

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ
WHOLE-SELF
ΒΗΜΑΤΑ
ΑΝΑΚΑΛΥΨΗΣ©



W-SDDI

The Institute for Whole-Self Prebirth Psychology

Training Material for Students ONLY



**Jon RG & Troya GN Turner,
Co-Founders & Co-Directors.**

Waterrad 92, 1613 CR Grootebroek,
The Netherlands,
Email: Whole-Self@quicknet.nl

WHOLE-SELF DISCOVERY & DEVELOPMENT INSTITUTE, Inc. INTERNATIONAL



Jon RG & Troya GN Turner, Co-Founders

Waterrad 92, 1613 CR Grootebroek, NL

Tel: (31) 228 513 630

Email: Whole-Self@quicknet.nl

International Medical Director: Dr. Ellis Snitcher

Website: www.Whole-Self.info or www.Whole-Self.org.uk

UK Co-Director: Michael Reginald Whitley

Germany Co-Director: Sigrid Westermann

Greece Co-Director: Olga Gouni, cosmoanelixis,

www.cosmoanelixis.gr, www.journalprenatalife.com ,

ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ WHOLE-SELF ΒΗΜΑΤΑ ΑΝΑΚΑΛΥΨΗΣ ©2000

30η Αναθεωρημένη Έκδοση USA 130300

Jon RG & Troya GN Turner-Groot

Η ευκαμψία στον χειρισμό και οι ενδυναμωτικές λέξεις σε όλη την συνεδρία του **Whole-Self** είναι πολύ χρήσιμες.

ΠΡΟΛΟΓΟΣ: Όσα ακολουθούν είναι σύντομες βασικές σημειώσεις που αποτελούν την υπόθεση πάνω στην οποία τα **Βήματα Ανακάλυψης του Whole-Self** βασίζονται.

Το κλειδί στην ψυχολογία του Whole-Self είναι το σημείο της προσοχής στο οποίο άνθρωπος με τον οποίο εργαζόμαστε κατευθύνεται.

Οι πιο πολλές ψυχοθεραπείες, συμπεριλαμβανομένων και των συγκινησιακών θεραπειών, εστιάζονται στην τραυματική εμπειρία του ανθρώπου με τον οποίο εργάζονται. Ζητούν από τον άνθρωπο να πάει πίσω και να ξαναδεί το τραυματικό γεγονός και να αντιδράσει συναισθηματικά προς αυτό.

Ο **πόνος** τον οποίο ο άνθρωπος με τον οποίο εργαζόμαστε βιώνει προέρχεται από αυτό που αυτός πιστεύει ότι συνέβη στο επεισόδιο του τραύματος. Ο **Whole-Self** αποκαλεί αυτό το πιστεύω **πραγματικότητα** του ανθρώπου.

Με την εστίαση στο τραυματικό γεγονός και στην συναισθηματική επανάληψη ως αντίδραση κάποια ένταση πιθανόν να απελευθερωθεί από την πραγματικότητα του ανθρώπου για μια περίοδο χρόνου –συνήθως περίπου δύο χρόνια- κατά την διάρκεια των οποίων η προσωπικότητα του ανθρώπου **βαθμιαία**

επαναεπιβεβαιώνεται στην πραγματικότητά του μέσω της σωματικού ορμονικού κορεσμού της αδρεναλίνης και νοραδρεναλίνης. Αυτό το είδος ορμονικής επανάληψης ίσως στην πραγματικότητα να αυξήσει ή να εντείνει την παραμορφωμένη πραγματικότητα του ανθρώπου (π.χ. Σύνδρομο Ψεύτικης Μνήμης)

Αυτή η φορτισμένη έξη της αδρεναλίνης μπορεί στην πραγματικότητα να παγιδέψει τους ανθρώπους ακόμη πιο βαθιά μέσα στον πόνο της τραυματικής εμπειρίας τους επειδή η ένταση του πόνου που ο άνθρωπος βιώνει συσσωρεύεται.

Σε μερικές περιπτώσεις, λόγω της ενδυνάμωσης της εσφαλμένης διερμηνεύσης των ιστορικών γεγονότων η **προσωπικότητα γίνεται ακόμη πιο αντιδραστική και πιο θυμωμένη σε οτιδήποτε στην ζωή.**

Το τραυματικό επεισόδιο βασικά είναι ένα ιστορικό γεγονός.

Είναι ο Τραυματικός Λήθαργος του ανθρώπου.

Ο άνθρωπος πιθανόν να παγιδευτεί ακόμη περισσότερο σ' ένα μη συνειδητό πιστεύω ότι το τραυματικό γεγονός συμβαίνει ακόμη και έτσι να συνεχίσει να αισθάνεται όλο και περισσότερο πόνο.

Αλλά αυτός ο παλιός πόνος βασίζεται στα παλιά πιστεύω και συνεχίζει να συσσωρεύεται σε ένταση.

Η υπόθεση του Whole-Self δηλώνει:

Το τραυματικό γεγονός δεν είναι το πρόβλημα και το αντίστροφο, το πρόβλημα δεν είναι το τραυματικό γεγονός.

Το πρόβλημα είναι αυτό που συνέβη λίγο πριν συμβεί το τραυματικό γεγονός.

Τα (συν)αισθήματα λίγο πριν το τραυματικό γεγονός που δημιούργησαν αντιδραστικές συμπεριφορές στον άνθρωπο από εκείνη την στιγμή και μετά.

Όταν αισθανόμουν ευτυχής και συνέβη ένα τραυματικό γεγονός, η προσωπικότητά μου κωδικοποιεί το μήνυμα:

Όταν είμαι ευτυχισμένος/η θα με βρει κάποιο τραυματικό γεγονός.

Έτσι, κάθε φορά που αναλογίζομαι ότι αισθάνομαι ευτυχισμένος/η πρέπει να κλείσω την ευτυχία μου πριν με βρει το τραυματικό γεγονός και πάλι.

Η πραγματικότητά μου μπορεί να συμπεριλάβει το ίδιο τραυματικό γεγονός το οποίο με εγκλώβισε μέσα στο αντιδραστικό μου πρότυπο, για παράδειγμα να είμαι ευτυχισμένος/η και τ'ά να με εγκαταλείψει ο/η σύντροφός μου ή μπορεί να είναι μια εντελώς άσχετη κατάσταση

Το σημείο εδώ είναι ότι το πρόβλημα δεν είναι ότι ε εγκατέλειψαν. Το πρόβλημα είναι το ευτυχισμένο (συν)αίσθημα!

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΣΥΜΒΟΥΛΟΥ:

Το παρακάτω κείμενο, που βασίζεται στους Τέσσερις Νόμους Ζωής του Whole-Self

είναι βήματα για την **Εργασία Ανακάλυψης στην Ψυχολογία & Ανάπτυξη του**

Whole-Self .

Υπάρχουν τρόποι να **ανακαλύψεις την ακολουθία του πρότυπου της πραγματικότητας** -

το **ρεύμα Συνειδητότητας της Ζωής** και θα εστιάσουμε σ' αυτό όταν:

1. Ο άνθρωπος με τον οποίο εργαζόμαστε έρχεται σε μας μ' ένα **συγκεκριμένο πρότυπο πραγματικότητας** (πιστεύω) ή **συγκεκριμένο αίσθημα** ή και τα δύο.

2. Το πρότυπο πραγματικότητας (πιστεύω) ή αίσθημα αποκαλύπτεται από μόνο του στην **άσκηση απελευθέρωσης του Whole-Self** .

3. Το **πρότυπο πραγματικότητας (πιστεύω)** ανακαλύπτεται σε κάποιο **άλλο μέρος** της εργασίας του **Whole-Self** .

Στην εργασία **Ανακάλυψης του Whole-Self** , συνήθως **ζητώ** από τον άνθρωπο με τον οποίο εργάζομαι να πάει στην **πρώτη φορά στην ζωή του** όταν εκείνο το **πρότυπο πραγματικότητάς του εγκαταστάθηκε μέσα του** και αργότερα προχώρησε σε επακόλουθα γεγονότα μέχρι το **παρόν**.

Όταν ο άνθρωπος με τον οποίο εργαζόμαστε έχει αντιστάσεις ή έχει δυσκολία να επιτρέψει στον **Whole-Self** του να φέρει στο προσκήνιο το γεγονός **πηγαίνω ανάποδα** και αρχίζω με το **παρόν (την κρίση)** ή το πιο **πρόσφατο** γεγονός και μετά **πηγαίνω προς τα πίσω** μέχρι την **πρώτη φορά** επειδή:

A. Η εργασία **Ανακάλυψης του Whole-Self** αναγνωρίζει ότι η **συνειδητότητα** είναι σαν ένα **κομπιούτερ**.

Γ' αυτό, **απλά, λογικά βήματα** απαιτούνται για να κάνεις τα **προγραμματισμένα ληθαργικά πρότυπα** να **ενεργοποιηθούν** και να **αναθεωρηθούν** προκειμένου να **απελευθερωθούν** ή να **αλλάξουν**.

B. Όταν οι άνθρωποι βρίσκονται σε κατάσταση κρίσης, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να αρχίσεις από ένα **ασφαλές σημείο**.

Γ. Το κλειδί το οποίο **εγκαθιδρύω** σαν ένα **ασφαλέστερο χώρο** είναι όταν προσκαλώ τον **Whole-Self** του ανθρώπου στον **χώρο ΠΡΙΝ συμβεί το τραυματικό γεγονός** παρά στο **τραυματικό γεγονός** αυτό **καθ' εαυτό**.

Δ. Όταν **πονάω σήμερα** λόγω ενός **προτύπου πραγματικότητας**, **δεν αντιδρώ στο τρέχον γεγονός**, αλλά στην **συσώρευση των αισθημάτων** από όλες τις φορές στην ζωή μου όταν **επανέλαβα το πρότυπο**.

E. Η πρώτη φορά, η επόμενη φορά, η επόμενη φορά κλπ. Ερχεται από έναν **ασφαλέστερο χώρο** καθώς τα **οδυνηρά πρότυπα πραγματικότητας** θα έχουν λιγότερη **συσώρευση**.

ΣΤ. Η συνήθης μέθοδος του Whole-Self είναι να βιώσεις όλα τα γεγονότα για να αναγνωρίσεις την συσώρευση του οδυνηρού αντίκτυπου του προτύπου στο φυσικό, νοητικό & συναισθηματικό επίπεδο.

Ζ. Όως, υπάρχουν φορές όταν η πρώτη, δεύτερη ή τρίτη φορά ίσως να είναι τόσο καθарές ώστε και εγώ και ο άνθρωπος με τον οποίο εργάζομαι να αναγνωρίζουμε ακριβώς ποιο είναι το πρότυπο & αυτό ίσως να αρκεί.

Η. Μερικές φορές ο άνθρωπος πάει μπρος πίσω στις ηλικίες π.χ. όταν η προσωπικότητα πηγαίνει πρώτα στα 8, μετά πάει στα 2. Δεν πειράζει.

Εμπιστευτείτε τον Whole-Self όταν η προσωπικότητα του ανθρώπου δεν μπορεί να ακολουθήσει την ακολουθία της ηλικίας (για να τον προστατεύσει από τον πόνο). Ο άνθρωπος παίρνει και πάλι τις πληροφορίες.

Θ. Όταν υπάρχει μεγάλη αντίσταση, όπως αναφέραμε παραπάνω, ίσως να αρχίσω με τα αισθήματα λίγο πριν από το τελευταίο γεγονός και να δουλέψω προς το πρώτο.

ΠΡΟΟΙΜΙΟ

Ο Whole-Self μου είναι κυκλικός, όχι γραμμικός.

Ο Whole-Self μου δέχεται όλες τις πλευρές μου.

Ο Whole-Self δεν επικρίνει επειδή ήδη βρίσκεται μέσα στην αλήθεια.

Ο Whole-Self είναι ελεύθερος από τον Νόμο της Αντίδρασης.

Ο Whole-Self μου είναι σε ευθυγράμμιση με το ΟΛΟΝ – που εμπερικλείει όλα τα μέρη του εαυτού μου ταυτόχρονα ακόμη κι όταν εστιάζομαι σ' ένα συγκεκριμένο γεγονός.

Ο Whole-Self μου γνωρίζει όλα όσα η συνειδητότητά μου έχει ποτέ βιώσει & προσφέρει τις πληροφορίες όταν της το ζητήσουμε χρησιμοποιώντας τις σωστές λέξεις πρόσκλησης:

« Παρακαλώ επιτρέψτε στον Whole-Self σας να σας επιτρέψει ...»

Όταν εστιάζομαι στην προσωπικότητά μου, που είναι μέρος του Whole-Self , μπορώ να ανακαλύψω την μη-συνειδητή ληθαργική μου κατάσταση – την πραγματικότητά μου!

Είναι δεοντολογικά σωστό να προσκαλούμε ευγενικά την προσωπικότητά μας να είναι στο εδώ και τώρα και να συνεχίζει να είναι ασφαλής στο παρόν για τα παρακάτω Βήματα Ανακάλυψης του **Whole-Self** ...

Τα Βήματα Ανακάλυψης του Whole-Self ©

1. **Σκέψου την σκέψη ή την κατάσταση, σε παρακαλώ, και νιώσε το αίσθημα στο σώμα σου.**
2. **Καθώς νιώθεις το αίσθημα αυτό, σε παρακαλώ να επιτρέψεις ΣΤΟΝ του Whole-Self να σε πάει πίσω στην πρώτη φορά στην ζωή σου όταν ένιωσες αυτό το αίσθημα.**
3. **Καθώς πηγαίνεις πίσω στον χρόνο & τον χώρο, σε παρακαλώ να επιτρέψεις στον του Whole-Self να σου επιτρέψει να βιώσεις την ηλικία που έχεις όταν αυτό το αίσθημα εγκαθίσταται στην συνειδητότητά σου --- ΤΟΝ πρώτο αριθμό που έρχεται στο νου σου.**
4. **Παρακαλώ επέτρεψε στον του Whole-Self να σου επιτρέψει να βιώσεις πού βρίσκεσαι λίγο ΠΡΙΝ αυτό το αίσθημα να εγκατασταθεί στην συνειδητότητά σου.**
5. **Παρακαλώ επέτρεψε στον του Whole-Self να σου επιτρέψει να βιώσεις τι κάνεις λίγο ΠΡΙΝ να εγκατασταθεί αυτό το αίσθημα στην συνειδητότητά σου.**
6. **Παρακαλώ επέτρεψε στον του Whole-Self να σου επιτρέψει να βιώσεις τι είναι αυτό που νιώθεις λίγο ΠΡΙΝ αυτό το συγκεκριμένο αίσθημα που διαλέξαμε να ερευνήσουμε εγκατασταθεί στην συνειδητότητά σου.**
7. **Παρακαλώ επέτρεψε στον του Whole-Self να σου επιτρέψει να βιώσεις ποιο είναι το τραύμα καθώς συμβαίνει το γεγονός.**
8. **Παρακαλώ επέτρεψε στον του Whole-Self να σου επιτρέψει να βιώσεις την άμεση συναισθηματική σου αντίδραση σ' αυτό που συμβαίνει.**
9. **Παρακαλώ επέτρεψε στον του Whole-Self να σου επιτρέψει να βιώσεις την αλλαγή των συναισθημάτων που ένιωθες λίγο πριν & και τι συμβαίνει σ' αυτά τα συναισθήματα την στιγμή που το πρότυπο εγκαθίσταται στην συνειδητότητά σου.**

Ψάχνουμε να βρούμε την **αλλαγή** στα αισθήματα που **νιώθαμε**

πριν και τι συμβαίνει σ' αυτά καθώς η τραυματική εμπειρία επέρχεται – Τα αισθήματα Πυροδότησης.

10. Όταν νιώσεις αυτά τα συναισθήματα,
 Παρακαλώ επέτρεψε στον του **Whole-Self** να σου επιτρέψει να βιώσεις
**τις μη συνειδητές αυτοεπικρίσεις που έκανες για τον εαυτό σου εκείνη
 τη στιγμή**
 (Δώσε την λίστα των αυτοεπικρίσεων)

**Δεν μ' αγαπάνε, Ασήμαντος, Ανεκπλήρωτος, Άσχημος, Ανάξιος,
 Άχρηστος, Μη αποδεκτός, Χωρίς υποστήριξη, Όχι αρκετά καλός,
 Κατώτερος, Ακατάλληλος, Ανεύθυνος, Ένοχος, Κακός, Πανούργος,
 Τρομερός, Απαίσιος, Βρώμικος, Απεχθής, Αηδιαστικός, Χαζός,
 Ηλίθιος, Ανίκανος, Ανεπαρκής, Ατελής, Δεν με αναγνωρίζουν,
 Ανασφαλής, Χωρίς βοήθεια, Χωρίς ελπίδα, Χωρίς δύναμη**

- 10α. Παρακαλώ επέτρεψε στον **Whole-Self** σου να σου επιτρέψει να θυμηθείς
 αν αυτές είναι **οικείες αυτοεπικρίσεις** στην ζωή σου;

11. Όταν κάνεις αυτές τις αυτοεπικρίσεις,
 Παρακαλώ επέτρεψε στον **Whole-Self** σου να σου επιτρέψει να βιώσεις
 οποιοσδήποτε **μη συνειδητές μειωτικές αποφάσεις**
που ίσως να πήρες εκείνη την στιγμή.

- 11α. Παρακαλώ επέτρεψε στον **Whole-Self** σου να σου επιτρέψει να θυμηθείς
 αν είναι και δικές σου (οικείες) **μειωτικές αποφάσεις** στην ζωή σου.

12. . Παρακαλώ επέτρεψε στον **Whole-Self** σου να σου επιτρέψει να βιώσεις
**υπάρχει οτιδήποτε άλλο που ο Whole-Self σου θέλει να γνωρίζεις
 σχετικά με αυτό το γεγονός. Ναι ή Όχι;**

- 12α. Όταν η απάντηση είναι **Ναι, μάθε τι είναι αυτό** που ο **Whole-Self** σου θέλει
 να γνωρίζεις σε παρακαλώ.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΣΥΜΒΟΥΛΟΥ: Αν υπάρχει μόνο ένα γεγονός συνεχίστε με την
 εργασία της Ολοκλήρωσης & Αφομοίωσης του **Whole-Self**.
 Αν υπάρχουν περισσότερα του ενός γεγονότα
 παρακαλώ να συνεχίσετε με τον ίδιο τρόπο εξερευνώντας την επόμενη φορά, &
 την επόμενη φορά, κλπ.

13. Και τώρα, καθώς αισθάνεσαι αυτά τα αισθήματα στο (συγκεκριμένο μέρος
 στο σώμα σου),

σε παρακαλώ επέτεψε στον **Whole-Self** σου να σε πάει στην **επόμενη χρονική στιγμή της ζωής σου** όταν αυτά τα αισθήματα εγκαταστάθηκαν στην συνειδητότητά σου.

Άκουσε την ηλικία.

14. Τώρα επανέλαβε τις ερωτήσεις 4-12 πηγαίνοντας σε **όλες τις Επόμενες Φορές μέχρι την παρούσα ηλικία.**

15. Μετά το τελευταίο γεγονός (παρούσα ηλικία) πήγαινε στο κείμενο **Ολοκλήρωσης & Αφομοίωσης του Whole-Self.**

ΥΣΤΕΡΟΓΡΑΦΟ

A. Μερικές φορές, ο άνθρωπος με τον οποίο εργάζεστε ίσως να έχει αυθόρμητα μια **εμπειρία Παλιάς Ζωής**.

Ή, πιθανόν να νιώθετε ότι ίσως μια αναδρομή να είναι σημαντική για να Ανακαλύψετε πριν κάνετε το κλείσιμο.

Αν είναι έτσι τα πράγματα, **ενδείκνυται να εξερευνήσετε μία ή περισσότερες παλιές εμπειρίες συνειδητότητας για να φτάσετε ακριβώς στην ρίζα, στην πηγή ενός επαναλαμβανόμενου οδυνηρού προτύπου πραγματικότητας από άλλες ζωές με το ίδιο πρότυπο.**

B. Και πάλι, όταν υπάρχουν σοβαρά **μειωτικά οδυνηρά προβλήματα προτύπων πραγματικότητας,**

οι άνθρωποι μπορεί να έχουν την τάση να πάνε σε **πιο ασφαλείς ζωές** πρώτα, γενικά μιλώντας.

Για παράδειγμα, αυτή η αποφυγή με το να πηγαίνουν σε αρκετές προηγούμενες παλιές ζωές πριν να έρθουν σε μια ζωή όπου ήταν σε **στρατόπεδο συγκεντρώσεων** είναι πολύ κοινό φαινόμενο.

(δείτε και την μονογραφή *Ηχώ από την Κόλαση*).

Γ. Επίσης, το **καλειδοσκόπιο από πρότυπα ίδιας πραγματικότητας** που επαναλαμβάνονται αρκετές φορές μπορεί να **ενεργοποιηθεί** και χρειάζεται να κάνουμε την **εργασία ανακάλυψης.**