



# ΔΙΑΛΟΓΙΣΜΟΣ

Η διαδικασία για να βρεθείς στο "σπίτι" σου!

Θέλεις:

1. Να μετουσιώσεις το άγχος σε ηρεμία και γαλήνη;
2. Να βελτιστοποιήσεις την ικανότητά σου να εστιάζεις;
3. Να μαθαίνεις ευκολότερα;
4. Να είσαι πιο χαρούμενος;
5. Να βοηθήσεις το σώμα σου να είναι πιο υγιές;

Τότε είσαι στο κατάλληλο μέρος και συγχαρητήρια που πήρες την απόφαση να βρεθείς εδώ.

Θα ανακαλύψεις:

1. Πώς να αξιοποιήσεις τους διαλογισμούς
2. Γιατί να ξεκινήσεις από το πρώτο επίπεδο
3. Πότε να προχωρήσεις στο δεύτερο
4. Τα οφέλη του συνδυασμού των Binaural, Monaural και Isochronic συχνοτήτων
5. Γιατί είναι καλό να ακούς με ακουστικά και χωρίς
6. Μερικά λόγια για το καθάρισμα του μυαλού σου με τις συχνότητες

Αυτοί οι διαλογισμοί θα σε βοηθήσουν να αλλάξεις ολόκληρη τη ζωή σου!

Ο άνθρωπος, θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι μια μηχανή. Εισάγει (φαγητό, πληροφορίες) επεξεργάζεται, εξάγει (φαγητό, πληροφορίες).

Αυτό σημαίνει ότι η ποιότητα των πληροφοριών που επιλέγει να εισάγει είναι καθοριστικός παράγοντας για τη ζωή του.

Κάποιες φορές μπορείς να επιλέξεις τι πληροφορίες θα εισάγεις και κάποιες άλλες όχι.

Ας εστιάσουμε σε αυτές που μπορείς, γιατί έχουν τεράστια δύναμη και μπορούν να σου αλλάξουν τη ζωή.

Εύρος Συχνοτήτων	Συχνότητες	Εμπειρία	Οφέλη	Νευροδιαβιβαστές/Ορμόνες
Βήτα (Υψηλές)	40Hz - 20Hz	Άγχος Νευρικότητα Κρίσεις πανικού	Κανένα Όφελος	Ανδρεναλίνη, Κορτισόλη, Νορεπινεφρίνη
Βήτα (Χαμηλές)	20Hz - 12Hz	Εγρήγορη Εστιασμένος Συγκεντρωμένος	ADD/ADHD, CFS, SAD	Ανδρεναλίνη, Κορτισόλη, Νορεπινεφρίνη
Άλφα 1ο επίπεδο 2ο Επίπεδο 3ο Επίπεδο	12Hz - 8Hz	Γαλήνη Χαλάρωση Ευχάριστες σκέψεις	Χαλάρωση Διαλογισμός Άγχος, Stress, Πανικός, Εστίαση	Σεροτονίνη, Ενδορφίνες

Αυτοί οι διαλογισμοί έχουν σχεδιαστεί για να σε μεταφέρουν εύκολα και άμεσα σε εκείνα τα εγκεφαλικά κύματα ώστε να βιώσεις και να ενισχύσεις την εμπειρία της ευτυχίας, της ηρεμίας και πολλά άλλα.

Μπορείς να διαλογιστείς μερικά λεπτά την μέρα αφήνοντας στο πίσω μέρος του δωματίου να παίζουν οι συχνότητες και να πλένουν το μυαλό σου, δίνοντας σου ηρεμία και γαλήνη.

Σε 8 λεπτά θα έχεις μπει μέσα στην διαλογιστική κατάσταση alpha ενώ όσο πιο πολύ διαλογίζεσαι, σε βάθος χρόνου θα μπορείς ακόμη πιο απλά και εύκολα να μπαίνεις σε κατάσταση alpha και να νιώθεις τα οφέλη τους στο σώμα και στη ζωή σου.

Στην αρχή θα βιώνεις μόνο για μερικά δευτερόλεπτα ή και για μερικά λεπτά την ηρεμία. Αλλά ακόμη και μερικές στιγμές σε αυτήν την συνειδητότητα, είναι εξαιρετικά ωφέλιμες.

Καθώς αφιερώνεις καθημερινά λίγο χρόνο, θα γίνεται όλο και πιο εύκολο να χαλαρώνεις, να ηρεμείς και να απολαμβάνεις την καθημερινότητά σου.

Το σώμα σου θα αρχίζει να ελαττώνει την παραγωγή στρεσογόνων ορμονών και η ηρεμία θα αρχίσει να αναδύεται και να γίνεται μέρος της καθημερινότητάς σου.

Θα αρχίζεις να νιώθεις περισσότερα επίπεδα της ύπαρξής σου και η συνειδητότητα σου θα αρχίσει να διευρύνεται και έτσι η καθημερινότητά σου θα αρχίσει διανθίζεται.

## Πώς να χρησιμοποιήσεις τους διαλογισμούς

Μπορείς να καθίσεις σε μια αναπαυτική καρέκλα ή ξαπλωμένος. Χρειάζεται να διασφαλίσεις ένα περιβάλλον που τίποτα δεν θα μπορεί να διασπάσει την προσοχή σου. Κλείσε το κινητό σου και όλες τις συσκευές και απομόνωσε τα φώτα ή σβήσε τα.

Τώρα, ξεκίνησε τους διαλογισμούς, κλείσε απαλά τα μάτια και πάρε μια βαθιά αναπνοή.

Άρχισε να παρατηρείς την αναπνοή σου.

Και τώρα πάρε μια αναπνοή μεγάλη και βαθιά για 9 δευτερόλεπτα, εξέπνευσε σε 2 δευτερόλεπτα, μείνε εκεί για άλλα δυο και επανάλαβε αυτόν τον κύκλο 9-2-2 7 φορές ή και περισσότερες, μέχρι να χαλαρώσεις.

Τώρα μπορείς να χρησιμοποιήσεις τις διαλογιστικές σου τεχνικές, ή να παραμείνεις σε αυτήν την κατάσταση παρατηρώντας την αναπνοή σου ή το σώμα σου ή απλά να αφηθείς και να ταξιδέψεις σε ένα όμορφο και απαλό ταξίδι μέσα στα βάθη της συνειδητότητάς σου.

## Γιατί να ξεκινήσεις με το 1ο επίπεδο

Όπως και στο σώμα, έτσι και στο μυαλό δεν αρέσουν οι ξαφνικές αλλαγές. Κάποιες φορές παθαίνει σοκ ή μπορεί να στρεσαριστεί.

Τόσα χρόνια βρίσκεσαι όλη μέρα σε μια πολύ συγκεκριμένη συνειδησιακή κατάσταση.

Χρειάζεται να προετοιμάσεις και να προπονήσεις το μυαλό και το σώμα σου για να αλλάξει "το μέρος" που ζεις.

Επίσης, πρέπει να αποκτήσεις συνειδητή διάκριση για το κάθε επίπεδο που κατεβαίνεις και κάθε φορά να προετοιμάζεσαι για το επόμενο.

Έτσι, όταν πας πολύ χαμηλά, τότε θα είσαι έτοιμος να γευτείς την συνειδησιακή σου αναγέννηση ώστε να απολαύσεις τον νέο τρόπο ζωής.

## Πότε να προχωρήσεις στο επόμενο επίπεδο

Γενικά θα σου πρότεινα να προχωράς κάθε δυο με τρεις μήνες.

Ωστόσο ο κάθε άνθρωπος είναι διαφορετικός. Η καθημερινότητα των ανθρώπων είναι διαφορετική.

Παίζει πολύ σημαντικό ρόλο πώς ζεις στην καθημερινότητά σου και πόσο δουλεύεις με τον εαυτό σου.

Για αυτό θα σου έλεγα να σε παρατηρείς και να προχωράς στο επόμενο κάθε φορά που συνηθίζεις ή νιώθεις άνετα στο επίπεδο που βρίσκεσαι.

Ένας πολύ καλός δείκτης είναι όταν βλέπεις τις αλλαγές στην καθημερινότητά σου.

Τότε μπορείς να είσαι σίγουρος ότι ήρθε η ώρα για τον επόμενο επίπεδο.

## Τα οφέλη του συνδυασμού των Binaural, Monaural και Isochronic συχνοτήτων

Το κάθε είδος έχει τα δικά του οφέλη.

Οι binaural συχνότητες έχουν σχεδιαστεί για να εμφανίζονται ελάχιστα διαφορετικά σε κάθε αυτί μέσω των ακουστικών. Για παράδειγμα, όταν μια συχνότητα 210Hz, εμφανίζεται στο ένα αυτί, και μια συχνότητα 220Hz εμφανίζεται στο άλλο, τότε μια binaural συχνότητα 10Hz παράγεται. Το πιο δυνατό χαρακτηριστικό των binaural συχνοτήτων είναι η ικανότητά τους να συγχρονίζουν όλο τον εγκέφαλο.

Και οι τρεις τύποι συχνοτήτων βοηθούν στο να συγχρονιστεί ο εγκέφαλος αλλά οι binaural συχνότητες έχουν καλύτερη απόδοση από τις άλλες δυο.

Οι binaural συχνότητες ακούγονται μόνο με ακουστικά. (Κατά προτίμηση να μην είναι πολύ καλά που μπορεί να βελτιώνουν τον ήχο, ούτε και μηδενικής αξίας. Θέλεις να σου δίνουν τον ήχο flat, όπως είναι).

Οι monaural συχνότητες παράγονται όταν οι δυο συχνότητες συνδυάζονται ψηφιακά ή φυσικά προτού ο ήχος φτάσει στα αυτιά, σε αντίθεση με το να συνδυάζονται μέσα στο μυαλό όπως οι binaural συχνότητες και δημιουργούν έναν πιο ευχάριστο αντίκτυπο από τις binaural. Οι monaural δεν χρειάζονται ακουστικά.

Οι isochronic ενσωματώνουν μια απαλή συχνότητα, που αρχίζει και σταματάει σε ένα πολύ συγκεκριμένο ακριβές μοτίβο και θεωρείται ευρέως η πιο αποτελεσματική μέθοδος να σε παρασύρει. Δεν χρειάζονται ακουστικά επίσης.

# Γιατί είναι καλό να ακούς με ακουστικά και χωρίς

Ιδανικά πρέπει να ακούς τις συχνότητες και με ακουστικά και χωρίς.

Για δυο βασικούς λόγους.

Θα γευτείς τα οφέλη και των binaural με ακουστικά και των monaural και isochronic χωρίς ακουστικά.

Επίσης, χωρίς ακουστικά θα είσαι σε θέση να ακούσεις όλο σου το σώμα εκτός των αυτιών.

Οι άνθρωποι ακούμε με δυο τρόπους:

1. Μέσω ταλαντώσεων του αέρα
2. Μέσω των οστών

Οι δονήσεις του ήχου θα δώσουν ισορροπία σε όλο σου το σώμα.

Η ένταση του ήχου πρέπει να είναι τόση ώστε να νιώθεις άνετα, να απολαμβάνεις και σε καμία περίπτωση να μην βλάψεις τα τύμπανά σου.

Ακόμη και αν έχεις πολύ χαμηλά τις συχνότητες να παίζουν, θα βιώσεις τα οφέλη τους.

# Μερικά λόγια για το καθάρισμα του μυαλού σου με τις συχνότητες

Οι συχνότητες είναι ένας απο τους πιο δυνατούς τρόπους στη Γη που μπορούν να συμβάλουν εξαιρετικά στην προσωπική ανάπτυξη.

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος χρειάζεται 8 λεπτά για να μπει στην κάθε συνειδησιακή κατάσταση. Αυτό συμβαίνει μόνο όταν η συχνότητα είναι σταθερή.

Μπορείς να ακούς τις συχνότητες σε κάθε περίπτωση π.χ. πριν μια παρουσίαση, ένα επαγγελματικό ραντεβού, σε εξετάσεις κ.ο.

Ωστόσο, πραγματικά οφέλη θα αρχίζεις να βλέπεις σε βάθος χρόνου.

Το νευρικό σύστημα χρειάζεται χρόνο για να εκπαιδευτεί και να είναι σε θέση να παράγει τις ορμόνες που θα σου δώσουν ηρεμία στο μυαλό και γαλήνη στην καρδιά.

Καλό ξεκίνημα,

Καλή απόλαυση,

Καλά πνευματικά ταξίδια...

Ζήσε με Πάθος!

Μανώλης

# Συχνές Ερωτήσεις & Απαντήσεις

## 1. Ποιοι απαγορεύεται και πότε να χρησιμοποιήσουν αυτούς τους διαλογισμούς;

Εάν έχεις αυτοκτονικές τάσεις, σχιζοφρένεια, διπολική διαταραχή, τάσεις να κάνεις κακό σε άλλους ανθρώπους, λαμβάνεις ναρκωτικά, έχεις ψυχώσεις ή εμμονές, είσαι αλκοολικός, τότε απαγορεύεται να κάνεις αυτούς τους διαλογισμούς. Ακόμη και εάν είσαι έγκυος.

## 2. ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

**Οι διαλογισμοί γίνονται με δική σου ευθύνη. Επίσης, δεν προορίζονται να σε θεραπεύσουν ούτε να αλλάξεις ή να σταματήσεις κάποια ειδική αγωγή. Πρέπει να συμβουλευέσαι τους ειδικούς υγείας.**

## 3. Πόσες φορές μπορώ να ακούω τη μέρα τους διαλογισμούς

Στην Αμερική λένε: Take it easy! Και στη Θεσσαλονίκη: Χαλαρά!

Μια φορά τη μέρα και κάθε μέρα, είναι πολύ καλύτερο από πέντε φορές την μέρα ή κάθε δέκα μέρες.

Αν επιλέξεις να ακούσεις περισσότερο από μια φορές, τότε θα αφήσεις ένα κενό, τουλάχιστον 4 ωρών και θα κάνεις εναλλαγή από χωρίς ακουστικά, με ακουστικά ή το αντίθετο.

Μέχρι 2 φορές την ημέρα είναι το όριο.

## Συχνές Ερωτήσεις & Απαντήσεις

### 4. Πότε απαγορεύεται να ακούς τους διαλογισμούς

Απαγορεύεται να ακούς τους διαλογισμούς όταν κάνεις οποιαδήποτε διαδικασία που χρειάζεται την προσοχή σου για να μην βάλεις σε κίνδυνο τη δική σου ζωή ή κάποιου άλλου.

π.χ. Όταν οδηγείς, όταν χρησιμοποιείς εργαλεία που χρίζουν προσοχής κ.α.

Ιδανικά να κάνεις μόνο όταν είσαι ξαπλωμένος, ή καθιστός και εννοείται δεν έχεις τον φούρνο ανοιχτό ή δεν υπάρχει κάτι που χρειάζεται ή θα χρειαστεί την προσοχή σου.

### 5. Όταν κάνω διαλογισμό κοιμάμαι

Είναι απόλυτα φυσιολογικό αυτό. Στις αρχές συμβαίνει σχεδόν πάντα. Θα δεις ότι μόλις τελειώνει ο διαλογισμός, θα ξυπνάς μόνος σου ή κάποιες φορές που το έχεις ανάγκη θα κοιμάσαι.

### 6. Νιώθω περίεργα κατά τη διάρκεια ή μετά τον διαλογισμό

Κάποιες φορές μπορεί να νιώσεις λίγο ζαλάδα, βυθισμένος ή μια αίσθηση που δεν μπορείς να περιγράψεις. Πολλές φορές είναι φυσιολογικό.

Σταμάτησε τους διαλογισμούς και δες αν υποχωρήσει. Εάν όχι, τότε να επισκεφθείς έναν ειδικό ιατρό.

## Συχνές Ερωτήσεις & Απαντήσεις

### 7. Νιώθω μια απεριγράπτη ηρεμία και χαρά

Είναι απόλυτα φυσιολογικό, συνέχισε την εξαιρετική δουλειά που κάνεις.

### 8. Μου αρέσει η διαδικασία που ξεκίνησα και θέλω να μάθω περισσότερα

Εξαιρετικά, μπορείς να μιλήσεις με έναν coach ώστε να συζητήσετε πώς μπορείς να μάθεις περισσότερα και να πετύχεις προσωπικά, συναισθηματικά ή επαγγελματικά.

[Κάνε κλικ εδώ και σύντομα θα ξέρεις όλα όσα χρειάζεσαι!](#)

**ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΕ ΜΑΖΙ ΜΟΥ**