Exploring Consciousness, cosa si fa:

Il workshop è altamente esperienziale e interattivo, di solito si tiene con meno di 20 persone per favorire lo scambio e il lavoro individuale. I partecipanti sperimentano una serie di otto esercizi hemi-Sync, la maggior parte dei quali con guida verbale. In alcuni casi vengono inseriti esercizi   
opzionali aggiuntivi. Ogni esercizio viene presentato inizialmente e quindi sperimentato individualmente attraverso cuffie stereofoniche fornite al corso. Le esperienze vissute sono diverse da individuo a individuo e sono solitamente ricche di intuizioni, immagini, sensazioni e percezioni di diverso tipo. Ogni   
partecipante è stimolato a lavorare sui propri temi, problemi, obiettivi e scopi facendo accesso a processi di autoguarigione, accesso a risorse interiori, contatto con guide e con il proprio Totale Sé. Nonostante l’intensită del programma i partecipanti di solito sperimentano stati di profondo rilassamento, chiarezza mentale, centratura e radicamento sentendosi ricaricati e bene.

Durante l’esperienza in cuffia i partecipanti si sistemano in una posizione comoda su un materasso o un tappetino yoga che viene fornito al corso. Si possono utilizzare cuscini e coperte e mascherine per gli occhi per sentirsi più comodi. Per chi vuole gli esercizi posso essere fatti seduti o in   
posizione di meditazione. Dopo ogni esercizio c’è del tempo per prendere appunti e una sessione di condivisione di gruppo. Condividere le esperienze è sempre facoltativo, ma i partecipanti sono incoraggiati a farlo poiché questo contribuisce all'apprendimento e all'esperienza di tutti.

Primo Giorno

Il primo giorno, i partecipanti imparano ad accedere a un potente stato di coscienza che Bob Monroe ha definito Focus 10, lo stato di "Mente sveglia, corpo addormentato." Il corpo è profondamente rilassato o addirittura addormentato mentre la mente è completamente vigile e sveglia. Ogni persona mantiene il pieno controllo di sé. Focus 10 è la base per esplorare sia la propria Totalità che le realtà non fisiche. È la porta per accedere a molti altri stati di coscienza.   
Verrà insegnato a:

• Spostarsi rapidamente e facilmente tra Focus 10 e lo stato di veglia.

• Tecniche per aumentare e controllare il campo energetico personale

• Rilasciare blocchi energetici e avviare processi di guarigione

• Imparare tecniche per guarire se stessi e gli altri grazie a speciali frequenze di guarigione

• Accedere a intuizioni e comprensione personali.

• Imparare diversi strumenti e tecniche per espandere la coscienza e per le applicazioni pratiche.

Secondo Giorno

Sulla base delle esperienze del Primo Giorno, i partecipanti imparano ad accedere a Focus 12 che Bob Monroe ha definito "lo stato di consapevolezza ampliata". Focus 12 è uno stato ideale per ottenere risposte alle domande, risolvere problemi ed esplorare nuovi obiettivi. Ogni persona può stabilire una diversa connessione con la propria saggezza interiore in modo che le informazioni e le intuizioni possono essere ricevute da una profonda Fonte di "conoscenza" che esiste al di là della consapevolezza ordinaria. I partecipanti praticano anche esperienze e tecniche di separazione   
della coscienza dal corpo fisico in preparazione alle esperienze fuori dal corpo (OBE).