo perché tengono, in genere, elevati livelli di stress sul collo. Completamente rilassare i muscoli ...
Relax, ora, i muscoli delle spalle. Lasciateli stare leggeri, sciolti ... in totale relax.
Ci sono persone che camminano come se stessero portando sulle spalle tutto il peso del mondo.
Continuano a grande tensione e rigidità in quei muscoli ...
Relax, ora, i muscoli delle sue braccia e la schiena ... Sia la parte superiore e quelli di parte inferiore della schiena ... Rilassatevi completamente ...
Rilassare i muscoli dello stomaco in modo trattenere il respiro ... piacevolmente rilassata, profonda ... e anche ...
E, infine, rilassare i muscoli nelle gambe ... Rilassatevi, oggi, integralmente, i muscoli intorno il tuo corpo ... lasciarsi andare ... più profondo ... e rilassarsi completamente ... Sentite come si sarà sempre più profondo ...
Poi, visualizzare una bella luce che viene dall'alto la parte superiore del capo.
Penetra, ora nella sua testa e comincia a diffondersi in tutto il corpo.
Dall'alto in basso ...
Ottiene il cervello e sistema nervoso e tutto comincia a penetrare la luce,

calore, con la luce. Scegli il tuo colore o dei colori della luce ... Si tratta di una luce potente, la guarigione e rilassante ...
E 'collegato alla luce che è su di voi e intorno a te ... E scorre tra muscoli profondi e le ossa del suo viso ... la sua mascella, sulla parte posteriore della sua testa ... per
Come si va sempre più in profondità ... e scorre nei muscoli del collo e rilassante tutti nervi trovato lì ... Al suo passaggio attraverso la gola, lisciò l'interno della gola. Voi continua verso l'interno ...
E la luce va giù le spalle e le braccia. Cura e rilassa ogni muscolo, ogni nervo, ogni fibre e ogni cellula del vostro corpo, che le sue mani e le dita come si entra nel più dentro ...
Essa scaturisce dalla sua spalle, giù per la schiena, calmante e rilassante tutti quei grandi muscoli e nervi ... e il midollo spinale, che si trova in questa regione ...
E che fluisce attraverso il torace, riempiendo i polmoni. Questi magnificamente con la luce risplenda ... guarigione ...
e riempie il cuore, alleviando il suo cuore, liberando l'energia meravigliosa che è memorizzato in cuore ... e il vostro cuore di pompaggio luce dolcemente in ciascuna delle vene nel vostro corpo, così in modo da poter raggiungere l'ultimo angolo, e ti fa sentire così tranquilla, così in profondità rilassata, così calmo, così tranquillo ...
Concentrati su lasciando la mia voce un suono o di qualsiasi altra distrazione solo aiutare ad approfondire oltre il suo livello come svanisce ...
La luce entra nel vostro stomaco e addome ... riempiendo tutti gli organi addominali e distensione ...
rilassa i nervi, i muscoli nello stomaco e addome ...
La luce che passa attraverso le anche ... e continua giù, e giù entrambe le gambe. Questa luce bella, rilassante guarigione e profondo ... riempiendo ogni cellula, ogni fibra del tuo corpo. Riempimento di una bellissima calma. Essere eliminata ogni malattia e il ripristino ogni tessuto, ogni cellula, ogni organo del tuo stato normale e sano ...
E i colpi di luce ai suoi piedi e le punte delle dita, riempiendo il suo corpo. E ti senti così pacifica, così rilassato, così profondamente sereno ...
Cerchiamo di guadagnare ancora di più la profondità ...
Visualizzare, immaginare, ora, anche la luce avvolge completamente l'esterno del corpo. Come se eri in una bolla o un alone di luce. E lo protegge. Nessun danno può essere raggiunto a attraverso questa luce. Essi possono ottenere solo la bontà e l'energia positiva e amore ...
E la luce lenisce la pelle ed i muscoli esterni e approfondisce ulteriormente il loro livello ...
In pochi istanti ho un conto alla rovescia da dieci a uno. Con ogni numero che si torna, lasciarsi affondare sempre più in profondità. Così profondamente che quando ricevo una, si trovato in uno stato di pace profonda, relax e tranquillità. Così profondo che la sua mente è già limitata dalle barriere abituale di spazio e tempo. Così profondo che si può ricordo tutto, ogni esperienza che hai avuto, non importa quando ... Così profonda, che si si può sperimentare tutti i livelli del vostro essere

multidimensionale ...
Dieci ... nove ... otto ... si sta andando sempre più in profondità ad ogni numero che si torna ... sette ... sei ... ... cinque, profonda, più profonda, più profonda ... quattro ... tre ... così profondo, così tranquilla, così rilassato e calma ..., due ... ci siamo quasi ..., una ..., bene.
In questo stato meraviglioso della pace e relax, immaginate, visualizzate voi stessi camminando per una bella scala ... giù ... giù ... sempre più in profondità ..., aumentando a ogni passo livello profondo ...
E quando si arriva al fondo delle scale, di fronte a voi un meraviglioso giardino. Un giardino pieno pace e sicurezza, serenità e tranquillità ... Immergiti in un giardino ... E 'un posto pieno di belle fiori, piante, alberi, prati, ponti, banche e luoghi di sosta ... Trovare un posto per relax, sedetevi e lasciate che il vostro corpo completamente liberato mentre ancora la guarigione, la piena di luce bellissima. Il tuo corpo verrà aggiornata, relax, recuperare e ringiovanire. Più tardi, quando ti svegli, ti senti meraviglioso, meraviglioso sento piena di energia. Inclusivo ma è completamente sveglio e vigile e il controllo del tuo corpo e la mente, ti senti molto buono, così rilassato e così pacifica. I livelli più profondi della tua mente può essere aperto. Voi si ricorda tutto ... Indietro nel tempo ... Lasciate i vostri bambini mentre si resta profondamente rilassato,
calma e pacifica ... Lasciate che la vostra mente più profonda scegliere un ricordo d'infanzia. Se si desidera, è può conservare un piacevole ricordo ... ma sei libero di scegliere. Se, in qualsiasi momento, disagio, basti pensare che è tornato nel giardino, di riposo ... Siete sempre il controllo della situazione ... Se lo si desidera, si può semplicemente galleggia sopra la scena. Mirandola
come se lontano ... Oppure potete partecipare, sentirla e vederla vivacemente colorata e dettagli, emozioni e sentimenti. Puoi scegliere.
Torna alla tua infanzia. Scegli un ricordo. Can essere qualcosa di cui non avete pensato o che non ricordava da molto tempo fa a lungo ...
Rimani lì ... alcuni momenti, ricordando con forza, vedere, sentire, ricorrendo a tutti sensi ...
Andiamo, ora, un po 'più indietro, in età più giovane, quando eri un bambino o un bambino e scegliere un altro ricordo. Anche portare alla mente con forza, con tutti i sensi. Entrare visione, suono, tatto, gusto, olfatto. Ottenere di essere lì! Esperienza. Ricordate, se può decidere di galleggiare in ogni momento sulla scena, o, se si sente a disagio, è possibile tornare alla giardino ...
Non preoccuparti se è la tua immaginazione, fantasia o ricordi reali. Questo deriva dalla sua mente. E questo è importante. Tutto questo viene da te e può essere una combinazione di tutte le cose che ho citato sopra. Questo per esperienza ... Questo è importante perché esperienza. Datevi una possibilità di esperienza ... Soggiorno e sperimentare un profondo stato questi ricordi ...
Non c'è limite alla sua memoria. Si può andare più lontano che ... In questa vita possa tornare a infanzia, alla nascita e anche se si può tornare al grembo materno ... Non vi è alcun limite, ed è possibile ricordo tutto ...

Se si vuole andare oltre ... che possiamo fare ora ...
Immaginate, ora è tornato nel giardino ..., e di fronte a voi è un grande specchio bella ... piena di luce. Guardando in quello specchio, si vedono le immagini di molti altri mirror. E nel la riflessione di ciascuno di questi specchi, ci si trova in un altro spazio e il tempo ... forse uno spazio o una dimensione diversa ... o forse in un'altra vita. Se lo si desidera, si può andare
quei tempi e quei luoghi e ricordate ...
Come ho contare a ritroso da cinque a uno, sentono che stanno per attrarre, si
van tirando uno di quelli specchi a uno di questi riflessi. Passando attraverso gli specchi è possibile visto in molti, molti tempi e luoghi diversi e vestita in modo diverso. Potreste essere molto diversi. Sarete attratti, trainato da uno di quegli specchi per una di quelle volte. Forse provare quella che aiuta a spiegare o capire un problema, un sintomo, un talento, un rapporto, un
abitudine, una particolare conoscenza ... qualsiasi cosa. Si sentono attirati da adottare per una o più di questi riflessi. E come io conto a ritroso da cinque a uno, immettere il mirror scelto. Ancora una volta, se ti senti un po 'a disagio, solo dedicarsi a galleggiare e guardare gli eventi, come se stavano guardando un film. Ma se si vuole, si può anche essere dentro di lei, l'approfondimento
pesantemente l'esperienza ... Come si è conto alla rovescia, vai alla specchi e alla riflessione chiamato per aiutarti a capire e che una migliore comprensione, è possibile rimuovere le barriere, ostacoli, e portare la sua pace, la gioia e la felicità dentro ...
Cinque ... quattro ... tre ... vai allo specchio ... sono attratti ... due ... quasi ... arriva, uno ... E 'lì! Se si dispone di un corpo, guardo in giù a piedi e vedere cosa viene indossato sui piedi, se è scarpe o sandali, pellicce o forse non indossava nulla. E a guardare il suo corpo scende verso l'alto. Guarda le tue mani, dimensione, colore ... E guardo intorno, geodetici, incidente geografica ... Ci sono edifici? Ci sono persone? Trova voi stessi ... Lasciate un mostro data nella sua mente. Dove sei?
È possibile spostare avanti o indietro nel tempo ... Vai agli eventi più importanti.
Linger in tutto il tempo necessario ... e trovare le risposte ...
Se si desidera, è possibile spostarsi avanti o indietro nel tempo per vedere cosa succede, cosa dire voi. C'è qualche trauma? C'è una scena di morte? Se non si vuole vedere questo, l'esperienza questo, poi non lo fanno. Appena galleggiano sulla scena. Se vi sentite attratti da più di un
tempo, allora si può anche andare ad esso. Si può viaggiare. Potete vedere più di una vita. Ma se preferiscono indugiare ed esaminare uno di loro in modo più dettagliato, è ben ... Prendi tutto il tempo necessità di ...
Prestare attenzione al dettaglio, all'abbigliamento, alla comparsa ... Sarete in grado di ricordare tutto ...
Presto sarà ora di tornare ... Immagina di essere il completamento e la restituzione da quel momento o quei giorni ... e che si tornerà al giardino. Il

suo corpo è stato a riposo, raffreddamento e guarigione ...
E ora è il momento di svegliarsi ... Mi sveglio in ordine crescente contare da uno a dieci.
Quando dico dieci, è possibile aprire gli occhi. Sarai sveglio e vigile e ricevere il pieno controllo della sua corpo e la mente. Meravigliosa sensazione, rinfrescato, rilassato, pieno di quella bella energia. Sensazione fantastica.
Un .. due ... tre ... sempre più sveglio e vigile, sensazione di meraviglia ..., quattro ... cinque ... sei ... sempre più sveglio, sensazione meravigliosa ... sette ... otto ... nove ... dieci.

Circa l'autore
Il Dr. Brian L. Weiss ha uno studio privato a Miami, in Florida. Collaborare con psicologi e assistenti sociali sono altamente qualificati ed esperti che usano anche la terapia della regressione e tecniche di psicoterapia spirituale nel loro lavoro. Inoltre, il dottor Weiss conduce seminari e workshop sperimentali programmi nazionali e internazionali di formazione per i professionisti.
Altri nastri e CD sulla meditazione e di regressione sono disponibili presso l'Istituto Weiss.
Per ulteriori
informazioni, contattare:
L'ISTITUTO WEISS
6.701 Sunset Drive, Suite 201 - Miami, FL 33.143
Telefono: (305) 661-6610
Fax: (305) 661-5311
Indirizzo e-mail: in2healing@aol.com
www.brianwciss..com

Il Dr. Brian L. Weiss è uno psichiatra e scrittore di successo. Si è laureato alla Columbia University e laureato alla Yale School of Medicine. Ha lavorato come direttore del Dipartimento di Psichiatria Mount Sinai Medical Center di Miami.
Il dottor Weiss ha uno studio privato a Miami. I suoi partner sono gli psicologi e gli anche utilizzare la regressione sociale e di altre tecniche di psicoterapia spirituale nel loro lavoro. Inoltre, diretto seminari nazionali e internazionali, laboratori esperienziali e di formazione per i professionisti.
Vive a Miami con la sua famiglia.
FIN
* * *
Questo libro è stato digitalizzato per la distribuzione gratuita attraverso la rete
Digitalizzazione: Unknown - Revisione e accelerato edizione elettronica
24 Febbraio 2004 - 22:00