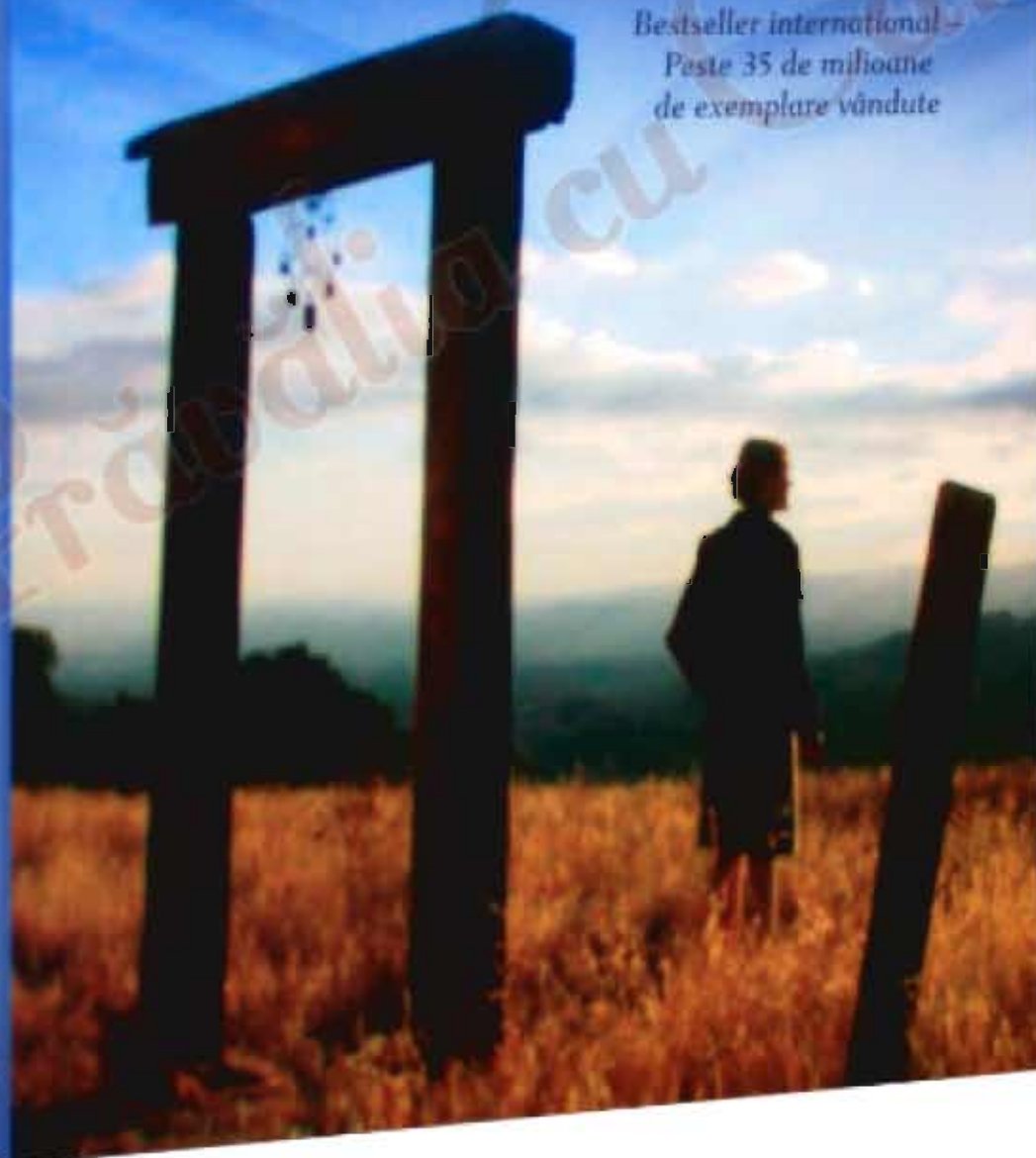


LOUISE L. Hay

Poți să-ți VINDECI viața

*Bestseller internațional -
Peste 35 de milioane
de exemplare vândute*

Poți să-ți VINDECI viața Louise L. Hay



PARTEA I: INTRODUCERE

Sugestii pentru cititori

Am scris aceasta carte ca să împărtășesc cu voi, cititorii mei, ceea ce știu și îmi place să-i învăț pe alții. Cărticica mea „Vindecă-ți viața” a devenit larg acceptată ca o carte cu autoritate în domeniul tiparelor mentale ce pot crea boli trupești.

Am primit sute de scrisori de la cititori care mă roagă să împărtășesc mai multe informații cu ei. Multe persoane care au lucrat cu mine ca pacienți și altele care au luat parte la sesiunile mele de comunicări, mi-au cerut să-mi fac timp să scriu această carte.

Am organizat aceasta carte în așa fel, încât când o citești, să te simți ca și cum ai fi pacientul meu la o consultație sau ai fi un participant la un seminar.

Daca vei face exercițiile prescrise în mod progresiv, așa cum sunt descrise în carte, când o vei termina de citit vei începe deja să-ți schimbi viața.

As sugera să citești cartea o dată de la început la sfârșit. Apoi, recitește-o încet și de această dată fă cu seriozitate exercițiile recomandate. Dă-ți timp să lucrezi fiecare exercițiu cu un prieten sau un membru al familiei.

Fiecare capitol se deschide cu o afirmație. Fiecare afirmație este bună să o folosești atunci când lucrezi cu aspectul corespunzător din viața ta. Ia două sau trei zile să studiezi și să lucrezi cu fiecare capitol. Repetă în scris și verbal afirmația cu care se deschide fiecare capitol.

Capitolele se încheie cu o succesiune de afirmații. Aceasta este o succesiune de idei pozitive desemnate să schimbe conștiința. Citește-le de câteva ori pe zi.

Inchei aceasta carte prin a vă împărtăși povestea vieții mele. Știu că asta vă va arăta că indiferent de unde venim fiecare și indiferent cât de jos este locul de unde venim, putem să ne schimbăm viața radical, în mai bine!

Vreau de asemeni să știți ca în timp ce veți lucra cu aceste idei sprijinul meu plin de dragoste va fi cu voi.

Câteva puncte ale filosofiei mele

Suntem 100% responsabili pentru toate experiențele noastre.

Fiecare gând pe care îl gândim, crează viitorul.

Puterea este întotdeauna în momentul prezent.

Toți suferim de ură împotriva propriei noastre ființe și vinovație.

Ideea de bază pentru fiecare este: „Nu sunt destul de bun”.

Acesta este doar un gând și un gând poate fi schimbat.

Resentimentul, criticismul și vinovăția sunt cele mai dăunătoare tipare de gândire.

Eliberarea de resentimente poate dizolva până și cancerul.

Când ne iubim cu adevărat pe noi înșine, totul în viața noastră merge bine.

Trebuie să ne eliberăm de trecut și să iertăm pe toata lumea.

Trebuie să vrem să începem a învăța să ne iubim pe noi înșine.

Aprobare de sine și acceptare de sine sunt cheia schimbărilor pozitive.

Noi creem fiecare așa-numita „boală” în trupul nostru.

*În infinitatea vieții unde sunt eu, totul este perfect, întreg
și complet și totuși viața este în continuă schimbare.
Nu există început și sfârșit, numai un ciclu constant
și o reciclare a materiei și experiențelor.
Viața nu este niciodată blocată sau statică sau ținută
pentru ca fiecare moment este veșnic nou și proaspăt.
Sunt una cu însăși Puterea care m-a creat
și această Putere mi-a dat și mie puterea
de a-mi crea propriile circumstanțe.
Mă bucur la gândul că pot folosi puterea minții mele
în orice mod doresc.
Fiecare moment al vieții este un nou punct de început
care ne îndepartează de ceea ce este vechi.
Momentul acesta este un nou punct de început
pentru mine, chiar aici și chiar acum.
TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA!*

Capitolul Întâi CEEĂ CE CRED EU

“Porțile către înțelepciune și cunoaștere sunt întotdeauna deschise.”

Viața este de fapt foarte simplă. Ceea ce dăruim, este ceea ce primim înapoi.

Ceea ce gândim despre noi înșine devine adevărat pentru noi. Cred că fiecare dintre noi, incluzându-mă și pe mine este 100% responsabil pentru ceea ce se petrece în viața noastră, bun sau rău. Fiecare gând pe care îl gândim, creează viitorul nostru. Fiecare dintre noi își creează propriile experiențe prin propriile gânduri și sentimente. Gândurile pe care le gândim și vorbele pe care le rostim creează experiențele noastre de viață.

Noi creăm o situație, apoi cedăm puterea pe care o avem, dând vina pe alții pentru frustrarea noastră. Nici o persoană, nici un loc, nici un lucru nu are putere asupra noastră, pentru că noi suntem singurii care controlăm propriile noastre gânduri. Noi creem experiențele noastre, realitatea noastră și toate persoanele din ea. Când creem pace și armonie și echilibru în mintea noastră.

Care dintre afirmații seamănă mai mult cu tine?

“Toți oamenii îmi sunt dușmani.”

“Toți sunt binevoitori cu mine și gata să mă ajute.”

Fiecare dintre aceste crezuri va crea experiențe de viață foarte diferite. Ceea ce credem despre noi înșine, despre viață devine atât de adevărat pentru noi.

Universul ne sprijină total în fiecare gând pe care alegem să-l gândim și să-l credem.

În alte cuvinte, subconștientul nostru acceptă orice vrem noi să credem. Aceasta înseamnă că, ceea ce cred despre mine și despre viață devine adevărat pentru mine. Ceea ce alegi să gândești despre tine însuși și despre viață, devine adevărat pentru tine. Și alegerea pentru ceea ce vrem să gândim are o infinitate de posibilități.

Când știm lucrul acesta ni se pare logic să alegem mai degrabă “Toți sunt binevoitori cu mine și gata să mă ajute” decât “Toți oamenii îmi sunt dușmani.”

Puterea Universală nu ne judecă și nu ne critică niciodată

Ea ne acceptă doar la propria noastră valoare. Apoi, reflectă crezurile noastre în viață. Dacă eu vreau să cred că viața este singuratică și nimeni nu mă iubește, atunci aceasta este ceea ce voi găsi în lumea mea.

Totuși, dacă eu doresc să mă eliberez de acest crez și să afirm pentru mine că “dragostea este peste tot și eu sunt iubitoare și demnă de iubit” și dacă mă țin constant de aceasta afirmație și o repet mereu, atunci ea va deveni adevărată pentru mine. Atunci, vor veni în viața mea oameni plini de dragoste, oameni care există deja în viața mea vor deveni mai iubitori față de mine, iar eu, voi începe să-mi exprim cu ușurință dragostea față de alții.

Cea mai mare parte dintre noi avem idei ciudate despre cine suntem noi și multe, multe reguli rigide despre felul în care viața trebuie trăită

Aceasta nu este ca să ne auto-condamnăm căci, chiar în clipa aceasta fiecare face ceea ce crede că este mai bine. Dacă am fi știut mai bine și am fi avut mai multă conștiința și înțelegere, am face lucrurile diferit. Te rog să nu te auto-acuzi pentru că ai ajuns acolo unde ești astăzi. Însuși faptul că ai găsit această carte și m-ai descoperit pe mine, înseamnă că ești pregătit să faci o schimbare pozitivă în viața ta. Felicită-te pentru asta. “Bărbații nu plâng!”, “Femeile nu știu să folosească banii!”, ce idei limitate ca să trăiești cu ele!

Când suntem foarte mici, învățăm ce să credem despre noi înșine și despre viață, din reacțiile adulților din jurul nostru

Așa învățăm ce să gândim despre noi înșine și despre lumea ce ne înconjoară. Acum, dacă ai trăit cu oameni care erau nefericiți, speriați, vinovați sau mânioși, atunci ai învățat o mulțime de lucruri negative despre tine însuși și despre lumea care te înconjoară.

“Eu niciodată nu fac nimic așa cum trebuie.” “Este numai vina mea!” “Dacă mă supăr sunt o persoană rea.”

Credințe ca acestea, creează o viață plină de frustrare.

Când creștem avem tendința de a re-crea mediul emoțional din casa unde am trăit primele stagii ale copilăriei

Aceasta nu este bine sau rău, corect sau greșit; este doar ceea ce recunoaștem înăuntrul nostru ca “acasă”. Deasemenea, noi avem tendința de a re-crea în viața noastră personală relațiile pe care le-am avut cu mamele sau cu tații noștri, relații pe care le-au avut părinții unul cu celălalt. Gândește-te de câte ori ai avut un iubit sau un șef care era “exact” ca unul din părinții tăi.

Ba mai mult, noi ne tratăm pe noi înșine așa cum ne-au tratat părinții noștri. Ne certăm și ne pedepsim pe noi înșine în același fel. Aproape că poți auzi cuvintele, dacă asculți bine.

Și în același mod, noi ne iubim și ne încurajăm la fel cum eram iubiți și încurajați când eram copii.

“Nu faci niciodată nimic ca lumea.” “Este numai vina mea.” “Cât de des ți-ai spus ție însuși cuvintele acestea?”

“Ești minunat.” “Te iubesc.” Cât de des îți repeți aceste cuvinte?

Totusi, eu nu aş învinovăți părinții noștri pentru asta

Noi suntem victime ale victimelor și lor le-ar fi fost imposibil să ne învețe ceea ce nici ei nu au știut. Dacă mama ta nu a știut cum să se iubească pe ea însăși și tatăl tău nu a știut cum să se iubească pe el însuși, evident că le-a fost imposibil să te învețe pe tine cum să te iubești. Ei au făcut ceea ce au știut cel mai bine, cu ceea ce au fost și ei învățați când erau copii. Dacă vrei să-ți cunoști mai bine părinții, spune-le să-ți vorbească de copilăria lor și dacă ai să ascuți cu compasiune, ai să înțelegi de unde vin fricile lor și șabloanele lor rigide. Oamenii aceia care “ți-au făcut ție toate astea”, erau de fapt, la fel de speriați și înfricoșați ca și tine.

Eu cred că noi ne alegem părinții

Fiecare dintre noi alege să se reîncarneze pe această planetă la anumite coordonate în timp și spațiu. Noi am ales să venim aici ca să învățăm o anumită lecție care ne va duce cu o treaptă mai sus în călătoria noastră spirituală. Ne alegem sexul, culoarea pielii, țara și după aceea ne căutăm părinții potriviți care să oglindească tiparele după care noi va trebui să lucrăm în această viață. Apoi, după aceea creștem, îi arătăm cu degetul pe proprii noștri părinți în mod acuzator:”voi m-ați adus aici.” Dar în realitate, noi i-am ales pe ei, pentru că erau perfecți pentru munca noastră de a depăși o anumită treaptă.

Noi învățăm sistemul nostru de credințe atunci, foarte devreme, în copilărie și apoi trecem prin viață creând experiențe care să se potrivească cu sistemul nostru de credințe. Uită-te înapoi la viața ta și vezi de câte ori ai trecut prin aceeași experiență. Ei bine, eu cred că ai creat și re-creat acele experiențe pentru că ele oglindeau ceva ce tu credeai despre tine însuși. Nu este chiar așa de important pentru atâta vreme cât am avut o problemă sau cât de mare este problema noastră sau cât de amenințătoare pentru viața noastră este ea.

Punctul de putere este întotdeauna în momentul prezent

Toate evenimentele pe care le-ai trăit de-a lungul vieții tale, până în acest moment au fost create de gândurile și credințele tale din trecut. Au fost create de gânduri și cuvinte pe care le-ai rostit ieri, săptămâna trecută, luna trecută, anul trecut, acum 10,20,30, 40 de ani sau mai mult, în funcție de vârsta pe care o ai.

Dar, acesta este trecutul tău. A trecut și s-a terminat! Ceea ce este important în acest moment este să alegi și să crezi ce spui în acest moment! Pentru că aceste gânduri și cuvinte vor crea

viitorul tău. Punctul tău de putere este în momentul prezent și formează deja experiențele tale de mâine, de săptămâna viitoare, de luna viitoare, de anul viitor, etc.

Uită-te ce anume gândești în acest moment. Este ceva negativ sau pozitiv? Vrei ca acest gând să-ți creeze viitorul? Doar observă și fii alert.

Singurul lucru cu care avem de-a face în fiecare moment este un gând, și un gând poate fi schimbat

Fără să aibă nici o importanță care anume este problema, experiențelor noastre de viață sunt doar efecte exterioare ale gândurilor noastre interioare. Până și ura de sine este de fapt ura îndreptată către un gând pe care îl ai despre tine însuși. Dacă să zicem gândești: ‘sunt o persoană rea’. Acest produce un sentiment, în care tu te lași prins. Totuși, dacă nu ai avea gândul acesta, nu ai avea și sentimental. Și gândurile pot fi schimbate. Schimbă-ți gândurile și sentimentele vor dispărea.

Aceasta este doar ca să vedem de unde vin multe dintre credințele noastre. Dar hai să nu folosim această informație ca o scuză ca să rămânem blocați în durerea noastră. Trecutul nu are putere asupra noastră. Nu contează cât de mult am urmat un tipar negativ. Punctul de putere este în momentul prezent. Ce minunat este să-ți dai seama de lucrul acesta! Putem să începem să fim liberi în acest moment!

Credeți sau nu, noi ne alegem gândurile

Din obișnuință, putem să gândim mereu același gând, astfel că nu pare că noi l-am ales. Totuși, la început noi l-am ales. Putem să refuzăm să gândim anumite gânduri. Uită-te numai de câte ori ai refuzat să gândești lucruri pozitive despre tine însuși. Ei bine, în același fel, poți să refuzi să gândești lucruri negative despre tine însuși. Mie mi se pare că fiecare persoană de pe planetă, pe care am cunoscut-o sau cu care am lucrat, suferă mai mult sau mai puțin de ură de sine și de sentimente de vinovăție. Cu cât avem mai multă ură de sine și sentimente de vinovăție, cu atât viața noastră merge mai prost. Cu cât avem mai puțină ură de sine și sentimente de vinovăție, cu atât viața noastră merge mai bine, pe toate nivelele.

Cel mai adânc crez pentru fiecare persoană cu care am lucrat a fost întotdeauna: ‘nu sunt destul de bun!’

De multe ori adăugăm la acest crez: ‘nu fac destul’ sau ‘nu merit’. Iți sună familiar? Să spui sau să lași să se înțeleagă sau să simți că ‘nu ești destul de bun’? Dar pentru cine? Și conform standardelor cui?

Dacă acest crez este foarte puternic în tine, atunci cum ar fi fost posibil pentru tine să-ți crezi o viață plină de dragoste, veselă, prosperă și sănătoasă? Cumva, cel mai puternic crez subconștient pe care îl ai ar contrazice-o întotdeauna. Cumva, viața ta nu va fi niciodată așa cum ar trebui, pentru că întotdeauna ceva nu merge.

Eu găsesc că resentimentul, criticismul, sentimentul de vinovăție și frică sunt cele care cauzează mai multe probleme decât orice altceva pe lume

Aceste patru lucruri cauzează probleme majore atât în trupurile noastre, cât și în viețile noastre. Aceste patru sentimente sunt generate de faptul că încercăm să dăm vina pe alții și nu ne asumăm responsabilitatea propriilor experiențe de viață. Dacă noi am fi 100% responsabili pentru tot ceea ce se petrece în viața noastră, atunci nu mai avem pe cine da vina. Tot ce se întâmplă în viața noastră este doar o oglindire a gândirii noastre interioare. Eu nu scuz comportamentul celorlalți care lasă de dorit, dar tocmai CREZURILE NOASTRE sunt acelea care atrag persoane care ne tratează în acest fel(n. autoarei rău).

Dacă te surprinzi mereu spunându-ți: ‘toți se poartă rău cu mine, mă critică, nu mă ajută, mă calcă în picioare, mă abuzează’, atunci acesta este TIPARUL TĂU! Sunt anumite gânduri în tine, care atrag persoane care să te trateze așa. Când nu vei mai gândi astfel, acele persoane vor pleca altundeva și vor trata așa pe alții. Tu nu e vei mai atrage în viața ta.

În cele ce urmează am să ilustrez câteva rezultate ale unor tipare care se reflecta la nivel fizic: resentimentul care este simțit și ținut pe lungă durată, poate să mănânce din trup și devine boala pe care noi o numim cancer. Criticismul devenit obișnuință poate adesea să genereze artrită. Sentimental de vinovăție caută întotdeauna pedeapsa, iar pedeapsa cauzează durerea fizică(când o persoană are multe dureri fizice atunci are o puternică tendință de auto-învinuire). Frica și tensiunea pe care o produce poate crea stări ca ulcere, chelire și chiar dureri de picioare.

Am aflat că iertarea și eliberarea de resentimente poate să dizolve până și cancerul. Chiar dacă această afirmație sună simplist, eu am văzut și am trăit rezultatele practice.

Putem să ne schimbăm atitudinea noastră față de trecut

Trecutul este consumat și s-a dus. Nu mai putem să-l schimbăm. Totuși putem să schimbăm gândurile pe care le avem despre trecut. Ce prostie pentru noi să NE AUTOPEDEPSIM acum, pentru că cineva ne-a pedepsit în trecut!

Persoanelor cu șabloane foarte adânci de resentimente, le spun adesea: ‘te rog să-ți dizolvi resentimentele acum, când este relativ ușor. Nu aștepta până când vei fi sub amenințarea bisturiului unui chirurg sau pe patul morții, pentru că atunci va trebui să ții piept și panicii care te va cuprinde’.

Când suntem într-o stare de panică este foarte greu să ne concentrăm asupra vindecării noastre. Trebuie să luăm o pauză ca să scăpăm mai întâi de frică.

Dacă alegem să credem că suntem victime fără speranță și totuși este zadarnic, atunci Universul ne va sprijini în crezul nostru și ne vom afunda din ce în ce mai rău. Este vital pentru noi să ne eliberăm de ideile și crezurile prostești și negative care nu ne sprijină și nu ne hrănesc cu nimic. Până și concepția noastră despre Dumnezeu trebuie să fie una pentru noi, nu împotriva noastră.

Ca să ne eliberăm de trecut, trebuie să vrem să ne iertăm

Avem nevoie să alegem să ne eliberăm de trecut și să iertăm pe toată lumea, inclusiv pe noi înșine. S-ar putea să nu știm cum să iertăm și s-ar putea să nu vrem să iertăm; dar însuși faptul că spunem că am vrea să iertăm, începe procesul de vindecare. Este imperative pentru propria vindecare ca ‘noi’ să ne eliberăm de trecut și să-i iertăm pe toți.

‘Te iert că nu ești așa cum aș fi vrut eu să fii. Te iert și te eliberez.’ Această afirmație ne eliberează de fapt de noi înșine.

Toate bolile vin de la o stare de ‘neiertare’

Întotdeauna când suntem bolnavi, trebuie să ne cercetăm inima, să vedem pe cine trebuie să iertăm. ‘Cursul în miracole’ spune că: ‘toate bolile vin dintr-o stare de neiertare’ și că ‘întotdeauna când suntem bolnavi, trebuie să ne uităm în jurul nostru să vedem pe cine trebuie să iertăm’.

Aș adăuga la acesta conceptul că exact persoana care ți se pare cel mai greu de iertat, este persoana de care ESTE CEL MAI IMPERIOS SĂ TE ELIBEREZI. Iertare înseamnă să cedezi, să te eliberezi. Nu are nimic de-a face cu scuze de conveniență. Înseamnă să te eliberezi de întregul tot. nu trebuie să știm CUM să iertăm. Tot ceea ce avem nevoie să facem este să VREM să iertăm. Universul va avea grijă de rest!

Ne înțelegem propria durere așa de bine. Ce greu este însă pentru cei mai mulți dintre noi să înțelegem că EI, cei pe care trebuie să-i iertăm, erau și ei în durere. Trebuie să înțelegem că și ei au acționat cum au crezut că este mai bine, cu înțelegerea și cunoștințele pe care le aveau atunci.

Când pacienții vin la mine cu o problemă, nu mă interesează ce problemă este (ex: de sănătate, de bani, relații proaste cu familia sau lipsa de creativitate) întotdeauna este doar un singur aspect la care lucrez cu ei: IUBIREA DE SINE.

Am descoperit că atunci când ne iubim și ne acceptăm pe noi înșine cu adevărat și NE APROBĂM PE NOI ÎNȘINE EXACT AȘA CUM SUNTEM, atunci totul în viață va merge bine. Este ca și cum s-ar întâmpla mici miracole la tot pasul. Sănătatea noastră se îmbunătățește, atragem mai mulți bani, relațiile noastre devin mai împlinite și mai armonioase și începem să ne exprimăm

într-un mod mai creativ, mai complet. Toate acestea par să se întâmple fără ca noi să facem nici un efort.

Iubindu-te și aprobându-te pe tine însuși, creând un spațiu de protecție, încredere, merit și acceptare, va crea mai multă ordine în mintea ta, relații mai iubitoare în viața ta, va atrage un serviciu nou, un loc nou și mai bun unde să trăiești și va re-echilibra până și greutatea corpului tău. Oamenii care se iubesc pe ei înșiși și își iubesc trupurile, nu se abuzează nici pe ei nici pe alții.

Auto-aprobarea și auto-acceptarea în momentul prezent reprezintă cheia schimbărilor pozitive în fiecare aspect al vieții noastre.

După părerea mea, dragostea de sine începe cu a nu ne mai critica pe noi înșine deloc, pentru nimic. Criticismul ne-ar prinde exact în tiparul pe care încercăm să-l schimbăm. Înțelegerea și gentilețea față de noi înșine, ne ajută să ieșim din acest tipar. Adu-ți aminte că te-ai autocriticat atâția ani și n-a mers. Încearcă să te aprobi și să vezi ce se va întâmpla.

*În infinitatea vieții în care mă găsesc,
totul este perfect, întreg și complet.
Cred într-o putere mai mare decât mine,
care trece prin mine în fiecare moment al fiecărei zi.
Mă deschid către înțelepciunea interioară, știind că
există o singură Inteligență în acest Univers.
De la această Inteligență vin toate răspunsurile,
Toate soluțiile, toate vindecările, toate creațiile.
Am încredere în această putere și Inteligență,
știind că tot ceea ce am nevoie să știu îmi este dezvăluit,
și tot ceea ce am nevoie să am vine la mine acolo unde trebuie,
în ordinea în care trebuie, la momentul potrivit.
TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA.*

O ȘEDINȚĂ CU LOUISE

Capitolul doi **CARE ESTE PROBLEMA?**

‘Nu este nici un risc să ne uităm înăuntru nostru.’

Corpul meu nu este bine

Doare, sângerează, înjunghie, hârâie, se strâmbă, se umflă, șchioapătă, arde, îmbătânește, nu mai vede, se strică etc... Plus, orice altceva ai mai creat tu. Cred că le-am auzit pe toate.

Relațiile nu merg bine

Ele sunt sufocante, absente, prea pretențioase, nu mă sprijină, mă critică tot timpul, nu sunt iubitoare, nu mă lasă în pace o clipă, se iau de mine tot timpul, nu le pasă de mine, mă calcă în picioare, nu mă ascultă niciodată, etc.. Plus, orice altceva ai mai creat tu. Bineînțeles, le-am auzit pe toate.

Viața nu merge bine

Niciodată nu ajung să fac ceea ce vreau să fac. Nu pot să mulțumesc pe nimeni. Nu știu ce vreau să fac. Nu îmi mai rămâne niciodată timp și pentru mine. Dorințele și necesitățile mele rămâne întotdeauna pe dinafară. Fac asta doar ca să-i mulțumesc pe ceilalți. Mă calcă toți în picioare. Nimănui nu-i pasă ce vreau să face eu. Nu am talent. Nu pot să fac nimic ca lumea. Tot ceea ce fac este să amân. Nimic nu iese ca lumea pentru mine etc. Plus, orice altceva ai mai creat pentru tine însuși. Le-am auzit pe toate astea și încă multe altele.

De câte ori întreb un pacient sau o pacientă ce este nou în viața lor, mi se răspunde de obicei cu una din frazele de mai sus. Sau chiar cu mai multe deodată. Pacienții chiar cred că știu care este problema. Eu știu că aceste răspunsuri sunt doar efectele exterioare ale unor tipare de gândire interioară. Sub acest tipar de gândire interioară este un alt tipar mai adânc și mai fundamental, care reprezintă baza tuturor efectelor exterioare.

În timp ce îi întreb câteva întrebări de bază, eu ascult de fapt ce cuvinte folosesc:

Ce se întâmplă în viața ta?

Cum stai cu sănătatea?

Ce meserie ai?

Îți iubești munca?

Cum stai cu banii?

Cum o mai duci cu dragostea?

Cum s-a terminat relația te cu ultima parteneră/ partener?

Și cum s-a terminat relația te cu penultima parteneră/partener?

Urmăresc pozițiile corpului și expresiile feței. Dar cel mai important, ascult cu atenție la cuvintele pe care ei le spun. Gândurile și cuvintele crează experiențele noastre viitoare. În timp ce îi ascult vorbind, pot deja să înțeleg de ce au problemele pe care le au. Cuvintele pe care le folosim sunt indicative ale gândurilor noastre interioare. Câteodată, cuvintele pe care ei le folosesc nu se potrivesc cu experiențele pe care ei le descriu. Atunci știu că ei ori nu își dau seama ce se petrece în viața lor, ori mă mint pe mine. Oricare din variante este un bun punct de început și ne dă o bază de la care să pornim.

Exercițiu: Eu trebuie să...

Următorul lucru pe care îl fac este să le dau o foaie de hârtie albă și un creion și să-i rog să scrie ca titlu:

EU TREBUIE SĂ:

.....
.....
.....
.....
.....

Ei vor face o listă de cinci sau șase variante cum să se termine această propoziție. Unora li se pare greu să înceapă, pe când alții au așa de multe de scris și le este greu să se oprească. Apoi îi rog să citească lista, începând cu fiecare propoziție cu 'eu trebuie să...'. În timp ce ei citesc eu îi întreb după fiecare propoziție: De ce?

Răspunsurile sunt interesante și revelatoare, de exemplu:

Mama a spus că trebuie să fac asta.

Pentru că mi-e frică să nu fac așa.

Pentru că trebuie să fiu perfect.

Păi, pentru că așa fac toți.

Pentru că sunt prea leneș, prea înalt, prea scund, prea gras, prea prost, prea urât, pentru că nu merit.

Aceste răspunsuri îmi arată unde s-au blocat ei în crezurile pe care le au și care cred ei că le sunt limitările.

Nu comentez nimic la răspunsurile lor. Când au terminat cu lista de răspunsuri, le vorbesc despre cuvântul TREBUIE.

Vedeți, eu cred că *trebuie* este unul dintre cele mai dăunătoare din limba noastră. De fiecare dată când folosim cuvântul *trebuie* spunem de fapt ‘*greșit*.’ Ori greșim, ori am greșit ori vom greși în viitor. Nu cred că avem nevoie de mai multe întrebări în viața noastră. În schimb, avem nevoie de mai multă libertate de alegere. Mi-ar plăce să scot definitiv cuvântul TREBUIE din vocabularul nostru. Îl înlocuiesc cu cuvântul POT. Pot ne dă posibilitatea de alegere și folosindu-l nu greșim niciodată.

Îl rog apoi să recitească lista cu propoziții cu: ‘Dacă chiar doresc, atunci pot să.....’.

Aceasta pune conținutul propoziției într-o lumină total diferită. În timp ce ei fac acest lucru îi întreb cu blândețe: ‘De ce nu ai făcut-o?’ Răspunsurile sunt total diferite:

Pentru că nu vreau s-o fac.

Mi-e frică.

Nu știu cum.

Pentru că nu sunt destul de bun.

Adeseori descoperim că se blamau pe ei înșiși de ani de zile pentru că nu au făcut ceva ce de fapt nu au vrut niciodată să facă de la bun început. Sau se auto-criticau pentru că nu au făcut lucruri care de fapt erau ideile altora. Adeseori, era doare ceva ce altcineva a spus că ei trebuiau să facă. Când ei își dau seama de asta, pot să șteargă acea propoziție de pe lista cu ‘trebuie’. Ce ușurare!

Uită-te de exemplu la toți cei care se mențin ani în șir, cu forța într-o profesie care nici măcar nu le place, numai pentru că părinții lor au spus că trebuie să devină dentiști sau profesori. Cât de des ne-am simțit inferiori pentru că ni s-a spus că trebuie să fim mai deștepți sau mai bogați sau mai creativi decât una din rudele noastre.

Ce este pe lista ta cu ‘trebuie’, care poate fi șters și te-ar face să te simți ușurat?

Până terminăm de parcurs această listă scurtă, ei încep deja să se uite la propria lor viață într-un mod diferit își dau seama că multe dintre lucrurile pe care ei credeau că trebuie să le facă erau de fapt lucruri pe care nu au vrut niciodată să le facă, dar încercau să-i mulțumească pe alții. De multe ori se întâmplă acest lucru pentru că le este frică sau nu simt că sunt suficient de buni. Problema începe acum să se schimbe. Am început procesul de eliberare al crezului că ‘greșesc’ numai pentru că nu se potrivesc cu standardele altora.

În continuare, încep să le explic *filosofia mea de viață*. Cred că viața este de fapt foarte simplă. Ceea ce dăm, primim înapoi. Universal ne sprijină total în fiecare gând pe care noi alegem să-l gândim sau să-l credem. Când suntem mici, învățăm ce să simțim despre noi înșine și despre viață, din reacțiile adulților din jurul nostru. Oricare ar fi aceste crezuri, ele vor fi re-create în experiențele de viață atunci când creștem. Totuși, avem de a face numai cu niște tipare de gândire și *punctul de putere este întotdeauna în timpul prezent*. Chiar în acest moment putem să începem schimbarea.

Iubindu-te pe tine însuși

Continui să explic că, indiferent de care este problema de viață, lucrez cu *Iubirea de Sine*. Dragostea este cura miraculoasă. Iubindu-ne pe noi înșine, producem miracole în propria noastră viață.

Nu este vorba aici despre vanitate sau aroganță sau a fi cu nasul pe sus pentru că aceasta nu este dragoste. Aceasta este numai frică. Aici este vorba de a avea un mare respect pentru noi înșine și recunoștință pentru miracolul trupului și minții noastre.

‘Dragostea’ pentru mine este aprecierea dusă la un nivel la care îmi umple total inima și mai dă și pe dinafară. Dragostea poate să meargă în orice direcție. Pot să simt dragoste pentru:

Însuși procesul vieții.

Bucuria de a trăi.

Frumusețea pe care o văd în jur.

O altă persoană.

Cunoaștere.

Procesul minții.

Trupurile noastre și cum funcționează ele.

Animale, păsări, pești.

Vegetația în toate formele sale.

Universal și cum funcționează el.

Ce poți să adaugi această listă?

Hai să ne uităm la câteva feluri în care nu ne iubim pe noi înșine:

Ne certăm și ne auto-criticăm întruna.

Ne otrăvim trupurile cu mâncăruri, alcool și droguri.

Alegem să credem că nu suntem demni de iubit.

Ne este teamă să cerem un preț adevărat pentru serviciile pe care le prestăm.

Creem boala și durerea în trupurile noastre.

Amânăm lucruri care ar fi benefice pentru noi.

Trăim în haos și dezordine.

Creem datorii și bătăi de cap.

Atragem iubiți/ iubite și partenei/partenere care ne disprețuiesc.

Care sunt câteva din căile tale de a nu te iubi?

Indiferent în ce fel *ne interzicem propriul nostru bine* este un act de anu ne iubi pe noi înșine. Îmi amintesc de o pacientă pe care am avut-o care purta ochelari de vedere. Într-una din zile am lucrat împreună pentru eliberarea unei frici pe care o avea din copilărie. În următoarea zi ea a

sesizat că lentilele ei de contact o deranjau foarte tare. Le-a scos și și-a dat de fapt seama că vederea ei era perfectă.

Lipsa de apreciere de sine este o altă cale de a exprima faptul că nu ne iubim. Tom era un artist foarte bun și avea câțiva clienți bogați care l-au rugat să decoreze interioarele caselor lor. Totuși el era în urmă cu achitarea propriilor chitanțe. Prețul lui inițial nu era niciodată destul de maraca să acopere timpul cerut pentru lucrare. Oricine care prestează servicii sau crează un produs unicat poate să ceară orice preț. Oamenilor bogați le place să plătească mult pentru ceea ce obțin, acest lucru dă valoare mai mare obiectului cumpărat.

Exemple:

Partenerul nostru este obosit și morocănos. Noi ne întrebăm cu ce am greșit noi de am cauzat asta.

‘El’ ne-a scos la un restaurant sau la un film, o dată, de două ori și nu a mai sunat deloc. Gândim că trebuie să fie ceva în neregulă cu noi.

Căsnicia noastră se destramă și noi ne gândim că noi am greșit în trecut în atâtea situații....

Corpul nostru nu arată ca cele din ‘Men quartely’ sau revista ‘Vogue’ și ne simțim inferiori.

Noi ‘nu facem vânzare’ sau ‘nu ne primim partea noastră’ și suntem singuri că ‘nu suntem suficient de buni’.

Ne este frică de intimidare și ne este frică să permitem cuiva să se apropie prea mult de noi, așa că avem sex aninim.

Nu putem să luăm decizii pentru că suntem siguri că vor fi proaste.

Cum îți exprimi tu lipsa de apreciere de sine?

Perfecțiunea bebelușilor

Ce perfect erai când erai un bebeluș mic. Bebelușii nu trebuie să facă nimic ca să devină perfecți, ei sunt deja perfecți și acționează ca și cum ar ști asta. Ei știu că sunt centru Universului. Lor nu le este frică să ceară ceea ce doresc. Ei își exprimă cu libertate emoțiile. Știu când un bebeluș este supărat, de fapt toți vecinii știu... Știi de asemenea când este fericit, zâmbetul lui luminează întreaga încăpere. Bebelușii sunt plini de dragoste.

Când sunt foarte mici ei mor dacă nu primesc dragoste. Când începem să creștem învățăm să trăim fără dragoste, dar bebelușii nu pot face asta. Bebelușii își iubesc fiecare parte a corpului până și propriile fecale. Au un curaj incredibil.

Tu ai fost așa. Toți am fost așa. Apoi am început să-i ascultăm pe adulții din jurul nostru care au învățat la rândul lor să se teamă și am început să ne dezicem propria măreție.

Când pacienții mei încearcă să mă convingă ce groaznici sunt ei sau ce nedemni de iubit sunt ei, nu-i cred niciodată. Treaba mea este să-i aduc înapoi la timpul când știau cu adevărat să se iubească pe ei înșiși.

Exercițiu: Oglinda

În continuare îl rog pe client să ia o oglindă, să se uite în proprii lui ochi, să-și spună numele și să continue cu: ‘te iubesc și te accept, așa cum ești’.

Acest lucru este foarte greu de realizat pentru cei mai mulți dintre ei. Rareori văd o reacție calmă, fără să mai vorbim de plăcere pentru acest exercițiu! Unii plâng sau sunt aproape de lacrimi, unii se enervează, unii își disprețuiesc unele trăsături sau caracteristici, unii insistă că ei NU POT să facă asta. Am avut o dată un client care a aruncat oglinda în încăpere și a vrut să fugă. I-au trebuit câteva luni până să poată să ajungă să își poată vorbi în fața oglinzii.

Ani în șir m-am uitat în oglindă numai ca să critic ceea ce am văzut acolo. Mă amuză când îmi aduc aminte de orele petrecute în fața oglinzii ca să-mi smulg sprâncenele și să mă fac cât de cât acceptabilă. Îmi aduc aminte că îmi era frică să mă uit în proprii mei ochi.

Un exercițiu așa de simplu îmi arăta atât de mult. În mai puțin de o oră pot să ajung la câteva dintre problemele fundamentale care se găsesc ascunse în spatele problemei exterioare. Dacă lucrăm numai la nivelul problemei exterioare atunci putem să petrecem foarte mult timp lucrând la fiecare detaliu și în clipa în care credem că l-am rezolvat să răsară din nou în altă parte.

‘Problema’ este rareori adevărata problemă

Era așa de preocupată cu aspectul ei exterior, în special cu dinții. A mers de la dentist la dentist, simțind însă că fiecare nu a făcut altceva decât să o mai facă să arate și mai rău. S-a dus să-și facă operație estetică la nas, dar doctorii n-au făcut treabă bună. Fiecare expert nu făcea decât să-i oglindească propria părere despre ea însăși și anume că este urâtă. Problema ei nu era felul în care arăta, ci faptul că era convinsă că ceva nu este în regulă cu ea.

Era o altă femeie care avea o respirație urât mirositoare. Era neplăcut să fii în apropierea ei. Studia să devină pastor și comportamentul ei exterior era de pioșenie. Dedesubt era de fapt un curent puternic de mânie și gelozie care exploda din când în când, atunci când credea că cineva îi amenință postul. Gândurile sale interioare erau exprimat prin respirația sa și era ofensivă chiar și când pretindea că este iubitoare. Nimeni nu o amenința, doar ea însăși.

Avea numai cincisprezece ani și încă trei luni de trăit când mamalui l-a adus la mine cu boala Hodgkin. De înțeles, mama lui era isterică și era foarte greu să te înțelegi cu ea, dar băiatul era inteligent, deștept și voia să trăiască. Era gata să facă orice i-aș fi cerut eu, incluzând schimbarea în

felul lui de a gândi și vorbi. Părinții lui, deși erau despărțiți se certau tot timpul, iar el nu a avut vreodată o viață liniștită de familie.

Își dorea din tot sufletul să devină actor. Concentrarea lui către faimă și avere i-au umbrat cu totul abilitatea de a se mai bucura de ceva. El credea că era acceptabil numai dacă era renumit, avea faima. L-am învățat să se iubească și să se accepte pe sine însuși și s-a vindecat. Acum este adult și apare frecvent pe Broadwaz în mod regulat. Pe parcurs ce a învățat bucuria de a fi el însuși, au început să apară și roluri pentru el în piese de teatru.

Obezitatea este un alt exemplu de cum putem să ne irosim energia încercând să corectăm o problemă care nu este de fapt adevărata problemă. Sunt oameni care adesea petrec ani de zile luptându-se cu grăsimea și tot rămân obezi. Ei dau vina pe obezitate pentru toate problemele lor. Greutatea excesivă este un efect exterior al unei probleme interioare mai adânci. Pentru mine, aceasta este întotdeauna frica și nevoia de protecție. Când ne simțim speriați sau amenințați sau ‘nu destul de buni’, mulți dintre noi pun câteva kilograme în plus, pentru protecție.

În concluzie eu refuz să mă concentrez pe exces de greutate sau pentru regim. Pentru că regimul nu dă rezultate. Singurul regim care funcționează este cel mental: REGIM CU STRICTEȚE LA GÂNDURI NEGATIVE! De obicei le spun clienților: ‘Hai să lăsăm această problemă la o parte și să lucrăm mai întâi la alte câteva probleme’.

Ei îmi spun adesea că nu se pot iubi pe sine însuși pentru că sunt atât de grași sau cum spunea una dintre fete ‘prea rotundă pe la colțuri’. Le explic că sunt grași pentru că nu se iubesc pe ei înșiși. Când ne iubim și ne aprobăm pe noi înșine, greutatea excesivă dispare în mod miraculos.

Unii clienți se supără pe mine când le explic ce simplu este să-și schimbe viața. Ei cred că eu nu le înțeleg problemele. O femeie s-a supărat și mi-a spus: ‘am venit aici pentru a primi ajutor pentru prezentarea mea, nu să învăț cum să mă iubesc’. Pentru mine era foarte clar că problema ei principală era foarte multă ura de sine care a pătruns în fiecare aspect al vieții sale, incluzând scrierea acelei prezentări. Nu putea să aibă nimic din ce întrepindea, atâta timp cât se simțea așa de neimportantă și fără valoare.

Nu mă putea auzi și a plecat plângând pentru că să se întoarcă un an mai târziu, cu aceeași problemă și cu altele în plus. Unii oameni nu sunt încă gata pentru schimbare și nu sunt de judecat. Fiecare dintre noi începe schimbările la timpul și locul și în ordinea potrivită pentru persoana lui. Nici eu nu am început schimbarea până când am trecut de 40 de ani.

Adevărata problemă

Ei, iată acum am un client care s-a uitat la micuța și nevinovata oglindă și este foarte supărat. Zâmbesc cu plăcere și acum spun: ‘Buuun, acum să ne uităm la adevărata problemă, acum putem să clarificăm ce anume îți stă în cale’. Vorbesc mai mult de iubirea de sine, despre cum pentru mine iubirea de sine înseamnă începe cu a nu ne critic ape noi înșine pentru nimic, niciodată.

Le urmăresc expresia feței, când îi întreb dacă ei se auto critică. Reacția lor îmi spune așa de mult:

Bineînțeles că da.

Tot timpul.

Nu așa de mult ca înainte.

Păi cum să mă schimb, dacă nu mă critic?

Păi nu toată lumea o face?

La ultima întrebare răspund: ‘noi nu vorbim aici de toată lumea, noi vorbim de tine. De ce te auto-critici? Ce nu este în neregulă cu tine?’

În timp ce ei vorbesc, eu fac o lista. Adesea, ceea ce spun ei coincide cu lista lor de ‘trebuie’. Li se pare că sunt prea înalți, prea scunzi, prea grași, prea slabi, prea proști, prea urâți, prea bătrâni, prea tineri. În final, ajungem la esență și ei spun: ‘nu sunt destul de bun’.

Ura! Ura! Am găsit în sfârșit problema centrală! Ei se auto critică pentru că au învățat să creadă că ‘nu sunt suficient de buni’. Clienții se miră întotdeauna ce repede ajungem la acest punct. Acum nu mai trebuie să ne batem capul cu efecte secundare ca probleme de corp, probleme de relații personale, bani sau lipsă de creativitate. Acum putem să punem toată energia în dizolvarea unei cauze principale pentru toate acestea: ‘A NU SE IUBI PE SINE’.

*În infinitatea vieții unde sunt, totul este perfect,
întreg și complet.*

Sunt întotdeauna protejat și îndrumat în mod Divin.

Pot să mă uit în interiorul meu fără să risc nimic.

Pot să mă uit în trecutul meu fără să risc nimic.

*Pot să-mi lărgesc punctul de vedere despre viață,
fără să risc nimic.*

*Sunt mult mai mult decât personalitatea mea
-trecut, prezent sau viitor.*

*Aleg acum să mă ridic deasupra problemelor mele de
personalitate, ca să recunosc măreția ființei mele.*

Doresc din tot sufletul să învăț să mă iubesc.

TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA.

Capitolul Trei **DE UNDE VINE PROBLEMA?**

,Trecutul nu are nici o problema asupra mea.'

Am trecut printr-o mulțime de încercări și am analizat ceea ce am crezut noi că reprezintă problema noastră. Acum venim cu ceea ce cred eu că este adevărata problemă. Simțim că *nu suntem îndeajuns de buni și ne lipsește iubirea de sine*. Din felul în care văd eu viața, dacă apare vreo problemă, atunci asta trebuie să fie adevărat. Deci, hai să vedem de unde vine crezul acesta.

Cum am ajuns noi de la a fi un bebeluș care își cunoaște propria perfecțiune și perfecțiunea vieții, la a fi un adult cu probleme și care simte -mai mult sau mai puțin- că este neimportant și nedemn de iubit? Oamenii care se iubesc pe ei înșiși se pot iubi și mai mult.

Imaginează-ți un trandafir de la momentul în care este boboc. De când înflorește până când îi cade ultima petală, este întotdeauna frumos, întotdeauna perfect, întotdeauna în schimbare. La fel se întâmplă și cu noi. Suntem întotdeauna perfecți, întotdeauna frumoși, întotdeauna în schimbare. Facem tot ceea ce credem noi că este mai bine, cu înțelegerea și cunoașterea pe care o avem. Pe parcurs ce dobândim mai multă înțelegere și cunoaștere, vom face lucrurile diferit.

Curățirea mentală

Acum este timpul să ne examinăm un pic mai mult trecutul și să ne uităm la câteva crezuri care ne-au condus. Unii găsesc această curățire foarte dureroasă, dar nu trebuie să fie așa. Înainte de toate putem să ne uităm să vedem ce este acolo de curățit. Dacă vrei să faci curățenie ca lumea într-o încăpere, vei lua și analiza fiecare lucrușor din acea încăpere. La unele lucruri te vei uita cu drag, le vei șterge de praf și le vei lustrui, să le dai o nouă strălucire. La unele lucruri vei vedea că au nevoie de finisare sau de reparații și îți vei nota să le faci. Unele lucruri nu le vei mai folosi niciodată și a venit timpul să te lipsești de ele. Reviste și ziare vechi și farfurii murdare din carton pot fi aruncate la gunoi cu calm. Fii calm când cureți gunoiul din încăpere.

Este exact la fel când vrem să ne curățăm încăperea noastră mentală. Nu este nevoie să ne enervăm că unele din crezurile de acolo sunt bune de aruncat la gunoi. Lasă-le să se ducă, la fel de ușor ca și cum ai arunca la gunoi resturile de mâncare de pe farfurie. Te-ai apuca să scormonești în gunoiul de ieri ca să-ți pregătești cina de astăzi? Te apuci să scormonești gunoiul mental vechi, ca să-ți creezi experiențele de viață mâine?

Dacă ai vreun gând sau un crez care nu-ți mai este de folos, lasă-l să se ducă! Nu există nici o lege care să spună că dacă ai crezut ceva o dată, va trebui să crezi lucrul acela pentru totdeauna.

Hai să ne uităm la câteva din aceste crezuri:

CREZ ÎNGRĂDITOR: ,Nu sunt destul de bun.'

DE UNDE VINE: *Un tată că i-a spus de repetate ori că este prost.*

El a zis că vrea să fie un om de succes pentru ca tatăl lui să fie mândru de el. Dar el a fost măcinat de vinovăție, ceea ce a creat resentiment și tot ceea ce a putut să facă în viață, a fost un șir de insuccese. Tatăl a finanțat afaceri pentru el, dar ele au dat faliment una după alta. El a folosit insuccesul pentru a se revanșa. L-a făcut pe tatăl său să plătească și să plătească. Desigur, el a pierdut cel mai mult nu tatăl.

CREZ ÎNGRĂDITOR: *„Lipsa de iubire de sine.”*

DE UNDE VINE: *Încercând să câștige aprobarea tatălui ei.*

Ultimul lucru pe care și l-ar fi dorit, era să fie ca tatăl ei. Ei nu au putut niciodată să fie de acord cu nimic și se certau întruna. Ea își dorea aprobarea lui, dar tot ce obținea era criticism. Trupul ei era plin de dureri. Tatăl ei avea aceleași tipuri de dureri. Ea nu și-a dat seama că mânia ei crea acele dureri, la fel cum și mânia tatălui ei crea dureri pentru ea.

CREZ ÎNGRĂDITOR: *„Viața este plină de pericole.”*

DE UNDE VINE: *Un tată înfricoșat.*

O pacientă vedea viața ca fiind nemiloasă și dură. Îi era foarte greu să râdă, iar când o făcea i se părea că ceva „rău” o să se întâmple. Ea a fost crescută cu amenințarea: „Nu râde sau o s-o pățești”.

CREZ ÎNGRĂDITOR: *„Nu sunt destul de bun.”*

DE UNDE VINE: *A fi abandonat și ignorat.*

Îi era greu să vorbească. Tăcerea a devenit obișnuință pentru el. Abia se lăsase de droguri și băutură și era convins că este o persoană îngrozitoare. Am aflat că mama lui murise când era mic și a fost crescut de o mătușă. Mătușa vorbea arareori și atunci numai ca să-i dea un ordin, iar el a crescut în tăcere. El mânca singur, în tăcere și stătea singur în camera lui, în fiecare zi. El a avut un iubit, care era de asemenea foarte tăcut și-și petreceau cea mai mare parte din timp în tăcere. Iubitul i-a murit și el a rămas din nou singur.

Exercițiu- mesaje negative

Luați o foaie de hârie și scrieți o listă cu toate lucrurile pe care părinții le-au spus că sunt în neregulă cu tine. Care au fost mesajele negative pe care le-ai auzit? Acordă-ți destul timp ca să-ți reamintești cât mai multe cu putință. De obicei, o jumătate de oră este suficient.

Ce spuneau despre bani? Ce spuneau despre corpul tău? Ce spuneau despre dragoste și relații personale? Ce spuneau despre talentul și creativitatea ta? Care erau lucrurile limitatoare sau negative pe care ți le spuneau? Dacă poți uită-te obiectiv la aceste lucruri și spune-ți: „Deci de aici vine acel crez pe care îl am”.

Acum hai să luăm o foaie de hârtie și să săpăm un pic mai adânc. Ce alte mesaje negative ai auzit când erai copil mic?

De la rude.....

De la profesori.....

De la prieteni.....

De la figuri autoritare.....

De la biserică.....

Scrie-le pe toate. Nu te grăbi. Fii atent la emoțiile pe care le ai. Ceea ce ai scris pe aceste două foi sunt gândurile care trebuie scoase din conștiința ta. Acestea sunt crezurile care te fac să simți că nu ești ,suficient de bun’.

Văzându-te pe tine când erai copil

Dacă ar fi să luăm un copil de trei ani, să-l punem în mijlocul unei camere și eu și tu să începem să țipăm la el, spunându-i ce prost este și cum nu poate să facă nimic ca lumea, cumar trebui să facă asta și cum nu ar trebui să facă asta și uită-te la mizeria pe care a făcut-o și poate chiar să-l plesnim de vreo două ori, vom sfârși prin a avea un copil mic și speriat care stă docil într-un colț sau care se apucă să rupă totul în jur. Copilul va reacționa în unul din cele două moduri, dar noi nu vom ști niciodată care era de fapt potențialul lui.

Dacă luăm același copil și îi spunem cât de mult îl iubim, cât de mult ne pasă de el, că ne place cum arată și ne place cât este de deștept și de inteligent, că ne place cum face el toate lucrurile și că este normal ca el să greșească în timp ce învață –și vom fi întotdeauna alături de el orice s-ar întâmpla- atunci n-o să vă vină să credeți potențialul care va ieși la suprafață din acel copil!

Fiecare dintre noi are în interiorul lui un copil de trei ani și petrecem cea mai mare parte din timp țipând la acel copil. După aceea ne întrebăm de ce viețile noastre nu merg bine!

Dacă ai un prieten care te critică tot timpul mai vrei să fii prietenul lui? Poate că așa ai fost tratat când erai mic și este trist. Totuși acest lucru s-a întâmplat de mult și dacă tu alegi să te tratezi pe tine însuși în același felatunci este și mai trist.

Deci avem acum în față o listă cu mesaje negative pe care le-am auzit când eram copii. Cum se potrivește lista aceasta cu ceea ce crezi tu acum că nu este în regulă cu tine? Găsești aceleași lucruri pe ambele liste? Probabil că da.

Ne bazăm mersul vieții pe mesajele primite în copilărie. Toți suntem copii buni și acceptăm cu supunere ceea ce ,ei’ ne spun ca fiind adevărat. Ar fi prea ușor să dăm vina pe părinții noștri și să fim victime tot restul vieții. N-ar fi distractiv și cu siguranță nu ne-ar putea scoate din împotmoleală în care ne-am băgat.

Dând vina pe familie

A da vina pe alții este una din cele mai sigure căi să stai împotmolit în problemă. Când dăm vina pe alții, dăm din mână propria putere. Înțelegerea ne ajută să ne ridicăm deasupra problemei și să preluăm controlul asupra viitorului nostru.

Trecutul nu poate fi schimbat. Viitorul este format din gândirea noastră prezentă. Este imperativ pentru libertatea noastră să înțelegem că părinții noștri au făcut ceea ce au crezut că este mai bine, cu înțelegerea și cunoștințele pe care le-au avut. De câte ori dăm vina pe alții nu ne luăm responsabilitatea pentru acțiunile noastre.

Oamenii aceia care ne-au făcut toate lucrurile acelea îngrozitoare erau la fel de înfricoșați și de speriați ca și tine. Ei s-au simțit la fel de neajutorați ca și tine acum. Singurele lucruri pe care au putut să le învețe, au fost lucrurile pe care le-au învățat și ei la rândul lor.

Ce știi despre copilăria părinților tăi, în special înainte de a fi împlinit 10 ani? Dacă poți afla, întreabă-i! Dacă poți afla despre copilăria părinților tăi, vei înțelege mai ușor de ce au făcut ceea ce au făcut. Înțelegerea îți va aduce compasiune.

Dacă nu știi și nu poți afla despre copilăria părinților tăi, încearcă să-ți imaginezi cum a fost pentru ei. Ce fel de copilărie a putut crea adulți ca ei?

Ai nevoie să știi acest lucru pentru propria libertate. Nu te poți elibera pe tine însuși, până când nu-i eliberezi pe ei. Nu te poți ierta pe tine însuși până nu-i ierți pe ei. Dacă ceri perfecțiune de la ei, vei cere perfecțiune de la tine însuși și te vei simți mizerabil pentru tot restul vieții.

Alegându-ne părinții

Sunt de acord cu teoria care spune că ne alegem părinții. Lecțiile pe care le învățăm, par a se potrivi de minune cu „slăbiciunile” părinților noștri. Cred că suntem cu toții într-o călătorie fără sfârșit, în eternitate. Venim pe această planetă să învățăm anumite lecții care sunt necesare pentru evoluția noastră spirituală. Ne alegem sexul, culoarea pielii, țara și pe urmă ne uităm după perechea de părinți cea mai potrivită care să ne „oglindească” tiparele noastre.

Vizitele noastre pe această planetă sunt ca și mersul la școală. Dacă vrei să devii mecanic atunci te duci la școala de mecanici. Dacă vrei să devii avocat atunci te duci la școala de drept. Părinții pe care ți i-ai ales de data aceasta sunt cuplul perfect de „experți” în ceea ce tu ai ales să înveți.

După ce creștem avem tendința să-i arătăm cu degetul și să le spunem: „Voi m-ați adus aici!” Dar eu cred că noi i-am ales pe ei.

Ascultându-i pe alții

Frații noștri mai mari sunt zei pentru noi când suntem mici. Când erau supărați, probabil că s-au răzburat pe noi fizic sau verbal. Probabil că au spus lucruri ca:

„Am să te spun că ai făcut asta.....”

„Tu ești prea mic, nu ai voie să faci asta.”

„Tu ești prea prost ca să te joci cu noi”.

Învățătorii și profesorii la școală ne influențează adesea foarte puternic. În clasa a cincea o profesoară mi-a spus cu dispreț că sunt prea înaltă ca să devin dansatoare. Am crezut-o și am renunțat la ambițiile mele de a dansa, până când am devenit prea bătrână ca să mai pot face carieră în dans. Ai înțeles că testele și notele la școală erau menite doar să măsoare cunoștințele pe care le aveai la un moment dat sau că ai fost un copil care a permis testelor și notelor să-ți măsoare propria valoare.

Prietenii noștri din copilărie împărtășesc cu noi propria lor dezinformare despre viață. Ceilalți copii la școală pot să râdă de noi și să lase urme adânci și dureroase în sufletele noastre. Când eram copil, numele meu de familie era Lunney și copii mă strigau „Lunatica”.

Vecinii pot avea și ei o influență, nu numai prin remarcile lor, dar și pentru că ne întrbăm tot timpul: „Ce o să creadă vecinii?” Încearcă să-ți auci aminte ce alte figuri autoritare au avut influență asupra ta în copilărie. Și desigur, mai este și mass media.

Suntem cu toții aici ca să depășim limitările noastre de la început oricare ar fi ele. Suntem aici ca să recunoaștem propria noastră măreție și divinitate indiferent ce ar spune alții. Tu ai de depășit „crezurile tale negative” și eu amde depășit „crezurile mele negative”.

*În infinitatea vieții unde sunt, totul este perfect,
Întreg și complet.*

*Trecutul nu are putere asupra mea
pentru că vreau să învăț să mă schimb.*

Văd necesitatea trecutului ca să mă aducă unde sunt astăzi.

*Doresc să încep în acest moment să curăț încăperile
din casa miții mele.*

*Știu că nu conteazăde unde încep, așa că
am să încep cu cele mai mici lucruri și mai ușoare încăperi*

Și în felul acesta am să văd rezultatele repede.

*Sunt fericit să fiu în mijlocul acestei aventuri,
pentru că știu că nu am să mai trec niciodată*

Prin exact aceeași experiență.

Doresc să mă eliberez.

TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA.

Capitolul Patru

ESTE ADEVĂRAT?

‘Adevărul este partea din mine care nu poate fi schimbată’.

Întrebarea ‘Este adevărat sau real?’ are două răspunsuri: ‘da’ și ‘nu’. Este adevărat dacă rezi tu că este adevărat. Nu este adevărat dacă nu crezi tu că nu este adevărat. Sticla este și jumătate plină și jumătate goală, depinde cum te uiți la ea. Sunt fără exagerare, miliarde de gânduri pe care noi putem să alegem să le gândim.

Cei mai mulți dintre noi alegem să gândim aceleași fel de gânduri pe care le-au gândit părinții noștri, dar noi putem să nu continuăm să facem acest lucru. Nu există lege scrisă, care să spună că putem să gândim într-un singur fel.

Orice aleg eu să cred, devine adevărat pentru mine. Orice alegi tu să crezi, devine adevărat pentru tine. Gândurile noastre pot fi total diferite. Viețile și experiențele noastre sunt total diferite.

Examinează-ți gândurile

Orice credem, devine adevărat pentru noi. Dacă suferi un dezastru financiar, într-o oarecare măsură, tu poți crede că nu meriți să te simți bine când ai bani sau crezi în necazuri și datorii. Sau dacă crezi că nimic bun nu poate dura prea mult, tu crezi că viața este făcută să te pedepsească sau așa cum aud adesea ‘Orice aș face, nu pot câștiga’.

Dacă pari neapt pentru a atrage o relație personală, tu crezi probabil că ‘nimeni nu mă iubește’ sau ‘nu sunt demn de iubit’. Probabil că ți-e teamă să nu fii dominat așa cum a fost mama ta sau poate gândești că ‘oamenii nu fac altceva decât să mă rănească’.

Dacă ai o sănătate precară, tu crezi probabil că ‘boala se moștenește în familia noastră’ sau crezi că ești dependent de vreme. Sau poate este : ‘am fost născut să sufăr’ sau ‘un necaz nu vine niciodată singur’.

Sau poate ai alt crez. Poate nici nu realizezi că este de fapt crezul tău. Mulți oameni nu realizează cu adevărat. Ei doar văd circumstanțe exterioare, ca fiind mersul normal al lucrurilor. Până în momentul în care cineva îți arată conexiunea dintre experiențele exterioare și gândurile interioare, tu rămâi o victimă a vieții.

PROBLEMA

Dezastru financiar.

Lipsa de prieteni.

Probleme de serviciu.

Făcând totul să-i mulțumești pe alții.

CREZ

Nu merit să am bani.

Nimeni nu mă iubește.

Nu sunt destul de bun.

Niciodată nu iese ca mine.

Oricare ar fi problema, vine de la un tipar de gândire și *tiparele de gândire pot fi schimbate!* Se poate spune că este adevărat sau poate să pară că este adevărat ; toate problemele acestea cu care ne luptăm și cu care jonglăm în viață. Totuși, oricât de dificilă ar fi problema noastră, ea este doar rezultatul exterior sau efectul unui tipar de gândire interioară.

Dacă nu știi ce gânduri îți crează problemele ești la locul potrivit pentru că această carte este făcută ca să te ajute să afli. Întreabă-te ‘Ce fel de gânduri am eu, care să creeze aceste probleme ?’

Dacă stai liniștit și o să-ți pui această întrebare, inteligența ta interioară îți va arăta răspunsul.

Ce-ai învățat în copilărie este doar un crez

Unele dintre lucrurile pe care le credem sunt pozitive și hrănitoare pentru spiritul nostru. Aceste gânduri ne vor servi în bine pentru toată viața, cum ar fi: ‘Uită-te în ambele direcții înainte de a traversa strada’. Altele sunt foarte folositoare la început, dar pe parcurs ce creștem, ele devin nepotrivite. ‘Să nu ai încredere în persoanele străine’ poate fi un sfat foarte bun pentru un copil, dar nu pentru un adult, să continue să creadă acest crez, va însemna să devină singuratic și izolat.

De ce ne întrebăm atât de rar: ‘Chiar este adevărat ?’ De exemplu, de ce cred eu lucruri ca : ‘Este greu pentru mine să învăț’, ‘Este adevărat ceea ce cred eu acum ?’, ‘De unde a venit acest crez ?’, ‘Continui să cred acest lucru acum pentru că un învățător mi l-a spus în clasa întâi ?’, ‘Ar fi mai bine dacă renunț la acest crez ?’

Crezuri ca ‘băieții nu plâng’ și ‘fetele nu se cațără în copaci’, crează bărbați care își ascund sentimentele și femei care se tem de activități fizice.

Dacă noi am fi fost educați în copilărie că lumea este un loc înfricoșător, atunci vom accepta ca adevărat orice lucru care se potrivește cu acest crez. La fel este valabil pentru : ‘să nu ai încredere în persoanele străine’, ‘nu ieși afară pe întuneric’ sau ‘oamenii încearcă să te înșele’.

Pe de altă parte, dacă am fi fost educați că lumea este un loc plăcut și lipsit de pericole, atunci am avea cu totul alte crezuri. Am accepta cu ușurință că peste tot este dragoste și oamenii sunt prietenoși și eu am întotdeauna tot ceea ce am nevoie.

Dacă ai fost învățat în copilărie că ‘este numai vina mea’ atunci te vei simți vinovat tot timpul, indiferent de ce se întâmplă în jurul tău. Crezul tău te va transforma într-o persoană care spune tot timpul ‘vă rog să mă scuzați’.

Dacă ai învățat în copilărie ‘eu nu contez’ atunci acest crez te va ține ultimul din coadă, oriunde ai fi. Asemenea experienței mele din copilărie de a nu primi niciodată prăjitură. Uneori, te vei simți invizibil când ceilalți nu te observă.

S-a întâmplat cumva ca circumstanțele copilăriei tale să te învețe că ‘nimeni nu mă iubește?’ Atunci vei fi cu siguranță forte singur. Chiar când vei reuși să-ți faci un partener, o să fie de scurtă durată.

S-a întâmplat cumva ca familia ta să te învețe că ‘nu este de ajuns?’ Atunci sunt sigură că simți adesea că dulapul din bucătărie este gol sau de abia te descurci sau ești tot timpul în datorii.

Am avut un client care a crescut într-o casă că totul este rău și nu poate să devină decât și mai rău. Plăcerea lui cea mai mare era să joace tenis, dar s-a rănit la genunchi. A văzut toți doctorii pe care putea să-i vadă și cu toate acestea era din ce în ce mai rău. În final, nu a mai putut să joaca deloc.

Un alt client a fost crescut într-o casă de preot și a fost educat în sprijinul că trebuie să ai grijă de toți, înainte de a avea grijă de tine. Familia preotului era întotdeauna la coadă. Astăzi el este foarte bun în a-și ajuta clienții să obțină un contract avantajos, dar el are în permanență datorii și foarte puțini bani. Crezul său îl ține mereu ultimul din coadă.

Dacă tu crezi acest lucru, pare a fi adevărat

Cât de des am spus: ‘așa sunt eu’ sau ‘așa a fost să fie’. Aceste vorbe spun de fapt că aceasta este ceea ce noi credem că este adevărat. De obicei, ceea ce credem, este de fapt părerea altcuiva, încorporată în sistemul nostru de credință. Fără îndoială că se potrivește perfect cu toate celelalte lucruri pe care le credem.

Ești și tu una dintre persoanele care se scoală dimineața, se uită pe geam, vede că plouă și-și spune: ‘ce zi nenorocită!’ Nu este o zi nenorocită, este doar o zi umedă. Dacă ne punem pelerina și ne schimbăm atitudinea, putem să ne distrăm de minune și într-o zi ploioasă. Vom lupta împotriva zilei, în loc să plutim ușor, cu ceea ce se întâmplă pe moment. *Nu există ‘vreme rea’ sau ‘vreme bună’, există numai vreme și reacția noastră la ea.*

Dacă dorim o relație veselă atunci putem să alegem să gândim vesel. Dacă dorim o viață prosperă atunci vom avea gânduri de prosperitate. Dacă dorim o viață plină de dragoste, gândurile vor fi pline de dragoste. *Tot ceea ce trimite afară mental sau verbal, se întoarce la noi în aceeași formă.*

Fiecare clipă are un nou început

Repet, *Punctul de putere este întotdeauna în momentul prezent. Nu ești niciodată împotmolit.* Aici este locul unde au loc schimbările, chiar aici, *exact în mintea noastră!* Nu contează pentru cât timp ai avut un tipar negativ sau o boală sau o relație sau lipsă de bani sau ură de sine. Putem să începem schimbarea astăzi!

Problema ta nu are nevoie să fie un adevăr pentru tine. Poate acum să dispară ușor în niminicia din care a venit. Tu poți să faci acest lucru.

Adu-ți aminte *ești singura persoană care gândește în mintea ta !* Tu ești puterea și autoritatea în propria ta lume !

Gândurile și crezurile tale din trecut au creat acest moment și toate momentele dinaintea lui. Ceea ce tu alegi acum să crezi și să gândești, va crea momentul următor și ziua de mâine și luna viitoare și anul viitor.

Tu ești puterea în lumea ta ! Vei dobândi și vei avea ceea ce vei alege să gândești !

În acest moment începe noul process. Fiecare moment este un nou început și acest moment este un nou început pentru tine : acum și aici. Nu este minunat să știi acest lucru ? Acest moment este punctul de Putere ! Acesta este momentul unde începe schimbarea.

Este adevărat ?

Oprește-te pentru o clipă și surprinde-ți gândurile. La ce te gândești în clipa aceasta ? Dacă este adevărat că gândurile îți formează viața, ai dori ca acest gând să devină realitate pentru tine ? dacă este un gând de îngrijorare sau de mânie sau de răzbunare sau de frică, în ce formă crezi că se va întoarce spre tine acest gând ?

Nu este întotdeauna ușor să ne surprindem gândurile pentru că se mișcă așa de repede. Totuși putem să începem chiar acum, cu a fi atenți și a asculta ceea ce spunem. Dacă te auzi pe tine spunând cuvinte negative de orice fel, oprește-te în mijlocul frazei. Ori reformulează fraza, ori nu o mai spune. Ai putea chiar să spui : ‘afară cu tine !’

Imaginează-te pe tine într-un restaurant de autoservire sau bufet sau hotel de lux, unde în loc să alegi feluri de mâncare se servesc feluri de gânduri. Poți să alegi orice gând și toate gândurile pe care le dorești. Aceste gânduri vor crea experiențele tale viitoare. Acum ar fi prostesc să alegi aceste gânduri care să creze probleme și dureri. Este ca și cum ai alege o mâncare care întotdeauna îți face rău. Putem face acest lucru o dată sau de două ori. De îndată ce ne dăm seama că mâncarea ne face rău, stăm departe de ea. La fel este și cu gândurile. *Hai să stăm deoparte de gândurile care creează durere și putere.*

Dr. Raymond Charles spunea adesea : ‘Unde este o problemă, nu este ceva de făcut ci ceva de aflat’. Mintea noastră creează viitorul. Când avem ceva indezirabil în prezentul nostru, trebuie să folosim mintea ca să schimbăm situația și putem să începem să o schimbăm chiar în această secundă.

*In infinitatea vieții mele unde sunt
totul este perfect, întreg și complet.*

*Nu mai vreau să aleg să cred în limitări și lipsuri trecute.
Acum, aleg să încep să mă văd așa cum mă vede Universul,*

Perfect, întreg și complet.

Sunt acum perfect, întreg și complet.

Va fi întotdeauna perfect, întreg și complet.

Aleg acum să-mi trăiesc viața bazat pe această înțelegere.

*Sunt la locul potrivit, la timpul potrivit,
făcând ceea ce trebuie să fac.*

TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA.

Capitolul Cinci ȘI ACUM CE FACEM ?

‘Îmi văd tiparele și alea să fac schimbări.’

Decide să te schimbi

Mulți oameni, la acest punct vor reacționa rin a-și arunca cu oroare brațele în aer, la ceea ce noi am numi mizeria vieții noastre și s-ar da bătuți. Alții ar deveni furioși pe ei înșiși ori pe viață și s-ar da bătuți și ei.

Prin a se da bătuți înțeleg că și-au spus : ‘Totul este fără speranță, nu este posibil să schimbi nimic, atunci de ce să mai încerci ?’ și ar continua : ‘Rămâi așa cum ești. Cel puțin știi cum să te descurci cu durerea aceasta. Nu îți place, dar îți este familiară și speri să nu se înrăitășească’.

Pentru mine mânia devenită obișnuiță este ca și cum ai sta în colț cu o tichie de măgar pe cap. Sună familiar ? Ceva se întâmplă și te enervezi. Apoi altceva se întâmplă și te enervezi și mai tare. Apoi se întâmplă din nou ceva și devii mânios. Dar niciodată nu depășești stadiul de mânie. La ce este bună această succesiune ? Este o reacție prostească să îți pierzi timpul să fii mânios. Este de asemenea un refuz de a vedea viața într-o lumină cu totul deosebită.

Ti-ar fi mult mai folositor să te întrebi cum se face de îți crezi atâtea situații pe care să te mânie. Care crezi tu că este cauza atâtor frustrări ? Ce anume dai tu de la tine, care crează în ceilalți nevoia de te irita ? De ce crezi tu că este nevoie să te mânie, ca lucrurile să meargă așa cum vrei tu ? ceea ce dai se întoarce la tine. Cu cât dai afară mai multă mânie cu atât crezi mai multe situații care te vor mânia, ca statul într-un colț, cu o tichie de măgar, fără nici un rezultat.

Paragraful acesta te enervează ? Foarte bine ! Înseamnă că atingem un punct slab. Acesta este ceva ce ai putea dori să schimbi.

Decide-te să ‘Vrei să te schimbi’

Dacă vrei cu adevărat să vezi cât ești de încăpățânat, apropie-te de *ideea de a dori să te schimbi*. toți dorim să ne schimbăm viața, să ne fie mai ușor, dar nu dorim să ne schimbăm pe noi înșine. Ne-ar place mai degrabă ca ele(viețile, lucrurile) să se schimbe. Dar ca asta să se întâmple, va trebui să schimbăm mai întâi pe dinăuntru. Putem să ne schimbăm felul de a gândi, felul de a vorbi, felul în care ne exprimăm. Abia atunci vor apare și schimbările exterioare.

Acesta este pasul următor. Acum ne este destu de clar care sunt problemele noastre și de unde vin ele. Acum este timpul să dorești să te schimbi.

Intotdeauna am avut o doză mare de încăpățânare în mine. Chiar și acum când decid uneori să schimb ceva în viața mea, această încăpățânare iese la suprafață și crează o rezistență puternică la a-mi schimba modul de gândire. Devin pentru o vreme supărată și retrasă și-mi găsesc o mie de scuze. Da, încă mai sunt rezistentă după atâția ani de muncă. Este una din lecțiile mele. Totuși când

se mai întâmplă și acum știu că am nimerit un punct de schimbare important. De fiecare dată când decid să schimb ceva în viața mea, să mă eliberez de încă ceva, trebuie să cobor din ce în ce mai adânc în mine însămi. Fiecare strat vechi trebuie să cedeze, ca să poată fi înlocuit cu gândirea nouă. Câteodată este ușor, iar câteodată este ca și cum ai încerca să ridici un bolovan cu o pană.

Cu cât mă încăpățânez mai tare să păstrez un crez când spun că vreau să schimb ceva, cu atât știu mai bine că acel crez este unul din cele mai importante care trebuie să plece. Numai învățând aceste lucruri pentru mine, mă ajută să fiu în stare să-i învăț și eu pe alții.

Eu cred că mulți dintre educatorii cu adevărat buni nu vin din cămine fericite unde totul a fost ușor. Ei vin dintr-un loc cu multă suferință și durere și și-au săpat drumuri prin multe straturi, ca să ajungă la locul unde pot la rândul lor să-i ajute pe alții să se elibereze.

Majoritatea educatorilor cu adevărat buni, muncesc continuu ca să se elibereze și mai mult și ca să îndepărteze straturi limitatoare și mai adânci. Aceasta devine o muncă de o viață.

Cea mai importantă diferență dintre cum lucrăm înainte să mă eliberez de crezuri și cum lucrez acum este că acum nu mă mai enervez pe mine însumi ca să mă pot elibera. Nu mai vreau să cred că sunt o persoană rea numai pentru că vreau să schimb ceva în mine.

Curățenie în casă

Munca mentală pe care o fac acum este ca o curățenie în casă. Trec prin încăperile mele mentale și examinez gândurile pe care le găsesc acolo. Unele îmi plac și atunci le șterg și le lustruiesc și le fac și mai folositoare ca înainte. Unele, văd că au nevoie să fie înlocuite sau reparate și încerc să le utilizez cum pot. Altele sunt ca și ziarul de ieri sau reviste vechi sau haine care nu se mai potrivesc. Pe acestea ori le înstrăinez, ori le arunc la gunoi, dar le las să dispară pentru totdeauna.

Si pentru a realiza aceste lucruri nu am nevoie nici să mă enervez și nici să simt că sunt o persoană rea.

Exercițiu- Vreau să mă schimb

Hai să folosim afirmația : ‘Vreau să mă schimb’. Repet-o de mai multe ori : ‘Vreau să mă schimb, vreau să mă schimb’. Poți să-ți ating gâtul când spui această afirmație, conștientizezi că ești într-un proces de schimbare. Când schimbările vin în viața ta, tu poți să le dai voie să se întâmple. Fii conștient de faptul că acolo unde NU VREI SĂ SE PETRACĂ O SCHIMBARE este exact locul unde AI NEVOIE DE O SCHIMBARE cel mai mult !

Inteligența Universală răspunde întotdeauna gândurilor și vorbelor tale. De îndată ce începi să faci astfel de afirmații, lucrurile vor începe să se schimbe fără îndoială.

Multe căi de a te schimba

Lucrând cu ideile tale, nu sunt singurul mod în care te poți schimba. Sunt multe alte metode care dau rezultate bune. Vindecarea holistică include trupul, mintea și sufletul. Poți să începi cu oricare dintre aceste arii atâta timp cât te asiguri că pe parcurs le vei include și pe celelalte. Unii încep cu metoda mentală și fac cursuri sau urmează o terapie. Alții încep cu aria spirituală și fac mediație sau se roagă.

Când începi *curățenia în casa ta*, nu are nici o importanță cu ce cameră începi. Incepe acolo unde te trage sufletul cel mai tare. Celelalte se vor curăța aproape de la sine.

Oamenii care mănâncă tot ce le cade în mână și încep la nivel spiritual, se vor trezi atrași de nutriție. Vor întâlni un prieten sau vor găsi o carte sau vor urma un curs care îi va face să înțeleagă că ceea ce mănâncă are foarte mult de a face cu felul în care simt și felul în care arată. Un nivel te va conduce întotdeauna la următorul, atâta timp cât există dorința să crești și să te schimbi.

Eu dau foarte puține sfaturi legate de nutriție pentru că am descoperit că toate programele dau rezultate pentru unii oameni. Aceasta este o arie în care poți să-ți găsești singur drumul sau poate fi consultat un specialist. Nu suntem toți la fel și de aceea putem încerca mai multe programe până când ni se va potrivi unul.

Să fii atent la ceea ce mănânci este ca și cum ești atent la gândurile tale. Sunt și aici diferite metode de a conștientiza trupurile noastre și semnalele pe care le primim atunci când mâncăm. Curățirea casei mentale după o viață de răsfăț de gânduri negative este similară cu a începe un regim nutrițional strict după o viață de răsfăț în mâncăruri toxice și nesănătoase. Ambele pot să creeze crize în procesul vindecării. O dată ce începi să-ți schimbi dieta, corpul tău va începe să arunce afară acumulările de reziduu toxic și pe parcurs ce se întâmplă acest lucru o să-ți fie probabil foarte rău o zi sau două. Este la fel și când te decizi să începi schimbarea tiparelor de gândire, circumstanțele tale vor părea să se înrăutățească pentru o vreme.

Aduți aminte atunci când trebuie să cureți oala în care ai făcut mâncare. Cratița este arsă și cu crustă pe ea, așa că o pui în apă fierbinte și detergent o lași la muiat. Apoi începi să freci cratița. Acum este într-adevăr murdară și urâtă, arată mai rău ca înainte. Dar dacă tu continui să o freci și s-o cureți, vei avea în curând o cratiță curată și nouă.

Este la fel ca atunci când cureți un tipar mental ars și cu cruste. Când îl muiem cu idei noi, toată mizeria iese la suprafață și o vedem. Continuă să faci noile afirmații și în curând vei fi curățat total un gând vechi care te limita.

Exercițiu- A dori să te schimbi

Du-te și te uită într-o oglindă și spune-ți 'Vreau să mă schimb'. Observă cum te simți. Dacă eziți sau opui rezistență sau pur și simplu nu vrei să te schimbi, întreabă-te de ce. Ce crez vechi te ține în loc? Te rog nu te muștra, doar observă ce este. Pot să pariez că acel crez ți-a făcut o grămadă de neazuri. Mă întreb de und vine, tu știi?

Indiferent dacă știm sau nu de unde vine, hai să facem ceva ca să-l dizolvăm în acest moment. Du-te din nu în oglindă și uitându-te adânc în proprii tăi ochi, spune-ți : 'Vreau să mă eliberez de orice rezistență'.

Lucrul cu oglinda este foarte puternic. Când eram copii am primit majoritatea mesajelor negative de la adulții care se uitau direct în ochii noștri, poate amenințându-ne cu degetul. Si până în ziua de azi când ne uităm în oglindă, majoritatea dintre noi avem să ne spunem ceva negativ. Ori ne criticăm pentru cum arătăm, ori ne certăm pentru alte lucruri.

Cel mai rapid mod de a avea rezultate bune cu folosirea afirmațiilor este de să te uiți în proprii tăi ochi într-o oglindă și să faci o declarație pozitivă despre tine însuși.

*In infinitatea vieții unde sunt, totul este perfect,
întreg și complet.*

*Acum, aleg cu calm și obiectivitate să-mi văd vechile tipare,
și doresc să fac schimbări.*

Sunt ușor de educat. Pot să învăț. Vreau să mă schimb.

Aleg să fac schimbările cu plăcere.

*Când descopăr încă ceva de care pot să mă eliberez,
aleg să reacționez ca și cum am găsit o comoară.*

Mă văd pe mine însumi schimbându-mă în fiecare moment.

Gândurile nu mai au nici o putere asupra mea.

Eu sunt puterea în lumea mea. Aleg să fiu liber.

TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA.

Capitolul Șase **ÎMPOTRIVIRE LA SCHIMBARE**

‘Sunt în ritmul și curgerea vieții permanent schimbătoare’

Primul pas în procesul de vindecare sau schimbare, este conștientizarea condiției.

Când avem un tipar bine înrădăcinat în noi, ca să îl putem schimba (să vindecăm condiția existentă), va trebui mai întâi să devenim conștienți de existența lui. Poate vom începe să vorbim despre acea condiție sau să ne plângem de ea sau să o vedem în alți oameni. Într-un fel au altul, va ieși la suprafață și ne va atrage atenția, iar noi vom vedea cum se raportează la noi. Adesea vom atrage un educator, un prieten, o clasă sau o carte care va începe să ne trezească noi căi de a aborda dizolvarea acelei condiții.

Trezirea mea a început cu o remarcă întâmplătoare a unui prieten despre o ședință. Prietenul meu nu a mers la ședință, dar ceva din mine a răspuns și m-am dus eu. Ședința aceea neînsemnată a fost primul meu pas în procesul de vindecare. Nu i-am recunoscut importanța decât mai târziu, în timp.

Adesea, prima reacție pe care o avem la acest prim pas este să ne gândim că nu are sens, că este ridicol. Poate ni se pare prea ușor sau este neacceptabil gândirii noastre. Nu vrem să facem asta. Împotrivirea noastră este puternică. Ba chiar putem să ne enervăm numai la gândul de a face acest pas. O astfel de reacție este bună atâta timp cât conștientizăm că acesta este primul pas în procesul nostru de vindecare. Le spun clienților că orice fel de reacție ar avea, acea reacție este menită să le arate că ei sunt deja în procesul de vindecare, chiar dacă aceasta nu este completă. Adevărul este că acest proces începe în clipa în care noi ne gândim să facem o schimbare.

Nerăbdarea este o altă formă de împotrivire. Este împotrivirea la a învăța și la a se schimba. Atunci când dorim ca totul să fie făcut acum și complet, nu ne dăm de fapt timp să învățăm lecția care vine cu problema pe care am creat-o.

Dacă vrei să te duci în altă încăpere, trebuie să te scoli și să te duci pas cu pas în direcția ei. Dacă doar stai pe un scaun și ceri să fii în cealaltă încăpere, nu merge. Este la fel: toți dorim să ni se rezolve problemele, dar nu vrem să facem lucrurile mărunte, care adunate vor realiza de fapt soluția.

Acum este timpul pentru noi să recunoaștem responsabilitatea noastră în crearea acestei situații sau condiții. Și nu este aici de a te simți vinovat sau de a fi u o persoană ,rea’ numai pentru că ești unde ești. Vorbesc aici de a recunoaște ,puterea din tine’ care transformă fiecare gând pe care în ai într-o experiență de viață.

În trecut, fără să vrem, am folosit această putere ca să creăm lucruri pe nu am vrut de fapt să le trăim. Nu ne-am dat seama ce făceam. Acum, prin conștientizarea responsabilității noastre, ne

dăm seama și învățăm să folosim această putere în mod conștient și pozitiv, pentru beneficiul nostru.

Deseori, le sugerez clienților mei un nou mod de a aborda o problemă sau a ierta pe cineva, îi văd strângând din fălci sau încrucișându-și brațele pe piept. Poate chiar strângând din pumni. Împotrivirea începe să se arate și atunci știu că am nimerit acolo unde trebuia. Toți avem lecții de învățat. Lucrurile care sunt cele mai greu de îndeplinit pentru noi, sunt lecții pe care le-am ales chiar noi. Dacă lucrurile ni se par ușoare, ele nu sunt lecții ci lucruri pe care noi le știam deja.

Prin conștientizare, se pot învăța lecții

Dacă te gândești ce îți este ție cel mai greu să faci și cât te împotrivești, atunci te uiți de fapt la cea mai mare lecție pe care o ai de învățat acum. Dacă te supui, renunți la împotrivire și îți dai voie să înveți ceea ce trebuie să înveți, atunci asta va face pasul următor mai ușor. Nu-ți lăsa propria împotrivire să stea în calea schimbărilor pe care vrei să le faci. Putem lucra pe două nivele:

1. uită-te la împotrivire
2. dar continuă să faci mintal schimbările.

Observă-te, uită-te cum te împotrivești, dar continuă cu schimbarea.

Mesaje nonverbale

Acțiunile arată adesea împotrivirea noastră. Spre exemplu:

Schimbi subiectul.

Părăsești încăperea.

Te duci la toaletă.

Întârzii.

Te îmbolnăvești.

Amâni: te apuci de altceva, te ții extrem de ocupat și pierzi vremea.

Te uiți în altă parte sau pe fereastră.

Răsfoiești o revistă.

Refuzi să răspunzi.

Mănânci, bei sau fumezi.

Creezi sau sfârșești o relație.

Creezi stricăciuni: la mașină, aparate electrice, instalații etc.

Prezumții

Deseori ne închipuim lucruri despre ceilalți, doar ca să justificăm împotrivirea noastră. Afirmăm lucruri ca:

Oricum nu ar folosi la nimic.
Soțul/ soția mea nu înțelege.
Ar trebui să-mi schimb personalitatea cu totul.
Numai oamenii nebuni se duc la psiholog.
Nu m-au putut ajuta cu problema mea.
N-au putut să facă față mâniei mele.
În cazul meu este altfel.
Nu vreau să-i plictisesc.
O să se rezolve de la sine.
Nimeni altcineva nu face asta.

Crezuri

Nu este gata.
Nu este bine, nu se potrivește.
Nu este drept pentru mine să fac asta.
Asta n-ar fi spiritual.
Oamenii spirituali nu se enervează.
Bărbații/femeile nu fac acest lucru.
Familia mea nu a făcut asta niciodată.
Dragostea nu este pentru mine.
Aceasta este o prostie.
Este prea departe ca să merg până acolo.
Este prea multă muncă.
Este prea scump.
O să ia prea mult timp.
Nu cred în asta.
Nu sunt eu genul acela de persoană.

Ei

Noi dăm puterea noastră altora și apoi folosim asta ca o scuză pentru împotrivirea noastră la schimbare. Avem idei ca:

Dumnezeu n-ar aproba acest lucru.
Aștept un semn care să-mi spună că este bine să fac acesta.
Acesta nu este un mediu potrivit.
(Ei) nu o să mă lase să mă schimb.

Nu am educatorul potrivit sau cărțile potrivite sau lecția sau instrumentele potrivite.
Doctorul nu mă lasă să mă schimb.
Nu pot să-mi iau zile libere la serviciu.
Nu vreau să fiu sub blestemul/ vrăjitoria lor.
Este numai vina lor.
Ei trebuie să se schimbe primii.
De îndată ce am să....., am s-o fac.
Tu/ei nu înțelegeți.
Nu vreau să-i rănesc.
Este împotriva educației mele sau a religiei mele sau filosofiei mele.

Concepte proprii

Avem idei despre noi înșine, pe care le folosim ca limitări sau împotriviri la schimbare.

Suntem:

Prea bătrâni.
Prea tineri.
Prea grași.
Prea slabi.
Prea scunzi.
Prea înalți.
Prea leneși.
Prea puternici.
Prea slabi.
Prea proști.
Prea deștepți.
Prea săraci.
Prea neimportanti.
Prea frivoli.
Prea serioși.
Prea împotmoliți.
Poate că este totul prea mult pentru un singur om.

Tactici de amânare

Împotriva noastră se exprimă de multe ori prin tactici de amânare. Folosim scuze ca:
Am s-o fac mai târziu.

Nu pot să mă gândesc chiar acum.

Acum nu am timp.

Mi-ar lua prea mult timp din timpul de serviciu.

Da, este o idee bună, am s-o aplic altă dată.

Am prea multe alte lucruri de făcut.

Am să mă gândesc la acest lucru mâine.

Am s-o fac imediat ce termin cu.....

Am s-o fac imediat ce mă întorc din deplasare.

Nu este timpul potrivit.

Este prea târziu sau prea devreme.

Și lista continuă. Recunoști în ea câteva din căile tale de a te împotrivi? Observă împotrivirea în exemplele ce urmează.

O clientă a venit la mine pentru era într-o foarte mare durere. Își rupsese spatele, gâtul și genunchiul, în trei accidente de mașină separate. Și mai mult, a întârziat, s-a rătăcit pe drum și a și fost blocată în trafic.

Îi era foarte ușor să vorbească, să-mi spună problemele ei, dar în clipa în care am zis: 'lasă-mă să vorbesc și eu pentru o clipă', au început tot felul de tulburări. Lentilele de contact au început să o deranjeze. A vrut apoi să se așeze în alt scaun. A trebuit să se ducă până la toaletă. Apoi a trebuit să-și scoată cu totul lentilele de contact. Nu am putut să îi câștig atenția pentru tot restul ședinței. Era toată numai împotrivire. Ea nu era încă pregătită să se elibereze și să fie vindecată. Am aflat că și sora ei își rupsese spatele de două ori și mama ei, la fel.

Alt pacient, era actor, mim, artist de stradă și încă unul bun. El mi-a tot bătut câmpii despre cât de deștept era în a-i înșela pe alții, în special instituțiile. El știa cum să facă să-i meargă toate treburile, dar de fapt nu-i mergea nimic. Era întotdeauna lefter, cu o lună în urmă la chirie și adeseori fără telefon. Hainele îi erau ponosite, munca sporadică, avea o grămadă de junghiuri și dureri și cu dragostea stătea cam prost.

Teoria lui era că nu se poate opri din a-i înșela pe alții, până când ceva bun nu i se va întâmpla. Bineînțeles că ceea ce dădea de la el, nu putea să-i aducă înapoi nimic bun. Trebuia să se oprească din înșelăciuni mai întâi. Împotrivirea lui era că el nu este pregătit să se elibereze de vechile obiceiuri.

Lasă-ți prietenii în pace

Deseori, în loc să lucrăm la schimbarea noastră, noi decidem care dintre prietenii noștri trebuie să se schimbe. Aceasta este de asemenea o formă de împotrivire.

La începutul carierei mele de lucru cu oamenii am avut o pacientă care mă trimitea la toate prietenele ei în spital. În loc să le trimită flori, mă trimitea pe mine să le rezolv problemele. Soseam acolo cu reportofonul în mână, ca să găsesc în pat o persoană care nu știa de ce eram acolo și nu înțelegea ce fac. Acest lucru mi s-a întâmplat înainte ca eu să învăț să nu lucrez cu nimeni care nu mi-a cerut.

Uneori am avut clienți care au venit pentru că un prieten le-a făcut cadou o ședință cu mine. De obicei, nu merge prea bine și nici un client nu se întoarce ca să continue ședințele. Când ceva dă rezultate foarte bune pentru noi, dorim să împărtășim acest lucru și cu alții. Dar ei s-ar putea să nu fie pregătiți pentru schimbare în acel moment. Este destul de greu să faci o schimbare atunci când într-adevăr vrei să o faci, dar să încerci să faci pe cineva să se schimbe atunci nu vrea este imposibil și asta poate distruge uneori o prietenie frumoasă. Îi împing și îi motivez pe clienții mei pentru că ei au venit la mine. Prietenii mi-i las în pace.

Lucru cu oglinda

Oglinzile ne reflectă înapoi sentimentele pe care le avem despre noi înșine. Ele ne arată clar ce parte din noi trebuie schimbată dacă vrem să avem o viață împlinită și fericită.

Le spun oamenilor să se uite în proprii lor ochi și să spună ceva pozitiv de fiecare dată când trec prin fața unei oglinzi. Cel mai puternic mod de a face afirmații este de a te uita în oglindă și a le spune cu glas tare. Vei vedea împotrivirea imediat și asta te va ajuta să treci mai ușor peste ea. Ar fi bine să ai o oglindă cu tine în timp ce citești această carte. Folosește-o pentru afirmații, ca să vezi unde te împotrivești și unde ești deschis și mergi mai ușor, ca peștele în apă.

Acum uită-te în oglindă și spune: ‚Vreau să mă schimb.’

Observă cum te simți. Dacă eziți, opui rezistență sau pur și simplu nu vrei să te schimbi, întreabă-te de ce. Ce crez vechi te ține agățat? Acesta nu este un moment pentru critică. Doar observă ce se petrece și ce crez va ieși la suprafață. Acest este un crez care ți-a dat mare bătaie de cap. poți să recunoști de unde vine?

Când ne facem afirmațiile și parcă nu se potrivesc sau nu se întâmplă nimic este foarte simplu să spunem: ‚Oh, afirmațiile astea nu dau rezultate.’ Nu este faptul că nu dau roade este faptul că noi va trebui să trecem printr-un alt pas, înainte de a începe afirmațiile.

Tiparele repetitive ne arată de ce avem nevoie

Pentru fiecare obicei e care îl avem, pentru fiecare experiență prin care trecem repetat, pentru fiecare tipar pe care îl repetăm. **EXISTĂ ÎN NOI O NECESITATE PENTRU ACEASTĂ REPETIȚIE.** Necesitatea corespunde unui crez pe care îl avem. Dacă n-ar fi existat acea necesitate

atunci noi n-am fi avut acel tipar, n-am fi făcut de repetate ori aceeași greșeală sau n-am fi fost așa cum suntem.

Este ceva în interiorul nostru care are nevoie de grăsime sau de o relație proastă sau de țigări sau de nereușite, de mânie, de sărăcie, de abuz sau de orice altceva ce constituie problema noastră.

De câte ori nu am spus: ‚N-am să mai fac niciodată asta!’ ca mai apoi înainte de a se însera să mâncăm o altă prăjitură, să fumăm o altă țigară, să-i certăm din nou pe cei dragi etc. Apoi, însumăm problema prin a ne simți vinovați: ‚Nu ai pic de voință în tine, nu poți fi disciplinat. Ești slab.’ Aceasta se mai adaugă la încărcătura de vinovăție pe care deja o purtăm cu noi.

N-are nimic de a face cu voința și disciplina

Orice ar fi ceea ce încercăm să liberăm din viața noastră este doar un simptom, un efect exterior. Nu este de nici un folos să încercăm să eliminăm simptomul, fără a încerca să dizolvăm cauza lui. În momentul în care slăbim puțin voința sau disciplina, simptomul va ieși din nou la suprafață.

Dorința să te eliberezi de necesitatea ce creează simptomul

Le spun clienților ‚Trebuie să existe în tine o necesitate pentru această condiție astfel nu ai avea-o. Hai să mergem un pas înapoi și să lucrăm puțin la DORINȚA DE A SCĂPA DE NECESITATE. Când necesitatea a dispărut nu o să mai simți nevoia să fumezi o țigară sau să mănânci mai mult decât îți trebuie sau orice alt tipar negativ.’

Una din primele afirmații pe care le folosești este: ‚Doresc să mă eliberez de necesitatea de a mă împotrivi sau de a avea durere de cap sau de a fi constipat sau de a avea exces de greutate sau de lipsă de bani sau orice altceva’. Spune: ‚Doresc să mă eliberez de necesitatea de a.....’. Dacă opui existență aici, atunci celelalte afirmații nu pot avea efect. Pânzele de păianjen pe care le creem în jurul nostru pot fi desfăcute. Dacă ai încercat vreodată să desfaci un ghem încurcat știi că trăgând din el din toate direcțiile nu faci decât să înrăutățești situația. Trebuie să deznozi fiecare nod încet și cu răbdare. *Fii blând și răbdător cu tine însuși* în timp ce desfaci propriile tale noduri mentale. Cere ajutor dacă ai nevoie. Mai presus de toate iubește-te pe tine însuși în timpul acestui proces. Dorința de a te elibera de vechi este cheia. Acesta este secretul.

Atunci când spun ‚necesitatea unei probleme’ înseamnă că în concordanță cu setul nostru individual de tipare de gândire ‚noi avem nevoie’ anumite efecte sau experiențe de viață. Orice efect extern este expresia naturală a unui tipar de gândire interioară. Încercând să răpunem doar efectul exterior sau simptomul, este nu numai o pierdere de energie, dar va înrăutăți și mai mult problema noastră.

„Nu merit’ crează amânare

Dacă unul dintre sistemele mele interioare de credință sau tipare de gândire este „nu merit’ atunci unul dintre efectele exterioare este amânarea. În final, amânarea este una din căile care ne opresc să ajungem acolo unde spunem că vrem să mergem. Majoritatea celor care amână, petrec mult timp și energie auto-criticându-se pentru că amână. Ei se vor numi auto-leneși și în general, se vor face să se simtă „persoane rele’.

Repulsie pentru binele altuia

Am avut un client căruia îi plăcea să se simtă în centrul atenției și venea la lecție târziu, ca să atragă atenția. El a fost un copil din 18 frați și-a fost ultimul născut. Când era mic se uita la fiecare cum își primea porția și jinduia să primească și el. Chiar și acum, când vede pe cineva că este norocos, nu se bucură pentru el. În schimb, el spune: „Ce-aș fi vrut și eu și eu să am acest lucru!’ sau „De ce mie nu mi se întâmplă un așa noroc?’.

Resentimentul pe care l-a avut pentru binele altora a fost o barieră în creșterea lui spirituală și schimbarea lui.

Aprecierea de sine deschide multe uși

A venit la mine o clientă de 79 de ani. Preda canto și câteva dintre elevele ei făceau reclame la televizor. Ar fi vrut și ea să facă reclame, dar se temea. Am încurajat-o și i-am explicat: „Nu mai este nimeni ca tine. Fii tu însuși’. Ea a chemat câțiva regizori și le-a spus: „Sunt o persoană în vârstă pensionată și aș vrea să fac reclame’. În scurt timp, lucra la o reclamă și de atunci nu s-a oprit din lucru. O văd adesea la televizor și în reviste. O carieră nouă poate începe la orice vârstă, în special când o faci de plăcere.

Auto-criticismul duce la rezultate total opuse așteptărilor

Va intensifica și mai mult amânările și lenea. Trebuie să ne punem energia mentală în a ne elibera de vechi și a crea un nou tipar de gândire. Spune: *„Doresc să m eliberez de necesitatea de a nu merita nimic. Merit cele mai bune lucruri în viață și acum cu dragoste îmi dau voie să accept asta’.*

Pe parcursul a mai multor zile, făcând această afirmație efectul exterior de amânare va începe să dispară treptat.

„Creând un tipar intern de apreciere de sine, nu mai am necesitatea să îmi întârzi propriul meu bine’.

Poți să vezi cum se s-ar aplica acest lucru la unele tipare negative sau efecte exterioare din viața ta?

Hai să nu mai pierdem timpul și energia certându-ne pentru lucruri pe care nu putem să ne oprim să le facem, atâta vreme cât avem anumite credințe interioare. Hai să schimbăm acele credințe. Indiferent cum abordezi problema sau despre ce subiect vorbești avem de a face numai cu gânduri. Și gândurile pot fi schimbate.

Când vrem să schimbăm o condiție putem să spunem: ‚Vreau să schimb tiparul din mine care crează această condiție’.

Poți să-ți repeți această frază de nenumărate ori, de câte ori te gândești la problemă sau la boala ta. În clipa când faci această afirmație, ieși din categoria victimelor. Nu mai ești neajutorat, îți conștientizezi propria putere. Tu spui de fapt: ‚Încep să înțeleg că eu a creat această idee veche și o las să plece’.

Autocriticism

Am o clientă care când nu poate răbda să fie singură cu propriile gânduri negative, va mânca o jumătate de kilogram de unt și tot pe ce mai putea pune mâna. A doua zi va fi mândioasă pe propriul ei trup că este grasă. Când era micuță obișnuia să meargă împrejurul mesei după cină, să termine mâncarea din farfuriile tuturor și să mai mănânce și unt după aceea. Membrii familiei râdeau de ea și spuneau că este drăguță. Aceasta era aproape singura aprobare pe care o avea din parte familiei.

Când te cerți, te denigrezi și îți tragi palme singur, pe cine crezi tu că tratezi așa? Aproape toată programarea noastră pozitivă și negativă, a fost acceptată de noi înșine, înainte să împlinim 3 ani. Dacă ai avea în fața ta un copil de 3 ani căruia îi este frică, ce i-ai face? Te-ai mânia pe el sau i-ai întinde brațele și l-ai mângâia până când s-ar simți ocrotit și relaxat?

Adulții din jurul tău când erai mic nu au știut cum să te mângâie. Acum TU ești adultul din viața ta și dacă nici acum nu mângâi copilul din tine, aceasta ar fi într-adevăr foarte trist.

Ce s-a întâmplat în trecut, s-a întâmplat și s-a terminat. Acum este prezentul și ai acum posibilitatea să te tratezi pe tine însuși așa cum ai vrea tu să fii tratat. Un copil speriat are nevoie de mângâiere și încurajare, nu de ceartă și amenințări. Dacă te cerți pe tine însuși, acest lucru nu face decât să te sperie și mai tare și nu ai pe nimeni la care să te refugiezi. Când copilul din tine se simte amenințat, asta crează mult probleme. Îți aduci aminte cum te simțeai când erai batjocorit când erai mic? Copilul din tine simte la fel și acum.

Fii bun cu tine însuși. Începe să te iubești și să te aprobi.

Acesta este lucrul de care are nevoie copilașul din tine, ca să se poată exprima la cel mai înalt potențial al lui.

*În infinitatea vieții în care sunt, totul este perfect,
întreg și complet.*

*Văd toate tiparele de împotrivire din mine,
doar ca pe alte lucruri de care mă pot elibera.*

Ele nu au nici o putere asupra mea.

Eu sunt puterea în lumea mea.

*Eu merg lin, înainte atât cât pot de bine,
cu schimbările ce u loc în viața mea.*

Mă aprob pe mine și felul în care mă schimb.

Fac tot ceea ce pot pentru asta.

În fiecare zi este din ce în ce mai ușor.

*Mă bucur să fiu în ritmul și curgerea vieții mele
a-tot-schimbătoare.*

Astăzi este o zi minunată.

Aleg să o fac așa.

TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA.

Capitolul Șapte

CUM SĂ TE SCHIMBI

,Traversez poduri cu bucurie și ușurință'

Îmi plac 'instrucțiunile de folosire'. Toată teoria din lume ar fi nefolositoare dacă nu am ști cum să o aplicăm în practică și cum să facem o schimbare. Am fost întotdeauna o persoană pragmatică, practică și am avut nevoie să știu cum să folosesc lucrurile.

Principiile cu care vom lucra de data aceasta sunt:

- îngrijirea dorinței de eliberare
- controlul minții
- să învățăm cum să ne iertăm pe noi înșine și pe alții ne poate elibera.

Eliberarea de necesitate

Uneori, când încercăm să ne eliberăm de un tipar, lucrurile par să meargă din ce în ce mai rău pentru o vreme. Si în asta nu este nimic rău. Este un semn că situația începe să se miște. Afirmatiile noastre lucrează și noi trebuie să continuăm să le facem.

Exemple:

Lucrăm la creșterea bunăstării, dar ne pierdem portofelul.

Lucrăm la îmbunătățirea relației cu partenerul și avem o discuție sau o ceartă.

Lucrăm la îmbunătățirea sănătății și facem o gripă.

Lucrăm la exprimarea talentelor noastre creatoare și a înclinațiilor noastre și suntem concediați.

Uneori problema se mută într-o direcție diferită și noi începem să vedem și să înțelegem mai mult. De exemplu: hai să presupunem că te lași de fumat și spui: 'Doresc să mă eliberez de nevoia de țigări'. În timp ce continu să faci asta, observi că relația ta cu partenerul/partenera devine mai neplăcută.

Nu dispera acesta este un semn al procesului în lucru. Poți să te întrebi o serie de întrebări ca: 'Vreau să mă eliberez de situații neplăcute? Nu cumva folosesc țigările ca un ecran de fum ca să nu văd cât de proastă este relația noastră? De ce creez eu astfel de relații?'

Îți dai seama acum că țigările erau un simptom, nu o cauză. Acum îți dezvolti o putere de viziune interioară și înțelegere ce te vor ajuta să te eliberezi. Incepi să-ți spui: 'Doresc să mă eliberez de necesitatea de relații proaste'.

Apoi observi că motivul pentru care te simți așa de neconfortabil în relația ta este faptul că lumea pare să te critice tot timpul. Fiind conștient că noine creem întotdeauna propriul experiențe de

viață, începi să spui: ‘vreau să mă eliberez de necesitatea de a fi criticat’. Te gândești apoi la criticism și îți aduci minte atunci când erai copil erai criticat într-una. Copilul din tine se simte ‘acasă’ atunci când este criticat. Modul tău de a te ascunde a fost prin a crea un ‘ecran de fum’.

Poate vezi că următorul de a fi afirmarea: ‘Vrea să iert pe...’

Pe parcurs ce îți faci afirmațiile s-ar putea să observi că nu mai simți nevoia să fumezi și că oamenii din viața ta par să nu te mai critice. Atunci știi că te-ai eliberat de această necesitate.

O să ia cea timp să se vadă rezultatele. Dacă ești insistent, dar blând cu tine și vrei să-ți acorzi în fiecare zi câteva momente de liniște, ca să reflectez asupra procesului de schimbare, vei primi răspunsurile. Inteligența din tine este aceeași cu Inteligența care a creat această planetă. Ai încredere în Ghidul tău interior să-ți dăruiască ceea ce ai nevoie să știi.

Exercițiu – eliberarea necesității

Dacă erai la un curs de al meu te-aș fi rugat să faci următorul exercițiu cu un partener. Totuși poți să faci acest exercițiu și cu oglindă, dar una mare dacă este posibil. Gândește-te la un lucru din viața ta pe care vrei să-l schimbi. Du-te la oglindă, uită-te în ochii tăi și spune cu glas tare: ‘Îmi dau seama acum că eu am creat această condiție din doresc să mă eliberez de tiparul din conștiința mea care este responsabil pentru această condiție’. Spune asta de câteva ori și pune suflet în ceea ce spui. Dacă făceai asta cu un partener aș fi întrebat partenerul dacă chiar ai simțit și intenționat ceea ce spui. Convinge-te pe tine, că de data aceasta ești într-advăr pregătit să te rupi de trecut.

Ajuns aici multora le este frică pentru că nu știu CUM să se elibereze de noua condiție. Le este frică să își promită lor înșiși, înainte de a vedea toate răspunsurile. Aceasta este doar o împotrăvire în plus. Treci peste ea sau prin ea.

Partea minunată este că nu trebuie să știm cum. Tot ceea ce avem nevoie este să vrem. Inteligență Universală sau subconștientul tău vor găsi soluția cum să facă asta. Ti se răspunde la fiecare gând pe care îl gândești și la fiecare cuvânt pe care îl rostești și punctul de putere este în acest moment. Gândurile pe care la gândești și vorbele pe care le rostești în acest moment crează viitorul tău.

Mintea ta este o unealtă

Ești mult mai mult decât mintea ta. Crezi probabil căde fapt mintea conduce totul. Dar crezi așa, numai pentru că ți-ai antrenat mintea să gândească așa. Poți să-ți dez-antrenezi sau să-ți re-antrenezi această unealtă a ta. Mintea ta este o unealtă pe care o poți folosi în orice mod vrei tu. Felul în care o folosești acum este doar un obicei și obiceiurile, ca orice obicei poate fi schimbat. Dacă vrei să-l schimbi sau chiar și numai dacă știi că este posibil să-l schimbi.

Liniștește-ți gălăgia din mintea ta pentru o clipă și gândește-te serios la acest concept: **MINTEA TA ESTE O UNEALTĂ PE CARE O POȚI ALEGE SĂ O FOLOSEȘTI ÎN ORICE MOD VREI TU.**

Gândurile pe care ‘tu alegi’ să le gândești, crează experiențele de viață pe care le ai. Dacă tu crezi că este greu sau dificil să schimbi un obicei sau un gând, atunci alegerea ta pentru acest mod de a gândi, va face din această concepție un adevăr pentru tine.

Controlându-ți mintea

Este o incredibilă putere și inteligență înăuntrul tău care răspunde în mod continuu gândurilor și vorbelor tale. Invățând să-ți controlezi mintea prin alegerea conștientă a gândurilor tale, tu te armonizezi de fapt cu această putere.

Nu te gândi că mintea ta este în control. Tu ești încontrol asupra minții tale: ‘aleg acum să cred că devine din ce în ce mai ușor pentru mine să fac schimbări’. S-ar putea să ai nevoie să repeți această conversație cu propria ta minte de câteva ori, până când va accepta că tu ești în control și ceea ce spui tu este lege.

Singurul lucru asupra căruia ai control este gândul din acest moment

Vechile tale gânduri s-au dus, nu mai poți face nimic decât să lași să plece și experiențele de viață pe care le-au cauzat. Gândurile tale viitoare încă nu s-au format și tu nu știi care vor fi ele. Gândul tău din această clipă, cel pe care îl gândești chiar acum este total sub controlul tău.

Exemplu:

Dacă ai avut un copil căruia i s-a permis să stea cât de târziu seara foarte mult timp și apoi decizi ca acest copil să se culce seara la ora 20, cum crezi că va fi prima seară? Copilul se va revolta împotriva noii reguli și va țipa și va da din picioare și va face tot ce va putea să nu se culce. Dacă tu cedezi ACUM, copilul câștigă și va încerca să te manipuleze tot timpul.

Dacă tu în schimb vei sta calm, dar neclintit în decizia ta și vei insista ca aceasta este noua oră de culcare, revolta lui va deveni tot mai slabă. În câteva nopți noua rutină va fi stabilită. Este la fel și cu mintea ta. Bineînțeles că se va revolta la început. Nu vrea să fie re-antrenată. Dacă tu ești în control și stai focalizat și ferm, în scurt timp noul model de a gândi va fi stabilit. Iar tu te vei simți așa de bine *să vezi că nu ești o victimă neajutorată a gândurilor tale, ci ești maestru al propriei tale minți.*

Exercițiu- eliberare

În timp ce citești trage aer adânc în piept și când expiri lasă să iasă toată tensiunea din corpul tău. Lasa-ți pielea capului, fruntea și fața să se relaxeze. Capul tău nu trebuie să stea tensionat ca tu să poți citi. Lasă-ți spatele, abdomenul și bazinul să se relaxeze. În timp ce îți relaxezi picioarele și labele picioarelor, lasă-ți respirația să fie calmă și ușoară.

Este vreo schimbare importantă în corpul tău ? Observă câtă tensiune ții în tine. Dacă faci acest lucru cu corpul tău atunci îl faci și cu mintea ta. În această poziție relaxantă și confortabilă, spune-ți: 'Vreau să mă eliberez. Mă eliberez. Lasă să se ducă. Mă eliberez de toată tensiunea. Mă eliberez de toată frica. Mă eliberez de toată mânia. Mă eliberez de toată vinovăția. Mă eliberez de toată tristețea. Lasă să se ducă toate limitările vechi. Lasă să se ducă și sunt împăcat. Sunt în pace cu mine însumi. Sunt în pace cu însuși procesul vieții. Sunt protejat și ocrotit.'

Treci prin acest exercițiu de două, trei ori. Simte ușurința de a te elibera. Repetă acest exercițiu de câte ori te simți abordat de gânduri dificile. Trebuie un pic de muncă pentru ca această rutină să devină parte din tine. Dacă te pui întâi în această stare de pace, afirmațiile tale vor prinde rădăcini mult mai ușor. Devii deschis și receptiv către ele. Nu mai ai nevoie să răzbești sau să te lupți sau să te forțezi. Doar relaxează-te și gândește gânduri potrivite. Da, este chiar așa de ușor.

Eliberarea fizică

Uneori este nevoie să simțim o eliberare fizică. Experiențele de viață și emoțiile ot să fie blocate în corp. De exemplu : dacă ne-am tot reprimat exprimarea verbală, să țipi cât te ține gura în mașină cu toate geamurile închise poate aduce o eliberare. *Mânia înăbușită poate fi eliberată bătând patul sau bătând cu pumnii pernele sau același efect eliberator îl poate avea jocul de tenis și alergarea.*

Nu demult am avut o durere în umăr o zi sau două. Am încercat să o ignore, dar nu a dispărut. În final, am stat și m-am întrebat: 'Ce se întâmplă aici? Ce simt eu?' 'Se simte ca o usturime, ca o arsură... arsură, asta înseamnă mânie. De ce ești mâniașă ? '

Nu am putut să mă gândesc de ce eram mâniașă așa că am luat două perne mari, le-am pus pe pat și am început să dau în ele. Cam după douăsprezece lovituri mi-am dat seama că eram mâniașă. Îmi era așa de clar. Așa că am bătut pernele, am scos țipete și mi-am eliberat emoțiile din corpul meu. După ce am terminat m-am simțit mult mai bine și a doua zi umărul nu mă mai durea.

Când lași trecutul să te tragă înapoi

Mulți oameni vin la mine și îmi spun că *nu se pot bucura de ziua de azi, din cauza a ceva ce s-a întâmplat în trecut.* Pentru că nu au făcut ceva sau nu au făcut-o într-un anume fel în trecut, ei nu pot trăi o viață împlinită astăzi. Pentru că nu mai au astăzi ceva ce au avut în trecut, nu se pot

bucura de azi. Pentru că fost răniți în trecut, nu pot să accepte să fie iubiți în prezent. Pentru că ceva neplăcut s-a întâmplat în trecut când au făcut ceva, ei sunt siguri că se va întâmpla din nou. Pentru că au făcut o dată ceva ce au regretat, ei sunt siguri că sunt oameni răi pentru întotdeauna. Pentru că cineva le-a făcut o dată rău, este acum vina acelei persoane că viața lor nu este acolo unde ar vrea ei să fie. Pentru că s-au supărat în trecut pe ceva, vor păstra supărarea și vor rămâne neînduplecați. Din cauza unei experiențe nefericite din trecut, când ei au fost tratați rău, ei nu vor ierta și nu vor uita niciodată.

Pentru că nu am fost invitată la serbarea de sfârșit de liceu, nu pot acum să mă bucur de viață.

Pentru că am avut o performanță slabă la prima mea audiție, am să fiu terorizată la audiții întotdeauna.

Pentru că nu mai sunt măritată, nu pot să trăiesc o viață normală astăzi.

Pentru că prima mea relație s-a terminat, nu mă mai pot deschide la dragoste.

Pentru că am fost rănit de o remarcă o dată, n-am să mai pot avea încredere în nimeni.

Pentru că am furat o dată ceva, trebuie să mă pedepsesc pentru totdeauna.

Pentru că am fost copil sărac, n-am să ajung niciodată nicăieri.

Ceea ce adesea refuzăm să vedem este că ținându-ne agățați de trecut, indiferent cât de groaznic a fost nu face decât SĂ NE RĂNEASCĂ. ‘Lor’ de fapt nici nu le pasă. De cele mai multe ori ‘ei’ nici măcar nu știu. Noi ne rănim singuri, refuzând să trăim momentul prezent din plin. Trecutul este gata, s-a dus și nu poate fi schimbat. Acesta este singurul moment pe care îl putem trăi și simți. Chiar și când vorbim despre trecut, noi trăim amintirea acestuia în prezent și pierdem în proces, experiența reală a momentului prezent.

Exercițiu-eliberare

Hai să ne curățim trecutul din mintea noastră, să ne eliberăm de atașamentul emoțional din trecut. Lasă amintirile să fie doar amintiri. Dacă te gândești în urmă la ce purtai când erai în clasa a treia nu ai nici un atașament emoțional la această amintire, este doar o amintire.

Poate să fie la fel cu toate evenimentele trecute din viața noastră. Pe parcurs ce ne eliberăm, devenim liberi să folosim toată puerea noastră mentală ca să ne bucurăm de acest moment și să creăm un viitor minunat.

Fă o listă cu toate lucrurile pe care vrei să le lași să se ducă. Cât de mult dorești să le lași să se plece? Observă-ți reacțiile. Ce va trebui să faci ca să te eliberezi de aceste lucruri? Cât de mult vrei să faci acest lucru? Care este nivelul împotrivrării tale?

Iertarea

Pasul următor: IERTAREA. Iertarea pentru noi înșine și pentru ceilalți ne eliberează de trecut. Iertarea este răspunsul la orice. Stiu că atunci când suntem împotmoliți și nu putem înainta înseamnă de obicei că mai este ceva de iertat. Când nu putem să ‘curgem lin’ cu cursul vieții în momentul prezent, înseamnă că de obicei nu putem lăsa să se ducă un moment din trecut. Acesta poate fi: regret, tristețe, durere, frică sau vinovăție, învinuirea altora, mânie, resentiment și uneori chiar dorința de răzbunare. *Fiecare dintre aceste stări vine dintr-un spațiu de neiertare, un refuz de a lăsa trecutul să se ducă și de a veni în momentul prezent.*

DRAGOSTEA ESTE ÎNTOTDEAUNA RĂSPUNSUL PENTRU A VINDECA ORICE. Si drumul către dragoste este iertarea. Iertarea dizolvă resentimentele. Sunt câteva căi prin care abordez această problemă.

Exercițiu- dizolvarea resentimentelor

Este un exercițiu vechi pentru dizolvarea resentimentelor al lui Emmet Fox care dă întotdeauna rezultate. El recomandă să stai liniștit, să închizi ochii și să-ți lași mintea și corpul să serelaxeze. Apoi imaginează-ți că ești într-o sală de teatru întunecoasă și că în fața ta este o mică scenă. Pune persoana pe scenă față de care ai cele mai puternice resentimente. Poate să fie din trecut sau din prezent, vie sau dipărută. Când poți să vezi clar această persoană, vizualizează că i se întâmplă lucruri plăcute. Lucruri care să însemne ceva pentru ea. O vezi zâmbind și fericită. Păstrează această imagine pentru câteva minute, apoi las-o să se șteargă încet. Vreau să mai adaug un pas. După ce această persoană părăsește scena, pune-te pe tine pe scenă. Vezi lucruri bune întâmplându-se ție. Te vezi zâmbind și fericit. Conștientizează că abundența Universului este suficientă pentru toți.

Exercițiul de mai sus dizolvă norii întunecați ai resentimentului pe care majoritatea dintre noi îl poartă. Pentru unii va fi foarte greu de înfăptuit. De fiecare dată când faci acest exercițiu s-ar putea să vezi o altă persoană. Fă-l o dată pe zi, în fiecare zi timp de o lună și observă cât de ușurat vei deveni.

Exercițiu- răzbunarea

Cei care sunt deja pe calea spirituală știu care este importanța iertării. Pentru unii dintre noi mai este un pas necesar înainte de a fi capabili de a ierta total. Uneori micuțul copil din interiorul nostru are nevoie de răzbunare înainte de a fi libere să ierte. Următorul exercițiu este foarte indicat.

Stai liniștit, împăcat și închide ochii. Gândește-te la persoana care este cel mai greu de iertat. Ce ți-ar place cu adevărat să-i faci ? Ce ar trebui să facă persoana pentru a obține iertarea

ta ? Imaginează-ți că acest lucru se întâmplă chiar acum. Intră în detalii. Cât de mult ai vrea ca această persoană să sufere ca să-și ispășească păcatul ?

Când te simți mulțumit condensează timpul și închei povestea aceasta pentru întotdeauna. De obicei, ajuns aici te vei simți mai ușor și îți va fi mai ușor să te gândești la iertare. Nu este bine pentru tine să faci acest lucru în fiecare zi. Dacă faci exercițiul o singură dată ca încheiere, poate fi eliberator.

Exercițiu- iertarea

Acum suntem gata să iertăm. Fă acest lucru cu un partener dacă poți, dacă ești singur fă-l cu voce tare.

*Stai liniștit cu ochii închiși și spune: **Persoana pe care pot să o iert este..... și eu te iert pentru(fapta)**. Fă acest lucru de repetate ori. Vei constata că pe unii poți să-i ierți pentru mai multe lucruri, iar pe alții pentru un lucru sau două. Dacă lucrezi cu un partener, acesta va spune: **‘Mulțumesc, acum te-am eliberat’**. Dacă ești singur imaginează-ți persoana pe care ai iertat-o că îți răspunde. Fă exercițiul pentru cel puțin 5 sau 10 minute. Caută-ți în suflet toate nedreptățile pe care le cauți cu tine. Apoi, lasă-le să se ducă și eliberează-te de ele.*

*Duă ce ai reușit să renunți la cât mai multe dintre ele îndreaptă-ți atenția asupra ta. Spune-ți cu glas tare: **‘Mă iert pentru(fapta)’**. Fă acest lucru timp de 5 minute.*

Acestea sunt exerciții puternice și este recomandat să fie făcute cel puțin o dată pe săptămână, ca să curețe orice rămășiță de gunoi. Unele experiențe sunt ușor de lăsat să plece, altele pot fi ciobite puțin câte puțin, până când într-o zi se vor dizolva și vor dispărea pur și simplu.

Exercițiu-vizualizarea

Inregistrează următorul text pe casetă și ascultă-l ! Începe prin a te vizualiza pe tine ca fiind un copil de cinci sau șase ani. Uită-te adânc în ochii acestui copil. Vezi după ce tânjește el și vezi că de fapt este un singur lucru pe care îl dorește de la tine și acela este dragostea ta. Întinde brațele și îmbrățișează-l. Strânge-l la piept cu dragoste și tandrețe. Spune-i cât de mult îl iubești și cât de mult îți pasă de el. Admiră tot ceea ce face acest copil și spune-i că este normal să facă greșeli în timp ce învață. Promite-i că vei fi întotdeauna alături de el, indiferent ce s-ar întâmpla. Acum lasă-l să se facă din ce în ce mai mic până când va fi e mărimea potrivită să încapă în inima ta. Pune-l acum acolo astfel de câte ori te uiți în jos să-i vezi fața micuță uitându-se la tine și să-i dai multă dragoste.

Acum imaginează-ți-o pe mama te fiind copil mic de patru-cinci speriată, căutând dragoste dar neștiind unde să o găsească. Intinde-ți brațele și îmbrățișează această fetiță mică și spune-i cât de mult o iubești și ce mult îți pasă de ea. Spune-i că poate conta pe tine întotdeauna, indiferent ce

s-ar întâmpla. Când se liniștește și se simte ocrotită, las-o să se facă micuță până va fi de mărimea potrivită să încapă în inima ta. Pune-o și pe ea acolo împreună cu propriul copil. Lasă-i să fie aproape și să-și dăruiască multă dragoste unul altuia.

Acum imaginează-ți-l pe tatăl tău de 3 ani, speriat, plângând și căutând dragoste. Vezi lacrimile rostogolindu-se pe fața lui mică, neștiind unde să se ducă. Ai devenit bun la a mângâia copii mici, așa că întinde-ți brațele și îmbrățișează trupul lui mic și tremurător. Mângâie-l. Calmează-l. Lasă-l să simtă ce mult îl iubești. Lasă-l să simtă că vei fi întotdeauna alături de el. Când i s-au uscat lacrimile și simți dragostea și pacea în trupul lui mic, lasă-l să devină micuț de tot, de mărimea potrivită ca să încapă în inima ta. Pune-l și pe el acolo ca toți acești trei copii să își poată dăruia multă dragoste unul altuia, iar tu să-i poți iubi pe toți trei.

Este așa de multă dragoste în inima ta, că ai putea vindeca întreaga planetă. Simte cum te cuprinde această dragoste și te vindecă pe tine. Încearcă să simți căldura începând să radieze în centrul inimii tale, ca o moliciune, ca o mângâiere. Lasă acest simțământ să schimbe felul în care gândești și vorbești despre tine însuși.

*In infinitatea vieții mele unde sunt, totul este perfect,
întreg și complet.*

Schimbarea este legea naturală a vieții mele.

Ii spun bine ai venit.

Vreau să mă schimb. Aleg să îmi schimb modul de a gândi.

Aleg să schimb vorbele pe care le folosesc.

Mă mut de la vechi a nou, cu ușurință și bucurie.

Imi este mult mai ușor să iert decât am crezut.

Iertarea mă face să mă simt liber și ușor.

*Invăț cu bucurie să mă iubesc pe mine însumi,
din ce în ce mai mult.*

Cu cât mă eliberez de mai mult resentiment,

cu atât mai multă dragoste pot să exprim.

Faptul că îmi schimb gândurile mă face să mă simt bine.

Invăț să aleg ca ziua de azi să fie o experiență plăcută.

TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA.

Capitolul Opt CONSTRUIND NOUL

„Răspunsurile din interior vin în conștiința mea cu ușurință.”

Nu vreau să fiu gras.
Nu vreau să fiu lefter.
Nu vreau să fiu bătrân.
Nu vreau să locuiesc aici.
Nu vreau să fiu în această relație.
Nu vreau să fiu ca mama/tata.
Nu vreau să fiu blocat în jobul acesta.
Nu vreau să am acest păr/ nas/ corp.
Nu vreau să fiu singur.
Nu vreau să fiu nefericit.
Nu vreau să fiu bolnav.

Lucrurile pe care te concentrezi, cresc

Cele de mai sus ne arată cum am fost crescuți să luptăm împotriva negativului cu mintea – gândind că dacă facem așa, pozitivul va veni în mod automat. Nu este chiar așa. De câte ori te-ai lamentat de ceva ce nu ai vrut? Ai obținut așa ceea ce ți-ai dorit cu adevărat? Dacă într-adevăr vrei să faci niște schimbări în viața ta, luptând împotriva negativului este pierdere de vreme.

Cu cât vorbești mai mult de ceea ce nu vrei, cu atât mai mult crezi în acest lucru. Lucrurile care ți-au displăcut despre tine sau despre viața ta sunt probabil cu tine până în ziua de azi.

Pe ce îți concentrezi atenția, crește și devine permanent în viața ta. Îndepărtează-te de negativ și concentrează-ți atenția pe ceea ce vrei cu adevărat să fii sau să ai. Hai să schimbăm afirmațiile de mai sus în afirmații pozitive:

Sunt subțire.
Sunt prosper.
Sunt veșnic tânăr.
Mă mut într-o casă mai bună.
Sunt într-o relație nouă și minunată.
Sunt unic în felul meu.
Îmi iubesc părul/ nasul/corpul.
Sunt plin de dragoste și de afecțiune.

Sunt vesel, fericit și liber.

Sunt sănătos tun.

Afirmații

Învață să gândești în afirmații pozitive. Tot ceea ce spui sunt afirmații. Prea adesea gândim în afirmații negative. Afirmațiile negative nu fac decât să înmulțească ceea ce ai afirmat că nu vrei. Dacă spui: 'Îmi urăsc serviciul', nu ajungi nicăieri. Declarând că 'Accept acum un job nou și minunat', el va deschide canalele din conștiința ta care vor crea acest job. Trebuie să faci mereu afirmații pozitive despre cum vrei să fie viața ta.

Totuți este ceva foarte important de menționat: întotdeauna să faci afirmațiile la **TIMPUL PREZENT**, 'sunt' sau 'am'. Subconștientul tău este un servitor foarte ascultător și dacă tu faci afirmațiile al viitor 'vreau să' sau 'voi avea', atunci acolo le va păstra pentru tine, întotdeauna în viitor, la un pas de a fi împlinite.

Procesul iubirii de sine

Indiferent care este problema, ceea ce trebuie abordat este **IUBIREA DE SINE**. Aceasta este 'bagheta magică' ce dizolvă problemele. Îți aduci aminte de timpurile în care aveai o părere bună despre tine și ce bine mergea totul în viața ta? Îți aduci aminte de timpurile în care erai îndrăgostit și parcă nu aveai nici un fel de problemă? Iubirea de sine îți aduce un astfel de val de sentimente bune și noroc, care te va face să simți că plutești. **DRAGOSTEA DE SINE TE FACE SĂ TE SIMȚI BINE.**

Este imposibil să te iubești pe tine însuși, dacă nu te aprobi și nu te accepți așa cum ești. Aceasta înseamnă să nu te critici în nici o circumstanță. Pot auzi deja obiecțiile:

Dar întotdeauna am fost critic cu mine însămi.

Cum este posibil să-mi placă acest lucru la mine?

Părinții/ partenerul/ profesorii m-au criticat întotdeauna.

Cum o să-mi mențin motivația?

Cum o să ajung să mă schimb, dacă nu mă auto-critic?

Antrenând mintea

Auto-critica cum este cea de mai sus este obiceiul minții de a pălăvrăgi în vechiul limbaj. Vezi ce bine ți-ai antrenat mintea să te certe într-una și să se opună schimbărilor? Ignoră gândurile acestea și mergi înainte cu munca mai importantă de acum. Ne întoarcem la un exercițiu pe care l-am făcut mai devreme. Uită-te din nou în oglindă și spune: 'Mă iubesc și mă accept exact așa cum

sunt'. Cum te simți? Este un pic mai ușor, după toată munca de iertare pe care am făcut-o? Acesta este cel mai important punct. Aprobarea și acceptarea de sine sunt cheia schimbărilor pozitive.

În zilele în care denigrarea mea de sine era așa de puternică, erau situații când mă pălmuiam singură! Nu cunoșteam noțiunea de acceptare de sine. Credința mea în propriile mele lipsuri și limitări era mai puternică decât ar fi spus oricine să mă contrazică. Dacă cineva mi-ar fi spus că sunt iubită, reacția mea imediată ar fi fost: 'De ce? Ce poate vedea cineva la mine?' sau clasicul gând 'Dacă ar ști cum sunt eu pe dinăuntru în realitate, nu m-ar mai iubi.' Nu știam că tot binele începe cu acceptarea a ceea ce este în interiorul nostru și cu iubirea pentru acela care ești tu. Mi-a luat mult timp să dezvolt o relație de împăcare și iubire cu mine însămi.

Mai întâi am început prin a vâna lucruri mici pe care le consideram 'calități'. Chiar și numai atât a ajutat și sănătatea mea a început să se îmbunătățească. O sănătate bună începe cu iubirea de sine în mod creator. Mai târziu am învățat să iubesc în mine și să aprob chiar și calitățile pe care nu le consideram a fi 'destul de bune'. Acesta a fost momentul când am început cu adevărat să fac progrese.

Exercițiu- mă aprob

Am dat exercitiul acesta la sute de persoane și rezultatele au fost întotdeauna fenomenale. Toată luna viitoare repetă-ți MĂ APROB. Fă acest lucru de 3-400 de ori în fiecare zi. Nu, nu este prea mult. Când te îngrijorezi de ceva, treci prin problema ta cel puțin de tot atâtea ori. Fă din 'mă aprob' o mantra pe care să o spui tot timpul fără încetare. Spunând mă aprob o să aducă la suprafață tot ce era în opoziție, îngropat în subconștientul tău. Când un astfel de gând negativ apare la suprafață, cum ar fi: 'Cum să te aprobi când ești așa de gras?' sau 'Este o prostie să crezi că această afirmație îți va face un fel de bine' sau 'nu ești bun de nimica' sau orice altă flecăreală mentală apare, acum este momentul să îți pui mintea sub control. Nu le da importanță acestor gânduri. Vezi exact ceea ce sunt: alte căi care să te țină ancorat în trecut. Fiecărui astfel de gând pune-i cu blândețe: 'Te las să te duci, eu mă aprob pe mine însămi'. Chiar și numai când te gândești să faci așa ceva pot avea loc alte împotriviri: 'Pare caraghios', 'nu pare real', 'este o minciună', 'sună cam aiurea' sau 'Cum să mă aprob când fac așa ceva?'

Lasă-le pe toate să treacă de tine. Acestea sunt doar gânduri de împotrivire. Ele nu au nici o putere asupra ta, decât dacă tu alegi să le crezi. 'Mă aprob pe mine însumi. Mă aprob pe mine însumi. Mă aprob pe mine însumi.'

Nu contează ce se întâmplă, nu contează cine îți spune ce, nu contează cine îți face ce, tu continuă să îți repeți asta. De fapt când poți să-ți repeți această afirmație atunci când cineva îți face ceva cu care tu nu ești de acord, atunci vei ști că ai început să crești în interiorul tău și să te schimbi.

Gândurile nu au putere în fața noastră decât dacă cedăm în față lor. Gândurile nu sunt doar șiruri de vorbe. Ele NU AU NICI O ÎNSEMNĂTATE. Numai *noi* le dăm însemnătate. Și *noi* alegem ce fel de interpretare să le dăm. Hai să alegem gânduri care să ne tămăduiască și să ne ocrotească.

Ca parte din procesul de acceptare de sine este și eliberarea de opiniile altora. Dacă eu eram cu tine și îți spuneam mereu: ‚Tu nu ai un purcel violet ești un purcel violet’ tu ori ai fi râs de mine ori te-ai fi enervat și ai fi spus că sunt nebună. Mai mult ca sigur tu nu ai crezut că este adevărat. Și cu toate acestea, multe din lucrurile pe care amales să le credem despre noi înșine sunt la fel de false și neadevărate. A crede că valoarea ta este dependentă de forma corpului tău este modul tău de a crede că ești un ‚purcel violet’.

Deseori ceea ce noi credem că este ‚urât’ sau ‚rău’ despre noi nu este decât expresia individualității noastre. Acest fapt este unicitatea noastră și ceea ce este deosebit de ceilalți. Natura nu se repetă niciodată. De la începutul acestei planete și până acum nu au fost doi fulgi de nea sau două picături de apă identice. Și fiecare margaretă este diferită de cealaltă. Amprentele noastre sunt diferite și noi suntem diferiți. Suntem menși să fim diferiți. Când învățăm să acceptăm acest lucru nu o să mai fie nici o competiție și nici comparație. Încercând să fim ca alții, ne stafidește și ne contractă sufletul. Fiecare dintre noi a venit pe această planetă ca să exprime cine este *el*.

Până când am învățat să mă iubesc pe mine însămi, așa cum o fac acum, nici măcar nu am știut cine sunt.

Pune-ți cunoștințele în practică

Gândește gânduri care te fac fericit. Fă lucruri care te fac să te simți bine. Mănâncă alimente care îți fac trupul să se simtă bine. Înaintează cu o viteză care te face să te simți bine.

Plantând semințe

Gândește-te pentru o clipă la un răsad de roșii. O plantă sănătoasă poate avea chiar o sută de roșii. Dar ca să ajungem să avem această plantă cu atâtea roșii pe ea, trebuie să începem cu o sămânță mică și uscată. Sămânța aceea nu arată deloc ca o roșie și desigur nici nu are gustul unei roșii. Dacă nu ai fi sigur, s-ar putea nici să nu crezi că este o plantă care face roșii. Totuși hai să presupunem că plantezi sămânța în sol fertil, o uzi și lași soarele să o lumineze. Când apare primul vlăstar tu nu îl calci în picioare și spui: ‚Acesta nu este un vlăstar de roșii.’ Mai degrabă te uiți la el și spui: ‚Oh, uite că înceapă să crească’ și îi urmărești cu plăcere evoluția. În timp, dacă îl îngrijești și îl uzi și lași soarele să lumineze și smulgi buruienile, vei avea poate o plantă cu peste o sută de roșii sănătoase și frumoase. Totul a început de la acea sămânță mică.

Este la fel și când vrei să creezi o experiență nouă pentru tine. Pământul în care plantezi este subconștientul tău. Sămânța este noua afirmație. *Întreaga nouă experiență este în această sămânță mică.* O uzi cu afirmații. Lași strălucirea gândurilor pozitive să o lumineze. O cureți de buruieni, smulgând și îndepărtând orice gând negativ care răsare. Și când vezi cel mai mic semn, nu sari să-l calci în picioare și zici: ‚Acesta nu este destul!’ în schimb te uiți la el cu admirație și spui: ‚Oh, uite că răsare! Începe să dea rezultate!’ Apoi îl urmărești cum crește și devine îndeplinirea dorinței tale.

Exercițiu- crează noi schimbări

Acum este timpul să iei lista cu lucrurile care nu sunt bune cu tine și să le transformi în afirmații pozitive. Sau poți să listezi toate schimbările pe care vrei să le faci, le-ai făcut sau le faci acum. Apoi alege-ți trei de pe această listă și transformă-le în afirmații pozitive.

Să zicem că lista ta de afirmații negative este cam așa:

Viața mea este o mizerie.

Ar trebui să slăbesc.

Nimeni nu mă iubește.

Vreau să mă mut.

Îmi urăsc jobul.

Ar trebui să mă organizez.

Nu fac destul.

Nu sunt destul de bun.

Poți să le transformi astfel:

Vreau să mă eliberez de tiparul din mine care a creat aceste condiții.

Sunt într-un proces de schimbări pozitive.

Am un corp subțire și fericit.

Simt dragoste oriunde m-aș duce.

Am o locuință perfectă.

Creez acum un job nou, minunat.

Sunt foarte bine organizat.

Apreciez tot ceea ce fac.

Mă iubesc și mă aprob.

Am încredere că procesul vieții îmi aduce cel mai înalt nivel de bine.

Merit tot ceea ce este mai bun și accept acest lucru acum.

Din acest grup de afirmații vor reieși toate lucrurile pe care le vrei să le schimbi de pe lista ta. Iubindu-te și aprobându-te, creând un spațiu de protecție, având încredere, meritând și acceptând, vor reglementa greutatea ta, care se va normaliza. Vor crea organizare în mintea ta, vor crea relații

iubitoare înviața ta, vor atrage un job nou și o locuință nouă. Este miraculos felul în care crește un răsad de roșii. Este de asemenea miraculos felul în care putem să ne demonstrăm dorințele.

Meritându-ți propriul bine

Crezi că meriți să ai ceea ce îți dorești? Dacă nu, atunci nu o să-ți dai voie să ai acele lucruri. Vor apare circumstanțe pe care nu le vei putea controla, care te vor frustra și îți vor împiedica realizările.

Exercițiu- eu merit

Uită-te din noi în oglindă și spune: ,Merit să am/ să fiu... .. și acum accept'. Spune-o de trei-patru ori. Cum te face să te simți? Să fii întotdeauna atent la emoțiile tale, la ce se petrece în corpul tău. Simți că este adevărat sau încă simți că nu meriți?

Dacă ai orice fel de emoții negative în corpul tău, atunci întoarce-te la afirmația: ,Mă eliberez de tiparul din mintea mea care crează împotrivire la propriul meu bine'. ,Merit să am/ să fiu.....'

Repetă această afirmație până când simți acceptare în toată ființa ta, chiar dacă va trebui să o repeți timp de câteva zile.

Filosofie holistică

În acțiunea noastră de a Construi Noul, vrem să abordăm o metodă holistică. Filosofia holistică este de a hrăni și de a ocroti întreaga ființă: Trup, Minte și Spirit. Dacă ignorăm oricare dintre aceste componente, suntem incompleți, ne lipsește întregirea. Nu are importanță unde începem, atâta timp cât includem și celelalte componente pe parcurs.

Dacă începem cu trupul vom dori să lucrăm cu nutriția, să învățăm care este legătura noastră dintre alegerea noastră pentru mâncare și băutură și cum afectează ele modul în care ne simțim. Vrem să facem cele mai bune alegeri pentru trupul nostru. Sunt ierburi și vitamine, homeopatia și terapia cu flori Bach.

Exercițiul este cel care ne întărește oasele și ne păstrează trupurile tinere. În afară de sport și înot, poți considera Thai-Chi, artele marțiale și Yoga. Eu îmi iubesc trambulina și o folosesc zilnic. O placă înclinată cu care mă așez cu capul în jos, îmi îmbunătățește calitatea perioadelor de relaxare. S-ar putea să vrem să explorăm una din formele de tratament ca Rolfing, Heller Work sau Trager. Masajul, Reflexologia, Bioenergia, Manipularea oaselor pot fi toate benefice.

Pentru minte putem explora tehnici de vizualizare, imaginerie asistată și afirmații. Sunt foarte multe tehnici terapeutice: Gestalt, Hipnoza, Psiho-dramă, Regresie în viețile trecute, Terapie prin artă, Interpretarea viselor.

Meditația, în oricare din formele ei, este o cale minunată de a liniști mintea și de a permite „științei” tale interioare de a ieși la suprafață. Eu de exemplu stau doar cu ochii închiși și întreb „Ce am nevoie să știu?” și apoi aștept în liniște răspunsul. Răspunsul poate să vină imediat și acesta este un lucru bun sau poate să nu vină și este tot bine. Știu că va veni într-una din zilele următoare.

Sunt grupuri care fac cursuri pentru toate gusturile, cum ar fi: Introversiune, Relații iubitoare etc. Aceste cursuri nu o să-ți clarifice TOATE PROBLEMELE pentru totdeauna. Totuși ele te pot ajuta să-ți schimbi viața aici și acum.

Pe tărâm spiritual există rugăciunea și meditația. De asemenea practicarea iertării și dragostei necondiționate sunt practici spirituale.

**În infinitatea vieții unde sunt, totul este perfect,
întreg și complet.**

Viața mea este în permanență nouă.

Fiecare moment al vieții mele este nou, proaspăt și vital.

**Îmi folosesc gândirea afirmativă să creez
exact ceea ce îmi doresc.**

Aceasta este o nouă zi. Eu sunt un nou eu.

Gândesc diferit. Vorbesc diferit. Acționez diferit.

Ceilalți mă tratează diferit.

Noua mea lume este o reflexie a noii mele gândiri.

Este o bucurie și o plăcere să plantez semințe noi,

**Pentru că știu că aceste semințe vor deveni noile
mele experiențe de viață.**

TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA.

Capitolul Nouă MUNCA ZILNICĂ

‘Îmi place să practic noile mele abilități mentale’

Dacă un copil s-ar da bătut de la prima căzătură, n-ar învăța niciodată să meargă

Orice lucru nou pe care îl înveți are nevoie de practică multă ca să devină parte din viața ta. La început, este nevoie de multă concentrare și unii aleg să facă din aceasta o ‘muncă grea’. Mi-e nu-mi place să mă gândesc la ea ca fiind o ‘muncă grea’, ci mai degrabă ca la ceva nou de învățat.

Indiferent de subiect, procesul învățării este întotdeauna același : când înveți să conduci o mașină sau să folosești o mașină de scris sau să joci tenis sau să gândești pozitiv. La început, ne împiedicăm, ne împotmolim, în timp ce subconștientul nostru învață din încercări și apoi la fiecare nouă tentativă ni se pare tot mai ușor să o facem. Bineînțeles că nu ai cum să fii ‘perfect’ din prima zi. Vei face atât cât vei putea. Si acest lucru este suficient de bine pentru început. Repetă-ți tot timpul: ‘Fac tot ce pot, cât de bine pot.’

Incurajează-te întotdeauna

Imi aduc bine aminte prima mea prezentare în public. Imediat ce am coborât de pe podium, mi-am zis: ‘Louise, ai fost minunată. Ai fost absolut fantastică pentru prima prezentare. După ce vei face asta de cinci-șase ori vei fi o profesionistă.’

Cam două ore mai târziu mi-am spus : ‘Cred că am putea scimba unele lucruri. Hai să ajustăm aici și hai să ajustăm acolo.’ Am refuzat din toate puterile să mă autocritic.

Dacă aș fi coborât de pe podium certându-mă: ‘Oh, ai fost îngrozitoare, ai greșit aici și ai greșit și acolo’, atunci mi-ar fi fost groază să mai apar la o a doua prezentare. Dar în felul acesta a doua prezentare a fost mai bună, iar după a șasea m-am simțit ca o profesionistă.

Văzând ‘Legea’ manifestându-se peste tot în jurul nostru

Chiar înainte de a scrie această carte mi-am cumpărat un computer. L-am numit ‘Magicianul’. Era ceva nou ce am ales să învăț. Am descoperit că învățând să folosesc computerul era similar cu învățarea Legilor Spirituale. După ce am învățat ‘legea computerului’, el a început într-adevăr să înfăptuiască ‘minuni’ pentru mine. Când nu i-am respectat legea ori nu s-a întâmplat nimic ori nu a mers deloc așa cum aș fi vrut eu să meargă. Nu a cedat de loc. Puteam să fiu oricât de

frustrată, computerul aștepta neclintit să-i înveț legile și apoi înfăptuia minunile. Mi-a luat multă practică.

Este la fel cu munca pe care o înveți tu să o faci. Trebuie să înveți Legile Spirituale și să le alegi ‘add literam’. Nu poți să le modifici ca să se potrivească propriei tale gândiri. Trebuie să înveți și să urmezi noul limbaj și atunci când o vei face ‘minunile’ vor începe să se înfăptuiască în viața ta.

Intărește-ți învățătura

Cu cât mai multe căi găsești să-ți întărești învățătura, cu atât mai bine. Eu aș sugera:

- exprimă mulțumire
- scrie afirmații
- meditează
- bucură-te de exercițiul fizic
- practică o nutriție sănătoasă
- fă afirmații cu voce tare
- cântă afirmații
- rezervă-ți timp pentru exerciții de relaxare
- folosește vizualizarea, imaginea mentală
- citește și studiază

Munca mea zilnică

Munca mea zilnică se desfășoară cam așa. Primele gânduri înainte de a-mi deschide ochii sunt de mulțumire pentru tot ce îmi vine în minte. După duș îmi acord o jumătate de oră de meditație, afirmații și rugăciuni. Apoi 15 minute de preferință la trambulină sau exerciții de aerobic la televizor.

Micul dejun constă din fructe, sucuri de fructe și ceaiuri. Mulțumesc pentru această hrană. Înainte de prânz îmi place să merg în fața oglinzii și să spun cu glas tare niște afirmații :

Louise ești minunată și te iubesc.

Aceasta este una din cele mai bune zile din viața ta.

Totul se îndeplinește pentru cel mai înalt grad de bine al tău.

Tot ceea ce ai nevoie să afli, ți se destăinuie.

Tot ceea ce ai nevoie vine la tine.

Totul este bine.

Prânzul este adesea o salată mare. După amiază mă relaxez ascultând muzică. Cina este formată din legume fierte și cereale. Uneori mănânc pește sau pui. Corpul meu funcționează cel mai bine cu mâncare simplă. Imi place să împart cina cu alții.

Uneori seara citesc sau studiez. Există întotdeauna ceva nou de învățat. Acum scriu afirmația acelei zile de 10-20 de ori. Înainte de a mă culca îmi revăd gândurile. Recapitulez fiecare activitate. Imi spun că voi dormi adânc și bine și mă voi trezi a doua zi proaspătă și luminoasă cu bucuria de a începe o nouă zi.

Sună cam mult, nu? La început pare mult de făcut, dar după o perioadă scurtă de timp noul tău mod de gândire va deveni obișnuință. Ar fi minunat pentru o familie să facă toate aceste lucruri împreună.

Cum îți începi ziua?

Care este primul lucru pe care îl spui dimineața când te trezești? Toți avem câte ceva de spus în fiecare zi. Este pozitiv sau negativ? Imi amintesc de diminețile în care mă trezeam și spuneam: 'Oh, Doamne o altă zi!' Și aceasta era exact felul de zi pe care îl aveam, unul după altul toate lucrurile îmi ieșeau prost. Acum când mă trezesc, încă dinainte de a deschide ochii mulțumesc patului pentru somnul bun pe care mi l-a dat. Apoi timp de 10 minute sunt recunoscătoare pentru tot ce este bun în viața mea. Imi planific ziua spunând că tot ceea ce voi face, voi face cu plăcere și va ieși bine.

Meditație

Acordă-ți în fiecare zi câteva momente de în care să stai liniștit, în meditație. Dacă nu ai mai practicat începe cu 5 minute. Stai liniștit, observă-ți respirația și lasă gândurile să treacă ușor prin minte. Nu le da importanță și ele se vor duce. Este natura minții să gândească așa că nu încerca să scapi de gânduri. Sunt multe cărți și cursuri despre cum să meditezi. Nu are importanță cum începi, în final îți vei crea cea mai potrivită metodă pentru tine. Eu stau de obicei liniștită și întreb: 'Ce am nevoie să știu?' îi permit răspunsului să vină dacă vrea, iar dacă nu știu că va veni mai târziu.

O altă formă de meditație este să stai liniștit și să observi respirația venind și plecând din corpul tău. Când inspiri numără 1, când expiri numără 2 și tot așa până la 10. Dacă mintea îți rătăcește reia număratoarea.

Exercițiu- afirmații zilnice

Ia una sau două afirmații și *scrie-le* de 10-20 de ori pe zi. *Citește-le* cu entuziasm și cu glas tare. Fă un cântec din afirmații și *cântă-l* cu bucurie. Lasă-ți mintea să rătăcească prin aceste

afirmații toată ziua. Afirmatiile folosite în mod constant devin crezuri și vor produce *întotdeauna* rezultate, uneori pe căi pe care nu le putem bănuși.

Unul din crezurile mele este să am relații bune cu proprietarii locuințelor unde stau. Ultimul meu proprietar era cunoscut ca fiind o persoană foarte dificilă și toți chiriașii se plângeau de el. În cei 5 ani în care am locuit acolo nu l-am văzut decât de trei ori. Când m-am hotărât să mă mut în California am vrut să vând toate bunurile și să o iau de la zero. Am început să fac afirmații ca:

Toate bunurile mele sunt vândute ușor și repede.

Mutarea este foarte ușoară de făcut.

Totul se rezolvă în Ordinea Divină și Dreaptă.

Totul este bine.

Nu m-am gândit cât de greu va fi să-mi vând lucrurile sau unde am să dorm câteva nopți sau alte idei negative. Am continuat să fac afirmațiile. Spre bucuria mea, clienții și studenții au cumpărat majoritatea lucrurilor mai mărunte și a cărților. L-am informat pe proprietar că nu îmi reînnoiesc contractul și spre surpriza mea am primit un telefon de la el să-mi spună că îi pare rău că plec. S-a oferit să-mi dea o scrisoare de recomandare către viitorul meu proprietar din California și s-a oferit să-mi cumpere mobile, urmând să închirieze apartamentul în care am stat de acum mobilat.

Datorită crezurilor mele: ‘Am întotdeauna o relație bună cu proprietarul’ și ‘Totul se vinde ușor și repede’ am reușit să dorm în propriul meu pat într-un apartament mobilat până în ultima seară și să FIU PLĂTITĂ PENTRU ASTA!

Am ieșit din casă cu câteva haine, cu mașina de scris, mașina de făcut suc, mixerul, uscătoul de păr, cecul și am luat trenul spre L.A.

Nu crede în limitări

Ajungând în California am fost nevoită să cumpăr o mașină. Nu am mai avut mașină până atunci și nici cheltuieli importante, nu aveam nici un credit stabilit. Băncile nu voiau să-mi împrumute bani. Fiind femeie și neavând un job stabil nu m-a ajutat (eram consultantă). Obținerea unui credit a devenit un cerc viciios.

Am refuzat să am orice gânduri negative despre această situație și despre bănci. Am închiriat o mașină și mi-am spus: ‘am o mașină nouă, minunată și vine cu ușurință la mine’. Am spus de asemenea tuturor persoanelor că vreau să-mi cumpăr o mașină și că nu am reușit să obțin un credit. După trei luni am întâlnit o femeie de afaceri care m-a plăcut imediat. Când i-am spus de problema mea cu mașina a spus: ‘Oh, de asta am eu grijă’. A sunat o cunoștință la bancă care îi era datoare cu o favoare și am reușit să obțin creditul și să-mi achiziționez o mașină nouă.

Exercițiu- mă iubesc

Presupune că deja îți spui 'mă aprob' de o lună și aceasta este o bază puternică. Continuă așa încă o lună. acum ia un carnetel și notează în susul paginii: 'MĂ IUBESC PE MINE ÎNSĂMI ȘI DE ACEEA...'. Continuă propoziția în cât mai multe feluri. Citește-o în fiecare zi și pe parcurs ce îți vin idei, adaugă-le.

Dacă poți lucra cu un partener, ține-ți-vă împreună de mâini și spune: 'Mă iubesc și de aceea...'. Cel mai mare beneficiu al acestui exercițiu este că înveți că este aproape imposibil să te denigrezi, atunci când afirmi că te iubești.

Exercițiu- cheamă noul

Vizualizează-te sau imaginează-te având sau făcând sau fiind ceea ce îți dorești. Completează toate detaliile. Simț, imagine, gust, atingere, sunet. Observă reacția celorlalți la noua ta stare. Accept-o și bucură-te de ea, indiferent de reacția pe care o au ceilalți.

Exercițiu- extinde-ți cunoștințele

Citește tot ce poți să-ți extinzi cunoștințele și înțelegerea despre cum lucrează mintea. Sunt atâtea cunoștințe la îndemână pentru tine. Cartea aceasta este doar UN PAS pe drumul tău! Află alte puncte de vedere. Ascultă-i pe alții spunând acest lucru într-un mod diferit. Studiază pentru o vreme cu un grup, până când îi depășești.

Aceasta este o muncă de o viață. Cu cât înveți mai mult, cu cât știi mai mult, cu cât poți practica mai mult și aplica mai mult, cu atât mai bine te vei simți și cu atât mai minunată va fi viața ta. făcând această muncă TE FACE SĂ TE SIMȚI BINE!

Incepe să arăți rezultatele

Practicând cât mai multe metode poți, rezultatele acestei munci vor începe să se arate. Vei vedea mici minuni întâmplându-se în viața ta. Lucrurile pe care ești gata să le elimini, vor dispărea de la sine. Lucrurile și evenimentele pe care le dorești, vor răsări în calea ta din senin.vei primi și premii pe care nici măcar nu ți le-ai imagina!

Am fost așa de plăcut surprinsă când după câteva luni de muncă mentală am început să arăt mai tânără. Acum, arăt cu 10 ani mai tânără decât arătam acum 10 ani.

Iubește cine și ce ești și iubește ceea ce faci. Râzi de tine și de viață și nimic nu te atinge. Oricum totul este temporar. În viața viitoare vrei să faci lucrurile diferit, atunci de ce să nu le faci diferit acum?

Sunt atâtea căi pentru vindecarea ta pe care le poți aborda. Încearcă-le pe toate și apoi folosește-o pe cea care ți-a plăcut cel mai mult.

Când te duci seara la culcare, închide ochii și din nou fii recunoscător pentru tot binele din viața ta. Va aduce și mai mult bine. Nu asculta știrile de la televizor ca ultimul lucru pe care îl faci înainte de culcare. Știrile sunt doar o lungă listă de dezastre și nu vrei să le iei cu tine în starea de somn. În timpul viselor se produce multă muncă de curățire și poți să ceri viselor tale să te ajute la ceea ce crezi acum. Adesea vei găsi răspunsul în zori.

Du-te la culcare liniștit și împăcat. Ai încredere că procesul vieții este întotdeauna de partea ta și are grijă de toate, pentru cel mai înalt bine al tău și pentru cea mai mare bucurie a ta.

Nu trebuie să faci o tragedie din ceea ce faci. Poate fi plăcut. Poate fi ca un joc. Poate fi o bucurie. Totul depinde de tine! Chiar și munca de iertare și eliberare a resentimentelor poate fi plăcută, dacă tu vrei să o faci așa. Din nou, fă un mic cântecel despre persoana sau situația de care este greu să te eliberezi. Când cânti un cântecel, acesta luminează și înveselește toată procedura.

Când lucrez cu clienții aduc râsul în discuțiile noastre cât de repede pot. Cu cât mai repede putem să râdem de toate problemele, cu atât mai ușor este să te eliberezi de ele. Dacă ți-ai vedea problemele tale puse în scenă, ai râde de ele cu lacrimi. Tragedia și comedia sunt același lucru. Depinde doar de punctul tău de vedere. ,Oh, ce proști suntem noi muritorii!'

Fă tot ce poți ca să-ți faci schimbarea și transformarea o experiență plăcută, o bucurie. Distrează-te!

*În infinitatea vieții unde sunt,
totul este perfect, întreg și complet.
Mă sprijin și mă susțin și viața mă susține și ea.
Văd dovezile Legii Supreme lucrând
peste tot în jurul meu
și în fiecare aspect al vieții mele.
Întăresc tot ceea ce învăț, într-un mod plăcut cu bucurie.
Ziua mea începe cu recunoștință și bucurie.
Aștept cu entuziasm aventurile zilei ce începe,
știind că ,Totul este bine' în viața mea.
Iubesc cine sunt și iubesc ceea ce fac.
Sunt expresia vie și iubitoare a vieții.
TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA.*

Partea a III-a

SĂ PUNEM TOATE ACESTE IDEI ÎN PRACTICĂ

Capitolul Zece RELAȚII

‘Toate relațiile mele sunt armonioase’

Parcă toată viața este compusă din relații. Avem relații cu tot ce ne înconjoară. În acest moment, tu ai o relație până și cu cartea aceasta pe care o citești, cu mine și cu ideile mele.

Relațiile pe care le ai tu cu lucrurile și cu hrana și cu vremea și cu transportul și cu oamenii, toate reflectă relația pe care o ai cu tine însuși. Relația pe care o ai cu tine însuși este puternic influențată de relațiile pe care le-ai avut cu adulții din jurul tău când erai copil. Felul în care adulții reacționau față de noi atunci este adesea felul în care reacționăm noi față de noi înșine, pozitiv și negativ, deopotrivă.

Gândește-te pentru o clipă la cuvintele pe care le spui când te certî pe tine însuși. Nu sunt ele aceleași vorbe folosite de părinții tăi când te certau? Ce cuvinte foloseau ei când te laudau și îți arătau apreciere? Sunt sigură că și tu folosești aceleași cuvinte să te feliciți pe tine însuși.

Poate că ei nu te-au laudat sau apreciat niciodată și de aceea tu nu ai habar cum să o faci, mai mult poți crede că nici nu ai de ce să te feliciți sau să te apreciezi. Nu dau vina pe părinții noștri pentru că toți suntem victime ale altor victime. Ei nu au avut cum să te învețe lucruri pe care nici ei nu le-au știut.

Sondra Ray a lucrat mult în domeniul relațiilor și susține că fiecare relație din viața noastră oglindește relația pe care noi am avut-o cu unul din părinți. Ea susține, de asemenea că, până când nu curățăm acea relație cu părinții, nu ne putem crea o relație cu cineva așa cum ne dorim noi să fie.

Relațiile sunt oglindiri ale noastre. Atragem întotdeauna ceea ce oglindește fie calitățile noastre, fie crezurile pe care le avem despre relații. Și aceasta este adevărat, fie că este vorba de un șef, un coleg de serviciu, un subaltern, un iubit, un soț sau un copil. Lucrurile care nu îți plac la ei sunt: fie lucrurile pe care tu le faci sau ai vrea să le faci, fie crezurile tale. Nu i-ai fi atras în viața ta dacă prin felul lor de a fi nu ți-ar fi completat cumva viața ta personală.

Exercițiu – noi contra lor

Uită-te pentru o clipă la cineva din viața ta care te enervează. Descrie trei lucruri despre această persoană care nu-ți plac, lucruri pe care ai vrea să le schimbi. Acum uită-te cu atenție la tine și întreabă-te: „Unde sunt și eu așa și când fac aceleași lucruri”.

Închide ochii și acordă-ți timp pentru acest lucru. Apoi, întreabă-te DACĂ VREI SĂ TE SCHIMBI. După ce vei curăța din tine aceste tipare, obișnuințe și crezuri personale, fie se vor schimba, fie vor dispar din viața ta.

Dacă ai un șef care este critic și imposibil de mulțumit, uită-te la tine. Ori faci și tu într-o oarecare măsură cu tine însuși, ori ai un crez că: „Șefii sunt întotdeauna critici și imposibili de mulțumit”.

Dacă ai un subaltern care fie nu ascultă, fie nu își face treaba uită-te să vezi unde faci și tu același lucru și fă curățenie în acel aspect al vieții tale. Să concediezi pe cineva este ușor, dar nu-ți curăță vechile tipare.

Dacă există un coleg care nu cooperează și nu este parte din grup, uită-te să vezi cum de ai atras așa ceva? Unde ești și tu la fel?

Dacă ai un prieten pe care nu te poți bizui și te lasă în aer mereu, uită-te înăuntrul tău. Unde anume în viața ta nu îți ții promisiunile și îi lași pe alții în aer? Este un crez pe care îl ai?

Dacă ai un iubit care este rece și pare că nu te iubește, uită-te să vezi dacă nu cumva ai un crez ce vine din ceea ce ai văzut la părinții tăi, care spune că „Dragostea este rece și nedemonstrativă”.

Dacă ai un soț care este morăcănos și nu te sprijină, uită-te din nou la crezurile tale din copilărie. Ai avut un părinte care era așa? Sau tu ești așa?

Dacă ai un copil cu obiceiuri care te irită, pot garanta că sunt obiceiurile tale! Copiii învață numai prin a-i copia pe adulții din jurul lor. Curăță-l mai întâi la tine și vei vedea că automat se schimbă și la copilul tău.

Aceasta este **singura cale** să-i schimbăm pe alții, să ne schimbăm mai întâi pe noi înșine. Să dăm vina pe alții nu ne aduce nici un folos. Dimpotrivă ne face să dăm altora puterea noastră. Păstrează-ți puterea. Fără putere nu poți să te schimbi. O victimă neajutorată nu poate să vadă ieșirea dintr-o situație.

Să atragi dragoste

Dragostea vine când o aștepti mai puțin, când nici măcar nu o cauți. Vânătoarea după dragoste nu aduce niciodată un partener potrivit. Crează numai neîmplinire și nefericire. Dragostea nu este niciodată în afara noastră, dragostea este în noi.

Nu insista ca dragostea să vină imediat. Poate că încă nu ești pregătit pentru ea sau poate că nu te-ai dezvoltat suficientca să poți să atragi dragostea pe care o dorești.

Nu te mulțumi cu oricine, numai ca să ai pe cineva. Stabilește-ți standardele. Ce fel de dragoste ți-ar plăcea să atragi? Fă o listă cu calitățile pe care le dorești cu adevărat într-o relație. Dezvoltă acele calități în tine însuși și vei atrage o persoană vare le are.

Poate vrei să examinezi ce anume ține dragostea departe de tine. Poate spiritul critic? Sentimentul că nu meriți? Standarde exagerate? Imagini de stele de cinema? Frica de intimitate? Crezul că nu meriți să fii iubit?

Fii gata pentru iubire atunci când apare. Pregătește terenul și fii gata să hrănești dragostea. Fii iubitor și vei fi demn de iubit. Fii deschis și receptiv la dragoste.

*În infinitatea vieții mele unde sunt, totul este perfect,
întreg și complet.*

*Trăiesc în armonie și echilibru cu fiecare
persoană pe care o cunosc.*

Adânc, în mijlocul ființei mele există un izvor de iubire infinit.

Îi permit acestei iubiri acum să iasă la suprafață.

*Ea îmi umple inima, trupul, mintea, conștiința,
toată ființa mea, radiază din mine în toate direcțiile
și se întoarce înzecit la mine.*

Cu cât mai multă dragoste folosesc și dau de la mine,

Cu atât mai multă am de dat.

Sursa este nelimitată.

Folosind iubirea mă face să mă simt bine,

Este o expresie a bucuriei mele interioare.

*Mă iubesc și de aceea îmi îngrijesc cu dragoste trupul.
Îl hrănesc cu mâncăruri și băuturi bune, îl curăț, îl îmbrac,
iar el îmi răspunde cu o sănătate perfectă și cu energie.*

*Mă iubesc, de aceea îmi ofer o casă confortabilă,
care îmi satisface toate necesitățile și este foarte plăcută.*

*Îi umplu camerele cu dragoste,
astfel ca toți care intră, incluzându-mă și pe mine,
vor simți această dragoste și vor fi hrăniți de ea.*

*Mă iubesc, de aceea am un job care îmi place cu adevărat,
care îmi folosește talentul creativ și abilitățile mele
și unde lucrez cu oameni și pentru oamenii
pe care îi iubesc și care mă iubesc
câștig mulți bani.*

*Mă iubesc, de aceea mă port și gândesc cu dragoste despre toți
pentru că știu că ceea ce dau de la mine
mi se întoarce înzecit înapoi.*

*Atrag numai oameni iubitori în lumea mea,
pentru că ei sunt oglinda a ceea ce sunt eu.*

*Mă iubesc, de aceea iert și las să se ducă tot trecutul
și toate experiențele sale și mă eliberez.*

*Mă iubesc, de aceea trăiesc totul în prezent,
trăind fiecare moment ca fiind bun
și știind că viitorul meu va fi luminos, vesel și stabil,
pentru că sunt un copil iubit al Universului
și Universul are grijă de mine cu dragoste acum
și pentru totdeauna.*

TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA.

Capitolul Unsprezece

MUNCA

„Îmi place tot ceea ce fac”

Nu ți-ar plăcea ca afirmația de mai sus să fie adevărată pentru tine? Poate că ți-ai pus singur limite cu gânduri ca:

Nu pot să sufăr jobul acesta.

Îmi urăsc șeful.

Nu câștig destui bani.

Nu mă apreciază la serviciu.

Nu mă înțeleg cu colegii de serviciu.

Nu știu ce vreau să fac.

Aceasta este o gândire defensivă și negativă. Ce poziție bună crezi că o să-ți aducă? Abordezi subiectul într-o manieră greșită. Dacă ești într-un job care nu îți place, dacă vrei să-ți schimbi poziția, dacă ai probleme la serviciu sau dacă nu ai serviciu, cel mai bun mod de a aborda problema este:

Începe prin a-ți binecuvânta cu dragoste actuala poziție. Înțelege că aceasta este doar o piatră de pavaj în calea ta. Ești unde ești numai din cauza tiparelor tale de gândire. Dacă „ei” nu te tratează așa cum ai vrea să fi tratat, acest lucru se întâmplă din cauza tiparelor din conștiința ta care atrag o astfel de purtare. Așa că în mintea ta, uită-te la serviciul pe care îl ai sau l-a ultimul serviciu pe care l-ai avut și binecuvântează-l în întregime cu dragoste (clădirea, ascensorul sau scările, încăperile, mobilierul și echipamentul, oamenii pentru care lucrezi și cu cei cu care lucrezi și fiecare client și beneficiar).

Începe să afirmi că: „Întotdeauna lucrez pentru cei mai minunați șefi”, „Șefii mei mă tratează întotdeauna cu respect și prietenie”, „Șeful meu este generos și se lucrează ușor cu el”. Aceste afirmații te vor însoți pentru tot restul vieții și dacă vei deveni și tu șef, vei fi și tu la fel.

Un tânăr era gata să înceapă un serviciu nou și era foarte emoționat și speriat. Îmi amintesc că i-am spus: „De ce să nu fii bun? Bineînțeles că vei avea succes! Deschide-ți inima și lasă-ți talentele să iasă afară. Binecuvântează cu dragoste clădirea, oamenii cu care lucrezi, oamenii pentru care lucrezi și fiecare client sau beneficiar și totul va merge bine.” El a făcut întocmai și a fost un mare succes.

Dacă vrei să-ți schimbi serviciul, începe să afirmi că te eliberezi cu dragoste de serviciul actual pe care îl ai și îl lași persoanei care va fi fericită să îl ia. Fii conștient că sunt persoane care caută exact ceea ce ai tu de oferit și chiar în aceste momente, condica vieții vă aduce împreună.

Afirmații pentru serviciu

„Sunt cu totul deschis și receptiv la o poziție nouă și minunată, o poziție care folosește toate talentele și abilitățile mele și îmi permit să mă exprim creativ, spre mulțumirea mea sufletească. Lucrez cu și pentru oameni pe care îi iubesc și mă iubesc și mă respectă, într-un loc minunat și câștig foarte bine.”

Dacă este o persoană la serviciu care te necăjește, din nou, binecuvântează-o cu dragoste de câte ori te gândești la ea. În fiecare dintre noi există calitățile, până la ultima. Cu toate că nu alegem să fie așa, fiecare dintre noi poate fi un Hitler sau o Maică Teresa. Dacă persoana respectivă este importantă, începe să afirmi că este iubitoare și plină de apreciere. Dacă este morăcnoasă, afirmă că este veselă și cu o prezență plăcută. Dacă este crudă și neiertătoare, afirmă că este miloasă și gentilă. Dacă vezi numai calitățile în această persoană, atunci pe acestea ți le va arăta, indiferent cum se poartă alții.

Exemplu

Jobul lui era să cânte la pian într-un club unde șeful era cunoscut ca un om rău și neprietenos. Angajații îl porecliseră „Moartea”. Am fost întrebată cum să rezolv această situație. Am răspuns: „În absolut fiecare persoană sunt toate calitățile bune. Nu are nici o importanță cum reacționează alții la el, nu are nimic de a face cu tine. De fiecare dată când te gândești la acest om binecuvântează-l cu dragoste. Continuă să afirmi mereu că tu lucrezi pentru șefi minunați. Fă acest lucru mereu”.

mi-a ascultat sfatul și a făcut exact așa. Clientul meu a început să primească felicitări și laude, la scurt timp șeful lui a început să-i dea câte o primă și l-a angajat să mai cânte și în alte cluburi. Ceilalți angajați care continuau să trimită gânduri negative șefului erau în continuare tratați prost.

Dacă îți place jobul tău dar crezi că nu ți este bine plătit, începe să binecuvântezi cu dragoste salariul actual. Exprimarea recunoștinței pentru un lucru pe care îl avem, va face acel lucru să crească. Afirmă că îți deschizi acum conștiința către o mai mare prosperitate și că PARTE din prosperitate este un salariu mai mare. Afirmă că meriți o mărire de salariu, nu pentru motive negative, ci pentru că ești un element valoros pentru companie și ei vor să-și împartă profitul cu

tine. Fă-ți întotdeauna jobul cât poți de bine pentru că așa Universul va ști când ești gata să te ridici la următorul nivel care este mai bun.

Conștiința ta te-a pus unde ești acum. Conștiința ta ori te va păstra acolo ori te va ridica pe o poziție mai bună. Depinde de tine.

*În infinitatea vieții unde sunt, totul este perfect,
Întreg și complet.*

*Talentele și abilitățile mele creative curg prin mine
și sunt exprimate în cele mai satisfăcătoare feluri.
Există întotdeauna oameni care caută serviciile mele.*

*Sunt întotdeauna căutat și pot să aleg
ceea ce vreau și îmi place să fac.*

Câștig bani buni, făcând ceea ce mă satisface.

Munca mea este o plăcere și o bucurie.

TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA.

Capitolul Doisprezece

SUCCESUL

„Fiecare experiență este un succes”

Ce înseamnă de fapt „A nu reuși?” înseamnă că ceva nu s-a finalizat așa cum ai vrut să se finalizeze sau pe calea pe care ai vrut tu să se finalizeze. Legea experienței este întotdeauna perfectă. Noi ne imaginăm perfect gândurile și crezurile. Tu trebuie să fi sărit un pas sau trebuie să fi avut un crez care îți spune că nu meriți sau ai simțit tu că nu ești demn de așa ceva.

Este la fel când lucrez cu computerul meu. Dacă este o greșală atunci este întotdeauna din cauza mea. Este ceva ce nu am respectat din legile computerului. Acest lucru înseamnă că mai am ceva de învățat.

Vechea zicală: „Dacă nu reușești din prima, încearcă din nou și din nou” este adevărată. Aceasta nu înseamnă să te omori încercând mereu în același mod, ci înseamnă să-ți recunoști greșeala și să încerci pe o cale diferită până când înveți să faci acel lucru în mod corect.

Cred că avem un drept dobândit prin naștere, să trecem în viață numai de la un succes la altul. Dacă nu se întâmplă așa, fie că nu suntem în armonie cu capacitățile noastre interioare, fie că nu credem că aceasta poate fi adevărat pentru noi, ori nu ne recunoaștem succesele.

Dacă ne propunem standarde care sunt mult prea sus pentru unde suntem noi acum, standarde pe care nu avem cum să le atingem prea curând, atunci suntem în permanență în succesului.

Când un copil învață să meargă sau să vorbească, noi îl încurajăm în permanență și îl lăudăm cu fiecare îmbunătățire, oricât de mică ar fi ea. Copilul radiază și încearcă din toate puterile să facă și mai bine ceea ce face. Tot așa te încurajezi și pe tine însuși când vrei ceva nou? Sau faci lucrurile și mai grele, spunându-ți că ești prost sau neîndemânatic sau merit nereușitei?

Mulți actori și actrițe cred că trebuie să aibă o performanță perfectă de la prima repetiție. Le reamintesc că de fapt, scopul repetiției este să învețe. Repetiția este o perioadă de timp când faci greșeli, încerci noi variante și înveți.

Numai prin numeroase repetiții putem să învățăm noul și să-l facem o parte naturală din viața noastră. Când te uiți la un profesionist realizat, în orice domeniu, te uiți la nenumărate ore de repetiție.

Ne face ceea ce făceam eu – refuzam să încerc orice era nou pentru că nu știam cum să fac și-mi era teamă să fiu caraghioasă. A învăța înseamnă a face greșeli până când subconștientul nostru poate să pună laolaltă imaginile potrivite.

Nu are nici o importanță pentru cât timp te-ai considerat un ratat, poți să începi să crezi un ‚tipar de succes’ acum. Nu contează în ce domeniu vrei să operezi, principiile sunt aceleași. Putem să plantăm ‚semințele’ succesului. Aceste semnițe vor crește într-o recoltă bogată.

Iată câte afirmații de ‚succes’:

Inteligența Divină îmi dă toate ideile bune pe care le pot folosi.

Tot ceea ce ating este un succes.

Este destul pentru fiecare, inclusiv pentru mine.

Există suficienți clienți pentru serviciile mele.

Stabilesc acum o nouă conștientizare a succesului.

Mă mut în Cercul Câștigurilor.

Sunt un magnet pentru Prosperitatea Divină.

Sunt binecuvântat mai mult decât în visurile mele cele mai îndrăznețe.

Bogății de toate felurile sunt atrase către mine.

Oriunde mă întorc, găsesc oportunități de aur.

Alege-ți o afirmație din cele de mai sus și repet-o pentru câteva zile. Apoi alege-ți alta și fă la fel. Lasă aceste idei să-ți umple conștiința. Nu-ți face griji despre ‚cum’ vei face acest lucru, oportunitățile îți vor ieși în cale. Ai încredere în inteligența ta interioară, să te ghideze și să te conducă. Meriți să fii un succes în fiecare aspect al vieții tale.

***În infinitatea vieții unde sunt, totul este perfect,
întreg și complet.***

Sunt una cu Puterea care m-a creat.

Am în mine toate ingredientele pentru succes.

***Las acum formula succesului să curgă prin mine
și să se manifeste în lumea mea.***

Orice voi fi îndrumat să fac, va fi un succes.

Învăț din fiecare experiență.

*Merg din succes în succes și din glorie în glorie.
Calea mea este o serie de pași către succese și mai mari.
TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA!*

*Capitolul Treisprezece
PROSPERITATEA*

„Merit tot ceea ce este bun și accept acum
tot ceea ce este bun.”

Dacă vrei ca afirmația de mai sus să fie adevărată și pentru tine, azunci nu vrei să crezi în nici una din următoarele afirmații:

Banii nu cresc în copac.

Banii sunt murdari.

Banii sunt ochii dracului.

Sunt sărac, curat și bun.

Bogații sunt șarlatani.

Nu vreau să am bani și să fiu șantajat de alții.

Nu o să am niciodată un serviciu bun.

Nu o să fac bani niciodată.

Banii ies afară pe ușă mai repede decât intră înăuntru.

Sunt dator de când mă știu.

Săracii nu pot ieși niciodată la suprafață.

Părinții mei au fost săraci și eu voi fi sărac.

Artiștii trebuie să se chinuie ca să supraviețuiască.

Numai oamenii necinstiți fac bani.

Toți sunt înaintea mea.

Oh, nu pot să cer un preț mare.

Nu merit.

Nu sunt destul de bun să fac bani.

Nu spune niciodată cât am în bancă.

Nu da bani cu împrumut.

Un bănuț economisit este un bănuț câștigat.

Economisește pentru zile negre.

O criză economică poate să apară în orice zi.

Nu-mi plac oamenii cu bani.

Banii se obțin numai prin muncă grea.

Câte din aceste crezuri sunt ale tale? Ești convins că având încredere în oricare dintre ele, îți va aduce prosperitate?

Este o gândire veche și limitată. Poate că așa credea familia ta despre bani, crezurile familiei stau de obicei cu noi pentru tot restul vieții, dacă noi nu le schimbăm în mod conștient. Indiferent de unde au venit aceste idei, poți să renunți la ele dacă vrei să prosperi.

Pentru mine, adevărata prosperitate începe când începi să fii mulțumit de tine însuși. Este de asemenea libertatea să faci ceea ce vrei, la momentul când vrei. Nu este niciodată o sumă de bani, este de fapt o stare a minții. Prosperitatea sau sărăcia este o sărăcia este o expresie exterioară a ideilor pe care le ai.

A merita

Dacă nu acceptăm ideea că ‚merităm’ să fim prosperi atunci chiar dacă abundența ne va cădea în brațe, vom găsi o cale să o refuzăm cumva. Iată un exemplu:

La una din orele mele, un student lucra la creșterea prosperității. A venit într-o seară la cursuri fericit, că a câștigat 500 de dolari. Își spunea într-una: ‚Nu pot să cred. Eu nu câștig niciodată nimic’. Noi știam că este o reflexie a conștiinței lui în schimbare. El însă tot nu credea că a meritat o plească. În săptămâna următoare nu a venit la lecție pentru că și-a rupt piciorul. Plata doctorului l-a costat 500 de dolari.

I-a fost frică să se ‚miște înainte’, într-o nouă direcție ‚prosperă’, a simțit că nu merită și a găsit un mod să se auto-pedepsescă.

Lucrurile pe care ne concentrăm atenția cresc așa că nu te concentra pe chitanțele de la lumină, întreținere și rate la mașină etc. Dacă te concentrezi pe lipsuri și datorii, vei crea mai multe lipsuri și datorii.

În Univers există resurse infinite, inepuizabile. Începe să conștientizezi acest lucru. Acordă-ți timp să numeri stelele într-o seară senină sau firele dintr-o mână de nisip sau frunzele de pe o creangă de copac sau picăturile de pe pervazul ferestrei sau semințele dintr-o roșie. Fiecare sămânță este capabilă să producă o întregă viță cu nenumărate roșii pe ea. Fii recunoscător pentru ceea ce ai și vei vedea că va crește.

Îmi place să binecuvântează cu dragoste tot ce am în viața mea acum: lumina, căldura, telefonul, mobila, instalațiile, apa, casa mea, banii, prietenii mei, abilitatea de a vedea și a simți, de a gusta, a atinge și a merge, de a mă bucura de această planetă incredibilă.

Propria noastră credință în lipsuri și limitări este singurul lucru care ne limitează. Ce crez te limitează pe tine?

Vrei să ai bani doar ca să-i ajuți pe alții? Aceasta înseamnă că spui că tu nu meriți nimic. Asigură-te acum că nu refuzi prosperitatea. Dacă un prieten te invită la prânz la un restaurant, acceptă cu bucurie invitația. Nu mai simți că trebuie să ,te revanșezi'. Dacă primești un cadou, acceptă-l cu toată inima. Dacă nu-l poți folosi, dă-l în dar altcuiva. Păstrează fluența și mișcarea lucrurilor prin tine. Este de ajuns să spui ,Mulțumesc'. În felul acesta anunți Universul că ești gata să primești binele.

Fă loc pentru NOU

Fă loc pentru nou. Curăță frigiderul. Aruncă toate resturile împachetate în plastic și folie de aluminiu. Fă curățenie în dulapuri și scapă de tot ceea ce nu ai purtat în ultimele șase luni. Dacă ai lucruri pe care nu le-ai purtat de mai bine de un an, scoate-le urgent din casă. Schimbă-le, vinde-le sau dă-le de pomană sau chiar foc.

Dulapuri dezordonate înseamnă o minte dezordonată. În timp ce-ți faci curat în dulapuri, spune-ți: ,Îmi curăț acum încăperea minții'. Universului îi plac gesturile simbolice. Prima oară când am auzit conceptul ca: ,Abundență Universului este la îndemâna tuturor' m-am gândit că este ridicol. Mi-am spus: ,Uită-te la toți oamenii săraci, uită-te la propria mea sărăcie fără speranță'. Mă enerva la culme să aud că: ,Sărăcia ta este doar o credință în conștiința ta'. Mi-a luat mulți ani să realizez și să accept că eu sunt singura persoană responsabilă pentru lipsa mea de prosperitate. Eu eram cea care credeam : ,nu merit' și că ,bani se fac greu' și că ,nu am talent și pricepere' și mă mențin într-o stare mentală de ,a nu avea'.

BANII SUNT CEL MAI UȘOR DE REALIZAT!

Cum reacționezi la această afirmație? O crezi? Te enervează? Te lasă indiferent? Ești gata să dai cu această carte de pereți? Dacă ai unele din aceste reacții să știi că este FOARTE BINE! Am atins ceva în adâncul tău, exact punctul de împotrivire la adevăr. Acesta este locul unde putem să lucrăm. Este timpul să te deschizi la posibilitatea de a primi banii și tot binele.

Iubește-ți chitanțele de plată

Este foarte important să nu ne mai facem griji pentru bani și să nu mai urâm chitanțele de plată. Multă lume consideră chitanțele de plată ca o pedeapsă care trebuie ocolită dacă este posibil. O chitanță este dovada posibilității tale de a plăti. Creditorul tău presupune că ai suficienți bani și îți ofera produsul său (apă, gaz, lumină etc.) Binecuvântează cu dragoste fiecare chitanță care vine în casa mea. Binecuvântează cu dragoste fiecare cec pe care îl scriu. Dacă plătești cu resentimente, banilor le va fi foarte greu să găsească o cale să se întoarcă la tine. Dacă plătești cu dragoste și bucurie atunci deschizi canalul prin care curge abundența. Tratează-ți banii ca pe un prieten, nu ca pe ceva ce mototolești și bagi repede în buzunar.

Stabilitatea și siguranța ta nu sunt date de serviciul tău sau de contul în bancă sau de investițiile tale sau de părinți sau de soțul tău. Siguranța ta este abilitatea ta de a te conecta la puterea cosmică ce creează toate lucrurile.

Îmi place să cred că puterea este în mine care respiră în trupul meu, este una și aceeași cu puterea care generează simplu și cu ușurință tot ceea ce am nevoie.

Universul este bogat și abundent prin naștere, avem dreptul să primim tot ceea ce avem nevoie, dacă noi alegem contrariul acest lucru nu se va mai întâmpla.

Îmi binecuvântează telefonul cu dragoste de fiecare dată când îl folosesc și afirm că îmi aduce numai prosperitate și exprimarea dragostei. Fac la fel cu cutia mea poștală și în fiecare zi este umplută cu bani și scrisori de dragoste de tot felul de la clienți și prieteni. Mă bucur de chitanțele pe care le primesc și mulțumesc companiilor că au încredere în mine să le plătesc. Îmi binecuvântează soneria și ușa de la intrare, știind că numai bine îmi intră în casă. Mă aștept ca viața mea să fie bună și veselă și așa este.

Ideile acestea sunt pentru toată lumea

El era un agent care își dorea să-și extindă afacerea așa ca a venit la mine pentru o sesiune pentru prosperitate. Simțea că este bun în profesia sa și dorea să facă 100.000 de dolari pe an. I-am dat aceleași idei pe care tocmai ți le-am dat și ție și foarte curând a avut banii necesari să investească în porțelanuri chinezești. Petrecea mult timp acasă ca să se bucure de frumusețea investițiilor sale care creșteau mereu.

Bucură-te de norocul altora

Nu-ți întârzia prosperitatea prin a fi gelos că altcineva are mai mult decât tine. Nu critica felul în care alții își cheltuiesc banii. Aceasta nu este treaba ta.

Fiecare persoană este sub legea propriei conștiințe. Tu ai grijă doar de propriile tale gânduri. Binecuvântează norocul altora și fii conștient că este plin pentru toți.

Ești zgârcit la bacșișuri? Îi atenționezi plin de tine pe cei ce folosesc toaleta cu fraze pompoase? De Crăciun îi treci cu vederea pe portarii de la serviciu sau de la bloc? Te zgârcești la bănuți și cumperi legume mai ofilite sau pâinea de ieri? Îți faci cumpărăturile la cel mai ieftin magazin sau când mergi la restaurant comanzi cel mai ieftin fel de mâncare?

Există o lege a ,cererii și a ofertei'. Cererea vine prima. Banii găsesc o cale să vină acolo unde este nevoie de ei. Cea mai săracă familie găsește bani pentru o înmormântare.

Vizualizarea- ocean al abundenței

Conștiința ta de prosperitate nu este dependentă de bani, banii sunt dependenți de propria ta conștiință de prosperitate. Pe parcurs ce poți concepe mai mulți, vor veni mai mulți în viața ta. Îmi place să vizualizez că stau pe plajă sau privez oceanul și știu că acest ocean este abundența care îmi este oferită.

Uită-te la mâinile tale și vezi ce fel de container ții. Este o linguriță, un degetar găurit, un păhărel de plastic, un pocal, o cadă de baie sau poate ai o conductă legată la acest ocean al abundenței? Uită-te în jur și observă că indiferent de câți oameni sunt și indiferent de câte containere sunt, este din plin pentru fiecare. Și nu poți seca oceanul orice ai face! Containerul tău este conștiința ta și poate fi schimbată în orice moment pentru uncontainer mai mare. Fă acest exercițiu des și începi să simți expansiunea și oferta nelimitată.

Deschide-ți brațele

Stau jos cel puțin o dată pe săptămână cu mâinile întinse lateral: ‚Sunt deschisă și receptivă la tot binele și abundența din Univers’. Această afirmație îmi dă un simțământ de expansiune.

Universul poate să-mi trimită numai ceea ce este în conștiința mea și pot ÎN ORICE MOMENT să creez mai mult în conștiința mea. Este ca o bancă cosmică. Fac depuneri mentale, prin creșterea conștientizării și abilităților mele creatoare. Depunerile mele mentale în această bancă sunt: meditația, tratamentul și afirmațiile. Hai să ne creem obișnuința de a face depuneri în această bancă zilnic.

Nu este de ajuns să avem mai mulți bani. Vrem să ne bucurăm de ei. Ți acorzi anumite plăceri de la bani? Dacă nu, de ce nu? Ce crez vechi te oprește? Lasă-l să se ducă.

Banii nu trebuie să fie un subiect important în viața ta. Uită-te în perspectivă. Banii sunt un mijloc de schimb. Atâta tot. Ce ai face și ce ai avea, dacă nu ți-ar trebui bani?

Jerry Gilles care a scris ‚Dragostea de bani’, una din cele mai bune cărți pe care le știu despre bani, sugerează că creem o ‚pedeapsă de sărăcie’ pentru noi înșine. De fiecare dată când ne gândim sau spunem ceva negativ despre situația noastră financiară să ne amendăm cu o anumită sumă de bani și să-i punem în pușculiță. La sfârșitul săptămânii putem să cheltuim acești bani pe distracții.

Putem să ne reformăm concepția noastră despre bani. Am constatat că este mai ușor să ții un seminar pe teme sexuale decât pe teme de bani. Oamenii se supără foarte tare când crezurile lor despre bani sunt puse la îndoială. Chiar și cei care au venit la seminar cu disperare să creeze mai mulți bani în viața lor, îi apucă nebunia când încerc să le schimb crezurile lor limitate.

‚Vreau să mă schimb’. ‚Vreau să mă eliberez de crezuri vechi și negative’. Uneori lucrăm mult cu aceste două afirmații ca să putem deschide spațiul pentru a începe crearea prosperității.

Vrem să îndepărtăm mentalitatea ‚salariului fix’. Nu limita Universul insistând că ai DOAR un anumit salariu sau venit. Salariul sau venitul acela este un CANAL, NU ESTE SURSA TA! Oferta vine de la o singură sursă, însuși Universul. Există un număr infinit de canale. Putem să ne deschidem către ele. Putem să acceptăm în conștiința noastră că ofertele pot veni de oriunde și de peste tot. Apoi când ne plimbăm pe stradă și găsim un bănuț, spunem: ‚Mulțumesc!’ sursei. Poate că pare puțin, dar surse noi încep să se deschidă.

‚Sunt deschis și receptiv la noi căi de a avea venituri.’

‚Îmi primesc acum binele de la sursele cunoscute și de la surse neașteptate’.

‚Sunt o ființă nelimitată, care acceptă de la o sursă nelimitată pe căi nelimitate’.

Bucură-te de mici începuturi noi

Când lucrăm să ne creștem prosperitatea, totdeauna câștigăm în proporție cu crezurile noastre, despre cât merităm. O scriitoare lucra să-și mărească veniturile. Una din afirmații era: ‚Fac bani buni ca scriitoare’. Peste trei zile s-a dus la o cafenea unde mergea adesea pentru micul dejun. S-a așezat la o masă și și-a întins pe masă hârtiile la care lucra. Proprietarul a venit la ea și a întrebat-o: ‚Ești scriitoare, nu-i așa? Ai vrea să scrii ceva și pentru mine?’ a venit apoi cu câteva semne pe un carton alb, în formă de cort și a întrebat-o dacă poate să scrie pe ele: ‚CURCAN-PRÂNZ CU REDUCERE, 3.95 dolari’. I-a oferit în schimb micul dejun pe gratis. Acest eveniment neașteptat i-a arătat începutul unei schimbări în conștiința ei și în continuare a început să vândă lucrările.

Recunoaște prosperitatea

Începe să recunoști prosperitatea peste tot și să te bucuri de ea. Veritabilul abate Ike, binecunoscut evanghelist din New York își amintește cum, când era un biet predicator trecea pe lângă restaurante, automobile, case elegante și spunea cu voce tare: ‚Acestea sunt pentru mine, acestea sunt pentru mine’. Lasă toate casele frumoase și băncile, magazinele și târgurile de prezentare să-ți facă plăcere și să te încânte. Recunoaște că toate acestea sunt parte din abundența TA și îți dezvoltă conștiința să te bucuri și tu de ele dacă dorești. Când vezi oameni bine îmbrăcați gândește: ‚Nu este minunat că au atâta abundență?’ Este destul pentru fiecare dintre noi’.

Noi nu vrem să avem binele altuia. Noi vrem să avem propriul nostru bine. Și cu toate acestea nu posedăm nimic. Noi doar folosim posesiile pentru un timp, ca mai apoi să treacă la altcineva. Există un ritm și o curgere naturală a vieții. Lucrurile care vin și pleacă. Eu cred că atunci când ceva pleacă de la noi este numai pentru a face loc pentru ceva și mai bun.

Acceptă complimentele

Așa de mulți oameni vor să fie bogați, dar nu acceptă nici măcar un compliment. Am întâlnit un actor și o actriță în devenire, care tindeau să ajungă ‚stele’ dar se făceau mici și se umileau în fața unui compliment.

Complimentele sunt daruri de prosperitate. Învață să le primești cu grație. Mama m-a învățat să zâmbesc și să spun: ‚Mulțumesc’ de fiecare dată când primesc un compliment sau un cadou. A fost un lucru foarte valoros pentru mine de-a lungul vieții.

Este încă și mai bine să primești complimentul și să dăruiești și tu unul, astfel ca cel care te-a complimentat să se simtă ca și cum a primit un cadou. Acesta este un fel de a păstra curgerea continuă a binelui.

Bucură-te de abundența de a fi în stare să te trezești în fiecare dimineață și să experimentezi o nouă zi. Fii bucurios că trăiești, că ești sănătos, că ai prieteni, că ești creativ, că ești un exemplu viu al bucuriei de a trăi. Trăiește la cel mai înalt nivel de conștientizare. Găsește plăcere în procesul tău de transformare.

În infinitatea vieții unde sunt, totul este perfect,

Întreg și complet.

Sunt una cu Puterea care m-a creat.

Sunt toatal deschis și receptiv la curgerea abundentă

de prosperitate pe care o oferă Universul.

Toate necesitățile și dorințele mele sunt îndeplinite

înainte chiar ca eu să cer.

Sunt îndrumat de Divinitate și să fac alegeri.

Care sunt benefice pentru mine.

Mă bucur de succesul altora, știind că este suficient

pentru fiecare dintre noi.

Îmi extind mereu conștientizarea abundenței

și acest lucru se reflectă

într-o continuă creștere a veniturilor mele.

Binele meu vine de peste tot și de la toți.

TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA!

Capitolul paisprezece **CORPUL**

‘Ascult cu dragoste mesajele corpului meu’

Cred că noi creem fiecare așa zisă ‘boală’ în corpul nostru. Corpul ca orice altceva în viață este oglinda gândurilor și crezurilor noastre interioare. Dacă vrem să-l ascultăm corpul nostru ne vorbește mereu. Fiecare celulă din corpul nostru răspunde fiecărui gând pe care îl ai și fiecărei vorbe pe care o rostești. Un permanent mod de a gândi și de a vorbi produce comportamente și posturi ale corpului și deasemenea crează sănătate și ne-sănătate. O persoană care are tot timpul o față încruntată, nu a produs-o prin gânduri vesele iubitoare. Trupurile și fețele bătrânilor arată o viață întreagă de tipare de gândire. Cum o să arăți tu la bătrânețe?

Am să include în această parte a cărții lista mea cu Tipare Mentale Probabile care crează boală în organism, dar și Tipare de Gândire Nouă sau Afirmații care să fie folosite pentru a crea sănătate. Nu fiecare echivalent este 100% adevărat pentru fiecare, ele ne dau un punct de referință de unde să începem cercetarea bolii. Mulți practicanți ai medicinei alternative folosesc adesea aceste afirmații.

CAPUL ne reprezintă pe noi. Este ceea ce arătăm lumii. Este cum suntem de obicei recunoscuți. Când ceva nu merge bine la cap, înseamnă că ceva nu merge bine cu ‘noi’.

PĂRUL reprezintă putere. Când suntem tensionați și speriați creem adesea acele benzi de oțel care au originea în mușchii umărului și vin în sus până pe deasupra capului, uneori până sub ochi. Firul de păr crește în sus prin foliculul pilos. Când este prea multă tensiune în scalp, firul de păr poate sugrumat atât de tare, încât nu mai poate să respire, moare și cade. Dacă tensiunea continuă și scalpul nu se relaxează atunci foliculul pilos rămâne sugrumat și nu lasă loc unui alt fir de păr să crească. Rezultatul este chelirea. Chelirea la femei a început să crească de când ele au intrat în ‘lumea afacerilor’ cu toate tensiunile și frustrările ei. Nu observăm așa de mult chelirea la femei pentru că perucile de damă sunt așa de naturale și atrăgătoare. Din păcate, meșele bărbătești sunt încă foarte ușor de observat, chiar de la distanță.

Tensiunea nu înseamnă că ești puternic. Tensiunea înseamnă slăbiciune. Ca să fii puternic și sigur pe tine trebuie să fii relaxat, echilibrat și împăcat cu tine. Ar fi foarte bine să ne putem relaxa mai mult trupurile și mulți dintre noi au nevoie să-și relaxeze scalpurile.

Încearcă acest lucru acum. Spune-i scalpului tău să se relaxeze și vezi dacă simți o diferență. Dacă observi că scalpul tău s-a relaxat vizibil atunci îți sugerez să faci des acest exercițiu.

URECHILE reprezintă capacitatea de a auzi. Când sunt probleme cu urechile înseamnă că se petrece ceva ce tu nu vrei să auzi. O durere de urechi va indica mânie asupra lucrurilor auzite. Durerile de urechi sunt foarte comune la copii. Ei trebuie adesea să stea în casă și să asculte lucruri pe care nu vor să le audă. În familie, de obicei este interzis copiilor să-și exprime mânia sau ura sunt imposibilitatea copilului de a schimba lucrurile, produce o durere de urechi.

Surzenia reprezintă refuzul de a asculta pe cineva pentru o perioadă îndelungată. Observă când un partener al unei relații are probleme cu urechile, celălalt vorbește, vorbește și iar vorbește !

OCHII reprezintă capacitatea de a vedea. Când sunt probleme cu ochii, înseamnă de obicei că este ceva ce nu vrem să vedem fie la noi fie la viață: trecut, prezent și viitor.

De câte ori văd copii purtând ochelari știu că se petrec lucruri în casa lor pe care nu vor să le vadă. Dacă nu pot să schimbe experiența atunci ei vor difuza vederea, ca să nu o vadă așa de clar. Foarte mulți oameni au avut experiențe de vindecări spectaculoase când au acceptat să meargă înapoi, în trecut și să curețe ceea ce nu voiau să vadă cu un an sau doi înainte de a începe să poarte ochelari.

Negi ceea ce se petrece în viața ta ? Ce nu vrei să vezi ? Ți este teamă să-ți vezi prezentul sau viitorul ? Dacă ai vedea perfect, ce ai vedea și nu vezi acum ? Poți să vezi ce îți faci ție însuți ?

DURERI DE CAP vin de la propria invalidare. Data viitoare când ai o durere de cap, oprește-te și întreabă-te unde și când nu ai fost de acord cu tine ? Iartă-te și eliberează-te de problemă și durerea de cap va dispărea pe loc.

Migrenele sunt create de oameni care vor să fie perfecți și care au pus o grămadă de presiune asupra lor. Este implicată de asemeni și foarte multă ură înăbușită, neexprimată. Este interesant că migrenele pot fi ameliorate prin sex, dacă se face sex imediat când apar primele semne ale migrenei. Plăcerea sexuală dizolvă tensiunea și durerea. S-ar putea să nu ai chef, dar merită încercarea.

SINUSURILE atunci când dor chiar pe față și foarte aproape de nas reprezintă iritare față de o persoană din viața ta, cineva care îți este foarte apropiat. S-ar putea chiar să simți că persoana respectivă se sprijină pe tine. Uităm că noi creem situațiile și apoi dăm din mână propria putere și dăm vina pe alții pentru frustrările noastre. Nici o persoană, nici un loc, nici un lucru nu au putere asupra noastră pentru că numai noi suntem cei care gândim în mintea noastră. Noi creem experiențele și realitățile noastre și pe toți cei prezenți în ele. Când vom crea pace, armonie și echilibru în mintea noastră, le vom regăsi aieva în mintea noastră.

GÂTUL (exterior și interior) este fascinant pentru că se petrec atât de multe acolo. Gâtul (exterior) reprezintă abilitatea noastră de a fi flexibili în gândire, de a vedea ambele părți ale problemei și de a vedea și punctul de vedere al celeilalte persoane. Când sunt probleme cu gâtul (exterior) înseamnă de obicei că suntem încăpățânați la un concept sau o situație.

De câte ori văd o persoană purtând ‘guler’ (proteză pentru gât) știu că acea persoană este plină de sine și încăpățânată și nu vrea să vadă cealaltă față a problemei. Virginia Satir, terapeută de familie a făcut niște ‘cercetări distractive’ și a găsit că sunt mai mult de 250 de feluri de a spăla vasele, depinde cine la spală și ce detergent folosește. Dacă rămânem înțepeniți că există ‘un singur mod’ sau ‘un singur punct de vedere’ atunci ne închidem la cea mai mare parte a vieții.

GÂTUL INTERIOR reprezintă abilitatea noastră de a ‘vorbi deschis’ în favoarea noastră, de ‘a cere ceea ce ne dorim’, de a spune ‘eu sunt’ etc. Când avem probleme cu partea interioară a gâtului asta înseamnă de obicei că nu avem dreptul să facem aceste lucruri. Ne simțim inadecvați să ne apărăm și să ne ținem partea.

Durerea în gât este întotdeauna mânie, supărare. Dacă este combinată cu o răceală, atunci este și confuzie mentală. **LARINGITA** înseamnă de obicei că ești așa de mânios că nici nu poți vorbi.

Gâtul interior reprezintă de asemenea curgerea creativă în organism. Aici ne exprimăm creativitatea și când creativitatea noastră este rigidă și frustrată avem adesea dureri în gât. Toți cunoaștem oameni care trăiesc pentru alții. Ei nu ajung niciodată să facă ceea ce vor să facă ei înșiși. Ei încearcă întotdeauna să-i mulțumească pe părinți/ iubiți / soți / șefi.

AMIGDALITA și problemele de **TIROIDĂ** sunt doar creativitate frustrată, de a nu fi în stare să faci ceea ce vrei să faci. Centrul de energie din gât, a cincea chakră este locul din organism unde are loc schimbarea. Când ne opunem schimbării se petrece foarte multă activitate în gât. Observă când tușești sau când altcineva tușește. Ce s-a spus ? La ce reacționăm ? Este împotrivire sau încăpățânare sau este o schimbare în proces ? Într-una din lecțiile mele folosesc tusea ca instrument pentru auto-descoperire. De fiecare dată când cineva tușește rog persoana respectivă să-și auingă gâtul și să spună cu voce tare: ‘Vreau să mă schimb’ sau ‘Mă schimb’.

BRATELE reprezintă abilitatea și capacitatea noastră să îmbrățișăm evenimentele vieții. Partea superioară a brațelor (de la umăr la cot) are de-a face cu capacitatea, iar parte inferioară (de la cot la încheietura mâinii) are de-a face cu abilitatea. Depozităm emoții vechi la încheieturi și coatele reprezintă flexibilitatea noastră de a schimba direcția. Ești flexibil în a-ți schimba direcția vieții sau suntem vechi sentimente care te țin blocat într-un singur loc?

MÂINILE apucă, mâinile țin, mâinile prind. Lăsăm lucrurile săne scape printre degete. Uneori la ținem prea mult timp. Suntem îndemânatici, mâna strânsă, mâna largă, mâini de mămăligă. Inmănăm lucruri. Manipulăm situații.

Punem mâna pe ceva. Priculos, nu pune mâna! Dăm o mână de ajutor, suntem mână în mână, ne este peste mână sau ne luăm mâinile de pe ceva. Avem mâini de aur sau mână ușoară sau mână grea. Mâinile pot fi blânde sau pot fi aspre sau tari cu încheieturi noduroase de la prea multă

gândire sau strâmbe de la criticism. Mâinile apucătoare se formează din frică, frica de pierdere, frica de a nu avea niciodată destul, frica de a nu putea păstra dacă nu ții strâns.

A încerca să ții strâns un partener nu-l face decât să fugă cu disperare cât mai departe. Mâinile închircite strâns nu pot să primească nimic nou. Strângerea de mână mobilă de la încheietura mâinii dă o senzație de deschidere și slăbire a legăturii.

Ceea ce îți aparține nu poate fi luat de la tine așa că relaxează-te !

DEGETELE au fiecare un rol și un înțeles. Problemele cu degetele îți arată când poți să te relaxezi și să te eliberezi de ceva. Dacă te tai la arătător este probabil la mijloc ceva mânie și teama care are de-a face cu mândria într-o situație prezentă. Degetul mare este mental și reprezintă îngrijorare. Arătătorul reprezintă mândrie și frică. Mijlocul are de-a face cu sexul și mânia, supărarea. Când ești mândios ține strâns degetul strâns și vezi cum furia trece. Strânge mijlociul de la mâna dreaptă dacă ești supărat pe un bărbat și pe cel de la mâna stângă dacă ești supărat pe o femeie. Inelarul este în aceeași timp uniune și doliu, durere și despărțire. Degetul mic are de a face cu familia și prefăcătoria.

SPATELE reprezintă sistemul nostru de suport. Probleme cu spatele înseamnă de obicei că nu suntem susținuți, sprijiniți numai de jobul nostrum, de familie sau de partener. În realitate, suntem sprijiniți de Univers de însăși Viața. Partea de sus a spatelui are de a face cu sentimentul lipsei de support emoțional. Soțul/ soția/iubitul/iubita/prietenul/șeful nu mă înțeleg și nu mă susțin.

Mijlocul spatelui are de a face cu vinovăția. Toate acele lucruri care sunt în spatele nostru. Ți-e frică să vezi ce este la spate sau încerci să ascunzi ceva la spate? Te simți lovit pe la spate? Te simți terminat, epuizat? Ai probleme financiare mari sau te îngrijorezi prea mult pentru bani? Atunci probabil că ai probleme cu partea de jos a spatelui (regiunea sacrală, lombară). Lipsa sau frica de bani crează acest lucru. Suma de bani implicată nu are nici o importanță. Așa de mulți dintre noi credem că banii sunt cei mai importanți din viața noastră și avem impresia că nu putem trăi fără ei. Acest lucru nu este adevărat. Există ceva mult mai important și mai prețios fără de care nu putem trăi. Care anume? Respirația!

RESPIRAȚIA este cea mai importantă componentă în viața noastră și cu toate acestea luăm de-a gata atunci când expirăm, că următoarea inspirație va veni de la sine. Dacă ne-am opri din respirat, nu am rezista mai mult de 3 minute. Acum, dacă Puterea care ne-a creat ne-a dat îndeajuns respirație cât să dureze cât timp vom trăi. Nu putem noi să avem încredere că ne va da deasemenea tot ceea ce avem nevoie să trăim?

PLĂMÂNII reprezintă capacitatea noastră de a absorbi și de a da de la noi viață. Probleme cu plămânii înseamnă de obicei că ne este frică să absorbim viața sau poate că avem impresia că nu o merităm să o trăim din plin. Femeile sunt în general foarte superficiale, ușoare în respirație și s-au considerat adesea ca cetățeni de 'mâna a doua', mai puțin importanți, care nu au dreptul să ocupe

prea mult spațiu și uneori nici chiar dreptul de a trăi. Astăzi aceste lucruri se schimbă. Femeile își ocupă locul de membri deplin ai societății și respiră din plin și adânc.

Emfizemul și fumatul în exces sunt căi de a nega viața. Ele maschează un sentiment adânc al persoanei respective că nu merită să trăiască. Cearta și interdicția nu vor schimba obiceiul fumătorului. Este credința de bază care poate fi schimbată.

SÂNII reprezintă principiul matern. Când sunt probleme cu sânii, înseamnă de obicei că ‘mămoșim’ prea mult fie o persoană, fie un loc, fie un lucru sau o experiență. Parte din procesul matern este să dai voie copilului să ‘crească’. Trebuie să știm când să luăm în mâini și să lăsăm hățurile. Fiind exagerat de protector nu va da celeilalte persoane posibilitatea să fie pregătită să înfrunte propriile experiențe de viață. Uneori, atitudinea noastră prea protectoare poate fi sufocantă și oprește practic ‘hrănirea’ în anumite situații.

Dacă apare un cancer la sân atunci avem de a face cu resentimente foarte adânci. Lasă frica să se ducă și fii sigur că Inteligența Universului își are lăcașul în fiecare dintre noi.

INIMA reprezintă dragostea, în timp ce sângele reprezintă bucuria. Inimile noastre pompează cu drag bucuria prin inimile noastre. Atunci când ne negăm propria bucurie și dragoste, inima se strânge și devine rece. În consecință, sângele devine leneș și inert și ne croim drum către **ANEMIE, ANGINĂ și ATAC DE CORD.**

Inima nu ne ‘atacă’. Ne lăsăm așa de prinși de melodramele pe care le creem, că adeseori uităm să observăm micile bucurii care ne înconjoară. Petrecem ani de zile storcând toată bucuria din inimile noastre până când ele cad de durere. Oamenii care fac atac de cord nu sunt niciodată veseli. Dacă nu vor să își acorde timp să aprecieze bucuriile vieții, ei vor re-crea în timp al atac de cord.

Inima de aur, inima de piatră, inima deschisă, inima neagră, inima iubitoare, inima mare, inima caldă – care este a ta?

STOMACUL digeră toate ideile noi și experiențele pe care le avem. Ce sau pe cine nu poți digera? Pe cine ai la fiere? Când sunt probleme cu stomacul, de obicei înseamnă că nu știm să asimilăm noile experiențe. Ne este frică.

Unii poate își mai amintesc când au apărut avioanele. Faptul de a intra într-un tub, care să ne poarte în aer fără pericol era o idee nouă greu de asimilat. La fiecare scaun erau pungi în caz că pasagerului îi era rău și foarte multă lume le-a folosit. Vărsam în pungă cât mai discret și stuardesele le colectau. Acum, după atâția ani pungile sunt tot acolo, dar nimeni nu le mai folosește.

ULCERELE sunt frica imensă de a nu fi ‘destul de bun’. Ne este teamă că nu suntem destul de buni pentru un părinte, teama de a nu fi destul de bun pentru un șef sau partener. Nu putem digera cine suntem. Ne sfâșiem tăria, încercând să-i mulțumim pe ceilalți. Nu contează cât de importantă este poziția noastră, aprecierea noastră de sine este foarte jos. Ne este teamă că ei vor afla acest lucru. Răspunsul aici este **dragostea**. Oamenii care se iubesc și se aprobă nu fac niciodată

ulcer. Fii bun și iubitor față de copilul din tine și dă-i tot suportul și toată încurajarea pe care ți le-ai dorit când erai mic.

ORGANELE GENITALE reprezintă cea mai feminină parte a unei femei sau pentru un bărbat masculină, principiul nostru masculin și feminin. Când nu ne simțim confortabil cu a fi femeie sau bărbat, când ne respingem trupul ca fiind murdar și păcătos atunci avem probleme cu organele genitale. Foarte rar am cunoscut persoane care au avut părinți care să vorbească despre organele genitale fără eufemisme. De obicei organele genitale sunt ‘acolo jos’, care te făceau să crezi că organele genitale erau murdare și scârboase. Da, toți am crescut cu crezul că nu este tocmai ceva în regulă între picioarele noastre.

Ceea ce te-a învățat mama la trei ani despre Dumnezeu persistă în subconștientul tău? Inseamnă că nu ai făcut nimic ca să te eliberezi de acele crezuri. Era acel Dumnezeu mânios și răzbunător? Ce credea acel Dumnezeu despre sex? Dacă tot mai purtăm cu noi acele sentimente de vinovăție despre sexualitatea noastră sau despre trupurile noastre, atunci cu siguranță că vom crea o pedeapsă pentru noi înșine.

Probleme de **VEZICA URINARĂ, ANUS, VAGIN, PROSTATĂ și PENIS** intră toate în aceeași categorie. Ele apar din crezuri distorsionate despre trupurile noastre și despre funcționarea lor corectă. Fiecare organ în corpul nostru cu funcțiile sale specifice este o expresie magnifică a vieții. Nu ne gândim la ficatul sau la ochii noștri ca fiind murdare și păcătoase. De ce am ales să credem acest lucru despre organele noastre genitale? Anusul este la fel de frumos ca și urechea. Fără el nu am putea să eliminăm ceea ce organismul nu mai are nevoie și în acest fel am muri foarte repede. Fiecare parte din corpul nostru și fiecare funcție a lui sunt normale, naturale și minunate.

Ce cer clienților care vin la mine cu probleme sexuale să se gândească la anusul, penisul sau vaginul lor cu un sentiment de dragoste și apreciere pentru funcțiile și frumusețea lor.

Dacă simți că vrei să te faci mic și să te ascunzi sau te iriți și te înfurii citind această carte, întrebă-te de ce? Cine te-a învățat să renegi această parte a corpului tău? Desigur, nu Dumnezeu. Organele sexuale au fost ca fiind partea din corp care să ne dea cea mai mare plăcere. A nega aceasta înseamnă a crea durere și pedeapsă. Sexul nu numai că este normal, este nemaipomenit și minunat. Este la fel de normal pentru noi să facem sex așa cum respirăm sau mâncăm.

Incearcă pentru o clipă să vizualizezi măreția Universului. Este peste puterea noastră de înțelegere. Nici chiar cei mai buni oameni de știință cu cel mai bun echipament nu o pot să o măsoare. În acest univers există mai multe galaxii. Într-una dintre aceste mici galaxii există un soare. În jurul acestuia se învârtesc câteva punctulețe dintre care se numește planeta Pământ. **Imi este foaret greu să cred că imensa, incredibila Inteligență care a creat acest Univers este un moș bătrân șezând pe un nor deasupra Planetei Pământ... păzindu-mi organele genitale !**

Cu toate acestea mulți dintre noi am fost educați încă din copilărie să credem acest lucru. Este vital să ne eliberăm de idilele naive, demodate care nu ne sprijină și nu ne hrănesc spiritual. Susțin cu tărie că până și conceptul nostru de Dumnezeu poate să fie unul pentru noi și nu împotriva noastră. Sunt atâtea religii dintre care poți să alegi. Dacă ai acum o religie care îți spune că ești un vierme josnic și un păcătos, schimbă-ți-o. Nu predic acum să alergăm și să facem sex cu cine apucăm. Ceea ce vreau să spun este că unele din regulile noastre nu au logică și de aceea așa de mulți le încalcă și devin ipocriți.

Dacă îndepărtăm sentimentul de vină sexuală din oameni și îi învățăm să iubească și să se respecte pe ei înșiși, automat se vor trata pe ei și pe ceilalți într-un mod care va fi pentru cel mai mare bine și cea mai mare bucurie pentru toți. Cauza pentru care avem atâtea probleme cu sexualitatea noastră este ura de sine și dezgustul față de sine pe care îl avem și care ne face să îi tratăm rău și pe cei din jur.

Nu este de ajuns să-i învățăm la școală care este mecanica sexualității. Avem nevoie ca la nivel mult mai adânc, să le permitem să-și aducă aminte că trupurile și organele lor genitale și sexualitatea sunt lucruri de care se pot bucura. Cred cu tot sufletul că oamenii care se iubesc pe ei înșiși și care își iubesc trupurile, nu se vor abuza nici pe ei nici pe ceilalți.

Am găsit că problemele de **VEZICĂ URINARĂ** vin în general de la a fi supărat de obicei pe partener. Ceva ce are de-a face cu feminitatea sau masculinitatea noastră, ne supără. Femeile au mai multe probleme cu vezica urinară pentru că ele au tendința de a-și ascunde durerea.

VAGINITA din nou implică a fi rănit într-o relație romantică de către partener.

PROSTATA la bărbați are mult de a face cu aprecierea de sine și cu crezul că pe măsură ce îmbătrânește, devine mai puțin bărbat.

IMPOTENȚA adaugă frica și uneori este chiar raportată la dușmănia împotriva unui partener din trecut.

FRIGIDITATEA vine de la frica sau credința că este păcat să te bucuri de trupul tău. Vine de asemeni de la dezgustul de sine și poate fi accentuată de un partener insensibil.

SINDROMUL PRE-MENSTRUAL care a atins proporții epidemice este în raport cu anunțurile din mass-media. Aceste anunțuri ne bat la cap că trupul femeii trebuie să fie parfumat, curățat, pudrat ca să fie cât de cât acceptabil. În același timp, femeile își dobândesc egalitatea cu bărbații și sunt bombardate cu idei că procesele feminine nu sunt acceptabile. Toate acestea combinate cu imensele cantități de zahăr consumate în ziua de azi, crează un teren fertil pentru acest sindrom.

Eu cred că **BOLILE VENERICE** reprezintă întotdeauna sentimentul de vinovăție sexuală. Vin de la un simțământ adesea subconștient că nu este frumos să ne exprimăm sexualitatea. Un purtător de boli venerice poate avea mai mulți parteneri, dar numai cei cu un sistem imunitar mental

și fizic mai slab vor contacta boala. Ca adaos la vechile standarde, în ultimii ani, populația heterosexuală a creat o creștere în cazurile de **HERPES GENITAL**. Aceasta este o boală care se întoarce la noi tot timpul ca să ne ‘pedepsească’ pentru crezul pe care îl avem că ‘suntem răi’. Herpesul are tendința să apară de câte ori suntem supărați emoțional. Acest lucru ne spune deja foarte mult.

Întotdeauna prin tradiție, bărbații au avut sexual mai multe parteneri decât femeile și când se adună bărbați cu bărbați, va fi bineînțeles mai mult sex. Aceasta nu ar fi o problemă. Unor bărbați le place să aibă mai multe parteneri, nu atât pentru plăcerea în sine, cât și pentru a-și satisface nevoile de auto-apreciere. Nu cred că este nimic rău în a avea mai multe parteneri și a folosi alcoolul ocazional. Dar dacă ne apucăm de chefuri noapte de noapte și avem nevoie de câteva parteneri pe săptămână ca să ne dovedim valoarea, atunci nu cred că venim dintr-un spațiu sănătos. Avem nevoie să facem câteva schimbări mentale.

Acesta este un timp pentru vindecare, pentru întregire, nu pentru condamnări. Putem să ne ridicăm deasupra limitărilor din trecut. Suntem cu toții Divine și Magnifice expresii ale vieții. Hai să le revendicăm acum!

COLONUL reprezintă abilitatea noastră de a lăsa să se ducă, de a elimina ceea ce nu trebuie. Organismul uman, fiind în perfect ritm cu curgerea vieții are nevoie de a o balanța între a absorbi, a asimila și a elimina. Numai fricile noastre ne blochează eliberarea de ceea ce este vechi. Chiar și când sunt constipați, oamenii nu sunt de fapt zgârciți, ei nu au încredere că ve fi vreodată de ajuns. Se țin agățați de relații vechi care le provoacă durere. Le este frică să arunce hainele pe care le țin în dulap de ani de zile, de frică ca nu cumva să le trebuiască într-o zi. Stau într-un serviciu pe care îl urăsc sau nu își acordă nici o plăcere pentru că economisesc pentru zile negre.

Nu scormonim în gunoiul de ieri ca să ne facem prânzul de azi. Invață să ai încredere în procesul vieții și îți va da întotdeauna ceea ce ai nevoie.

PICIOARELE ne poartă înainte în viață. Probleme la picioare indică adesea o frică de a merge mai departe sau refuzul de a merge într-o anumită direcție. Fugim cu picioarele, ne târâim picioarele, ne furișăm, suntem cu picioarele în formă de X, călcăm înăuntru și avem coapse mari și grase, pline de resentimentele copilăriei. Când nu vrem să facem anumite lucruri, vom avea probleme minore la picioare.

VARICELE reprezintă rămânerea într-o slujbă sau într-un loc pe care îl urâm. Venele își pierd abilitatea de a purta prin ele bucuria. Mergi în direcția pe care o dorești?

GENUNCHII ca și gâtul au de a face cu flexibilitatea, numai că ei exprimă supunerea și mândria, egocentrismul și încăpățânarea. Adesea, când înaintăm ne este teamă să ne aplecăm și devenim inflexibili. Aceasta înțepenește încheieturile. Vrem să mergem înainte, dar nu vrem să schimbăm modul nostru de a fi. De aceea genunchii se vindecă foarte încet, aici se implică ego-ul

nostru. Glezna are de asemenea o încheietură, dar dacă se rănește se vindecă foarte repede. Genunchii iau mai mult timp pentru că aici se implică siguranța de sine și mândria noastră.

Data viitoare când ai o lovitură la genunchi, întreabă-te unde ai fost încăpățânat, unde ai refuzat să te îndoii? Scapă de încăpățânare și las-o să se ducă. Viața este o curgere, viața este mișcare și ca să te simți bine este nevoie să te relaxezi și să te miști o dată cu ea. O salcie se îndoie și se leagănă și curge cu vântul și este întotdeauna grațioasă și în largul ei cu viața.

LABELE PICIOARELOR au de a face cu înțelegerea noastră despre noi și despre viață: trecut, prezent și viitor. Multor bătrâni le este greu să meargă. Înțelegerea lor a fost înfășurată și adesea îmbrobodită, ei simt că nu este nicăieri unde să se ducă. Copiii mici se mișcă fericiți, picioarele lor dansează tot timpul. Bătrânii abia își târâie picioarele, ca și cum nu ar fi dornici să se miște.

PIELEA reprezintă individualitatea noastră. Problemele cu pielea înseamnă în general că ne simțim individualitatea amenințată într-un fel sau altul. Simțim că alții au putere asupra noastră. Avem pielea subțire. Cineva ni se bagă sub piele, ne simțim jupuiți de vii, ni se furnică pielea.

Unul dintre cele mai rapide moduri să te vindeci de afecțiuni ale pielii este să te protejezi și să te îngrijești prin a spune mereu: ‘Mă aprob’ de câteva sute de ori pe zi. Ia-ți puterea înapoi!

ACCIDENTELE nu sunt accidente. Ca orice altceva în viața noastră, noi le creem. Nu este cum am spune: ‘Vreau să am un accident’, dar avem tipare de gândire care atrag accidente. Unii oameni par să fie ‘predispuși la accidente’, iar alții trăiesc o viață întreagă fără o zgârietură. Accidentele sunt expresia mâniei, a supărării. Ele indică frustrarea adunată din cauza neputinței persoane de a avea libertatea de a-și lua apărarea. Accidentele indică de asemenea revolta împotriva autorităților. Ne enervăm așa de tare, încât dorim să lovim pe cineva, de fapt noi suntem cei loviți. Când suntem supărați pe noi înșine, când ne simțim vinovați, când simțim nevoia de pedeapsă, un accident este o cale minunată de a rezolva problema.

Pare ca și cum accidentele nu sunt vina noastră, că noi sunte victime neajutate ale unui joc al soartei. Un accident ne permite să așteptăm simpatia și atenția celorlalți. Rănile noastre sunt curățite și oblojite și ele. Adesea stăm în pat pe perioade lungi de timp. Si ne doare. Când această durere apare în organism, ne dă o indicație pentru care aspect al vieții noastre simțim vinovăție. Gradul de distrugere fizică ne spune cât de severă am simțit noi că trebuie să fie sentința și cât de lungă.

ANOREXIA-BULIMIA înseamnă a-și nega propria viață, o formă extremă de ură de sine. Mâncarea este hrănirea de la cel mai de jos nivel. De ce să-și refuzi hrana? De ce vrei să mori? Ce este atât de îngrozitor în viața ta, încât să-ți dorești să ieși complet din ea?

Ura de sine este doar ura împotriva unui gând pe care îl ai despre tine însuși. Gândurile pot fi schimbate. Ce este așa de teribil la tine? Ai fost crescut într-o familie plină de criticism? Ai avut

profesori care te criticau? Nu cumva primele tale învățături religioase te-au învățat că ‘nu ești destul de bun’ așa cum ești? Adesea încercăm să găsim motive ‘valide’ care să ne explice de ce nu suntem iubiți și acceptați așa cum suntem. Din cauza obsesiei modei cu trupurile subțiri sunt multe femei care gândesc: ‘Și așa nu sunt suficient de bună. Al ce folos?’, își vor folosi trupul ca punct focal unde să-și îndrepte ura de sine. La un moment dat ele vor spune: ‘Dacă aș fi mai slabă, toți m-ar iubi’. Dar nu merge nici așa. Nimic din ce vine din afară nu merge. Dragostea și acceptarea de sine este secretul.

ARTRITA este o boală ce apare dintr-un îndelungat și continuu tipar de criticism. În primul rând criticism pentru sine și apoi criticism pentru alții. Oamenii cu artrită atrag adesea mult criticism pentru că este tiparul lor să critice. Ei sunt blestemeți cu ‘perfecționism’, nevoia de a fi perfecți tot timpul, în orice situație. Stii pe cineva pe această planetă care să fie perfect? Eu nu! De ce ne punem standarde care spun că trebuie să fim ‘Super persoane’ ca să ne acceptăm pe noi înșine cât de cât? Este o expresie atât de puternică: ‘Nu sunt destul de bun’ și așa o povară grea de cărat.

ASTM, mai numim și ‘dragoste sufocantă’. Există un sentiment că tu nu ai dreptul să respiri pentru tine însuși. Copiii astmatici au adeseori o ‘conștiință supra-dezvoltată’. Ei se simt vinovați pentru toate lucrurile care nu merg bine în jurul lor. Ei se simt neînsemnați și ‘fără valoare’ și de aceea se simt vinovați și au nevoie de auto-pedepsire. Astmul poate fi vindecat uneori cu ‘cure geografice’, în special dacă părinții nu merg cu ei. De obicei, copiii astmatici își ‘lasă în urmă’ boala. Aceasta înseamnă că se duc la școală în alt oraș, se căsătoresc sau se mută pur și simplu de acasă și boala se dizolvă de la sine. Adesea, mai târziu în viață, se va întâmpla ceva care va apărea pe acel buton vechi și va declanșa un nou astm. Când acest lucru se întâmplă, ei nu răspund cu adevărat circumstanțelor prezente, ci acelor care se întâmplau în copilăria lor.

ARSURI, TĂIETURI, FEBRĂ, BĂȘICI și INFLAMAȚII sunt toate indicații ale mâniei pe care o exprimă trupul. Mânia își va găsi un mod de exprimare, indiferent cât de tare vom încerca noi să o suprimăm. Aburul care se colectează trebuie să fie eliberat. Ne este teamă că dacă dăm glas mâniei, ne distrugem lumea noastră, dar mânie poate fi eliberată pur și simplu spunând: ‘Sunt mânios sau supărat din această cauză’. **Este adevărat că nu putem spune acest lucru șefului nostru, dar putem să batem pernele să țipăm cât ne ține gura în mașină sau pădure, să practicăm un sport.** Acestea sunt căi de a elimina furia fără nici un risc. Oamenii spirituali cred adesea că ei ‘nu ar trebui să se mânia’. Este adevărat, toți lucrăm pentru momentul când nu o să mai dăm vina pe alții pentru sentimentele noastre, dar până atunci este mai sănătos să recunoști ceea ce simți pe moment.

CANCERUL este o boală cauzată de un resentiment foarte adânc, ținut pentru o perioadă lungă de timp, până când literalmente îți mănâncă trupul. Se întâmplă ceva în copilărie, care distruge simțul încrederii. Experiența aceasta nu este niciodată uitată și individul trăiește cu un

sentiment de auto-compătimire, fiindu-i greu să dezvolte o relație solidă pe termen lung. Din cauza acestui sistem de gândire, viața pare un șir lung de dezamăgiri. Gândirea este pătrunsă de un sentiment de neajutorare, fără speranță și astfel, devine ușor pentru noi să dăm vina pe alții pentru toate problemele noastre. Oamenii cu cancer sunt de asemenea foarte critici cu ei înșiși. După mine, cheia de a vindeca cancerul este în a învăța să te iubești și să te accepți pe tine însuși.

GREUTATE EXCESIVĂ reprezintă nevoia de protecție. Căutăm protecție pentru a nu fi răniți de criticism, abuz, sexualitate, avansuri sexuale și de o frică de viață în general. Alege-ți ceea ce ți se potrivește!

Nu sunt o persoană durdulie, dar în decursul anilor am observat că atunci când mă simt în nesiguranță și mi-e greu, pun câteva kilograme pe mine. Când amenințarea a trecut, greutatea me revine singură la normal.

A te lupta cu greutatea este o pierdere de timp și energie. Dietele nu au efect, o dată ce te-ai oprit, greutatea crește din nou. Iubindu-te și aprobându-te, având încredere în procesul vieții și simțindu-te în siguranță pentru că îți cunoști puterea minții, formează cea mai bună dietă pe care o cunosc. Incepe o dietă pentru gândurile negative și greutatea ta se va regla singură.

Prea mulți părinți înfundă gura copilului cu multă mâncare, indiferent care ar fi problema. Acești copii cresc aduți și ori de câte ori au o problemă stau în fața frigiderului cu ușa deschisă și spun: 'Nu știu ce vreau'.

DUREREA de orice fel indică vinovăția. Vinovăția caută întotdeauna pedeapsă și pedeapsa crează durere. Durerea cronică vine de la vinovăția cronică, adesea așa de adânc îngropată, că nici nu mai suntem coștienți de ea. Vinovăția este o emoție total nefolositoare. Nu face pe nimeni să se simtă mai bine și nici nu schimbă situația. 'Sentința' ta s-a terminat, așa că lasă-te să ieși afară din închisoare. A ierta înseamnă să te dai bătut, să lași răul să se ducă.

COMOȚIILE CEREBRALE sunt cheaguri de sânge, o congestie în curgerea sângelui în zona creierului, tăind alimentarea cu sânge a creierului. Creierul este computerul corpului. Sângele este bucurie. Venele și arterele sunt canale ale bucuriei. Totul funcționează sub legea și sub acțiunea iubirii. În fiecare strop de inteligență din Univers, găsim iubire. Este imposibil să muncim și să funcționăm bine, fără a simți iubire și bucurie.

Gândirea negativă încheagă creierul și nu mai lasă loc curgerii libere și deschise a bucuriei și iubirii. Râsul nu poate veni în cascade dacă nu îi este permis să fie liber și nesăbuit. Este la fel cu iubirea și bucuria. Viața nu este nemiloasă, decât dacă noi o facem așa, dacă noi alegem să ne uităm la ea ca și cum ar fi. Putem să găsim un dezastru total în cea mai mică supărare și putem să găsim bucurie în cea mai mare tragedie. Depinde numai de noi.

Uneori încercăm să forțăm viața să meargă într-o anumită direcție, deși nu este în favoarea noastră. Uneori ne creem comotii cerebrale ca să forțăm să schimbăm total direcția și să ne reevaluăm felul de a trăi.

ÎNȚEPENEALA în corp înseamnă înțepeneală mentală. Frica ne face să ne agățăm de vechi obiceiuri și ne este greu să fim flexibili. Când gândim că nu este ‘decât o cale’ de a face ceva, ne trezim adesea înțepeniți. Putem întotdeauna să găsim o alternativă în a face lucrurile. Observă unde anume îți apare înțepeneala, uită-te la lista mea și îți va arăta unde în mintea ta ești rigid și înțepenit.

CHIRURGIA își are locul ei. Este bună pentru oase rupte și accidente și pentru situații mai presus de abilitatea unui începător să le rezolve. În astfel de condiții este mai ușor să faci operația și să-ți concentrezi toată puterea mentală de vindecare în a preveni re-crearea acelei condiții.

Tot mai mulți medici își întorc fața spre medicina holistică, tratând persoana în întregul ei. Și totuși majoritatea doctorilor nu lucrează cu cauza bolii, ei tratează doar simptomele, efectele bolii. Ei fac acest lucru în două moduri: te otrăvesc sau te mutilează. Chirurgii taie și dacă te duci la un chirurg o să-ți recomande o operație. Dacă te-ai decis pentru o operație pregătește-te pentru această experiență astfel încât totul să meargă foarte bine și ușor, iar tu să te vindeci cât mai rapid cu putință. Cere-le doctorului și echipei să coopereze cu tine. Chirurgii și echipele lor nu își dau seama că până și sub influența anestezicului când sunt adormiți, bolnavii totuși percep la nivel subconștient ceea ce se întâmplă și ce se discută în sala de operații.

Clienților mei le recomand întotdeauna să afirme: ‘Fiecare mână care mă atinge în spital este o mână vindecătoare și exprimă dragoste’ și ‘Operația ve merge repede și ușor’. După operație pune-ți muzică relaxantă și plăcută, cât de mult poți afirma ‘Mă vindec rapid, confortabil și perfect’. Spune-ți: ‘Mă simt tot mai bine pe zi ce trece’.

Dacă poți înregistrează-ți o casetă cu afirmații pozitive. Ia-o cu tine la spital și ascult-o în timp ce te odihnești și te recuperezi. Observă senzațiile, nu durerea. Imaginează-ți dragostea curgând din inima ta prin brațe și până la mâini. Pune-ți mâinile pe locul ce trebuie vindecat și spune: ‘Te iubesc și te ajut să te vindeci’.

UMFLAREA înseamnă închegare și stagnare în gândirea emoțională. Creem situații în care suntem răniți și apoi ne agățăm de aceste amintiri. Umflarea reprezintă adesea plânsul înnăbușit, sentimentul de înglodare și prin în capcană sau dând vina pe alții pentru propriile noastre limitări. Eliberează-te de trecut, lasă-l să se spele. Ia-ți propria putere înapoi. Nu mai insistă asupra a ceea ce nu vrei. Lasă-te să plutești ușor pe valurile vieții.

TUMORILE sunt creșteri false. O stridie ia un grăunte de nisip și ca să se protejeze, crează o carapace groasă și tare în jurul ei. Noi o numim perlă și gândim că este frumoasă. La fel facem și noi, luăm o durere veche și o îngrijim, o curățăm de coajă și cu timpul avem o tumoare. Eu numesc

acest lucru a derula un film vechi. Cred că motivul pentru care femeile care atâtea tumori în zona uterului este că ele iau o rănire emoțională drept un atac la feminitatea lor și au grijă de ea să o mențină. Eu îl numesc sindromul: ‘El mi-a făcut rău’. Numai că o relație se sfâșește nu înseamnă că este ceva în neregulă ci noi și nici nu micșorează valoarea noastră.

Nu este importantă **situația care ni se întâmplă**, ci **modalitatea în care reacționăm** la ea. Toți suntem 100% responsabili pentru toate experiențele noastre de viață. Ce crezuri despre tine însuși poți să schimbi ca să atragi niște comportamente mai iubitoare?

*In infinitatea vieții mele unde sunt, totul este perfect,
întreg și complet.*

Imi recunosc trupul ca pe un prieten bun.

Fiecare celulă în corpul meu are Inteligență Divină.

Ascult ceea ce îmi spune și știu că sfatul ei este bun.

Sunt întotdeauna apărat, protejat în mod Divin și îndrumat.

Aleg să fiu sănătos și liber.

TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA.

Capitolul Cincisprezece

LISTA

‘Sunt sănătos, întreg și complet’.

Uită-te pe lista care urmează și observă dacă poți găsi o corelare între bolile pe care le-ai avut sau pe care le ai și acum și cauzele probabile.

Cum poți folosi lista când ai o problemă fizică?

1. *Uită-te la cauza mentală. Vezi dacă aceasta poate fi adevărată pentru tine. Dacă nu stai liniștit și întreabă-te: ‘Care sunt gândurile din mine care au creat această boală?’*
2. *Repetă-ți mereu: ‘vreau să mă eliberez de șablonul din conștiința mea care a creat această condiție’.*
3. *Repetă-ți de câteva ori noul șablon de gândire.*
4. *Consideră că ești deja în procesul de vindecare.*

De câte ori te gândești la condiția respectivă repetă cei 4 pași.

PROBLEMA	CAUZE PROBABILE	NOUL TIPAR DE GÂNDIRE
Abcese	Gânduri care fermenteză asupra durerilor, disprețului și răzbunărilor.	<i>Ingădui gândurilor mele să fie libere. Trecutul este terminat. Sunt împăcat.</i>
Accident cerebral (Atac cerebral)	Te dai bătut. Împotrivire. ‘Mai bine mor decât să mă schimb’. Respingere a vieții.	<i>Viața este schimbare și eu mă adaptez ușor la nou. Accept viața- trecut, prezent și viitor.</i>
Accidente	Incapacitatea de a-ți lua singur	<i>Eliberez șablonul din mine care a</i>

	apărarea. Rebeliune împotriva autorităților. Credința în violență.	<i>creat această situație. Sunt împăcat. Sunt valoros.</i>
Aciditate (vezi Ucer digestive, probleme de stomac,Ulcere)	Frică. Frică. Frică. Frică acaparatoare.	<i>Respir liber și deplin. Sunt în siguranță. Am încredere în procesul vieții.</i>
Acnee	Ne-acceptare de sine. Te displaci.	<i>Sunt o expresie Divină a vieții. Mă iubesc și mă accept chiar aici și chiar acum.</i>
Adenomi glandulari (țesut limfatic)	Fricțiuni în familie, certuri. Copil care se simte nedorit, că stă în cale.	<i>Acest copil este dorit și binevenit și iubit cu dragoste adâncă.</i>
Adicții (dependențe)	Fugi de tine însuși. Frică. Nu știi cum să iubești.	<i>Descopăr acum cât de minunat sunt. Aleg să mă iubesc și să mă bucur de mine.</i>
Afte (vezi : Candida,Gura)	Mânie la faptul că ai luat decizi greșită.	<i>Imi accept cu dragoste deciziile știind că sunt liber să mă schimb. Sunt în siguranță.</i>
Alcoolism	La ce bun ? Sentiment de deznădejde, de vinovăție, de inadecvat. Respingere de sine.	<i>Trăiesc în momentul prezent. Fiecare clipă este nouă. Aleg să-mi văd propria valoare. Mă iubesc și mă aprob.</i>
Alena fetida (Respirație urât mirositoare)	Atitudini degradante, bârfă josnică și rușinoasă, gândire prostescă.	<i>Vorbesc cu gentilețe și iubire. Expir numai bine.</i>
Alergii	La cine ești alergic?	<i>Lumea este bună și prietenoasă. Sunt în siguranță, ocrotit. Sunt împăcat cu viața.</i>
Amenoree (vezi probleme menstruale)	Nu dorești să fii femeie. Te displaci.	<i>Mă bucur de cine sunt. Sunt o minunată expresie a vieții, plutind perfect în orice moment.</i>
Amețală (vertigo)	Zbor, gândire împrăștiată. Refuzul de a te uita.	<i>Sunt bine centrat și plin de pace în viață. Este bine pentru mine să fiu în viață și să fiu vesel.</i>
Amigdalită (vezi : Durere în gât)	Credința puternică în incapacitatea de a-ți lua ingur apărarea și de a cere ceea ce ți se cuvine.	<i>Este dreptul meu din naștere să primesc ceea ce am nevoie. Cer acum ceea ce vreau, cu dragoste și ușurință.</i>
Amnezie	Frică. A fugi de viață. Incapacitatea de a-ți lua singur apărarea.	<i>Inteligența, curajul și valoarea de sine sunt întotdeauna prezente. Este bine să fii în viață.</i>
Amorțire (Parestezie)	Te abții de la dragoste și considerare. Iți lași mintea să moară.	<i>Imi împărtășesc sentimentele și iubirea. Răspund la iubirea din fiecare persoană.</i>

Anemie	Atitudinea ‘da, dar...’. Lipsa de bu-curie. Frică de viață. Nu te simți destul de bun. Inflexibilitate și vinovăție.	<i>Este bine pentru mine să trăiesc bucurie în orice aspect al vieții mele. Iubesc viața.</i>
Anorexie	Negarea propriei ființe. Frică. Ură de sine și respingere duse la extrem.	<i>Este bine să fiu eu. Sunt minunat așa cum sunt. Aleg să trăiesc. Aleg bucuria și acceptare de sine.</i>
Anus (vezi hemoroizi)	Punct de eliminare. Teren de eliminare.	<i>Mă eliberez cu ușurință și confortabil de tot ceea ce nu mai am nevoie în viață.</i>
-abces	Mânie în legătură cu ceea ce nu vrei să eliberezi.	<i>Este bine să te eliberezi. Trupul meu este părăsit numai de acele lucruri de care nu am nevoie.</i>
-sângerare	Vezi sângerare ano- rectală.	
-fistulă	Eliminare incompletă a gunoiului. A sta agățat de gunoiul trecutului.	<i>Las cu dragoste să se ducă tot trecutul. Sunt liber. Sunt iubire.</i>
-mâncărimi (prurit anal)	Sentiment de vinovăție relativ la trecut. Remușcări.	<i>Mă iert cu dragoste. Sunt liber.</i>
-dureri	Vinovăție. Dorința de pedeapsă. Nu sunt destul de bun.	<i>Trecutul s-a dus și s-a terminat. Aleg să mă iubesc și să mă aprob în momentul prezent.</i>
Anxietate	Nu ai încredre în curgerea și procesul vieții.	<i>Mă iubesc și mă aprob și am încredere în procesul vieții.</i>
Apatie	Te împotrivești sentimentelor. Desensibilizarea Eu-lui. Frică.	<i>Nu este nici un risc în avea sentimente. Mă deschid vieții. Vreau să simt și să trăiesc viața.</i>
Apendicită	Frică. Frică de viață. Blocarea afluenței binelui.	<i>Sunt ocrotit. Mă relaxez și las viața să curgă cu bucurie.</i>
Apetit -excesiv	Frică. Ai nevoie de protecție. Îți judeci emoțiile.	<i>Sunt ocrotit. Este bine să simți. Emoțiile mele sunt normale și acceptabile.</i>
-pierderea apetitului (anorexia)	Frica. Protejare de sine. Nu ai încredere în viață.	<i>Mă iubesc și mă aprob. Sunt în siguranță. Viața este ocrotitoare și veselă.</i>
Arsuri	Mânie. Ardere. Ești furios.	<i>Creez numai pace și armonie în mine însumi și în mediul meu înconjurător. Merit să mă simt bine.</i>
Artere	Transportă bucuria vieții.	<i>Sunt plin de bucurie. Bucuria curge prin mine cu fiecare bătaie a inimii mele.</i>

Artrita (vezi încheieturi)	Te simți ne-iubit. Criticim. Resentiment.	<i>Sunt iubire. Aleg acum să mă iubesc și să mă aprob. Li văd pe cei din jur cu dragoste.</i>
-degete artritice	Dorința de a pedepsi. Dai vina pe alții. Te simți victimizat.	<i>Văd totul cu dragoste și înțelegere. Îmi pun toate experiențele vieții în lumina dragostei.</i>
Artrită reumatoidă	Critică ascuțită la adresa autorităților. Te simți oprimat.	<i>Sunt propria mea autoritate. Mă iubesc și mă aprob. Viața este bună.</i>
Astm	Dragoste înăbușitoare. Incapacitate de a respira pentru tine însuși. Te simți sugrumat. Plâns oprit, înăbușit.	<i>Este bine pentru mine acum să îmi iau responsabilitatea propriei mele vieți. Aleg să fiu liber.</i>
-astm la bebeluși și copii	Frică de viață. Nu doresc să fiu aici.	<i>Copilul acesta este iubit și ocrotit. Copi-lul acesta este binevenit și ne bucurăm de el.</i>
Atac de apoplexie	Fuga de familie, fuga de sine, fuga de viață.	<i>Sunt acasă în Univers. Sunt în siguranță și protejat și înțeles.</i>
Atacuri de asfixiere (vezi probleme respiratorii, Hiperventilație)	Frică. Nu ai încredere în procesul vieții. Ai rămas blocat în copilărie.	<i>Este bine să devii adult. Lumea este în siguranță. Sunt ocrotit.</i>
Ateroscleroză	Rezistență, tensiune. Vederi înguste, înțepenite. Refuz de a vedea binele.	<i>Sunt total deschis pentru viață și bucurie. Aleg să văd totul cu dragoste.</i>
Bășici	Împotrivire. Lipsă de protecție emoțională.	<i>Merg ușor cu valul vieții și fiecare nouă experiență. Totul este bine.</i>
Bășici de febră	‘Supurezi’ cuvinte mânioase, ți-e frică să le exprimi.	<i>Creez numai experiențe pașnice pentru că mă iubesc. Totul este bine.</i>
Bătături	Concepte și idei întărite (învechite). Frică solidificată.	<i>Este bine să văd și să experimentez idei noi și căi noi. Sunt deschis și receptiv la bine.</i>
Bătături la mână sau la picior	Părți de gândire întărite- te ții agățat cu încăpățănare de durerile trecutului.	<i>Mă mișc înainte, eliberat de trecut. Sunt în siguranță. Sunt bine.</i>
Bălbâială	Nesiguranță. Lipsă de exprimare de sine. Nu ți se dă voie să plângi.	<i>Sunt liber să îmi iau singur apărarea. Sunt în siguranță în propria mea exprimare. Comunic numai dragoste.</i>
Boala Alzheimer (vezi demență, senilitate)	O dorință să părăsești planeta. Incapacitatea să privești viața așa cum este.	<i>Totul se întâmplă în secvența potrivită timp-spațiu. Acțiunea Divină și dreaptă se petrece continuu, în fiecare moment.</i>

Boala Lou Gehrig	Vezi : Scleroză amiotrofică laterală	
Boala lui Addison (vezi probleme adrenale)	Malnutriție emoțională severă. Ură de sine.	<i>Imi îngrijesc cu dragoste trupul, mintea și emoțiile.</i>
Boala lui Bright (vezi Nefrită)	Te simți ca un copil care nu face ‘nimic corect’ și ‘nu este destul de bun’. Un ratat. Pierdere.	<i>Mă iubesc și mă aprob. Îmi pasă de mine. Sunt total adecvat în orice moment.</i>
Boala lui Crohn (Enterita regională)	Frică. Ingrijorare. Nu te simți destul de bun.	<i>Mă iubesc și mă aprob. Fac totul cât pot eu de bine. Sunt minunat. Sunt împăcat.</i>
Boala lui Cushing (vezi : probleme adrenale)	Dezechilibru mental. Supraproducție de idei strivitoare. Sentiment de a fi copleșit, zdrobit.	<i>Imi echilibrez cu dragoste mintea și trupul. Aleg acum gânduri care mă fac să mă simt bine.</i>
Boala lui Hodgkin	Autoînvinuire și o teribilă frică de ‘a nu fi destul de bun’. O alergare nebună ca să-ți dovedești valoarea, până când sângele nu mai are substanță să reziste. Bucuria vieții este uitată din cauza efortului și a alergării.	<i>Sunt perfect fericit să fiu eu. Sunt destul de bun, așa cum sunt. Mă iubesc și mă aprob. Sunt bucurie exprimată și primită.</i>
Boala lui Huntington	Resentiment pentru a nu fi capabil să îi schimbi pe cei din jur. Lipsă de speranță.	<i>Las tot controlul în voia Universului. Sunt împăcat cu mine și cu viața.</i>
Boala lui Paget	Sentimentul că nu mai există nicio construcție. ‘Nimănui nu-i pasă’.	<i>Stiu că sunt sprijinit de viață pe căi mărețe și glorioase. Viața mă iubește și îi pasă de mine.</i>
Boala lui Parkinson (vezi tremur paralytic)	Frică și o dorință puternică de a avea control pentru tot și toți.	<i>Mă relaxez știind că sunt în siguranță. Viața este pentru mine și am încredere în procesul vieții.</i>
Boala lui Pfeiffer	Vezi: mononucleoză.	
Boală psihică	Vezi: nebunie.	
Boli ale copilăriei	Credința în calendare, în concepte sociale și în legi false. Comportare copilăroasă la adulții din jurul lor.	<i>Acest copil are protecția Divină și este înconjurat de dragoste. Li cerem imunitate mentală.</i>
Boli cronice	Refuzul de a te schimba. Frică de viitor. Nu te simți în siguranță.	<i>Vreau să mă schimb și să evoluez. Creez acum un viitor nou și sigur.</i>
Boli venerice (SIDA, Gonoreea, Herpes genital, Sifilis)	Vină sexuală. Nevoie de pedeapsă. Crezul că organele genitale sunt murdare sau păcătoase. Abuzul aproapelui.	<i>Îmi accept cu dragoste și bucurie sexualitatea și modul ei de exprimare. Accept numai gânduri care mă susțin și mă fac să mă simt bine.</i>
Brațele	Reprezintă capacitatea și abilitatea de a ține experiențele vieții.	<i>Imi țin și întâmpin experiențele de viață cu dragoste, cu ușurință și bucurie.</i>

Bronșita (vezi probleme respiratorii)	Atmosfera familială inflamată. Certuri și țipete. Câteodată prea tăcută.	<i>Declar pace și armonie în interiorul meu și în jurul meu. Totul este bine.</i>
Buboi (vezi Furuncule)	Mânie otrăvitoare la adresa unor nedreptăți personale.	<i>Las trecutul să se ducă și îi permit timpului să vindece fiecare aspect al vieții mele.</i>
Bulimia	Teroare fără speranță. Un ciclu nebunesc de îndopare cu și golire a urii de sine.	<i>Sunt iubit și hrănit și susținut de însăși Viața. Este bine pentru mine să trăiesc.</i>
Bursite	Mânie înăbușită, reprimată. Dorința de a bate pe cineva.	<i>Iubirea te relaxează și se debarasează de tot ce nu îi este asemănător.</i>
Cancer	Durere adâncă. Resentiment de lungă durată. Secret ascuns al durerii care mănâncă din tine. Porți ură. La ce bun?	<i>Iert și mă eliberez cu dragoste de trecut. Aleg să-mi umplu lumea mea cu bucurie. Mă iubesc și mă aprob.</i>
Candidoză	Te simți împrăștiat. Multă frustrare și mânie. Foarte exigent și neîncre-zător în relațiile personale. Oameni care știu numai să ia.	<i>Imi dau voie să fiu tot ceea ce pot să fiu și merit tot ce este mai bun în viață. Mă iubesc și mă apreciez pe mine și pe cei din jurul meu.</i>
Cataractă	Incapacitatea să te uiți înainte cu bucurie. Viitor întunecat.	<i>Viața este eternă și plină de bucurie. Aștept cu nerăbdare fiecare moment.</i>
Celulită	Rămâi blocat în dureri ale primei copilării. Rămâi agățat de obstacole și piedicile trecutului. Ai dificultăți să mergi înainte. Frica de a-ți alege propria direcție.	<i>Iert pe toată lumea. Mă iert pe mine însumi. Iert toate experiențele din trecut. Sunt liber.</i>
Chelire	Frica. Tensiune. Incerci să controlezi totul. Nu ai încredere în procesul vieții.	<i>Sunt în siguranță. Mă iubesc și mă aprob. Am încredere în viață.</i>
Cheratita (vezi : probleme cu ochii)	Mânie extremă. Dorința să îi lovești pe cei pe care îi vezi sau ceea ce vezi.	<i>Îi permit acum dragostei din propria mea inimă să vindece tot ce văd. Aleg pacea. Totul este bine în lumea mea.</i>
Chist fibros	O credință întărită că viața n-o să iasă bine pentru tine. ‘Vai săracul de mine’.	<i>Viața mă iubește și eu iubesc viața. Aleg acum să inhalez în mine viața, liber și în totalitate.</i>
Chisturi	A derula același vechi și dureros film. Întreții dureri. Creștere falsă.	<i>Filmele din mintea mea sunt minunate pentru că eu le aleg să le fac așa. Mă iubesc.</i>
Circulație	Reprezintă abilitatea de a simți și exprima emoțiile în mod pozitiv.	<i>Sunt liber să fac să circule dragostea și bucuria în orice parte a propriei mele lumi. Imi iubesc viața.</i>

Cistită	Vezi : probleme cu vezica urinară, infecție urinară.	
Ciupercă vaginală (vezi: Candida)	Renegarea propriilor necesități. Nu te autosustii.	<i>Aleg acum să mă sprijin și să mă support într-un mod iubitor și vesel.</i>
Coapsele	Poartă trupul în perfect echilibru. Forța majoră în mișcare înainte.	<i>Hip, hip, Uraaaaaaa - este bucurie în fiecare zi.</i>
-probleme	Frica de a merge înainte în decizia mari, importante. Nimic către care să mergi înainte, să speri.	<i>Sunt într-un echilibru perfect. Mă mișc înainte în viață cu ușurință și cu veselie, la orice vârstă.</i>
Coatele (vezi: încheieturi)	Reprezintă schimbarea direcției și acceptarea de noi experiențe.	<i>Alunec ușor cu noile experiențe, noile direcții și schimbări.</i>
Colesterol (ateroscleroză)	Infundarea canalelor bucuriei. Frică de a accepta bucuria.	<i>Aleg să iubesc viața. Canalele mele de bucurie sunt larg deschise. Este bine să primești.</i>
Colici	Iritare mentală, nerăbdare, enervare.	<i>Copilul acesta răspunde numai la dragoste și la gânduri de iubire. Totul este pace.</i>
Colită (vezi: colon, intestine, colon cu mucus, colită spastică)	Nesiguranță. Reprezintă ușurința cu care lași să se ducă ceea ce s-a sfârșit.	<i>Sunt parte din ritmul și curgerea perfectă a vieții. Totul este în ordinea perfectă, Divină.</i>
Colită spastică	Frică de a te elibera. Nesiguranță.	<i>Este bine pentru mine să trăiesc. Viața îmi va da totdeauna ceea ce am nevoie. Totul este bine.</i>
Coloană vertebrală	Suport flexibil al vieții.	<i>Sunt sprijinit și susținut în viață.</i>
Colon	Frică de a lăsa să se ducă. Rămâi agățat în trecut.	<i>Las cu ușurință să plece ceea ce nu îmi mai este de nici un folos. Trecutul s-a dus și eu sunt liber.</i>
Colon cu mucus	Straturi depuse de gânduri vechi și confuze, care blochează canalul eliminării. Te bălăcești în nămolul cleios al trecutului.	<i>Eliberez și dizolv trecutul. Am o gândire clară. Trăiesc în prezent, în pace și bucurie.</i>
Comă	Frică. A fugi de ceva sau cineva.	<i>Te înconjurăm cu protecție și iubire. Creem un spațiu de vindecare pentru tine. Tu ești iubire.</i>
Comedoane	Mici explozii de mânie.	<i>Imi calmez gândurile și sunt senin.</i>
Conjunctivită	Mânie și frustrare la ceea ce te uiți în viață.	<i>Văd cu ochii iubirii. Există o soluție armonioasă și acum o accept.</i>
Constipație	Refuzul de a se debarasa de idei învechite. Blocat în trecut. Uneori, în zgârcenie.	<i>In timp ce las trecutul să plece, noul, proaspăt și vital vine la mine. Ii permit vieții să curgă prin mine.</i>
Coșuri (vezi : comedoane)	Mici erupții de mânie.	<i>Imi calmez gândurile și sunt senin.</i>
Crampa scriitorului	Mânie și frustrare la nedreptățile	<i>Aleg acum să creez o viață care să fie</i>

(vezi încheietura mâinii)	aparente al vieții.	<i>veselă și abundentă. Sunt relaxat.</i>
Crampe	Tensiune. Frică. Te apuci cu amândouă mâinile și nu dai drumul.	<i>Mă relaxez și dau voie minții mele să fie în pace.</i>
Crampe abdominale	Frică. Oprirea procesului.	<i>Am încredere în procesul vieții.</i>
Crampe de la gaze	Incețșare. Frică. Idei nedigerate.	<i>Mă relaxez și las viața să curgă prin mine cu ușurință.</i>
Creier	Reprezintă computerul, panoul de comandă.	<i>Eu sunt operatorul iubitor al minții mele.</i>
-tumoare	Cazuri computerizate greșit. Încăpățănare. Refuzul de a schimba șabloane vechi.	<i>Este ușor pentru mine să reprogreamez computerul minții mele. Toată viața este schimbare și minea mea se reînnoiește continuu.</i>
Curbararea coloanei vertebrale (vezi: scolioză, lordoză)	Incapacitatea de a aluneca împreună cu suportul vieții. Frică și încercarea de a rămâne agățat în idei învechite. Nu ai încredere în viață. Lipsa de integritate. Lipsa de curaj al convingerii.	<i>Mă eliberez de toate fricile. Acum am încredere în procesul vieții. Știu că viața este pentru mine. Stau drept și mândru, cu dragoste.</i>
Degetele	Reprezintă detaliile vieții.	<i>Sunt împăcat cu detaliile vieții.</i>
-degetul mare	Reprezintă intelectul și îngrijorarea.	<i>Mintea mea este liniștită.</i>
-arătătorul	Reprezintă Ego-ul și frica.	<i>Sunt în siguranță.</i>
-degetul mijlociu	Reprezintă mânia și sexualitatea.	<i>Sunt confortabil cu sexualitatea mea.</i>
-inelarul	Reprezintă uniunea și doliul, suferința.	<i>Sunt împăcat și iubitor.</i>
-degetul mic	Reprezintă familia și aparențele.	<i>Sunt eu însumi cu familia vieții.</i>
-degetele de la picioare	Reprezintă detaliile viitorului.	<i>Toate detaliile se reglementează de la sine.</i>
Demența (vezi :senilitate, Alzheimer)	Un refuz de a privi lumea în față așa cum este ea. Mânie și lipsă de speranță.	<i>Sunt în locul cel mai potrivit pentru mine și sunt în siguranță în orice moment.</i>
Depresie	Mânie pe care simți că nu ai dreptul să o ai. Fără speranță.	<i>Merg acum mai departe cu limitele și fricile celorlalți.</i>
Diabet	A tânji după ceea ce ar fi putut să fie. O mare nevoie de a avea control. Tristețe adâncă. Nu a mai rămas nici un pic de dulceață.	<i>Momentul acesta este umplut cu bucurie. Aleg acum să trăiesc dulceața zilei de azi.</i>
Dinții	Reprezintă deciziile	
- probleme (vezi : tratament de canal)	Indecizie de lungă durată. Incapacitatea de analiza logic o	<i>Imi iau deciziile bazat pe principiul adevărului și sunt liniștit, știind că</i>

	idee și de a lua o decizie.	<i>numai acțiunea potrivită se petrece în viața mea.</i>
Discopatie(deplasare de disc)	Simți că viața nu te sprijină, nu te susține. Nedecis.	<i>Viața îmi susține toate gândurile, de aceea mă iubesc și mă aprob. Totul este bine.</i>
Dismenoree	Mânie împotriva propriei persoane. Ură împotriva trupului sau împotriva femeilor.	<i>Imi iubesc trupul. Mă iubesc. Îmi iubesc toate ciclurile. Totul este bine.</i>
Distrofie musculară	‘Nu merită să devin adult’.	<i>Merg mai departe de limitările părinților mei. Sunt liber să fiu cel mai bun ‘eu’ care pot fi.</i>
Dizenterie	Frică și mânie intensă.	<i>Creez pace în mintea mea, iar trupul meu reflectă acest lucru.</i>
-amoebiană	Credința că toți sunt puși să te ata-ce, îți vor răul.	<i>Eu sunt puterea și autoritatea în lumea mea.</i>
-bacilară	Opresiune și lipsă de speranță.	<i>Sunt plin de viață și energie și de bucuria de a trăi.</i>
Dârdâială, fiori reci	Contractie mentală, te tregi la o parte și te interiorizezi. Dorință de retragere. Lăsați-mă în pace !	<i>Sunt protejat și în siguranță în orice moment. Dragostea mă înconjoară și mă protejează. Totul este bine.</i>
Durere	Vinovăție. Vinovăția caută întotdeauna pedeapsă.	<i>Mă iubesc și mă aprob. Mă văd pe mine și ceea ce fac cu ochii iubirii. Sunt în siguranță.</i>
Dureri de cap (vezi : migrene)	Invalidarea propriei persoane. Autocritică. Frică.	<i>Eliberez trecutul cu dragoste. Ei sunt liberi și eu sunt liberi. Totul este bine acum în inima mea.</i>
Durere în gât (vezi : amigdalită)	Tii în tine cuvinte mânioase. Ne te simți în stare să te exprimi.	<i>Mă eliberez de toate restricțiile și sunt liber să fiu eu.</i>
Durere, junghiuri	Tânjești după dragoste. Tânjești după o îmbrățișare.	<i>Mă iubesc și mă aprob. Sunt iubitor și demn de iubit.</i>
Eczemă	Antagonism care îți ia respirația. Erupții mentale.	<i>Pacea și armonia, dragostea și bucuria sălășluiesc în mine și mă înconjoară. Sunt protejat și în siguranță.</i>
Edem (vezi: reținerea lichidelor, umflare)	Ce sau pe cine nu lași să se ducă?	<i>De bună voie las trecutul să se ducă. Este bine pentru mine să mă eliberez. Acum sunt liber.</i>
Emfizem (pulmonar)	Frica de a absorbi viața. Nu meriți să trăiești.	<i>Este dreptul meu din naștere să trăiesc liber și din plin. Iubesc viața. Mă</i>

		<i>iubesc.</i>
Enefalomielită mialgică	Vezi : Virusul Epstein-Barr	
Endometrioză	Nesiguranță, dezamăgire și frustrare. Inlocuiești iubirea de sine cu zahăr. Oameni care dau vina pe ceilalți.	<i>Sunt în același timp puternică și atractivă. Este minunat să fii femeie. Mă iubesc și mă simt împlinită.</i>
Enuresis	Vezi : udarea patului	
Epilepsie	Simțul persecuției. Repingerea vieții. Un sentiment de chinuire și de zbatere. Autoviolență.	<i>Aleg să văd viața ca fiind eternă și veselă. Sunt veșnic și vesel și sunt împăcat.</i>
Excrescențe	Hrănești și întreții durerile vechi. Clădești resentimente.	<i>Mă relaxez și-mi cunosc propria valoare. Sunt suficient de bun. Viața este ușoară și veselă.</i>
Exoftalmie	Vezi. Probleme cu ochii	
Fața	Reprezintă ceea ce arătăm lumii.	<i>Este bine să fiu eu. Exprim ceea ce sunt.</i>
- linii descendente	Linii descendente pe față, vin de la gânduri descendente din minte. Resentiment împotriva vieții.	<i>Exprim bucuria de a trăi și îmi permit să mă bucur din plin de fiecare moment al fiecărei zi. Devin din nou tânăr.</i>
Febră	Mânie. Ardere.	<i>Sunt expresia răcoroasă și calmă păcii și dragostei.</i>
Fesele	Reprezintă putere. Fesele moi pierderea puterii.	<i>Imi folosesc puterea cu înțelepciune. Sunt puternic. Mă simt în siguranță. Totul este bine.</i>
Ficatul	Locul mâniei, a furiei și a emoțiilor primitive.	<i>Dragoste și pace și bucurie este tot ce știu.</i>
-probleme (vezi : hepatita)	A te plânge a devenit cronic. Găsești tot timpul nod în papură și folosești asta ca să te înșeli pe tine însuși. Te simți rău.	<i>Aleg să trăiesc printr-un mediu deschis în inima mea. Caut dragostea și o găsesc peste tot.</i>
Fierea	Melancolie, proastă dispoziție, ură, dușmănie, obsesii. Ești obsedat de diverse lucruri.	<i>Mă iubesc și mă aprob. Am încredere în procesul vieții ca mă ajută. Sunt în siguranță. Totul este bine.</i>
Fistulă (buboi)	Frică. Blocaj în procesul de eliberare.	<i>Sunt în siguranță. Am încredere totală în procesul vieții. Viața este pentru mine.</i>
Flatulență	Vezi. Crampe de gaze	
Flebită	Mânie și frustrare. Dai vina pe	<i>Bucuria curge liberă prin mine acum</i>

	alții pentru limitarea și lipsa de bucurie din viața ta.	<i>și sunt împăcat cu viața.</i>
Fluierul piciorului (tibia)	Clasificarea idealurilor. Fluierul picioarelor reprezintă standardul de viață.	<i>Trăiesc la cele mai înalte standarde cu dragoste și bucurie.</i>
Fracturi	Vezi. Probleme osoase.	
Frigiditate	Frică. Renegarea plăcerii. Credința că sexul este păcat. Partener insensibil. Frică de tată.	<i>Este bine să mă bucur de propriul corp. Mă bucur de a fi femeie.</i>
Furuncule	Mânie. Fierbere. Clocotire.	<i>Exprim dragoste și bucuri și sunt împăcat.</i>
Gangrenă	Morbiditate mentală. Inecarea bucuriei cu gânduri otrăvitoare.	<i>Aleg acum gânduri armonioase și las bucuria să curgă liberă prin mine.</i>
Gastrită	Incertitudine prelungită. Sentiment de pierire, de sfârșit.	<i>Mă iubesc și mă aprob. Sunt în siguranță.</i>
Gălbinare	Prejudiciu intern și extern. Gândire dezechilibrată.	<i>Simt toleranță, compasiune și dragoste pentru toți, inclusive pentru mine.</i>
Genunchii (vezi : încheieturi)	Reprezintă mândria și ego-ul.	<i>Sunt flexibil și curgător.</i>
-probleme	Ego încăpățânat și mândru. Incapacitatea de a te îndoii. Frică. Inflexibilitate. Nu cedezi.	<i>Iertare. Înțelegere. Compasiune. Mă aplec și curg cu ușurință și totul este bine.</i>
Gingii sângerânde	Lipsă de bucurie în deciziile luate în viață.	<i>Am încredere că întotdeauna se petrece acțiunea potrivită în viața mea. Sunt împăcat.</i>
-probleme cu gingiile	Incapacitatea de a-ți susține deciziile. Viață fără țintă, fără conținut.	<i>Sunt o persoană decisivă. Imi duc deciziile până la capăt și mă susțin cu dragoste.</i>
Gât (interior)	Calea exprimării. Canal de creativitate.	<i>Îmi deschid inima și cânt bucuriile iubirii.</i>
-probleme(vezi: durere în gât)	Incapacitatea să-ți iei singur apărarea, să-ți spui părerea. Mânie înghițată. Creativitate sugrumată. Refuz să te schimbi.	<i>Nu este nici o problemă dacă fac gălăgie. Mă exprim liber și cu bucurie. Imi iau apărarea cu ușurință. Imi exprim creativitatea. Vreau să mă schimb.</i>
Gât înțepenit	Încăpățănare de neînduplecat. Catâr.	<i>Este bine să vezi alte puncte de vedere.</i>
Gâtul (partea cervicală)	Reprezintă flexibilitatea. Abilitatea de a vedea ce se întâmplă la spate.	<i>Sunt împăcat cu viața.</i>
-probleme	Refuzul de a vedea și alte părți ale	<i>Văd toate părțile unei probleme cu</i>

	problemei. Incăpățănare, inflexibilitate.	<i>flexibilitate și ușurință. Sunt nenumărate căi de a vedea și de a face lucrurile. Sunt în siguranță.</i>
Glanda pituitară	Reprezintă centrul controlului.	<i>Mintea și trupul meu sunt perfect în echilibru. Imi controlez gândurile.</i>
Glandele	Reprezintă centre de staționare. Activitate care pornește automat.	<i>Sunt puterea creatoare din lumea mea.</i>
-probleme	Distribuire sărăcicioasă a ideilor de tip ‘zis și făcut’.	<i>Am toate ideile Divine și activitatea de care am nevoie. Mă mișc chiar acum înainte.</i>
-febra glandulară	Vezi : mononucleoză	
Glezne	Gleznele reprezintă abilitatea de a primi plăcerile.	<i>Merit să mă bucur de viață. Accept toate plăcerile pe care le oferă viața.</i>
Globus histicus	Vezi : nodul în gât	
Gonorea (vezi. Boli venerice)	Nevoia de pedeapsă pentru a fi o persoană rea.	<i>Imi iubesc trupul. Îmi iubesc sexualitatea. Mă iubesc.</i>
Grăsimea (vezi : supraponderal)	Sensibilitate exagerată. Adesea reprezintă frică și nevoie de protecție. Frica poate fi un ecran pentru mânie ascunsă și împotrivirea de ierta.	<i>Sunt protejat de dragostea Divină. Sunt întotdeauna apărat și în siguranță. Vreau să evoluez și să devin responsabil pentru întreaga mea viață așa cum o vreau eu să fie. Sunt în siguranță.</i>
-brațele	Mânie pentru iubirea care ți-a fost refuzată.	<i>Nu este nici un risc pentru mine să creez toată dragostea pe care o vreau.</i>
-burta	Mânie pentru că ți-a fost refuzată hrănirea.	<i>Mă hrănesc cu hrană spirituală și sunt satisfăcut și liber.</i>
-șoldurile	Hălci de mânie încăpănată împotriva părinților.	<i>Vreau să iert trecutul. Nu este nici un risc pentru mine să trec de limitările părinților mei.</i>
-coapsele	Mânie din copilărie, împachetată. Adesea furie împotriva tatălui.	<i>Imi văd tatăl ca pe un copil lipsit de iubire și iert cu ușurință. Suntem amândoi liberi.</i>
Greata, ameteala	Frică. Respingerea unei idei sau a unei experiențe de viață.	<i>Sunt în siguranță. Am încredere în procesul vieții, că îmi aduce numai bine.</i>
Gripa	Vezi : febră.	
Gura	Reprezintă ingerarea ideilor noi și a hranei.	<i>Mă hrănesc cu iubire.</i>
-probleme	Părerii fixe. Minte îngustă. Incapacitatea de a ingera idei noi.	<i>Primesc cu un bun venit ideile și conceptele noi și le pregătesc pentru digestie și asimilare.</i>

Gușa (Boala Basedow)	Ura de a fi abuzat. Victimă. Te simți zădărnicit de viață. Ne-împlinit.	<i>Eu sunt putera și autoritatea în viața mea. Sunt liber să fiu eu însumi.</i>
Guta	Nevoia de a domina. Nerăbdare, mânie.	<i>Sunt protejat și în siguranță. Sunt împăcat cu mine însumi și cu cei din jur.</i>
Guturai alergic (vezi : alergii)	Congestie emoțională. Frică de calendar. Credința în persecuție. Vinovăție.	<i>Sunt una cu ÎNTREGUL VIEȚII. Sunt în siguranță în orice moment.</i>
Hematochezia	Vezi : sângerare anorectată	
Hemoroizi (vezi : anus)	Frică de termene de predare. Furie împotriva trecutului. Ti-e fică să te echilibezi. Simți că nu ești lăsat în pace.	<i>Mă eliberez de tot ceea ce nu este asemănător iubirii. Este timp și spațiu pentru tot ceea ce vreau să fac.</i>
Hepatita (vezi probleme la ficat)	Impotrivire la schimbare. Frică. Mânie. Ură. Ficatul este lăcașul urii și a furiei.	<i>Mintea mea este curățită și liberă. Părăsesc trecutul și mă mut din nou. Totul este bine.</i>
Hernia	Relații personale rupte. Efort, sâcâială. Expresie creatoare incorectă.	<i>Mintea mea este gentilă și armonioasă. Mă iubesc și mă aprob. Sunt liber să fiu eu însumi.</i>
Herpes genital	Credința masivă în vinovăția sexuală și nevoia de pedeapsă. Rușine publică. Credința într-un Dumnezeu care pedepsește. Respingerea organelor genitale.	<i>Conceptual meu despre Dumnezeu mă sprijină, îmi dă suport. Sunt normal și natural. Mă bucur de sexualitatea mea și de trupul meu. Sunt minunat.</i>
Herpes simplex (bășici de febră)	Arzi să fii sarcastic, să muști. Cuvinte amare rămase nerostite.	<i>Gândesc și vorbesc numai vorbe de iubire. Sunt împăcat cu viața.</i>
Herpes ulcerat	‘Supurezi’ cuvinte pe care buzele nu le lasă să iasă. Dai vina pe alții.	<i>Creez numai experiențe de viață ferice în lumea mea iubitoare.</i>
Hiperactivitate	Frică. Te simți sub presiune și înnebunit.	<i>Sunt în siguranță. Toată presiunea se dizolvă. SUNT destul de bun.</i>
Hiperglicemie	Vezi. Diabet	
Hipermetropie	Vezi : probleme la ochi	
Hipertensiune	Vezi : probleme cu sângele	
Hipertiroidism	Furie împotriva faptului că ai fost dat la o parte.	<i>Sunt în centrul vieții și mă aprob pe mine și tot ceea ce văd.</i>
Hiperventilație (vezi. Atacuri de panică, probleme respiratorii)	Frică. Impotrivire la schimbare. Nu ai încredere în proces.	<i>Sunt în siguranță oriunde în Univers. Mă iubesc și am încredere în procesul vieții.</i>
Hipoglicemie	Copleșit de necazurile vieții. La ce bun?	<i>Aleg acum să-mi fac viața ușoară și veselă.</i>

Hipotiroidism	Te dai bătut. Te simți reprimat, sugrumat, fără speranță.	<i>Creez o viață nouă, cu reguli noi care mă susține în totalitate.</i>
Hirsutism	Mânie acoperită. Pătura folosită este de obicei frică. Dorința de a da vina pe alții. Adesea este un refuz de a avea grijă de tine însuși.	<i>Imi sunt mie însumi un părinte iubitor. Sunt acoperit cu dragoste și aprobare. Nu este nici un risc pentru mine să arăt cine sunt.</i>
Impotență	Presiune sexuală, tensiune, vinovăție. Crezuri sociale. Dușmănie împotriva unui partener din trecut. Frică de mamă.	<i>Permit acum cu toată puterea principiului meu sexual să opereze cu ușurință și bucurie.</i>
Incontinență	Revăsare emoțională. Ani de zile în care ai ținut emoțiile sub control.	<i>Vreau să simt. Nu este niciun risc pentru mine să-mi exprim emoțiile. Mă iubesc.</i>
Incurabil	Nu poate fi vindecat în acest moment prin mijloace exterioare. Trebuie să mergem la ‘interior’ ca să activăm vindecarea. A venit de niciunde și se întoarce în niciunde.	<i>Miracole se întâmplă în fiecare zi. Mă duc în interiorul meu să dizolv tiparul care a creat aceasta și accept acum o vindecare Divină și așa este!</i>
Indigestie	Frică instinctivă, oroare, anxietate. Gemi de groază.	<i>Diger și asimilez toate noile experiențe cu pace și bucurie.</i>
Infarct miocardic	Vezi. Atac de cord	
Infecție (vezi infecție virală)	Iritare, mânie, enervare	<i>Aleg să fiu împăcat și armonios.</i>
Infecție virală (vezi : amigdalită)	Frică. Emoții sugrumate. Creativitate înăbușită.	<i>Binele meu curge acum singur. Exprim idei Divine. Sunt împăcat.</i>
Infecție urinară	Supărat. De obicei pe sexul opus sau pe un iubit/ iubită. Dai vina pe alții.	<i>Mă eliberez de tiparul din conștiința mea care a creat această condiție. Vreau să mă schimb. Mă iubesc și mă aprob.</i>
Infecții virale	Lipsă de bucurie care curge prin viață. Amărăciune.	<i>Cu dragoste îi permit bucuriei să curgă liberă prin viața mea.</i>
Inflamație	Frică. Vezi roșu. Gândire inflamată.	<i>Gândirea mea este în pace, calmă și centrată.</i>
Inflamații, iritații	Mânie neexprimată, care se înrădăcinează.	<i>Imi exprim emoțiile pe căi vesele și pozitive.</i>
Influenza (gripă)	Răspuns dat unor grupuri (mase) negative și unor crezuri. Frică. Credința în statistici.	<i>Sunt mai presus de crezurile unor grupuri sau de calendar. Sunt liber de orice congestie și inflență.</i>
Inima (vezi : sângele)	Reprezintă centrul iubirii și al securității.	<i>Inima mea bate în ritmul dragostei.</i>
-probleme	Probleme emoționale de lungă	<i>Bucurie. Bucurie. Bucurie. Permit cu</i>

	durată. Lipsă de bucurie. Inchistarea inimii. Credință în efort și stres.	<i>dragoste bucuriei să curgă prin mintea mea, prin trupul meu și prin experiența mea de viață.</i>
-atac de cord	Stoarcerea ultimei picături de bucurie din inimă, în favoarea banilor, a poziției etc.	<i>Aduc bucuria înapoi în entrul inimii mele. Exprim dragoste pentru toți.</i>
Insomnia	Frică. Nu ai încredere în procesul vieții. Vinovăție.	<i>Las cu dragoste ziua să se ducă și alunec într-un somn liniștit, știind că ziua de mâine va avea grijă de ea însăși.</i>
Intestine (vezi : intestinul gros, colon)	Asimilare. Absorbție. Eliminare cu ușurință.	<i>Asimilez și absorb cu ușurință tot ceea ce am nevoie să știu și elimin cu bucurie trecutul.</i>
Intestinul gros	Reprezintă eliminarea resturilor.	<i>Este ușor să te debarasezi.</i>
-probleme	Frica de a te debarasa de ceea ce este vechi și nu mai este necesar.	<i>Mă debarasez de vechi cu libertate și ușurință și îi spun noului cu bucurie, 'bine ai venit'.</i>
Intoxicație alimentară	Permiți altora să ia controlul. Te simți fără apărare.	<i>Am tăria, puterea și abilitatea să diger tot ceea ce vine în calea mea.</i>
'ita' boli terminate în 'ita'	Mânie și frustrare legate de niște condiții la care te uiți în propria mea viață.	<i>Vreau să-mi schimb toate tiparele de criticism. Mă iubesc și mă aprob.</i>
Incheietura mâinii	Reprezintă mișcare și ușurință.	<i>Trec prin toate experiențele de viață cu înțelepciune, cu dragoste și cu ușurință.</i>
Incheieturile (artrita, coate, genunchi, umeri)	Reprezintă schimbări de direcție în viață și ușurința cu care se fac aceste schimbări.	<i>Alunec ușor cu schimbarea. Viața mea este îndrumată în mod Divin și merg întotdeauna către cea mai bună direcție.</i>
Incheieturi scrântite (entorse)	Mânie și împotrivire. Nu vrei să te miști într-o singură direcție în viață.	<i>Am încredere că procesul vieții mă duce întotdeauna spre binele meu cel mai înalt. Sunt împăcat.</i>
Înțepeneală	Gândire rigidă, înțepenită.	<i>Sunt suficient de ocrotit, ca să-mi permit să am o minte flexibilă.</i>
Labele picioarelor	Reprezintă înțelegerea noastră despre noi înșine, despre viață, despre ceilalți.	<i>Înțelegerea mea este clară și vreau să mă schimb cu timpurile. Sunt în siguranță.</i>
-probleme cu labela picioarelor	Frica de viitor și de a nu păși înainte în viață.	<i>Mă mișc înainte în viață cu bucurie și cu ușurință.</i>
Laringită (bronșită)	Așa de mânios, că nu poți vorbi.	<i>Sunt liber să cer ceea ce doresc. Nu</i>

	Frica de a-ți spune părerea. Resentiment împotriva autorității.	<i>este nici un risc să mă exprim. Sunt împăcat.</i>
Lepra	Incapacitatea totală de a confrunta viața. O credință de lungă durată în a nu fi destul de bun sau destul de curat.	<i>Mă ridic deasupra oricăror limitări. Sunt îndrumat și inspirat în mod Divin. Dragostea vindecă viața cu tot ce cuprinde ea.</i>
Leșinul (atac vasovagal)	Frică. Nu poți rezista. Scurt circuit.	<i>Am puterea și rezistența și cunoștințele să confrunt orice în viață.</i>
Leucemia (probleme cu sângele)	Omori inspirația în mod brutal. La ce bun ?	<i>Depășesc limitările din trecut în libertatea momentului de acum. Este bine să fiu eu.</i>
Leucoree	O credință că femeile sunt lipsite de putere asupra sexului opus. Mânie adresată unui partener.	<i>Imi creez toate experiențele de viață. Eu sunt puterea. Mă bucur de feminitatea mea. Sunt liberă.</i>
Limba	Reprezintă abilitatea de a gusta cu bucurie din plăcerile vieții.	<i>Mă bucur de toată dărnicia îmbelșugată a vieții mele.</i>
Lovituri (tăieturi, răni)	Mânie împotriva propriei persoane. Sentiment de vinovăție.	<i>Imi eliberez acum mânia pe căi pozitive. Imi iubesc și apreciez propria persoană.</i>
Lupus	O renunțare. Te dai bătut. Mai bine mori decât să-ți iei propria apărare. Mânie și pedeapsă.	<i>Imi iau apărare cu libertate și cu ușurință. Imi cer înapoi putere. Mă iubesc și mă aprob. Sunt liber și în siguranță.</i>
Malaria	Dezechilibrat total cu natura și cu viața.	<i>Sunt unit și echilibrat cu tot ce este viața. Sunt în siguranță.</i>
Mandibula blocată	Mânie. Dorința de a controla și de a domina. Refuzul de a exprima sentimente.	<i>Am încredere în procesul vieții. Cer cu ușurință ceea ce doresc. Viața mă susține.</i>
Mastita	Vezi : probleme cu sânii	
Matoidita	Mânie și frustrare. Dorința de a nu auzi ceea ce se petrece. De obicei se întâlnește la copii. Frica infectează înțelegerea.	<i>Pacea Divină și armonia sălășluiește îmi mine și mă înconjoară. Sunt o oază de pace, dragoste și bucurie.</i>
Măseaua de minte (ieșită)	Nu-ți acorzi spațiul mental să crezi o fundație puternică.	<i>Îmi deschid conștiința la expansiunea vieții. Este suficient spațiu pentru mine să cresc și să mă schimb.</i>
Mellitus	Vezi : diabet	
Meningită spirală	Gândire inflamată de mânie și împotriva vieții.	<i>Li eliberez pe toți de orice vină și accept pacea și veselia vieții.</i>

Menopauză	Frica de a nu fi dorită. Frica de îmbătrânire. Auto-respingere. Nu ești destul de bine.	<i>Sunt echilibrată și împăcată în toate schimbările ciclurilor și îmi binecuvântez trupul cu dragoste.</i>
Menstruație	Respingerea feminității. Vio-văție, frică. Credința că organele sexuale sunt păcătoase sau murdare.	<i>Imi accept întreaga putere ca femeie și accept toate procesele corpului meu ca fiind normale și naturale. Mă iubesc și mă aprob.</i>
Micoza cutată	Ii lași pe alții să-ți intre sub piele. Nu te simți destul de bun sau de curat.	<i>Mă iubesc și mă aprob. Nici o persoană și nici un lucru nu au putere asupra mea.</i>
Micoza plantară	Frustrarea de a nu fi acceptat. Incapacitatea de a merge înainte cu ușurință.	<i>Mă iubesc și mă aprob. Imi dau permisiunea de a merge mai departe. Este bine să mă mișc.</i>
Migrene	Neplăcerea de a fi condus. Te împotrivești curgerii înainte a vieții. Frica sexuală. (poate fi eliberată de obicei prin masturbare)	<i>Mă relaxez în curgerea vieții și las viața să îmi dea tot ceea ce am nevoie, în mod confortabil și cu ușurință. Viața este pentru mine.</i>
Miopia	Vezi : probleme cu ochii	
Miros corporal	Frica. Nu îți place de tine. Frica de alții.	<i>Mă iubesc și mă aprob. Sunt protejat.</i>
Mâinile	Tin și mânuiesc. Strâng și înhață. Apucă și dau drumul. Mângâie. Ciupesc. Toate căile de confrunța și trata experiențele vieții.	<i>Aleg să confrunt toate experiențele mele de viață cu dragoste, cu bucurie și ușurință.</i>
Mâncărime (vezi : urticarie)	Iritare din cauza întârzierilor. Un mod copilăresc de a trage atenția.	<i>Mă iubesc și mă aprob. Sunt împăcat cu procesul vieții.</i>
Mâncărimi (vezi : prurit)	Dorințele care merg împotriva vântului. Nesatisfăcut. Remușcare. Mâncărime care să iasă afară sau să fugă departe.	<i>Sunt îmăcat exact acolo unde sunt. Îmi accept binele, știind că toate nevoile și dorințele mi se vor îndeplini.</i>
Moarte	Reprezintă părăsirea filmului vieții.	<i>Mă duc mai departe cu bucurie, către noi nivele de experiență.</i>
Mononucleoză	Mânie pentru că nu primești dragoste și apreciere. Nu te mai îngrijești pe tine.	<i>Mă iubesc, mă apreciez și am grijă de mine. Este suficient de bine așa cum sunt.</i>
Monturi	Lipsa de bucurie în experiențele vieții.	<i>Aleg cu bucurie în întâmpinarea minunatelor experiențe ale vieții.</i>
Mușcăături	Frica. Deschis la orice jicnire.	<i>Mă iert și mă iubesc acum și întotdeauna.</i>
-de animale	Mânie întoarsă pe dinăuntru.	<i>Sunt liber.</i>

	Nevoie de pedeapsă.	
-de insecte	Sentiment de vinovăție pentru lucruri neînsemnate.	<i>M-am elibarat d toate irităările. Totul este bine.</i>
Mușchii	Arată rezistența la experiențele noi. Reprezintă abilitatea noastră de a ne mișca în viață.	<i>Trăiesc viața ca pe un dans vesel.</i>
Narcolepsie	Nu mai faci față. Frică extremă. Dorința de a fugi de toate. Nu vrei să fii aici.	<i>Mă bizui pe înțelepciunea și îndrumarea Divină să mă protejeze în fiecare moment. Sunt în siguranță.</i>
Nasul	Reprezintă auto-recunoașterea.	<i>Imi recunosc capacitatea mea intuitivă.</i>
-picură	Plâns interior. Lacrimi copilărești. Victimă.	<i>Recunosc și accept că eu sunt puterea creatoare în lumea mea. Aleg acum să mă bucur de viața mea.</i>
-sângerare	Nevoia de a fi recunoscut. Te simți nerecunoscut și nebagat în seamă. Plângi după dragoste.	<i>Mă iubesc și mă aprob. Îmi recunosc adevărata mea valoare. Sunt minunat.</i>
-curge	Ceri ajutor. Plans interior.	<i>Mă iubesc și mă mângâi într-un mod plăcut mie.</i>
-înfundat	Nu-ți recunoști propria valoare.	<i>Mă iubesc și mă apreciez.</i>
Naștere	Reprezintă intrarea acestui segment din filmul vieții.	<i>Acest copil începe o viață minunată și fericită. Totul este bine.</i>
-defecte de naștere	Karmic. Ai ales să vii așa. Ne alegem singuri părinții.	<i>Fiecare experiență de viață este perfectă pentru procesul nostru de evoluție. Sunt împăcat cu unde sunt acum.</i>
Nebunie	A fugi de familie. Evadare, retragere. Separare violentă de viață.	<i>Această minte își cunoaște propria identitate și este un punct creator al Auto-exprimării Divine.</i>
Nefrită	Reacție exagerat la dezamăgire și nereușită.	<i>In viața mea se petrec numai acțiunile potrivite. Las vechiul să plece și primesc cu bucurie noul. Totul este bine.</i>
Negi	Mici expresii de ură. Credință în urâtenie.	<i>Sunt dragostea și fumusețea vieții în plină exprimare.</i>
Neg plantar (în talpă)	Mânie chiar la baza înțelegerii tale. Răspândești frustrare în viitor.	<i>Mă mișc înainte cu încredere și ușurință. Am încredere și plutesc împreună în pocesul vieții.</i>
Nervii	Reprezintă comunicarea. Reporterii receptivi.	<i>Comunic cu ușurință și bucurie.</i>
Criza de nervi	Te concentrezi numai asupra ta.	<i>Imi deschid inima și creez numai co-</i>

	blochezi canalele comunicării.	<i>municare cu iubire. Sunt în siguranță. Sunt bine.</i>
Nevralgie	Pedeapsă pentru vinovăție. A comunica este un chin, o tortură.	<i>Mă iert. Mă iubesc și mă aprob. Comunic cu dragoste.</i>
Nodulii	Resentiment, frustrare și rănire în amorul propriu, în legătură cu cariera.	<i>Eliberez tiparul de amânare din mine și dau acum voie succesului să fie al meu.</i>
-nodulul în gât	Frică. Nu ai încredere în procesul vieții.	<i>Sunt în siguranță. Am încredere că viața mă sprijină. Mă exprim liber și cu bucurie.</i>
Oase (vezi : schelet)	Reprezintă structura Universului.	<i>Sunt bine structurat și echilibrat.</i>
-probleme de oase Rupturi, fracturi	Răzvrătire împotriva autorității.	<i>In lumea mea, eu sunt autoritatea : pentru că sunt singurul care gândește în mintea mea.</i>
Diformități (vezi : osteomielită, osteoporoză)	Constrângere și presiune mentală. Mușchii nu se pot relaxa. Pierderea mobilității mentale.	<i>Inspir la maximum în mine viața. Mă relaxez și am încredere în procesul vieții.</i>
Oboseală	Impotrivire, plictiseală. Lipsă de dragoste pentru ceea ce faci.	<i>Sunt entuziasmat de viață și plin de energie și entuziasm.</i>
Ochii	Reprezintă capacitatea de a vedea clar: trecutul, prezentul și viitorul.	<i>Văd cu dragoste și bucurie.</i>
Probleme cu ochii (vezi : urciior)	Nu-ți place ceea ce vezi în viața ta.	<i>Creez acum o viață la care îmi place să mă uit.</i>
-astigmatism	‘Sunt bucluc’. Frica de a te vedea pe tine însuși.	<i>Vreau să-mi văd propria frumusețe și măreție.</i>
-cataracta	Incapacitatea să te uiți înainte cu bucurie. Viitor întunecat.	<i>Viața este eternă și plină de bucurie.</i>
-copii	Nu vor să vadă ce se petrece în familie.	<i>Acest copil este înconjurat acum de armonie, bucurie și protecție.</i>
-cheratita	Furie extremă. Dorința de a-i lovi pe cei pe care îi vezi sau ceea ce vezi.	<i>Permit iubirii din propria inimă să vindece tot ceea ce văd. Sunt împăcat.</i>
-privire încrucișată	Nu vrei să vezi ce este în jurul tău. Scopuri încrucișate.	<i>Este bine pentru mine să văd. Sunt împăcat.</i>
-hipermetropie	Frica de prezent.	<i>Sunt în siguranță acum și aici. Văd asta.</i>

-glaucom	Neiertare împietrită. Presiune de la dureri de lungă durată. Copleșit de toate.	<i>Văd cu dragoste și cu blândețe.</i>
-miopia	Frica de viitor.	<i>Accept îndrumarea Divină și sunt întotdeauna în siguranță.</i>
-exoftalmie	Frica să te uiți chiar aici, în prezent.	<i>Mă iubesc și mă aprob chiar acum.</i>
-ochi uscați	Ochi mânioși. Refuză să vadă cu dragoste. Mai bine ar muri decât să ierte. A fi răutăcios, răzbunător.	<i>Iert acum pentru că vreau să iert. Inspir viața în viziunea mea și văd cu compasiune și înțelegere.</i>
-ochi roșii (vezi : conunctivita)	Mânie și frustrare. Nu vrei să vezi.	<i>Mă eliberez de nevoia să am mereu dreptate. Sunt împăcat. Mă iubesc și mă aprob.</i>
Organele genitale	Reprezintă principiile masculin și feminin.	<i>Este bine să fiu cine sunt.</i>
-probleme	Ingrijorarea de nu fi destul de bun.	<i>Mă bucur de proprii a mea expresie a vieții. Sunt perfect, exact așa cum sunt. Mă iubesc și mă aprob.</i>
Osteomielita (vezi : probleme osoase)	Mânie și frustrare la însăși structura vieții. Te simți fără sprijin.	<i>Sunt împăcat cu și am încredere în procesul vieții. Sunt în siguranță și protejat.</i>
Osteoporoza	Sentimentul că nu mai ai nici un sprijin în viață.	<i>Mă lupt cu mine însumi și Viața mă sprijină pe căi iubitoare și neașteptate.</i>
Osul pubic	Rerezintă protecția genitală.	<i>Sexualitatea mea este în siguranță.</i>
Oțetar otrăvitor (iritarea pielii mai puternică decât cea de urzică)	Te simți fără apărare și vulnerabil la atacuri.	<i>Sunt puternic, în siguranță și protejat. Totul este bine.</i>
Ovarele	Reprezintă punctul de creație. Creativitatea.	<i>Sunt echilibrată în fluența mea creatoare.</i>
Pancreas	Reprezintă dulceața vieții.	<i>Viața mea este dulce.</i>
-pancretita	Respingere. Mânie și frustrare pentru că viața pare să-și fi pierdut dulceața.	<i>Mă iubesc și mă aprob și eu însumi îmi creez dulceața și bucurie în viața mea.</i>
Paralizia lui Bell	Control extrem asupra mâniei. Nu vrei să-ți exprimi sentimentele.	<i>Nu este nici un risc pentru mine să-mi exprim sentimentele. Mă iert.</i>
Paralizie	Frică. Teroare. Fugi de o persoană sau de o situație. Impotrivire.	<i>Sunt una cu întregul vieții. Sunt total adecvat în orice situație.</i>
Paralizie cerebrală	O nevoie de a uni familia într-un act de iubire.	<i>Contribui la o viață de familie unită, iubitoare și pașnică. Totul este bine.</i>
Paraziți	Dai putere altora, îi lași să preia	<i>Îmi iau cu dragoste înapoi, propria</i>

	conducerea.	<i>mea putereși elimin orice interferență.</i>
-tenia (vierme intestinal)	Credința puternică de a fi o victimă și de a fi murdar. Neajutorat în fața atitudinilor aparente ale altora.	<i>Cei din jur reflectă numai sentimente bune pe care le am pentru mine însuși. Iubesc și aprob tot ceea ce sunt.</i>
Parastezie	Vezi : amorțire	
Partea dreaptă a corpului	Dai de la tine spre afară, lași să se ducă energia masculină, bărbat, tatăl.	<i>Imi echilibrez energia masculină fără efort, cu ușurință.</i>
Partea stângă a corpului	Reprezintă receptivitatea, ingestia, energia feminină, femeia, mama.	<i>Energia mea feminină este minunat echilibrată.</i>
Păr cărunț	Stres. Credința în presiune și efort.	<i>Sunt împăcat și confortabil cu fiecare aspect al vieții mele.</i>
Periodonită	Mânie la incapacitatea de a lua decizii. Oameni fără țel, fără nerv.	<i>Mă aprob și deciziile mele sunt perfecte pentru mine.</i>
Petit mal	Vezi : epilepsie	
Piatră la vezica biliară	Amărăciune. Gânduri grele. Blamare. Mândrie.	<i>Trecutul este lăsat cu bucurie să se ducă. Viața este dulce și așa sunt și eu.</i>
Picioarele	Ne poartă înainte în viață.	<i>Viața este pentru mine.</i>
-probleme Partea de sus (coapsele)	Ai rămas agățat în traume vechi, în copilărie.	<i>Părinții au făcut tot ce au putut mai bine cu înțelegerea și cunoștințele pe care le-au avut. Ii eliberez.</i>
Partea de jos (de la genunchi la glezne)	Frica de viitor. Nu vrei să te miști.	<i>Mă mișc înainte cu încredere și bucurie, știind că totul este bine în viitorul meu.</i>
Pielea	Ne protejează individualitatea. Organ de simț.	<i>Mă simt în siguranță să fiu eu.</i>
-probleme	Frică. Anxietate. Teamă veche și îngropată. Sunt amenințat.	<i>Mă protejez cu dragoste, cu gânduri de veselie și pace. Trecutul este iertat și uitat. În această clipă sunt liber.</i>
Pielonefrita	Vezi : infecție urinară	
Pierderea echilibrului	Gândire împrăștiată. Lipsă de concentrare.	<i>Mă centrez în siguranță și accept perfecțiunea propriei mele vieți. Totul este bine.</i>
Pierdere de sarcină spontană (avort)	Frică. Frică de viitor. 'Nu acum, mai târziu'. In discordanță de timp.	<i>În viața mea se petrece întotdeauna acțiunea Divină potrivită. Mă iubesc și mă aprob. Totul este bine.</i>
Plămâni	Abilitatea de a inspira în tine	<i>Inspir viața în mine în perfect echili-</i>

	viața.	<i>bru.</i>
-probleme (vezi: pneumonia)	Depresie. Doliu. Frica de a inspira în tine viață. Nu meriți să trăiești din plin.	<i>Am capacitatea să inspir plinătatea vieții. Trăiesc viața cu dragoste și din plin.</i>
Plexul solar	Reacții instinctive. Centrul puterii noastre creative.	<i>Am încredere în vocea mea interioară. Sunt tare, înțelept și puternic.</i>
Plâns	Lacrimile sunt râul vieții. Fie vărsate de bucurie, fie vărsate de frică și tristețe, deopotrivă.	<i>Sunt împăcat cu toate emoțiile mele. Mă iubesc și mă aprob.</i>
Pneumonia	Disperat. Obosit de viață. Răni emoționale cărora nu li se permite să se vindece.	<i>Absorb cu libertate ideile Divine umplute cu suflu și inteligența vieții. Acesta este un moment nou.</i>
Poliomielita	Gelozie paralizantă. Dorința de a opri pe cineva.	<i>Este destul pentru toți. Imi creez eu gânduri de dragoste, propriul bine și propria-mi libertate.</i>
Probleme adrenale	Pesimism. Nu-ți mai pasă de tine. Anxietate.	<i>Mă iubesc și mă aprob. Este bine pentru mine să mă îngrijesc.</i>
Probleme cu limfa	O atenționare că mintea are nevoie să fie re-focalizată pe problemele esențiale ale vieții: dragoste și bucurie.	<i>Sunt acum total centrat în dragostea și bucuria de a trăi. Plutesc cu viața. Liniștea sufletească este a mea.</i>
Probleme cu maxilarele	Mânie. Resentiment. Dorința de răzbunare.	<i>Vreau să schim tiparele mele interioare care au creat această condiție. Mă iubesc și mă aprob. Sunt în siguranță.</i>
Probleme cu rinichii	Criticism, dezamăgire, nereușită. Rușine. Reacționezi ca un copil mic.	<i>În viața mea se petrece întotdeauna acțiunea Divină potrivită. De la fiecare experiență de viață primesc numai bi-ne. Este bine să te maturizezi.</i>
-pietre la rinichi	Aglomerări de mânie rămasă nedizolvată.	<i>Imi dizolv cu ușurință toate problemele trecute.</i>
Probleme cu vezica urinară (cistita)	Anxietate. Rămâi blocat în idei învechite. Ti-e teamă să lași lucrurile să se ducă.	<i>Cu confort și ușurință las vechiul să se ducă și primesc cu bucurie noul în viața ea. Sunt ocrotit.</i>
Probleme de îmbătrânire	Crezuri sociale. Gândire învechită. Teamă de a nu fi tu însuși. Respingerea trecutului.	<i>Mă iubesc și mă accept la orice vârstă. Fiecare moment în viață este perfect.</i>
Probleme feminine	Renegarea propriei ființe. Respingerea feminității. Respingerea principiului feminin.	<i>Mă bucur de feminitatea mea. Imi place să fiu femeie. Imi iubesc trupul.</i>

Prostata	Reprezintă principiul masculin.	<i>Imi accept maculinitatea și mă bucur de el.</i>
-probleme	Frici mentale care slăbesc masculinitatea. Te dai bătut. Presiune sexuală și vinovăție. Crezi în îmbătrânire.	<i>Mă iubesc și mă aprob. Imi accept propria putere. Spiritul meu rămâne veșnic tânăr.</i>
Prurit	Vezi : mâncărimi	
Prurit anal	Vezi : anus	
Psoriasis	Frica de a fi rănit. Minimalizezi frica propriului eu. Refuzul de a accepta responsabilitatea propriilor sentimente.	<i>Sunt receptiv la bucuriile vieții. Merit și accept tot ce este mai bun în viață. Mă iubesc și mă aprob.</i>
Puncte albe (de grăsime pe față)	Ascund urâtenia.	<i>Mă accept ca fiind frumoasă și iubită.</i>
Puncte negre	Te simți murdar și neiubit.	<i>Mă iubesc și mă aprob. Sunt iubitor și demn de iubit.</i>
Rahitism	Malnutriție emoțională. Lipsă de dragoste și securitate.	<i>Sunt în siguranță și sunt hrănit de însăși dragostea Universului.</i>
Răceli, guturai (boli ale sistemului respirator superior)	Prea multe lucruri se petrec în același timp. Confuzie și dezordine mentală. Dureri mici. Tipul de credință : ‘Răcesc de trei ori în fiecare iarnă’. Frică. Legătură. Sentiment de încătușare.	<i>Li permit acum minții mele să se relaxeze și să fie în pace. Claritatea și armonia sunt în interiorul meu și în jurul meu.</i>
Răni (tăieturi, lovituri)	Mânie și vinovăție împotriva propriei persoane.	<i>Mă iert și aleg să mă iubesc.</i>
Rău de mare	Frică. Frică de moarte. Lipsă de control.	<i>Sunt în totală siguranță în Univers. Sunt împăcat pretutindeni. Am încredere în viață.</i>
Rău de mașină	Frică. Legătură. Sentiment de încătușare.	<i>Mă mișc cu ușurință în timp și spațiu. Mă înconjoară numai dragoste.</i>
Rău de mișcare	Frica de a nu avea control.	<i>Am întotdeauna control asupra gândurilor mele. Sunt în siguranță. Mă iubesc și mă aprob.</i>
Rect	Vezi: anus	
Regurgitare, răgâieli	Frică. Hrăpăiești viața prea repede.	<i>Este timp și loc pentru ceea ce veau să fac. Sunt împăcat.</i>
Respirație	Reprezintă abilitatea de a inspira în tine viață.	<i>Iubesc viața.</i>
-probleme	Frica de a trăi deplin.	<i>Sunt în siguranță. Imi iubesc viața.</i>

respiratorii (bronșită, răceală, gri-pă, tuse)		
-probleme de respire-ție (hiperventilație, atac de panică)	Frică sau refuz să inspire viața complet. Simți uneori că nu ai dreptul să ocupi spațiul ba chiar nici dreptul să existe.	<i>Este dreptul meu dobândit prin naștere să trăiesc liber și la maximum. Sunt demn de iubit. Aleg acum să trăiesc viața din plin.</i>
Respirație neplăcut mirositoare	Mânie și gânduri de răzbunare. Experiențe trecute adunate.	<i>Las cu dragoste trecutul să se ducă. Aleg să dau glas numai iubirii.</i>
Reținerea lichidelor	Ce îți este frică să nu pierzi?	<i>Mă eliberez acum din propria mea voință, cu bucurie.</i>
Reumatism	Te simți victimizat. Lipsă de dragoste. Amărăciune cronică. Resentiment.	<i>Imi creez propriile experiențe de viață. Pentru că mă iubesc și mă aprob pe mine și pe ceilalți, experiențele mele devin din ce în ce mai bune.</i>
Râie	Gândire infectă. Le permiți altora să-ți intre sub piele.	<i>Sunt expresia vie, iubitoare și veselă a vieții. Sunt propria mea persoană.</i>
Scheletul	Oasele reprezintă structura vieții tale. Sfârâmaea structurii.	<i>Sunt puternic și solid. Sunt bine structurat.</i>
Sciatica	Ipocrizie. Frica de bani și de viitor.	<i>Mă mut într-o stare mai bună. Binele meu este peste tot, iar eu sunt în siguranță și ocrotit.</i>
Sclerodermie	Protecția propriei personae, împotriva vieții. Nu ai încredere în tine însuși că ești alături de tine și că poți să ai grijă de tine.	<i>Mă relaxez total pentru că acum știu că ești în siguranță. Am încredere în viață și am încredere în mine.</i>
Scleroză amiotrofică laterală (atrofie musculară)	Nu dorești să accepți propria valoare. Negarea succesului.	<i>Știu că sunt foarte valoros. Este bine pentru mine să am succes. Viața mă iubește.</i>
Scleroză în plăci	Minte înțepenită, inimă împietrită, voință de fier, inflexibilitate. Frică.	<i>Prin alegerea gândurilor iubitoare și vesele, creez o lume iubitoare și veselă. Sunt ocrotit și liber.</i>
Senilitate	Intoarcere la așa zisa siguranță a copilăriei. Nevoie de îngrijire și de atenție. O formă de control asupra celor din jurul tău. Evadare.	<i>Protecție Divină. Siguranță. Pace. Inteligența Universului operează la toate nivelele vieții.</i>
Sforăitul	Refuz încăpățânat de a te dezbara de șabloane vechi.	<i>Imi eliberez mintea de tot ceea ce nu arată ca dragostea și veselia. Mă mut din trecut și nou, proaspăt și vital.</i>
SIDA	Negarea de sine. Sentiment de vinovăție sexuală. Credința pu-	<i>Sunt o expresie Divină și magnifică a vieții. Mă bucur de sexualitatea mea.</i>

	ternică în ‘a nu fi destul de bun’.	<i>Mă bucur de tot ceea ce sunt. Mă iubesc.</i>
Sifilis	Îți dai altora puterea și eficiența.	<i>Decid să fiu eu. Mă aprob așa cum sunt.</i>
Sindrom premenstrual	Permiți confuziei să domnească. Dai puterea influențelor exterioare. Respingere a procesului feminin.	<i>Preiau acum controlul minții mele și al vieții mele. Sunt o femeie puternică și dinamică! Fiecare parte a corpului meu funcționează perfect. Mă iubesc.</i>
Sinucidere	Vezi viața numai în alb și negru. Refuzi să vezi altă ascăpare.	<i>Trăiesc în toată multitudinea de posibilități. Există întotdeauna o altă cale.</i>
Sinuzita	Iritare împotriva unei persoane, cineva apropiat.	<i>Declar că pacea și armonia sălășluiesc în mine și mă înnojoară în orice moment.</i>
Sânge	Reprezintă bucuria din organism, curgând liberă.	<i>Sunt bucuria vieții, exprimând și primind.</i>
Probleme cu sângele (vezi : leucemie)	Lipsa de bucurie. Lipsa de circulație de idei.	<i>Idei noi și vesele circulă liber în mine.</i>
-anemie	Vezi : anemie	
-închegare	Curgerea bucuriei este închisă.	<i>Trezesc în mine o nouă viață. Curg.</i>
-hipertensiv	Probleme emoționale nerezolvate de foarte mult timp.	<i>Las cu bucurie trecutul să se ducă. Sunt împăcat.</i>
-hipotensiv	Lipsa de dragoste în copilărie. Defetism, pesimism. La ce bun? Oricum nu o iasă nimic.	<i>Aleg acum să trăiesc PREZENTUL continuu și vesel. Viața mea este o bucurie.</i>
Sângerare	Bucurie care se scurge afară. Mânie. Dar unde ?	<i>Sunt bucuria vieții, exprimând și primind într-un ritm perfect.</i>
Sângerare ano-rectală	Mânie și frustrare.	<i>Am încredere în procesul vieții. În viața mea se petrec numai acțiuni bune și potrivite pentru mine.</i>
Sânii	Reprezintă maternitate și îngrijire.	<i>Primesc și dăruiesc hrana într-un echilibru perfect.</i>
-probleme (chisturi, noduli)		
Slăbiciune	Nevoie de odihnă mentală.	<i>Îmi dau minții mele o vacanță veselă.</i>
Spasme	Ne strangulăm gândurile cu frica.	<i>Mă eliberez, mă relaxez și las să se ducă. Sunt în siguranță în viață.</i>
Spatele	Reprezintă suportul vieții.	<i>Știu că viața mă sprijină tot timpul.</i>

-probleme cu spatele (partea de sus)	Lipsa de suport emoțional. Te simți ne-iubit. Ți înăbuși/ suprimi dragostea.	<i>Mă iubesc și mă aprob. Viața mă sprijină și mă iubește.</i>
-partea de mijloc	Vinovație. Blocat în toate ‘lucrurile’ acelea din trecut. Nu-mi mai stați în spate!	<i>Las trecutul să se ducă. Sunt liber să mă mișc înainte, cu dragoste în inima mea.</i>
-partea de jos (lombară)	Frică de bani. Lipsă de suport financiar.	<i>Am încredere în procesul vieții. Ea are grijă de tot ceea ce am nevoie. Sunt ocrotit.</i>
Stare nervoasă	Frică. Anxietate. Zbatere. Grabă. Nu ai încredere în procesul vieții.	<i>Sunt într-o nesfârșită călătorie prin eternitate și am suficient timp. Comunic cu inima mea. Totul este bine.</i>
Sterilitate	Frică și împotrivire la procesul vieții SAU nu ai nevoie să treci prin experiența de a fi părinte.	<i>Am încredere în procesul vieții. Sunt întotdeauna în locul potrivit, făcând lucrul potrivit, la timpul potrivit. Mă iubesc și mă aprob.</i>
Stomac	Ține hrana. Digeră ideile.	<i>Digger viața cu ușurință.</i>
-probleme	Spaimă. Frică de nou. Imposibilitatea de a asimila noul.	<i>Viața este de acord cu mine. Asimilez noul în fiecare moment al fiecărei zile. Totul este bine.</i>
Supraponderal	Frică, nevoie de protecție. Fugi de sentimente. Nesiguranță, respingere de sine. Cauți împlinirea.	<i>Sunt împăcat cu propriile mele sentimente. Sunt în siguranță aici unde sunt. Imi creez propria protecție. Mă iubesc și mă aprob.</i>
Surzenie	Respingere, încăpățănare, izolare. Ce nu vrei să auzi? Nu mă mai bateți la cap.	<i>Ascult Divinul și mă bucur de tot ceea ce aud. Sunt una cu tot ce există.</i>
Tăieturi	Pedeapsă pentru a nu fi urmat propriile tale reguli.	<i>Creez o viață plină de premieri și recompensări.</i>
Testicule	Principiul masculin. Masculinitate.	<i>Este bine să fii bărbat.</i>
Tetanus	O nevoie de a te debarasa de gânduri mâniașe și purulente.	<i>Permit iubirii din propria mea inimă să mă spele, să curețe și să vindece fiecare bucățică din corpul meu și al emoțiilor mele.</i>
Ticuri nervoase și zbatere de mușchi	Frică. Sentimentul de a fi urmărit de cei din jur.	<i>Viața în întregul ei mă aprobă. Totul este bine. Sunt în siguranță.</i>
Timus (glanda)	Glanda principală a sistemului imunitar. Te simți atacat de viață. Toți sunt împotriva mea.	<i>Gândurile mele iubitoare îmi păstrează sistemul imunitar puternic.</i>

Tinnitus	Refuz de a asculta. Nu-ți auzi vocea interioară. Incăpățănare.	<i>Am încredere în Spiritul meu Superior. Ascult cu dragoste vocea mea interioară. Las să plece tot ceea ce nu se aseamănă iubirii.</i>
Tiroida (vezi : gușa, hipertiroidism, hipotiroidism)	Umilire. ‘niciodată nu reușesc să fac ceea ce vreau să fac. Când îmi vine și mie rândul?’	<i>Imi depășesc vechile limitări și îmi permit acum să mă exprim liber și creativ.</i>
Tratament de canal la dinte	Nu mai poți mișca din nimic. Crezuri bine înrădăcinate sunt distruse.	<i>Imi creez o bază solidă pentru mine și pentru viața mea. Aleg ca toate crezurile să mă susțină cu bucurie.</i>
Tremur paralic	Gânduri paralizante. Te-ai împotmolit.	<i>Sunt liber cugetător și experimentez cu ușurință și bucurie lucruri minunate.</i>
Tromboză coronară	Te simți singur și speriat. Nu sunt destul de bun. Nu fac destul. N-o să reușesc niciodată.	<i>Sunt una cu întreaga viață. Universul mă sprijină în totalitate. Totul este bine.</i>
Tuberculoză	Te pierzi din cauza egoismului. Posesiv. Gânduri crude. Răzbu-nare.	<i>Iubindu-mă și aprobându-mă creez o lume veșnică și pașnică, în care să trăiesc.</i>
Tumori	Hrănești dureri vechi și șocuri. Clădești remușcare.	<i>Mă eliberez cu dragoste de trecut și îmi îndrept atenția către această nouă zi. Totul este bine.</i>
Tumori fibroase și chisturi	Alimentarea și întreținerea durerii unui partener. O lovitură dată eu-lui feminin.	<i>Mă debarasez de șablonul din mine care a tras această experiență de viață. Creez numai bine în viața mea.</i>
Turbare	Mânie. Credința că violența este răspunsul.	<i>Pacea sălășluiește în mine și mă înconjoară.</i>
Tuse	Dorința de a lătra la lume: ‘vedeți-mă’, ‘ascultați-mă’.	<i>Sunt luat în seamă și apreciat în cele mai pozitive moduri. Sunt iubit.</i>
Udarea patului în somn (copii-enuresis)	Frica de un părinte, de obicei de tată.	<i>Copilul acesta este văzut cu dragoste, compasiune, înțelegere. Totul este bine.</i>
Ulcer digestiv	Frică. Credința că nu ești destul de bun. Gata oricând să-i mulțu-mești pe toți.	<i>Mă iubesc și mă aprob. Sunt împăcat cu mine însumi. Sunt minunat.</i>
Ulcere	Frică. Convingerea că nu ești destul de bun. Ce mușcă din tine pe dinăuntru?	<i>Mă iubesc și mă aprob. Sunt împăcat. Sunt calm. Totul este bine.</i>
Umeri	Reprezintă abilitatea noastră de a purta cu bucurie experiențele vie-	<i>Aleg să permit tuturor experiențelor mele de viață să fie vesele și pline de</i>

	ții. Noi facem din viață o povară prin atitudinea noastră.	<i>dragoste.</i>
-umeri rotunzi	Porți necazurile vieții. Fără ajutor și fără speranță.	<i>Stau drept și liber. Mă iubesc și mă aprob. Viața mea devine tot mai bună pe zi ce trece.</i>
Umflare (vezi : edem)	Ești blocat în gândire. Idei înfundate, dureroase.	<i>Gândurile mele curg liber și ușor. Mă mișc cu ușurință printe idei.</i>
Umflătură (nodul în gât)	Frică. Nu ai încredere în procesul vieții.	<i>Sunt în siguranță. Am încredere că viața mă ajută și mă susține. Mă exprim liber și cu bucurie.</i>
Unghiile	Reprezintă protecție.	<i>Ies afară din protejat, fără risc.</i>
-roaderea unghiilor	Frustrare. Iți mănânci propriul 'eu'. Disprețul unui părinte.	<i>Nu este nici un risc pentru mine să cresc mare. Imi conduc viața mea cu bucurie și cu ușurință.</i>
-unghia de la picior crescută înăuntru	Grijă și vinovăție referitor la dreptul tău de a te mișca înainte.	<i>Este dreptul meu Divin să îmi iau propria direcție în viață.</i>
Urechile	Reprezintă capacitatea de a auzi.	<i>Aud cu iubire.</i>
-dureri de urechi (otita, urechea medie și internă)	Mânie. Nu vrei să auzi. Prea multe tutlburări. Părinți care se ceartă.	<i>Mă înconjoară armonia. Ascult cu dragoste lucruri bune și plăcute. Sunt un centru al iubirii.</i>
Uretrita (inflamarea uretrei)	Emoții mâniașe. Ești supărat. Dai vina pe alții.	<i>Creez numai experiențe vesele în viața mea.</i>
Urticaria	Frici mici, ascunse. Faci din țânțar armăsar.	<i>Aduc pacea în fiecare colțișor al viații mele.</i>
Uterul	Reprezintă casa creativității.	<i>Sunt acasă în trupul meu.</i>
Vaginita	Mânie împotriva unui partener. Vină sexuală. Auto-pedepsire.	<i>Cei din jur oglindesc dragostea și auto aprobarea pe care le am pentru mine însămi. Mă bucur de sexualitatea mea.</i>
Varice	Stai într-o situație pe care o urăști. Descurajare. Te simți copleșit și deranjat.	<i>Stau drept, în adevăr și trăiesc și mă mișc cu bucurie. Iubesc Viața și circul liber.</i>
Varicela	Așteptând să cadă drobul de sare. Frică și tensiune. Prea sensibil.	<i>Sunt relaxat și împăcăt pentru că am încredere în procesul vieții. Totul este bine în lumea mea.</i>
Vertigo	Vezi : amețală	
Virusul Epstein-Barr	A împinge peste limitele cuiva. Frica de a nu fi destul de bun.	<i>Iert cu ușurință. Mă iubesc și am să mă recompensez cu gânduri de pre-</i>

	Scurgerea întregului suport interior. Virus de stres.	țuire.
Vitiligo	Te simți total în afara lucrurilor din jur. Nu aparții. Nu faci parte din grup.	<i>Sunt chiar în centrul vieții și sunt total conectat în Dragoste.</i>
Vânătași	Micile obsatacole din viață. Autopedepsire.	<i>Mă iubesc și mă bucur de mine. Sunt bun și gentil cu mine însumi. Totul este bine.</i>
Vomitat	Respingere violentă a ideilor. Frica de nou.	<i>Diger viața fără pericol și cu bucurie. Numai bine vine de la mine și prin mine.</i>
Vulva	Reprezintă vulnerabilitate.	<i>Nu este nici o probelemă să fii vulnerabil.</i>
Zgârieturi	Sentimentul că viața te sfâșie, că este o înșelătorie, că tu ești păgubit.	<i>Sunt recunoscător pentru generozitatea vieții către mine. Sunt binecuvântat.</i>

*In înfinitatea vieții unde sunt totul este perfect,
întreg și complet.*

Accept o sănătate perfectă ca fiind starea mea naturală.

*În mod conștient, mă eliberez acum de orice tipar
mental de al meu,*

Care s-ar fi putut exprima în boală sub orice formă.

Mă iubesc și mă aprob.

Mă iubesc și îmi aprob trupul.

Il hrănesc cu mâncăruri și băuturi hrănitoare.

Il exersez în moduri plăcute.

*Imi recunosc trupul ca pe o mașină minunată și magnifică,
și mă simt privilegiat să trăiesc în el.*

Iubesc energia.

TOTUL ESTE BINE ÎN LUMEA MEA!

NOI TIPARE DE GÂNDIRE

<i>PARTE A CORPULUI</i>	<i>NOUL TIPAR DE GÂNDIRE</i>
<i>FAȚA</i> (acnee)	Mă accept și mă iubesc unde sunt chiar acum. Sunt minunat.
<i>SINUSURI</i>	Sunt una cu întregul vieții. Nimeni nu are puterea să mă irite decât dacă eu îi voie. Pace. Armonie. Reneg orice credință în calendare.
<i>OCHII</i>	Sunt liber. Mă uit cu libertate înainte pentru că viața este eternă și plină de bucurie. Văd cu ochi iubitori.
<i>GÂT</i> (interior)	Pot să-mi iau singur apărarea. Mă exprim liber. Sunt creativ. Vorbesc cu dragoste.
<i>PLĂMÂNI</i>	Respirația vieții curge cu ușurință prin mine. (Bronșita) = pace. Nimeni nu mă poate irita. (Astmul) = sunt liber să îmi conduc liber viața.
<i>INIMA</i>	Bucurie. Dragoste. Pace. Accept viața cu bucurie.
<i>FICAT</i>	Las să se ducă tot ceea ce nu îmi este necesar. Conștiința mea îmi este acum curată și conceptele mele sunt proaspete, noi, vitale.
<i>INTESTINUL GROS</i>	Sunt liber. Las trecutul să plece. Viața curge cu ușurință prin mine. (Hemoroizi) las să se ducă orice presiune și necazuri.
<i>ORGANELE GENITALE</i>	(Impotența) putere. Permit întregului potențial al principiului meu sexual să opereze cu ușurință și bucurie. Imi accept sexualitatea cu dragoste și bucurie. Nu există nici vinovăție, nici pedeapsă.
<i>GENUNCHI</i>	Iertare. Toleranță. Compasiune. Merg înainte fără ezitare.
<i>PIELE</i>	Primesc atenție în moduri pozitive. Sunt în siguranță. Nimeni nu îmi amenință individualitatea. Sunt împăcat. Lumea este la adăpost și prietenoasă.

	Las să plece toată furia și resentimentele. Tot ceea ce am nevoie, va fi întotdeauna la îndemână. Imi accept binele fără vinovăție. Sunt împăcat cu toate lucrurile mici din viața mea.
<i>SPATE</i>	Viața însăși mă susține. Am încredere în Univers. Dau liber dragostei și încrederii. (Regiunea lombară / sacrală)Am încredere în Univers. Sunt curajos și independent.
<i>CREIER</i>	Toată viața este o schimbare. Tiparele mele de evoluare sunt mereu înnoite.
<i>CAP</i>	Pace. Dragoste. Relaxare. Bucurie. Mă relaxez în plutirea vieții și las viața să treacă prin mine cu ușurință.
<i>URECHI</i>	Îl ascult pe Dumnezeu. Aud bucuriile vieții și las viața să treacă prin mine cu bucurie.
<i>GURA</i>	Sunt o persoană decisivă. Îmi duc acțiunile până la capăt. Sunt deschis la idei și concepte noi.
<i>GÂT</i>	(exterior)Sunt flexibil. Sunt deschis la puncte de vedere diferite de al meu.
<i>UMERI</i>	Mă eliberez de furie pe căi pașnice. Dragostea eliberează și relaxează. Viața este veselă și liberă, tot ceea ce accept este bun.
<i>MÂINI</i>	Manevrez toate ideile cu dragoste și ușurință.
<i>DEGETE</i>	Mă relaxez știind că înțelepciunea vieții are grijă de toate detaliile.
<i>STOMAC</i>	Asimilez cu ușurință ideile noi. Viața este de acord cu mine, nimic nu mă poate irita, sunt calm.
<i>RINICHI</i>	Caut numai binele peste tot. Se petrece numai acțiunea potrivită. Sunt împlinit.
<i>VEZICA URINARĂ</i>	Las vechiul să se ducă și primesc cu bucurie noul.
<i>PELVIS</i>	(Vaginita) formele și căile se pot schimba, dar dragostea nu se pierde nicio-

	<p>dată. (Menstrual)Sunt în echilibru în toate schimbările ciclice. Imi binecuvântez cu drag trupul. Toate părțile trupului meu sunt minunate.</p>
<p><i>ȘOLD</i></p>	<p>Merg înainte cu bucurie, susținut și sprijinit de puterea vieții. Mă mut în binele meu superior. Sunt în siguranță. (Artrita) Iubire. Iertare. Ii las pe alții să fie ei înșiși și sunt liber.</p>
<p><i>GLANDE</i></p>	<p>Sunt în total echilibru. Sistemul meu este în ordine. Iubesc viața.</p>
<p><i>LABELE PICIOARELOR</i></p>	<p>Stau drept, în adevăr. Merg înainte cu bucurie. Am înțelegere spirituală.</p>