

Joe Dispenza – Survival vs Creation

<https://www.youtube.com/watch?v=MtimAuhyP-M>

Nous avons tous entendu parler de l'effet placebo. Il s'agit du cas où l'on prend un médicament parce que l'on est malade et plus tard, lorsqu'on se sent mieux, on découvre que le médicament n'était qu'une pilule de sucre. La pilule n'a rien fait, la guérison s'est faite par votre esprit. On estime que la moitié de l'efficacité des médicaments peut être attribuée à l'effet placebo. Cependant, l'effet placebo peut fonctionner dans les deux sens, notre esprit peut en fait induire une maladie, et c'est ce que l'on appelle l'effet nocebo. Chaque pensée stressante est comme une dose de pilule nocebo et ce stress fait littéralement s'effondrer le système immunitaire. C'est pourquoi les médecins administrent des hormones de stress à un patient qui reçoit une greffe d'organe, car le système immunitaire doit être désactivé pour que le corps ne rejette pas l'organe étranger. Dans la société moderne, de nombreuses personnes sont piégées dans un cycle de dettes financières, d'informations alarmistes, d'instabilité familiale, d'emplois épuisants et de médias sociaux toxiques. Ils vivent donc dans un état de stress permanent, qui se traduit par l'effet nocebo. Notre bien-être est le reflet de notre perception du monde. Si nous parvenons à comprendre comment nos émotions affectent notre biologie, nous pouvons alors reprendre le contrôle de notre santé et nous aligner sur notre esprit, notre corps, notre âme, notre génétique et notre environnement. L'épisode d'aujourd'hui est tiré de la série originale Gaia, Rewired, par le sage et puissant Dr Joe Dispenza. Cet épisode explique la différence entre vivre dans la survie et vivre dans la création. Vous n'êtes pas victime de votre génétique ou de votre environnement, vous avez la capacité d'expérimenter la réalité et de la transformer. Il est temps de reprendre notre pouvoir, asseyez-vous et profitez de cette présentation instructive, avec le Dr Joe Dispenza.

~

Le stress peut être défini comme un état de tension mentale ou émotionnelle, résultant de circonstances défavorables ou très exigeantes. Mais comment les différents types de stress peuvent-ils avoir des effets à long terme sur notre cerveau et notre corps ? Le stress survient généralement lorsque nous pouvons prédire ce qui se passera dans le futur, lorsque nous pensons ne pas pouvoir contrôler la situation ou lorsque nous avons l'impression qu'il y a une menace, un danger ou que quelque chose va empirer dans notre vie. Il se peut que vous ne puissiez pas contrôler tout ce qui se passe dans votre vie ou dans votre monde extérieur. Cependant, il est possible d'apprendre à contrôler son monde intérieur de pensées et de sentiments. Je suis votre hôte, le Dr Joe Dispenza. Dans l'épisode précédent, nous avons approfondi la pratique ancienne de la méditation et ce que signifie être vraiment présent. Dans cet épisode, nous allons identifier les différents types de stress, vous montrer les effets à long terme du stress et comment il peut créer des maladies dans votre corps. Une fois que vous aurez compris ce que le stress peut vous faire, j'espère que les informations que vous apprendrez vous permettront de faire des changements importants dans votre vie.

Il existe trois types de stress. Il y a le stress physique, le stress chimique et le stress émotionnel. Le stress physique, ce sont les traumatismes, les accidents, les blessures, les chutes... Le stress chimique, les gripes, les bactéries, les virus, la glycémie, les toxines et la nourriture ; le stress émotionnel, les tragédies familiales, le deuxième emprunt à la banque, la monoparentalité, les embouteillages, et tous ces différents facteurs de stress, qu'ils soient physiques, chimiques ou émotionnels, déséquilibrent le cerveau et le corps. En fait, la définition du stress est que le cerveau et le corps sont en déséquilibre par rapport à l'homéostasie. La réponse au stress est ce que votre corps fait de manière innée pour se remettre en ordre. Lorsque vous ou tout autre organisme naturel commence à percevoir un danger ou une menace dans son environnement extérieur, il met en marche un système nerveux primitif appelé système nerveux de combat-fuite. Lorsque la personne ou l'organisme perçoit ce danger, le corps commence à mobiliser d'énormes quantités d'énergie et de ressources. Toute son énergie est maintenant mobilisée pour s'adapter au stress de l'environnement. Nous commençons alors à puiser dans les ressources vitales de l'organisme afin de pouvoir survivre aux conditions du monde extérieur.

Tous les organismes de la nature peuvent tolérer un stress à court terme, qu'il s'agisse d'un zèbre poursuivi par un lion ou d'une meute de coyotes pourchassant un cerf. Dès que l'organisme perçoit le danger et enclenche ce système d'urgence, il y a une poussée d'adrénaline et une poussée d'énergie, ainsi qu'une excitation du cerveau et du corps. Ces substances chimiques altèrent alors notre homéostasie normale. Dans cet état de survie, nous activons le système nerveux sympathique, ou ce que l'on appelle le système nerveux de combat-fuite. Nos pupilles se dilatent, nos sucs salivaires s'arrêtent, ce n'est pas le moment de manger, notre rythme cardiaque s'accélère, notre rythme respiratoire s'accélère, le sang est envoyé vers les extrémités, et il est arrêté dans les organes internes. Parce que c'est le moment de courir, de se battre ou de se cacher. Si le zèbre ou le cerf parvient à échapper au prédateur, 30 minutes plus tard, la réponse au stress commence à s'éteindre et le corps revient à l'équilibre. Après une réaction de stress, de nombreux organismes ont besoin de se reposer et de se réparer, car le corps doit se remettre en marche, se régénérer et conserver de l'énergie.

Et si vous étiez poursuivi par T Rex et que vous activiez ce système nerveux primitif appelé système nerveux de combat-fuite ? Dès que vous percevez une menace, que vous êtes en danger et que vous fuyez le prédateur, c'est très adaptatif. Mais que se passe-t-il si les prédateurs attendent que vous alliez chercher de la nourriture à l'extérieur de la grotte ? Nous pourrions dire que votre capacité à soutenir une certaine réponse au stress serait alors étendue. Mais qu'en est-il si ce n'est pas T Rex qui se trouve à l'extérieur de la grotte ? Et si c'était votre collègue de travail ? Et si c'est votre belle-mère, si c'est votre patron, si c'est la circulation ? Et si ce qui était autrefois très adaptatif devient très inadapté ? Parce que lorsque vous activez la réponse au stress et que vous ne pouvez pas l'arrêter, vous vous dirigez vers la maladie, parce qu'aucun organisme ne peut vivre en mode d'urgence pendant une période de temps prolongée. Si vous mobilisez sans cesse d'énormes quantités d'énergie pour faire face à une menace dans votre monde extérieur, il n'y a pas d'énergie dans votre monde intérieur pour la croissance et la réparation.

Imaginez donc que le système nerveux sympathique est le système d'urgence qui est comme la pédale d'accélérateur dans la voiture. L'autre système nerveux, appelé système nerveux parasympathique, est le système nerveux de la relaxation, de la régénération et du métabolisme. Ainsi, une personne qui vit dans un état constant de stress et qui, comme un toxicomane, devient conditionnée à l'excitation de ces substances chimiques, commencera avec le temps à utiliser les problèmes et les conditions de sa vie pour réaffirmer son conditionnement et sa dépendance à l'égard de cette émotion. Nous devenons tellement conditionnés à ces substances chimiques que, comme un toxicomane, nous avons besoin d'un mauvais travail, d'une mauvaise relation, d'une situation difficile dans notre vie, pour continuer à ressentir cette poussée d'adrénaline, pour continuer à ressentir cette poussée d'énergie. En un sens, les gens deviennent dépendants d'une vie qu'ils n'aiment même pas. Grâce à la taille du néocortex, le cerveau pensant dont vous avez entendu parler, nous pouvons rendre la pensée plus réelle que n'importe quoi d'autre. Et les gens peuvent commencer à réfléchir à leurs problèmes et lorsqu'ils commencent à penser à leurs problèmes, ils peuvent déclencher la réponse au stress, rien que par la pensée.

Nous savons maintenant que ces substances chimiques peuvent créer une dépendance et vous pouvez activer la réponse au stress rien qu'en y pensant. On peut donc devenir dépendant de ses propres pensées. C'est donc un fait scientifique que les effets à long terme des hormones du stress pressent les boutons génétiques qui créent les maladies, et que l'on peut activer la réponse au stress rien que par la pensée. Cela signifie que vos pensées peuvent littéralement vous rendre malade. Aujourd'hui, de nombreuses maladies dans le monde sont dues à la suppression du système immunitaire ou à ce que nous appelons les maladies à médiation immunitaire. Le cancer, le lupus, la polyarthrite rhumatoïde, les allergies alimentaires, les sensibilités alimentaires, tout cela est dû à une défaillance du système immunitaire. Voici donc la question : Si vos pensées peuvent vous rendre malade, est-il possible que vos pensées puissent vous guérir ?

Dans le cadre d'une étude, nous avons pris 117 personnes et mesuré leur taux de cortisol, l'hormone du stress, ainsi qu'une autre substance chimique, l'IgA, l'immunoglobuline A, qui constitue la principale défense de l'organisme contre les bactéries et les virus. Lorsque le taux de cortisol augmente et que l'on mobilise d'énormes quantités d'énergie pour faire face à une menace extérieure, le système immunitaire se

met en veilleuse, car toute l'énergie est consacrée à une menace extérieure et en règle générale, les niveaux d'IgA diminuent. Nous avons donc mesuré les niveaux de cortisol et d'IgA, et nous avons soumis les participants à quatre jours d'entraînement. Nous leur avons demandé d'échanger des émotions telles que la colère, la frustration, la haine, la violence, l'agression, la compétition et la peur - ce sont toutes les substances chimiques dérivées des hormones de stress - nous leur avons demandé d'échanger ces émotions de survie contre des émotions élevées, des émotions du cœur, comme la gratitude, l'appréciation, la gentillesse, l'attention, l'amour de la vie, la joie d'exister. La seule chose que nous leur demandions de faire, pendant 10 minutes par jour, était d'ouvrir leur cœur et de commencer à ressentir ces émotions élevées. Au bout de trois jours et demi, nous avons mesuré à nouveau ces mêmes valeurs. Et leur système immunitaire, représenté par les niveaux d'IgA, ont augmenté collectivement d'environ 50 %, les niveaux de cortisol ont chuté d'environ 16,25 %, les hormones de stress ont diminué et le système immunitaire s'est régulé dans une large mesure.

Cela signifie que lorsque vous commencez à changer votre façon de penser et de vous sentir, que vous commencez à changer d'attitude, que vous commencez à ouvrir votre cœur et à ressentir des émotions élevées, ce sont ces émotions élevées qui commencent à restaurer et à réparer le système immunitaire. Il y a trois choses qui retiennent votre attention lorsque vous vivez sous l'emprise de l'hormone du stress. Si vous êtes poursuivi par un prédateur, toute votre attention se porte sur votre environnement extérieur : où allez-vous aller, quel est l'endroit où vous devez vous rendre, quel est l'objet que vous devez dépasser... et lorsque vous êtes sous l'emprise de ces produits chimiques, vous pensez au temps : combien de temps il vous reste pour arriver à destination. Donc le corps, l'environnement et le temps. Si là où vous placez votre attention est là où vous placez votre énergie, il devient alors logique que si toute votre attention se porte sur votre corps, sur votre environnement et sur le temps, vous placez toute votre attention dans cette réalité tridimensionnelle et vous devez donc maintenant jouer selon les règles de cette réalité tridimensionnelle. Et tout ce que vous créez, prendra du temps.

Lorsque les gens sont sous l'emprise de ces produits chimiques, ils puisent dans ce champ invisible d'énergie qui entoure le corps, cette force vitale, et ils l'utilisent pour faire de la chimie, et le champ qui entoure leur corps se rétrécit. Et ils deviennent plus matériels et moins énergie, plus de particules et moins d'ondes. Les hormones du stress exacerbent nos sens, de sorte que nous devenons matérialistes et plus nous nous sentons altérés par cette réponse au stress, ou par la réaction émotionnelle à une menace ou à un danger, plus nous nous concentrons sur la cause ou l'objet. Et lorsque nous faisons cela, tout d'un coup, nous nous concentrons uniquement sur la matière. C'est ainsi qu'avec le temps, les gens s'habituent à rétrécir leur champ d'action. Lorsque vous vivez en mode urgence, ce n'est pas le moment de créer, d'ouvrir votre cœur, d'apprendre quelque chose de nouveau, de vous asseoir tranquillement et d'aller à l'intérieur de vous. En fait, si le gène de la survie est activé, vous penserez de manière innée que ce n'est pas le moment de rester assis parce que vous seriez une proie. Ainsi, plus les gens sont conditionnés ou dépendants des hormones du stress, plus leur attention se porte sur la matière, plus ils commencent à faire l'expérience de la séparation avec tout le monde et toutes les choses.

Maintenant, si le stress est créé par le sentiment que nous perdons le contrôle de notre vie, que nous ne pouvons pas prédire l'avenir, ou que nous avons la perception que quelque chose ou quelqu'un provoque des situations qui empirent notre vie; si nous vivons avec les hormones du stress sur une base quotidienne, nous essayons alors de tout contrôler dans notre vie lorsque nous avons l'impression de perdre le contrôle. Nous essayons de prédire le moment suivant en nous basant sur nos souvenirs du passé. Cela signifie que les personnes stressées pourchassent ce qu'elles connaissent. Elles essaient de revenir à ce qui leur est familier ou à l'inconnu parce qu'en matière de survie, l'inconnu est un endroit effrayant. Ainsi, lorsqu'ils commencent à déplacer leur attention d'une personne à un problème à une autre personne à un autre problème à une autre chose à un autre endroit, chacun de ces éléments a un réseau neurologique dans le cerveau. L'excitation de ces substances chimiques commence alors à activer ces différents circuits au fur et à mesure que l'attention se déplace. Le cerveau fonctionne alors de manière très incohérente. L'excitation de ces substances chimiques entraîne le cerveau dans un état de focalisation analytique très poussé.

Pensez-y, lorsque vous êtes stressé, avez-vous remarqué que vous continuez à penser au même problème encore et encore, parce que les hormones du stress vous poussent à vous concentrer sur la cause ? C'est ce que l'on fait quand on vit dans la survie. Et, en fait, parmi les possibilités infinies qui existent dans votre réalité, lorsque les gens sont dépendants ou vivent dans un état de stress, ils choisissent toujours le pire scénario dans leur esprit et se préparent au pire. Pourquoi cela ? Parce qu'en matière de survie, si vous vous préparez au pire, tout ce qui peut arriver de moins, vous avez plus de chances de survivre. Les gens passent donc la majeure partie de leur vie à se préparer à la pire chose qui pourrait leur arriver lorsqu'ils vivent dans un état de stress. Or, il s'avère que 70 % du temps, la plupart des gens vivent en état de survie.

Ainsi, lorsque vous réagissez à quelqu'un ou à quelque chose, une période réfractaire de produits chimiques est créée par votre réaction émotionnelle. Si vous ne savez pas comment réguler ou arrêter cette réaction émotionnelle et que vous maintenez cette même réaction pendant des heures ou des jours, c'est ce qu'on appelle une humeur. Si vous maintenez cette même période réfractaire pendant des semaines, voire des mois, on parle de tempérament. Si cette même réaction émotionnelle persiste pendant des années, c'est ce qu'on appelle un trait de personnalité. La personnalité de la plupart des gens est alors définie par les expériences du passé.

Maintenant que l'on sait que le stress survient lorsque le cerveau et le corps sont déséquilibrés, et que l'on comprend que les hormones du stress appuient sur les boutons génétiques et créent des maladies, on peut se demander si quelqu'un ou quelque chose mérite vraiment de vivre dans cet état. Si les gens vivent dans un état de stress chronique, qu'ils puisent dans ce champ d'énergie invisible qui entoure leur corps et qu'ils mobilisent cette force vitale pour faire de la chimie, le champ autour de leur corps se rétrécit et ils se sentent plus comme de la matière et moins comme de l'énergie, plus comme une particule et moins comme une onde et ils se sentent séparés ou déconnectés de tout le monde et de tout ce qui fait partie de leur vie... Lorsque la matière essaie de changer la matière, nous avons tendance à forcer les résultats, à les contrôler, à essayer de les prédire. Et nous ne disposons que d'un certain nombre de ressources, lorsque nous sommes de la matière qui essaie de changer la matière, nous entrons en compétition, nous nous battons, ou nous manipulons, nous essayons plus fort, nous espérons, nous souhaitons, parce que nous faisons l'expérience de la séparation. Et oui, vous pouvez réaliser vos rêves, mais si votre matière essaie de changer la matière et que toute votre attention se porte sur votre corps, l'environnement et le temps, alors tout ce que vous créez dans votre vie prendra du temps. Parce que vous devrez déplacer votre corps dans l'espace et lorsque vous déplacez votre corps dans l'espace, il vous faudra du temps pour obtenir ce que vous voulez. Vous voulez peut-être une maison, une nouvelle voiture, une nouvelle expérience, de nouvelles vacances, mais vous devrez traîner votre corps au travail tous les jours pour gagner l'argent qui vous permettra de payer ces choses. Et oui, vous pouvez atteindre vos objectifs, mais vous devrez peut-être travailler plus dur, et cela peut prendre un certain temps pour y arriver.

Il existe un autre état d'esprit et de corps dans lequel vous pouvez vivre. C'est ce qu'on appelle Vivre dans la Création. C'est tout le contraire de la survie. Si les hormones du stress créent de l'incohérence dans le cerveau, ainsi que dans le cœur, que se passerait-il s'ils avaient la capacité de passer d'une focalisation étroite ou de ce que l'on appelle une focalisation convergente à ce que l'on appelle une focalisation divergente, ou une focalisation large ou une focalisation ouverte ? Il s'avère que lorsque les gens détournent leur attention de leur corps, des personnes qui les entourent, des objets qu'ils possèdent, comme leur téléphone portable, leur ordinateur ou leur voiture, ils ne pensent pas à l'endroit où ils doivent se rendre ou à celui où ils sont assis, ni au temps en lui-même. Ils désinvestissent toute leur attention et toute leur énergie de cette réalité tridimensionnelle parce qu'ils ne s'y intéressent pas, il est donc logique qu'ils commencent à changer l'état de leur cerveau.

Nous avons donc appris aux gens à élargir leur champ de vision et lorsqu'ils ouvrent leur champ de vision, et ne ressentent rien d'autre que l'espace, lorsqu'ils ouvrent leur conscience et qu'ils s'accordent à l'énergie ou de la fréquence qui se trouve ici, au lieu de porter leur attention sur la matière, ils la portent sur l'énergie. Le fait d'ouvrir leur conscience les amène à cesser de penser, à cesser d'analyser et s'ils ne pensent plus et n'analysent plus, ils n'activent plus ces circuits dans le cerveau. Tout d'un coup, ils commencent à ralentir l'activité cérébrale et à dépasser leur esprit analytique. En supprimant le néocortex,

la banque de mémoire du moi autobiographique, ils commencent à supprimer tout ce qu'ils connaissent dans leur réalité tridimensionnelle, ils éteignent le néocortex, ils commencent à réguler leurs ondes cérébrales et à les ralentir. Tout à coup, quelque chose de magique se produit. L'acte d'ouverture de leur conscience fait que les différents compartiments du cerveau qui étaient subdivisés comme une maison contre elle-même, commencent tout à coup à se synchroniser, à s'unifier, les neurones commencent à rejoindre de plus grandes communautés de neurones. Ce qui était auparavant un cerveau incohérent commence à devenir plus organisé et plus cohérent.

Le stress chronique crée une affection thyroïdienne appelée maladie de Graves, et la personne développe ce que l'on appelle la myasthénie grave. L'effet secondaire de cette maladie, outre un énorme manque d'énergie, est une vision double. Cette personne a dit : "J'ai créé cet état maintenant que j'ai compris que j'ai mal géré mes pensées, mes sentiments et mes réactions émotionnelles. Si j'ai créé cet état, en appuyant sur les boutons génétiques chaque jour, et cela m'a pris quelques années, j'ai perdu mon mariage, j'ai perdu mon entreprise, je dois aller au-delà de cette histoire et je dois raconter une nouvelle histoire. Je dois commencer à croire en mon avenir plus que je n'ai cru en mon passé. Il est alors possible que je commence à faire ces changements significatifs." Lorsque la personne a commencé à vaincre les hormones de stress et à apprendre à son cerveau et à son corps à créer de la cohérence, l'effet secondaire a été que le corps est revenu à l'équilibre. Sa vision est maintenant parfaite, ses hormones thyroïdiennes se rééquilibrent, son cerveau et son corps sont revenus à l'homéostasie. D'une certaine manière, elle s'est guérie de sa maladie parce que son système nerveux autonome a recommencé à faire son travail, qui consiste à créer de l'ordre et de l'équilibre.

Ainsi, lorsque nous vivons dans deux états d'esprit et de corps, vivre en survie, c'est vivre dans notre état animal. Lorsque nous vivons dans la survie, nous vivons dans le stress, et lorsque nous vivons dans le stress, il y a une contraction qui se produit dans le corps et comme nous utilisons une grande partie des ressources du corps, nous faisons l'expérience de ce que l'on appelle le catabolisme, c'est-à-dire la dégradation des tissus. Lorsque le corps est dans cet état, il y a maladie ou déséquilibre, il y a dégénérescence dans le corps, les émotions de peur, de colère, de tristesse sont les émotions primaires de la survie, le moi passe en premier, lorsque vous vivez dans cet état, toute votre attention est portée sur votre environnement, toute votre attention est portée sur votre corps, toute votre attention est portée sur le temps. Il y a toujours de l'énergie perdue dans le système. Nous vivons en mode d'urgence, ou en mode étroit, focalisé ou centré sur l'objet, nous faisons l'expérience de la séparation, nous déterminons la réalité avec nos sens. En d'autres termes, si nous ne pouvons pas le voir, le sentir, le goûter, l'entendre, le ressentir, ça n'existe pas. Nous vivons selon le principe de la cause et de l'effet, nous attendons que notre environnement change pour nous soulager de l'inconfort que nous ressentons en nous. Dans la survie et dans le stress, nous ne voyons pas beaucoup de possibilités, parce que ce n'est pas le moment de créer des fonctions cérébrales et cardiaques dans un état très incohérent. Et dans la survie, nous pourchassons ce que nous connaissons parce que l'inconnu est trop effrayant.

Lorsque nous commençons à créer l'état créatif, nous pourrions appeler cela l'aspect divin de nous-mêmes. Dans la création, le cerveau et le corps reviennent à l'homéostasie. Il y a une expansion de l'énergie ou une libération de l'énergie des tissus. Le corps se met en état d'anabolisme ou de réparation des tissus. Il y a de la santé, de l'ordre, de la régénération dans le corps. Des émotions sincères élevées comme l'amour, la joie, la confiance, la connaissance, la gratitude commencent à mobiliser toutes ces nouvelles substances chimiques qui commencent à réparer et à régénérer le corps. Lorsque nous sommes dans cet état de cœur, nous avons tendance à être moins égoïstes et plus altruistes. Notre attention ne se porte plus sur notre corps, sur les choses de notre vie, sur les gens de notre vie, sur notre environnement ou sur le temps lui-même. Le processus créatif crée toujours de l'énergie. Il y a croissance et réparation, nous élargissons ou ouvrons notre attention et lorsque nous faisons cela correctement, nous commençons à nous sentir moins séparés et plus connectés à quelque chose de plus grand. Nous commençons à imaginer et à rêver d'une réalité qui dépasse nos sens. Nous cherchons maintenant à produire un effet. Nous envisageons toutes les possibilités au lieu des possibilités limitées. Le cerveau et le cœur entrent en cohérence. L'inconnu devient l'aventure.

Pourquoi est-ce important ? Parce que si nous voulons créer quelque chose de nouveau dans notre vie, nous devons avoir envie de l'inconnu. Maintenant que je vous ai montré la différence entre vivre dans la survie et vivre dans la création, je veux explorer les différents états des ondes cérébrales et ce que vous pouvez faire pour utiliser votre esprit afin de commencer à changer consciemment vos propres ondes cérébrales.