

شما می توانید شفا دهید

زندگی شما

لوییزال. هی



شرکت هی هاوس

کارلزبد، کالیفرنیا • شهر نیویورک
لندن • سیدنی • ژوهانسبورگ و نکوور •
هنگ کنگ • دهلی نو

شمامی توانید زندگی خود را شفا دهید،
نوشته ی لوییز ال. هی

شمامی توانید زندگی خود را التیام بخشید® یک علامت تجاری ثبت شده فدرال از House, Inc
Hay. است.

حق نشر © ۱۹۸۴، ۱۹۸۷، ۲۰۰۴ توسط لوییز ال. هی

منتشر و توزیع شده در ایالات متحده توسط: شرکت هی هاوس:
www.hayhouse.com **منتشر و توزیع شده در استرالیا توسط:** شرکت هی هاوس
استرالیا: www.hayhouse.com.au **منتشر و توزیع شده در بریتانیا توسط:** شرکت
هی هاوس انگلستان: www.hayhouse.co.uk **منتشر و توزیع شده در جمهوری
آفریقای جنوبی توسط:** شرکت هی هاوس (سهامی خاص) با مسئولیت محدود:
www.hayhouse.co.za **توزیع شده در کانادا توسط:** ساحل بارانی:
www.raincoast.com **منتشر شده در هند توسط:** انتشارات هی هاوس هند:
www.hayhouse.co.in

بخش هایی از [فصل ۱۵](#) هستند از بدن خود را التیام دهید نوشته ی لوییز ال. هی

تمامی حقوق محفوظ است. هیچ بخشی از این کتاب را نمی توان با هیچ فرآیند
مکانیکی، عکاسی یا الکترونیکی، یا به شکل ضبط گرامافون، تکثیر کرد، و همچنین
نمی توان آن را در یک سیستم بازیابی ذخیره کرد، منتقل کرد، یا به هر نحو دیگری برای
استفاده عمومی یا خصوصی - به جز برای "استفاده منصفانه" به عنوان نقل قول های
کوتاه در مقالات و بررسی ها بدون اجازه کتبی قبلی ناشر - کپی کرد.

نویسنده این کتاب بدون توصیه پزشکی، چه مستقیم و چه غیرمستقیم، توصیه
پزشکی ارایی نمی دهد و استفاده از هیچ تکنیکی را به عنوان نوعی درمان برای
مشکلات جسمی یا پزشکی تجویز نمی کند. هدف نویسنده فقط اراییه اطلاعات
عمومی برای کمک به شما در تلاش برای تناسب اندام و سلامت خوب است. در
صورتی که از هر یک از اطلاعات موجود در این کتاب برای خودتان استفاده کنید، که
حق قانونی شماست، نویسنده و ناشر هیچ مسئولیتی در قبال اقدامات شما ندارند.

شماره کاتالوگ کتابخانه کنگره: 200391-88

شابک 13: 2-01-937611-0-978

شابک 10: 8-01-937611-0

۹۸ ۹۹ ۱۰۰ ۱۰۱ ۱۰ ۱۱ ۱۲ ۱۳

چاپ اول، اکتبر ۱۹۸۴، چاپ

نود و هشتم، مارس ۲۰۱۰

چاپ شده در ایالات متحده آمریکا

فداکاری

باشد که این پیشکش به شما کمک کند تا جایی را در درون خود بیابید که در آن ارزش خود را می دانید، بخشی از وجودتان که عشق خالص و پذیرش خود است.

تقدیرنامه ها

باشادی و لذت اذعان می کنم:

شاگردان و مراجعین فراوان من که چیزهای زیادی به من آموختند و اولین کسانی بودند که مرا تشویق کردند تا ایده هایم را روی کاغذ بیاورم.

کارکنان متعهد من در هی هاوس، که رویای من را در انتشار کتاب ها، فایل های صوتی و ویدیوهای که به بهبود معنوی، احساسی و جسمی سیاره کمک می کنند، به اشتراک می گذارند.

خوانندگان و شنوندگان فوق العاده ام که حمایت عاشقانه خود را از کار من نشان داده اند و همچنان منبع الهام من هستند.

همه کسانی که قلب هایشان هر روز بیشتر و بیشتر گشوده می شود.

دوستان عزیزم در سراسر جهان، که مرا با عشق بی قید و شرط، خنده و صرفاً سرگرمی احاطه کرده اند!

پیشگفتار

بخش اول

مقدمه

پیشنهادهایی برای خوانندگانم،
نکاتی از فلسفه من، فصل ۱
آنچه من باور دارم

بخش دوم

جلسه ای با لویئیز

<u>مشکل چیست؟ از کجا ناشی</u>	<u>فصل ۲</u>
<u>می شود؟ آیا این درست است؟</u>	<u>فصل ۳</u>
	<u>فصل ۴</u>
<u>حالا چه کار کنیم؟ مقاومت</u>	<u>فصل ۵</u>
<u>در برابر تغییر</u>	<u>فصل ۶</u>
<u>چگونه تغییر کنیم</u>	<u>فصل ۷</u>
<u>ساختن جدید</u>	<u>فصل ۸</u>
<u>کارروانه.</u>	<u>فصل ۹</u>

بخش سوم

به کار بستن این ایده ها

<u>روابط</u>	<u>فصل ۱۰</u>
<u>کار</u>	<u>فصل ۱۱</u>
<u>موفقیت</u>	<u>فصل ۱۲</u>
<u>رفاه</u>	<u>فصل ۱۳</u>
<u>بدن</u>	<u>فصل ۱۴</u>

فصل ۱۵

فهرست

بخش چهارم

نتیجه گیری

فصل ۱۶

داستان من

پسگفتار

عمیق در مرکز

پیوست

توصیه های شفای جامع منابع خودیاری

همچنین نوشته ی لوییز ال.

هی درباره لوییز ال. هی

پیشگفتار

اگر به جزیره ای متروک پرتاب شوم و فقط بتوانم یک کتاب با خودم آنجا ببرم، شاید کتاب لویییز آل. هی را انتخاب کنم. شما می توانید زندگی خود را شفا دهید.

این نه تنها جوهره یک معلم بزرگ است، بلکه بیان قدرتمند و بسیار شخصی یک بانوی بزرگ نیز می باشد.

لویییز بخشی از سفر تکاملی خود را در این کتاب جدید و فوق العاده به اشتراک می گذارد. من با تحسین و همدردی با داستان او همراه شدم - که به نظر من اینجا خیلی خلاصه شده است، اما شاید آن کتاب دیگری باشد.

منظورم این است که همه چیز اینجا است. هر آنچه که باید در مورد زندگی، درس های آن و نحوه ی کار روی خودتان بدانید، همین جاست. و این شامل راهنمای مرجع لویییز در مورد الگوهای ذهنی احتمالی پشت بیماری ها می شود که واقعاً قابل توجه و منحصر به فرد است - طبق تجربه ی من. شخصی که در یک جزیره ی متروک این نسخه خطی را در یک بطری پیدا می کند، می تواند هر آنچه را که برای تبدیل این زندگی به زندگی ای که کار رابه سرانجام می رساند، نیاز دارد، بیاموزد.

جزیره ی متروکه یا نه، اگر شما اگر راه خود را به لویییز هی پیدا کرده اید، شاید حتی «تصادفی»، در مسیر درستی هستید. کتاب های لویییز، نوارهای شفاف بخش فوق العاده اش و کارگاه های الهام بخشش، هدایای شگفت انگیزی برای دنیای آشفته هستند.

این سرمایه گذاری عمیق من در کار با افراد مبتلا به ایدز بود که مرا به ملاقات با لویییز و استفاده از مفاهیم کار درمانی او سوق داد. هر فرد امدادگری که با او کار کردم و نوار لویییز را برایش پخش کردم، رویکرد مثبت به/ایدز، گرفتن پیام لویییز در اولین جلسه دادرسی - و بسیاری پخش این نوار را بخشی از آیین شفای روزانه خود قرار دادند. مردی به نام اندرو به من گفت: «من با لویییز به رختخواب می روم و هر روز با او از خواب بیدار می شوم!»

احترام و عشق من به لویییز بیشتر شد، زیرا مشاهده کردم که عزیزانم به مردم کمک می کنند تا گذار خود را غنی تر، در آرامش و کامل تر انجام دهند - پر از عشق و بخشش برای خود و هر کس دیگری به خاطر داشتن لویییز در زندگی شان - و با احترامی آرام برای ایجاد آن تجربه یادگیری دقیق.

من در زندگی ام از موهبت معلمان بزرگ زیادی برخوردار بوده ام، مطمئنم که برخی از آنها قدیس بوده اند، و حتی شاید آواتار. با این حال، لویییز معلم بزرگی است که می توان با او صحبت کرد و با او بود، به دلیل ظرفیت عظیمش در گوش دادن و عشق بی قید و شرطش در حین شستن ظرف ها. (به همین ترتیب

معلم دیگری که من او را بزرگ می دانم، سالاد سیب زمینی فوق العاده ای درست می کند.) لوییز با مثال آموزش می دهد و آنچه را که آموزش می دهد، خود نیز به کار می برد.
با افتخار از شما دعوت می کنم تا این کتاب را بخشی از زندگی خود کنید. شما - و این کتاب - ارزشش را دارید!

دیو براون

سرمایه گذاری در حوزه خود شکوفایی، دانا
پوینت، کالیفرنیا

بخش اول

مقدمه

پیشنهادهایی به خوانندگانم

من این کتاب را نوشته ام تا آنچه را که می دانم و آموزش می دهم با شما، خوانندگانم، به اشتراک بگذارم. این کتاب بخش هایی از کتاب آبی کوچک من را در بر می گیرد. بدن خود را //تایم دهید، که به عنوان اثری معتبر در مورد الگوهای ذهنی که باعث ایجاد بیماری در بدن می شوند، به طور گسترده پذیرفته شده است.

صدها نامه از خوانندگان دریافت کرده ام که از من خواسته اند اطلاعات بیشتری را با آنها به اشتراک بگذارم. بسیاری از افرادی که به عنوان مراجع خصوصی با من کار کرده اند و کسانی که در کارگاه های من در داخل و خارج از کشور شرکت کرده اند، درخواست کرده اند که برای نوشتن این کتاب وقت بگذارم.

این کتاب را طوری تنظیم کرده ام که شما را در یک جلسه همراهی کند، درست همانطور که اگر به عنوان یک مراجع خصوصی به من مراجعه می کردید و در یکی از کارگاه های من شرکت می کردید، این کار را می کردم.

اگر تمرین ها را به تدریج، همانطور که در کتاب آمده است، انجام دهید، تا زمانی که تمام شود، شروع به تغییر زندگی خود خواهید کرد.

پیشنهاد می کنم یک بار کتاب را بخوانید. سپس دوباره به آرامی آن را بخوانید، فقط این بار هر تمرین را عمیق انجام دهید. به خودتان زمان بدهید تا با هر یک از آنها کار کنید.

اگر می توانید، تمرینات را با یک دوست یا یکی از اعضای خانواده تان انجام دهید.

هر فصل با یک جمله تأکیدی آغاز می شود. استفاده از هر یک از این جملات هنگام کار روی آن بخش از زندگی تان مفید است. دو یا سه روز را به مطالعه و کار با هر فصل اختصاص دهید. مدام جمله تأکیدی آغازگر فصل را بگویید و بنویسید.

فصل ها با یک درمان به پایان می رسند. این درمان، جریانی از ایده های مثبت است که برای تغییر آگاهی طراحی شده اند. این درمان را چندین بار در روز بخوانید.

این کتاب را با به اشتراک گذاشتن داستان خودم با شما به پایان می برم. می دانم که این داستان به شما نشان خواهد داد که مهم نیست از کجا آمده ایم یا چقدر در زندگی حقیر بوده ایم، می توانیم زندگی خود را کاملاً به سمت بهتر شدن تغییر دهیم.

بدان که وقتی با این ایده ها کار می کنی، حمایت عاشقانه ی من با توست.

برخی نکات از فلسفه من

ماهر کدام مسئول تمام تجربیات خود هستیم.

هرفکری که در سر داریم، آینده ما را می سازد.

نقطه قدرت همیشه در لحظه حال است.

همه از خودبیزاری و احساس گناه رنج می برند.

نکته اصلی برای همه این است که،

«من به اندازه کافی خوب نیستم.»

این فقط یک فکر است، و یک فکر را می توان تغییر داد.

ماهر به اصطلاح بیماری را در بدن خود ایجاد می کنیم.

کینه، انتقاد و احساس گناه

مخرب ترین الگوها هستند.

رها کردن کینه حتی سرطان را هم از بین می برد.

ما باید گذشته را رها کنیم و همه را ببخشیم.

ما باید مایل باشیم که یاد بگیریم خودمان را دوست داشته باشیم.

خود-تاییدی و پذیرش خود در زمان حال

کلید تغییرات مثبت هستند.

وقتی واقعاً خودمان را دوست داشته باشیم، همه چیز در زندگی مان درست می شود.



دربی کرانگی زندگی، جایی که من هستم، همه چیز کامل، بی نقص و تمام عیار است، و با این حال زندگی همواره در حال تغییر است.
هیچ آغاز و پایانی وجود ندارد، فقط یک چرخه و بازیافت مداوم است
از جوهره و تجربیات. زندگی هرگز متوقف، راکد یا کهنه نمی شود، زیرا هر لحظه همیشه تازه و نو است.
من با همان قدرتی که مرا آفریده، یکی هستم و این قدرت به من قدرت داده است تا شرایط خودم را خلق کنم.
من از این آگاهی که قدرتش را دارم، شادمانم
از ذهن خودم تا به هر روشی که انتخاب می کنم از آن استفاده کنم.
هر لحظه از زندگی یک نقطه شروع جدید است، همانطور که ما از گذشته حرکت می کنیم. این لحظه یک نقطه جدید است
که برای من همین جا و همین الان شروع شود.
دردنیای من همه چیز خوب است.

فصل اول

آنچه من باور دارم

«دروازه های حکمت و دانش».
همیشه باز هستند.

زندگی واقعاً خیلی ساده است. از هر چه بدهیم، از هر چه بگیریم، از همان چیز
پس می گیریم.

آنچه در مورد خودمان فکر می کنیم، برای ما به حقیقت تبدیل می شود. من
معتقدم که همه، از جمله خودم، مسئول همه چیز در زندگی خود هستیم، بهترین و
بدترین. هر فکری که در سر داریم، آینده ما را می سازد. هر یک از ما با افکار و
احساسات خود، تجربیات خود را خلق می کنیم. افکاری که در سر می پرورانیم و کلماتی
که بر زبان می آوریم، تجربیات ما را می سازند.
ما خودمان شرایط را ایجاد می کنیم و سپس با سرزنش کردن دیگری به خاطر
ناامیدی مان، قدرت خود را از دست می دهیم. هیچ کس، هیچ مکان و هیچ چیز هیچ
قدرتی بر ما ندارد، زیرا «ما» تنها متفکران ذهن خود هستیم. وقتی در ذهن خود صلح،
هماهنگی و تعادل ایجاد کنیم، آن را در زندگی خود خواهیم یافت.

کدامیک از این جملات شبیه حرف های شماست؟
«مردم می خواهند من را اذیت
کنند.» «همه همیشه کمک می کنند.»

هریک از این باورها تجربیات کاملاً متفاوتی ایجاد می کنند. آنچه ما در
مورد خودمان و زندگی باور داریم، برای ما به حقیقت تبدیل می شود.
**کائنات در هر فکری که برای اندیشیدن و باور کردن انتخاب می کنیم،
کاملاً از ما حمایت می کند.**

به عبارت دیگر، ذهن ناخودآگاه ما هر آنچه را که انتخاب کنیم باور کنیم، می پذیرد. هر دو
به این معنی هستند که آنچه من در مورد خودم و در مورد زندگی باور دارم، برای من به
حقیقت تبدیل می شود. آنچه شما در مورد خودتان و در مورد زندگی فکر می کنید، برای شما
به حقیقت تبدیل می شود. و ما در مورد آنچه می توانیم فکر کنیم، انتخاب های نامحدودی
داریم.

وقتی این را بدانیم، منطقی است که به جای «مردم می خواهند من را اذیت
کنند»، «همه همیشه مفید هستند» را انتخاب کنیم.

قدرت‌کيهانی هرگز ما را قضاوت يا انتقاد نمی کند

فقط ما را به ارزش های خودمان می پذیرد. آنگاه باورهای ما را در زندگی مان منعکس می کند. اگر بخواهم باور کنم که زندگی تنهاست و هیچ کس مرا دوست ندارد، آنگاه این همان چیزی است که در دنیای خودم خواهم یافت.

با این حال، اگر مایل باشم از این باور دست بکشم و به خودم تأکید کنم که «عشق همه جا هست، و من دوست داشتنی و دوست داشتنی هستم»، و به آن تأکید جدید بچسبم و آن را اغلب تکرار کنم، آنگاه این برای من به حقیقت تبدیل خواهد شد. اکنون، افراد دوست داشتنی وارد زندگی من خواهند شد، افرادی که از قبل در زندگی من بوده اند، نسبت به من مهربان تر خواهند شد و من به راحتی می توانم عشق خود را به دیگران ابراز کنم.

بیشتر ما ایده های احمقانه ای در مورد اینکه چه کسی هستیم و قوانین خشک و انعطاف ناپذیر زیادی در مورد چگونگی زندگی داریم.

این به معنای محکوم کردن ما نیست، زیرا هر یک از ما در همین لحظه بهترین کاری را که از دستان برمی آید انجام می دهیم. اگر بهتر می دانستیم، اگر درک و آگاهی بیشتری داشتیم، آن را به گونه ای متفاوت انجام می دادیم. لطفاً خودتان را به خاطر جایگاه فعلی تان تحقیر نکنید. همین که این کتاب را پیدا کرده اید و من را کشف کرده اید، به این معنی است که آماده اید تا تغییر جدید و مثبتی در زندگی تان ایجاد کنید. خودتان را به خاطر این موضوع نپذیرید. «مردها گریه نمی کنند!» «زن ها نمی توانند از پس پول بر بیایند!» چه ایده های محدودکننده ای که باید با آنها زندگی کنید.

وقتی خیلی کوچک هستیم، از طریق واکنش های بزرگسالان اطرافمان یاد می گیریم که چه احساسی نسبت به خودمان و زندگی داشته باشیم.

این روشی است که ما یاد می گیریم در مورد خودمان و دنیایمان چه فکری کنیم. حال، اگر با افرادی زندگی کرده اید که بسیار ناراضی، ترسیده، گناهکار یا عصبانی بوده اند، چیزهای منفی زیادی در مورد خود و دنیایتان آموخته اید.

«من هیچ وقت هیچ کاری را درست انجام نمی دهم.» «تقصیر من است.» «اگر عصبانی شوم، آدم بدی هستم.»

باورهایی از این دست، زندگی ناامیدکننده ای را رقم می زنند.

وقتی بزرگ می شویم، تمایل داریم محیط عاطفی دوران کودکی مان را دوباره خلق کنیم.

این خوب یا بد، درست یا غلط نیست؛ این فقط چیزی است که ما در درون خود به عنوان «خانه» می شناسیم. ما همچنین تمایل داریم در روابط شخصی خود روابطی را که با مادران یا پدرانمان داشتیم، یا آنچه را که بین آنها بوده است، بازسازی کنیم. به این فکر کنید که چند بار معشوق یا رئیسی داشته اید که «درست مثل» مادر یا پدرتان بوده است.

ما همچنین با خودمان همانطور رفتار می کنیم که والدینمان با ما رفتار می کردند. ما خودمان را به همان شیوه سرزنش و تنبیه می کنیم. وقتی گوش می دهید تقریباً می توانید کلمات را بشنوید. ما همچنین خودمان را به همان شیوه دوست داریم و تشویق می کنیم، اگر در کودکی دوست داشته و تشویق شده باشیم.

«تو هیچ وقت هیچ چیز را درست انجام نمی دهی.» «همه اش تقصیر توست.» چند بار این را به خودت گفته ای؟

«توفوق العاده ای.» «دوستت دارم.» چند وقت یکبار این را به خودتان می گوید؟

باین حال، من والدینمان را به خاطر این موضوع سرزنش نمی کنم

ما همه قربانی قربانی ها هستیم، و آنها نمی توانستند چیزی را که خودشان نمی دانستند به ما یاد بدهند. اگر مادران نمی دانست چگونه خودش را دوست داشته باشد، یا پدرتان نمی دانست چگونه خودش را دوست داشته باشد، پس برایشان غیرممکن بود که به شما یاد بدهند خودتان را دوست داشته باشید. آنها با آنچه در کودکی به آنها آموخته شده بود، نهایت تلاش خود را می کردند. اگر می خواهید والدین خود را بیشتر درک کنید، از آنها بخواهید درباره دوران کودکی خودشان صحبت کنند؛ و اگر با دلسوزی گوش دهید، خواهید فهمید که ترس ها و الگوهای خشک آنها از کجا ناشی می شود. آن دسته از افرادی که «همه آن کارها را با شما کردند» به اندازه شما ترسیده و وحشت زده بودند.

من معتقدم که ما والدین خود را انتخاب می کنیم

هریک از ما تصمیم می گیریم که در یک نقطه خاص از زمان و مکان بر روی این سیاره تجسم پیدا کنیم. ما انتخاب کرده ایم که به اینجا بیاییم تا درس خاصی را بیاموزیم که ما را در مسیر معنوی و تکاملی مان پیش ببرد. ما جنسیت، رنگ پوست و کشور خود را انتخاب می کنیم و سپس به دنبال والدین خاصی می گردیم که الگویی را که ما در این زندگی به کار می گیریم، منعکس کنند. سپس، وقتی بزرگ می شویم، معمولاً با سرزنش به والدین خود اشاره می کنیم و ناله می کنیم: «تو این کار را با من کردی.» اما در واقع، ما آنها را انتخاب کردیم زیرا آنها برای آنچه می خواستیم بر آن غلبه کنیم، عالی بودند.

مانظام های اعتقادی خود را از کودکی می آموزیم و سپس در طول زندگی تجربیاتی را خلق می کنیم که با باورهایمان مطابقت دارند. به زندگی خودتان نگاهی بیندازید و توجه کنید که چند بار همین تجربه را از سر گذرانده اید.

خب، من معتقدم که شما آن تجربیات را بارها و بارها ایجاد کرده اید، زیرا آنها منعکس کننده چیزی هستند که در مورد خودتان باور داشتید. واقعاً مهم نیست که چه مدت است که ما یک مشکل را داریم، یا چقدر بزرگ است، یا چقدر زندگی ما را تهدید می کند.

نقطه قدرت همیشه در لحظه حال است

تمام رویدادهایی که تا این لحظه در طول زندگی خود تجربه کرده اید، توسط افکار و باورهای که در گذشته داشته اید، ایجاد شده اند. آنها توسط افکار و کلماتی که دیروز، هفته گذشته، ماه گذشته، سال گذشته، ۱۰، ۲۰، ۳۰، ۴۰ یا بیشتر سال پیش، بسته به سن شما، به کار برده اید، ایجاد شده اند.

با این حال، آن گذشته ی شماست. تمام شده و دیگر با آن کاری ندارید. چیزی که در این لحظه مهم است این است که شما چه چیزی را برای فکر کردن، باور کردن و گفتن انتخاب می کنید. زیرا این افکار و کلمات آینده ی شما را خواهند ساخت. نقطه ی قدرت شما در لحظه ی حال است و تجربه ی فردا، هفته ی آینده، ماه آینده، سال آینده و غیره را شکل می دهد.

ممکن است متوجه شوید که در این لحظه به چه فکری مشغول هستید. آیا منفی است یا مثبت؟ آیا می خواهید این فکر، آینده شما را خلق کند؟ فقط توجه کنید و آگاه باشید.

تنها چیزی که ما همیشه با آن سر و کار داریم، فکر است و فکر رامی توان تغییر داد

مهم نیست مشکل چیست، تجربیات ما فقط اثرات بیرونی افکار درونی هستند. حتی نفرت از خود نیز تنها نفرت از فکری است که در مورد خودتان دارید. شما فکری دارید که می گوید: «من آدم بدی هستم.» این فکر احساسی ایجاد می کند و شما آن احساس را باور می کنید. با این حال، اگر آن فکر را نداشته باشید، آن احساس را هم نخواهید داشت. و افکار را می توان تغییر داد. فکر را تغییر دهید، و آن احساس باید برود.

این فقط برای این است که به ما نشان دهد بسیاری از باورهایمان را از کجا می آوریم. اما بیایید از این اطلاعات به عنوان بهانه ای برای ماندن در درد خود استفاده نکنیم. گذشته هیچ قدرتی بر ما ندارد. فرقی نمی کند چه مدت الگوی منفی داشته ایم. نقطه قدرت در لحظه حال است. چه چیز فوق العاده ای برای درک! می توانیم در همین لحظه شروع به آزاد بودن کنیم!

باور کنید یا نه، ما افکارمان را انتخاب می کنیم

مممکن است از روی عادت بارها و بارها به یک فکر فکر کنیم، طوری که به نظر نرسد خودمان آن فکر را انتخاب کرده ایم. اما در واقع ما انتخاب اولیه را انجام داده ایم.

مامی توانیم از فکر کردن به برخی افکار خودداری کنیم. ببینید چند بار از فکر کردن به یک فکر مثبت در مورد خودتان خودداری کرده اید. خب، می توانید از فکر کردن به یک فکر منفی در مورد خودتان نیز خودداری کنید.

به نظر من هر کسی که روی این سیاره می شناسم یا با او کار کرده ام، کم و بیش از نفرت از خود و احساس گناه رنج می برد. هر چه نفرت از خود و احساس گناه بیشتری داشته باشیم، زندگی مان کمتر پیش می رود. هر چه نفرت از خود و احساس گناه کمتری داشته باشیم، زندگی مان در تمام سطوح بهتر پیش می رود.

**باور درونی هر کسی که با او کار کرده ام همیشه این بوده که
«من به اندازه کافی خوب نیستم!»**

ما اغلب به آن اضافه می کنیم، «و من به اندازه کافی تلاش نمی کنم» یا «من لیاقت ندارم». آیا این حرف هاشبیه حرف های شما هستند؟ اغلب این را می گوئید یا تلویحاً می گوئید یا احساس می کنید که «به اندازه کافی خوب نیستید»؟ اما برای چه کسی؟ و طبق استانداردهای چه کسی؟ اگر این باور در شما بسیار قوی است، پس چگونه می توانید یک زندگی عاشقانه، شاد، مرفه و سالم ایجاد کنید؟ به نوعی باور اصلی ناخودآگاه شما همیشه با آن در تضاد خواهد بود. به نوعی هرگز نمی توانید آن را کاملاً کنار هم قرار دهید، زیرا همیشه یک جایی یک چیزی اشتباه پیش می رود.

**من دریافته ام که رنجش، انتقاد، احساس گناه و ترس، بیش از هر چیز
دیگری باعث ایجاد مشکلات می شوند.**

این چهار چیز باعث مشکلات عمده در بدن و زندگی ما می شوند. این احساسات از سرزنش دیگران و نپذیرفتن مسئولیت تجربیات خودمان ناشی می شوند. می بینید، اگر همه ما مسئول همه چیز در زندگی خود هستیم، پس هیچ کس را نمی توان سرزنش کرد. هر اتفاقی که "در بیرون" می افتد، تنها آینه ای از تفکر درونی خودمان است. من رفتار نادرست دیگران را تأیید نمی کنم، اما این باورهای ماست که افرادی را جذب می کند که با ما اینگونه رفتار خواهند کرد.

اگر متوجه شدید که دارید می گوئید: «همه همیشه با من چنین و چنان می کنند، از من انتقاد می کنند، هیچ وقت حواسشان به من نیست، از من مثل پادری استفاده می کنند، به من توهین می کنند»، پس این... الگوی شما. فکری در شما وجود دارد که افرادی را که این رفتار را از خود نشان می دهند جذب می کند. وقتی دیگر آن طرز فکر را نداشته باشید، آنها به جای دیگری می روند و این کار را با شخص دیگری انجام می دهند. دیگر آنها را جذب نخواهید کرد.

در ادامه به برخی از نتایج الگوهایی که در سطح فیزیکی آشکار می شوند، اشاره می کنیم: رنجشی که برای مدت طولانی ادامه یابد، می تواند بدن را از بین ببرد و به بیماری ای تبدیل شود که ما آن را سرطان می نامیم. انتقاد به عنوان یک عادت دائمی اغلب می تواند منجر به

آرتروز در بدن. احساس گناه همیشه به دنبال مجازات است و مجازات درد ایجاد می کند. (وقتی مراجعی با درد زیادی به من مراجعه می کند، می دانم که احساس گناه زیادی در دل دارد.) ترس و تنشی که ایجاد می کند، می تواند چیزهایی مانند طاسی، زخم معده و حتی درد پا ایجاد کند.

من دریافته ام که بخشیدن و رها کردن کینه حتی سرطان را نیز از بین می برد. اگرچه این ممکن است ساده لوحانه به نظر برسد، اما من آن را دیده ام و تجربه کرده ام که مؤثر است.

می توانیم نگرش خود را نسبت به گذشته تغییر دهیم

گذشته تمام شده و به پایان رسیده است. ما اکنون نمی توانیم آن را تغییر دهیم. با این حال می توانیم افکارمان را در مورد گذشته تغییر دهیم. چقدر احمقانه است که ما خودمان را تنبیه کنیم در لحظه حال، چون کسی در گذشته ای دور به ما آسیب رسانده است. من اغلب به افرادی که الگوهای عمیق رنجش دارند می گویم: «لطفاً همین حالا که نسبتاً آسان است، شروع به از بین بردن رنجش کنید. منتظر نمانید تا زیر تیغ جراح یا در بستر مرگ باشید، که ممکن است مجبور شوید با وحشت نیز دست و پنجه نرم کنید.»

وقتی در حالت وحشت هستیم، تمرکز ذهنمان روی کار شفاف بخشی بسیار دشوار است. ابتدا باید زمانی را برای از بین بردن ترس ها اختصاص دهیم. اگر انتخاب کنیم که باور کنیم قربانیانی درمانده هستیم و همه چیز بی نتیجه است، آنگاه کائنات در این باور از ما حمایت خواهد کرد و ما فقط به ورطه نابودی خواهیم رفت. بسیار مهم است که این ایده ها و باورهای احمقانه، منسوخ و منفی را که از ما حمایت نمی کنند و ما را تغذیه نمی کنند، رها کنیم. حتی مفهوم ما از خدا نیز باید مفهومی باشد که ... برای ما، نه علیه ما.

برای رهایی از گذشته، باید مایل به بخشش باشیم

ما باید انتخاب کنیم که گذشته را رها کنیم و همه، از جمله خودمان را ببخشیم. ممکن است ندانیم چگونه ببخشیم و ممکن است نخواهیم ببخشیم، اما همین که می گوییم مایل به بخشیدن هستیم، فرآیند شفا را آغاز می کند. برای شفای خودمان ضروری است که «ما» گذشته را رها کنیم و همه را ببخشیم.

«من تو را می بخشم که آنطور که می خواستم نبود. من تو را می بخشم و تو را آزاد می کنم.»
این تأیید مجموعه ما را یگان.

تمام بیماری ها از حالت عدم بخشش ناشی می شوند

هر وقت بیمار هستیم، باید قلب هایمان را جستجو کنیم تا ببینیم چه کسی را باید ببخشیم.

The دوره آموزشی معجزات می گوید «همه بیماری ها از حالت نبخشیدن ناشی می شوند» و «هر وقت بیمار هستیم، باید به اطراف نگاه کنیم تا ببینیم چه کسی را باید ببخشیم.»

من به این مفهوم این را هم اضافه می کنم که همان کسی که بخشیدنش برایتان سخت ترین است، همان کسی است که شما باید از اکثر چیزها دست بکشید. بخشش به معنای تسلیم شدن، رها کردن است. هیچ ربطی به چشم پوشی از رفتار ندارد. فقط رها کردن کل ماجراست. ما مجبور نیستیم بدانید چگونه بخشیدن. تنها کاری که باید انجام دهیم این است که باشیم مایل بخشیدن. کائنات از شما مراقبت خواهد کرد چگونه ها.

مادر خودمان را خیلی خوب می فهمیم. چقدر برای اکثر ما فهمیدن این موضوع سخت است آنها، هر که بودند، ما بیش از همه نیاز به بخشش آنها داریم، آنها هم درد داشتند. ما باید درک کنیم که آنها با درک، آگاهی و دانشی که در آن زمان داشتند، بهترین کاری را که از دستشان برمی آمد انجام می دادند.

وقتی مردم با مشکلی پیش من می آیند، برایم مهم نیست که چیست - سلامتی ضعیف، کمبود پول، روابط ناموفق یا خلاقیت سرکوب شده - فقط یک چیز هست که همیشه روی آن کار می کنم، و آن عشق ورزیدن به خود.

من متوجه شده ام که وقتی واقعاً دوست نداریم و بپذیریم و خودمان را دقیقاً همانطور که هستیم تأیید کنیم، آنگاه همه چیز در زندگی درست می شود. انگار معجزات کوچک همه جا هستند. سلامتی ما بهبود می یابد، پول بیشتری جذب می کنیم، روابطمان بسیار رضایت بخش تر می شود و شروع به ابراز وجود به شیوه های خلاقانه و رضایت بخش می کنیم. به نظر می رسد همه اینها بدون هیچ تلاشی از جانب ما اتفاق می افتد. دوست داشتن و تأیید خود، ایجاد فضایی امن، اعتماد و لیاقت و پذیرش، باعث ایجاد نظم در ذهن شما، ایجاد روابط عاشقانه بیشتر در زندگی شما، جذب شغل جدید و مکانی جدید و بهتر برای زندگی و حتی عادی شدن وزن بدن شما خواهد شد. افرادی که خود و بدن خود را دوست دارند، نه از خود و نه از دیگران سوءاستفاده نمی کنند.

خود-تاییدی و پذیرش خود در زمان حال، کلیدهای اصلی تغییرات مثبت در هر زمینه ای از زندگی ما هستند.

از نظر من، دوست داشتن خود با این شروع می شود که هرگز از خودمان به خاطر هیچ چیز انتقاد نکنیم. انتقاد ما را در همان الگویی که سعی در تغییر آن داریم، حبس می کند. درک و مهربان بودن با خودمان به ما کمک می کند تا از آن خارج شویم. به یاد داشته باشید، سال هاست که از خودتان انتقاد می کنید و این کار فایده ای نداشته است. سعی کنید خودتان را تأیید کنید و ببینید چه اتفاقی می افتد.

دربی کران زندگی، جایی که من هستم، همه
چیزکامل، بی نقص و تمام عیار است. من به
قدرتی بسیار بزرگتر از خودم ایمان دارم که در هر
لحظه از هر روز در من جریان دارد.
من خود را به روی خرد درونم می گشایم،
دانستن اینکه در این کیهان فقط یک هوش وجود دارد.
از این هوش یگانه، تمام پاسخ ها، تمام راه حل ها، تمام
شفاهو تمام آفرینش های جدید سرچشمه می گیرد.
من به این قدرت و هوش اعتماد دارم،
بدانم هر آنچه باید بدانم بر من آشکار شده است،
و هر آنچه نیاز دارم، در زمان، مکان و
ترتیب مناسب به من می رسد.
دردنیای من همه چیز خوب است.

بخش دوم

جلسه ای با لوئیز

فصل دوم

چیست؟ مشکل؟

«نگاه کردن به درون امن است.»

بدنم کار نمی کند

دردمی کند، خونریزی می کند، درد می کند، ترشح می کند، پیچ می خورد، منفجر می شود، لنگ می زند، می سوزد، پیر می شود، نمی تواند ببیند، نمی تواند بشنود، در حال پوسیدن است و غیره. به علاوه هر چیز دیگری که ممکن است شما خلق کرده باشید. فکر می کنم همه آنها را شنیده ام.

روابطم خوب پیش نمی رود

آنها مرا خفه می کنند، غایب هستند، پرتوقع هستند، از من حمایت نمی کنند، همیشه از من انتقاد می کنند، بی مهر هستند، هرگز مرا تنها نمی گذارند، همیشه به من گیر می دهند، نمی خواهند کسی مزاحمشان شود، از روی من رد می شوند، هرگز به حرف هایم گوش نمی دهند و غیره. به علاوه هر چیز دیگری که ممکن است شما ایجاد کرده باشید. بله، من هم همه آنها را شنیده ام.

امور مالی من جواب نمی دهد

آنها وجود ندارند، به ندرت وجود دارند، هرگز به اندازه کافی نیستند، فقط دور از دسترس هستند، سریعتر از آنچه وارد می شوند تمام می شوند، صورتحساب ها را پوشش نمی دهند، از دستم می روند و غیره. به علاوه هر چیز دیگری که ممکن است شما ایجاد کرده باشید. البته، من همه آنها را شنیده ام.

زندگی من کار نمی کند

من هیچ وقت نمی توانم کاری را که می خواهم انجام دهم. نمی توانم کسی را راضی کنم. نمی دانم چه کاری می خواهم انجام دهم. هیچ وقت برای من وقتی نیست. نیازها و خواسته هایم همیشه نادیده گرفته می شوند. من فقط این کار را می کنم تا آنها را راضی کنم. من فقط یک آدم بی عرضه هستم. هیچ کس اهمیتی نمی دهد که من چه می خواهم انجام دهم. من هیچ استعدادی ندارم. نمی توانم هیچ کاری را درست انجام دهم. تنها کاری که می کنم به تعویق انداختن است. هیچ چیز هیچ وقت برای من جواب نمی دهد و غیره. به علاوه هر چیز دیگری که برای خودت ساخته ای. همه اینها را شنیده ام و حتی بیشتر.

هروقت از یک مراجع جدید می پرسم که در زندگی اش چه می گذرد، معمولاً یکی از پاسخ های بالا یا شاید چند تا از این پاسخ ها را دریافت می کنم. آنها واقعاً فکر می کنند مشکل را می دانند. اما من می دانم که این شکایات فقط اثرات بیرونی الگوهای فکری درونی هستند. در زیر الگوهای فکری درونی، الگوی عمیق تر و بنیادی تری وجود دارد که اساس همه اثرات بیرونی است.

من به کلماتی که آنها استفاده می کنند گوش می دهم و همزمان چند سوال اساسی

می پرسم: در زندگی شما چه اتفاقی می افتد؟

سلامتیت چگونه؟ برای امرار

معاش چیکار می کنی؟ کارت رو

دوست داری؟ اوضاع مالیت

چگونه؟ زندگی عاشقانه ات

چگونه؟

آخرین رابطه چطور تمام شد؟

و رابطه قبل از آن، چگونه به پایان رسید؟

خلاصه از دوران کودکی تان بگویید.

من به حالت های بدن و حرکات صورتشان نگاه می کنم. اما بیشتر اوقات واقعاً به کلماتی که می گویند گوش می دهم. افکار و کلمات، تجربیات آینده ما را می سازند. همانطور که به صحبت هایشان گوش می دهم، می توانم به راحتی بفهمم که چرا این مشکلات خاص را دارند. کلماتی که ما صحبت می کنیم، نشان دهنده افکار درونی ما هستند. گاهی اوقات، کلماتی که استفاده می کنند با تجربیاتی که توصیف می کنند مطابقت ندارند. سپس می دانم که یا با آنچه واقعاً در حال وقوع است، ارتباطی ندارند یا به من دروغ می گویند. هر یک از این دو، نقطه شروعی است و مبنایی را برای شروع به ما می دهد.

ورزش: من باید

کار بعدی که انجام می دهم این است که یک دفترچه یادداشت و خودکار به آنها می دهم و از

آنها می خواهم که روی یک تکه کاغذ بنویسند:

من باید

آنها باید فهرستی از پنج یا شش روش برای تمام کردن آن جمله تهیه کنند. بعضی افراد شروع کردن را دشوار می دانند و بعضی دیگر آنقدر چیزهای زیادی برای نوشتن دارند که متوقف کردنشان دشوار است.

سپس از آنها می‌خواهم که لیست را یکی یکی بخوانند و هر جمله را با «من باید...» شروع کنند. همانطور که هر جمله را می‌خوانند، می‌پرسم «چرا؟» پاسخ‌هایی که به دست می‌آیند جالب و افشاگرانه هستند، مانند: مادرم گفته که باید این کار را بکنم.

چون می‌ترسم که این کار را نکنم.
چون باید بی‌نقص باشم. خب،
همه باید این کار را بکنند.
چون من خیلی تنبل، خیلی کوتاه، خیلی بلند، خیلی چاق، خیلی لاغر، خیلی احمق،
خیلی زشت، خیلی بی‌ارزش هستم.

این پاسخ‌ها به من نشان می‌دهد که آنها در کجای باورهایشان گیر کرده‌اند و فکر می‌کنند محدودیت‌هایشان چیست.
من هیچ نظری در مورد پاسخ‌های آنها نمی‌دهم. وقتی لیستشان را تمام کردند، در مورد کلمه «باید» صحبت می‌کنم.
ببین، من به این اعتقاد دارم باید یکی از مخرب‌ترین کلمات در زبان ماست. هر بار که از باید در واقع، ما داریم «اشتباه» می‌گوییم. یا ما هستند اشتباه یا ما بودند اشتباه می‌کنیم یا مقرر است باشد اشتباه. فکر نمی‌کنم ما به اشتباهات بیشتری در زندگی مان نیاز داشته باشیم. ما باید آزادی انتخاب بیشتری داشته باشیم. من دوست دارم حرف شما را تایید کنم. باید و برای همیشه از دایره لغات حذفش کنم. من آن را با کلمه می‌توانست. می‌توانست به ما حق انتخاب می‌دهد، و ما هرگز اشتباه نمی‌کنیم.

سپس از آنها می‌خواهم که لیست را یکی یکی بخوانند، با این تفاوت که این بار هر جمله را با این جمله شروع کنند: «اگر واقعاً می‌خواستم، می‌توانستم _____». این موضوع را کاملاً روشن می‌کند. همانطور که آنها این کار را انجام می‌دهند، به آرامی از آنها می‌پرسم: «چرا این کار را نکردید؟» حالا پاسخ‌های متفاوتی می‌شنویم:

من نمی‌خواهم.
من می‌ترسم.
نمی‌دانم چطور. چون به اندازه کافی
خوب نیستم.
و غیره.

ما اغلب متوجه می‌شویم که آنها سال‌ها خودشان را به خاطر کاری که از اول هم نمی‌خواستند انجام دهند، سرزنش کرده‌اند. یا خودشان را به خاطر انجام ندادن کاری که اصلاً ایده‌ی اولیه‌شان نبوده، سرزنش کرده‌اند. اغلب اوقات، این کار فقط کاری بوده که شخص دیگری گفته «باید» انجام دهند. وقتی این را می‌بینند، می‌توانند آن را از «لیست باید‌ها» حذف کنند. چه آرامشی!

به تمام افرادی نگاه کنید که سال ها سعی می کنند خودشان را مجبور به ورود به حرفه ای کنند که حتی دوست ندارند، فقط به این دلیل که والدینشان به آنها گفته بودند «باید» دندانپزشک یا معلم شوند. چقدر پیش آمده که به خاطر اینکه به ما گفته شده «باید» باهوش تر یا ثروتمندتر یا خلاق تر از یکی از اقواممان باشیم، احساس حقارت کرده ایم.

چه چیزی در «لیست بایدها»ی شما وجود دارد که می توانید با خیال راحت آن را حذف کنید؟

زمانی که این فهرست کوتاه را مرور کردیم، آنها شروع به نگاه کردن به زندگی خود به شیوه ای جدید و متفاوت کرده اند. آنها متوجه می شوند که بسیاری از کارهایی که فکر می کردند «باید» انجام دهند، کارهایی هستند که هرگز نمی خواستند انجام دهند و فقط سعی می کردند دیگران را راضی کنند. بسیاری از اوقات به این دلیل است که آنها می ترسند یا احساس می کنند به اندازه کافی خوب نیستند. مشکل حالا شروع به تغییر کرده است. من فرآیند رهایی از احساس «اشتباه کردن» را شروع کرده ام، زیرا آنها با معیارهای شخص دیگری مطابقت ندارند.

بعد شروع می کنم به توضیح دادن برایشان فلسفه زندگی من همانطور که من در [فصل اول](#) من معتقدم زندگی واقعاً بسیار ساده است. هر آنچه را که می دهیم، همان راپس می گیریم. کائنات کاملاً از هر فکری که برای فکر کردن و باور کردن انتخاب می کنیم، حمایت می کند. وقتی کوچک هستیم، با واکنش بزرگسالان اطرافمان یاد می گیریم که در مورد خودمان و زندگی چه احساسی داشته باشیم. این باورها هرچه که باشند، با بزرگ شدن ما به عنوان تجربیاتی دوباره خلق می شوند. با این حال، ما فقط با الگوهای فکری سر و کار داریم و نقطه قدرت همیشه در لحظه حال است تغییرات می توانند از همین لحظه آغاز شوند.

دوست داشتن خود

من همچنان توضیح می دهم که مهم نیست مشکل آنها چه باشد، فقط یک چیز هست که من همیشه با هر کسی روی آن کار می کنم و آن این است دوست داشتن خود عشق، درمان معجزه آسا است. دوست داشتن خودمان در زندگی مان معجزه می کند. من در مورد غرور یا تکبر یا خودبزرگ بینی صحبت نمی کنم، زیرا این عشق نیست. این فقط ترس است. من در مورد احترام فراوان به خودمان و قدردانی از معجزه بدن و ذهنمان صحبت می کنم.

«عشق» برای من به معنای قدردانی تا حدی است که قلبم را تا سر حد انفجار پر کند و لبریز شود. عشق می تواند در هر جبهی جریان داشته باشد. من می توانم عشق را برای موارد زیر احساس کنم: خود فرآیند زندگی.

شادی زنده بودن. زیبایی

که می بینم.

یه نفر دیگه.

دانش.
فرآیند ذهن.
بدن ما و نحوه عملکرد آن. حیوانات،
پرندگان، ماهی ها.
پوشش گیاهی در تمام اشکال آن.
جهان هستی و نحوه ی کارکرد آن. شما چه چیزی
می توانید این لیست اضافه کنید؟
بیایید به برخی از راه هایی که خودمان را دوست نداریم نگاهی بیندازیم:
مابی وقفه خودمان را سرزنش و انتقاد می کنیم.
مابا غذا، الکل و مواد مخدر با بدن خود بد رفتاری می کنیم. ما انتخاب
می کنیم که باور کنیم دوست داشتنی نیستیم.
ما از دریافت قیمت مناسب برای خدماتمان می ترسیم. ما در
بدن هایمان بیماری و درد ایجاد می کنیم.
ما کارهایی را که به نفعمان هستند به تعویق می اندازیم. ما در هرج
ومرج و بی نظمی زندگی می کنیم.
مابدهی و بار اضافی ایجاد می کنیم.
مامعشوق ها و جفت هایی را جذب می کنیم که ما را تحقیر
می کنند. برخی از آنها کدامند؟ شماره ها؟

اگر ما خوبی هایمان را انکار کنیم به هر طریقی، این عملی است که نشان می دهد
خودمان را دوست نداریم. من یکی از مراجعینی را که با او کار می کردم و عینک می زد، به
یاد دارم. یک روز ما یک ترس قدیمی از دوران کودکی را کنار گذاشتیم. روز بعد او از خواب
بیدار شد و دید که لنزهای تماسی اش بیش از حد او را اذیت می کنند. او به اطراف نگاه
کرد و دیدش کاملاً واضح بود.
با این حال، او تمام روز را صرف این کرد که بگوید: «باورم نمی شود، باورم
نمی شود.» روز بعد دوباره به استفاده از لنز برگشت. ذهن ناخودآگاه ما حس
شوخی طبیعی ندارد. او نمی توانست باور کند که بینایی بی نقصی ایجاد کرده است.

کمبود عزت نفس یکی دیگر از نشانه های دوست نداشتن خودمان است. تام هنرمند
بسیار خوبی بود و مشتریان ثروتمندی داشت که از او می خواستند یک یا دو دیوار
خانه هایشان را تزئین کند. با این حال، او به نوعی همیشه در پرداخت
صورتحساب هایش عقب بود. قیمت اولیه او هرگز برای پوشش زمان لازم برای تکمیل
کار کافی نبود. هر کسی که خدماتی ارائه می دهد یا محصولی بی نظیر تولید می کند،
می تواند هر قیمتی را مطالبه کند. افراد ثروتمند عاشق این هستند که برای آنچه دریافت
می کنند، پول زیادی بپردازند. این کار به آن کالا ارزش بیشتری می دهد. مثال های بیشتر:

شریک زندگی ما خسته و بدخلق است. ما نمی دانیم دلیلش چیست. ما کار اشتباهی انجام
داده اند که باعث آن شده اند.

او یکی دو بار ما را بیرون برد و دیگر هرگز تماس نگرفت. ما فکر کردیم که حتماً مشکلی پیش آمده است. ما.

از دواچما به پایان می‌رسد، و ما مطمئن هستیم مایک شکست هستند.

ما از درخواست افزایش حقوق می‌ترسیم.

بدن‌های ما با بدن‌های موجود در ... مطابقت ندارند. فصلنامه آقایان یا
وگو مجله، و ما احساس حقارت می‌کنیم.

ما «فروش را انجام نمی‌دهیم» یا «قطعه را به دست نمی‌آوریم» و مطمئن هستیم که «به اندازه کافی خوب نیستیم».

ما از صمیمیت و اجازه دادن به هر کسی برای نزدیک شدن بیش از حد می‌ترسیم،
بنابراین رابطه جنسی ناشناس داریم.

مانمی توانیم تصمیم بگیریم چون مطمئنیم که اشتباه خواهند
بود.

چگونه بیان می‌کنید؟ شما کمبود عزت نفس؟ کمال نوزادان

چقدر وقتی نوزاد بودی، بی نقص بودی... نوزادان برای کامل شدن نیازی به انجام کاری ندارند؛ آنها از قبل کامل هستند و طوری رفتار می‌کنند که انگار این را می‌دانند. آنها می‌دانند که مرکز جهان هستند. آنها از درخواست آنچه می‌خواهند نمی‌ترسند. آنها آزادانه احساسات خود را ابراز می‌کنند. شما می‌دانید چه زمانی یک نوزاد عصبانی است- در واقع، تمام همسایه‌ها می‌دانند. شما همچنین می‌دانید چه زمانی نوزادان خوشحال هستند، زیرا لبخند آنها اتاق را روشن می‌کند. آنها پر از عشق هستند.

نوزادان کوچک اگر عشق دریافت نکنند، می‌میرند. وقتی بزرگتر می‌شویم، یاد می‌گیریم که بدون عشق زندگی کنیم، اما نوزادان آن را تحمل نمی‌کنند. نوزادان همچنین عاشق هر قسمت از بدن خود، حتی مدفوع خود هستند. آنها شجاعت باور نکردنی دارند.
توهم / اینجوری بودی همه ما اینطور بودیم. سپس شروع به گوش دادن به بزرگسالان اطرافمان کردیم که یاد گرفته بودند ترسو باشند و شروع به انکار شکوه و عظمت خودمان کردیم.

من هرگز باور نمی‌کنم وقتی مراجعین سعی می‌کنند من را متقاعد کنند که چقدر وحشتناک یا چقدر دوست داشتنی نیستند. کار من این است که آنها را به زمانی برگردانم که

آنها می دانستند که چگونه واقعاً خودشان را دوست داشته باشند.

تمرین: آینه

در مرحله بعد، از مراجعین می خواهم که یک آینه کوچک بردارند، به چشمان خود نگاه کنند و نام خود را بگویند و بگویند: «من تو را دقیقاً همانطور که هستی دوست دارم و می پذیرم.»

این است بنابرین برای بسیاری از افراد دشوار است. به ندرت پیش می آید که از این تمرین واکنشی آرام دریافت کنم، چه برسد به لذت بردن. برخی گریه می کنند یا نزدیک به گریه هستند، برخی عصبانی می شوند، برخی ویژگی ها یا ویژگی های خود را کوچک می شمارند، برخی اصرار دارند که نمی توانند این کار را انجام دهند. من حتی یک بار آینه را به آن طرف اتاق پرت کردم و می خواست فرار کند. چند ماه طول کشید تا او بتواند با خودش در آینه ارتباط برقرار کند.

سال ها فقط برای انتقاد از آنچه در آینه می دیدم، به آن نگاه می کردم. یادآوری ساعت های بی پایانی که صرف برداشتن ابروهایم می کردم تا خودم را به زحمت قابل قبول نشان دهم، حالا سرگرم می کند. یاد می آید که قبلاً نگاه کردن به چشمان خودم مرا می ترساند.

این تمرین ساده چیزهای زیادی را به من نشان می دهد. در کمتر از یک ساعت، می توانم به برخی از مسائلی اصلی که در زیر مشکل بیرونی قرار دارند، بپردازم. اگر فقط روی سطح مشکل کار کنیم، می توانیم زمان بی پایانی را صرف حل تک تک جزئیات کنیم؛ و به محض اینکه فکر کنیم همه چیز را "حل" کرده ایم، در جای دیگری ظاهر می شود.

«مشکل» به ندرت مشکل واقعی است

او خیلی نگران ظاهرش بود، به خصوص دندان هایش. از دندانپزشکی به دندانپزشکی دیگر می رفت و احساس می کرد که هر کدام فقط ظاهرش را بدتر کرده اند. برای ترمیم بینی اش هم رفت و آنها کارشان را بد انجام دادند. هر متخصصی داشت باور او را که زشت است، منعکس می کرد. مشکل او ظاهرش نبود، بلکه این بود که متقاعد شده بود مشکلی دارد.

زن دیگری بود که نفس وحشتناکی داشت. بودن در کنارش معذب کننده بود. او برای کشیش شدن درس می خواند و ظاهرش پارسا و روحانی بود. در زیر این ظاهر، خشم و حسادت شدیدی موج می زد که هر از گاهی وقتی فکر می کرد کسی ممکن است موقعیتش را تهدید کند، منفجر می شد. افکار درونی اش از طریق نفسش بیان می شد و حتی وقتی وانمود می کرد که مهربان است، آزاردهنده بود. هیچ کس جز خودش او را تهدید نمی کرد.

اوفقط ۱۵ سال داشت که مادرش او را با بیماری هوچکین و سه ماه مانده به پایان عمرش پیش من آورد. مادرش به طور قابل درکی هیستریک و سخت گیر بود، اما پسر باهوش و زیرک بود و می خواست زندگی کند. او حاضر بود هر کاری را که به او می گفتم انجام دهد، از جمله تغییر طرز فکر و صحبت کردنش. والدین جدا شده اش همیشه با هم دعوا می کردند و او واقعاً زندگی خانوادگی آرامی نداشت.

اوبه شدت می خواست بازیگر شود. تلاش برای شهرت و ثروت بسیار بیشتر از توانایی او برای تجربه شادی بود. او فکر می کرد تنها در صورت شهرت می تواند قابل قبول و ارزشمند باشد. من به او یاد دادم که خودش را دوست داشته باشد و بپذیرد، و او خوب شد. او اکنون بزرگ شده است و مرتباً در برادوی ظاهر می شود. همانطور که یادگرفت شادی خود بودن را تجربه کند، نقش هایی در نمایش ها برای او باز شد.

اضافه وزن این مثال خوبی است از اینکه چطور می توانیم انرژی زیادی را صرف اصلاح مشکلی کنیم که مشکل واقعی نیست. مردم اغلب سال ها و سال ها با چاقی مبارزه می کنند و هنوز اضافه وزن دارند. آنها تمام مشکلات خود را به گردن اضافه وزن می اندازند. وزن اضافی تنها یک اثر بیرونی از یک مشکل درونی عمیق است. از نظر من، همیشه ترس و نیاز به محافظت وجود دارد. وقتی احساس ترس یا ناامنی یا «به اندازه کافی خوب نبودن» می کنیم، بسیاری از ما برای محافظت، وزن اضافی اضافه می کنیم.

اینکه وقت من را صرف سرزنش خودمان به خاطر چاقی بیش از حد کنیم، از هر لقمه غذایی که می خوریم احساس گناه کنیم، و وقتی وزن اضافه می کنیم تمام محاسباتمان را روی خودمان انجام دهیم، فقط اتلاف وقت است. بیست سال بعد، هنوز هم می توانیم در همان وضعیت باشیم، زیرا حتی شروع به مقابله با مشکل واقعی نکرده ایم. تنها کاری که کرده ایم این است که خودمان را بیشتر ترسانده و ناامن کرده ایم، و سپس برای محافظت به وزن بیشتری نیاز داریم. بنابراین من از تمرکز روی اضافه وزن یا رژیم های غذایی خودداری می کنم. زیرا رژیم های غذایی مؤثر نیستند. تنها رژیمی که مؤثر است، رژیم ذهنی است - رژیم گرفتن از افکار منفی. من به مراجعین می گویم: «بیایید فعلاً این موضوع را کنار بگذاریم و اول روی چند چیز دیگر کار کنیم.»

آنها اغلب به من می گویند که نمی توانند خودشان را دوست داشته باشند چون خیلی چاق هستند، یا به قول یکی از دختران، «لبه هایشان خیلی گرد است». من توضیح می دهم که آنها چاق هستند چون خودشان را دوست ندارند. وقتی شروع به دوست داشتن و تأیید خودمان می کنیم، شگفت انگیز است که چگونه وزن به یکباره از بدنمان ناپدید می شود. گاهی اوقات مراجعین حتی از من عصبانی می شوند وقتی توضیح می دهم که تغییر زندگی شان چقدر ساده است. ممکن است احساس کنند که من مشکلاتشان را درک نمی کنم. یک زن خیلی ناراحت شد و گفت: «من اینجا آمده ام تا برای پایان نامه ام کمک بگیرم، نه اینکه یاد بگیرم خودم را دوست داشته باشم.» برای من خیلی واضح بود که او

مشکل اصلی، نفرت زیاد از خود بود و این در تمام بخش های زندگی اش، از جمله نوشتن پایان نامه اش، نفوذ کرده بود. تا زمانی که احساس بی ارزشی می کرد، نمی توانست در هیچ کاری موفق شود. او نتوانست حرف مرا بشنود و با گریه آنجا را ترک کرد و یک سال بعد با همان مشکل به علاوه ی کلی مشکلات دیگر برگشت. بعضی از مردم آماده نیستند و هیچ قضاوتی هم در کار نیست. همه ما در زمان، مکان و ترتیب مناسب شروع به ایجاد تغییرات می کنیم. ما من حتی تا چهل سالگی شروع به ایجاد تغییرات در خودم نکرده بودم.

مشکل واقعی

خب، اینجا مراجعی هست که همین الان به آینه کوچک بی ضرر نگاه کرده و کاملاً ناراحت است. من با خوشحالی لبخند می زنم و می گویم: «خب، حالا داریم به «مشکل واقعی» نگاه می کنیم؛ حالا می توانیم شروع به از بین بردن چیزی کنیم که واقعاً سر راحت قرار گرفته است.» من بیشتر در مورد دوست داشتن خود صحبت می کنم، در مورد اینکه چطور، برای من، دوست داشتن خود با این شروع می شود که هرگز، هرگز خودمان را به خاطر هیچ چیزی سرزنش نکنیم. وقتی از آنها می پرسم که آیا از خودشان انتقاد می کنند، به چهره هایشان نگاه می کنم. واکنش هایشان چیزهای زیادی به من می گوید:

خب، معلومه که دارم.

تمام وقت.

نه به اندازه قبل.

خب، اگر خودم را نقد نکنم، چطور می توانم تغییر کنم؟
مگه نه همه؟

به دومی پاسخ می دهم: «ما در مورد همه صحبت نمی کنیم؛ ما در مورد شما صحبت می کنیم. چرا از خودتان انتقاد می کنید؟ مشکل شما چیست؟»

همینطور که حرف می زنند، فهرستی تهیه می کنم. چیزهایی که می گویند اغلب با «فهرست باید هایشان» مطابقت دارد. احساس می کنند خیلی قد بلند، خیلی کوتاه، خیلی چاق، خیلی لاغر، خیلی کودن، خیلی پیر، خیلی جوان، خیلی زشت هستند. (زیباترین یا خوش قیافه ترین ها اغلب این را می گویند.) یا خیلی دیر، خیلی زود، خیلی تنبل و همینطور الی آخر. توجه کنید که تقریباً همیشه «زیادی» در مورد چیزی است.

در نهایت، به نتیجه نهایی می رسیم و آنها می گویند: «من به اندازه کافی خوب نیستم.»

هورا، هورا! بالاخره مشکل اصلی را پیدا کردیم. آنها خودشان را سرزنش می کنند چون یاد گرفته اند باور کنند که «به اندازه کافی خوب نیستند». مراجعین همیشه از اینکه چقدر سریع به این نقطه رسیده ایم شگفت زده می شوند. حالا دیگر لازم نیست نگران هیچ یک از عوارض جانبی مانند مشکلات بدنی، مشکلات رابطه ای، مشکلات مالی یا فقدان خلاقیت باشیم.

می توانیم تمام انرژی خود را صرف از بین بردن علت کل ماجرا کنیم: «دوست نداشتن خود!»

دربی کران زندگی، جایی که من هستم، همه چیز
کامل، بی نقص و تمام عیار است. من همیشه
تحت حمایت و هدایت الهی هستم.
نگاه کردن به درون خودم برای من امن است.
نگاه کردن به گذشته برای من بی خطر است. گسترش
دیدگاهم نسبت به زندگی برای من بی خطر است.
من چیزی فراتر از شخصیتم هستم - گذشته، حال یا آینده.
اکنون انتخاب می کنم که بر مشکلات شخصیتی ام غلبه کنم
تاشکوه وجودم را تشخیص دهم. من کاملاً مایلم
یاد بگیرم که خودم را دوست داشته باشم.
دردنیای من همه چیز خوب است.

فصل سوم

کجا انجام می شود؟ از کجا آمده اید؟

«گذشته هیچ قدرتی بر من ندارد.»

بسیار خوب، ما از خیلی چیزها عبور کرده ایم، و چیزهایی را که می توانستیم، غریبانه کرده ایم فکر کرد مشکل این بود. حالا به چیزی رسیده ایم که به اعتقاد من مشکل واقعی است. احساس می کنیم که... به اندازه کافی خوب نیست، و یک وجود دارد کمبود عشق به خود از دیدگاه من به زندگی، اگر مشکلی وجود داشته باشد، پس این باید درست باشد. پس بیایید ببینیم این باور از کجا آمده است.

چطور از یک نوزاد کوچک که کمال خود و زندگی را می دانست، به فردی تبدیل شدیم که مشکلات زیادی دارد و تا حدی احساس بی ارزشی و دوست داشتنی نبودن می کند؟ افرادی که خودشان را دوست دارند، می توانند خودشان را بیشتر دوست داشته باشند.

یک گل رز را از زمانی که یک غنچه کوچک است در نظر بگیرید. از زمانی که باز می شود تا زمانی که کاملاً گل می دهد، تا زمانی که آخرین گلبرگ می افتد، همیشه زیباست، همیشه کامل است و همیشه در حال تغییر است. ما هم همینطور هستیم. ما همیشه کامل، همیشه زیبا و همیشه در حال تغییر هستیم. ما با درک، آگاهی و دانشی که داریم، بهترین کاری را که می توانیم انجام می دهیم. همانطور که درک، آگاهی و دانش بیشتری کسب می کنیم، کارها را متفاوت انجام خواهیم داد.

خانه تکانی ذهنی

اکنون زمان آن رسیده است که گذشته خود را کمی بیشتر بررسی کنیم، نگاهی به برخی از باورهایی که ما را اداره کرده اند، بیندازیم.

بعضی افراد این بخش از فرآیند پاکسازی را بسیار دردناک می دانند، اما لازم نیست اینطور باشد. قبل از اینکه بتوانیم آن را پاکسازی کنیم، باید به آنچه در آنجاست نگاه کنیم. اگر می خواهید اتاقی را کاملاً تمیز کنید، همه چیز را در آن برمی دارید و بررسی می کنید. به بعضی چیزها با عشق نگاه می کنید و آنها را گردگیری یا صیقل می دهید تا زیبایی جدیدی به آنها ببخشید. به بعضی چیزها نیاز به بازسازی یا تعمیر دارید و یادداشت می کنید که این کار را انجام دهید. بعضی چیزها دیگر هرگز به درد شما نمی خورند و وقت آن رسیده که آنها را رها کنید. مجلات و روزنامه های قدیمی و بشقاب های کاغذی کثیف را می توان داخل ... انداخت.

خیلی آرام، سطل زباله را باز کن. برای تمیز کردن اتاق نیازی به عصبانی شدن نیست.

همین اتفاق وقتی می افتد که خانه ی ذهنمان را تمیز می کنیم. نیازی نیست فقط به خاطر اینکه برخی از باورهایمان آماده ی دور ریختن هستند، عصبانی شویم. بگذارید به همان راحتی که بعد از غذا تکه های غذا را در سطل زباله می اندازید، آنها را دور بریزید. آیا واقعاً برای درست کردن غذای امشب، زباله های دیروز را زیر و رو می کنید؟ آیا به خاطرات قدیمی سر می زنید؟ ذهنی زباله برای خلق تجربیات فردا؟

اگر فکری یا باوری به شما خدمتی نمی کند، آن را رها کنید! هیچ قانون مکتوبی وجود ندارد که بگوید چون زمانی به چیزی اعتقاد داشته اید، باید تا ابد به آن اعتقاد داشته باشید.

بیابیدنگاهی به برخی از باورهای محدودکننده و منشأ آنها بیندازیم:

باورهای محدودکننده: «من به اندازه کافی خوب نیستم.

از کجا آمده است؟ پدری که بارها به او گفته بود احمق است. او می گفت می خواهد موفق شود تا پدرش به او افتخار کند. اما او غرق در احساس گناه بود، که باعث ایجاد کینه می شد، و تنها چیزی که می توانست به بار بیاورد، شکست های پی در پی بود. پدرش مدام برای او کسب و کارها را تأمین مالی می کرد و آنها یکی پس از دیگری شکست می خوردند. او از شکست برای تسویه حساب استفاده می کرد. او پدرش را مجبور می کرد که مدام پول بدهد و پول بدهد. البته،/ و بزرگترین بازنده بود.

باورهای محدودکننده: کمبود عشق به خود.

از کجا آمده است: سعی می کند رضایت پدر را جلب کند. آخرین چیزی که او می خواست این بود که مثل پدرش باشد. آنها نمی توانستند سر هیچ چیزی به توافق برسند و همیشه با هم بحث می کردند. او فقط تایید پدرش را می خواست، اما در عوض تنها چیزی که نصیبش می شد انتقاد بود. بدنش پر از درد بود. پدرش هم دقیقاً همان نوع درد را داشت. او متوجه نبود که خشمش دردهای او را ایجاد می کند، همانطور که خشم پدرش برای او درد ایجاد می کرد.

باورهای محدودکننده: زندگی خطرناک است.

از کجا آمده است: یک پدر ترسیده.

یکی دیگر از مراجعین، زندگی را تلخ و ناگوار می دید. خندیدن برایش دشوار بود و وقتی می خندید، می ترسید که اتفاق «بدی» بیفتد. او با این نصیحت بزرگ شده است که «نخند یا ...»/ آنها ممکن است تو را بگیرد.

باورهای محدودکننده: من به اندازه کافی خوب نیستم.

از کجا آمده است:رها شدن و نادیده گرفته شدن.
برایش سخت بود که حرف بزند. سکوت برایش به یک روش زندگی تبدیل شده بود. تازه مواد مخدر و الکل را ترک کرده بود و متقاعد شده بود که وحشتناک است. فهمیدم که مادرش وقتی خیلی کوچک بوده فوت کرده و او را عمه اش بزرگ کرده است. عمه اش به ندرت حرف می زد، مگر برای دستور دادن، و او در سکوت بزرگ شده بود. او حتی تنها و در سکوت غذا می خورد و هر روز بی صدا در اتاقش می ماند. او معشوقه ای داشت که او هم مرد ساکتی بود و آنها بیشتر وقتشان را تنها و در سکوت می گذراندند. معشوقه اش مُرد و او دوباره تنها شد.

تمرین: پیام های منفی

تمرین بعدی که انجام می دهیم این است که یک برگه کاغذ بزرگ برداریم و فهرستی از تمام چیزهایی که والدینتان در مورد شما اشتباه گفته اند، تهیه کنیم. پیام های منفی که شنیدید چه بودند؟ به خودتان زمان کافی بدهید تا هر چه بیشتر آنها را به خاطر بسپارید. معمولاً نیم ساعت زمان کافی است.
در مورد پول چه گفتند؟ در مورد بدن شما چه گفتند؟ در مورد عشق و روابط چه گفتند؟ در مورد استعدادهای خلاقانه شما چه گفتند؟ چیزهای محدودکننده یا منفی که به شما گفتند چه بود؟

اگر می توانید، فقط به این موارد بی طرفانه نگاه کنید و به خودتان بگویید:
«پس این باور از آنجا آمده است.»

حالا، بیا یک ورق کاغذ جدید برداریم و کمی عمیق تر بررسی کنیم. چه پیام های منفی دیگری را در کودکی شنیده اید؟

از اقوام _____ از معلمان _____

_____ از دوستان _____

_____ از شخصیت های صاحب قدرت _____

_____ از کلیسای شما _____

_____ همه آنها را بنویسید. وقت بگذارید. از

احساساتی که در بدنتان در حال رخ دادن است آگاه باشید.

آنچه روی این دو تکه کاغذ دارید، افکاری هستند که باید از آگاهی تان پاک شوند. اینها همان باورهای هستند که باعث می شوند احساس کنید «به اندازه کافی خوب نیستید».

دیدن خود به عنوان یک کودک

اگر یک بچه سه ساله را وسط اتاق بگذاریم، و من و شما شروع کنیم به داد زدن سر بچه، به او بگوییم که چقدر احمق است، چطور هیچ وقت نمی تواند هیچ کاری را درست انجام دهد، چطور باید این کار را انجام دهد،

و نباید این کار را می کرد، و به کثیفی ای که درست کرده نگاه کنید؛ و شاید چند بار او را بزنیم، در نهایت با یک کودک کوچک ترسیده مواجه می شویم که مطیعانه در گوشه ای می نشیند، یا همه جا را به هم می ریزد. کودک یکی از این دو راه را خواهد رفت، اما ما هرگز پتانسیل آن کودک را نخواهیم شناخت.

اگر همان کودک کوچک را در نظر بگیریم و به او بگوییم که چقدر دوستش داریم، چقدر برایش اهمیت قائلیم، عاشق ظاهرش هستیم و عاشق باهوش و زیرک بودنش هستیم، عاشق نحوه انجام کارهایش هستیم و اینکه اشکالی ندارد در حین یادگیری اشتباه کند - و اینکه ما همیشه در هر شرایطی کنارش خواهیم بود - آنگاه پتانسیلی که از آن کودک بیرون می آید، شما را شگفت زده خواهد کرد!

هریک از ما یک کودک سه ساله در درون خود داریم و اغلب بیشتر وقت خود را صرف فریادزدن بر سر آن کودک درون خود می کنیم. سپس تعجب می کنیم که چرا زندگی ما خوب پیش نمی رود.

اگر دوستی داشتید که همیشه از شما انتقاد می کرد، آیا دوست داشتید با آن شخص باشید؟ شاید در کودکی با شما اینگونه رفتار شده باشد و این غم انگیز است. با این حال، آن زمان خیلی وقت پیش بود و اگر اکنون تصمیم گرفته اید که با خودتان به همان شیوه رفتار کنید، غم انگیزتر است.

خب، حالا، اینجا جلوی رویمان، فهرستی از پیام های منفی که در کودکی شنیده ایم داریم. این فهرست چطور با چه چیزی مطابقت دارد؟ شما فکر می کنید اشتباه می کنید؟ آیا تقریباً یکسان هستند؟ احتمالاً بله.

ما سناریوی زندگی خود را بر اساس پیام های اولیه مان بنا می کنیم. همه ما بچه های کوچک خوبی هستیم و مطیعانه آنچه را که «آنها» به ما می گویند به عنوان حقیقت می پذیریم. خیلی آسان است که فقط والدین خود را سرزنش کنیم و تا آخر عمر قربانی باشیم. اما این خیلی جالب نخواهد بود و مطمئناً ما را از موقعیت گیر افتاده مان بیرون نمی آورد.

سرزنش خانواده تان

سرزنش کردن یکی از مطمئن ترین راه ها برای ماندن است. دریک مشکل. با سرزنش دیگری، قدرت خود را از دست می دهیم. درک ما را قادر می سازد تا بر مشکل غلبه کنیم و آینده خود را به دست بگیریم. گذشته را نمی توان تغییر داد. آینده با تفکر فعلی ما شکل می گیرد. برای آزادی ما ضروری است که درک کنیم والدین ما با درک، آگاهی و دانشی که داشتند، بهترین کار ممکن را انجام می دادند. هر زمان که شخص دیگری را سرزنش می کنیم، مسئولیت خودمان را نمی پذیریم.

آن افرادی که آن کارهای وحشتناک را با ما کردند، درست به اندازه شما ترسیده و وحشت زده بودند. آنها درست همان درماندگی شما را احساس می کردند.

تنها چیزهایی که می توانند به شما یاد بدهند، چیزهایی است که به خودشان یاد داده شده است.

چقدر در مورد دوران کودکی والدینتان، به خصوص قبل از ده سالگی، می دانید؟ اگر هنوز برایتان مقدور است، از آنها بپرسید. اگر بتوانید در مورد دوران کودکی والدینتان اطلاعات کسب کنید، راحت تر خواهید فهمید که چرا آنها کاری را که انجام داده اند، انجام داده اند. فهمیدن، برای شما دلسوزی به ارمغان می آورد.

اگر نمی دانید و نمی توانید بفهمید، سعی کنید تصور کنید که برای آنها چه دورانی بوده است. چه نوع دوران کودکی می تواند چنین بزرگسالی را تربیت کند؟ تو برای آزادی خودت به این دانش نیاز داری. تا وقتی که آنها را آزاد نکنی، نمی توانی خودت را آزاد کنی. تا وقتی که آنها را نبخشی، نمی توانی خودت را ببخشی. اگر از آنها کمال را بخواهی، از خودت هم کمال را خواهی خواست و در تمام عمرت بدبخت خواهی بود.

انتخاب والدین ما

من با این نظریه موافقم که ما والدین خود را انتخاب می کنیم. درس هایی که می آموزیم کاملاً با «نقاط ضعف» والدینمان مطابقت دارند. من معتقدم که همه ما در سفری بی پایان در ابدیت هستیم. ما به این سیاره می آییم تا درس های خاصی را که برای تکامل معنوی ما ضروری هستند، بیاموزیم. ما جنسیت، رنگ پوست و کشور خود را انتخاب می کنیم؛ و سپس به دنبال والدین کاملی می گردیم که الگوهای ما را «بازتاب» دهند. باز دیدهای ما از این سیاره مانند رفتن به مدرسه است. اگر می خواهید آرایشگر شوید، به مدرسه زیبایی می روید. اگر می خواهید مکانیک شوید، به مدرسه مکانیک می روید. اگر می خواهید وکیل شوید، به مدرسه حقوق می روید. والدینی که این بار انتخاب کرده اید، زوج کاملی هستند که در آنچه شما برای یادگیری انتخاب کرده اید، «متخصص» هستند.

وقتی بزرگ می شویم، تمایل داریم انگشت اتهام را به سمت والدینمان نشانه بگیریم و بگوییم: «تو این کار را با من کردی!» اما من معتقدم که خودمان آنها را انتخاب کرده ایم.

گوش دادن به دیگران

وقتی کوچک بودیم، برادر و خواهرهای بزرگترمان برایمان حکم خدا را داشتند. اگر ناراحت بودند، احتمالاً ناراحتی شان را به صورت فیزیکی یا کلامی سر ما خالی می کردند. ممکن بود چیزهایی مثل این گفته باشند:

«من به خاطر... بهت میگم.»

(با القای حس گناه) «تو فقط به بچه ای، نمی تونی همچین کاری بکنی.»

«تو خیلی احمقی که با ما بازی می کنی.»

معلم های مدرسه اغلب تأثیر زیادی روی ما می گذارند. در کلاس پنجم، معلمی با تأکید به من گفت که برای رقصیدن خیلی قد بلند هستم. من حرفش را باور کردم و آرزوهای رقصیدنم را کنار گذاشتم تا اینکه دیگر برای رقصیدن به عنوان شغل خیلی پیر شدم.

آیامی دانستی که آزمون ها و نمرات فقط برای سنجش میزان دانش تو در یک زمان معین هستند، یا اینکه بچه بودی که اجازه می داد آزمون ها و نمرات، ارزش خودت را بسنجند؟

دوستان قدیمی ما اطلاعات غلط خودشان را در مورد زندگی با ما به اشتراک می گذارند. بچه های دیگر در مدرسه می توانند ما را مسخره کنند و آسیب های ماندگاری به ما وارد کنند. وقتی بچه بودم، نام خانوادگی ام لانی بود و بچه ها من را «دیوانه» صدا می زدند. همسایه هاهم تأثیرگذارند، نه تنها به خاطر حرف هایشان، بلکه به این دلیل که از ما پرسیده می شود «همسایه ها چه فکری می کنند؟» به دیگر شخصیت های قدرتمندی که در دوران کودکی شما تأثیرگذار بودند، فکر کنید.

والبته، اظهارات قوی و بسیار متقاعدکننده ای نیز وجود دارد که توسط تبلیغات در نشریات و تلویزیون مطرح می شوند. بسیاری از محصولات با این احساس که اگر از آنها استفاده نکنیم، بی ارزش یا اشتباه هستیم، به فروش می رسند.

* * *

ما همه اینجا هستیم تا از محدودیت های اولیه خود، هر چه که بوده اند، فراتر رویم. ما اینجا هستیم تا شکوه و الوهیت خود را، صرف نظر از هر چیز، تشخیص دهیم. آنها به ما گفت. شما دارید شما باورهای منفی که باید بر آنها غلبه کنم، و من من باورهای منفی که باید بر آنها غلبه کرد



دربی کرانگی زندگی، جایی که من هستم،
همه چیز کامل، بی نقص و تمام عیار است.
گذشته هیچ قدرتی بر من ندارد، زیرا من
مشتاق یادگیری و تغییر هستم.
من گذشته را برای رسیدن به جایگاه امروزم ضروری می دانم.
من حاضرم از جایی که الان هستم شروع کنم
تا اتاق های خانه ی ذهنم را تمیز کنم.
می دانم فرقی نمی کند از کجا شروع کنم،
بنابراین حالا با کوچکترین و ساده ترین اتاق ها شروع می کنم،
و به این ترتیب به سرعت نتایج را خواهم دید. از اینکه
درمیانه این ماجراجویی هستم، هیجان زده ام.
زیرا می دانم که هرگز از آن عبور نخواهم کرد
دوباره این تجربه خاص. من مایلم
خودم را آزاد کنم.
دردنیای من همه چیز خوب است.

فصل چهارم

آیا این درست است؟

«حقیقت بخش تغییرناپذیر وجود من است.»

این سوال که «آیا این درست است یا واقعی؟» دو پاسخ دارد: «بله» و «خیر». اگر شما باور درست است. اگر شما باور این درست نیست. لیوان هم نیمه پر دارد و هم نیمه خالی، بستگی به این دارد که چطور به آن نگاه کنید. به معنای واقعی کلمه میلیاردها فکر وجود دارد که می توانیم برای فکر کردن انتخاب کنیم. بیشتر ما ترجیح می دهیم همان نوع افکاری را داشته باشیم که والدینمان داشتند، اما مجبور نیستیم به این کار ادامه دهیم. هیچ قانونی نوشته نشده است که بگوید ما فقط می توانیم به یک شکل فکر کنیم. هر آنچه را که انتخاب کنم باور کنم، برای من به حقیقت تبدیل می شود. هر آنچه را که انتخاب کنی باور کنی، برای تو به حقیقت تبدیل می شود. افکار ما می توانند کاملاً متفاوت باشند. زندگی ها و تجربیات ما کاملاً متفاوت هستند.

افکارتان را بررسی کنید

هر آنچه را که باور کنیم، برای ما به حقیقت تبدیل می شود اگر ناگهان دچار یک فاجعه مالی شوید، ممکن است تا حدی باور داشته باشید که لیاقت راحت بودن با پول را ندارید، یا به بار مسئولیت و بدهی اعتقاد دارید. یا اگر باور دارید که هیچ چیز خوبی دوام نمی آورد، شاید باور دارید که زندگی برای شما دردسر درست کرده است، یا همانطور که اغلب می شنوم، "من نمی توانم برنده شوم".

اگر به نظر می رسد که نمی توانید یک رابطه را جذب کنید، ممکن است باور داشته باشید که «هیچ کس مرادوست ندارد» یا «من دوست داشتنی نیستم». شاید از اینکه مانند مادران تحت سلطه باشید، می ترسید، یا شاید فکر می کنید «مردم فقط به من آسیب می رسانند».

اگر از سلامتی ضعیفی برخوردارید، ممکن است باور داشته باشید که «بیماری در خانواده ما موروثی است». یا اینکه قربانی آب و هوا هستید. یا شاید اینطور باشد: «من برای رنج کشیدن به دنیا آمده ام» یا «این فقط یک اتفاق پشت اتفاق دیگر است».

یا ممکن است باور متفاوتی داشته باشید. شاید حتی از باور خود آگاه نباشید. اکثر مردم واقعاً آگاه نیستند. آنها فقط شرایط بیرونی را مانند خرد شدن کلوچه می بینند. تا زمانی که کسی نتواند ارتباط بین تجربیات بیرونی و افکار درونی را به شما نشان دهد، در زندگی یک قربانی باقی خواهید ماند.

مشکل

فاجعه مالی

باور

من لیاقت پولدار بودن رو

ندارم.

هیچکس مرا دوست ندارد.

من به اندازه کافی خوب نیستم.

همیشه با راضی نگه داشتن دیگران، هیچ وقت به خواسته ام نمی رسم.

بدون دوست

مشکلات کاری

مشکل هر چه که باشد، از یک الگوی فکری ناشی می شود، *والگوهای فکری قابل تغییر هستند!*

شاید حسش درست باشه، شاید به نظر می رسد درست است - همه این مشکلاتی که ما در زندگی خود با آنها دست و پنجه نرم می کنیم و با آنها دست و پنجه نرم می کنیم. با این حال، مهم نیست که مسئله ای که با آن سر و کار داریم چقدر دشوار باشد، این فقط یک نتیجه بیرونی یا تأثیر یک الگوی فکری درونی است.

اگر نمی دانید چه افکاری مشکلات شما را ایجاد می کنند، اکنون در جای درستی هستید، زیرا این کتاب برای کمک به شما در یافتن پاسخ طراحی شده است. به مشکلات زندگی خود نگاه کنید. *از خودتان بپرسید: «چه نوع افکاری در من وجود دارد که این را ایجاد می کند؟»*

اگر به خودتان اجازه دهید آرام بنشینید و این سوال را بپرسید، هوش درونی شما پاسخ را به شما نشان خواهد داد.

این فقط یک باور است که در کودکی آموخته اید

بعضی از چیزهایی که ما به آنها اعتقاد داریم هستند مثبت و مغذی. این افکار در تمام طول زندگی به ما خدمت می کنند، مانند: «قبل از عبور از خیابان، به هر دو طرف نگاه کن.» افکار دیگر در ابتدا بسیار مفید هستند، اما با بزرگتر شدن، دیگر مناسب نیستند. «به غریبه ها اعتماد نکن» ممکن است برای یک کودک خردسال توصیه خوبی باشد، اما برای یک بزرگسال، ادامه این باور فقط باعث انزوا و تنهایی می شود.

چرا ما به ندرت می نشینیم و از خودمان می پرسیم: «آیا این واقعاً درست است؟» برای مثال، چرا به چیزهایی مثل «یادگیری برای من دشوار است» اعتقاد داریم؟ سوالات بهتری که می توانید بپرسید این ها هستند: «آیا الان برای من صادق است؟» «این باور از کجا آمده؟» «آیا هنوز هم به آن اعتقاد دارم چون معلم کلاس اولم بارها و بارها آن را به من گفته است؟» «آیا اگر آن باور را کنار بگذارم، حالم بهتر می شود؟» باورهایی مانند «پسرها گریه نمی کنند» و «دخترها از درخت بالا نمی روند» باعث می شود مردانی احساسات خود را پنهان کنند و زنانی که از تماس فیزیکی می ترسند. اگر در کودکی به ما آموخته باشند که دنیا جای ترسناکی است، هر چیزی را که بشنویم و با این باور مطابقت داشته باشد، به عنوان حقیقت برای خود خواهیم پذیرفت.

همین‌امر در مورد «به غریبه‌ها اعتماد نکن»، «شب‌ها بیرون نرو» یا «مردم تو را فریب می‌دهند» نیز صادق‌است.

از طرف دیگر، اگر در اوایل زندگی به ما یاد داده می‌شد که دنیا جای امنی است، آنگاه باورهای دیگری داشتیم. می‌توانستیم به راحتی بپذیریم که عشق همه جا هست، و مردم چقدر دوستانه رفتار می‌کنند، و من همیشه هر چه نیاز داشته باشم را دارم. اگر در کودکی به شما آموخته باشند که «همه چیز تقصیر من است»، در هر صورت، صرف نظر از هر اتفاقی، همیشه احساس گناه خواهید داشت. این باور شما را به کسی تبدیل می‌کند که همیشه می‌گوید «متاسفم».

اگر در کودکی یاد گرفته باشید که باور کنید «من به حساب نمی‌آیم»، این باور شما را همیشه در آخر خط نگه می‌دارد، هر کجا که باشید. مانند تجربه کودکی من در مورد نگرفتن کیک (به ... مراجعه کنید). *داستان من، فصل ۱۶* گاهی اوقات وقتی دیگران متوجه شما نمی‌شوند، احساس می‌کنید نامرئی هستید.

آیا شرایط کودکی تان به شما یاد داده که باور کنید «هیچ کس مرا دوست ندارد»؟ پس مطمئناً آنها خواهید بود. حتی وقتی یک دوست یا رابطه را وارد زندگی خود می‌کنید، این احساس کوتاه مدت خواهد بود.

آیا خانواده تان به شما یاد داده اند که «کافی نیست»؟ پس مطمئنم که اغلب احساس می‌کنید که کم‌خالی است، یا متوجه می‌شوید که فقط از پس مخارج برمی‌آیید یا همیشه بدهکار هستید.

من مراجعی داشتم که در خانواده ای بزرگ شده بود که معتقد بودند همه چیز اشتباه است و فقط می‌تواند بدتر شود. لذت اصلی او در زندگی بازی تنیس بود و سپس زانویش آسیب دید. او به هر پزشکی که می‌توانست مراجعه کرد و اوضاع بدتر شد. در نهایت، او اصلاً نمی‌توانست بازی کند.

شخص دیگری به عنوان پسر یک واعظ بزرگ شده بود و در کودکی به او آموخته بودند که همه افراد دیگر در اولویت هستند. خانواده واعظ همیشه در آخر قرار داشتند. امروز او در کمک به مشتریان برای گرفتن بهترین معامله فوق العاده است، با این حال معمولاً بدهکار است و پول توجیبی کمی دارد.

باور او هنوز او را در صف آخر قرار می‌دهد.

اگر باورش کنی، به نظر درست می‌آید

چند بار گفته ایم «من همینم که هستم» یا «همینه که هست»؟ این کلمات خاص واقعاً می‌گویند که ما همینیم که هستیم باور برای ما حقیقت داشته باشد. معمولاً آنچه ما به آن اعتقاد داریم، فقط نظر شخص دیگری است که ما آن را در سیستم باورهای خود گنجانده ایم. بدون شک، این با تمام چیزهای دیگری که به آنها اعتقاد داریم، مطابقت دارد.

آیا شما هم جزو آن دسته از افرادی هستید که صبح از خواب بیدار می‌شوند، می‌بینند باران می‌بارد و می‌گویند: «وای، چه روز بدی!»؟

این است نه یک روز بد، فقط یک روز بارانی است. اگر لباس مناسب بپوشیم و نگرش خود را تغییر دهیم، می توانیم در روزهای بارانی کلی خوش بگذرانیم. اگر واقعاً باور ما این باشد که روزهای بارانی، روزهای بدی هستند، پس همیشه با قلبی آکنده از اندوه به استقبال باران خواهیم رفت. به جای اینکه با آنچه در لحظه اتفاق می افتد همراه شویم، با روز می جنگیم.

اگر زندگی شادی می خواهیم، باید افکار شادی آور داشته باشیم. اگر زندگی مرفه می خواهیم، باید افکار عاشقانه داشته باشیم. اگر زندگی عاشقانه مرفه می خواهیم، باید افکار عاشقانه داشته باشیم. هر آنچه را که به صورت ذهنی یا کلامی ارسال کنیم، به همان شکل به ما باز خواهد گشت.

هر لحظه یک شروع تازه است

تکرار می کنم، نقطه قدرت همیشه در لحظه حال است. تو هستی. هرگز گیر کرده است. اینجا جایی است که تغییرات اتفاق می افتند، همین جا و همین الان در ذهن خودمان! فرقی نمی کند چه مدت است که یک الگوی منفی یا یک بیماری یا یک رابطه ضعیف یا کمبود مالی یا نفرت از خود را داشته ایم. می توانیم همین امروز شروع به تغییر کنیم!

مشکل شما دیگر لازم نیست برای شما حقیقت باشد. اکنون می تواند به همان پوچی که از آن آمده بود، بازگردد. شما می توانید این کار را انجام دهید. به یاد داشته باشید: تو تنها کسی هستی که توی ذهنت فکر می کنی! تو قدرت و اقتدار دنیای خودت هستی!

افکار و باورهای گذشته شما، این لحظه و تمام لحظات تا به این لحظه را خلق کرده اند. آنچه اکنون انتخاب می کنید باور کنید، بیندیشید و بگویید، لحظه بعدی و روز بعد و ماه بعد و سال بعد را خلق خواهد کرد.

بله، تو عزیزم! من می توانم شگفت انگیزترین توصیه ها را که حاصل سال ها تجربه ام است به تو بدهم، اما تو می توانی همچنان همان افکار قدیمی را انتخاب کنی، می توانی از تغییر امتناع کنی و تمام مشکلاتت را حفظ کنی.

تو قدرت دنیای خودت هستی! تو به هر چیزی که بخوای فکر کنی، می توانی داشته باشی!

این لحظه، فرآیند جدیدی را آغاز می کند. هر لحظه یک شروع جدید است، و این لحظه، همین جا و همین الان، برای شما یک شروع جدید است! آیا دانستن این موضوع عالی نیست! این لحظه، نقطه قدرت! این لحظه، جایی است که تغییر آغاز می شود!

آیا این درست است؟

لحظه ای مکث کنید و به افکار تان فکر کنید. الان به چه چیزی فکر می کنید؟ اگر این درست باشد که افکار شما زندگی تان را شکل می دهند، آیا می خواهید آنچه که الان به آن فکر می کردید برای شما به واقعیت تبدیل شود؟ اگر فکری از نگرانی یا خشم یا رنج یا انتقام یا ترس باشد، فکر می کنید این فکر چگونه به ذهن شما خطور خواهد کرد؟

همیشه نمی توانیم افکارمان را به راحتی تشخیص دهیم، زیرا آنها خیلی سریع حرکت می کنند. با این حال، می توانیم همین الان شروع به تماشا و گوش دادن به آنچه می گوئیم کنیم. اگر متوجه شدید که هر نوع کلمه منفی را بیان می کنید، در اواسط جمله مکث کنید. یا جمله را دوباره بنویسید یا آن را رها کنید. حتی می توانید به آن بگویید: «بیرون!» خودتان را در صف یک کافه تریا یا شاید در بوفه یک هتل مجلل تصور کنید، جایی که به جای بشقاب های غذا، بشقاب هایی از افکار وجود دارد. شما می توانید هر فکری را که می خواهید انتخاب کنید. این افکار تجربیات آینده شما را خواهند ساخت.

حال، اگر افکاری را انتخاب کنید که باعث ایجاد مشکلات و درد شوند، این کاملاً آحمقانه است. مانند انتخاب غذایی است که همیشه شما را بیمار می کند. ما ممکن است این کار را یک یا دو بار انجام دهیم، اما به محض اینکه یاد بگیریم کدام غذاها بدن ما را ناراحت می کنند، از آنها دوری می کنیم. در مورد افکار نیز همینطور است. بیایید از افکاری که باعث ایجاد مشکلات و درد می شوند، دوری کنیم.

یکی از اولین معلمان من، دکتر ریموند چارلز بارکر، بارها می گفت: «وقتی مشکلی وجود دارد، کاری برای انجام دادن وجود ندارد، چیزی برای دانستن وجود دارد.»

ذهن ما آینده ما را می سازد. وقتی چیزی در زمان حال نامطلوب است، باید از ذهن خود برای تغییر اوضاع استفاده کنیم. و می توانیم همین الان شروع به تغییر آن کنیم.

ارزوی قلبی من این است که موضوع «چگونه افکار شما کار می کنند» اولین درسی باشد که در مدرسه تدریس می شود. من هرگز اهمیت به خاطر سپردن تاریخ های نبرد توسط کودکان را درک نکرده ام. به نظر می رسد این کار اتلاف انرژی ذهنی است. در عوض، می توانیم موضوعات مهمی مانند نحوه عملکرد ذهن، نحوه مدیریت امور مالی، نحوه سرمایه گذاری برای امنیت مالی، نحوه والدین بودن، نحوه ایجاد روابط خوب و نحوه ایجاد و حفظ عزت نفس و ارزش خود را به آنها آموزش دهیم.

آیامی توانید تصور کنید که اگر این موضوعات در مدرسه به همراه برنامه درسی معمولشان به تمام نسل بزرگسالان آموزش داده می شد، آنها چگونه بودند؟ فکر کنید که این حقایق چگونه آشکار می شدند. ما افرادی شاد خواهیم داشت که نسبت به خودشان احساس خوبی دارند. ما افرادی خواهیم داشت که از نظر مالی در آسایش هستند و با سرمایه گذاری پول خود، اقتصاد را غنی می کنند.

آنها با همه روابط خوبی خواهند داشت و با نقش والدینی خود راحت خواهند بود و سپس نسل دیگری از کودکان را پرورش خواهند داد که نسبت به خودشان احساس خوبی دارند. با این حال، در میان همه اینها، هر فرد به عنوان فردی که خلاقیت خود را ابراز می کند، باقی خواهد ماند.

وقت تلف کردن نیست. بیایید به کارمان ادامه دهیم.



دربی کرانگی زندگی، جایی که من هستم،
همه چیز کامل، بی نقص و تمام عیار است.
من دیگر انتخاب نمی کنم که به محدودیت ها و کمبودهای قدیمی اعتقاد داشته باشم.
اکنون انتخاب می کنم که شروع به دیدن خودم کنم
همانطور که کائنات مرا می بیند - کامل، بی نقص و تمام عیار.
حقیقت وجود من این است که آفریده شده ام
کامل، بی نقص، و تمام عیار.
من همیشه کامل، بی نقص و تمام عیار خواهم بود. اکنون انتخاب
می کنم که زندگی ام را با این درک زندگی کنم. من در زمان مناسب، در
مکان مناسب هستم و کار درست را انجام می دهم.
دردنیای من همه چیز خوب است.

فصل پنجم

ماچه می کنیم؟

الان انجاش بده؟

«من الگوهای خودم را می بینم و تصمیم می گیرم تغییراتی ایجاد کنم.»

تصمیم به تغییر

بسیاری از مردم در این مرحله از زندگی، با وحشت دست هایشان را بالا می برند و تسلیم می شوند. برخی دیگر از خودشان یا از زندگی عصبانی می شوند و تسلیم می شوند.

منظورم از تسلیم شدن این است که تصمیم بگیرید: «همه چیز ناامیدکننده و غیرممکن است که بتوانید تغییری ایجاد کنید، پس چرا تلاش کنید؟» بقیه اش این می شود: «فقط همین طور که هستی بمان. حداقل می دانی چطور با آن درد کنار بیایی. آن را دوست نداری، اما آشناست و امیدوار هستی که بدتر نشود.»

برای من، عصبانیت همیشگی مثل نشستن در گوشه ای با یک کلاه احمقانه است. آیا این آشنا به نظر می رسد؟ اتفاقی می افتد و شما عصبانی می شوید. اتفاق دیگری می افتد و شما دوباره عصبانی می شوید. اتفاق دیگری می افتد و شما دوباره عصبانی می شوید. اما شما هرگز فراتر از عصبانی شدن پیش نمی روید.

چه فایده ای دارد؟ این یک واکنش احمقانه است که وقت خود را فقط با عصبانی شدن تلف کنید. همچنین امتناع از درک زندگی به روشی جدید و متفاوت است. خیلی مفیدتر خواهد بود که از خودتان بپرسید چطور این همه موقعیت برای عصبانی شدن ایجاد می کنید.

چه باوری دارید که باعث همه این ناامیدی ها می شود؟ چه چیزی از خود بروز می دهید که دیگران را به سمت آزار دادن شما جذب می کند؟ چرا معتقدید که برای رسیدن به خواسته هایتان باید عصبانی شوید؟ هرچه بیشتر خشم خود را بروز دهید، بیشتر موقعیت هایی را برای خشمگین شدن خود ایجاد می کنید، مانند نشستن در گوشه ای با کلاه احمقانه و به جایی نرسیدن.

آیا این پاراگراف احساس خشم را برمی انگیزد؟ خوب است! حتماً خیلی به دل می نشیند. این چیزی است که می توانید مایل به تغییر آن باشید.

تصمیم بگیرید که «مایل به تغییر» باشید!

اگر واقعاً می خواهید بدانید چقدر لجباز هستید، فقط کافی است به این ایده نزدیک شوید که *مایل* به تغییر همه ما می خواهیم زندگی مان تغییر کند، شرایط بهتر و آسان تر شود، اما ما نمی خواهیم مجبور به تغییر شوم. ما این را ترجیح می دهیم *آنها* تغییر. برای اینکه این اتفاق بیفتد، *باید از درون* تغییر کنیم ما باید طرز فکرمان را تغییر دهیم، طرز صحبت کردنمان را عوض کنیم، طرز بیان خودمان را عوض کنیم. تنها در این صورت است که تغییرات بیرونی رخ خواهند داد.

این قدم بعدی است. اکنون ما کاملاً می دانیم که مشکلات چیستند و از کجا آمده اند. اکنون زمان آن رسیده است که *...مایل* به تغییر من همیشه رگه ای از لجابت در درونم داشته ام. حتی الان هم گاهی اوقات وقتی تصمیم می گیرم تغییری در زندگی ام ایجاد کنم، این لجابت می تواند آشکار شود و مقاومت من در برابر تغییر من تفکر قوی است. من می توانم موقتاً خودبین، عصبانی و گوشه گیر شوم.

بله، این هنوز بعد از این همه سال کار در درون من ادامه دارد. این یکی از درس های من است. با این حال، وقتی این اتفاق الان می افتد، می دانم که به نقطه مهمی از تغییر رسیده ام. هر بار که تصمیم می گیرم تغییری در زندگی ام ایجاد کنم، چیز دیگری را رها کنم، برای انجام این کار، بیشتر و بیشتر به درون خودم فرو می روم. هر لایه قدیمی باید کنار برود تا تفکر جدید جایگزین آن شود. برخی از این کارها آسان است و برخی دیگر مانند تلاش برای بلند کردن یک تخته سنگ با یک پر است.

هرچه وقتی می گویم می خواهم تغییری ایجاد کنم، سرسختانه تر به یک باور قدیمی پایبند باشم، بیشتر می دانم که رها کردن آن برایم مهم است. تنها با یادگیری این چیزها می توانم به دیگران آموزش دهم. به نظر من بسیاری از معلمان واقعاً خوب از خانواده های شادی که همه چیز در آنها آسان بوده، نمی آیند. آنها از جایی می آیند که درد و رنج زیادی وجود داشته است، و از لایه های مختلف عبور کرده اند تا به جایی برسند که اکنون می توانند به دیگران کمک کنند تا آزاد شوند. اکثر معلمان خوب دائماً در تلاشتن تا حتی بیشتر آزاد شوند، لایه های عمیق تر محدودیت را از بین ببرند. این به یک شغل مادام العمر تبدیل می شود.

تفاوت اصلی بین روشی که قبلاً برای رهایی از باورها استفاده می کردم و روشی که امروز انجام می دهم، این است که حالا دیگر لازم نیست برای انجام این کار از خودم عصبانی باشم. دیگر فقط به این دلیل که چیز دیگری را در درونم برای تغییر پیدا می کنم، انتخاب نمی کنم که باور کنم آدم بدی هستم.

نظافت منزل

کار ذهنی که الان انجام می دهم مثل تمیز کردن خانه است. به اتاق های ذهنی ام سر می زنم و افکار و باورهای درون آنها را بررسی می کنم. بعضی ها را دوست دارم،

بنابراین آنها را برق می اندازم و جلا می دهم و حتی مفیدترشان می کنم. متوجه می شوم بعضی هانیاز به تعویض یا تعمیر دارند و تا جایی که می توانم به آنها رسیدگی می کنم. بعضی هامثل روزنامه های دیروز و مجلات قدیمی یا لباس هایی هستند که دیگر مناسب نیستند. اینها را یا می بخشم یا به سطل زباله می اندازم و می گذارم برای همیشه از بین بروند. لازم نیست عصبانی باشم یا احساس کنم آدم بدی هستم تا این کار را انجام دهم.

تمرین: من مایل به تغییر هستم

بیابیداز عبارت تاکیدی «من مایل به تغییر هستم» استفاده کنیم. این را اغلب تکرار کنید. «من مایل به تغییر هستم. من مایل به تغییر هستم.» می توانید هنگام گفتن این جمله، گلوی خود را لمس کنید. گلو مرکز انرژی در بدن است که تغییر در آن رخ می دهد. با لمس گلو، شما تصدیق می کنید که در حال تغییر هستید.

وقتی تغییراتی در زندگیتان پیش می آید، مشتاق باشید که آنها را بپذیرید. توجه داشته باشید که جایی که نمی خواهید تغییر کند، دقیقاً همان جایی است که بیشترین نیاز را به تغییر دارد. «من مایل به تغییر هستم.» هوش کیهانی همیشه به افکار و کلمات شما پاسخ می دهد. با بیان این جملات، قطعاً اوضاع شروع به تغییر خواهد کرد.

راه های زیادی برای تغییر

کار کردن با ایده های من تنها راه تغییر نیست. روش های بسیار دیگری نیز وجود دارند که به خوبی کار می کنند. در انتهای کتاب، فهرستی از بسیاری از راه هایی که می توانید به فرآیند رشد خود نزدیک شوید، آورده ام. فقط به چند مورد فکر کنید. رویکرد معنوی، رویکرد ذهنی و رویکرد فیزیکی وجود دارد. درمان جامع شامل بدن، ذهن و روح می شود. می توانید در هر یک از این حوزه ها شروع کنید، به شرطی که در نهایت همه حوزه ها را در نظر بگیرید. برخی با رویکرد ذهنی شروع می کنند و کارگاه یا درمان برگزار می کنند. برخی با مدیتیشن یا دعا در حوزه معنوی شروع می کنند.

وقتی شروع می کنی به خانه خود را تمیز کنی و واقعاً فرقی نمی کند از کدام اتاق شروع کنید. فقط از قسمتی شروع کنید که بیشتر برایتان جذاب است. بقیه تقریباً خودشان اتفاق می افتند.

کسانی که غذاهای ناسالم می خورند و از سطح معنوی شروع می کنند، اغلب متوجه می شوند که به سمت تغذیه جذب می شوند. آنها با دوستی آشنا می شوند یا کتابی پیدا می کنند یا به کلاسی می روند که آنها را به این درک می رساند که آنچه وارد بدنشان می کنند،

ارتباط زیادی با احساس و ظاهر آنها دارد. تا زمانی که تمایل به رشد و تغییر وجود داشته باشد، یک سطح همیشه به سطح دیگر منتهی می شود. من توصیه های تغذیه ای خیلی کمی ارائه می دهم، چون متوجه شده ام که همه سیستم ها برای برخی افراد مفید هستند. من یک شبکه محلی از متخصصان خوب در حوزه جامع نگر دارم و وقتی نیاز به دانش تغذیه ای را ببینم، مراجعین را به آنها ارجاع می دهم. این حوزه ای است که باید راه خودتان را پیدا کنید یا به متخصصی مراجعه کنید که بتواند شما را آزمایش کند. بسیاری از کتاب های تغذیه توسط افرادی نوشته شده اند که بسیار بیمار بوده اند و سیستمی برای درمان خود ابداع کرده اند. سپس کتابی نوشته اند تا روش های مورد استفاده خود را به دیگران نیز بگویند. با این حال، همه یکسان نیستند.

برای مثال، رژیم های غذایی ماکروبیوتیک و خام خواری طبیعی دو رویکرد کاملاً متفاوت هستند. افراد خام خوار هرگز چیزی نمی پزند، به ندرت نان یا غلات می خورند و بسیار مراقب هستند که میوه و سبزیجات را در یک وعده غذایی نخورند. و هرگز از نمک استفاده نمی کنند. افراد ماکروبیوتیک تقریباً تمام غذاهای خود را می پزند، سیستم ترکیب مواد غذایی متفاوتی دارند و از نمک زیادی استفاده می کنند. هر دو سیستم کار می کنند. هر دو سیستم بدن های سالمی دارند. اما هیچ کدام از این سیستم ها برای بدن همه مناسب نیست. رویکرد تغذیه ای شخصی من ساده است. اگر رشد کرد، آن را بخورید. اگر رشد نکرد، آن را نخورید.

از خوردن خود آگاه باشید. این مانند توجه به افکارمان است. ما همچنین می توانیم یاد بگیریم که به بدن خود و سیگنال هایی که هنگام غذا خوردن به روش های مختلف دریافت می کنیم، توجه کنیم. پاکسازی خانه ی ذهن پس از یک عمر غرق شدن در افکار منفی ذهنی، کمی شبیه به دنبال کردن یک برنامه ی غذایی خوب پس از یک عمر غرق شدن در غذاهای ناسالم است. هر دوی آنها اغلب می توانند بحران های بهبودی ایجاد کنند. به محض اینکه شروع به تغییر رژیم غذایی فیزیکی خود می کنید، بدن شروع به دفع تجمع مواد سمی می کند و با این اتفاق، ممکن است برای یک یا دو روز احساس پوسیدگی کنید. بنابراین وقتی تصمیم می گیرید الگوهای فکری ذهنی خود را تغییر دهید، شرایط شما می تواند برای مدتی بدتر به نظر برسد.

برای لحظه ای پایان یک شام شکرگزاری را به یاد بیاورید. غذا خورده شده و وقت تمیز کردن ماهیتابه بوقلمون است. ماهیتابه کاملاً سوخته و پوسته پوسته شده است، بنابراین شما آب داغ و صابون را در آن می ریزید و می گذارید مدتی خیس بخورد. سپس شروع به تراشیدن ماهیتابه می کنید. حالا شما واقعاً کثیفی داشته باشید؛ بدتر از همیشه به نظر می رسد. اما اگر فقط به سابیدن ادامه دهید، خیلی زود یک ماهیتابه به خوبی روز اول خواهید داشت.

همین‌امر در مورد پاکسازی یک الگوی ذهنی خشک و پوسته پوسته نیز صدق می کند. وقتی آن‌را با ایده های جدید خیس می کنیم، تمام چیزهای بی ارزش به سطح می آیند تا به آنها نگاه کنیم. فقط به تکرار جملات تاکیدی جدید ادامه دهید، و به زودی یک محدودیت قدیمی را کاملاً پاک خواهید کرد.

تمرین: تمایل به تغییر

بنابراین ما تصمیم گرفته ایم که مایل به تغییر هستیم و از هر روشی که برای ما مؤثر باشد استفاده خواهیم کرد. اجازه دهید یکی از روش هایی را که من با خودم و دیگران استفاده می کنم، شرح دهم.
اول: برو جلوی آینه و به خودت بگو: «من حاضرم تغییر کنم.»

به احساساتان توجه کنید. اگر مردد یا مقاوم هستید یا نمی خواهید تغییر کنید، از خودتان پرسید چرا. به کدام باور قدیمی پایبند هستید؟ لطفاً خودتان را سرزنش نکنید، فقط به آن توجه کنید. شرط می بندم که آن باور باعث دردسر زیادی برای شما شده است. نمی دانم از کجا آمده است. می دانید؟

چه بدانیم از کجا آمده باشد چه ندانیم، بیایید همین حالا کاری برای حل کردنش انجام دهیم. دوباره، به آینه بروید، و عمیقاً به چشمان خود نگاه کنید، گوی خود را لمس کنید، و ده بار با صدای بلند بگویید: «من مایلم تمام مقاومت رارها کنم.»

کار با آینه بسیار قدرتمند است. در کودکی، ما بیشتر پیام های منفی خود را از دیگرانی دریافت می کردیم که مستقیماً به چشمان ما نگاه می کردند و شاید با انگشت به ما اشاره می کردند. امروزه هر وقت به آینه نگاه می کنیم، اکثر ما چیزی منفی به خودمان می گوئیم. یا از ظاهر خود انتقاد می کنیم یا خودمان را به خاطر چیزی سرزنش می کنیم. به نظر من، نگاه کردن مستقیم به چشمان خود و بیان مثبت در مورد خود، سریع ترین راه برای رسیدن به نتیجه با جملات تاکیدی است.



دربی کرانگی زندگی، جایی که من هستم،
همه چیز کامل، بی نقص و تمام عیار است.
اکنون با آرامش و بی طرفی انتخاب می کنم که الگوهای قدیمی ام را ببینم،
و من حاضرم تغییراتی ایجاد کنم.
من آموزش پذیر هستم. من می توانم یاد بگیرم. من مایل به تغییر هستم.
من انتخاب می کنم که از انجام این کار لذت ببرم.
من طوری واکنش نشان می دهم که انگار گنجی پیدا کرده ام
وقتی چیز دیگری را برای رها کردن کشف می کنم. لحظه
به لحظه تغییر خودم را می بینم و احساس می کنم.
افکار دیگر هیچ قدرتی بر من ندارند. من قدرت جهان
هستم. من آزاد بودن را انتخاب می کنم.
دردنیای من همه چیز خوب است.

فصل ششم

مقاومت در برابر تغییر

«من در ریتم و جریان زندگی همواره در حال تغییر هستم.»

آگاهی اولین قدم در بهبود یا تغییر است

وقتی الگویی در اعماق وجودمان ریشه دوانده است، باید از آن آگاه شویم تا بتوانیم آن وضعیت را درمان کنیم. شاید شروع به ذکر آن وضعیت کنیم، از آن شکایت کنیم یا آن را در دیگران ببینیم. این الگو به نوعی توجه ما را به خود جلب می کند و ما شروع به ارتباط برقرار کردن با آن می کنیم. ما اغلب یک معلم، یک دوست، یک کلاس یا کارگاه یا کتابی را به سمت خود جذب می کنیم که شروع به بیدار کردن راه های جدیدی برای نزدیک شدن به حل مشکل می کند.

بیداری من با اظهار نظر اتفاقی دوستی که از جلسه ای با خبر شده بود، آغاز شد. دوستم نرفت، اما چیزی در درون من پاسخ داد و من رفتم. آن جلسه کوچک اولین قدم در مسیر شکوفایی من بود. تا مدتی بعد به اهمیت آن پی نبردم.

اغلب، واکنش ما به این مرحله اول این است که فکر می کنیم این رویکرد احمقانه است، یا منطقی نیست. شاید خیلی آسان به نظر برسد، یا از نظر ما غیرقابل قبول باشد. ما نمی خواهیم آن را انجام دهیم. مقاومت ما بسیار شدید می شود. حتی ممکن است از فکر انجام آن عصبانی شویم.

چنین واکنشی بسیار خوب است، اگر بتوانیم درک کنیم که این اولین قدم در روند بهبودی ماست.

من به مردم می گویم که هر واکنشی که ممکن است احساس کنند، به آنها نشان می دهد که در حال حاضر در فرآیند بهبودی هستند، حتی اگر بهبودی کامل هنوز کامل نشده باشد. حقیقت این است که این فرآیند از لحظه ای شروع می شود که ما شروع به فکر کردن در مورد ایجاد تغییر می کنیم.

بی صبری تنها شکل دیگری از مقاومت است. این مقاومت در برابر یادگیری و تغییر است. وقتی ما می خواهیم کاری همین الان انجام شود، فوراً تکمیل شود، به خودمان فرصت نمی دهیم تا از مشکلی که ایجاد کرده ایم درس بگیریم.

اگر می خواهید به اتاق دیگری بروید، باید بلند شوید و قدم به قدم در آن جهت حرکت کنید. فقط نشستن روی صندلی و اصرار کردن که در اتاق دیگر باشید، جواب نمی دهد. این هم مثل همان است. همه ما می خواهیم ...

مشکل باید تمام شود، اما ما نمی خواهیم کارهای کوچکی را انجام دهیم که به راه حل منجر می شوند.

اکنون زمان آن است که مسئولیت خود را در ایجاد این وضعیت یا شرایط بپذیریم. من در مورد احساس گناه یا "آدم بدی" بودن به خاطر موقعیت فعلی ام صحبت نمی کنم. من می گویم که "قدرت درون خود" را که هر فکر ما را به تجربه تبدیل می کند، بپذیرید. در گذشته ما ناخودآگاه از این قدرت برای ایجاد چیزهایی استفاده می کردیم که نمی خواستیم تجربه کنیم. ما از آنچه انجام می دادیم آگاه نبودیم. اکنون، با پذیرفتن مسئولیت خود، تبدیل شدن آگاه باشیم و یاد بگیریم که از این قدرت آگاهانه و به شیوه های مثبت به نفع خودمان استفاده کنیم.

اغلب وقتی به مراجع راه حلی پیشنهاد می دهیم - یک روش جدید برای برخورد با یک موضوع یا بخشیدن فرد درگیر - می بینم که فکش شروع به منقبض شدن و بیرون زدن می کند، و دست ها محکم روی سینه اش ضربدری می شوند. شاید حتی مشت هایش شکل بگیرد. مقاومت در حال آشکار شدن است، و من می دانم که دقیقاً به آنچه باید انجام شود، رسیده ایم.

همه ما درس هایی برای یادگیری داریم. چیزهایی که برای ما بسیار دشوار هستند، تنها درس هایی هستند که خودمان برای خودمان انتخاب کرده ایم. اگر چیزها برای ما آسان هستند، پس آنها درس نیستند، بلکه چیزهایی هستند که ما از قبل می دانیم.

درس هارا می توان از طریق آگاهی آموخت

اگر به سخت ترین کاری که باید انجام دهید و میزان مقاومتتان در برابر آن فکر کنید، در واقع به بزرگترین درس خود در آن لحظه نگاه می کنید. تسلیم شدن، کنار گذاشتن مقاومت و اجازه دادن به خودتان برای یادگیری آنچه که باید یاد بگیرید، گام بعدی را حتی آسان تر می کند. اجازه ندهید مقاومتتان مانع از ایجاد تغییرات شود. می توانیم در دو سطح کار کنیم: (۱) نگاه کردن به مقاومت، و (۲) همچنان در حال ایجاد تغییرات ذهنی. خودتان را مشاهده کنید، ببینید چگونه مقاومت می کنید، و سپس به هر حال ادامه دهید.

سرنخ های غیرفعلی

اعمال ما اغلب مقاومت ما را نشان می دهد. برای مثال:

تغییر موضوع

ترک اتاق

رفتن به دستشویی، دیر

رسیدن

بیمار شدن

به تعویق انداختن کارها توسط:

انجام دادن کار دیگری
انجام کارهای پرمشغله
اتلاف وقت

نگاه کردن به جای دیگر یا بیرون از
پنجره، ورق زدن مجله، امتناع از توجه کردن

خوردن، آشامیدن یا سیگار کشیدن،
ایجاد یا پایان دادن به یک رابطه
ایجاد خرابی؛ ماشین ها، لوازم خانگی، لوله کشی و غیره
فرضیات

ما اغلب برای توجیه مقاومت خود، چیزهایی را در مورد دیگران فرض می کنیم. ما جملاتی مانند
موارد زیر را بیان می کنیم:

در هر صورت هیچ فایده ای نخواهد داشت.
شوهرم/همسرم متوجه نخواهد شد.
باید کل شخصیتم را عوض کنم. فقط دیوانه ها پیش
درمانگرمی روند.
آنها نتوانستند در مشکلم به من کمک کنند. آنها
نتوانستند خشم مرا کنترل کنند.
قضیه من فرق داره.
نمی خواهم آنها را اذیت کنم.
خودش درست می شود.
هیچ کس دیگری این کار را نمی کند.

باورها

ما با باورهایی بزرگ می شویم که به مقاومت ما در برابر تغییر تبدیل می شوند. برخی از
ایده های محدودکننده ما عبارتند از:

انجام نشده است.
این درست نیست.
درست نیست که من این کار را بکنم.
این کار معنوی نیست. افراد معنوی
عصبانی نمی شوند. مرد/زن اصلاً این
کار را نمی کنند. خانواده من هرگز این
کار را نمی کردند.
عشق برای من نیست.
راندگی خیلی دور است.

خیلی کار داره. خیلی
گرونه.
خیلی طول میکشه. من
بهش اعتقاد ندارم.
من از آن جور آدم ها نیستم.

آنها

ما قدرت خود را به دیگران می دهیم و از آن بهانه برای مقاومت در برابر تغییر استفاده
می کنیم. ما ایده هایی مانند این داریم:
خدا قبول نداره

منتظرم ستاره ها بگن اشکالی نداره. اینجا
محیط مناسبی نیست.
اونانمیدارن من عوض بشم.
من معلم/کتاب/کلاس/ابزار مناسب ندارم. دکترم هم
این را از من نمی خواهد.

من نمی توانم از محل کار مرخصی بگیرم.
منی خوام زیر طلسمشون باشم. همش
تقصیر اونا ست.
اول باید خودشون عوض بشن.
به محض اینکه _____ را بگیرم، انجامش
می دهم. تو/آنها نمی فهمند.
منی خواهم به آنها آسیبی برسد.
این برخلاف تربیت، مذهب و فلسفه من است.

خودپنداره ها

مادر مورد خودمان ایده هایی داریم که از آنها به عنوان محدودیت یا مقاومت در برابر تغییر
استفاده می کنیم. ما:
خیلی پیر شده.

خیلی جوان.

خیلی چاقه.

خیلی لاغر شده.

خیلی کوتاه.

خیلی بلند.

خیلی تنبلی.

خیلی قوی.

خیلی ضعیف.

خیلی خنگه.

خیلی باهوشه.
خیلی فقیر.
خیلی بی ارزشه.
خیلی بی پروا.
خیلی جدی.
خیلی گیر کرده.
شاید فقط زیادی باشه.
تاکتیک های تأخیری

مقاومت ما اغلب خود را به صورت تاکتیک های تأخیری نشان می دهد. ما از بهانه هایی مانند موارد زیر استفاده می کنیم:
بعداً انجامش میدم.

الان نمی تونم فکر کنم.
الان وقتش رو ندارم.
خیلی از کارم وقتم را می گیرد. بله، فکر خوبی است؛ در فرصتی دیگر این کار را انجام می دهم. کارهای خیلی زیاد دیگری دارم که باید انجام دهم.
فردا در موردش فکر می کنم.
به محض اینکه از _____ تمام کنم. به محض اینکه از این سفر برگردم.
زمان مناسب نیست.
خیلی دیر شده، یا خیلی زود.

انکار

این شکل از مقاومت در انکار نیاز به انجام هرگونه تغییر ظاهر می شود. چیزهایی مانند:

هیچ اشکالی از من نیست.
من هیچ کاری در مورد این مشکل نمی تونم انجام بدم.
دفعه ی پیش حالم خوب بود.
چه فایده ای داره که عوض بشه؟
اگر آن را نادیده بگیرم، شاید مشکل حل شود.

ترس

تاکنون بزرگترین دسته مقاومت، ترس بوده است - ترس از ناشناخته ها. به این موارد گوش دهید:

من هنوز آماده نیستم.

ممکن است شکست بخورم.

ممکن است مرا رد کنند.
همسایه هاچه فکری می کنند؟
می ترسم به شوهرم بگویم. ممکن است
آسیب ببینم.

شاید مجبور به تغییر شوم. ممکن
است برایم هزینه داشته باشد.

ترجیح می دهم اول بمیرم، یا اول طلاق بگیرم.
نمی خواهم کسی بفهمد که مشکل دارم. از ابراز
احساساتم می ترسم.

نمی خواهم در موردش صحبت
کنم. انرژی اش را ندارم.

چه کسی می داند که ممکن است به کجا برسم؟ ممکن
است آزادی ام را از دست بدهم.

انجام دادنش خیلی سخته.

الان پول کافی ندارم. ممکنه کمرم درد
بگیره.

من کامل نخواهم بود. ممکن است

دوستانم را از دست بدهم. به هیچ

کس اعتماد ندارم.

ممکنه به وجهه ام لطمه بزنه.

من به اندازه کافی خوب نیستم.

و این لیست همینطور ادامه دارد. آیا برخی از این موارد را به عنوان راه هایی برای ...

می شناسید؟ شما مقاومت می کنید؟ در این مثال ها به دنبال مقاومت بگردید:

یکی از مراجعین به دلیل درد زیاد به من مراجعه کرد. او در سه تصادف رانندگی
جداگانه کمر، گردن و زانویش شکسته بود. با این حال دیر کرده بود، گم شده بود و بعد
در ترافیک گیر کرده بود.

برایش آسان بود که تمام مشکلاتش را به من بگوید، اما به محض اینکه گفتم:
«بگذار یک لحظه صحبت کنم»، انواع آشفتگی ها شروع شد. لنزهای تماسی اش شروع
به اذیت کردنش کردند. می خواست روی صندلی دیگری بنشیند. مجبور بود به
دستشویی برود. بعد لنزهایش باید بیرون می آمدند. نتوانستم تا آخر جلسه حواسش را
جمع کنم.

همه چیز مقاومت بود. او آماده نبود که رها کند و شفا یابد. فهمیدم که خواهرش

هم دو بار کمرش شکسته بود، و مادرش هم همینطور.

یکی دیگر از مراجعین، بازیگر، پانتومیم باز، و اجراکننده ی خیابانی بود و در این کار

مهارت زیادی داشت. او به زیرکی خود در کلاهبرداری از دیگران، به خصوص

موسسات، می بالید. او می دانست چگونه تقریباً از هر چیزی قسر در برود، و با این

حال هیچ کاری از پیش نمی برد. او همیشه بی پول بود، حداقل یک ماه از بقیه عقب تر.

اجاره نشین بود، اغلب تلفن نداشت. لباس هایش رنگ و رو رفته بود، کارش خیلی نامنظم بود، دردهای زیادی در بدنش داشت و زندگی عاشقانه اش بی نقص بود. نظریه او این بود که تا وقتی چیز خوبی وارد زندگی اش نشود، نمی تواند دست از خیانت بردارد. البته، با آنچه او از خود نشان می داد، هیچ چیز خوبی نمی توانست وارد زندگی اش شود. او اول باید خیانت را کنار می گذاشت. مقاومت او این بود که آماده نبود از روش های قدیمی دست بکشد.

دوستان را تنها بگذار

خیلی وقت ها به جای اینکه روی تغییرات خودمان کار کنیم، تصمیم می گیریم کدام یک از دوستانمان باید تغییر کند. این هم نوعی مقاومت است. در روزهای اول کارم، یکی از مراجعینم مرا پیش همه دوستانش در بیمارستان می فرستاد. به جای اینکه برایشان گل بفرستم، از من می خواست که برای حل مشکلاتشان بروم. من با ضبط صوت در دست به آنجا می رفتم و معمولاً کسی را در رختخواب پیدا می کردم که نمی دانست چرا آنجا هستم یا چه کار می کنم. این قبل از زمانی بود که یاد گرفتم هرگز با کسی کار نکنم مگر اینکه خودش درخواست کند.

گاهی اوقات مراجعین به من مراجعه می کنند چون یکی از دوستانشان یک جلسه را به عنوان هدیه به آنها داده است. این معمولاً خیلی خوب جواب نمی دهد و آنها به ندرت برای کار بیشتر برمی گردند.

وقتی چیزی برای ما خوب جواب می دهد، اغلب می خواهیم آن را با دیگران به اشتراک بگذاریم. اما ممکن است آنها در آن برهه از زمان و مکان آماده ایجاد تغییر نباشند. ایجاد تغییر وقتی خودمان می خواهیم به اندازه کافی سخت است، اما تلاش برای تغییر دادن کسی وقتی که او نمی خواهد غیرممکن است و می تواند یک دوستی خوب را خراب کند. من به مشتریانم فشار می آورم چون آنها به سراغ من می آیند. من دوستانم را تنها می گذارم.

آینه کاری

آینه ها احساسات ما را در مورد خودمان به ما منعکس می کنند. آن ها به وضوح به ما نشان می دهند که اگر می خواهیم زندگی شاد و پرباری داشته باشیم، چه حوزه هایی را باید تغییر دهیم. من از مردم می خواهم هر بار که از کنار آینه رد می شوند، به چشمان خود نگاه کنند و نکته ای مثبت در مورد خودشان بگویند. قدرتمندترین راه برای انجام جملات تاکیدی، نگاه کردن به آینه و گفتن آنها با صدای بلند است. شما بلافاصله از مقاومت آگاه می شوید و می توانید سریع تر از آن عبور کنید. خوب است که هنگام خواندن این کتاب، آینه ای همراه خود داشته باشید. مرتباً از آن برای جملات تاکیدی استفاده کنید و بررسی کنید که در کجا مقاومت می کنید و در کجا باز و جاری هستید.

حالا، در آینه نگاه کنید و به خودتان بگویید: «من مایل به تغییر هستم.»

به احساسات توجه کنید. اگر مردد، مقاوم یا صرفاً نمی خواهید تغییر کنید، از خودتان بپرسید چرا. به کدام باور قدیمی پایبند هستید؟ الان وقت سرزنش کردن خودتان نیست. فقط توجه کنید که چه اتفاقی دارد می افتد و کدام باور آشکار می شود. این همان باوری است که برایتان دردسرهای زیادی ایجاد کرده است. آیا می توانید تشخیص دهید که از کجا آمده است؟

وقتی جملات تاکیدی را تکرار می کنیم و احساس می کنیم درست نیستند یا انگار هیچ اتفاقی نمی افتد، خیلی راحت می توانیم بگوییم: «وای، جملات تاکیدی کار نمی کنند.» مسئله این نیست که جملات تاکیدی کار نمی کنند، بلکه مسئله این است که قبل از شروع جملات تاکیدی باید یک مرحله دیگر را انجام دهیم.

الگوهای تکرارشونده نیازهای ما را نشان می دهند

برای هر عادت که داریم، برای هر تجربه ای که بارها و بارها از سر می گذرانیم، برای هر الگویی که تکرار می کنیم، نیازی در درون ما برای آن وجود دارد. این نیاز با باوری که داریم مطابقت دارد. اگر نیازی وجود نداشت، ما آن را نداشتیم، انجامش نمی دادیم یا آن چیز نمی شدیم. چیزی در درون ما وجود دارد که به چاقی، روابط ضعیف، شکست ها، سیگارها، خشم، فقر، سوءاستفاده یا هر چیز دیگری که برای ما مشکل سازاست، نیاز دارد.

چندبار گفته ایم: «دیگر هرگز این کار را نمی کنم!»؟ سپس، قبل از پایان روز، تکه ای از یک را می خوریم، سیگار می کشیم، حرف های نفرت انگیزی به عزیزانمان می زنیم و غیره. سپس با عصبانیت به خودمان می گوئیم: «اوه، تو هیچ اراده ای نداری، هیچ نظم نداری. تو فقط ضعیفی.» این فقط به بار گناهی که از قبل حمل می کنیم، می افزاید.

هیچ ربطی به اراده یا انضباط ندارد

هرآنچه که ما سعی در رها کردن آن در زندگی خود داریم، فقط یک علامت است، یک اثر بیرونی. تلاش برای از بین بردن علامت بدون تلاش برای حل علت آن بی فایده است. لحظه ای که اراده یا انضباط خود را رها می کنیم، علامت دوباره ظاهر می شود.

تمایل به رهایی از نیاز

من به مراجعینم می گویم: «حتماً در شما نیازی به این شرایط وجود دارد، وگرنه آن را نداشتید. بیایید یک قدم به عقب برگردیم و روی تمایل به رهایی از نیاز کار کنیم. وقتی نیاز از بین رفت، دیگر میلی به سیگار یا پرخوری یا الگوی منفی نخواهید داشت.»

یکی از اولین جملات تاکیدی که باید استفاده کنید این است: «من مایلم نیاز به مقاومت، سردرد، یبوست یا اضافه وزن را رها کنم.»

یا کمبود پول یا هر چیز دیگری.» بگویید: «من مایلم نیاز به... را رها کنم.» اگر در این مرحله مقاومت می کنید، دیگر جملات تاکیدی شما نمی توانند کارساز باشند.

تارهای بافته شده ای که ما دور خودمان می سازیم باید باز شوند. اگر تا به حال یک توپنخ را از هم باز کرده باشید، می دانید که کشیدن و کشیدن فقط اوضاع را بدتر می کند. باید خیلی آرام و با صبر و حوصله گره ها را باز کنید. با ملایمت و صبوری با آنها برخورد کنید. خودت همانطور که گره های ذهنی خودتان را باز می کنید. در صورت نیاز کمک بگیرید. مهم تر از همه، در این فرآیند خودتان را دوست داشته باشید. تمایل کنید، رها کردن چیزهای قدیمی است. این راز است.

وقتی می گویم «نیاز به مشکل»، منظورم این است که طبق مجموعه الگوهای فکری خاص خود، ما «نیاز» داریم که اثرات یا تجربیات بیرونی خاصی داشته باشیم. هر اثربیرونی، بیان طبیعی یک الگوی فکری درونی است. مبارزه صرف با اثر یا علامت بیرونی، اتلاف انرژی است و اغلب مشکل را افزایش می دهد.

«من بی ارزش هستم» باعث اهمال کاری می شود

اگر یکی از باورهای درونی یا الگوهای فکری من این باشد که «من بی ارزش هستم»، احتمالاً یکی از اثرات بیرونی من اهمال کاری خواهد بود. گذشته از همه اینها، اهمال کاری یکی از راه هایی است که ما را از رسیدن به جایی که می خواهیم، باز می دارد. اکثر افرادی که اهمال کاری می کنند، زمان و انرژی زیادی را صرف سرزنش خود به خاطر اهمال کاری می کنند. آنها خود را تنبل می نامند و عموماً خود را طوری وانمود می کنند که انگار «آدم های بدی» هستند.

رنجش از خوبی دیگری

من مراجعی داشتم که عاشق جلب توجه بود و معمولاً دیر به کلاس می آمد تا بتواند سرو صدا ایجاد کند. او صاحب ۱۸ فرزند بود و در لیست بچه هایی که قرار بود به آنها برسد، آخرین نفر بود. در کودکی، او شاهد بود که همه «دارند» در حالی که خودش فقط آرزوی بچه خودش را داشت. حتی الان هم وقتی کسی شانس خوبی داشت، با او خوشحال نمی شد. در عوض می گفت: «ای کاش من هم این را داشتم» یا «ای کاش من هرگز این را نداشتم؟» رنجش او از خوبی های آنها، مانعی برای رشد و تغییر خودش بود.

عزت نفس درهای زیادی را باز می کند

یک مشتری ۷۹ ساله پیش من آمد. او آواز تدریس می کرد و چند نفر از شاگردانش تبلیغات تلویزیونی می ساختند. او هم می خواست این کار را انجام دهد، اما می ترسید. من کاملاً از او حمایت کردم و توضیح دادم: «هیچ کس مثل تو نیست»

«فقط خودت باش.» گفتم: «برای لذت بردن از آن انجامش بده. آدم هایی هستند که دقیقاً دنبال چیزی هستند که تو ارایه می دهی. بگذار بدانند که وجود داری.» اوبا چندین مدیر برنامه و انتخاب بازیگر تماس گرفت و گفت: «من یک شهروند بسیار مسن هستم و می خواهم در تبلیغات بازی کنم.» در مدت کوتاهی، او یک تبلیغ داشت و از آن زمان تاکنون هرگز از کار کردن دست نکشیده است. من اغلب او را در تلویزیون و مجلات می بینم. مشاغل جدید می توانند در هر سنی شروع شوند، به خصوص وقتی که این کار را برای سرگرمی انجام می دهید.

انتقاداز خود کاملاً بی فایده است

این کار فقط تعلل و تنبلی را تشدید می کند. جایی که باید انرژی ذهنی را صرف رها کردن الگوهای فکری قدیمی و ایجاد یک الگوی فکری جدید کنید، همین است. بگویید: «من مایلم از نیاز به بی ارزش بودن رها شوم. من لایق بهترین ها در زندگی هستم و اکنون با عشق به خودم اجازه می دهم که آن را بپذیرم.» «همینطور که چند روز را صرف تکرار مکرر این جمله تاکیدی می کنم، الگوی بیرونی اهمال کاری ام به طور خودکار شروع به محو شدن می کند.» «وقتی در درونم الگویی از عزت نفس ایجاد می کنم، دیگر نیازی به به تعویق انداختن خیر و صلاح ندارم.»

آیامی بینید که چگونه این می تواند در مورد برخی از الگوهای منفی یا اثرات بیرونی در زندگی شما صدق کند؟ بیایید از ائتلاف وقت و انرژی برای سرزنش خودمان به خاطر کاری که نمی توانیم جلوی انجام آن را بگیریم، دست برداریم، اگر باورهای درونی خاصی داریم. باورها را تغییر دهید.

مهم نیست چطور به آن نزدیک می شوید، یا در مورد چه موضوعی صحبت می کنیم، ما فقط با افکار سر و کار داریم، و افکار را می توان تغییر داد. وقتی می خواهیم شرایطی را تغییر دهیم، باید این را بگوییم. «من مایلم الگوی درونی ام را که این شرایط را ایجاد می کند، رها کنم.»

می توانید هر بار که به بیماری یا مشکل خود فکر می کنید، این جمله را بارها و بارها با خود تکرار کنید. به محض اینکه این جمله را می گوئید، از طبقه ی قربانیان خارج می شوید. دیگر درمانده نیستید؛ قدرت خود را تصدیق می کنید. می گوئید: «من کم کم می فهمم که خودم این را ایجاد کرده ام. اکنون قدرت خود را پس می گیرم. می خواهم این ایده ی قدیمی را رها کنم و رهایش کنم.»

انتقاداز خود

من مراجعی دارم که وقتی نمی تواند افکار منفی خودش را تحمل کند، یک پوند کره وهر چیز دیگری که بتواند به دست آورد را می خورد. روز بعد از اینکه سنگین شده از بدنش عصبانی خواهد بود. وقتی دختر کوچکی بود، دور میز شام خانوادگی راه می رفت، غذای مانده همه را تمام می کرد و یک تکه کره کامل می خورد. خانواده

می خندید و فکر می کرد بامزه است. تقریباً تنها تاییدی بود که از خانواده اش می گرفت.

وقتی خودت را سرزنش می کنی، وقتی خودت را سرزنش می کنی، وقتی «خودت را کتک می زنی»، فکر می کنی با چه کسی این طور رفتار می کنی؟ تقریباً تمام برنامه ریزی های ما، چه منفی و چه مثبت، تا سه سالگی توسط ما پذیرفته شده بود. تجربیات ما از آن زمان بر اساس آنچه در مورد خودمان و زندگی در آن زمان پذیرفته و باور داشتیم، شکل گرفته است. رفتاری که در کودکی با ما داشتند، معمولاً همان رفتاری است که اکنون با خودمان داریم. شخصی که شما سرزنش می کنید، یک کودک سه ساله در درون شماست.

اگر شما فردی هستید که به خاطر ترسیدن و ترسیدن از خودتان عصبانی می شوید، خودتان را در سن سه سالگی تصور کنید. اگر یک کودک سه ساله کوچک در مقابلتان بود که می ترسید، چه می کردید؟ آیا از او عصبانی می شدید، یا دستانتان را دراز می کردید و کودک را آرام می کردید تا احساس امنیت و آرامش کند؟ بزرگسالانی که در کودکی اطراف شما بودند، ممکن است در آن زمان نمی دانستند چگونه شما را آرام کنند. اکنون شما شما بزرگسال زندگی تان هستید، و اگر کودک درونتان را آرام نمی کنید، واقعاً خیلی ناراحت کننده است.

آنچه در گذشته انجام شده، تمام شده و اکنون تمام شده است. اما این زمان حال است و شما اکنون این فرصت را دارید که با خودتان همانطور که دوست دارید رفتار کنید. یک کودک ترسیده به آرامش نیاز دارد، نه سرزنش. سرزنش کردن خودتان فقط شما را ترسناک تر می کند و جایی برای پناه بردن وجود ندارد. وقتی کودک درون احساس ناامنی می کند، مشکلات زیادی ایجاد می کند. به یاد دارید که وقتی کوچک بودید، تحقیر شدن چه احساسی داشت؟ اکنون نیز همین احساس را برای آن کودک درون دارید.

با خودت مهربان باش. شروع به دوست داشتن و تایید خودت کن. این همان چیزی است که آن کودک کوچک برای ابراز وجود در بالاترین پتانسیل خود به آن نیاز دارد.



دربی کرانگی زندگی، جایی که من هستم، همه
چیز کامل، بی نقص و تمام عیار است. من هرگونه
الگوی مقاومتی را در درون خود می بینم.
فقط به عنوان چیز دیگری برای رها کردن.
آنها هیچ قدرتی بر من ندارند. من
قدرت دنیای خودم هستم.
من تا جایی که می توانم با تغییراتی که در زندگی ام رخ می دهد، همراه می شوم.
من خودم و نحوه ی تغییرم را تأیید می کنم. من تمام
تلاشم را می کنم. هر روز آسان تر می شود.
خوشحالم که در ریتم و جریان هستم
از زندگی همیشه در حال تغییر من.
امروز روز فوق العاده ای است.
من انتخاب می کنم که اینطور باشد.
همه چیز در دنیای من خوب است.

فصل هفتم

چگونه تغییر کنیم

«من با شادی و سهولت از پل ها عبور می کنم.»

من عاشق «چگونه انجام دادن» هستم. تمام تیئوری های دنیا بی فایده هستند، مگر اینکه بدانیم چگونه آنها را به کار ببریم و تغییری ایجاد کنیم. من همیشه فردی بسیار عملگرا و اهل عمل بوده ام و نیاز زیادی به دانستن نحوه انجام کارها دارم. اصولی که در این زمان با آنها کار خواهیم کرد عبارتند از:

پرورش تمایل به رها کردن، کنترل ذهن،

9

یادگیری اینکه چگونه بخشش خود و دیگران ما را آزاد می کند.

رهای از نیاز

گاهی اوقات وقتی سعی می کنیم از یک الگو دست برداریم، به نظر می رسد که کل وضعیت برای مدتی بدتر می شود. این چیز بدی نیست. این نشانه ی آن است که اوضاع در حال تغییر است. جملات تاکیدی ما در حال اثرگذاری هستند و ما باید به این کار ادامه دهیم.

مثال ها

ما داریم روی افزایش رفاه کار می کنیم و کیف پولمان را از دست می دهیم. داریم روی بهبود روابطمان کار می کنیم و دعوا می کنیم. داریم روی سالم شدن کار می کنیم و سرما می خوریم. ما داریم روی ابراز استعدادها و توانایی های خلاقانه مان کار می کنیم و اخراج می شویم.

گاهی اوقات مشکل در جهت متفاوتی حرکت می کند و ما شروع به دیدن و درک بیشتر می کنیم. برای مثال، فرض کنید که شما در حال تلاش برای ترک سیگار هستید و می گوئید: «من مایلم از «نیاز» به سیگار رها شوم.» همانطور که به این کار ادامه می دهید، متوجه می شوید که روابطتان ناراحت کننده تر می شوند.

ناامید نشوید، این نشانه ی کارساز بودن روند است. می توانید از خودتان یک سری سوالات بپرسید، مانند: «آیا حاضرم از روابط ناراحت کننده دست بکشم؟ آیا سیگارهایم دود ایجاد می کردند؟»

صفحه‌نمایش را طوری تنظیم می‌کنم که نبینم این روابط چقدر ناراحت‌کننده هستند؟
چرا دارم این روابط را ایجاد می‌کنم؟
متوجه می‌شوید که سیگارها فقط یک علامت هستند و نه علت. حالا شما در حال
ایجاد بینش و درکی هستید که شما را آزاد خواهد کرد.
شما شروع به گفتن این جمله می‌کنید: «من مایلم از «نیاز» به روابط ناراحت‌کننده
دست‌بکشم.»

بعد متوجه می‌شوید دلیل اینکه اینقدر معذب هستید این است که انگار دیگران
همیشه در حال انتقاد از شما هستند.
با آگاهی از اینکه ما همیشه تمام تجربیات خود را خلق می‌کنیم، اکنون شروع به گفتن
این جمله می‌کنید: «من مایلم از نیاز به انتقاد شدن رها شوم.»
بعد به انتقاد فکر می‌کنید و متوجه می‌شوید که در کودکی انتقادهای زیادی
دریافت کرده‌اید. آن کودک درون شما فقط وقتی مورد انتقاد قرار می‌گیرد، احساس
«راحتی» می‌کند. روش شما برای پنهان شدن از این موضوع، ایجاد یک «پرده دود»
بوده‌است.

شاید گام بعدی را به عنوان تأیید ببینید، «من مایل به بخشیدن هستم...» همانطور
که به تکرار عبارات تأکیدی خود ادامه می‌دهید، ممکن است متوجه شوید که
سیگار دیگر شما را جذب نمی‌کند و افراد زندگی تان دیگر از شما انتقاد نمی‌کنند.
سپس بد/نید نیازت را رها کرده‌ای.

معمولاً کمی طول می‌کشد تا این کار را انجام دهید. اگر به آرامی پشتکار داشته
باشید و مایل باشید هر روز چند لحظه آرام به خودتان اختصاص دهید تا در مورد روند
تغییر خود تأمل کنید، به پاسخ‌ها خواهید رسید. هوش درون شما همان هوشی است
که کل این سیاره را خلق کرده‌است. به هدایت درونی خود اعتماد کنید تا هر آنچه را که
باید بدانید برای شما آشکار کند.

تمرین: رها کردن نیاز

در یک کارگاه آموزشی، من از شما می‌خواهم که این تمرین را با یک همکار انجام دهید. با این حال،
می‌توانید این کار را به همان اندازه با استفاده از یک آینه - در صورت امکان، یک آینه بزرگ - نیز انجام
دهید.

لحظه‌ای به چیزی در زندگی تان که می‌خواهید تغییر دهید فکر کنید. جلوی آینه
بروید و به چشمانتان نگاه کنید و با صدای بلند بگویید: «حالا متوجه می‌شوم که خودم
این وضعیت را ایجاد کرده‌ام و اکنون مایلم الگویی را که در آگاهی‌ام مسئول این
وضعیت است، رها کنم.» این را چندین بار با احساس تکرار کنید.

اگر با شریک زندگی بودی، از شریکت می‌خواستم که اگر واقعاً فکر می‌کند منظورت
این بوده، به تو بگوید. از تو می‌خواهم که شریک زندگی را متقاعد کنی.
از خودت بپرس که آیا واقعاً منظورت همین است؟ در آینه به خودت بقبولان که
این بار آماده‌ای از بند گذشته رها شوی.

در این مرحله بسیاری از مردم می ترسند زیرا نمی دانند چگونه این رهایی را انجام دهند. آنها از متعهد شدن به خود تا زمانی که همه پاسخ ها را بدانند، می ترسند. این فقط مقاومت بیشتر است. فقط از آن عبور کنید.

یکی از نکات عالی این است که لازم نیست بدانیم چگونه. تنها چیزی که نیاز داریم این است که اراده کنیم. هوش کیهانی یا ذهن ناخودآگاه شما چگونگی ها را کشف خواهد کرد. به هر فکری که در سر دارید و هر کلمه ای که بر زبان می آورید، پاسخ داده می شود و نقطه قدرت در همین لحظه است. افکاری که در سر دارید و کلماتی که در این لحظه بر زبان می آورید، آینده شما را خلق می کنند.

ذهن شما یک ابزار است

شما چیزی فراتر از ذهنتان هستید. ممکن است فکر کنید ذهنتان همه چیز را اداره می کند. اما این فقط به این دلیل است که ذهنتان را برای این نوع تفکر آموزش داده اید. همچنین می توانید این ابزار خود را از حالت آموزش خارج کرده و دوباره آموزش دهید. ذهن شما ابزاری است که می توانید به هر شکلی که می خواهید از آن استفاده کنید. روشی که اکنون از ذهن خود استفاده می کنید، تنها یک عادت است و عادت ها، هر عادت، اگر بخواهیم تغییر می کنند، یا حتی اگر فقط بدانیم که انجام این کار امکان پذیر است. برای لحظه ای زمزمه های ذهنتان را خاموش کنید و واقعاً به این مفهوم فکر کنید: ذهن شما ابزاری است که می توانید هر طور که می خواهید از آن استفاده کنید.

افکاری که شما «انتخاب» می کنید تا به آنها فکر کنید، تجربیات شما را خلق می کنند. اگر باور دارید که تغییر یک عادت یا یک فکر سخت یا دشوار است، انتخاب این فکر، آن را برای شما به واقعیت تبدیل می کند. اگر انتخاب کنید که فکر کنید «ایجاد تغییرات برای من آسان تر می شود»، انتخاب این فکر، آن را برای شما به واقعیت تبدیل می کند.

کنترل ذهن

قدرت و هوشی باورنکردنی درون شما وجود دارد که دائماً به افکار و کلمات شما پاسخ می دهد. همانطور که یاد می گیرید با انتخاب آگاهانه افکار، ذهن خود را کنترل کنید، خود را با این قدرت هماهنگ می کنید.

فکر نکنید که ذهنتان کنترل امور را در دست دارد. شما کنترل ذهن شما را در دست دارید. شما از ذهنتان استفاده کنید. تومی تو/ند دست از این افکار قدیمی بردار.

وقتی افکار قدیمی تان سعی می کنند برگردند و بگویند: «تغییر خیلی سخت است»، کنترل ذهن را به دست بگیرید. به ذهنتان بگویید: «حالا انتخاب می کنم که باور کنم ایجاد تغییرات برایم آسان تر می شود.» شاید لازم باشد چندین بار این مکالمه را با ذهنتان داشته باشید تا تصدیق کند که شما کنترل اوضاع را در دست دارید و هر چه می گوید، عملی می شود.

تنها چیزی که همیشه روی آن کنترل دارید، فکر فعلی تان است

افکار قدیمی شما از بین رفته اند؛ هیچ کاری نمی توانید در مورد آنها انجام دهید، جز اینکه تجربیاتی را که ایجاد کرده اند، در زندگی خود زنده کنید. فکر فعلی شما، فکری که همین الان به آن فکر می کنید، کاملاً تحت کنترل شماست.

مثال

اگر فرزند کوچکی داشته باشید که مدت زیادی به او اجازه داده شده تا دیروقت بیدار بماند، و سپس تصمیم بگیرید که اکنون می خواهید این کودک هر شب ساعت ۸:۰۰ به رختخواب برود، فکر می کنید شب اول چگونه خواهد بود؟

کودک در برابر این قانون جدید سرکشی خواهد کرد و ممکن است لگد بزند و جیغ بکشد و تمام تلاش خود را بکند تا از رختخواب بیرون نیاید. اگر شما در ... تسلیم شوید/ین در این صورت، کودک برنده می شود و سعی خواهد کرد تا ابد شما را کنترل کند.

با این حال، اگر با آرامش به تصمیم خود پایبند باشید و قاطعانه اصرار کنید که این زمان خواب جدید است، سرکشی کمتر خواهد شد. ظرف دو یا سه شب، روال جدید برقرار خواهد شد.

همین اتفاق برای ذهن شما هم می افتد. البته در ابتدا سرکشی خواهد کرد. نمی خواهد دوباره آموزش ببیند. اما شما کنترل را در دست دارید و اگر متمرکز و محکم بمانید، در مدت زمان بسیار کوتاهی روش جدید تفکر تثبیت خواهد شد. و از درک این موضوع احساس بسیار خوبی خواهید داشت. شما قربانی درمانده افکار خود نیستید، بلکه ارباب ذهن خود هستید.

تمرین:رها کردن

هنگام خواندن این متن، نفس عمیقی بکشید و هنگام بازدم، اجازه دهید تمام تنش از بدن شما خارج شود. بگذارید پوست سر، پیشانی و صورتتان آرام شود. برای خواندن نیازی نیست سرتان منقبض باشد. بگذارید زبان، گلو و شانه هایتان آرام باشند. می توانید با بازوها و دستانی آرام، کتاب را در دست بگیرید. همین حالا این کار را انجام دهید. بگذارید کمر، شکم و لگنتان آرام باشد. بگذارید تنفستان آرام باشد، در حالی که پاها و ساق پاهایتان را آرام می کنید.

آیا از زمانی که پاراگراف قبلی را شروع کردید، تغییر بزرگی در بدن شما ایجاد شده است؟ توجه کنید که چقدر به آن پایبند هستید. اگر این کار را با بدن خود انجام می دهید، پس با ذهن خود نیز این کار را می کنید.

در این موقعیت آرام و راحت، به خودتان بگویید: «من مایلم رها کنم. من رها می کنم. من رها می کنم. من تمام تنش ها را رها می کنم. من تمام ترس ها را رها می کنم. من

تمام خشم را رها می کنم. من تمام احساس گناه را رها می کنم. من تمام غم را رها می کنم. من تمام محدودیت های قدیمی را رها می کنم. من رها می کنم و در آرامش هستم. من با خودم در آرامش هستم. من با روند زندگی در آرامش هستم. من در امان هستم.

این تمرین را دو یا سه بار انجام دهید. احساس راحتی رها کردن را تجربه کنید. هر زمان که احساس کردید افکار مشکل ساز به سراغتان می آیند، آن را تکرار کنید. کمی تمرین لازم است تا این روال به بخشی از وجودتان تبدیل شود. وقتی ابتدا خودتان را در این حالت آرامش قرار می دهید، تلقین هایتان آسان تر می شوند. شما نسبت به آنها پذیرا و پذیرا می شوید. نیازی به تقلا یا استرس یا فشار نیست. فقط آرام باشید و به افکار مناسب فکر کنید. بله، به همین راحتی است.

آزادسازی فیزیکی

گاهی اوقات نیاز داریم که یک رهایی فیزیکی را تجربه کنیم. تجربیات و احساسات می توانند در بدن حبس شوند. فریاد زدن در ماشین با شیشه های بالا کشیده می تواند بسیار رهایی بخش باشد اگر ابراز کلامی خود را خفه کرده باشیم. کوبیدن به تخت یا لگد زدن به بالش ها راهی بی ضرر برای رهایی از خشم فروخورده است، همانطور که بازی تنیس یا دویدن نیز همینطور است.

مدتی پیش، یک یا دو روز در شانه ام درد داشتم. سعی کردم آن را نادیده بگیرم، اما خوب نمی شد. بالاخره نشستم و از خودم پرسیدم: «اینجا چه اتفاقی دارد می افتد؟ چه احساسی دارم؟»

متوجه شدم، «حس سوختن دارد. سوختن... سوختن... یعنی خشم. از چه چیزی خشمگینی؟»

نمی توانستم به خاطر بیاورم که از چه چیزی عصبانی هستم، بنابراین گفتم: «خب، ببینیم می توانیم بفهمیم.» دو بالش بزرگ روی تخت گذاشتم و با انرژی زیادی شروع به کوبیدن آنها کردم.

بعد از حدود دوازده ضربه، دقیقاً فهمیدم از چه چیزی عصبانی هستم. خیلی واضح بود. بنابراین بالش ها را محکم تر کوبیدم و کمی سر و صدا کردم و احساسات را از بدنم بیرون ریختم. وقتی از آن حالت گذشتم، احساس خیلی بهتری داشتم و روز بعد شانه ام خوب شد.

اجازه دادن به گذشته که شما را عقب نگه دارد

خیلی ها پیش من می آیند و می گویند آنها به دلیل اتفاقی که در گذشته افتاده است، نمی توانند از امروز لذت ببرند. چون در گذشته کاری را انجام نداده اند یا به شیوه ی خاصی آن را انجام نداده اند، امروز نمی توانند زندگی کاملی داشته باشند. چون دیگر چیزی را که در گذشته داشته اند، ندارند، نمی توانند از امروز لذت ببرند. چون در گذشته آسیب دیده اند، اکنون عشق را نمی پذیرند.

تمام خشم را رها می کنم. من تمام احساس گناه را رها می کنم. من تمام غم را رها می کنم. من تمام محدودیت های قدیمی را رها می کنم. من رها می کنم و در آرامش هستم. من با خودم در آرامش هستم. من با روند زندگی در آرامش هستم. من در امان هستم.

این تمرین را دو یا سه بار انجام دهید. احساس راحتی رها کردن را تجربه کنید. هر زمان که احساس کردید افکار مشکل ساز به سراغتان می آیند، آن را تکرار کنید. کمی تمرین لازم است تا این روال به بخشی از وجودتان تبدیل شود. وقتی ابتدا خودتان را در این حالت آرامش قرار می دهید، تلقین هایتان آسان تر می شوند. شما نسبت به آنها پذیرا و پذیرا می شوید. نیازی به تقلا یا استرس یا فشار نیست. فقط آرام باشید و به افکار مناسب فکر کنید. بله، به همین راحتی است.

آزادسازی فیزیکی

گاهی اوقات نیاز داریم که یک رهایی فیزیکی را تجربه کنیم. تجربیات و احساسات می توانند در بدن حبس شوند. فریاد زدن در ماشین با شیشه های بالا کشیده می تواند بسیار رهایی بخش باشد اگر ابراز کلامی خود را خفه کرده باشیم. کوبیدن به تخت یا لگد زدن به بالش ها راهی بی ضرر برای رهایی از خشم فروخورده است، همانطور که بازی تنیس یا دویدن نیز همینطور است.

مدتی پیش، یک یا دو روز در شانه ام درد داشتم. سعی کردم آن را نادیده بگیرم، اما خوب نمی شد. بالاخره نشستم و از خودم پرسیدم: «اینجا چه اتفاقی دارد می افتد؟ چه احساسی دارم؟»

متوجه شدم، «حس سوختن دارد. سوختن... سوختن... یعنی خشم. از چه چیزی خشمگینی؟»

نمی توانستم به خاطر بیاورم که از چه چیزی عصبانی هستم، بنابراین گفتم: «خب، ببینیم می توانیم بفهمیم.» دو بالش بزرگ روی تخت گذاشتم و با انرژی زیادی شروع به کوبیدن آنها کردم.

بعد از حدود دوازده ضربه، دقیقاً فهمیدم از چه چیزی عصبانی هستم. خیلی واضح بود. بنابراین بالش ها را محکم تر کوبیدم و کمی سر و صدا کردم و احساسات را از بدنم بیرون ریختم. وقتی از آن حالت گذشتم، احساس خیلی بهتری داشتم و روز بعد شانه ام خوب شد.

اجازه دادن به گذشته که شما را عقب نگه دارد

خیلی ها پیش من می آیند و می گویند آنها به دلیل اتفاقی که در گذشته افتاده است، نمی توانند از امروز لذت ببرند. چون در گذشته کاری را انجام نداده اند یا به شیوه خاصی آن را انجام نداده اند، امروز نمی توانند زندگی کاملی داشته باشند. چون دیگر چیزی را که در گذشته داشته اند، ندارند، نمی توانند از امروز لذت ببرند. چون در گذشته آسیب دیده اند، اکنون عشق را نمی پذیرند.

چون وقتی یک بار کاری انجام داده اند، اتفاق ناخوشایندی افتاده، مطمئن هستند که امروزهم دوباره همان اتفاق خواهد افتاد. چون یک بار کاری کرده اند که بابت آن متأسفند، مطمئن هستند که برای همیشه آدم های بدی خواهند بود. چون یک بار کسی با آنها کاری کرده، حالا دیگر تقصیر آن شخص دیگر است که زندگی شان آنطور که می خواهند نیست. چون در گذشته از موقعیتی عصبانی شده اند، به آن خودبرتربینی پایبند خواهند ماند. به خاطر یک تجربه بسیار قدیمی که در آن با آنها بدرفتاری شده، هرگز نمی بخشند و فراموش نمی کنند.

چون به جشن رقص دبیرستان دعوت نشدم، امروز نمی توانم از زندگی لذت ببرم.

چون در اولین آزمون بازیگری ام عملکرد ضعیفی داشتم، برای همیشه از آزمون های بازیگری وحشت خواهم داشت.

چون دیگر متأهل نیستم، امروز نمی توانم زندگی کاملی داشته باشم. چون یک بار از یک حرف ناراحت شدم، دیگر هرگز به کسی اعتماد نخواهم کرد.

چون به بار یه چیزی دزدیدم، باید تا ابد خودمو تنبیه کنم.
چون در کودکی فقیر بودم، هرگز به جایی نخواهم رسید. چیزی که اغلب از درک آن امتناع می کنیم این است که چسبیدن به گذشته - مهم نیست چه بوده یا چقدر وحشتناک بوده است - فقط به ما آسیب می رساند. «آنها» واقعاً اهمیتی نمی دهند. معمولاً «آنها» حتی از این موضوع آگاه نیستند. ما با امتناع از زندگی در این لحظه به طور کامل، فقط به خودمان آسیب می رسانیم.
گذشته تمام شده و دیگر قابل تغییر نیست. این تنها لحظه ای است که می توانیم تجربه کنیم. حتی وقتی برای گذشته سوگواری می کنیم، در حال تجربه خاطره آن در این لحظه هستیم و در این فرآیند، تجربه واقعی این لحظه را از دست می دهیم.

تمرین:رها کردن

بیایید گذشته را در ذهنمان پاک کنیم. وابستگی عاطفی به آن را رها کنیم. اجازه دهیم خاطرات فقط خاطره باشند.
اگر به لباس هایی که در کلاس سوم می پوشیدید فکر کنید، معمولاً هیچ وابستگی عاطفی وجود ندارد.
فقط به خاطره ست.

این می تواند برای تمام رویدادهای گذشته زندگی ما یکسان باشد. همانطور که رها می کنیم، آزاد می شویم تا از تمام قدرت ذهنی خود برای لذت بردن از این لحظه و خلق آینده ای عالی استفاده کنیم.
تمام چیزهایی را که حاضرید از آنها دست بکشید، فهرست کنید. چقدر حاضرید این کار را انجام دهید؟ به واکنش های خود توجه کنید. برای رها کردن این چیزها چه کاری باید انجام دهید؟

چقدر حاضر به انجام این کار هستید؟ سطح مقاومت شما چقدر است؟

بخشش

مرحله بعدی، بخشش. بخشش خود و دیگران، ما را از گذشته رها می کند. دوره آموزشی معجزات بارها و بارها می گوید که بخشش تقریباً پاسخ همه چیز است. می دانم که وقتی گیر می کنیم، معمولاً به این معنی است که بخشش بیشتری باید انجام شود. وقتی آزادانه با زندگی در لحظه حال همراه نمی شویم، معمولاً به این معنی است که به لحظه ای از گذشته چسبیده ایم. این می تواند پشیمانی، غم، رنجش، ترس یا گناه، سرزنش، خشم، رنجش و گاهی حتی میل به انتقام باشد. هر یک از این حالات از فضایی از نبخشیدن، امتناع از رها کردن و آمدن به لحظه حال، ناشی می شود.

عشق همیشه پاسخی برای هر نوع بهبودی است و راه رسیدن به عشق، بخشش است. بخشش، کینه را از بین می برد. من از چندین طریق به این موضوع می پردازم.

تمرین: از بین بردن کینه

یک تمرین قدیمی امت فاکس برای از بین بردن کینه وجود دارد که همیشه جواب می دهد. او توصیه می کند که آرام بنشینید، چشمانتان را ببندید و به ذهن و بدنتان اجازه دهید آرام شوند. سپس، تصور کنید که در یک تئاتر تاریک نشسته اید و جلوی شما یک صحنه کوچک قرار دارد. روی آن صحنه، شخصی را که بیشترین کینه را از او دارید، قرار دهید. این شخص می تواند کسی در گذشته یا حال، زنده یا مرده باشد. وقتی این شخص را به وضوح می بینید، اتفاقات خوبی را که برای این شخص می افتد - چیزهایی که برای او معنادار است - تجسم کنید. او را در حال لبخند زدن و خوشحالی ببینید.

این تصویر را برای چند دقیقه نگه دارید، سپس بگذارید محو شود. من دوست دارم یک مرحله دیگر اضافه کنم. همین که این شخص صحنه را ترک می کند، خودتان را در آن بالا قرار دهید. اتفاقات خوبی را که برایتان می افتد ببینید. خودتان را در حال لبخند زدن و خوشحالی ببینید. آگاه باشید که فراوانی کائنات برای همه ما در دسترس است.

تمرین بالا ابرهای تیره و رنجش و رنجشی را که اکثر ما با خود داریم، از بین می برد. برای برخی، انجام این کار بسیار دشوار خواهد بود. هر بار که این کار را انجام می دهید، ممکن است فرد متفاوتی را تجربه کنید. این کار را روزی یک بار به مدت یک ماه انجام دهید و متوجه شوید که چقدر احساس سبکی می کنید.

ورزش: انتقام

کسانی که در مسیر معنوی هستند، اهمیت بخشش را می دانند. برای برخی ازما، قبل از اینکه بتوانیم کاملاً ببخشیم، یک مرحله ضروری است. گاهی اوقات کودک درون ما قبل از اینکه آزاد باشد، باید انتقام بگیرد. به همین دلیل، این تمرین بسیار مفید است.

چشمانتان را ببندید، آرام و با آرامش بنشینید. به افرادی فکر کنید که بخشیدنشان سخت ترین کار است. واقعاً دوست دارید با آنها چه کار کنید؟ آنها برای دریافت بخشش شما چه کاری باید انجام دهند؟ تصور کنید که این اتفاق الان می افتد. وارد جزئیات شوید. چقدر می خواهید آنها رنج بکشند یا توبه کنند؟

وقتی احساس کردید که کامل شده اید، زمان را فشرده کنید و بگذارید برای همیشه تمام شود. معمولاً در این مرحله احساس سبکی می کنید و راحت تر می توانید به بخشش فکر کنید. افراط در این کار هر روز برای شما خوب نخواهد بود. انجام آن یک بار به عنوان یک تمرین پایانی می تواند رهایی بخش باشد.

تمرین: بخشش

حالا ما آماده ی بخشش هستیم. اگر می توانید این تمرین را با یک شریک انجام دهید، یا اگر تنها هستید، آن را با صدای بلند انجام دهید.

دوباره، آرام با چشمان بسته بنشینید و بگویید، «کسی که باید ببخشم _____ است و من تو را به خاطر _____ می بخشم.»

این کار را بارها و بارها انجام دهید. چیزهای زیادی برای بخشیدن بعضی ها و فقط یک یا دو مورد برای بخشیدن بقیه خواهید داشت. اگر شریکی دارید، بگذارید به شما بگوید: «متشکرم، الان تو را آزاد کردم.» اگر این کار را نکردید، تصور کنید شخصی که می خواهید ببخشید این را به شما می گوید. این کار را حداقل پنج یا ده دقیقه انجام دهید. در قلب خود به دنبال بی عدالتی هایی که هنوز با خود حمل می کنید بگردید. سپس آنها را رها کنید.

وقتی تا جایی که می توانید فعلاً همه چیز را پاک کردید، توجه خود را به خودتان معطوف کنید. با صدای بلند به خودتان بگویید: «من خودم را به خاطر _____ می بخشم.» این کار را حدود پنج دقیقه دیگر انجام دهید. اینها تمرینات قدرتمندی هستند و خوب است حداقل هفته ای یک بار انجام دهید تا هرگونه زباله باقی مانده را پاک کنید. بعضی از تجربیات به راحتی قابل رها شدن هستند و بعضی دیگر را باید به تدریج از بین ببریم، تا اینکه ناگهان روزی رهامی شوند و حل می شوند.

تمرین: تجسم

یک تمرین خوب دیگر. اگر می توانید از کسی بخواهید این را برایتان بخواند، یا آن را روی نوار ضبط کنید و به آن گوش دهید.

خودتان را به عنوان یک کودک پنج یا شش ساله تصور کنید. عمیقاً به چشمان این کودک نگاه کنید. اشتیاقی را که در او وجود دارد ببینید و متوجه شوید که این کودک کوچک فقط یک چیز از شما می خواهد و آن عشق است. پس دستانتان را دراز کنید و این کودک را در آغوش بگیرید. او را با عشق و لطافت در آغوش بگیرید. به او بگویید که چقدر دوستش دارید، چقدر برایتان مهم است. همه چیز را در مورد این کودک تحسین کنید و بگویید که اشکالی ندارد هنگام یادگیری اشتباه کند. قول دهید که همیشه در کنارش خواهید بود، مهم نیست چه اتفاقی بیفتد. حالا بگذارید این کودک کوچک خیلی کوچک شود، تا جایی که دقیقاً اندازه قلب شما شود. آن را آنجا قرار دهید تا هر زمان که به پایین نگاه می کنید، بتوانید این صورت کوچک را ببینید که به شما نگاه می کند و می توانید عشق زیادی به او بدهید.

حالا مادرتان را به عنوان یک دختر کوچک چهار یا پنج ساله تصور کنید، ترسیده و به دنبال عشق می گردد و نمی داند آن را کجا پیدا کند. دستانتان را دراز کنید و این دختر کوچک را در آغوش بگیرید و به او بگویید که چقدر او را دوست دارید، چقدر برایتان مهم است. به او بگویید که می تواند به شما تکیه کند تا همیشه در کنارش باشید، مهم نیست چه اتفاقی بیفتد. وقتی آرام شد و احساس امنیت کرد، بگذارید خیلی کوچک شود، فقط به اندازه ای که در قلب شما جا بگیرد. او را کنار فرزند کوچک خودتان بگذارید. بگذارید به یکدیگر عشق زیادی بدهند.

حالا پدرت را به عنوان یک پسر بچه سه یا چهار ساله تصور کن - ترسیده، گریه می کند و به دنبال عشق می گردد. اشک هایی را ببین که وقتی نمی داند به کجا پناه ببرد، از صورت کوچکش سرازیر می شوند. تو در آرام کردن بچه های کوچک ترسیده مهارت پیدا کرده ای، پس دستانت را دراز کن و بدن لرزان کوچکش را در آغوش بگیر. او را آرام کن. برایش زمزمه کن. بگذار احساس کند که چقدر دوستش داری. بگذار احساس کند که همیشه در کنارش خواهی بود. وقتی اشک هایش خشک شد و عشق و آرامش را در بدن کوچکش حس کردی، بگذار خیلی کوچک شود، درست به اندازه ای که در قلبت جا شود. او را آنجا بگذار تا آن سه کودک کوچک بتوانند به یکدیگر عشق بورزند و تو هم همه آنها را دوست داشته باشی.

آنقدر عشق در قلب تو وجود دارد که می توانی تمام سیاره را شفا دهی. اما فعلاً بگذار از این عشق برای شفا دادن استفاده کنیم. شما. گرمایی را احساس کن که در مرکز قلبت شروع به درخشیدن می کند، نرمی، لطافت. بگذار این احساس، نحوه ی تفکر و صحبت تو درباره ی خودت را تغییر دهد.



دربی کرانگی زندگی، جایی که من هستم،
همه چیز کامل، بی نقص و تمام عیار است.
تغییر قانون طبیعی زندگی من است. من از تغییر استقبال می کنم. من
مایل به تغییر هستم. من انتخاب می کنم که طرز فکرم را تغییر دهم.
من ترجیح می دهم کلماتی را که استفاده می کنم تغییر دهم.
من به راحتی و با شادی از کهنه به نو می روم.
بخشیدن برایم آسان تر از آن چیزی است که فکر می کردم.
بخشیدن به من احساس آزادی و سبکی می دهد.
باشادی است که یاد می گیرم خودم را بیشتر و بیشتر دوست داشته باشم.
هرچه بیشتر از رنجش رها شوم، عشق بیشتری برای ابراز کردن دارم.
تغییر افکارم حالم را خوب می کند.
دارم یاد می گیرم که انتخاب کنم امروز را به تجربه ای لذت بخش تبدیل کنم.
دردنیای من همه چیز خوب است.

فصل هشتم

ساختن جدید

«پاسخ های درونم به سویم می آیند»
آگاهی با سهولت.

نمی خواهم چاق باشم.
نمی خواهم بی پول باشم.
نمی خواهم پیر باشم.
من نمی خوام اینجا زندگی کنم.
من نمی خواهم این رابطه را داشته باشم. من
نمی خواهم مثل مادرم/پدرم باشم. من
نمی خواهم در این شغل گیر کنم.
من این مو/بینی/بدن را نمی خواهم.
نمی خواهم تنها باشم.
نمی خواهم ناراحت باشم.
نمی خواهم بیمار باشم.

چیزی که به آن توجه کنی، رشد می کند

موارد بالا نشان می دهد که چگونه از نظر فرهنگی به ما آموخته اند که با افکار منفی به صورت ذهنی مبارزه کنیم - با این تصور که اگر این کار را انجام دهیم، افکار مثبت به طور خودکار به سراغ ما می آیند. اما اینطور نیست.

چند بار از آنچه نمی خواستید، افسوس خورده اید؟ آیا تا به حال آنچه را که واقعاً می خواستید، برایتان به ارمغان آورده است؟ اگر واقعاً می خواهید در زندگی خود تغییراتی ایجاد کنید، مبارزه با منفی بافی اتلاف وقت است. هر چه بیشتر روی آنچه نمی خواهید تمرکز کنید، بیشتر آن را خلق می کنید. چیزهایی که در مورد خودتان یا زندگی تان همیشه دوست نداشته اید، احتمالاً هنوز با شما هستند.

چیزی که توجه خود را به آن معطوف می کنید، رشد می کند و در زندگی تان دائمی می شود. از منفی بافی ها دوری کنید و توجه خود را به آنچه واقعاً می خواهید معطوف کنید. انجام دادن می خواهم باشم یا داشته باشم. بیایید جملات تاکیدی منفی بالا را به جملات تاکیدی مثبت تبدیل کنیم.

من لاغر اندام هستم.

من مرفه هستم.

من تا ابد جوان هستم.

الان دارم میرم به جای بهتر.
من یک رابطه جدید و فوق العاده دارم.
من آدم خودم هستم.
من عاشق مو/بینی/بدنم هستم.
من سرشار از عشق و محبت هستم.
من شاد و خوشحال و آزاد هستم.
من کاملاً سالم هستم.

تأییدیه ها

یادگیرید که با جملات تاکیدی مثبت فکر کنید جملات تاکیدی می توانند هر جمله ای باشند که شما بیان می کنید. اغلب ما با جملات تاکیدی منفی فکر می کنیم. جملات تاکیدی منفی فقط باعث می شوند آنچه را که می گوئید نمی خواهید، بیشتر داشته باشید. گفتن «از کارم متنفرم» شما را به جایی نمی رساند. اعلام کردن «من اکنون یک شغل جدید فوق العاده رami پذیرم» کانال هایی را در آگاهی شما باز می کند تا آن را ایجاد کنید. مدام در مورد اینکه می خواهید زندگی تان چگونه باشد، جملات مثبت بگوئید. با این حال، یک نکته بسیار مهم در این مورد وجود دارد: همیشه حرف خود را به زمان حال بزنید مانند «من هستم» یا «من دارم». ذهن ناخودآگاه شما چنان بنده مطیع است که اگر در زمان آینده بگوئید «من می خواهم» یا «من خواهم داشت»، آن ایده همیشه در آنجا باقی می ماند - فقط در آینده از دسترس شما خارج می شود!

فرآیند دوست داشتن خود

همانطور که قبلاً گفتم، مهم نیست مشکل چیست، مسئله اصلی که باید روی آن کار کنید، دوست داشتن خود است. این "عصای جادویی" است که مشکلات را حل می کند. زمان هایی را به یاد بیاورید که نسبت به خودتان احساس خوبی داشته اید و زندگی تان چقدر خوب پیش می رفته است؟ زمان هایی را به یاد بیاورید که عاشق بودید و در آن دوره ها به نظر می رسید هیچ مشکلی ندارید؟ خب، دوست داشتن خود چنان موجی از احساسات خوب و خوش شانسی را برای شما به ارمغان می آورد که انگار روی هوا می رقصید. دوست داشتن خود باعث می شود احساس خوبی داشته باشید.

غیرممکن است که واقعاً خودت را دوست داشته باشی، مگر اینکه خودت را تأیید و قبول داشته باشی. این به معنای هیچ انتقادی نیست. من الان می توانم تمام اعتراضات را بشنوم.

«امام من همیشه از خودم انتقاد کرده ام.» «چطور ممکن است این را در مورد خودم دوست داشته باشم؟» «والدین/معلمان/معشوقانم همیشه از من انتقاد می کردند.» «چگونه انگیزه خواهم داشت؟»

«اما انجام این کارها برای من اشتباه است.»
«اگر خودم را نقد نکنم، چطور می توانم تغییر کنم؟»

آموزش ذهن

انتقاد از خود مانند آنچه در بالا نشان داده شده است، فقط ذهنی است که با پیچ و پیچ های قدیمی ادامه می دهد. می بینید که چگونه ذهن خود را آموزش داده اید تا شما را سرزنش کند و در برابر تغییر مقاوم باشد؟ این افکار را نادیده بگیرید و به کار مهم خود بپردازید!

بیایید به تمرینی که قبلاً انجام دادیم برگردیم. دوباره به آینه نگاه کنید و بگویید: «من خودم را دقیقاً همانطور که هستم دوست دارم و تأیید می کنم.»
الان چه احساسی دارید؟ آیا بعد از بخشش هایی که انجام داده ایم، اوضاع کمی آسان تر شده است؟ این هنوز مسئله اصلی است. تأیید و پذیرش خود، کلید تغییرات مثبت هستند.

در روزهایی که انکار نفس در من بسیار رایج بود، گهگاه به صورت خودم سیلی می زدم. معنای پذیرش خود را نمی دانستم. اعتقاد من به کمبودها و محدودیت های خودم قوی تر از هر چیزی بود که دیگران می توانستند خلاف آن را بگویند. اگر کسی به من می گفت که دوستم دارند، واکنش فوری من این بود: «چرا؟ چه کسی ممکن است در من ببیند؟» یا آن فکر کلاسیک: «کاش می دانستند من چه هستم؟» واقعاً انگار از درون، آنها مرا دوست نخواهند داشت.

منی دانستم که همه خوبی ها با پذیرش آنچه در درون خود است و دوست داشتن آن خود که همان «خود» است، آغاز می شود. مدت زیادی طول کشید تا رابطه ای صلح آمیز و عاشقانه با ... برقرار کنم. خودم.
اول، من عادت داشتم دنبال چیزهای کوچکی در مورد خودم بگردم که فکر می کردم «ویژگی های خوب» هستند. حتی این هم کمک کرد و سلامتی ام شروع به بهبود کرد.
سلامتی خوب با دوست داشتن خود شروع می شود. رفاه و عشق و ابراز وجود خلاقانه هم همینطور. بعداً یاد گرفتم که همه خودم را دوست داشته باشم و تأیید کنم، حتی آن ویژگی هایی که فکر می کردم «به اندازه کافی خوب نیستند». آن موقع بود که واقعاً شروع به پیشرفت کردم.

تمرین: من خودم را تأیید می کنم

من این تمرین را به صدها نفر داده ام و نتایج فوق العاده بوده اند. برای ماه آینده، بارها و بارها به خودتان بگویید: «من خودم را تأیید می کنم.»

این کار را حداقل سیصد یا چهارصد بار در روز انجام دهید. نه، تعداد دفعات زیادی نیست. وقتی نگران هستید، حداقل به همین تعداد بار مشکل خود را مرور می کنید. بگذارید «من خودم را تأیید می کنم» به یک عادت تبدیل شود.

مانترا، چیزی که بارها و بارها و بارها با خودتان می گوید، تقریباً بدون وقفه.

گفتن «من خودم را تایید می کنم» تضمینی است برای اینکه هر آنچه در ضمیرناخودآگاهتان مدفون شده و با آن در تضاد است، آشکار شود. وقتی افکار منفی به سراغتان می آیند، مانند «چطور می توانم خودم را تایید کنم وقتی چاق هستم؟» یا «احمقانه است که فکر کنیم این می تواند فایده ای داشته باشد»، یا «من خوب نیستم»، یا هر یاهه گویی منفی دیگری که می کنید، الان وقت آن است که کنترل ذهن خود را به دست بگیرید. به این افکار اهمیتی ندهید. فقط آنها را همانطور که هستند ببینید - راه دیگری برای گیر کردن شما در گذشته. به آرامی به این افکار بگویید: «من تو را رها می کنم؛ من خودم را تایید می کنم.» حتی فکر کردن به انجام این تمرین می تواند کلی چیز به ذهنتان بیاورد، مثلاً «احمقانه به نظر می رسد»، «واقعی به نظر نمی رسد»، «دروغ است»، «به نظر کلیشه ای می آید» یا «چطور می توانم خودم را وقتی این کار را می کنم، تأیید کنم؟» بگذارید همه این افکار از ذهنتان عبور کنند. اینها فقط افکار مقاومت هستند. آنها هیچ قدرتی بر شما ندارند مگر اینکه خودتان آنها را باور کنید.

«من خودم را تایید می کنم، من خودم را تایید می کنم، من خودم را تایید می کنم.» مهم نیست چه اتفاقی می افتد، مهم نیست چه کسی به شما چه می گوید، مهم نیست چه کسی با شما چه می کند، فقط به راهنایان ادامه دهید. در واقع، وقتی بتوانید وقتی کسی کاری را انجام می دهد که شما آن را تأیید نمی کنید، این را به خودتان بگویید، خواهید دانست که در حال رشد و تغییر هستید. افکار هیچ قدرتی بر ما ندارند مگر اینکه تسلیم آنها شویم. افکار فقط کلماتی هستند که به هم متصل شده اند. آنها هیچ معنایی ندارند. فقط ما به آنها معنا بده. بیایید افکاری را انتخاب کنیم که ما را تغذیه و حمایت می کنند.

بخشی از خودپذیری، رها کردن نظرات دیگران است. اگر من با شما بودم و مدام به شما می گفتم: «تو یک خوک بنفش هستی، تو یک خوک بنفش هستی.» یا به من می خندیدید، یا از من ناراحت می شدید و فکر می کردید دیوانه ام. بعید است که فکر کنید این درست است. با این حال، بسیاری از چیزهایی که ما در مورد خودمان انتخاب کرده ایم که باور داشته باشیم، به همان اندازه دور از ذهن و نادرست هستند. باور به اینکه ارزش شخصی شما به شکل بدن شما بستگی دارد، نسخه شما از باور به این است که «شما یک خوک بنفش هستید».

اغلب آنچه ما به عنوان «عیب» خود در نظر می گیریم، تنها بیان فردیت خودمان است. این منحصر به فرد بودن ما و چیزی است که ما را خاص می کند. طبیعت هرگز خود را تکرار نمی کند. از زمانی که زمان در این سیاره آغاز شده است، هرگز دو دانه برف شبیه به هم یا دو قطره باران شبیه به هم وجود نداشته است. و هر گل مروارید با گل مروارید دیگر متفاوت است. اثر انگشت ما

متفاوت هستند، و ما متفاوتیم. ما قرار است متفاوت باشیم. وقتی بتوانیم این را بپذیریم، دیگر نه رقابتی وجود دارد و نه مقایسه ای. تلاش برای شبیه دیگری بودن، خشک کردن روح ماست. ما به این سیاره آمده ایم تا ابراز کنیم که چه کسی هستیم. هستیم.

من حتی نمی دانستم کی هستم تا اینکه یاد گرفتم خودم را همانطور که در این لحظه هستم دوست داشته باشم.

آگاهی خود را در عمل به کار بگیرید

به چیزهایی فکر کنید که شما را خوشحال می کنند. کارهایی انجام دهید که به شما احساس خوبی می دهند. با افرادی باشید که به شما احساس خوبی می دهند. چیزهایی بخورید که به بدنتان احساس خوبی بدهد. با سرعتی بروید که به شما احساس خوبی بدهد.

کاشت بذر

برای لحظه ای یک بوته گوجه فرنگی را در نظر بگیرید. یک بوته سالم می تواند بیش از صد گوجه فرنگی داشته باشد. برای اینکه این بوته گوجه فرنگی را با این همه گوجه فرنگی داشته باشیم، باید با یک دانه خشک کوچک شروع کنیم. آن دانه شبیه بوته گوجه فرنگی نیست. مطمئناً طعم گوجه فرنگی هم ندارد. اگر مطمئن نبودید، حتی باور نمی کردید که می تواند یک بوته گوجه فرنگی باشد. با این حال، فرض کنید این دانه را در خاک حاصلخیز می کارید و به آن آب می دهید و اجازه می دهید خورشید به آن بتابد.

وقتی اولین جوانه کوچک رشد می کند، آن را له نمی کنید و نمی گوئید: «این بوته گوجه فرنگی نیست.» بلکه به آن نگاه می کنید و می گوئید: «وای پسر! داره میاد» و با لذت رشدش را تماشا می کنید. به مرور زمان، اگر به آبیاری آن ادامه دهید و به آن آفتاب زیادی بدهید و علف های هرز را از بین ببرید، ممکن است یک بوته گوجه فرنگی بابتش از صد گوجه فرنگی خوشمزه داشته باشید. همه چیز با آن یک دانه کوچک شروع شد.

ایجاد یک تجربه جدید برای خودتان نیز به همین صورت است. خاکی که در آن می کارید ذهن ناخودآگاه شماست. بذر، عبارت تاکیدی جدید است. تمام تجربه جدید در این دانه کوچک نهفته است. شما آن را با جملات تاکیدی آبیاری می کنید. اجازه می دهید نور خورشید افکار مثبت بر آن بتابد. شما با بیرون کشیدن افکار منفی که به ذهنتان خطور می کنند، علف های هرز باغ را وجین می کنید. و وقتی برای اولین بار کوچکترین شواهد را می بینید، آن را لگد مال نمی کنید و نمی گوئید: «این کافی نیست!» در عوض، به این اولین موفقیت نگاه می کنید و با خوشحالی فریاد می زنید: «وای پسر! داره میاد! داره جواب می ده!»

سپس شاهد رشد آن و تبدیل شدنش به خواسته تان در قالب تجلی خواهید بود.

تمرین: ایجاد تغییرات جدید

اکنون زمان آن رسیده است که فهرستی از اشتباهات خود تهیه کنید و آنها را به جملات تاکیدی مثبت تبدیل کنید. یا می توانید تمام تغییراتی را که می خواهید ایجاد کنید و داشته باشید و انجام دهید، فهرست کنید. سپس سه مورد از این فهرست را انتخاب کنید و آنها را به جملات تاکیدی مثبت تبدیل کنید.

فرض کنید لیست منفی شما چیزی شبیه به این بود: زندگی
من آشفته است.
من باید وزن کم کنم.

هیچکس مرا دوست ندارد.

می خواهم حرکت کنم.

از کارم متنفرم.

باید منظم شوم. به اندازه

کافی کار نمی کنم.

من به اندازه کافی خوب نیستم.

سپس می توانید آنها را به چیزی شبیه به این تبدیل کنید:
من مایلم الگویی را که در من این شرایط را ایجاد کرده است، رها کنم.
من در حال تغییرات مثبت هستم. من بدنی
شاد و لاغر دارم.

من هر جا که می روم عشق را تجربه

می کنم. من فضای زندگی بی نظیری دارم.

من اکنون یک شغل جدید فوق العاده ایجاد

می کنم. اکنون بسیار منظم هستم.

من از تمام کارهایی که انجام می دهم قدردانی می کنم.

من خودم را دوست دارم و تأیید می کنم.

من به روند زندگی اعتماد دارم تا بالاترین خیر و صلاح مرا به ارمغان بیاورد.

من لایق بهترین ها هستم، و اکنون آن را می پذیرم.

از دل این گروه از جملات تاکیدی، تمام چیزهایی که می خواهید در فهرستان تغییر دهید، بیرون می آیند. دوست داشتن و تایید خودتان، ایجاد فضایی امن، اعتماد و لیاقت و پذیرش، وزن بدن شما را به حالت عادی برمی گرداند. آنها در ذهن شما نظم ایجاد می کنند، روابط عاشقانه در زندگی شما ایجاد می کنند، شغل جدید و مکان جدیدی برای زندگی جذب می کنند. نحوه رشد گیاه گوجه فرنگی معجزه آسا است. نحوه نشان دادن خواسته هایمان نیز معجزه آسا است.

سزاوار خوبی تو بودن

آیا باور دارید که لیاقت رسیدن به خواسته تان را دارید؟ اگر باور نداشته باشید، به خودتان اجازه رسیدن به آن را نخواهید داد. شرایطی خارج از کنترل شما پیش خواهد آمد و شما را ناامید خواهد کرد.

تمرین: من لایق هستم

دوباره به آینه نگاه کنید و بگویید: «من لیاقت داشتن یا بودن _____ را دارم، و اکنون آن را می پذیرم.» این را دو یا سه بار تکرار کنید. چه احساسی دارید؟ همیشه به احساسات خود، به آنچه در بدنتان می گذرد توجه کنید. آیا این احساسات واقعی به نظر می رسند یا هنوز احساس بی ارزشی می کنید؟ اگر در بدنتان احساس منفی دارید، به تکرار این جملات تاکیدی برگردید: «من الگویی را که در آگاهی ام در برابر خیر و صلاح مقاومت ایجاد می کند، رهامی کنم.» «من لایق _____ هستم.» این کار را تا زمانی که احساس پذیرش را تجربه کنید، تکرار کنید، حتی اگر مجبور باشید چندین روز متوالی این کار را انجام دهید.

فلسفه کل نگر

در رویکرد ما برای ساختن نو، می خواهیم از یک رویکرد جامع استفاده کنیم. فلسفه جامع، پرورش و تغذیه کل وجود است. — بدن، ذهن و روح. اگر هر یک از این حوزه ها را نادیده بگیریم، ناقص هستیم؛ فاقد تمامیت هستیم. تا زمانی که حوزه های دیگر را نیز در نظر بگیریم، فرقی نمی کند از کجا شروع کنیم.

اگر از بدن شروع کنیم ما می خواهیم با تغذیه کار کنیم، رابطه بین انتخاب غذا و نوشیدنی هایمان و چگونگی تأثیر آنها بر احساسمان را بیاموزیم. ما می خواهیم بهترین انتخاب ها را برای بدنمان داشته باشیم. گیاهان و ویتامین ها، هومیوپاتی و داروهای گل باخ وجود دارد. ما ممکن است کولونیک ها را بررسی کنیم.

ما می خواهیم نوعی ورزش پیدا کنیم که برای ما جذاب باشد. ورزش چیزی است که استخوان های ما را تقویت می کند و بدن ما را جوان نگه می دارد. علاوه بر ورزش و شنا، رقص، تای چی، هنرهای رزمی و یوگا را نیز در نظر بگیرید. من عاشق ترامپولین هستم و روزانه از آن استفاده می کنم. تخته شیب دار من دوره های آرامش من را افزایش می دهد.

شاید بخواهیم نوعی از کار بدنی مانند رولفینگ، هلر ورک یا تراگر را بررسی کنیم. ماساژ، رفلکسولوژی پا، طب سوزنی یا کایروپراکتیک نیز مفید هستند. همچنین روش های الکساندر، بیوانرژتیک، فلدنکرایس، لمس برای سلامتی و ریکی نیز وجود دارند.

با ذهن، می توانیم تکنیک های تجسم، تصویرسازی هدایت شده و جملات تاکیدی را بررسی کنیم. تکنیک های روانشناختی زیادی وجود دارد: گشتالت، هیپنوتیزم، تولد دوباره، روان نمایشگری، بازگشت به زندگی های گذشته، هنردرمانی و حتی کار با رویا.

مدیتیشن در هر یک از اشکال آن، راهی فوق العاده برای آرام کردن ذهن و اجازه دادن به «دانسته های» خودتان برای ظهور است. من معمولاً فقط با چشمان بسته می نشینم و می گویم: «چه چیزی را باید بدانم؟» و سپس بی صدا منتظر جواب می مانم. اگر جواب آمد، اشکالی ندارد؛ اگر نیامد، اشکالی ندارد. روز دیگری خواهد آمد.

وجود دارد گروه ها که کارگاه هایی برای سلیقه های مختلف مانند بینش، آموزش روابط عاشقانه، تجربه ی مدافع، گروه کن کیز، واقعیت سازی ها و بسیاری دیگر برگزار می کنند. بسیاری از این گروه ها کارگاه های آخر هفته برگزار می کنند. این آخر هفته ها به شما فرصتی می دهند تا دیدگاه کاملاً جدیدی در مورد زندگی ببینید. هیچ کارگاهی به طور کامل تمام مشکلات شما را برای همیشه حل نمی کند. با این حال، آنها می توانند به شما در تغییر زندگی تان در اینجا و اکنون کمک کنند.

در قلمرو معنوی، دعا، مراقبه و ارتباط با منبع برتر وجود دارد. برای من، تمرین بخشش و عشق بی قید و شرط، تمرین های معنوی هستند.

گروه های معنوی زیادی وجود دارند. علاوه بر کلیساهای مسیحی، کلیساهای متافیزیکی مانند علوم دینی و وحدت وجود دارند. انجمن خودشناسی، MSIA، مراقبه متعالی، بنیاد سیدها و غیره نیز وجود دارند.

می خواهم بدانم که راه های بسیار بسیار زیادی وجود دارد که می توانی کشف کنی. اگر یک راه برای جواب نداد، راه دیگری را امتحان کن. ثابت شده است که همه این پیشنهادها مفید هستند. نمی توانم بگویم کدام یک برای تو مناسب است. این چیزی است که باید خودت کشف کنی. هیچ روش یا فرد یا گروهی، همه پاسخ ها را برای همه ندارد. من همه پاسخ ها را برای همه ندارم. من فقط یک پله دیگر در مسیر سلامت جامع هستم.



دربی کرانگی زندگی، جایی که من هستم،
همه چیز کامل، بی نقص و تمام عیار است. زندگی من همیشه تازه است.
هر لحظه از زندگی من جدید، تازه و حیاتی است. من از تفکر مثبت
خود برای خلق دقیقاً همان چیزی که می خواهم استفاده می کنم.
امروزیه روز جدید. من یه من جدیدم.
من متفاوت فکر می کنم. من متفاوت صحبت می کنم. من متفاوت عمل می کنم.
دیگران با من رفتار متفاوتی دارند.
دنای جدید من، بازتابی از تفکر جدید من است.
کاشتن بذرهای جدید مایه شادی و لذت است، زیرا می دانم که این بذرها
تبدیل به تجربیات جدید من شدن.
دردنای من همه چیز خوب است.

فصل نهم

کارروانه

«من از تمرین مهارت های ذهنی جدیدم لذت می برم.»

اگرچه ها وقتی برای اولین بار زمین می خورند تسلیم شوند، هرگز راه رفتن را یاد نمی گیرند

مانند هر چیز جدید دیگری که یاد می گیرید، برای اینکه بخشی از زندگی تان شود، تمرین لازم است. ابتدا تمرکز زیادی لازم است و برخی از ما تصمیم می گیریم که این کار را «سخت» انجام دهیم. من دوست ندارم آن را به عنوان یک کار سخت در نظر بگیرم، بلکه آن را به عنوان چیزی جدید برای یادگیری در نظر می گیرم.

فرآیند یادگیری صرف نظر از موضوع، همیشه یکسان است، چه در حال یادگیری رانندگی باشید، چه تایپ، چه تنیس بازی کردن، یا مثبت فکر کردن. ابتدا، ما با تلاش و کوشش ذهن ناخودآگاه خود، اشتباهاتی مرتکب می شویم، اما هر بار که به تمرین خود برمی گردیم، آسان تر می شود و آن را کمی بهتر انجام می دهیم. البته، شما روز اول «کامل» نخواهید بود. شما هر کاری را که می توانید انجام دهید، انجام خواهید داد. این برای شروع کافی است.

مرتباً به خودتان بگویید: «من تمام تلاشم را می کنم.»

همیشه از خودت حمایت کن

اولین سخنرانی ام را خوب به یاد دارم. وقتی از تریبون پایین آمدم، فوراً به خودم گفتم: «لویئیز، تو فوق العاده بودی. تو برای اولین بار کاملاً خارق العاده بودی. وقتی پنج یا شش تا از این ها را انجام بدهی، حرفه ای خواهی شد.»

چند ساعت بعد، با خودم گفتم: «فکر می کنم می توانیم چند چیز را تغییر دهیم. بیا این را تنظیم کنیم، و بیا آن را تنظیم کنیم.» به هیچ وجه از انتقاد از خودم خودداری کردم.

اگر از پشت تریبون پایین می آمدم و شروع می کردم به سرزنش خودم با این جمله که «اوه، تو خیلی افتضاح بودی. این اشتباه را کردی، و آن اشتباه را کردی»، آن وقت از سخنرانی دومم وحشت می کردم. در واقع، سخنرانی دوم از اولی بهتر بود، و در ششمین سخنرانی، احساس می کردم که یک حرفه ای هستم.

دیدن «قانون» که در اطراف ما کار می کند

درست قبل از اینکه شروع به نوشتن این کتاب کنم، برای خودم یک پردازشگر متن/ کامپیوتر خریدم. او را «بانوی جادویی» خودم صدا می زدم. این چیز جدیدی بود که تصمیم گرفتم یاد بگیرم. کشف کردم که یادگیری کامپیوتر خیلی شبیه یادگیری قوانین معنوی است. وقتی قوانین کامپیوتر را یاد گرفتم، او واقعاً برای من «جادو» انجام داد. وقتی قوانین او را مو به مو دنبال نمی کردم، یا هیچ اتفاقی نمی افتاد یا آنطور که می خواستم پیش نمی رفت. او ذره ای کوتاه نمی آمد. من می توانستم هر چقدر که می خواستم ناامید شوم در حالی که او صبورانه منتظر بود تا قوانینش را یاد بگیرم و سپس به من جادو می داد. این کار نیاز به تمرین داشت.

درمورد کاری که اکنون در حال یادگیری آن هستید نیز همینطور است. شما باید قوانین معنوی را بیاموزید و آنها را مو به مو دنبال کنید. شما نمی توانید آنها را با طرز فکر قدیمی خود تطبیق دهید. شما باید زبان جدید را یاد بگیرید و از آن پیروی کنید، و وقتی این کار را انجام دادید، سپس «جادو» در زندگی شما آشکار خواهد شد.

یادگیری خود را تقویت کنید

هرچهاره های بیشتری برای تقویت آموخته های جدیدتان داشته باشید، بهتر است. من پیشنهاد می کنم:

ابرازقردانی
نوشتن جملات تاکیدی
نشستن در مدیتیشن
لذت بردن از ورزش
تمرین تغذیه خوب، انجام
جملات تاکیدی با صدای بلند،
خواندن جملات تاکیدی
اختصاص دادن زمان برای تمرینات
آرامش بخش با استفاده از تجسم،
تصویرسازی ذهنی، مطالعه و خواندن

کارروانه من

کارروانه ی خودم هم تقریباً همین طور پیش می رود.
اولین فکری که قبل از باز کردن چشمانم هنگام بیدار شدن به ذهنم می رسد این است که برای هرچیزی که به ذهنم می رسد شکرگزار باشم.
بعد از دوش گرفتن، حدود نیم ساعت وقت می گذارم تا مراقبه کنم و جملات تاکیدی و دعاها را بخوانم.
سپس بعد از حدود ۱۵ دقیقه ورزش، معمولاً روی ترامپولین، گاهی اوقات با برنامه هوازی ساعت ۶ صبح تلویزیون ورزش می کنم.

حالا من آماده ی خوردن صبحانه ای هستم که شامل میوه و آب میوه و چای گیاهی است. از مادر زمین به خاطر فراهم کردن این غذا برای من و از غذا به خاطر بخشیدن زندگی اش برای تغذیه ی من سپاسگزارم. قبل از نهار دوست دارم جلوی آینه بروم و چند جمله تاکیدی را با صدای بلند تکرار کنم؛ حتی ممکن است آنها را با آواز بخوانم - چیزی شبیه به:

لویئیز، تو فوق العاده ای، و من دوستت دارم.
امروزیکی از بهترین روزهای زندگی شماست. همه چیز در جهت خیر و صلاح والای شما در حال پیشرفت است. هر آنچه که باید بدانید، برایتان آشکار می شود. هر آنچه که نیاز دارید، به سویتان می آید.
همه چیز خوب است.

ناهار اغلب یک سالاد بزرگ است. باز هم، غذا مورد لطف و تشکر قرار می گیرد. اواخر بعداز ظهر، چند دقیقه ای را روی تخته شیب دارم می گذرانم و به بدنم اجازه می دهم آرامش عمیقی را تجربه کند. در این زمان ممکن است به یک نوار گوش دهم.

شام سبزیجات بخارپز و یک نوع غلات خواهد بود. گاهی اوقات ماهی یا مرغ می خورم. بدن من با غذای ساده بهتر کار می کند. دوست دارم شام را با دیگران تقسیم کنم و علاوه بر غذا، برای یکدیگر دعا هم می کنیم. گاهی اوقات عصرها، چند لحظه ای را به مطالعه و یادگیری اختصاص می دهم. همیشه چیزهای بیشتری برای یادگیری وجود دارد. در این زمان، ممکن است جمله تاکیدی فعلی ام را ۱۰ یا ۲۰ بار بنویسم.

وقتی به رختخواب می روم، افکارم را جمع می کنم. وقایع روز را مرور می کنم و هر فعالیت را برکت می دهم. من تصدیق می کنم که عمیق و عمیق خواهم خوابید، صبح ها سر حال و شاداب از خواب بیدار می شوم و مشتاقانه منتظر روز جدید هستم. به نظر طاقت فرسا میاد، نه؟ اولش، کنار اومدن باهاش خیلی سخت به نظر میاد، اما بعد از مدت کوتاهی، طرز فکر جدیدت به اندازه حمام کردن یا مسواک زدن، بخشی از زندگیت میشه. دیگه به طور خودکار و راحت انجامش میدی.

خیلی خوب می شود که یک خانواده صبح ها بعضی از این کارها را با هم انجام دهند. مدیتیشن صبحگاهی برای شروع روز یا درست قبل از شام، آرامش و هماهنگی را برای همه به ارمغان می آورد. اگر فکر می کنید وقت ندارید، می توانید نیم ساعت زودتر از خواب بیدار شوید. مزایای آن ارزش تلاش کردن را دارد.

روزتان را چگونه آغاز می کنید؟

اولین چیزی که صبح ها بعد از بیدار شدن می گوئید چیست؟ همه ما تقریباً هر روز چیزی می گوئیم. آیا مثبت است یا منفی؟ من می توانم

یادت هست وقتی صبح ها از خواب بیدار می شدم و با ناله می گفتم: «خدایا، یک روز دیگر.» و این دقیقاً همان روزی است که من داشتم، همه چیز یکی پس از دیگری خراب می شد. حالا وقتی بیدار می شوم و قبل از اینکه حتی چشمانم را باز کنم، از رختخواب به خاطر خواب خوب شبانه ام تشکر می کنم. از این گذشته، ما تمام شب را در آسایش باهم گذرانده ایم. سپس با چشمانی که هنوز بسته است، حدود ده دقیقه را فقط صرف شکرگزاری برای تمام خوبی های زندگی ام می کنم. کمی برای روزم برنامه ریزی می کنم و تأکید می کنم که همه چیز خوب پیش خواهد رفت و از همه چیز لذت خواهم برد. این قبل از بیدار شدن و انجام مراقبه یا دعاهای صبحگاهی ام است.

مدیتیشن

هر روز چند دقیقه به خودتان فرصت دهید تا در سکوت بنشینید مدیتیشن اگر در مدیتیشن تازه کار هستید، با پنج دقیقه شروع کنید. آرام بنشینید، تنفس خود را مشاهده کنید و اجازه دهید افکار به آرامی از ذهنتان عبور کنند. به آنها اهمیت ندهید، و آنها خواهند گذشت. این طبیعت ذهن است که فکر کند، بنابراین سعی نکنید از شر افکار خلاص شوید.

کلاس ها و کتاب های زیادی وجود دارد که می توانید برای یافتن راه هایی برای مدیتیشن بررسی کنید. مهم نیست چگونه یا از کجا شروع کنید، در نهایت بهترین روش را برای خود خواهید یافت. من معمولاً فقط آرام می نشینم و می پرسم: «چه چیزی را باید بدانم؟» اجازه می دهم اگر جواب بخواهد، خودش بیاید؛ اگر نه، می دانم که بعداً خواهد آمد. هیچ راه درست یا غلطی برای مدیتیشن وجود ندارد.

نوع دیگری از مراقبه این است که آرام بنشینید و نفس خود را هنگام ورود و خروج از بدنتان مشاهده کنید. هنگام دم، یک بشمارید و هنگام بازدم، دو بشمارید. شمارش را تا رسیدن به ۱۰ ادامه دهید، سپس دوباره از یک شروع کنید. اگر متوجه شدید که شمارش شما به ۲۵ یا بیشتر می رسد، دوباره به یک برگردید.

یکی از مراجعینم به نظرم خیلی باهوش و زیرک بود. ذهنش به طرز غیر معمولی زیرک و سریع بود و حس شوخ طبعی فوق العاده ای داشت. با این حال نمی توانست خودش را جمع و جور کند. اضافه وزن داشت، ورشکسته بود، در کارش ناامید شده بود و سال ها بود که رابطه ی عاشقانه ای نداشت. می توانست همه مفاهیم متافیزیکی را به سرعت بپذیرد؛ آنها برایش بسیار منطقی بودند. با این حال، او خیلی باهوش و خیلی سریع بود. برایش دشوار بود که به اندازه ی کافی سرعتش را کم کند تا در یک دوره ی زمانی معنادار، ایده هایی را که می توانست لحظه به لحظه به سرعت درک کند، تمرین کند.

مدیتیشن روزانه به او کمک زیادی کرد. ما فقط با ۵ دقیقه در روز شروع کردیم و خیلی کم کم به ۱۵ یا ۲۰ دقیقه رساندیم.

ورزش: جملات تاکیدی روزانه

یکی یا دو عبارت تاکیدی بردارید و روزی ۱۰ یا ۲۰ بار آنها را بنویسید. آنها را با اشتیاق با صدای بلند بخوانید. از عبارات تاکیدی خود آهنگ بسازید و با شادی آنها را بخوانید. بگذارید ذهنتان تمام روز این عبارات تاکیدی را مرور کند. عبارات تاکیدی که به طور مداوم استفاده می شوند، به باور تبدیل می شوند و همیشه نتایجی به بار می آورند، گاهی اوقات به روش هایی که حتی نمی توانیم تصور کنیم.

یکی از باورهای من این است که همیشه با صاحبخانه ام روابط خوبی دارم. آخرین صاحبخانه ام در نیویورک مردی بود که به سخت گیری معروف بود و همه مستاجران از این بابت شکایت داشتند. در پنج سالی که آنجا زندگی می کردم، فقط سه بار او را دیدم. وقتی تصمیم گرفتم به کالیفرنیا نقل مکان کنم، می خواستم تمام دارایی هایم را بفروشم و زندگی جدیدی را شروع کنم و از گذشته رها شوم. شروع به تکرار جملات تاکیدی کردم، مانند:

«تمام دارایی های من به راحتی و به سرعت فروخته می شوند.»

«این جابجایی خیلی ساده است.» «همه چیز طبق نظم

الهی درست پیش می رود.»

«همه چیز خوب است.»

به این فکر نمی کردم که فروش وسایل چقدر سخت خواهد بود یا شب های آخر کجای خوابم یا هر فکر منفی دیگری. فقط به تکرار جملات تاکیدی ام ادامه می دادم. خب، مراجعین و شاگردانم به سرعت تمام چیزهای کوچک و بیشتر کتاب ها را خریدند. در نامه ای به صاحبخانه ام اطلاع دادم که اجاره نامه ام را تمدید نمی کنم و در کمال تعجب، تماسی از او دریافت کردم که از رفتن من ابراز ناراحتی می کرد. او پیشنهاد داد که برای صاحبخانه جدیدم در کالیفرنیا توصیه نامه بنویسد و پرسید که آیا می تواند لطفاً مبلمان را بخرد، زیرا تصمیم گرفته بود آن آپارتمان را مبله اجاره کند.

آگاهی برتر من این دو باور را به شکلی که نمی توانستم تصور کنم، کنار هم قرار داده بود: «من همیشه با صاحبخانه ام روابط خوبی دارم» و «همه چیز به راحتی و به سرعت فروخته می شود». در کمال تعجب مستاجران دیگر، من توانستم تا آخرین لحظه در تخت خودم در یک آپارتمان مبله راحت بخوابم و پولش را هم بگیرم! با چند دست لباس، آبمیوه گیری، مخلوط کن، سشوار و ماشین تحریرم، به علاوه یک چک بزرگ، از خانه بیرون آمدم و با خیال راحت سوار قطار به لس آنجلس شدم.

به محدودیت ها اعتقاد نداشته باشید

به محض ورود به کالیفرنیا، خرید یک ماشین برایم ضروری بود. چون قبلاً ماشینی نداشتm و خرید عمده ای هم نکرده بودم، هیچ اعتبار مالی معتبری نداشتm. بانک ها به من اعتبار نمی دادند.

زن بودن و خوداشتغالی هیچ کمکی به پرونده من نکرد. نمی خواستم تمام پس اندازم را برای خرید ماشین جدید خرج کنم. ایجاد اعتبار به یک معضل تبدیل شده بود.

از داشتن هرگونه افکار منفی در مورد اوضاع یا در مورد بانک ها خودداری کردم. یک ماشین اجاره کردم و مدام تکرار می کردم که «من یک ماشین جدید زیبا دارم و به راحتی می توانم آن را تهیه کنم.»

همچنین به هر کسی که می دیدم می گفتم که می خواهم یک ماشین جدید بخرم و تاکنون نتوانسته ام اعتبار مالی ایجاد کنم. حدود سه ماه بعد، با یک زن تاجر آشنا شدم که فوراً از من خوشش آمد. وقتی داستان ماشین را برایش تعریف کردم، گفت: «خب، من این کار را انجام می دهم.»

اوبا یکی از دوستانش در بانک که به او مدیون بود تماس گرفت و به او گفت که من یک دوست «قدیمی» هستم و بالاترین توصیه نامه ها را به من داد. ظرف سه روز، من با یک ماشین جدید زیبا از پارکینگ یک نمایشگاه ماشین بیرون آمدم.

من آنقدر هیجان زده نبودم که «از روند کار شگفت زده شده بودم». فکر می کنم دلیل اینکه سه ماه طول کشید تا ماشین را تحویل بگیرم این بود که قبلاً هرگز خودم را به پرداخت های ماهانه متعهد نکرده بودم و کودک درونم ترسیده بود و به زمان نیاز داشت تا شجاعت برداشتن این قدم را پیدا کند.

تمرین: من خودم را دوست دارم

فکرمی کنم تقریباً بی وقفه دارید می گوئید «من خودم را تأیید می کنم». این یک پایه و اساس قدرتمند است. حداقل برای یک ماه این کار را ادامه دهید. حالا یک کاغذ بردارید و بالای آن بنویسید: «من خودم را دوست دارم؛ بنابراین...»

این جمله را تا جایی که می توانید به روش های مختلف کامل کنید. روزانه آن را بخوانید و با به ذهن آوردن نکات جدید، به آن اضافه کنید. اگر می توانید با یک شریک زندگی کار کنید، این کار را انجام دهید. دست در دست هم بگذارید و به طور متناوب بگوئید: «من خودم را دوست دارم؛ بنابراین...» بزرگترین فایده انجام این تمرین این است که یاد می گیرید وقتی می گوئید خودتان را دوست دارید، تقریباً غیرممکن است که خودتان را کوچک کنید.

تمرین: ادعای تازگی کنید

خودتان را در حال داشتن یا انجام دادن یا بودن چیزی که برای رسیدن به آن تلاش می کنید، تجسم کنید یا تصور کنید. تمام جزئیات را کامل کنید. حس کنید، ببینید، بچشید، لمس کنید، بشنوید. به واکنش های دیگران به وضعیت جدیدتان توجه کنید. کاری کنید که همه چیز برای شما خوب باشد، صرف نظر از واکنش های آنها.

تمرین: دانش خود را گسترش دهید

هرچیزی را که می‌توانید بخوانید تا آگاهی و درک خود را از نحوه عملکرد ذهن افزایش دهید. دانش بسیار زیادی برای شما وجود دارد. این کتاب تنها یک قدم در مسیر شماست! دیدگاه‌های دیگران را دریافت کنید. بشنوید که دیگران آن را به روشی متفاوت می‌گویند. مدتی با یک گروه مطالعه کنید تا از آنها فراتر بروید.

این یک کار زندگی است. هر چه بیشتر یاد بگیرید، هر چه بیشتر بدانید، هر چه بیشتر تمرین و به کار ببرید، احساس بهتری خواهید داشت و زندگی تان شگفت‌انگیزتر خواهد شد. انجام این کار باعث می‌شود احساس خوبی داشته باشید!

شروع به نشان دادن نتایج کنید

با تمرین هرچه بیشتر این روش‌ها، کم‌کم نتایج این کار را نشان خواهید داد. خواهید دید که معجزات کوچکی در زندگی تان رخ می‌دهند. چیزهایی که آماده‌ی حذف‌شان هستید، خودشان از راه می‌رسند. چیزها و رویدادهایی که می‌خواهید، ناگهان و غیرمنتظره در زندگی تان ظاهر می‌شوند. پاداش‌هایی دریافت خواهید کرد که هرگز تصورشان را نمی‌کردید!

وقتی بعد از چند ماه کار ذهنی، جوان‌تر به نظر رسیدم، خیلی شگفت‌زده و خوشحال شدم. امروز ده سال جوان‌تر از ده سال پیش به نظر می‌رسم!

عاشق کسی که هستی و چیزی که هستی و کاری که انجام میدی باش به خودت و زندگی بخند، و هیچ چیز نمی‌تواند تو را تحت تأثیر قرار دهد. در هر صورت همه چیز موقتی است. در زندگی بعدی به هر حال آن را متفاوت انجام خواهی داد، پس چرا همین الان آن را متفاوت انجام ندهی؟

می‌توانید یکی از کتاب‌های نورمن کازینز را بخوانید. او خودش را از یک بیماری کشنده‌ی خنده درمان کرد. متأسفانه، او الگوهای ذهنی که آن بیماری را ایجاد کرده بود تغییر نداد و بنابراین فقط یک بیماری دیگر ایجاد کرد. با این حال، او در آن مورد هم از خنده روده بر شد!

راه‌های زیادی برای رسیدن به بهبودی وجود دارد. همه آنها را امتحان کنید و سپس از آنهایی که بیشتر برایتان جذاب هستند استفاده کنید.

شب‌ها وقتی به رختخواب می‌روی، چشمانت را ببند و دوباره برای تمام خوبی‌های زندگی‌ات شکرگزار باش. این کار خوبی‌های بیشتری را به سوی تو جذب خواهد کرد.

لطفاً آخر شب به اخبار گوش ندهید یا تلویزیون تماشا نکنید. اخبار فقط فهرستی از فاجع است و شما نمی‌خواهید آن را به خواب خود ببرید. بسیاری از کارهای پاکسازی در خواب انجام می‌شود و می‌توانید از خواب‌هایتان برای هر کاری که انجام می‌دهید کمک بگیرید. اغلب تا صبح پاسخی پیدا خواهید کرد.

با آرامش بخواب. به روند زندگی اعتماد کن که در کنار توست و از همه چیز برای بالاترین خیر و بزرگترین شادی خود مراقبت کن.

نیازی نیست کاری را که انجام می دهید، طاقت فرسا جلوه دهید. می تواند سرگرم کننده باشد. می تواند یک بازی باشد. می تواند یک شادی باشد. به خودتان بستگی دارد! حتی تمرین بخشش و رهایی از کینه هم می تواند سرگرم کننده باشد، اگر بخواهید. بازهم، یک آهنگ کوچک در مورد آن شخص یا موقعیتی که رها کردنش اینقدر سخت است، بسازید. وقتی یک آهنگ می خوانید، کل روند کار را سبک می کند. وقتی من به صورت خصوصی با مراجعین کار می کنم، به محض اینکه بتوانم خنده را وارد روند کار می کنم. هر چه سریع تر بتوانیم به کل ماجرا بخندیم، راحت تر می توانیم آن را رها کنیم.

اگر مشکلات را روی صحنه ی نمایشی از نیل سایمون می دیدی، از خنده روده بر می شدی. تراژدی و کمدی یکی هستند. فقط به دیدگاه تو بستگی دارد! «آه، ما انسان ها چقدر احمقیم.»

هرکاری از دستتان برمی آید انجام دهید تا تغییر دگرگون کننده تان به یک شادی و لذت تبدیل شود. خوش بگذرانید!



دربی کرانگی زندگی، جایی که من هستم، همه چیز کامل،
بی نقص و تمام عیار است. من از خودم حمایت می کنم و
زندگی از من حمایت می کند. من شواهدی از قانون جذب را در
اطرافم می بینم که در حال کار است.

و در هر زمینه ای از زندگی.

من آنچه را که یاد می گیرم به شیوه های شادی بخش تقویت می کنم.

روز من با قدردانی و شادی آغاز می شود.

باشور و شوق منتظر ماجراجویی های امروز هستم،

با علم به اینکه در زندگی ام، «همه چیز خوب است».

من عاشق کسی هستم که هستم و تمام کارهایی که انجام می دهم.

من تجلی زنده، دوست داشتنی و شاد زندگی هستم.

دردنیای من همه چیز خوب است.

بخش سوم

قراردادن اینها ایده هایی برای اجرا

فصل دهم

روابط

«تمام روابط من هماهنگ هستند.»

به نظر می رسد که تمام زندگی روابط است. ما با همه چیز رابطه داریم. شما حتی الان با کتابی که می خوانید و با من و مفاهیم من رابطه دارید.

روابطی که با اشیاء و غذاها و آب و هوا و حمل و نقل و با افراد دارید، همگی منعکس کننده رابطه شما با خودتان است. رابطه ای که با خودتان دارید، به شدت تحت تأثیر روابطی است که در کودکی با بزرگسالان اطراف خود داشته اید. نحوه واکنش بزرگسالان در آن زمان به ما، اغلب همان روشی است که اکنون نسبت به خودمان واکنش نشان می دهیم، چه مثبت و چه منفی.

لحظه ای به کلماتی که هنگام سرزنش خود به کار می برید فکر کنید. آیا این کلمات همان کلماتی نیستند که والدینتان هنگام سرزنش شما به کار می بردند؟ آنها هنگام تعریف و تمجید از شما از چه کلماتی استفاده می کردند؟ مطمئنم که شما نیز از همین کلمات برای تعریف و تمجید از خود استفاده می کنید.

شاید آنها هرگز از شما تعریف نکرده اند، بنابراین شما نمی دانید چگونه خودتان را تعریف کنید و احتمالاً فکر می کنید چیزی برای تعریف کردن ندارید. من والدینمان را سرزنش نمی کنم، زیرا همه ما قربانی قربانی ها هستیم. آنها نمی توانند چیزی را که خودشان نمی دانند به شما یاد بدهند.

سازنداری، متخصص بزرگ احیای روابط که کارهای زیادی در زمینه روابط انجام داده است، ادعا می کند که هر رابطه ی بزرگی که ما داریم، بازتابی از رابطه ای است که بایکی از والدین خود داشته ایم. او همچنین ادعا می کند تا زمانی که آن رابطه ی اول را اصلاح نکنیم، هرگز آزاد نخواهیم بود که دقیقاً همان چیزی را که در روابط می خواهیم، خلق کنیم.

روابط، آینه ی خودمان هستند. آنچه ما جذب می کنیم، همیشه منعکس کننده ی ویژگی هایی است که داریم یا باورهایی که در مورد روابط داریم. این موضوع چه رئیس، همکار، کارمند، دوست، معشوق، همسر یا فرزند باشد، صادق است. چیزهایی که در مورد این افراد دوست ندارید، یا کارهایی است که خودتان انجام می دهید یا نمی دهید، یا چیزهایی است که به آنها اعتقاد دارید. اگر نحوه ی وجود آنها به نحوی مکمل زندگی خودتان نبود، نمی توانستید آنها را جذب کنید یا در زندگی خود داشته باشید.

تمرین: ما در مقابل آنها

برای یک لحظه به کسی در زندگی تان که شما را آزار می دهد نگاه کنید. سه چیز را در مورد این شخص که دوست ندارید، چیزهایی را که می خواهید او تغییر دهد، توصیف کنید.

حالا، عمیقاً به درونت نگاه کن و از خودت بپرس، «من کجا اینطور هستم، و چه زمانی همان کارها را انجام می دهم؟»

چشمانتان را ببندید و به خودتان زمان بدهید تا این کار را انجام دهید. سپس از خود بپرسید که آیا مایل به تغییر هستید؟ وقتی این الگوها، عادت ها و باورها را از تفکر و رفتار خود حذف کنید، یا شخص دیگر تغییر خواهد کرد یا از زندگی شما خارج خواهد شد.

اگر رئیسی دارید که ایرادگیر است و راضی کردنش غیرممکن است، به درون خود نگاه کنید. یا خودتان تا حدی این کار را می کنید یا این باور را دارید که «رؤسا همیشه ایرادگیر هستند و راضی کردنشان غیرممکن است».

اگر کارمندی دارید که از شما اطاعت نمی کند یا به وظایفش عمل نمی کند، ببینید کجا این کار را انجام می دهید و آن را اصلاح کنید. اخراج کردن یک نفر خیلی آسان است؛ این کار الگوی شما را پاک نمی کند.

اگر همکاری وجود دارد که همکاری نمی کند و عضوی از تیم نیست، بررسی کنید که چگونه می توانستید او را جذب کنید. در کجا عدم همکاری دارید؟

اگر دوستی دارید که غیرقابل اعتماد است و شما را ناامید می کند، به درون خود رجوع کنید. در کجای زندگی تان غیرقابل اعتماد هستید و چه زمانی دیگران را ناامید می کنید؟ آیا این باور شماست؟

اگر معشوقی دارید که سرد و بی احساس به نظر می رسد، ببینید آیا باوری در شما وجود دارد که از تماشای والدینتان در دوران کودکی ناشی شده باشد که می گوید: «عشق سرد و غیرقابل اثبات است».

اگر همسری دارید که غر می زند و حمایت نمی کند، دوباره به باورهای دوران کودکی خود نگاه کنید. آیا والدینی داشته اید که غر می زدند و حمایت نمی کردند؟ آیا شما هم همینطور هستید؟

اگر فرزندی دارید که عادت هایی دارد که شما را آزار می دهد، تضمین می کنم که این عادت های شما هستند. کودکان فقط با تقلید از بزرگسالان اطرافشان یاد می گیرند. این رادر درون خود پاک کنید و خواهید دید که آنها به طور خودکار تغییر می کنند. این است فقط راه تغییر دیگران - ابتدا خودمان را تغییر دهیم. الگوهای خود را تغییر دهید، و خواهید دید که "آنها" نیز متفاوت هستند.

سرزنش بی فایده است. سرزنش فقط قدرت ما را از بین می برد. قدرت را حفظ کن. بدون قدرت، نمی توانیم تغییری ایجاد کنیم. قربانی درمانده

راه خروجی نمی بیند.

جذب عشق

عشق زمانی می آید که کمترین انتظارش را داریم، زمانی که به دنبالش نیستیم. جستجوی عشق هرگز شریک مناسب را به ارمغان نمی آورد. فقط حسرت و ناراحتی ایجاد می کند. عشق هرگز بیرون از ما نیست؛ عشق در درون ماست. اصرار نکنید که عشق فوراً به سراغتان بیاید. شاید برای آن آماده نیستید، یا به اندازه کافی رشد نکرده اید تا عشقی را که می خواهید جذب کنید. برای اینکه کسی را داشته باشید، به کسی راضی نشوید. استانداردهای خود را تعیین کنید. چه نوع عشقی را می خواهید جذب کنید؟ ویژگی های خودتان را فهرست کنید، آنگاه فردی را جذب خواهید کرد که آنها را داشته باشد. می توانید بررسی کنید که چه چیزی ممکن است مانع عشق شود. آیا می تواند انتقاد باشد؟ احساس بی ارزشی؟ معیارهای غیرمنطقی؟ تصاویر ستاره های سینما؟ ترس از صمیمیت؟ باور به اینکه دوست داشتنی نیستید؟ برای عشق، وقتی که فرا می رسد، آماده باشید. زمینه را آماده کنید و آماده باشید تا عشق را پرورش دهید. عشق بورزید، تا دوست داشتنی شوید. پذیرای عشق و پذیرا باشید.



دربی کرانگی زندگی، جایی که من هستم، همه چیز کامل، بی نقص و تمام عیار است.
من با همه کسانی که می شناسم در هماهنگی و تعادل زندگی
می کنم. در اعماق وجودم، چاهی بی کران از عشق وجود دارد.
اکنون اجازه می دهم این عشق به سطح زمین جاری شود.
این عشق قلب، بدن، ذهن و آگاهی مرا پر می کند.
وجود من، و در همه چیز از من ساطع می شود
هرچه عشق بیشتری به کار ببرم و ببخشم، عشق
بیشتری برای بخشیدن خواهم داشت.
منبع عشق بی پایان است. استفاده از عشق باعث
می شود احساس خوبی داشته باشم؛ این ابراز شادی درونی
من است. من خودم را دوست دارم؛
بنابراین، من با عشق از بدنم مراقبت می کنم. با عشق به آن
غذاها و نوشیدنی های مغذی می دهم، با عشق آن را آراستم و
لباس می پوشانم، و با عشق از بدنم مراقبت می کنم.
با سلامتی و انرژی سرشار به من پاسخ می دهد.
من خودم را دوست دارم؛ بنابراین، برای خودم خانه ای راحت فراهم می کنم،
جایی که تمام نیازهایم را برآورده می کند و بودن در آن لذت بخش است.
من اتاق ها را با ارتعاش عشق پر می کنم
تا همه کسانی که وارد می شوند، از جمله خود من، این عشق را احساس کنند
و از آن تغذیه شود.
من خودم را دوست دارم؛ بنابراین، در شغلی کار می کنم که واقعاً از انجام آن لذت می برم،
کسی که از استعدادها و توانایی های خلاقانه ام استفاده کند، با و
برای افرادی که دوستشان دارم و آنها هم مرا دوست دارند، کار کند،
و کسب درآمد خوب.
من خودم را دوست دارم؛ بنابراین، به شیوه ای عاشقانه رفتار و فکر می کنم
به همه مردم، زیرا من می دانم چه چیزی را منتشر می کنم
چندین برابر به من بازمی گردد.
من فقط افراد دوست داشتنی را در دنیای خود جذب می کنم،
زیرا آنها آینه ای از آنچه من هستم هستند.
من خودم را دوست دارم؛ بنابراین، گذشته را می بخشم و کاملاً رها می کنم.
و تمام تجربیات گذشته، و من آزاد هستم. من خودم را
دوست دارم؛ بنابراین، کاملاً در زمان حال زندگی می کنم، هر لحظه
رابطه خوبی تجربه می کنم و می دانم که آینده ام
روشن و شاد و امن است،

زیرامن فرزند محبوب کائنات هستم و کائنات
بامحبت از اکنون و تا ابد از من مراقبت می کند.
همه چیز در دنیای من خوب است.

فصل یازدهم

کار

«من از تمام کارهایی که انجام می دهم عمیقاً راضی هستم.»

آیا دوست ندارید که جمله ی تاکیدی بالا در مورد شما صادق باشد؟ شاید با فکر کردن به برخی از این افکار، خودتان را محدود کرده اید:

من تحمل این شغل رو ندارم.
از رئیسم متنفرم.
من به اندازه کافی پول در نمی آورم. آنها در
محل کار از من قدردانی نمی کنند.
من نمی توانم با افراد محل کار کنار بیایم.

من اینطور فکر نمی کنم

بدانم چه می خواهم بکنم.
این یک تفکر منفی و تدافعی است. فکر می کنید این چه موقعیت خوبی برای شما
ایجاد می کند؟ این رویکرد، نزدیک شدن به موضوع از سمت اشتباه است.
اگر شغلی دارید که به آن علاقه ای ندارید، اگر می خواهید موقعیت خود را تغییر
دهید، اگر در محل کار با مشکلاتی مواجه هستید یا اگر بیکار هستید، بهترین راه برای
مدیریت آن این است:
با عشق ورزیدن به موقعیت فعلی تان شروع کنید. بدانید که این فقط یک پله در
مسیر شماست. شما به دلیل الگوهای فکری خودتان در این جایگاه هستید. اگر «آنها»
آنطور که دوست دارید با شما رفتار نشود، الگویی در آگاهی شما وجود دارد که چنین
رفتاری را جذب می کند. بنابراین، در ذهن خود، به شغل فعلی یا شغلی که قبلاً داشتید
نگاه کنید و همه چیز را با عشق - ساختمان، آسانسورها یا پله ها، اتاق ها، مبلمان و
تجهیزات، افرادی که برایشان کار می کنید و افرادی که با آنها کار می کنید - و تک تک
مشتریان - متبرک کنید.

شروع کنید به خودتان تلقین کنید که «من همیشه برای فوق العاده ترین رئیس ها
کار می کنم.» «رئیسم همیشه با احترام و ادب با من رفتار می کند.» و «رئیسم
سخت و تمنداست و کار کردن برایش آسان است.» این ویژگی ها در تمام زندگی تان با شما
همراه خواهد بود و اگر رئیس شوید، شما هم همینطور خواهید بود.

مرد جوانی در شرف شروع کار جدیدی بود و عصبی بود. یادم می آید به او گفتم: «چرا خوب عمل نمی کنی؟» البته تو موفق خواهی شد. قلبت را باز کن و بگذار استعدادهایت از درونت جاری شوند. به موسسه، به همه افرادی که با آنها کار می کنی، به افرادی که برایشان کار می کنی، و به تک تک مشتریان با عشق دعا کن، و همه چیز خوب پیش خواهد رفت. او همین کار را کرد و موفقیت بزرگی به دست آورد.

اگر می خواهید شغلتان را ترک کنید، پس با خود تکرار کنید که شغل فعلی تان را با عشق به فرد بعدی که از داشتن آن خوشحال خواهد شد، واگذار می کنید. بدانید که افرادی هستند که دقیقاً به دنبال چیزی هستند که شما ارائه می دهید، و اینکه شما حتی همین الان هم در صفحه شطرنج زندگی در کنار هم قرار گرفته اید.

تأیید برای کار

«من کاملاً پذیرای یک موقعیت جدید و فوق العاده هستم، موقعیتی که از تمام استعدادها و توانایی هایم استفاده می کند و به من اجازه می دهد تا خلاقانه به روش هایی که برایم رضایت بخش هستند، ابراز وجود کنم. من با و برای افرادی که دوستشان دارم و آنها هم مرا دوست دارند و به من احترام می گذارند، در یک مکان فوق العاده کار می کنم و درآمد خوبی دارم.»

اگر کسی در محل کار شما را آزار می دهد، هر بار که به او فکر می کنید، دوباره با عشق برایش دعا کنید. در تک تک ما تک و ویژگی ها وجود دارد. اگرچه ممکن است ما این را انتخاب نکنیم، اما همه ما قادریم هیتلر یا مادر ترزا باشیم. اگر این شخص انتقادگراست، شروع به تأیید این کنید که او مهربان و ستودنی است. اگر بدخلق است، تأیید کنید که این شخص شاد و خوش برخورد است. اگر بی رحم است، تأیید کنید که این شخص مهربان و دلسوز است. اگر فقط ویژگی های خوب را در این شخص می بینید، پس این همان چیزی است که او باید به شما نشان دهد، صرف نظر از اینکه چه رفتاری نسبت به دیگران نشان می دهد.

مثال

شغل جدید این مرد نواختن پیانو در کلوبی بود که رئیسش به نامهربانی و بدجنسی معروف بود. کارمندان پشت سرش رئیس را «آقای مرگ» صدا می زدند. از من پرسیده شد که چگونه با این وضعیت کنار بیایم. پاسخ دادم: «درون هر انسانی، تمام ویژگی های خوب وجود دارد. مهم نیست دیگران چگونه به او واکنش نشان می دهند، این هیچ ربطی به تو ندارد. هر بار که به این مرد فکر می کنی، او را با عشق متبرک کن. مدام برای خودت تکرار کن، من همیشه برای رئیس های فوق العاده ای کار می کنم این کار را بارها و بارها انجام بده.

اونصیحت من را پذیرفت و دقیقاً همان کار را کرد. موکل من شروع به دریافت سلام واحوالپرسی های گرم کرد و رئیس خیلی زود شروع به دادن پاداش به او کرد و او را برای بازی در چندین باشگاه دیگر استخدام کرد. کارمندان دیگری که افکار منفی به رئیس می فرستادند، هنوز مورد بدرفتاری قرار می گرفتند.

اگرشغلتان را دوست دارید اما احساس می کنید به اندازه کافی حقوق نمی گیرید، پس با عشق به حقوق فعلی تان برکت دهید. ابراز قدردانی از آنچه که در حال حاضر داریم، آن را افزایش می دهد. تأیید کنید که اکنون ذهن خود را به روی رفاه بیشتر باز می کنید و بخشی از این رفاه، افزایش حقوق است. تأیید کنید که شما سزاوار افزایش حقوق هستید، نه به دلایل منفی، بلکه به این دلیل که شما یک دارایی بزرگ برای شرکت هستید و صاحبان شرکت می خواهند سود خود را با شما به اشتراک بگذارند. همیشه بهترین تلاش خود را در کار انجام دهید، زیرا در آن صورت، جهان هستی خواهد دانست که شما آماده اید تا از جایی که هستید به مکانی دیگر و حتی بهتر ارتقا یابید.

آگاهی شما، شما را به جایی که اکنون هستید رسانده است. آگاهی شما یا شما را در آنجا نگه می دارد یا شما را به موقعیت بهتری ارتقا می دهد. این به خودتان بستگی دارد.



دربی کرانگی زندگی، جایی که من هستم،
همه چیز کامل، بی نقص و تمام عیار است.
استعدادهای توانایی های خلاقانه ی بی نظیرم در من جریان دارند.
وبه شیوه های عمیقاً رضایت بخشی ابراز می شوند.
افراد هستند که همیشه به دنبال خدمات من
هستند. من همیشه مورد تقاضا هستم.
ومی توانم انتخاب کنم که چه کاری می خواهم انجام دهم. من
با انجام کاری که مرا راضی می کند، پول خوبی درمی آورم.
کار من مایه شادی و لذت است.
دردنیای من همه چیز خوب است.

فصل دوازدهم

موفقیت

«هر تجربه ای یک موفقیت است.»

اصلاً «شکست» یعنی چه؟ آیا به این معنی است که چیزی آنطور که می خواستید یا امیدوار بودید، پیش نرفته است؟ قانون تجربه همیشه بی نقص است. ما افکار و باورهای درونی خود را کاملاً به تصویر می کشیم. حتماً یک مرحله را جا انداخته اید یا یک باور درونی داشته اید که به شما گفته است لیاقتش را ندارید - یا احساس بی ارزشی می کردید.

وقتی با کامپیوترم کار می کنم هم همینطور است. اگر اشتباهی رخ دهد، همیشه تقصیر من است. این کاری است که من برای رعایت قوانین کامپیوتر انجام نداده ام. این فقط به این معنی است که چیز دیگری برای یادگیری وجود دارد.

ضرب المثل قدیمی «اگر در ابتدا موفق نشدی، دوباره و دوباره امتحان کن» کاملاً درست است. این به معنای سرزنش کردن خود و امتحان کردن همان راه قدیمی نیست. این به معنای تشخیص اشتباه و امتحان کردن راه دیگری است - تا زمانی که یاد بگیرید آن را به درستی انجام دهید.

من فکر می کنم این حق طبیعی ماست که در تمام طول زندگی از موفقیتی به موفقیت دیگر برسیم. اگر این کار را انجام نمی دهیم، یا با قابلیت های ذاتی خود هماهنگ نیستیم، یا باور نداریم که این می تواند برای ما صادق باشد، یا موفقیت های خود را تشخیص نمی دهیم.

وقتی استانداردهایی برای خودمان تعیین می کنیم که برای جایگاه فعلی مان بسیار بالا هستند، استانداردهایی که در حال حاضر نمی توانیم به آنها دست یابیم، همیشه شکست خواهیم خورد.

وقتی یک کودک کوچک در حال یادگیری راه رفتن یا صحبت کردن است، ما او را تشویق می کنیم و برای هر پیشرفت کوچکی که انجام می دهد، او را تحسین می کنیم. کودک می درخشد و مشتاقانه سعی می کند بهتر عمل کند. آیا وقتی چیز جدیدی یاد می گیرید، خودتان را اینگونه تشویق می کنید؟ یا اینکه یادگیری را دشوارتر می کنید زیرا به خودتان می گوئید که احمق یا دست و پا چلفتی یا "شکست خورده" هستید؟

بسیاری از بازیگران زن و مرد احساس می کنند که باید در اولین تمرین، اجرای بی نقصی داشته باشند. من به آنها یادآوری می کنم که هدف از تمرین، یادگیری است. تمرین، زمانی برای اشتباه کردن، امتحان کردن راه های جدید و یادگیری است. تنها با تمرین مکرر است که می توانیم چیزهای جدید و ... را یاد بگیریم.

آنرا به بخشی طبیعی از وجودمان تبدیل کنیم. وقتی به یک متخصص موفق در هر زمینه ای نگاه می کنید، در واقع به ساعت ها تمرین بی شمار او نگاه می کنید. کاری را که قبلاً انجام می دادم، تکرار نکن - من از امتحان کردن هر چیز جدیدی امتناع می کردم چون نمی دانستم چگونه آن را انجام دهم و نمی خواستم احمق به نظر برسم. یادگیری یعنی اشتباه کردن تا زمانی که ذهن ناخودآگاه ما بتواند تصاویر درست را کنار هم قرار دهد.

فرقی نمی کند چه مدت است که خودتان را شکست خورده می دانید؛ می توانید همین حالا شروع به ایجاد یک الگوی «موفقیت» کنید. فرقی نمی کند در چه زمینه ای می خواهید فعالیت کنید. اصول یکسان هستند. ما باید «بذر» موفقیت را بکاریم. این بذرها به محصولی فراوان تبدیل خواهند شد.

در اینجا چند جمله تاکیدی برای «موفقیت» آورده شده است که می توانید از آنها استفاده کنید:

هوش الهی تمام ایده هایی را که می توانم استفاده کنم، در اختیارم قرار می دهد.

هر چیزی که لمس می کنم، موفقیت است.

برای همه، از جمله من، به وفور وجود دارد. مشتریان زیادی برای خدمات من وجود دارد. من آگاهی جدیدی از موفقیت ایجاد می کنم.

من وارد حلقه ی پیروزی می شوم. من آهنربای سعادت الهی هستم. من فراتر از رویاهایم متبرک شده ام. انواع ثروت ها به سمت من جذب می شوند.

فرصت های طلایی برای من همه جا هستند.

یکی از جملات تاکیدی بالا را انتخاب کنید و چند روز تکرار کنید. سپس یکی دیگر را انتخاب کنید و همین کار را انجام دهید. اجازه دهید این ایده ها ذهن شما را پر کنند. نگران «چگونگی» انجام این کار نباشید؛ فرصت ها سر راه شما قرار خواهند گرفت. به هوش درونتان اعتماد کنید تا شما را هدایت و راهنمایی کند. شما شایسته موفقیت در هر زمینه ای از زندگی خود هستید.



دربی کران زندگی، جایی که من هستم، همه چیز کامل، بی نقص و تمام عیار است. من با قدرتی که مرا آفریده، یکی هستم. من تمام عناصر موفقیت را در درون خود دارم. اکنون اجازه می دهم فرمول موفقیت در من جریان یابد.

و در دنیای من آشکار شود. هر کاری که به انجام آن هدایت شوم، موفقیت آمیز خواهد بود.

من از هر تجربه ای درس می گیرم.
من از موفقیتی به موفقیت دیگر و از افتخاری به افتخار دیگر می روم.
مسیر من مجموعه ای از سنگ های پله است
به سوی موفقیت های بزرگتر. همه
چیز در دنیای من خوب است.

فصل سیزدهم

رفاه

«من لایق بهترین ها هستم و اکنون بهترین ها را می پذیرم.»

اگر می خواهید جمله ی تاکیدی بالا برای شما درست باشد، پس نباید هیچ یک از جملات زیر را باور کنید:

پول روی درخت سبز نمی شود.

پول کثیف و پلید است. پول شراست.

من فقیرم، اما پاک (یا خوب) هستم. ثروتمندان کلاهبردارند.

منی خواهم پول داشته باشم و بدهکار باشم. هیچ وقت شغل خوبی پیدا نخواهم کرد.

من هرگز پولی در نخواهم آورد. پول سریعتر از آنچه وارد می شود، از دست می رود. من همیشه بدهکار هستم.

آدم های فقیر هیچ وقت نمی توانند از زیر بار مشکلات خلاص شوند. پدر و مادرم فقیر بودند و من هم فقیر خواهم ماند. هنرمندان باید مبارزه کنند.

فقط افرادی که خیانت می کنند پول دارند. بقیه اولویت دارند.

اوه، من نمی توانستم اینقدر قیمت بگیرم. من لیاقتش رو ندارم.

من به اندازه کافی خوب نیستم که پول در بیاورم. هرگز به کسی نگو که در بانک چقدر پول دارم. هرگز پول قرض نده.

یک ریال پس انداز، یک ریال به دست آورده است. برای روز مبادا پس انداز کنید.

هر لحظه ممکن است رکود اقتصادی از راه برسد. من از اینکه دیگران پول دارند، متنفرم.

پول فقط از کار سخت به دست می آید.

چندتا از این باورها متعلق به شماست؟ آیا واقعاً فکر می کنید باور به هر یک از آنها برای شما رفاه به ارمغان می آورد؟

این یک طرز فکر قدیمی و محدود است. شاید این همان چیزی بود که خانواده شما در مورد پول باور داشتند، زیرا باورهای خانوادگی با ما می مانند مگر اینکه آگاهانه آنها را رها کنیم. از هر کجا که آمده باشد، اگر می خواهید موفق شوید، باید از آگاهی شما خارج شود.

از نظر من، رفاه واقعی با احساس خوب نسبت به خودتان شروع می شود. همچنین آزادی انجام کاری است که می خواهید انجام دهید، در زمانی که می خواهید. رفاه هرگز به میزان پول مربوط نمی شود؛ بلکه یک حالت ذهنی است. رفاه یا فقدان آن، تجلی بیرونی ایده هایی است که در سر دارید.

شایسته

اگر این ایده را نپذیریم که «سزاوار» کامیابی هستیم، حتی وقتی فراوانی به سراغمان می آید، به نحوی آن را رد خواهیم کرد. به این مثال نگاه کنید:

یکی از دانشجویان کلاس های من برای افزایش رفاه خود تلاش می کرد. یک شب به کلاس آمد. بنابر این هیجان زده بود، چون تازه ۵۰۰ دلار برنده شده بود. مدام می گفت: «باورم نمی شود! من هیچ وقت چیزی برنده نمی شوم.» می دانستیم که این بازتابی از تغییر آگاهی اوست. او هنوز احساس می کرد که واقعاً لیاقتش را ندارد. هفته ی بعد نتوانست سر کلاس بیاید، چون پایش شکسته بود. هزینه ی دکتر به ۵۰۰ دلار رسید.

اواز «حرکت به جلو» در یک «مسیر شکوفا»ی جدید وحشت داشت و احساس می کرد لیاقتش را ندارد، بنابراین خودش را اینگونه مجازات کرد. روی هر چیزی که تمرکز کنیم، افزایش می یابد، پس روی قبض هایتان تمرکز نکنید. اگر روی کمبود و بدهی تمرکز کنید، کمبود و بدهی بیشتری ایجاد خواهید کرد.

در جهان هستی منبعی پایان ناپذیر وجود دارد. شروع به آگاه شدن از آن کنید. برای شمردن ستاره ها در یک عصر صاف، یا دانه های شن در یک مشت، برگ های یک شاخه درخت، قطرات باران روی شیشه پنجره، دانه های یک گوجه فرنگی وقت بگذارید. هر دانه قادر است یک تاک کامل با گوجه فرنگی های نامحدود روی آن تولید کند. از آنچه دارید سپاسگزار باشید و خواهید دید که افزایش می یابد. من دوست دارم هر آنچه را که اکنون در زندگی ام است با عشق متبرک کنم - خانه ام، گرما، آب، نور، تلفن، مبلمان، لوله کشی، لوازم خانگی، لباس، حمل و نقل، شغل ها - پولی که دارم، دوستان، توانایی ام برای دیدن، احساس کردن، چشیدن، لمس کردن و راه رفتن و لذت بردن از این سیاره باور نکردنی.

تنها چیزی که ما را محدود می کند، باور خودمان به کمبود و محدودیت است. چه باوری شما را محدود می کند؟

آیا فقط برای کمک به دیگران پول می‌خواهی؟ پس داری می‌گویی که بی‌ارزش هستی.

مطمئن شوید که اکنون سعادت را رد نمی‌کنید. اگر دوستی شما را به ناهار یا شام دعوت کرد، با شادی و لذت بپذیرید. احساس نکنید که فقط با مردم «معاوضه» می‌کنید. اگر هدیه‌ای دریافت کردید، آن را با مهربانی بپذیرید. اگر نمی‌توانید از هدیه استفاده کنید، آن را به شخص دیگری بدهید. جریان امور را در خود جاری نگه دارید. فقط لیخنه بزنید و بگویید «متشکرم». به این ترتیب به کائنات می‌فهمانید که آماده دریافت خیر و صلاح خود هستید.

برای چیزهای جدید جا باز کنید

برای چیزهای جدید جا باز کنید. یخچال خود را تمیز کنید؛ از شر تمام آن خرده ریزهای پیچیده شده در فویل خلاص شوید. کمد های خود را تمیز کنید؛ از شر تمام چیزهایی که در شش ماه گذشته یا بیشتر استفاده نکرده اید خلاص شوید. اگر یک سال است که از چیزی استفاده نکرده اید، حتماً آن را از خانه خود بیرون ببرید. آن را بفروشید، معاوضه کنید، ببخشید یا بسوزانید.

کمد های نامرتب به معنای ذهن نامرتب هستند. همانطور که کمد را تمیز می‌کنید، به خودتان بگویید: «من دارم کمد های ذهنم را مرتب می‌کنم.» کائنات عاشق حرکات نمادین است.

اولین باری که این مفهوم را شنیدم که «فراوانی کیهان برای همه در دسترس است»، به نظرم مسخره آمد.

با خودم گفتم: «به همه مردم فقیر نگاه کن. به فقر به ظاهر ناامیدکننده خودم نگاه کن.» شنیدن این جمله که «فقر تو فقط یک باور در ضمیر ناخودآگاه توست» فقط مرا عصبانی کرد. سال های زیادی طول کشید تا بفهمم و بپذیرم که تنها کسی که مسئول کمبود رفاهم است خودم هستم. این باور من بود که «بی ارزش» و «لایق نیستم»، «به دست آوردن پول دشوار است» و «من استعداد و توانایی ندارم» که مرا در یک سیستم ذهنی «نداشته ها» گیر انداخته بود.

پول آسان ترین چیزی است که می‌توان به نمایش گذاشت! واکنش شما به این جمله چیست؟ آیا به آن اعتقاد دارید؟ آیا عصبانی هستید؟ آیا بی تفاوت هستید؟ آیا آماده اید که این کتاب را به گوشه‌ای پرت کنید؟ اگر هر یک از این واکنش ها را دارید، آفرین! من چیزی را در اعماق وجود شما لمس کرده ام، همان نقطه مقاومت در برابر حقیقت. این همان نقطه ای است که باید روی آن کار کنید. وقت آن است که خود را به روی پتانسیل دریافت جریان پول و همه خوبی ها باز کنید.

عاشق صورتحساب های تان باشید

ضروری است که نگرانی در مورد پول را کنار بگذاریم و از صورتحساب هایمان متنفر نباشیم. بسیاری از مردم صورتحساب ها را به عنوان مجازاتی در نظر می‌گیرند که باید در صورت امکان از آنها اجتناب شود.

صورت حساب، تصدیقی بر توانایی ما در پرداخت است. طلبکار فرض می کند که شما به اندازه کافی ثروتمند هستید و ابتدا خدمات یا محصول را به شما می دهد. من هر صورت حسابی را که به خانه ام می آید با عشق برکت می دهم. من با عشق برکت می دهم و روی هر چکی که می نویسم یک بوسه کوچک مهر می کنم. اگر با کینه پرداخت کنید، پول به سختی به شما برمی گردد. اگر با عشق و شادی پرداخت کنید، کانال آزاد فراوانی را باز می کنید. با پول خود مانند یک دوست رفتار کنید، نه مانند چیزی که آن را جمع می کنید و در جیب خود خرد می کنید. امنیت شما شغل، حساب بانکی، سرمایه گذاری ها یا همسر یا والدینتان نیست. امنیت شما توانایی شما در ارتباط با قدرت کیهانی است که همه چیز را خلق می کند.

دوست دارم فکر کنم که قدرتی که در درونم جریان دارد و در بدنم جریان دارد، همان قدرتی است که تمام نیازهایم را فراهم می کند، و به همین راحتی و سادگی. کائنات سخاوتمند و فراوان است، و این حق مسلم ماست که هر آنچه نیاز داریم به ما داده شود، مگر اینکه خلاف آن را باور کنیم.

هر بار که از تلفنم استفاده می کنم، آن را با عشق متبرک می کنم و اغلب تأکید می کنم که فقط رفاه و ابراز عشق را برای من به ارمغان می آورد. همین کار را با صندوق پستی ام انجام می دهم و هر روز پر از پول و نامه های عاشقانه از انواع دوستان و مشتریان و خوانندگان دور کتابم می شود. از صورت حساب هایی که دریافت می کنم، خوشحال می شوم و از شرکت ها به خاطر اعتمادشان به من برای پرداخت تشکر می کنم. زنگ در و درب ورودی ام را متبرک می کنم، زیرا می دانم که فقط خوبی ها وارد خانه ام می شوند. انتظار دارم زندگی ام خوب و شاد باشد و همینطور هم هست.

این ایده ها برای همه مناسب است

آن مرد فاحشه بود و می خواست کسب و کارش را رونق دهد، بنابراین برای یک جلسه ی ثروت آفرینی پیش من آمد. او احساس می کرد در حرفه اش خوب است و می خواست سالی ۱۰۰۰۰ دلار درآمد داشته باشد. من همان ایده هایی را که به شما می دهم به او دادم و خیلی زود پولی برای سرمایه گذاری در چینی سازی به دست آورد. او آنقدر وقتش را در خانه می گذراند که می خواست از زیبایی سرمایه گذاری های روزافزونش لذت ببرد.

از خوشبختی دیگران خوشحال شوید

بارنجش یا حسادت از اینکه کسی بیشتر از تو دارد، رفاه خودت را به تأخیر نینداز. از نحوه ی خرج کردن پولشان انتقاد نکن. این به تو ربطی ندارد.

هر فردی تابع قانون آگاهی خود است. فقط مراقب افکار خود باشید. برای بخت و اقبال دیگران دعا کنید و بدانید که برای همه به وفور وجود دارد.

آیا شما آدم خسیسی هستید که انعام می دهید؟ آیا متصدیان دستشویی خشک و بی ادب هستید و گاهی اوقات از خودتان تعریف می کنید؟ آیا در زمان کریسمس به دربان های محل کار یا آپارتمانتان بی توجهی می کنید؟ آیا وقتی لازم نیست، پولتان را خرج می کنید و سبزیجات یا نان تازه می خرید؟ آیا خریدهایتان را از مغازه های دست دوم فروشی انجام می دهید یا همیشه ارزان ترین چیز موجود در منو را سفارش می دهید؟

قانون «تقاضا و عرضه» وجود دارد. تقاضا حرف اول را می زند. پول راهی برای رسیدن به جایی که به آن نیاز است، دارد. فقیرترین خانواده تقریباً همیشه می تواند پول مراسم تشییع جنازه را جمع آوری کند.

تجسم- اقیانوس فراوانی

آگاهی شما از رفاه به پول وابسته نیست؛ جریان پول شما به آگاهی شما از رفاه وابسته است.

همانطور که می توانید بیشتر تصور کنید، بیشتر وارد زندگی تان خواهد شد. من عاشق تجسم ایستادن در ساحل دریا و نگاه کردن به اقیانوس پهناور هستم و می دانم که این اقیانوس، فراوانی ای است که در دسترس من است. به دستانتان نگاه کنید و ببینید چه نوع ظرفی در دست دارید. آیا یک قاشق چایخوری، یک انگشته ی سوراخ دار، یک لیوان کاغذی، یک لیوان، یک لیوان، یک پارچ، یک سطل، یک تشت شستشو است، یا شاید یک خط لوله متصل به این اقیانوس فراوانی دارید؟ به اطرافتان نگاه کنید و توجه کنید که مهم نیست چند نفر باشند و مهم نیست چه نوع ظرفی داشته باشند، برای همه به وفور وجود دارد. شما نمی توانید دیگری را غارت کنید، و آنها نمی توانند شما را غارت کنند. و به هیچ وجه نمی توانید اقیانوس را خشک کنید. ظرف شما، آگاهی شماست و همیشه می توان آن را با ظرفی بزرگتر عوض کرد. این تمرین را اغلب انجام دهید تا احساس گسترش و عرضه ی نامحدود را تجربه کنید.

آغوش را باز کن

من حداقل روزی یک بار می نشینم، دست هایم را به طرفین دراز می کنم و می گویم: «من پذیرای تمام خوبی ها و فراوانی های کائنات هستم.» این کار به من احساس انبساط خاطر می دهد.

کائنات فقط می تواند آنچه را که در آگاهی ام دارم، به من توزیع کند و من همیشه می توانم چیزهای بیشتری را در آگاهی ام خلق کنم. کائنات مانند یک بانک کیهانی است. من با افزایش آگاهی ام از توانایی های خودم برای خلق کردن، سپرده های ذهنی ایجاد می کنم. مراقبه، درمان ها و جملات تاکیدی، سپرده های ذهنی هستند. بیایید عادت کنیم که روزانه سپرده گذاری کنیم.

فقط داشتن پول بیشتر کافی نیست. ما می خواهیم از پول لذت ببریم. آیا به خودتان اجازه می دهید که با پول لذت ببرید؟ اگر نه، چرا نه؟ بخشی از هر چیزی که به دست می آورید می تواند به لذت خالص اختصاص یابد. آیا هفته گذشته با پول خود خوش گذراندید؟ چرا نه؟ چه باور قدیمی شما را متوقف می کند؟ آن را رها کنید.

لازم نیست پول موضوع جدی در زندگی شما باشد. آن را در یک دیدگاه قرار دهید. پول وسیله ای برای مبادله است. همین. اگر به پول نیاز نداشتید، چه کار می کردید و چه چیزی داشتید؟

ما باید مفاهیم مالی خود را تغییر دهیم. من متوجه شده ام که تدریس سمینار در مورد مسائل جنسی آسان تر از سمینار در مورد پول است. مردم وقتی باورهای مالی شان به چالش کشیده می شود، بسیار عصبانی می شوند. حتی افرادی که با اشتیاق فراوان برای کسب درآمد بیشتر در زندگی خود به سمینار می آیند، وقتی سعی می کنم باورهای محدودکننده شان را تغییر دهم، دیوانه می شوند.

«من مایل به تغییر هستم.» «من مایل به رهایی از باورهای منفی قدیمی هستم.» گاهی اوقات باید با این دو جمله تأکیدی زیاد کار کنیم تا فضایی برای شروع ایجاد رفاه ایجاد کنیم.

مامی خواهیم ذهنیت «درآمد ثابت» را رها کنیم. با اصرار بر اینکه «فقط» یک حقوق یا درآمد خاص دارید، کائنات را محدود نکنید. آن حقوق یا درآمد یک کانال است؛ منبع شما نیست. روزی شما از یک منبع می آید، خود کائنات.

تعداد نامحدودی کانال وجود دارد. ما باید خود را به روی آنها باز کنیم. باید آگاهانه بپذیریم که منبع می تواند از هر کجا و همه جا بیاید. سپس وقتی در خیابان قدم می زنیم و یک سکه یا یک سکه ده سنتی پیدا می کنیم، به منبع آن می گوییم «متشکرم!». ممکن است کوچک باشد، اما کانال های جدیدی شروع به باز شدن می کنند.

«من پذیرای راه های جدید درآمد هستم.»

«من اکنون خیر و صلاح خود را از منابع مورد انتظار و غیرمنتظره دریافت می کنم.»

«من موجودی نامحدود هستم که از منبعی نامحدود به شیوه ای نامحدود می پذیرم.»

از شروع های کوچک و جدید شادمان باشید

وقتی برای افزایش رفاه تلاش می کنیم، همیشه مطابق با باورهایمان در مورد آنچه شایسته آن هستیم، به دست می آوریم. نویسنده ای برای افزایش درآمد خود تلاش می کرد. یکی از جملات تأکیدی او این بود: «من به عنوان نویسنده، پول خوبی درمی آورم.» سه روز بعد، او به کافی شاپ رفت که اغلب در آنجا صبحانه می خورد. او در غرفه ای نشست و مقداری کاغذ که می خواست را پخش کرد.

مدیر به سمت او آمد و پرسید: «شما نویسنده هستید، مگر نه؟ آیا می توانید برای من هم بنویسید؟»

سپس چند تابلوی کوچک و خالی چادر را آورد و از او پرسید که آیا حاضر است روی هرکارت بنویسد: «ناهار بوقلمون ویژه، ۳.۹۵ دلار». در عوض، به او صبحانه رایگان پیشنهاد داد.

این اتفاق کوچک، آغاز تغییر در آگاهی او را نشان داد و او به فروش آثار خودش ادامه داد.

شکوفایی را تشخیص دهید

شروع به تشخیص رفاه در همه جا کنید و از آن شادمان باشید. کشیش آیک، مبلغ مشهور شهر نیویورک، به یاد می آورد که به عنوان یک واعظ فقیر، از کنار رستوران ها، خانه ها، ماشین ها و فروشگاه های پوشاک خوب عبور می کرد و با صدای بلند می گفت: «این برای من است، این برای من است.» اجازه دهید خانه ها، بانک ها، فروشگاه ها و نمایشگاه های لوکس از هر نوع - و قایق های تفریحی - به شما لذت بدهند. بدانید که همه اینها بخشی از فراوانی شماست و شما در حال افزایش آگاهی خود برای مشارکت در این چیزها هستید، اگر می خواهید. اگر افراد خوش پوش را می بینید، فکر کنید: «آیا شگفت انگیز نیست که آنها اینقدر فراوانی دارند؟ برای همه ما فراوانی وجود دارد.»

ما خوبی کس دیگری را نمی خواهیم. ما می خواهیم خوبی خودمان را داشته باشیم. مال خود خوب است. و با این حال ما مالک چیزی نیستیم. ما فقط برای مدتی از دارایی هایمان استفاده می کنیم تا زمانی که به شخص دیگری منتقل شوند. گاهی اوقات یک دارایی ممکن است برای چند نسل در یک خانواده باقی بماند، اما در نهایت منتقل خواهد شد. یک ریتم و جریان طبیعی زندگی وجود دارد. چیزها می آیند و چیزهایی می روند. من معتقدم وقتی چیزی می رود، فقط برای این است که جایی برای چیز جدید و بهتری باز شود.

تعریف و تمجیدها را بپذیرید

خیلی از مردم می خواهند پولدار شوند، اما هیچ تعریفی را نمی پذیرند. من بازیگران زن و مرد تازه کار زیادی را می شناسم که می خواهند «ستاره» شوند، اما وقتی از آنها تعریف می شود، خجالت می کشند.

تعریف و تمجیدها هدایایی برای رفاه و خوشبختی هستند. یاد بگیرید که آنها را با مهربانی بپذیرید. مادرم خیلی زود به من یاد داد که وقتی تعریف یا هدیه ای دریافت می کنم، لبخند بزنم و بگویم «متشکرم». این نصیحت در تمام زندگی ام یک دارایی بوده است. حتی بهتر است که تعریف را بپذیرید و آن را جبران کنید تا فرد هدیه دهنده احساس کند که هدیه ای دریافت کرده است. این راهی برای ادامه ی جریان خوبی هاست.

از فراوانی توانایی بیدار شدن هر روز صبح و تجربه یک روز جدید، شادمان باشید. از زنده بودن، سالم بودن، داشتن دوستان، خلاق بودن و نمونه زنده ای از شادی زیستن، خوشحال باشید. با بالاترین آگاهی خود زندگی کنید. از فرآیند دگرگونی خود لذت ببرید.



دربی کرانگی زندگی، جایی که من هستم،
همه چیز کامل، بی نقص و تمام عیار است.
من با قدرتی که مرا آفریده، یکی هستم.
من کاملاً پذیرای جریان فراوان رفاه و کامیابی هستم
که کائنات ارأئه می دهد.

تمام نیازها و خواسته های من قبل از اینکه حتی درخواستی داشته باشم، برآورده می شوند.

من از جانب الهی هدایت و محافظت می شوم، و
انتخاب هایی می کنم که برایم سودمند هستند.
من از موفقیت های دیگران شاد می شوم، زیرا می دانم برای همه ما فراوانی
وجود دارد. من دائماً آگاهی آگاهانه خود را از فراوانی افزایش می دهم،
و این در درآمد رو به افزایش من منعکس می شود. خیر و
صلاح من از همه جا و همه کس می آید.
دردنیای من همه چیز خوب است.

فصل چهاردهم

بدن

«من با عشق به پیام های بدنم گوش می دهم.»

من معتقدم که هر به اصطلاح بیماری را خودمان در بدنمان ایجاد می کنیم. بدن، مانند هر چیز دیگری در زندگی، آینه ای از افکار و باورهای درونی ماست. بدن همیشه با ماصحبت می کند، اگر فقط وقت بگذاریم و به آن گوش دهیم. هر سلول در بدن شما به هر فکری که در سر دارید و هر کلمه ای که بر زبان می آورید، پاسخ می دهد.

شیوه های مداوم تفکر و گفتار، رفتارها و حالت های بدنی و «آسایش ها» یا «بیماری ها» را ایجاد می کنند. کسی که چهره ای دایماً آخمو دارد، این را با داشتن افکارشاد و عاشقانه ایجاد نکرده است. چهره و بدن افراد مسن، الگوهای فکری یک عمر را به وضوح نشان می دهد. وقتی پیر شوید، چه شکلی خواهید بود؟

من در این بخش فهرست الگوهای ذهنی احتمالی که باعث ایجاد بیماری در بدن می شوند، و همچنین الگوهای فکری جدید یا جملات تاکیدی که برای ایجاد سلامتی استفاده می شوند را قرار می دهم. آنها در کتاب من آمده اند. بدن خود را *التیام* دهید علاوه بر این فهرست های کوتاه، چند مورد از شرایط رایج تر را بررسی خواهیم کرد تا به شما ایده ای از چگونگی ایجاد این مشکلات بدهم.

هر معادل ذهنی برای همه ۱۰۰ درصد صادق نیست. با این حال، به ما یک نقطه مرجع می دهد تا جستجوی خود را برای علت بیماری آغاز کنیم. بسیاری از افرادی که در زمینه درمان های جایگزین کار می کنند، از بدن خود را *التیام* دهید تمام وقت با مراجعین خود هستند و متوجه می شوند که علل روانی ۹۰ تا ۹۵ درصد درست است.

سر نمایانگر ماست. چیزی است که ما به جهان نشان می دهیم. معمولاً به این شکل شناخته می شویم. وقتی چیزی در ناحیه سر اشتباه است، معمولاً به این معنی است که احساس می کنیم چیزی در «ما» بسیار اشتباه است. مونمایانگر قدرت است. وقتی ما مضطرب و ترسیده هستیم، اغلب آن نوارهای فولادی را ایجاد می کنیم که از عضلات شانه سرچشمه می گیرند و از بالای سر و گاهی حتی اطراف چشم ها بالا می آیند. ساقه مو از طریق فولیکول مو رشد می کند. وقتی تنش زیادی وجود دارد

در پوست سر، ساقه مو می تواند آنقدر محکم فشرده شود که مو دیگر نتواند نفس بکشد و بمیرد و بریزد. اگر این کشش ادامه یابد و پوست سر شل نشود، فولیکول آنقدر سفت می ماند که موی جدید نمی تواند از آن رشد کند. نتیجه طاسی است.

از زمانی که زنان وارد «دنیای تجارت» با تمام تنش ها و ناامیدی هایش شده اند، طاسی زنان رو به افزایش بوده است. ما از طاسی در زنان آگاه نیستیم زیرا کلاه گیس های زنان بسیار طبیعی و جذاب هستند. متأسفانه، موی سر اکثر مردان هنوز از فاصله ی نسبتاً دوری قابل تشخیص است.

تنش به معنای قوی بودن نیست. تنش، ضعف است. ریلکس بودن، متمرکز بودن و آرامش داشتن، در واقع به معنای قوی بودن و احساس امنیت است. خوب است که بدن هایمان را بیشتر ریلکس کنیم، و بسیاری از ما باید پوست سرمان را هم ریلکس کنیم.

همین حالا امتحان کنید. به پوست سرتان بگویید که شل شود، و اگر تفاوتی وجود داشت، آن را حس کنید. اگر متوجه شدید که پوست سرتان به طور قابل توجهی شل شده است، پیشنهاد می کنم این تمرین کوچک را مرتباً انجام دهید.

گوش هان شان دهنده ی ظرفیت شنیدن هستند. وقتی گوش ها مشکل دارند، معمولاً به این معنی است که چیزی در حال رخ دادن است که نمی خواهید بشنوید. گوش درد نشان می دهد که از آنچه شنیده اید، عصبانی هستید. گوش درد در کودکان رایج است. آنها اغلب مجبورند به چیزهایی که در خانه اتفاق می افتد گوش دهند، چیزهایی که واقعاً نمی خواهند بشنوند. قوانین خانه اغلب ابراز خشم کودک را ممنوع می کند و ناتوانی کودک در تغییر اوضاع باعث گوش درد می شود.

ناشنوایی نشان دهنده ی امتناع طولانی مدت از گوش دادن به حرف های کسی است. توجه داشته باشید که وقتی یکی از زوجین اختلال شنوایی دارد، طرف مقابل اغلب مدام حرف می زند و حرف می زند.

چشم هانمایانگر ظرفیت دیدن هستند. وقتی مشکلی در چشم ها وجود دارد، معمولاً به این معنی است که چیزی وجود دارد که نمی خواهیم ببینیم، چه در مورد خودمان و چه در مورد زندگی: گذشته، حال یا آینده.

هروقت بچه های کوچکی را می بینم که عینک می زنند، می دانم چیزهایی در خانه شان در حال رخ دادن است که نمی خواهند به آنها نگاه کنند. اگر نتوانند تجربه خود را تغییر دهند، تصویر را پخش می کنند تا مجبور نباشند آن را خیلی واضح ببینند.

بسیاری از افراد وقتی مایل به بازگشت به گذشته و پاک کردن چیزهایی بوده اند که یک یا دو سال قبل از شروع به استفاده از عینک نمی خواستند به آنها نگاه کنند، تجربیات شفابخش چشمگیری داشته اند.

آیا آنچه را که همین الان اتفاق می افتد انکار می کنید؟ نمی خواهید با چه چیزی روبرو شوید؟ آیا از دیدن حال یا آینده می ترسید؟ اگر می توانستید واضح ببینید، چه چیزی را می دیدید که الان نمی بینید؟ آیا می توانید ببینید که با خودتان چه می کنید؟

سوالات جالبی بود حتما ببینید.

سردردها از بی اعتبار کردن خود ناشی می شوند. دفعه ی بعد که سردرد گرفتید، مکث کنید و از خود بپرسید کجا و چگونه مرتکب اشتباه شده اید. خودتان را ببخشید، رهايش کنید، و سردرد دوباره در پوچی از جایی که آمده بود، حل خواهد شد.

سردردهای میگرنی توسط افرادی ایجاد می شوند که می خواهند بی نقص باشند و فشار زیادی به خودشان وارد می کنند. خشم سرکوب شده ی زیادی در این امر دخیل است. جالب اینجاست که اگر به محض احساس میگرن، خودارضایی کنید، تقریباً همیشه می توان سردردهای میگرنی را با خودارضایی تسکین داد. رهایی جنسی، تنش و درد را از بین می برد. ممکن است در آن زمان تمایلی به خودارضایی نداشته باشید، اما مطمئناً ارزش امتحان کردن را دارد. نمی توانید شکست بخورید.

مشکلات سینوسی، که درست در صورت و بسیار نزدیک به بینی احساس می شوند، نشان دهنده ی آزرده شدن شما توسط کسی در زندگی تان، کسی که به شما نزدیک است، هستند. حتی ممکن است احساس کنید که آنها شما را تحت فشار قرار می دهند.

ما فراموش می کنیم که خودمان شرایط را ایجاد می کنیم، سپس با سرزنش کردن شخص دیگر به خاطر ناامیدی مان، قدرت خود را از دست می دهیم. هیچ کس، هیچ مکان و هیچ چیز هیچ قدرتی بر ما ندارد، زیرا «ما» تنها متفکران ذهن خود هستیم. ما تجربیات، واقعیت خود و هر کسی را که در آن است، خلق می کنیم. وقتی در ذهن خود صلح، هماهنگی و تعادل ایجاد کنیم، آن را در زندگی خود خواهیم یافت. گردن و گلو جذاب هستند زیرا «چیزهای» زیادی در آنجا اتفاق می افتد. گردن نشان دهنده توانایی انعطاف پذیری در تفکر ما، دیدن جنبه دیگر یک سوال و دیدن دیدگاه شخص دیگر است. وقتی مشکلی در گردن وجود دارد، معمولاً به این معنی است که مادر مورد برداشت خودمان از یک موقعیت لجباز هستیم.

هر وقت کسی را می بینم که یکی از آن «قلاده ها» را به گردن دارد، می فهمم که این شخص خیلی خودبین و لجباز است که طرف دیگر قضیه را نمی بیند.

ویرجینیا ساتیر، درمانگر خانواده ی درخشان، گفت که او «تحقیقات احمقانه ای» انجام داده و دریافته است که بیش از ۲۵۰ روش مختلف برای شستن ظرف ها وجود دارد، بسته به اینکه چه کسی ظرف ها را می شوید و مواد مورد استفاده چیست. اگر ما در این باور گیر کنیم که فقط «یک راه» یا «یک دیدگاه» وجود دارد، در واقع بخش عمده ای از زندگی را از دست داده ایم.

گلو نمایانگر توانایی ما در «بیان کردن» از جانب خودمان، «درخواست کردن آنچه می خواهیم»، گفتن «من هستم» و غیره است. وقتی مشکلات گلو داریم، معمولاً به این معنی است که احساس نمی کنیم حق انجام این کارها را داریم. ما برای دفاع از خود احساس ناکافی بودن می کنیم.

گلودرد همیشه نشانه ی خشم است. اگر سرماخوردگی هم در میان باشد، آشفتگی ذهنی هم وجود دارد. لارنژیت معمولاً به این معنی است که شما آنقدر عصبانی هستید که نمی توانید صحبت کنید.

گلو همچنین نمایانگر جریان خلاقیت در بدن است. گلو جایی است که ما خلاقیت خود را ابراز می کنیم و وقتی خلاقیت ما سرکوب و ناامید می شود، اغلب دچار مشکلات گلو می شویم. همه ما افراد زیادی را می شناسیم که تمام زندگی خود را برای دیگران زندگی می کنند. آنها هرگز نمی توانند کاری را که می خواهند انجام دهند. آنها همیشه مادران/پدران/همسران/معشوقان/رئیسان خود را راضی نگه می دارند. ورم لوزه و مشکلات تیروئید فقط خلاقیت های ناکام هستند که ناشی از ناتوانی در انجام کاری است که می خواهید انجام دهید.

مرکز انرژی در گلو، چاکرای پنجم، جایی در بدن است که تغییر در آن رخ می دهد. وقتی در برابر تغییر مقاومت می کنیم یا در میانه تغییر هستیم یا سعی در تغییر داریم، اغلب فعالیت زیادی در گلو خود داریم. به زمانی که سرفه می کنید یا وقتی شخص دیگری سرفه می کند توجه کنید. چه چیزی گفته شده است؟ ما به چه چیزی واکنش نشان می دهیم؟ آیا مقاومت و لجابت است یا فرآیند تغییر در حال وقوع است؟ در یک کارگاه آموزشی، من از سرفه به عنوان ابزاری برای خودشناسی استفاده می کنم. هر بار که کسی سرفه می کند، از آن شخص می خواهم گلویش را لمس کند و با صدای بلند بگوید: «من مایل به تغییر هستم» یا «من در حال تغییر هستم».

بازوهانشان دهنده توانایی و ظرفیت ما برای پذیرش تجربیات زندگی هستند. بازوهای بالایی نشان دهنده ظرفیت ما و بازوهای پایینی نشان دهنده توانایی های ما هستند. ما احساسات قدیمی را در مفاصل خود ذخیره می کنیم و آرنج ها نشان دهنده انعطاف پذیری ما در تغییر مسیر هستند. آیا شما در مورد تغییر مسیر زندگی خود انعطاف پذیر هستید یا احساسات قدیمی شما را در یک نقطه گیر انداخته اند؟

دست هامی گیرند، نگه می دارند، گره می کنند. ما اجازه می دهیم چیزها از میان انگشتانمان لیز بخورند. گاهی اوقات بیش از حد نگه می داریم. ما دست و دلباز، خسیس، گشاده رو، خسیس و بی خیال هستیم. ما صدقه می دهیم. می توانیم از پس خودمان برآییم، یا به نظر می رسد نمی توانیم از پس چیزی برآییم.

مابه چیزی کمک می کنیم. دست ها رو به پایین هستند. دست ها رو به پایین هستند، دست ها رو به پایین هستند. به کسی کمک می کنیم، دست در دست است، دست در دست است یا نیست، دست کم گرفته شده یا دست بالا گرفته شده است. ما دست های یاری رسان داریم.

دست هامی توانند مهربان باشند یا می توانند سخت باشند، با بندهای گره خورده از فکریاد، یا گره خورده از انتقادهای آرتروزی. دست های چنگ زننده از ترس می آیند - ترس از دست دادن، ترس از هرگز سیر نشدن، ترس از اینکه اگر به آرامی نگهشان داری، نمی مانند.

محکم چسبیدن به یک رابطه فقط باعث می شود که شریک زندگی از روی ناچاری فرار کند. دست های محکم گره خورده نمی توانند چیز جدیدی را جذب کنند. تکان دادن آزادانه دست ها از مچ، احساسی از آزادی و گشودگی به فرد می دهد. آنچه متعلق به شماست را نمی توان از شما گرفت، پس آرام باشید. هر انگشت معنایی دارد. مشکلات انگشتان نشان می دهد که کجا باید آرام شوید و رها شوید. اگر انگشت اشاره خود را بریدید، احتمالاً خشم و ترسی وجود دارد که در شرایط فعلی به خودخواهی شما مربوط می شود. انگشت شست ذهنی است و نشان دهنده نگرانی است. انگشت اشاره خودخواهی و ترس است. انگشت میانی با رابطه جنسی و خشم مرتبط است. وقتی عصبانی هستید، انگشت میانی خود را نگه دارید و ببینید که خشمتان حل می شود. اگر خشم شما از یک مرد است، انگشت راست و اگر از یک زن است، انگشت چپ را نگه دارید. انگشت حلقه هم نماد اتحاد و هم نماد غم است. انگشت کوچک با خانواده و تظاهر مرتبط است.

کمرنمایانگر سیستم حمایتی ماست. مشکلات کمر معمولاً به این معنی است که احساس می کنیم مورد حمایت قرار نمی گیریم. اغلب فکر می کنیم که فقط شغل یا خانواده یا همسرمان از ما حمایت می کنند. در واقع، ما کاملاً توسط کائنات، توسط خود زندگی، حمایت می شویم. قسمت بالای کمر مربوط به احساس کمبود حمایت عاطفی است. شوهر/همسر/معشوق/دوست/رئیسم من را درک نمی کند یا از من حمایت نمی کند. وسط کمر با احساس گناه مرتبط است. تمام آن چیزهایی که در پشت ما وجود دارد. آیا از دیدن آنچه در پشت است می ترسید، یا آنچه را که در پشت است پنهان می کنید؟ آیا احساس می کنید از پشت خنجر خورده اید؟ آیا واقعاً احساس «فرسودگی» می کنید؟ آیا اوضاع مالی تان به هم ریخته است یا بیش از حد نگران آن هستید؟ پس ممکن است کمربتان شما را آزار دهد. کمبود پول یا ترس از پول این کار را خواهد کرد. میزان دارایی شما هیچ ارتباطی با آن ندارد.

بسیاری از ما احساس می کنیم که پول مهم ترین چیز در زندگی ماست و بدون آن نمی توانیم زندگی کنیم. این درست نیست. چیزی بسیار مهم تر و ارزشمندتر برای ما وجود دارد که بدون آن نمی توانیم زندگی کنیم. آن چیست؟ نفس ماست.

نفس ما گرانبهاترین ماده در زندگی ماست، اما با این حال ما کاملاً بدهی می دانیم که هنگام بازدم، نفس بعدی مان وجود خواهد داشت. اگر نفس دیگری نکشیم، سه دقیقه هم دوام نمی آوریم. حال اگر

قدرتی که ما را آفریده و به ما نفس کافی برای ادامه حیات داده است، آیا نمی توانیم اعتمادکنیم که هر چیز دیگری که نیاز داریم نیز برآورده خواهد شد؟

ربه هانمایانگر ظرفیت ما برای دریافت و آرائه زندگی هستند. مشکلات ربه ها معمولاً به این معنی است که ما از دریافت زندگی می ترسیم، یا شاید احساس می کنیم حق نداریم زندگی را به طور کامل زندگی کنیم. زنان به طور سنتی بسیار سطحی نفس می کشیدند و اغلب خود را شهروندان درجه دو می دانستند که حق اشغال فضا و گاهی حتی حق زندگی کردن را نداشتند. امروزه، همه اینها در حال تغییر است. زنان جایگاه خود را به عنوان اعضای کامل جامعه به دست می آورند و عمیق و کامل نفس می کشند.

دیدن زنان در ورزش باعث خوشحالی من است. زنان همیشه در مزارع کار کرده اند؛ اما تا جایی که من می دانم، این اولین بار در تاریخ است که زنان به ورزش روی آورده اند. دیدن بدن های باشکوهی که در حال ظهور هستند، فوق العاده است.

آمفیزم و سیگار کشیدن زیاد راه هایی برای انکار زندگی هستند. آن ها احساس عمیق بی ارزش بودن برای وجود داشتن را می پوشانند. سرزنش کردن، عادت سیگار کشیدن را تغییر نمی دهد. این باور اساسی است که ابتدا باید تغییر کند.

سینه هانمایانگر اصل مادری هستند. وقتی مشکلی در سینه ها وجود دارد، معمولاً به این معنی است که ما در حال «مادری بیش از حد» یک شخص، یک مکان، یک چیز یا یک تجربه هستیم.

بخشی از فرآیند مادری این است که به کودک اجازه دهیم «بزرگ شود». ما باید بدانیم چه زمانی دست از کار بکشیم، چه زمانی افسار را به او بدهیم و بگذاریم به حال خود باشد. بیش از حد محافظت کردن، طرف مقابل را برای مدیریت تجربه خودش آماده نمی کند. گاهی اوقات نگرش های «تحمل ناپذیر» ما به معنای واقعی کلمه، مانع از رشد و نمو او در یک موقعیت می شود.

اگرپای سرطان در میان باشد، آنگاه رنجش عمیقی نیز وجود دارد. ترس را رها کنید و بدانید که هوش کیهانی در وجود تک تک ما ساکن است.

قلب، البته، نشان دهنده عشق است، در حالی که خون ما نشان دهنده شادی است. قلب های ما با عشق شادی را در سراسر بدنمان پمپاژ می کنند. وقتی شادی و عشق را از خود دریغ می کنیم، قلب چروکیده و سرد می شود. در نتیجه، خون کند می شود و ما به سمت کم خونی، آنژین و حملات قلبی می رویم.

قلب به ما «حمله» نمی کند. ما آنقدر درگیر سریال ها و درام هایی می شویم که خودمان می سازیم که اغلب فراموش می کنیم به شادی های کوچکی که اطرافمان را احاطه کرده اند توجه کنیم. سال ها تمام شادی را از قلب بیرون می ریزیم و قلب به معنای واقعی کلمه از درد فرومی ریزد. افرادی که دچار حمله قلبی می شوند هرگز افراد شادی نیستند. اگر

آنها برای قدردانی از شادی های زندگی وقت نمی گذارند، آنها فقط به مرور زمان حمله قلبی دیگری را از نو خلق می کنند.

قلبی از طلا، قلبی سرد، قلبی گشوده، قلبی سیاه، قلبی عاشق، قلبی خونگرم - قلب تو کجاست؟

معدة تمام ایده ها و تجربیات جدیدی که داریم را هضم می کند. چه چیزی یا چه کسی رانمی توانید هضم کنید؟ چه چیزی شما را به روده می کشاند؟
وقتی مشکلات معده داریم، معمولاً به این معنی است که نمی دانیم چگونه با تجربه جدید کنار بیاییم. ما می ترسیم.

بسیاری از ما زمانی را که هواپیماهای تجاری برای اولین بار محبوب شدند به یاد داریم. اینکه می توانستیم داخل یک لوله فلزی بزرگ قرار بگیریم که ما را با خیال راحت در آسمان حمل کند، ایده جدیدی بود که به سختی می توانستیم آن را هضم کنیم.

کنار هر صندلی، کیسه های استفراغ وجود داشت و بیشتر ما از آنها استفاده می کردیم. ما تا جایی که می توانستیم با احتیاط در کیسه های استفراغ خود بالا می آوردیم، آنها را می پیچیدیم و به مهماندار می دادیم، که زمان زیادی را صرف دویدن در راهرو و جمع آوری آنها می کرد.

حالا سال ها گذشته و اگرچه آن کیف ها هنوز روی هر صندلی هستند، اما به ندرت از آنها استفاده می شود. ما ایده پرواز را پذیرفته ایم.

زخم های عاطفی چیزی بیش از ترس نیستند - ترس عظیم از «به اندازه کافی خوب نبودن». ما از اینکه به اندازه کافی برای والدین خوب نباشیم می ترسیم، از اینکه به اندازه کافی برای رئیسی خوب نباشیم می ترسیم. نمی توانیم خودمان را تحمل کنیم. برای راضی کردن دیگران، دل و روده مان را پاره می کنیم. مهم نیست شغلمان چقدر مهم باشد، عزت نفس درونی ما بسیار پایین است. ما می ترسیم که آنها درباره ما بفهمند.

اندام تناسلی نمایانگر زنانه ترین بخش یک زن، زنانگی او، یا مردانه ترین بخش یک مرد، مردانگی اوست؛ اصل مردانه یا اصل زنانه ما.

وقتی با مرد یا زن بودن خود احساس راحتی نمی کنیم، وقتی تمایلات جنسی خود را منعکس می کنیم، وقتی بدن خود را کثیف یا گناهکار می دانیم، اغلب در ناحیه تناسلی خود دچار مشکل می شویم.

من به ندرت با کسی برخورد می کنم که در خانواده ای بزرگ شده باشد که اندام تناسلی و عملکرد آن با نام های درستش صدا زده می شد. همه ما با انواع و اقسام حسن تعبیرها بزرگ شده ایم. یادتان هست خانواده خودتان چه چیزهایی استفاده می کردند؟ می توانست به ملایمت «آنجا» باشد، تا نام هایی که باعث می شد احساس کنید اندام تناسلی تان کثیف و چندش آور است. بله، همه ما با این باور بزرگ شدیم که چیزی بین پاهایمان کاملاً درست نیست.

من احساس می کنم انقلاب جنسی که چند سال پیش به وقوع پیوست، از یک جهت چیز خوبی بود. ما داشتیم از ریاکاری و ویکتوریایی فاصله می گرفتیم. ناگهان داشتن شرکای جنسی متعدد، چه زن و چه مرد، اشکالی نداشت.

می توانستند روابط یک شبه داشته باشند. مبادله زناشویی آشکارتر شد. بسیاری از ما شروع به لذت بردن از لذت و آزادی بدن هایمان به روشی جدید و آشکار کردیم.

بااین حال، تعداد کمی از ما به این فکر افتادیم که با چیزی که رزا لامونت، بنیانگذار موسسه خود-ارتباطی، آن را «خدای مامان» می نامد، مقابله کنیم. هر آنچه که مادران درسه سالگی در مورد خدا به شما آموخته است، هنوز در ذهن ناخودآگاه شما وجود دارد، مگر اینکه برای رهایی از آن، کار آگاهانه ای انجام داده باشید. آیا آن خدا، خدایی خشمگین و انتقام جو بود؟ آن خدا در مورد رابطه جنسی چه احساسی داشت؟ اگر هنوز آن احساسات گناه اولیه در مورد تمایلات جنسی و بدن خود را با خود حمل می کنیم، مطمئناً برای خودمان مجازات ایجاد خواهیم کرد.

مشکلات مثانه، مشکلات مقعد، التهاب واژن، و مشکلات پروستات و آلت تناسلی مردانه، همه در یک حوزه قرار می گیرند. آنها از باورهای تحریف شده در مورد بدن ما و صحت عملکرد آن ناشی می شوند. هرعضوی از بدن ما جلوه ای باشکوه از زندگی با کارکردهای ویژه خود است. ما کبد یاچشمان خود را کثیف یا گناهکار نمی دانیم. پس چرا انتخاب می کنیم که اندام تناسلی ما نیز چنین باشد؟

مقعدبه زیبایی گوش است. بدون مقعد، ما هیچ راهی برای آزاد کردن آنچه بدن دیگر به آن نیاز ندارد، نخواهیم داشت و خیلی سریع خواهیم مرد. هر قسمت از بدن ما و هر عملکرد بدن ما کامل و طبیعی، طبیعی و زیباست.

من از مراجعین دارای مشکلات جنسی می خواهم که با عشق و قدردانی از عملکرد و زیبایی مقعد، آلت تناسلی یا واژن خود، با آنها ارتباط برقرار کنند. اگر هنگام خواندن این مطلب، احساس خجالت یا عصبانیت می کنید، از خود بپرسید چرا. چه کسی به شما گفته است که بخشی از بدن خود را انکار کنید؟ مطمئناً خدا نه. اندام های جنسی ما به عنوان لذت بخش ترین قسمت بدن ما خلق شده اند تا به ما لذت بدهند. انکار این امر، ایجاد درد و مجازات است. رابطه جنسی نه تنها اشکالی ندارد، بلکه باشکوه و شگفت انگیز است. داشتن رابطه جنسی برای ما به اندازه نفس کشیدن یا غذا خوردن طبیعی است.

فقط برای یک لحظه سعی کنید وسعت کیهان را تجسم کنید. فراتر از درک ماست. حتی دانشمندان برتر ما با جدیدترین تجهیزات خود نمی توانند اندازه آن را اندازه گیری کنند. در این کیهان کهکشان های زیادی وجود دارد.

دریکی از این کهکشان های کوچک تر در گوشه ای دوردست، یک خورشید کوچک وجود دارد. در اطراف این خورشید، چند نقطه کوچک در حال چرخش هستند که یکی از آنها سیاره زمین نام دارد.

باورش برایم سخت است که آن هوش عظیم و باورنکردنی که تمام این کیهان را آفریده، فقط پیرمردی است که روی ابری بالای سیاره زمین نشسته و دارد اندام تناسلی مرا تماشا می کند!

بااین حال، بسیاری از ما این مفهوم را در کودکی آموخته ایم. بسیاری حیات است که ما ایده های احمقانه و منسوخی را که از ما حمایت نمی کنند و ما را تغذیه نمی کنند، رها کنیم. من قویاً احساس می کنم که حتی مفهوم ما از خدا نیز باید مفهومی باشد که برای ما نه علیه ما. ادیان بسیار متنوعی برای انتخاب وجود دارد. اگر اکنون دینی دارید که به شما می گوید گناهکار و پست هستید، یکی دیگر را انتخاب کنید.

من طرفدار این نیستم که همه همیشه آزادانه سکس داشته باشند. من می گویم که برخی از قوانین ما منطقی نیستند و به همین دلیل است که بسیاری از مردم آنها را زیر پا می گذارند و ریاکار می شوند.

وقتی گناه جنسی را از افراد دور کنیم و به آنها یاد دهیم که خود را دوست داشته باشند و به خود احترام بگذارند، آنگاه آنها به طور خودکار با خود و دیگران به گونه ای رفتار خواهند کرد که برای بالاترین خیر و بزرگترین شادی آنها باشد. دلیل اینکه اکنون مشکلات زیادی با تمایلات جنسی خود داریم این است که بسیاری از ما از خود متنفر و از خود بیزار هستیم و بنابراین با خود و دیگران بد رفتاری می کنیم.

کافی نیست که در مدرسه به کودکان سازوکارهای جنسی را آموزش دهیم. ما باید در سطحی بسیار عمیق به کودکان اجازه دهیم به یاد داشته باشند که بدن، اندام تناسلی و تمایلات جنسی شان چیزی است که باید از آن لذت ببرند. من واقعاً معتقدم افرادی که خود و بدنشان را دوست دارند، از خود یا دیگران سوءاستفاده نمی کنند.

من متوجه شده ام که بیشتر مشکلات مثانه از «عصبانیت» ناشی می شود، معمولاً از شریک زندگی. چیزی ما را عصبانی می کند که به زنانگی یا مردانگی ما مربوط می شود. زنان بیشتر از مردان دچار مشکلات مثانه می شوند زیرا بیشتر مستعد پنهان کردن ناراحتی خود هستند. واژینیت نیز معمولاً شامل احساس آسیب عاطفی توسط شریک زندگی است. مشکلات پروستات مردان ارتباط زیادی با عزت نفس و همچنین باور به این دارد که با افزایش سن، مردانگی کمتری پیدا می کند. ناتوانی جنسی ترس را افزایش می دهد و گاهی اوقات حتی با کینه توزی علیه همسر قبلی مرتبط است. سردمزاجی از ترس یا باور به اینکه لذت بردن از بدن اشتباه است، ناشی می شود. همچنین از خودبیزاری ناشی می شود و می تواند توسط یک شریک بی احساس تشدید شود.

سندرم پیش از قاعدگی (PMS) که به حد ایپدمی رسیده است، همزمان با افزایش تبلیغات رسانه ای است. این تبلیغات دائماً این مفهوم را القا می کنند که بدن زنان باید به روش های مختلف اسپری، پودر، دوش واژینال و بیش از حد تمیز شود تا حتی به سختی قابل قبول باشد. در همان زمان که زنان به سن بلوغ می رسند،

آنها به عنوان موجوداتی برابر، مورد هجوم منفی این ایده قرار می گیرند که فرآیندهای زنانه کاملاً قابل قبول نیستند. این تصور، همراه با مقادیر بسیار زیاد قندی که امروزه مصرف می شود، زمینه مساعدی برای ابتلا به سندرم پیش از قاعدگی (PMS) ایجاد می کند.

تمام فرآیندهای زنانه، از جمله قاعدگی و یائسگی، فرآیندهایی طبیعی و عادی هستند. ما باید آنها را به همین شکل بپذیریم. بدن های ما زیبا، باشکوه و شگفت انگیز هستند.

من معتقدم که بیماری های مقاربتی تقریباً همیشه گناه جنسی هستند. این بیماری از یک احساس، اغلب ناخودآگاه، ناشی می شود که ابراز جنسی خود درست نیست. یک ناقل بیماری مقاربتی می تواند شرکای زیادی داشته باشد، اما فقط کسانی که سیستم ایمنی جسمی و روانی ضعیفی دارند، مستعد ابتلا به آن خواهند بود. علاوه بر استانداردهای قدیمی، در سال های اخیر جمعیت دگرجنس گرا باعث افزایش هرپس شده است. این یک بیماری است که بارها و بارها "برای تنبیه ما" به خاطر باورمان به اینکه "ما بد هستیم" برمی گردد. هرپس تمایل دارد وقتی از نظر عاطفی ناراحت هستیم، شعله ور شود. همین موضوع چیزهای زیادی را به ما می گوید.

حالا، بیایید همین نظریه را به جامعه ی همجنسگرایان ببریم، جایی که آنها تمام مشکلات مشابه دیگران را دارند، به علاوه ی اینکه بخش زیادی از جامعه انگشت اتهام را به سمت آنها نشانه می گیرد و می گوید: «بدا!» معمولاً مادران و پدران خودشان نیز می گویند: «تو بدی.» این بار سنگینی است که باید به دوش کشید، و دوست داشتن خود در این شرایط دشوار است. جای تعجب نیست که مردان همجنسگرا جزو اولین کسانی بودند که بیماری وحشتناک ایدز را تجربه کردند.

در جامعه ی دگرجنس گرا، بسیاری از زنان به دلیل نظام های اعتقادی که پیرامون شکوه جوانی ایجاد کرده ایم، از پیر شدن می ترسند. اما برای مردان این کار چندان دشوار نیست، زیرا آنها با کمی موی خاکستری متمایز می شوند. مرد مسن تر اغلب مورد احترام قرار می گیرد و مردم حتی ممکن است به او به دیده ی احترام بنگرند. اما برای اکثر مردان همجنسگرا اینطور نیست، زیرا آنها فرهنگی را ایجاد کرده اند که تأکید زیادی بر جوانی و زیبایی دارد. در حالی که همه از ابتدا جوان هستند، تنها تعداد کمی از آنها با استاندارد زیبایی مطابقت دارند. آنقدر بر ظاهر فیزیکی بدن تأکید شده است که احساسات درونی کاملاً نادیده گرفته شده است. اگر جوان و زیبا نباشید، تقریباً آنگار به حساب نمی آید. خود فرد به حساب نمی آید؛ فقط بدن مهم است.

این طرز فکر مایه ننگ کل فرهنگ است. این روش دیگری برای گفتن این است که «همجنسگرا به اندازه کافی خوب نیست».

به دلیل نحوه برخورد اغلب همجنسگرایان با دیگر همجنسگرایان، برای بسیاری از مردان همجنسگرا، تجربه پیر شدن چیزی ترسناک است. تقریباً بهتر است

مردن بهتر از پیر شدن است. و ایدز بیماری ای است که اغلب باعث مرگ می شود.
اغلب اوقات مردان همجنسگرا احساس می کنند که وقتی پیر می شوند، بی فایده و ناخواسته خواهند بود. تقریباً بهتر است که ابتدا خودشان را نابود کنند، و بسیاری از آنها سبک زندگی مخربی را ایجاد کرده اند. برخی از مفاهیم و نگرش هایی که بخشی از سبک زندگی همجنسگرایان هستند - قفسه گوشت، قضاوت مداوم، امتناع از نزدیک شدن به دیگری و غیره - وحشتناک هستند. و ایدز یک بیماری وحشتناک است.

این نوع نگرش ها و الگوهای رفتاری، صرف نظر از اینکه چقدر «اردو» بزنیم، فقط می توانند در سطح بسیار عمیقی احساس گناه ایجاد کنند. اردو زدن، که می تواند بسیار سرگرم کننده باشد، می تواند بسیار مخرب نیز باشد، هم برای دهنده و هم برای گیرنده. این روش دیگری برای اجتناب از نزدیکی و صمیمیت است.

به هیچ وجه سعی ندارم برای کسی احساس گناه ایجاد کنم. با این حال، باید به چیزهایی که باید تغییر کنند نگاه کنیم تا زندگی همه ما با عشق، شادی و احترام پیش برود. پنجاه سال پیش، تقریباً همه مردان همجنسگرا پنهان بودند و اکنون توانسته اند در جامعه فضاهایی ایجاد کنند که حداقل بتوانند نسبتاً باز باشند. احساس می کنم جای تأسف است که بسیاری از آنچه آنها ایجاد کرده اند، درد زیادی برای برادران همجنسگرایشان ایجاد می کند. در حالی که اغلب نحوه برخورد افراد دگرجنسگرا با همجنسگرایان تاسف بار است، اما... تراژیک روشی که بسیاری از همجنسگرایان با همجنسگرایان دیگر رفتار می کنند.

مردان به طور سنتی همیشه شرکای جنسی بیشتری نسبت به زنان داشته اند؛ و وقتی مردان دور هم جمع می شوند، مسلماً رابطه جنسی بسیار بیشتری وجود خواهد داشت. همه اینها خوب و عالی است. حمام ها یک نیاز فوق العاده را برآورده می کنند، مگر اینکه ما از تمایلات جنسی خود به دلایل نادرستی استفاده کنیم. برخی از مردان دوست دارند شرکای زیادی داشته باشند تا نیاز عمیق خود به عزت نفس را برآورده کنند، نه برای لذت بردن از آن. من معتقد نیستم که داشتن چندین شریک جنسی اشکالی دارد و استفاده از الکل و برخی داروهای تفریحی به صورت «گهگاه» اشکالی ندارد. با این حال، اگر هر شب از سرمان بمب می بارد و اگر روزانه فقط برای اثبات ارزش خود به چندین شریک جنسی «نیاز» داریم، پس از یک فضای تغذیه کننده نمی آییم. ما باید تغییراتی در ذهن خود ایجاد کنیم.

این زمان، زمان التیام، برای کامل شدن است، نه برای محکوم کردن. ما باید از محدودیت های گذشته برخیزیم. همه ما جلوه های الهی و باشکوه زندگی هستیم. بیایید همین حالا این را مطالبه کنیم!

روده بزرگ نمایانگر توانایی ما در رها کردن، رها کردن چیزی است که دیگر به آن نیازی نداریم. بدن، که در ریتم و جریان کامل زندگی قرار دارد، به تعادلی بین جذب، جذب و دفع نیاز دارد. تنها ترس های ماست که مانع رها سازی چیزهای قدیمی می شود.

حتی‌اگر افراد مبتلا به یبوست واقعاً خسیس نباشند، معمولاً به این اعتماد ندارند که هرگز به اندازه کافی غذا وجود خواهد داشت. آنها به روابط قدیمی که برایشان دردناک است، می‌چسبند. آنها از دور انداختن لباس هایی که سال ها در کمد بوده اند می‌ترسند، زیرا ممکن است روزی به آنها نیاز داشته باشند. آنها در مشاغل طاقت فرسا باقی می‌مانند یا هرگز به خودشان لذت نمی‌دهند، زیرا باید برای آن روز مبادا پس انداز کنند. ما برای پیدا کردن غذای امروز، زباله های دیشب را زیر و رو نمی‌کنیم. یاد بگیرید که به روند زندگی اعتماد کنید تا همیشه آنچه را که نیاز دارید، برایتان فراهم کند. پاهای ما را در زندگی به جلو می‌برند. مشکلات پا اغلب نشان دهنده ترس از حرکت به جلو یا عدم تمایل به حرکت به جلو در یک جهت خاص است. ما با پاهایمان می‌دویم، پاهایمان را می‌کشیم، پاهایمان کج می‌شود، زانوهايمان ضربدری و پنجه کبوتری است؛ و ران های بزرگ، چاق و عصبانی داریم که پر از رنجش های دوران کودکی است. عدم تمایل به انجام کارها اغلب باعث مشکلات جزئی پا می‌شود. واریس نشان دهنده ایستادن در شغل یا مکانی است که از آن متنفریم. رگ ها توانایی خود را برای انتقال شادی از دست می‌دهند.

هستند شما به سمتی که می‌خواهی می‌روی؟
زانوها، مانند گردن، با انعطاف پذیری مرتبط هستند؛ فقط آنها خم شدن و غرور، خودخواهی و لجابت را بیان می‌کنند. اغلب هنگام حرکت به جلو، از خم شدن می‌ترسیم و انعطاف پذیر نمی‌شویم. این باعث سفت شدن مفاصل می‌شود. ما می‌خواهیم به جلو حرکت کنیم، اما نمی‌خواهیم راه خود را تغییر دهیم. به همین دلیل است که بهبودی زانوها اینقدر طول می‌کشد؛ خودخواهی ما درگیر است. بهبودی زانوها زمان زیادی می‌برد زیرا ما غرور و خودپسندی خود را درگیر می‌کنیم. دفعه ی بعد که مشکل زانو داشتید، از خودتان بپرسید کجا دارید خودبینانه رفتار می‌کنید، کجا از خم شدن امتناع می‌کنید. لجابت را کنار بگذارید و رها کنید. زندگی جریان است، زندگی حرکت است؛ و برای اینکه راحت باشیم، باید انعطاف پذیر باشیم و با آن حرکت کنیم. یک درخت بید خم می‌شود، تاب می‌خورد و با باد جریان می‌یابد و همیشه باوقار و در آرامش با زندگی همراه است. پاهای ما با درک ما، درک ما از خودمان و زندگی - گذشته، حال و آینده - مرتبط است.

بسیاری از افراد مسن در راه رفتن مشکل دارند. درک آنها مختل شده است و اغلب احساس می‌کنند جایی برای رفتن وجود ندارد. کودکان خردسال با پاهای شاد و رقصان حرکت می‌کنند. افراد مسن اغلب طوری روی زمین می‌افتند که انگار تمایلی به حرکت ندارند.

پوست ما نمایانگر فردیت ماست. مشکلات پوستی معمولاً به این معنی است که احساس می‌کنیم فردیت ما به نحوی تهدید می‌شود. احساس می‌کنیم دیگران بر ما تسلط دارند. ما پوست نازکی داریم. چیزها تمایل دارند زیر پوست ما بروند، احساس می‌کنیم زنده زنده پوست انداخته ایم، اعصاب ما درست زیر پوست ما هستند.

یکی از سریع ترین راه ها برای درمان مشکلات پوستی این است که روزی چند صد بار در ذهنتان تکرار کنید: «من خودم را تایید می کنم». قدرت خودتان را پس بگیرید.

حوادث تصادفی نیستند. مانند هر چیز دیگری در زندگی مان، ما آنها را ایجاد می کنیم. اینطور نیست که ما لزوماً بگوییم "می خواهم تصادف کنم"، اما الگوهای فکری ذهنی داریم که می توانند حادثه ای را به سمت ما جذب کنند. به نظر می رسد برخی افراد "مستعد حادثه" هستند و برخی دیگر یک عمر بدون اینکه حتی یک خراش بردارند، زندگی می کنند.

تصادفات، ابراز خشم هستند. آنها نشان دهنده ناامیدی های انباشته شده ناشی از عدم احساس آزادی برای صحبت کردن از جانب خود هستند. تصادفات همچنین نشان دهنده شورش علیه اقتدار هستند. ما آنقدر عصبانی می شویم که می خواهیم مردم را بزنیم، و در عوض، ماضیه خوردن.

وقتی از خودمان عصبانی هستیم، وقتی احساس گناه می کنیم، وقتی نیاز به تنبیه داریم، تصادف راه فوق العاده ای برای جبران این خشم است. انگارهیچ تصادفی تقصیر ما نیست، انگار ما قربانیان درمانده ی سرنوشت هستیم. یک تصادف به ما اجازه می دهد برای همدردی و توجه به دیگران روی بیاوریم. زخم هایمان را شستشو می دهیم و به آنها رسیدگی می کنیم. اغلب، گاهی برای مدت طولانی، در رختخواب استراحت می کنیم. و درد می کشیم.

اینکه این درد در کدام قسمت از بدن رخ می دهد، به ما سرنخی می دهد که در مورد کدام بخش از زندگی احساس گناه می کنیم. میزان آسیب فیزیکی به ما نشان می دهد که احساس می کردیم چقدر شدید باید مجازات شویم و مدت زمان محکومیت چقدر باید باشد.

بی اشتباهی عصبی-پر خوری عصبی انکار زندگی خود است، نوعی افراطی از نفرت از خود.

غذا در اساسی ترین سطح، تغذیه است. چرا باید خودتان را از تغذیه محروم کنید؟ چرامی خواهید بمیرید؟ چه اتفاقی در زندگی تان آنقدر وحشتناک است که می خواهید کاملاً از آن خلاص شوید؟ نفرت از خود، تنها نفرت از فکری است که در مورد خودتان دارید. افکار را می توان تغییر داد.

چه چیزی در مورد شما اینقدر وحشتناک است؟ آیا در یک خانواده ی انتقادگر بزرگ شده اید؟ آیا معلمان انتقادگری داشته اید؟ آیا آموزش های مذهبی اولیه تان به شما گفته است که شما به اندازه ی کافی خوب نیستید؟ اغلب ما سعی می کنیم دلایلی پیدا کنیم که «برای ما منطقی» باشد که چرا ما را همانطور که هستیم دوست ندارند و نمی پذیرند.

به دلیل وسواس صنعت مد به لاغری، بسیاری از زنانی که پیام اصلی شان این است: «من به اندازه کافی خوب نیستم؛ مشکل چیست؟»

«استفاده»، از بدن هایشان به عنوان نقطه کانونی برای نفرت از خود استفاده خواهد کرد. در یک سطح، آنها می گویند: «اگر فقط به اندازه کافی لاغر بودم، آنها مرا دوست داشتند.» اما این کار نمی کند.

هیچ چیز از بیرون کارساز نیست. خود-تاییدی و خود-پذیری کلید اصلی هستند.

آرتروز بیماری ای است که از الگوی مداوم انتقاد ناشی می شود. اول از همه، انتقاد از خود و سپس انتقاد از دیگران. افراد مبتلا به آرتروز اغلب مورد انتقاد زیادی قرار می گیرند زیرا الگوی آنها انتقاد کردن است. آنها به «کمال گرایی» مبتلا هستند، یعنی نیازه کامل بودن در هر زمان و هر موقعیتی.

آیا کسی را روی این سیاره می شناسید که «کامل» باشد؟ من که نمی شناسم. چرا ما استانداردهایی وضع می کنیم که می گویند باید «شخصیت برتر» باشیم تا به سختی قابل قبول باشیم؟ این یک بیان قوی از «به اندازه کافی خوب نبودن» است و بار سنگینی را به دوش می کشد.

آسم را ما «عشق خفه کننده» می نامیم. احساسی وجود دارد که شما حق ندارید برای خودتان نفس بکشید. کودکان مبتلا به آسم اغلب «وجدان بیش از حد توسعه یافته ای» دارند. آنها برای هر چیزی که در محیطشان اشتباه به نظر می رسد، احساس گناه می کنند. آنها احساس «بی ارزشی»، بنابراین گناه و نیاز به خودتنبیهی دارند.

درمان های جغرافیایی گاهی اوقات برای آسم مؤثر هستند، به خصوص اگر خانواده... نه همراه شو.

معمولاً کودکان مبتلا به آسم، بیماری خود را "پشت سر می گذارند". این بدان معناست که آنها به مدرسه می روند، ازدواج می کنند یا به نحوی خانه را ترک می کنند و بیماری آنها از بین می رود. اغلب، در مراحل بعدی زندگی، تجربه ای رخ می دهد که یک دکمه قدیمی را در درون آنها فشار می دهد و آنها دچار حمله دیگری می شوند. وقتی این اتفاق می افتد، آنها واقعاً به شرایط فعلی پاسخ نمی دهند، بلکه به آنچه در دوران کودکی شان اتفاق افتاده است، واکنش نشان می دهند.

جوش و سوختگی، بریدگی، تب، زخم، «التهاب» و التهاب، همه نشانه هایی از ابراز خشم در بدن هستند. خشم، صرف نظر از اینکه چه چیزی باشد، راه خود را برای ابراز پیدا خواهد کرد. چگونه ما خیلی سعی می کنیم آن را سرکوب کنیم. بخار انباشته شده باید آزاد شود. ما از خشم خود می ترسیم، مبدا دنیای خود را نابود کنیم، اما خشم می تواند به سادگی با گفتن «من از این موضوع عصبانی هستم» آزاد شود. درست است، ما همیشه نمی توانیم این را به رئیس خود بگوییم. با این حال، می توانیم به رختخواب بکوبیم یا در ماشین فریاد بزنیم یا تنیس بازی کنیم. اینها راه های بی ضرری برای آزادسازی فیزیکی خشم هستند.

افراد معنوی اغلب معتقدند که «نباید» عصبانی شوند. درست است، همه ما در حال تلاش برای زمانی هستیم که دیگر دیگران را به خاطر اشتباهاتمان سرزنش نکنیم.

احساسات، اما تا زمانی که به آنجا نرسیده ایم، سالم تر است که آنچه را که در لحظه احساس می کنیم، تصدیق کنیم.

سرطان بیماری ای است که در اثر کینه عمیقی که مدت زیادی در دل نگه داشته می شود تا جایی که به معنای واقعی کلمه بدن را از بین می برد، ایجاد می شود. اتفاقی دردوران کودکی می افتد که حس اعتماد را از بین می برد. این تجربه هرگز فراموش نمی شود و فرد با حس ترحم به خود زندگی می کند و ایجاد و حفظ روابط بلندمدت و معنادار برایش دشوار است. به دلیل همین سیستم اعتقادی، زندگی مجموعه ای از ناامیدی ها به نظر می رسد. احساس ناامیدی، درماندگی و فقدان در تفکر نفوذ می کند و سرزنش دیگران برای همه مشکلات آسان می شود. افراد مبتلا به سرطان همچنین بسیار خودانتقادگر هستند. به نظر من، یادگیری دوست داشتن و پذیرفتن خود، کلید درمان سرطان است.

اضافه وزن نشان دهنده نیاز به محافظت است. ما به دنبال محافظت در برابر آسیب ها، تحقیرها، انتقادها، سوءاستفاده ها، تمایلات جنسی و پیش داوری های جنسی هستیم؛ از ترس از زندگی به طور کلی و همچنین به طور خاص. انتخاب خود را بکنید.

من آدم چاقی نیستم، اما در طول این سال ها یاد گرفته ام که وقتی احساس ناامنی و ناراحتی می کنم، چند کیلو اضافه وزن پیدا می کنم. وقتی تهدید از بین برود، وزن اضافی خود به خود از بین می رود.

مبارزه با چربی اتلاف وقت و انرژی است. رژیم های غذایی جواب نمی دهند. به محض اینکه متوقف شوید، وزن دوباره بالا می رود. دوست داشتن و تایید خودتان، اعتماد به روند زندگی و احساس امنیت به دلیل شناخت قدرت ذهن خودتان، بهترین رژیم غذایی را که می شناسم، تشکیل می دهد. از افکار منفی دوری کنید و وزن تن خود را درست می شود.

بسیاری از والدین بدون توجه به مشکل، غذا را در دهان نوزاد می گذارند. این نوزادان طوری بزرگ می شوند که هر وقت مشکلی پیش می آید، جلوی یخچال باز می ایستند و می گویند: «نمی دانم چه می خواهم». درد از هر نوعی، به نظر من، نشانه ای از گناه است. گناه همیشه به دنبال مجازات است و مجازات درد ایجاد می کند. درد مزمن از گناه مزمن ناشی می شود، که اغلب آنقدر عمیق دفن شده است که ما حتی دیگر از آن آگاه نیستیم. احساس گناه یک احساس کاملاً بی فایده است. هرگز حال کسی را بهتر نمی کند و هیچ موقعیتی را تغییر نمی دهد.

«حکم» تو اکنون به پایان رسیده است، پس خودت را از زندان آزاد کن. بخشیدن فقط به معنای تسلیم شدن و رها کردن است.

سکته مغزی عبارت است از لخته شدن خون؛ احتقان در جریان خون در ناحیه ای از مغز که خون رسانی به مغز را قطع می کند.

مغز کامپیوتر بدن است. خون شادی است. رگ ها و شریان ها کانال های شادی هستند. همه چیز تحت قانون و عمل کار می کند.

عشق. در هر ذره از هوش و ذکاوت جهان، عشق وجود دارد. بدون تجربه عشق و شادی، کار کردن و خوب عمل کردن غیرممکن است.

افکار منفی مغز را مسدود می کنند و جایی برای جریان آزاد و آشکار عشق و شادی باقی نمی ماند.

اگر اجازه داده نشود که خنده آزاد و بی پروا باشد، نمی تواند جاری شود. عشق و شادی نیز همین طور هستند. زندگی تاریک نیست، مگر اینکه ما آن را تاریک کنیم، مگر اینکه خودمان تصمیم بگیریم به آن اینگونه نگاه کنیم. می توانیم در کوچکترین ناراحتی، فاجعه ای تمام عیار بیابیم و در بزرگترین تراژدی، شادی بیابیم. این به خودمان بستگی دارد.

گاهی اوقات ما سعی می کنیم زندگی مان را مجبور کنیم به شیوه ای خاص پیش برود، در حالی که این شیوه به صلاح ما نیست. گاهی اوقات ما ضربه هایی ایجاد می کنیم تا ما را مجبور کنیم در جهتی کاملاً متفاوت حرکت کنیم، تا سبک زندگی خود را دوباره ارزیابی کنیم.

خشکی بدن نشان دهنده خشکی ذهن است. ترس باعث می شود به روش های قدیمی بچسبیم و انعطاف پذیری را دشوار می بینیم. اگر باور داشته باشیم که «فقط یک راه» برای انجام کاری وجود دارد، اغلب خود را خشک و بی روح می بینیم. ما همیشه می توانیم راه دیگری برای انجام کارها پیدا کنیم. ویرجینیا ساتیر و بیش از ۲۵۰ روش مختلف او برای شستن ظرف ها را به یاد داشته باشید.

توجه کنید که در کجای بدن سفتی رخ می دهد، آن را در فهرست الگوهای ذهنی من جستجو کنید، و این به شما نشان می دهد که در کجای ذهنتان سفت و سخت شده اید.

جراحی جایگاه خود را دارد. برای شکستگی استخوان و تصادفات و برای شرایطی که حل کردن آنها فراتر از توانایی های یک فرد مبتدی است، مفید است. در این شرایط، انجام عمل جراحی و تمرکز تمام کارهای درمانی روانی بر روی جلوگیری از ایجاد مجدد آن بیماری، ممکن است آسان تر باشد. هر روز افراد فوق العاده ی بیشتری در حرفه ی پزشکی وجود دارند که واقعاً خود را وقف کمک به بشریت کرده اند.

پزشکان بیشتر و بیشتری به روش های جامع درمانی و درمان کل فرد روی می آورند. با این حال، اکثر پزشکان با ... کار نمی کنند. علت از هر بیماری؛ آنها فقط علائم و اثرات آن را درمان می کنند.

آنها این کار را به یکی از دو روش انجام می دهند: مسموم می کنند یا عضوی را قطع می کنند. جراحان برش می دهند و اگر پیش جراحان بروید، معمولاً برش را توصیه می کنند. با این حال، اگر تصمیم به جراحی گرفته شد، خود را برای این تجربه آماده کنید تا تا حد امکان روان پیش برود و در اسرع وقت بهبود یابید.

از جراح و کارکنان بخواهید که در این مورد با شما همکاری کنند. جراحان و کارکنان آنها در اتاق عمل اغلب از این موضوع بی اطلاع هستند که حتی اگر

بیمار بیهوش است، اما او هنوز هر چیزی را که گفته می شود در سطح ناخودآگاه خود می شنود و دریافت می کند.

من از یکی از رهبران جنبش عصر جدید شنیدم که به یک عمل جراحی اورژانسی نیاز داشت و قبل از عمل، با جراح و متخصص بیهوشی صحبت کرد. او از آنها خواهش کرد که لطفاً در طول عمل موسیقی ملایم پخش کنند و آنها مرتباً با او و یکدیگر با جملات تأکیدی مثبت صحبت کنند. او از پرستار اتاق ریکاوری هم خواست که همین کار را انجام دهد، بنابراین عمل به راحتی انجام شد و بهبودی او سریع و راحت بود.

من همیشه به مراجعین خودم پیشنهاد می کنم که این جملات را تکرار کنند: «هر دستی که در بیمارستان مرا لمس می کند، دستی شفا بخش است و فقط عشق را ابراز می کند» و «عمل جراحی سریع، آسان و بی نقص انجام می شود.» جمله ی دیگر این است: «من در تمام لحظات کاملاً راحت هستم.»

بعد از عمل جراحی، تا حد امکان موسیقی ملایم و دلپذیر پخش کنید و به خودتان تلقین کنید که «من به سرعت، به راحتی و به طور کامل در حال بهبودی هستم.» به خودتان بگویید «هر روز احساس بهتری دارم.»

اگر می توانید، برای خودتان یک نوار از جملات تأکیدی مثبت درست کنید. ضبط صوت خود را به بیمارستان ببرید و در حین استراحت و بهبودی، بارها و بارها آن را پخش کنید. به احساسات توجه کنید، نه به درد. تصور کنید عشق از قلب خودتان از طریق بازوها و دستانتان جاری می شود. دستان خود را روی قسمتی که در حال بهبود است قرار دهید و به این قسمت بگویید: «دوستت دارم و به تو کمک می کنم تا خوب شوی.»

تورم بدن نشان دهنده گرفتگی و رکود در تفکر عاطفی است. ما موقعیت هایی را ایجاد می کنیم که در آنها "آسیب می بینیم" و به این خاطرات می چسبیم. تورم اغلب نشان دهنده اشک های فروخورده، احساس گیر افتادن و گرفتاری یا سرزنش دیگران به خاطر محدودیت های خودمان است.

گذشته را رها کن، بگذار شسته شود. قدرت خودت را پس بگیر. از فکر کردن به آنچه نمی خواهی دست بردار. از ذهنت برای خلق آنچه «می خواهی» استفاده کن. بگذار با جریان زندگی همراه شوی.

تومورهای زائده های کاذب هستند. صدف یک دانه کوچک شن را می گیرد و برای محافظت از خود، پوسته ای سخت و براق دور آن می سازد. ما آن را مروارید می نامیم و فکر می کنیم زیباست.

مایک زخم قدیمی را می پذیریم و از آن مراقبت می کنیم و مدام پوسته اش را می کنیم، و به مرور زمان یک تومور در بدنمان ایجاد می شود.

من به این می گویم تکرار مکررات. من معتقدم دلیل اینکه زنان این همه تومور در ناحیه رحم دارند این است که آنها یک آسیب عاطفی، یک ضربه به زنانگی خود را می پذیرند و از آن مراقبت می کنند. من به این سندرم «او با من بد کرد» می گویم.

صرفاً به این دلیل که یک رابطه تمام می شود، به این معنی نیست که ما مشکلی داریم و همچنین از ارزش خودمان کم نمی شود.

نیست. چه /تفاقی می /فتد؟، اینگونه است که ما/کنش نشان دادن به آن. هر یک از ما مسئول تمام تجربیات خود هستیم. برای جذب رفتارهای محبت آمیز بیشتر، چه باورهایی را در مورد خودتان باید تغییر دهید؟



دربی کران زندگی، جایی که من هستم، همه چیز
کامل، بی نقص و تمام عیار است. من بدنم را به
عنوان یک دوست خوب می شناسم. هر سلول بدن
من دارای هوش الهی است.
من به آنچه می گوید گوش می دهم و می دانم که توصیه اش معتبر است.
من همیشه در امان هستم، و از جانب خداوند محافظت و هدایت می شوم.
من انتخاب می کنم که سالم و آزاد باشم.
دردنیای من همه چیز خوب است.

درباره فهرست

آخرین ویرایش عمده ی این فهرست در سال ۱۹۸۸ بود. من هنوز ایمیل هایی دریافت می کنم که از من الگوهای ذهنی مربوط به جدیدترین بیماری های روز، مانند فیبرومیالژیا، را درخواست می کنند؛ با این حال، دلیلی نمی بینم که الگوهای بیشتری اضافه کنم. من یاد گرفته ام که در واقع فقط دو الگوی ذهنی وجود دارد که به بیماری کمک می کنند: ترس و خشم. خشم می تواند به صورت بی صبری، آزدگی، ناامیدی، انتقاد، رنجش، حسادت یا تلخی ظاهر شود. همه اینها افکاری هستند که بدن را مسموم می کنند. وقتی این بار را رها می کنیم، تمام اعضای بدن ما شروع به عملکرد صحیح می کنند. ترس می تواند تنش، اضطراب، عصبی بودن، نگرانی، شک، ناامنی، احساس به اندازه کافی خوب نبودن یا بی ارزش بودن باشد. آیا شما با هر یک از این موارد ارتباط برقرار می کنید؟ اگر می خواهیم بهبود یابیم، باید یاد بگیریم که ایمان را جایگزین ترس کنیم.

ایمان به چی؟ ایمان به زندگی. من معتقدم که ما در جهانی زندگی می کنیم که در آن «بله» می گوییم. مهم نیست چه چیزی را برای باور یا تفکر انتخاب کنیم، جهان همیشه می گوید بله به ما. اگر به فقر فکر کنیم، کائنات می گوید بله اگر به رفاه فکر کنیم، کائنات می گوید بله بنابراین ما می خواهیم فکر کنیم و باور داشته باشیم که حق داریم سالم باشیم، که سلامتی برای ما طبیعی است. کائنات از ما حمایت خواهد کرد و خواهد گفت بله به این باور. یک فرد «بله» گو باشد و بداند که در دنیایی زندگی می کنید که «بله» می گوید و توسط جهانی که «بله» گو است، پاسخ داده می شوید. اگر متوجه شدید که به نوعی بیماری مبتلا هستید که در لیست بالا ذکر نشده است، محقق و شفادهنده ی خودت باش. از خودت پرس: آیا یکی از اشکال ترس است، یا یکی از اشکال خشم؟ آیا حاضرید از این افکار دست بکشید؟ آیا حاضرید این افکار را با جملات تاکیدی مثبت جایگزین کنید؟* دوست داشتن خود نیز به بهبود بدن شما کمک زیادی خواهد کرد، زیرا عشق شفا می دهد.

پس چگونه خودتان را دوست دارید؟ اول از همه، و از همه مهم تر: از هرگونه انتقاد از خود و دیگران دست بردارید. خودتان را همانطور که هستید بپذیرید. تا جایی که می توانید خودتان را ستایش کنید. انتقاد، روح درونی را در هم می شکند؛ ستایش آن را می سازد. مرتباً به آینه نگاه کنید و به سادگی بگویید دوست دارم، واقعاً دوست دارم. ممکن است در ابتدا دشوار باشد، اما به تمرین ادامه دهید و به زودی منظور و احساس خود را در آنچه می گوئید، درک خواهید کرد. تا جایی که می توانید خودتان را دوست داشته باشید، و تمام زندگی این عشق را به شما منعکس خواهد کرد.

ضمناً، فیبرومیالژیا ترسی است که به صورت تنش شدید ناشی از استرس ظاهر می شود.

— لوییز هی

(*کتاب من من می توانم/انجامش دهم® برای شروع، جملات تاکیدی زیادی به شما می دهد تا زمانی که یاد بگیرید جملات تاکیدی خودتان را بسازید.)

فصل پانزدهم

فهرست

«من سالم، کامل و بی نقص هستم.»

همانطور که به لیست زیر که از کتاب من گرفته شده است نگاه می کنید، بدن خود را *التیام* دهید ببینید آیا می توانید ارتباطی بین بیماری هایی که داشته اید یا اکنون دارید و علل احتمالی که فهرست کرده ام، پیدا کنید. یک راه خوب برای استفاده از این فهرست در هنگام بروز مشکل جسمی این است:

۱. علت ذهنی را جستجو کنید. ببینید آیا این می تواند برای شما صادق باشد. اگر نه، آرام بنشینید و از خودتان بپرسید: «چه افکاری در من می توانسته این را ایجاد کرده باشد؟»

۲. با خودتان تکرار کنید، «من مایلم الگوی درونم را رها کنم.» آگاهی ای که این وضعیت را ایجاد کرده است.»

۳. الگوی فکری جدید را چندین بار برای خودتان تکرار کنید.

۴. فرض کنید که شما در حال حاضر در روند بهبودی هستید.

هر زمان که به آن شرایط فکر کردید، مراحل را تکرار کنید.

مشکل: درجسورانه

علت احتمالی: به زبان رومی الگوی فکری

جدید: درایتالیک

گرفتگی عضلات شکم:

ترس. متوقف کردن روند.

من به روند زندگی اعتماد دارم. من در امان هستم.

آبسه:

افکار پریشان در مورد رنجش ها، تحقیرها و انتقام ها.

من به افکارم اجازه می دهم آزاد باشند. گذشته تمام شده است. من در آرامش هستم.

حوادث:

ناتوانی در دفاع از خود. شورش علیه اقتدار. اعتقاد به خشونت.

من الگویی را که در من باعث ایجاد این وضعیت شده بود، رها می کنم. من در آرامش

هستم. من ارزشمند هستم.

دردها:

اشتیاق برای عشق. اشتیاق برای در آغوش گرفته شدن.

من خودم را دوست دارم و تایید می کنم. من دوست داشتنی و دوست داشتنی هستم.

آگنه:

عدم پذیرش خود. بیزاری از خود.
من تجلی الهی زندگی هستم. من خودم را در جایی که هستم دوست دارم و می پذیرم.

اعتیادها:

فرار از خود. ترس. ندانستن اینکه چگونه خود را دوست داشته باشد.
حالا کشف می کنم که چقدر فوق العاده ام. من انتخاب می کنم که خودم را دوست داشته باشم و از خودم لذت ببرم.

بیماری آدیسون [رجوع کنید به: مشکلات غدد فوق کلیوی]: سوء تغذیه شدید عاطفی. خشم از خود.
من با عشق از بدن، ذهن و احساساتم مراقبت می کنم.

آدنوییدها:

اختلافات خانوادگی، مشاجرات. احساس ناخوشایند کودک، در مسیر. این کودک مورد توجه و استقبال قرار گرفته و عمیقاً دوست داشته می شود. **مشکلات آدرنال** [رجوع کنید به: بیماری آدیسون، بیماری کوشینگ]: احساس شکست. دیگر به خود اهمیت نمی دهند. اضطراب.

من خودم را دوست دارم و تایید می کنم. مراقبت از خودم برایم امن است.

مشکلات پیری:

باورهای اجتماعی. تفکر قدیمی. ترس از خود واقعی بودن. طرد اکنون.

من خودم را در هر سنی دوست دارم و می پذیرم. هر لحظه از زندگی کامل است.

ایدز:

احساس بی دفاع و ناامیدی. هیچ کس اهمیت نمی دهد. اعتقاد قوی به اینکه به اندازه کافی خوب نیستم. انکار خود. گناه جنسی.
من بخشی از طرح کیهانی هستم. من مهم هستم و خود زندگی مرا دوست دارد. من قدرتمند و توانا هستم. من تمام وجودم را دوست دارم و قدردان آن هستم.

اعتیاد به الکل:

«چه فایده ای دارد؟» احساس بیهودگی، گناه، بی کفایتی. طرد خود.

من در حال حاضر زندگی می کنم. هر لحظه جدید است.

من انتخاب می کنم که ارزش خودم را ببینم. من خودم را دوست دارم و تایید

می کنم. **آلرژی ها** [ببینید: تب یونجه]:

به کی حساسیت داری؟ انکار قدرت خودت.

جهان امن و دوستانه است. من در امان هستم. من با زندگی در صلح هستم.

بیماری آلزایمر [رجوع کنید به: زوال عقل، پیری]:

امتناع از کنار آمدن با جهان آنگونه که هست. ناامیدی و درماندگی. خشم.

همیشه راه جدید و بهتری برای تجربه زندگی برای من وجود دارد. من گذشته را می بخشم و رها می کنم. من به سوی شادی حرکت می کنم.

آمنوره [رجوع کنید به: مشکلات زنانه، مشکلات قاعدگی]: عدم تمایل

به زن بودن. بیزاری از خود.

من از آنچه هستم شادمانم. من جلوه ای زیبا از زندگی هستم که در همه حال به

کمال جاری است.

فراموشی:

ترس. فرار از زندگی. ناتوانی در دفاع از خود. هوش، شجاعت و عزت نفس

همیشه وجود دارند. زنده بودن امن است.

اسکلروز جانبی آمیوتروفیک (بیماری لو گریگ): عدم تمایل به

پذیرش ارزش خود. انکار موفقیت.

می دانم که ارزشمند هستم. موفقیت برای من امن است. زندگی مرا دوست دارد. کم

خونی:

نگرش «بله، اما». فقدان شادی. ترس از زندگی.

احساس خوب نبودن.

تجربه شادی در هر زمینه ای از زندگی ام برای من امن است. من عاشق زندگی هستم. **مچ**

پا(ها):

انعطاف ناپذیری و گناه. مچ پا نشان دهنده توانایی دریافت لذت است. من سزاوار

شادی در زندگی هستم. من تمام لذت هایی را که زندگی ارائه می دهد می پذیرم.

خونریزی آنورکتال (هماتوشزی): خشم و ناامیدی.

من به روند زندگی اعتماد دارم. فقط اعمال درست و خوب در زندگی من اتفاق

می افتد.

بی اشتها/عصبی [رجوع کنید به: اشتها، از دست دادن]:

انکار خود. ترس شدید، نفرت از خود و طرد شدن.

خودم بودن امن است. من همین طور که هستم فوق العاده ام. من زندگی کردن را انتخاب می کنم. من شادی و

پذیرش خود را انتخاب می کنم.

مقعد [رجوع کنید به: بواسیر]: محل

رها سازی. محل ریختن زباله.

من به راحتی و با آسودگی آنچه را که دیگر در زندگی به آن نیازی ندارم، رها می کنم.

-آبسه:

خشم در رابطه با چیزی که نمی خواهید آزاد کنید.

رها کردن امن است. فقط آنچه دیگر به آن نیاز ندارم از بدنم خارج می شود.

— خونریزی [مراجعه کنید به: خونریزی آنورکتال]

-فیستول:

رها سازی ناقص زباله. نگه داشتن
زباله های گذشته.

باعشق است که من گذشته را کاملاً رها می کنم. من آزاد هستم. من عشق هستم.

— خارش (خارش مقعدی):

احساس گناه نسبت به گذشته. پشیمانی.

من با عشق خودم را می بخشم. من آزاد هستم.

-درد:

احساس گناه. میل به مجازات. احساس خوب نبودن.

گذشته تمام شده است. من انتخاب می کنم که در حال حاضر خودم را دوست داشته باشم و تایید کنم.

اضطراب:

به جریان و روند زندگی اعتماد نداشتن.

من خودم را دوست دارم و تایید می کنم و به روند زندگی اعتماد دارم. من در امان هستم.

بی تفاوتی:

مقاومت در برابر احساس. بی حس کردن خود. ترس.

احساس امنیت می کنم. خودم را به روی زندگی باز می کنم. مایلیم زندگی را تجربه کنم.

آپاندیسیت:

ترس. ترس از زندگی. مسدود کردن جریان خوبی ها. من در امنیت

هستم. آرامش دارم و اجازه می دهم زندگی با شادی جریان یابد.

اشتها:

-افراط و تفریط:

ترس. نیاز به محافظت. قضاوت در مورد احساسات.

من در امنیت هستم. احساس امنیت می کنم. احساسات من طبیعی و قابل قبول هستند.

— از دست دادن [مراجعه کنید به: بی اشتهایی عصبی]:

ترس. محافظت از خود. بی اعتمادی به زندگی.

من خودم را دوست دارم و تایید می کنم. من در امنیت هستم. زندگی امن و شاد است.

بازو(ها):

نشان دهنده ظرفیت و توانایی برای در بر گرفتن تجربیات زندگی است. من با عشق و

به راحتی و با شادی، تجربیاتم را در آغوش می گیرم و در آغوش می گیرم. **شریان ها:**

شادی زندگی را با خود حمل کنید.

من سرشار از شادی هستم. این شادی با هر ضربان قلبم در من جاری می شود.

تصلب شرایین:

مقاومت، تنش. کوتاه بینی. سرسخت. امتناع از دیدن

خوبی ها.

من کاملاً پذیرای زندگی و شادی هستم.

من انتخاب می‌کنم که با عشق بینم.

انگشتان مبتلا به آرتروز:

میل به تنبیه، سرزنش، احساس قربانی شدن. من با

عشق و درک می‌بینم.

من تمام تجربیاتم را در پرتو عشق نگه می‌دارم. **آرتروز]**

بینید: مفاصل:]

احساس دوست داشته نشدن. انتقاد، رنجش.

من عشق هستم. اکنون انتخاب می‌کنم که خودم را دوست داشته باشم و خودم را تأیید

کنم. دیگران را با عشق می‌بینم.

حملات خفگی [رجوع کنید به: مشکلات تنفسی، تنفس سریع]: ترس. عدم

اعتماد به روند زندگی. گیر افتادن در دوران کودکی.

بزرگ شدن امن است. دنیا امن است. من امن هستم.

آسم:

خفه کردن عشق. ناتوانی در نفس کشیدن برای خود. احساس خفگی.

گریه سرکوب شده.

اکنون برای من امن است که مسئولیت زندگی خودم را بر عهده بگیرم. من آزاد بودن را انتخاب می‌کنم.

— نوزادان و کودکان

ترس از زندگی. نمی‌خواستم اینجا باشم.

این کودک امن و دوست داشتنی است. این کودک مورد استقبال و گرمی داشته شدن

است. **پای ورزشکار:**

ناامیدی از پذیرفته نشدن. ناتوانی در حرکت به جلو با آسودگی. من خودم را

دوست دارم و تأیید می‌کنم. به خودم اجازه می‌دهم که پیش بروم. حرکت کردن

امن است.

برگشت:

نشان دهنده پشتوانه زندگی است.

می‌دانم که زندگی همیشه از من حمایت

می‌کند. **مشکلات کمر:**

— پایین تر:

ترس از پول. فقدان حمایت مالی.

من به روند زندگی اعتماد دارم. تنها چیزی که نیاز دارم این است که همیشه به من توجه شود. من در

امان هستم.

-وسط:

گناه. گیر افتادن در تمام آن چیزها «از پشتم بلند شو.»

من گذشته را رها می‌کنم. من آزادم که با عشق در قلبم به جلو حرکت کنم.

— بالایی:

فقدان حمایت عاطفی. احساس دوست داشته نشدن. دریغ کردن از عشق. من خودم را دوست دارم و تایید می‌کنم. زندگی از من حمایت می‌کند و مرا دوست دارد. **بوی بد دهان** ببینید: بوی بد دهان]:

افکارخشم و انتقام. تجربیات پشتیبان. من گذشته را با عشق رها می‌کنم. من انتخاب می‌کنم که فقط عشق را ابراز کنم. **تعالی، از دست دادن:**

افکارپراکنده. افکار متمرکز نیستند. من خودم را در امنیت قرار می‌دهم و کمال زندگی ام را می‌پذیرم. همه چیز خوب است. **طاسی:**

ترس. تنش. تلاش برای کنترل همه چیز. عدم اعتماد به روند ...

زندگی.

من در امنیت هستم. من خودم را دوست دارم و تایید می‌کنم. من به زندگی اعتماد

دارم. **شب اداری (انورزیس):**

ترس از والدین، معمولاً پدر. به این کودک با عشق، شفقت و درک نگاه می‌شود. همه چیز خوب است.

آروغ زدن:

ترس. بلعیدن سریع زندگی. برای هر کاری که باید انجام دهم، زمان و مکان وجود دارد. من در آرامش هستم. **فلج بل** [رجوع شود به: فلج، فلج]: کنترل شدید خشم. عدم تمایل به ابراز احساسات. ابراز احساساتم برای من امن است. خودم را می‌بخشم. **تولد:**

نشان‌دهنده ورود به این بخش از فیلم زندگی است. این نوزاد اکنون یک زندگی جدید شاد و شگفت‌انگیز را آغاز می‌کند. همه چیز خوب است.

-عیوب:

کارما. شما انتخاب کردید که به این سمت بیایید. ما والدین و فرزندانمان را انتخاب می‌کنیم. کار ناتمام. هر تجربه ای برای فرآیند رشد ما بی نقص است. من از جایی که هستم در آرامش هستم.

گزش ها:

ترس. پذیرای هر چیز جزئی.

من خودم را می بخشم و خودم را اکنون و برای همیشه بیشتر دوست دارم.

-حیوان:

خشم به درون معطوف شده بود. نیاز به تنبیه. من آزادم.

-اشکال:

احساس گناه به خاطر چیزهای کوچک.

من از هرگونه ناراحتی و رنجشی رها هستم. همه چیز خوب است.

جوش های سرسپاه:

طغیان های کوچک خشم.

افکارم را آرام می کنم و آرام هستم.

مشکلات مثانه (سیستیت):

اضطراب. چسبیدن به ایده های قدیمی.

ترس از رها کردن. بودن عصبانی.

من به راحتی و به راحتی چیزهای قدیمی را رها می کنم و از چیزهای جدید در زندگی ام استقبال می کنم. من در

امنیت هستم.

خونریزی:

شادی رو به پایان. خشم. اما کجا؟

من شادی زندگی هستم که با ریتمی بی نقص ابراز و دریافت می کنم.

خونریزی لثه:

عدم شادی در تصمیمی که در زندگی گرفته شده است.

من اعتماد دارم که همیشه در زندگی ام اتفاقات درست رخ می دهد. من در آرامش هستم.

تاول ها:

مقاومت. فقدان حمایت عاطفی.

من به آرامی با زندگی و هر تجربه جدید همراه می شوم. همه چیز خوب است.

خون:

نمایانگر شادی در بدن است که آزادانه جریان دارد.

من شادی زندگی هستم که بیان و دریافت می کند.

فشار خون:

— فشار خون بالا (هیپرتانسیون):

مشکل عاطفی دیرینه ای که حل نشده است. من با

شادی گذشته را رها می کنم. من در آرامش هستم.

— کم:

کمبود عشق در کودکی. احساس شکست. «چه فایده ای دارد؟ فایده ای ندارد.»

به هر حال.

من اکنون انتخاب می‌کنم که در اکنون همیشه شاد زندگی کنم. زندگی من سراسر شادی است. **مشکلات خونی** [رجوع کنید به: سرطان خون]: فقدان شادی. فقدان گردش ایده‌ها. ایده‌های جدید و شاد آزادانه در درون من در گردش هستند.

-کم خونی:

ببینید: کم خونی

-لخته شدن خون:

بستن جریان شادی. من زندگی جدیدی را در درونم بیدار می‌کنم. من جاری می‌شوم. **بوی بدن:**

ترس. دوست نداشتن خود. ترس از دیگران. من خودم را دوست دارم و تایید می‌کنم. من در امنیت هستم. **جوش (فوروونکل)** [رجوع شود به: سرخابی]: خشم. جوشان. غلیان. من عشق و شادی را ابراز می‌کنم و در آرامش هستم. **استخوان(ها)** [ببینید: اسکلت]: نشان‌دهنده ساختار کیهان است. من ساختار یافته و متعادل هستم. **مغز استخوان:**

نشان‌دهنده عمیق‌ترین باورهای شما در مورد خودتان است. اینکه چگونه از خودتان حمایت و مراقبت می‌کنید.

روح الهی ساختار زندگی من است. من در امنیت و عشق هستم و کاملاً مورد حمایت قرار می‌گیرم.

مشکلات استخوانی:

— شکستگی‌ها/ترک‌ها:

شورش علیه اقتدار.

دردنیای من، من مرجع خودم هستم، زیرا تنها کسی هستم که در ذهنم فکر می‌کند.

— بدشکلی [مراجعه کنید به: استئوومیلیت، پوکی استخوان]:

فشارهای روانی و گرفتگی. عضلات نمی‌توانند کش بیابند. از دست دادن تحرک ذهنی.

من زندگی را به طور کامل نفس می کشم. من آرام هستم و به جریان و روند زندگی اعتماد دارم.

روده ها:

نشان دهنده رهاسازی زباله است. رها کردن آسان است.

-مشکلات:

ترس از رها کردن چیزهای قدیمی و غیر ضروری. من آزادانه و به راحتی کهنه ها را رها می کنم و با شادی از نوها استقبال می کنم.

مغز:

نشان دهنده کامپیوتر، تابلو برق است. من گرداننده ی مهربان ذهن خودم هستم.

-تومور:

باورهای نادرست کامپیوتری. لجبازی. امتناع از تغییر الگوهای قدیمی. برنامه ریزی مجدد کامپیوتر ذهنم برای من آسان است. زندگی سراسر تغییر است و ذهن من همیشه در حال تغییر است.

سینه(ها):

نمایانگر مادری و پرورش و تغذیه است. من به طور کامل و متعادل غذا را دریافت و دفع می کنم. مشکلات سینه:

— کیست، توده، درد (ماستیت) امتناع از تغذیه

خود. اولویت دادن به دیگران.

مادر سالاری بیش از حد. محافظت بیش از حد. نگرش های سلطه جویانه. من مهم هستم. من به حساب می آیم. اکنون از خودم مراقبت می کنم و با عشق و شادی خودم را تغذیه می کنم. به دیگران اجازه می دهم آزاد باشند که خودشان باشند. همه ما در امنیت و آزادی هستیم.

نفس:

نشان دهنده توانایی پذیرش زندگی است. من عاشق زندگی

هستم. زندگی کردن در آن امن است.

مشکلات تنفسی [رجوع کنید به: حملات خفگی، تنفس سریع]: ترس یا امتناع از

پذیرفتن کامل زندگی. عدم احساس حق اشغال فضا یا حتی وجود داشتن.

این حق طبیعی من است که به طور کامل و آزادانه زندگی کنم. من ارزش دوست داشته شدن را دارم. اکنون

انتخاب می کنم که زندگی را به طور کامل زندگی کنم.

بیماری برایت [ببینید: نفریت]:

احساس بچه ای که نمی تواند درست انجامش دهد و به اندازه کافی خوب نیست.

یک شکست. فقدان.

من خودم را دوست دارم و تایید می کنم. به خودم اهمیت می دهم.

من در همه حال کاملاً شایسته و بایسته هستم.

برونشیت [رجوع کنید به: بیماری های تنفسی]: محیط خانوادگی ملتهب. جر و بحث و فریاد. گاهی سکوت.

من صلح و هماهنگی را در درون و پیرامونم اعلام می کنم. همه چیز خوب است. **کبودی (اکیموز):**

دست اندازهای کوچک زندگی. خود تنبیهی.

من خودم را دوست دارم و گرمی می دارم. من با خودم مهربان و دلسوز هستم. همه چیز خوب است.

بولیمیا:

وحشتی بی پایان. پر کردن و پاک سازی دیوانه وار نفرت از خود. من توسط خود

زندگی دوست داشته می شوم، تغذیه می شوم و حمایت می شوم. زنده بودن

برای من امن است.

بونیه ها:

فقدان شادی در مواجهه با تجربیات زندگی.

من با شادی به پیش می دوم تا از تجربیات شگفت انگیز زندگی استقبال کنم.

سوختگی ها:

خشم. برافروخته. خشمگین. خشمگین.

من فقط در درون خودم و در محیطم صلح و هماهنگی ایجاد می کنم. من سزاوار

احساس خوب هستم.

بورسیت:

خشم سرکوب شده. میل به زدن کسی. عشق هر

آنچه را که با خود متفاوت است، رها و آزاد می کند.

باسن:

نشان دهنده قدرت است. باسن شل، از دست دادن قدرت.

من از قدرتم عاقلانه استفاده می کنم. من قوی هستم. من در امنیت هستم. همه چیز خوب

است. **پینه ها:**

مفاهیم و ایده های سخت شده. ترس تثبیت شده.

دیدن و تجربه ایده ها و راه های جدید امن است. من پذیرای

خوبی ها و خوبی ها هستم.

سرطان:

رنجش عمیق. رنجش دیرینه. راز یا غم عمیقی که از درون آدم را می خورد. حمل

نفرت. «چه فایده؟»

من با عشق تمام گذشته را می بخشم و رها می کنم. من انتخاب می کنم که دنیایم را با شادی

پرکنم. من خودم را دوست دارم و تایید می کنم.

کاندیدا (کاندید یازیس) [رجوع کنید به: برفک دهان، عفونت های قارچی]:

احساس پریشانی شدید. ناامیدی و خشم فراوان. پرتوقع و بی اعتماد در روابط. گیرنده های قوی.

من به خودم اجازه می دهم تا هر آنچه می توانم باشم، و من لایق بهترین ها در زندگی هستم. من خودم و دیگران را دوست دارم و قدردان آنها هستم.

زخم های شانکر:

کلمات زننده ای که لب ها را فرو خورده اند. سرزنش. من در دنیای پر از عشقم فقط تجربیات شادی آور خلق می کنم.
ماشین گرفتگی [رجوع کنید به: بیماری حرکت]: ترس. اسارت. احساس گیر افتادن.

من به راحتی در زمان و مکان حرکت می کنم. فقط عشق مرا احاطه کرده است.
کفگیرک [ببینید: جوش ها]:

خشم مسموم از بی عدالتی های شخصی.

من گذشته را رها می کنم و به زمان اجازه می دهم تا هر جنبه ای از زندگی ام را التیام بخشد. **سندرم تونل کارپال** [رجوع کنید به: مچ دست]: خشم و ناامیدی از بی عدالتی های ظاهری زندگی.

اکنون انتخاب می کنم که زندگی ای شاد و سرشار از فراوانی خلق کنم. من در آرامش هستم. آب **مرورید:**

ناتوانی در دیدن آینده با شادی. آینده تاریک.

زندگی جاودانه و سرشار از شادی است. من مشتاقانه منتظر هر لحظه هستم.

سلولیت:

خشم و خود تنبیهی ذخیره شده.

من دیگران را می بخشم. خودم را می بخشم. من آزادم که زندگی را دوست داشته باشم و از آن لذت ببرم. **فلج مغزی** [ببینید: فلج]:

نیاز به متحد کردن خانواده در اقدامی عاشقانه.

من به یک زندگی خانوادگی متحد، عاشقانه و آرام کمک می کنم. همه چیز خوب است. حادثه عروقی مغز [مراجعه کنید به: سکته مغزی] **بیماری های دوران کودکی:**

اعتقاده تقویم ها و مفاهیم اجتماعی و قوانین نادرست.

رفتارهای کودکان در بزرگسالان اطرافشان.

این کودک تحت حمایت الهی و احاطه شده توسط عشق است. ما ادعای مصونیت ذهنی داریم.

لرز:

انقباض ذهنی، عقب نشینی و فرو رفتن. میل به عقب نشینی.
«مراتنها بگذار.»

من همیشه در امنیت و آرامش هستم. عشق مرا احاطه کرده و از من محافظت می کند. همه چیز خوب است.

سنگ کیسه صفرا [مراجعه کنید به: سنگ کیسه صفرا]

کلسترول (آترواسکلروز):

مسدود کردن کانال های شادی. ترس از پذیرش شادی. من عشق به زندگی را انتخاب می کنم. کانال های شادی من کاملاً باز هستند. دریافت آن امن است.

بیماری های مزمن:

امتناع از تغییر. ترس از آینده. احساس امنیت نکردن. من مشتاق تغییر و رشد هستم. اکنون آینده ای امن و جدید می سازم. گردش خون:

نشان دهنده توانایی احساس و ابراز احساسات به شیوه های مثبت است. من آزادم که عشق و شادی را در هر گوشه از دنیایم جاری کنم. من عاشق زندگی هستم. زخم های سرد (تاول های تب) [رجوع کنید به: تبخال سیمپلکس]: کلمات خشمگین و آزاردهنده و ترس از بیان آنها.

من فقط تجربیات آرامش بخش خلق می کنم چون خودم را دوست دارم. همه چیز خوب است. سرماخوردگی (بیماری دستگاه تنفسی فوقانی) [رجوع کنید به: بیماری های تنفسی]: اتفاقات زیادی همزمان رخ می دهند. آشفتگی ذهنی، بی نظمی. دردهای کوچک. «من هر زمستان سه بار سرما می خورم»، نوعی باور. من به ذهنم اجازه می دهم که آرام بگیرد و در آرامش باشد. شفافیت و هماهنگی در درون و اطراف من وجود دارد. همه چیز خوب است.

قولنج:

تحریک روانی، بی حوصلگی، آزدگی در محیط اطراف. این کودک فقط به عشق و افکار عاشقانه پاسخ می دهد. همه چیز آرام است. کولیت [رجوع کنید به: روده بزرگ، احشاء، روده بزرگ مخاطی، کولیت اسپاستیک]: ناامنی. نشان دهنده سهولت رها کردن چیزی است که تمام شده است. من بخشی از ریتم و جریان کامل زندگی هستم. همه چیز در نظم الهی درست است.

روده بزرگ:

ترس از رها کردن، چسبیدن به گذشته. من به راحتی آنچه را که دیگر نیازی به آن ندارم رها می کنم. گذشته تمام شده است و من آزاد هستم.

کما:

ترس. فرار از چیزی یا کسی.

ما شما را با امنیت و عشق احاطه کرده ایم. ما فضایی برای التیام شما ایجاد می کنیم. شما دوست داشته می شوید.

کودمون ها:

طغیان های کوچک خشم. افکارم را آرام می کنم و آرام هستم.

ازدحام [رجوع کنید به: برونشیت، سرماخوردگی، آنفولانزا] ورم
ملتحمه [رجوع کنید به: قرمزی چشم]:

خشم و ناامیدی از آنچه در زندگی به آن نگاه می کنید.
من با چشمان عشق می بینم. یک راه حل هماهنگ وجود دارد، و من اکنون آن را
می پذیرم.

یبوست:

امتناع از رها کردن ایده های قدیمی. گیر کردن در گذشته.
گاهی اوقات خساست.

همچنان که گذشته را رها می کنم، چیزهای تازه، تازه و حیاتی وارد می شوند. من
اجازه می دهم زندگی در من جریان یابد.

ذرت:

زمینه های فکری سخت شده - سرسختانه به درد گذشته چسبیده اند.

من به جلو حرکت می کنم، رها از گذشته. من در امان هستم، من
آزاد هستم. **ترومبوز کرونری** [ببینید: حمله قلبی]:

احساس تنهایی و ترس. «من به اندازه کافی خوب نیستم. به اندازه کافی تلاش نمی کنم. هرگز
موفق نخواهم شد.»

من با تمام هستی یکی هستم. کائنات کاملاً از من حمایت می کند. همه چیز خوب
است. **سرفه** [ببینید: بیماری های تنفسی]:

میل به فریاد زدن به دنیا. «منو ببین! به حرفام گوش کن!»

من به مثبت ترین شکل ممکن مورد توجه و قدردانی قرار می گیرم. من دوست داشته می شوم. **گرفتگی**
عضلات:

تنش. ترس. چنگ زدن، محکم گرفتن. من آرام
می گیرم و به ذهنم اجازه می دهم که آرام باشد.

خروسک [ببینید: برونشیت] **گریه کردن:**

اشک هارودخانه ی زندگی هستند، چه در شادی و چه در غم و ترس ریخته
می شوند. من با تمام احساساتم در صلح هستم. من خودم را دوست دارم و تأیید
می کنم. **بیماری کوشینگ** [مراجعه کنید به: مشکلات غدد فوق کلیوی]: عدم
تعادل روانی. تولید بیش از حد ایده های خردکننده. احساس قدرت بیش از حد.

من با عشق، ذهن و بدنم را متعادل می کنم. اکنون افکاری را انتخاب می کنم که به من
احساس خوبی می دهند.

برش ها [رجوع کنید به: جراحات، زخم ها]: مجازات برای
عدم رعایت قوانین خودتان. من زندگی ای پر از پاداش
خلق می کنم. **کیست (ها):**

تماشای فیلم دردناک قدیمی. شیر دادن درد دارد. رشد کاذب.
فیلم های ذهن من زیبا هستند چون من انتخاب می کنم که آنها را زیبا بسازم. من عاشق خودم هستم.

فیبروز سیستیک:

یک باور عمیق که زندگی برای تو خوب پیش نخواهد رفت. «بیچاره من.»
زندگی مرا دوست دارد و من زندگی را دوست دارم. اکنون انتخاب می کنم که زندگی را به طور کامل و آزادانه بپذیرم.

سیستیت [ببینید: مشکلات مثانه]

ناشنوایی:

طرزدشن، لجبازی، انزوا. چی رو نمی خوای بشنوی؟ «مزاحم من نشو.»

من به الوهیت گوش می دهم و از هر آنچه که می توانم بشنوم، شادمان می شوم. من با همه یکی هستم.

مرگ:

نشان دهنده ترک فیلم زندگی است.
من با شادی به سطوح جدیدی از تجربه گام می گذارم. همه چیز خوب است. **زوال عقل** [رجوع کنید به: بیماری آلزایمر، پیری]:
امتناع از کنار آمدن با جهان آنطور که هست. ناامیدی و خشم. من در جایگاه بی نقص خودم هستم و همیشه در امنیت کامل به سر می برم. **افسردگی:**

خشمی که احساس می کنید حق ندارید داشته باشید. ناامیدی.
اکنون من فراتر از ترس ها و محدودیت های دیگران می روم. من زندگی خودم را می سازم. **دیابت (هیپرگلیسمی، ملیتوس):**
حسرت چیزی که می توانست باشد. نیاز شدید به کنترل. اندوه عمیق.
دیگر هیچ شیرینی ای باقی نمانده.
این لحظه سرشار از شادی است. اکنون انتخاب می کنم که شیرینی امروز را تجربه کنم.

اسهال:

ترس. طرد شدن. فرار.
جذب، جذب و دفع من در نظم کامل است. من با زندگی در صلح هستم.

سرگیجه (سرگیجه):

افکار پراکنده و مبهم. امتناع از نگاه کردن.
من در زندگی عمیقاً متمرکز و آرام هستم. زنده بودن و شاد بودن برای من امن است.
خشکی چشم:

چشمان خشمگین. امتناع از دیدن با عشق. ترجیح می دهم بمیرم تا ببخشم.
کینه توز هستم.
من با کمال میل می بخشم. من به رؤیایم زندگی می بخشم و با شفقت و درک
می بینم.
اسهال خونی:
ترس و خشم شدید.
من در ذهنم آرامش ایجاد می کنم و بدنم این را منعکس می کند.

— آمیب:

باورداشتن آنها دنبالت هستند. (یا: دنبالت هستند).
من قدرت و اختیار دنیای خودم را دارم. من در آرامش هستم.

— باسیلی:

سرکوب و ناامیدی.
من سرشار از زندگی و انرژی و شادی زیستن هستم. **دیسمنوره** [رجوع کنید
به: مشکلات زنانه، مشکلات قاعدگی]: خشم از خود. نفرت از بدن یا از زنان.

من عاشق بدنم هستم. من خودم را دوست دارم. من عاشق تمام چرخه های زندگی ام هستم. همه چیز خوب است.

گوش(ها):

نشان دهنده ظرفیت شنیدن است. با

عشق می شنوم.

گوش درد (اوتیت): خارجی/مجرای گوش میانی/گوش داخلی): خشم. عدم تمایل به
شنیدن. آشفته گی بیش از حد. مشاجره والدین. هماهنگی مرا احاطه کرده است. من با
عشق به چیزهای دلپذیر و خوب گوش می دهم. من مرکزی برای عشق هستم.

اکیموز [بینید: کبودی ها]

اگزما:

تضاد نفس گیر. فوران های ذهنی.

هماهنگی و آرامش، عشق و شادی مرا احاطه کرده و در من ساکن است. من در

امنیت و آرامش هستم.

ادم [بینید: نگه داشتن مایعات، تورم]: از چه

چیزی یا چه کسی رها نمی شوید؟

من با میل و رغبت گذشته را رها می کنم. رها کردن آن برایم امن است. من اکنون آزاد هستم.

آرنج [بینید: مفاصل]:

نشان دهنده تغییر مسیر و پذیرش تجربیات جدید است. من به راحتی با

تجربیات جدید، مسیرهای جدید و تغییرات جدید همراه می شوم. **آمفیزم:**

ترس از پذیرفتن زندگی. لیاقت زندگی کردن را ندارد.
این حق طبیعی من است که کامل و آزادانه زندگی کنم. من عاشق زندگی هستم. من عاشق خودم هستم. **آندومتريوز:**
ناامنی، ناامیدی و سرخوردگی. جایگزینی عشق به خود با شکر. سرزنش کردن.

من هم قدرتمندم و هم خواستنی. زن بودن فوق العاده است. من خودم را دوست دارم و از خودم راضی هستم.
شب ادراری [ببینید: شب ادراری] **صرع:**
احساس آزار و اذیت. طرد زندگی. احساس مبارزه ی شدید. خشونت علیه خود.
من انتخاب می کنم که زندگی را جاودانه و شاد ببینم. من جاودانه و شاد و در آرامش هستم.

ویروس اِپِشتین بار:
فرا تر رفتن از محدودیت های خود. ترس از به اندازه کافی خوب نبودن. تخلیه تمام حمایت های درونی. ویروس استرس.
من آرامش دارم و ارزش خودم را درک می کنم. من به اندازه کافی خوب هستم. زندگی آسان و شاد است.

اگزوتروپی [ببینید: مشکلات چشمی]
چشم(ها):
نشان دهنده ظرفیت دیدن واضح گذشته، حال و آینده است. با عشق و شادی می بینم. **مشکلات چشمی** [ببینید: استایل]:

دوست نداشتن چیزی که در زندگی خودت می بینی. من اکنون زندگی ای را خلق می کنم که از تماشای آن لذت می برم.

-آستیگماتیسم:
مشکل «من». ترس از دیدن واقعی خود.
اکنون مشتاقم زیبایی و شکوه خودم را ببینم.

-آب مروارید:
ناتوانی در دیدن آینده با شادی. آینده تاریک. زندگی جاودانه و سرشار از شادی است.

— کودکان:
نمی خواهم ببینم در خانواده چه می گذرد.

هماهنگی و شادی و زیبایی و امنیت اکنون این کودک را احاطه کرده است.

— متقاطع [مراجعه کنید به: کراتیت]:
نمی خواهم ببینم چه خبر است. اهداف متضاد. دیدن برای من
امن است. من در آرامش هستم.

— دوربینی (هایپروپی):
ترس از زمان حال.
من در اینجا و اکنون در امنیت هستم. این را به وضوح می بینم.

-گلوکوم:
نبخشیدن بی رحمانه. فشار ناشی از رنج های دیرینه. غرق در
همه چیز.
باعشق و محبت می بینم.

— نزدیک بینی [مراجعه کنید به: میوپی]:
ترس از آینده.
من هدایت الهی را می پذیرم و همیشه در امان هستم.

— دیوار چشم (اگزوتروپی):
ترس از نگاه کردن به زمان حال، همین جا. من
همین الان خودم را دوست دارم و تایید می کنم.
صورت:
نمایانگر چیزی است که ما به جهان نشان می دهیم.
خودم بودن امن است. من آنچه هستم را ابراز
می کنم. **غش کردن (حمله وازوواگال):** ترس.
ناتوان از کنار آمدن. بیهوش شدن.
من قدرت، نیرو و دانش لازم برای اداره همه چیز در زندگی ام را دارم.

چربی [ببینید: اضافه وزن]:
حساسیت بیش از حد. اغلب نشان دهنده ترس است و نیاز به محافظت را نشان می دهد.
ترس ممکن است پوششی برای خشم پنهان و مقاومت در برابر بخشش باشد.
من توسط عشق الهی محافظت می شوم. من همیشه در امنیت و آرامش هستم.
من حاضرم بزرگ شوم و مسئولیت زندگی ام را به عهده بگیرم. دیگران را می بخشم و
اکنون زندگی خودم را آنطور که می خواهم می سازم. من در امان هستم.

— بازوها:

خشم از اینکه عشق از او دریغ شده است.
برای من امن است که تمام عشقی را که می خواهم خلق کنم.

— شکم:

خشم از اینکه از تغذیه محروم شده است.
من خود را با غذای معنوی تغذیه می کنم و راضی و آزاد هستم.

— باسن:

توده هایی از خشم لجبازانه نسبت به والدین.
من مایلم گذشته را ببخشم. فراتر رفتن از محدودیت های والدینم برای من بی خطر است.

— ران ها:

خشم انباشته از دوران کودکی. اغلب از پدر خشمگین می شود.
من پدرم را به عنوان یک کودک بی عشق می بینم، و به راحتی می بخشم. ما هر دو آزاد هستیم.

خستگی:

مقاومت، کسالت. فقدان عشق به کاری که انجام می دهد.
من به زندگی علاقه مند و سرشار از انرژی و شور و شوق هستم. **پاها:**

نمایانگر درک ما از خودمان، از زندگی، از دیگران است. درک من واضح است،
و من مایلم با زمان تغییر کنم. من در امان هستم.

مشکلات زنان [رجوع کنید به: آمنوره، دیسمنوره، تومورهای فیبروم، لکوره،
مشکلات قاعدگی، واژینیت]:
انکار خود. رد زنانگی. رد اصل زنانه.

من از زنانگی ام لذت می برم. من عاشق زن بودنم هستم. من عاشق بدنم هستم.
تب:

خشم. سوختن.

من تجلی خونسرد و آرام صلح و عشق هستم. **تاول های تب** [رجوع کنید به: تبخال، تبخال تناسلی] تومورهای فیبروم و کیست ها [رجوع کنید به: مشکلات زنانه]: تحمل رنجش از شریک زندگی. ضربه ای به غرور زنانه. من الگویی را که در من این تجربه را جذب کرده بود، رها می کنم. من فقط خوبی را در زندگی ام خلق می کنم.

انگشتان:

جزئیات زندگی را نشان دهید.
من با جزئیات زندگی در صلح و آرامش هستم.

-انگشت شست:

نشان دهنده عقل و نگرانی است.
ذهنم در آرامش است.

-انگشت اشاره:

نشان دهنده خودخواهی و ترس است.
من امن هستم.

-انگشت وسط:

نمایانگر خشم و تمایلات جنسی است. من
با تمایلات جنسی ام راحت هستم.

— انگشت حلقه:

نمایانگر اتحاد و اندوه است. من
با آرامش عشق می ورزم.

— انگشت کوچک:

نمایانگر خانواده و تظاهر است. من خودم با
خانواده ی زندگی هستم. **فیستول:**

ترس. مانعی در فرآیند رها کردن.

من در امان هستم. من کاملاً به روند زندگی اعتماد دارم. زندگی برای من است.

نفخ شکم [ببینید: دردهای ناشی از گاز] **آنفولانزا** [ببینید: آنفولانزا] **مسمومیت غذایی:**

اجازه دادن به دیگران برای کنترل اوضاع. احساس بی دفاعی.

من قدرت، نیرو و مهارت لازم برای هضم هر چیزی که سر راهم قرار می گیرد را دارم. **مشکلات پا:**

ترس از آینده و اینکه در زندگی پیشرفتی نداشته باشیم. من در

زندگی، با شادی و آسودگی به جلو حرکت می کنم. **شکستگی ها**]

ببینید: مشکلات استخوانی] **سردی:**

ترس. انکار لذت. اعتقاد به اینکه رابطه جنسی بد است.

شریک های بی احساس. ترس از پدر.
لذت بردن از بدن خودم برای من امن است. من از زن بودنم لذت می برم.

قارچ:

باورهای راکد. امتناع از رها کردن گذشته. اجازه دادن به
گذشته که امروز را اداره کند.

من در لحظه حال زندگی می کنم، شاد و آزاد. **جوش**
ببینید: جوش ها] **سنگ کیسه صفرا (کولیتیزیس):**

تلخی. افکار سخت. محکوم کردن. غرور.

رهایی شادی بخشی از گذشته وجود دارد. زندگی شیرین است، و من نیز
همینطور. **قانقاریا:**

بیماری روانی. غرق شدن در شادی با افکار مسموم.
اکنون افکار هماهنگ را انتخاب می کنم و اجازه می دهم شادی آزادانه در من جریان یابد
من.

دردهای ناشی از گاز (نفخ): دلهره آور.

ترس. ایده های هضم نشده.

من آرام می گیرم و اجازه می دهم زندگی به راحتی در من جریان

یابد. **گاستریت** [رجوع کنید به: مشکلات معده]: عدم اطمینان

طولانی مدت. احساس نابودی. من خودم را دوست دارم و تایید

می کنم. من در امنیت هستم. **اندام تناسلی:**

نمایانگر اصول مردانه و زنانه است. اینکه خودم باشم امن
است.

-مشکلات:

نگران این باشید که به اندازه کافی خوب نباشید.

من از ابراز وجود خودم در زندگی شادمانم.

من همین طور که هستم، کامل هستم. خودم را دوست دارم و تأیید می کنم.

غده(ها):

نماینده ایستگاه های نگهداری. فعالیت خودآغازگر. من

قدرت خلاق دنیای خودم هستم. تب غده ای [مراجعه

کنید به: مونونوکلیوز] **مشکلات غدد:**

توزیع ضعیف ایده های محرک. عقب نگه داشتن خودتان. من تمام
ایده ها و فعالیت های الهی مورد نیازم را دارم. همین الان به جلو حرکت
می کنم.

گلوبوس هیستریکوس [ببینید: توده در گلو]

گواتر[رجوع کنید به: تیروئید]:

نفرت از اینکه مورد آزار و اذیت قرار گرفته ام. قربانی بودن. احساس ناکامی در زندگی. ناکامی.

من قدرت و اختیار زندگی خودم را دارم. من آزادم که خودم باشم. سوزاک
[رجوع شود به: بیماری های مقاربتی]:

نیاز به مجازات به خاطر ... بودن بدشخص. من عاشق بدنم هستم.
من عاشق تمایلات جنسی ام هستم. من عاشق خودم هستم.

نقرس:

نیاز به تسلط، بی صبری، خشم.

من در امنیت و آرامش هستم. من با خودم و دیگران در صلح و آرامش هستم. **موهای**

خاکستری:

استرس. اعتقاد به فشار و تنش.

من در هر زمینه ای از زندگی ام در آرامش و آسایش هستم.
من قوی و توانمند هستم.

رشد ها:

پرستاری از آن دردهای قدیمی. پرورش کینه ها.

من به راحتی می بخشم. من خودم را دوست دارم و با افکار ستایش آمیز به خودم پاداش می دهم.

مشکلات لته:

ناتوانی در پشتیبانی از تصمیمات.

تردید در مورد زندگی.

من فردی قاطع هستم. من با عشق از خودم حمایت می کنم و به کارهایم پایبند هستم.

هالیتوز[ببینید: بوی بد دهان]:

نگرش های فاسد، شایعات بی اساس، افکار پلید.

من با ملایمت و عشق صحبت می کنم. من فقط خوبی ها را منتشر می کنم.

دست ها:

نگه داشتن و اداره کردن. چنگ زدن و گرفتن. گرفتن و رها کردن.

نوازش کردن. نیشگون گرفتن. همه راه های کنار آمدن با تجربیات.

من انتخاب می کنم که تمام تجربیاتم را با عشق و شادی و به راحتی مدیریت کنم.

تب یونجه[ببینید: آلرژی ها]:

احتقان عاطفی. ترس از تقویم. اعتقاد به آزار و

اذیت. احساس گناه.

من با تمام زندگی یکی هستم. من همیشه در امان هستم.

سردرد[رجوع کنید به: سردردهای میگرنی]: بی اعتبار

کردن خود. انتقاد از خود. ترس.

من خودم را دوست دارم و تایید می‌کنم. من خودم و کارهایی که انجام می‌دهم را با چشمان عشق می‌بینم.
من در امان هستم.

قلب [ببینید: خون]:

نمایانگر مرکز عشق و امنیت است. قلبم با ریتم
عشق می تپد.

— حملہ (سکتہ قلبی/سکتہ قلبی) [نگاہ کنید بہ: کرونری]

ترومبوز]:

بیرون راندن تمام شادی از قلب به نفع پول یا مقام و غیره.

من شادی را به مرکز قلبم باز می گردانم. من به همه عشق می ورزم.

-مشكلات:

مشکلات عاطفی دیرینه. فقدان شادی. سنگدلی. اعتقاد به فشار و استرس.

شادی. شادی. شادی. من با عشق اجازه می دهم شادی در ذهن و بدنم جریان یابد
و تحریر شود.

سوزش سردل [رجوع کنید به: زخم معده، مشکلات معده، زخم ها]:

ترس۔ ترس۔ ترس۔ ترس۔ چنگ زدن۔

من آزادانه و کامل نفس می کشم. من در امنیت

هستم. من به روند زندگی اعتماد دارم.

هماتوجزیا [بینید: خونریزی آنورکتال] بواسیر]

بیینید: مقعد:]

ترس از ضرب الاجل ها. خشم از گذشته. ترس از رها کردن.

احساس سنگینی بار.

من هر آنچه را که با عشق متفاوت است رها می‌کنم. برای هر کاری که می‌خواهم انجام دهم، زمان و مکان

وجود دارد.

هیاتیت [ببینید: مشکلات کبدی]: مقاومت در

برابرتغییر. ترس، خشم، نفرت. کبد جایگاه

خشم و عصبانیت است.

ذهنم پاک و آزاد شده است. گذشته را رها می‌کنم و به سوی جدید حرکت می‌کنم. همه چیز

خوب است.

فتق:

روابط از هم یاشیده. فشار، بار، بیان خلاقانه نادرست. ذهن من لطیف و

هماهنگ است.

من خودم را دوست دارم و تایید می‌کنم. من آزادم که خودم باشم. **تبخال**

تناسلی (هرپس تناسلی) [رجوع شود به: بیماری های مقاربتی]:

اعتقاد عمومی به گناه جنسی و لزوم مجازات. شرمساری عمومی. اعتقاد به خدای مجازات کننده. طرد اندام تناسلی.

مفهوم من از خدا از من حمایت می کند. من عادی و طبیعی هستم.
من از تمایلات جنسی و بدن خود لذت می برم. من فوق العاده ام. **هرپس**
سیمپلکس (هرپس لبیالیس) [رجوع کنید به: زخم سرد]: سوزش تا حد جنون. سخنان تلخ ناگفته مانده.

من فقط به کلمات عاشقانه فکر می کنم و آنها را بر زبان می آورم. من با زندگی در صلح هستم.
لگن (ها):

بدن را در تعادل کامل حمل می کند. نیروی محرکه اصلی برای حرکت به جلو است.
هیپ هیپ هورا — در هر روز شادی وجود دارد. من متعادل و آزاد هستم.
مشکلات لگن:

ترس از پیشروی در تصمیمات مهم. هیچ چیز برای پیشروی وجود ندارد.
من در تعادل کامل هستم. من در هر سنی با آسودگی و شادی در زندگی پیش می روم.
هیرسوتیسم:

خشمی که پوشیده شده است. پتویی که استفاده می شود معمولاً ترس است.
تمایل به سرزنش. اغلب تمایلی به پرورش خود وجود ندارد. من برای خودم یک والد مهربان هستم. من سرشار از عشق و تایید هستم. نشان دادن اینکه چه کسی هستم برایم امن است.
کهیر (اورتیکاریا) [ببینید: راش]:

ترس های کوچک و پنهان. کوه هایی از دل کاه. من آرامش را به هر گوشه از زندگی ام می آورم. **بیماری هوچکین:**

سرزنش و ترس شدید از به اندازه کافی خوب نبودن. مسابقه ای دیوانه وار برای اثبات خود تا جایی که دیگر خونی برای پشتیبانی از خود باقی نمانده باشد. شادی زندگی در مسابقه برای پذیرفته شدن فراموش می شود.
من کاملاً از خودم بودنم خوشحالم. من همین طور که هستم به اندازه کافی خوب هستم. من خودم را دوست دارم و تایید می کنم. من از ابراز و دریافت شادی لذت می برم.

نگهداری مایعات [ببینید: ادم، تورم]: از دست دادن چه چیزی می ترسید؟

من با کمال میل و با شادی رها می کنم. **بیماری هانتینگتون:**

رنجش از ناتوانی در تغییر دیگران. ناامیدی. من تمام کنترل را به کائنات واگذار می کنم. من با خودم و با زندگی در صلح هستم.

بیش‌فعالی:

ترس. احساس فشار و دستپاچگی.
من در امان هستم. تمام فشارها از بین می‌روند. من به اندازه کافی
خوب هستم. **هایپرگلیسمی** [بینید: دیابت] **دوربینی** [بینید:
مشکلات چشمی] **فشار خون بالا** [بینید: مشکلات خونی] **پرکاری**
تیروئید [رجوع کنید به: تیروئید]: خشم از کنار گذاشته شدن.

من در مرکز زندگی هستم و خودم و هر آنچه را که می‌بینم، تأیید می‌کنم.
هایپرنتیلیاسیون [رجوع کنید به: حملات خفگی، مشکلات تنفسی]: ترس.
مقاومت در برابر تغییر. عدم اعتماد به روند کار.
من در همه جای کیهان در امنیت هستم. من خودم را دوست دارم و به روند زندگی اعتماد
دارم.

هیپوگلیسمی:

غرق در بارهای زندگی. «چه فایده؟» اکنون انتخاب می‌کنم که
زندگی ام را سبک، آسان و شاد بسازم. **کم کاری تیروئید**
رجوع کنید به: تیروئید]: تسلیم شدن. احساس ناامیدی و
خفگی.
من زندگی جدیدی با قوانین جدیدی که کاملاً از من حمایت
می‌کنند، می‌سازم. ایلئیت (بیماری کرون، انتریت منطقه ای):
ترس. نگرانی. احساس خوب نبودن.
من خودم را دوست دارم و تأیید می‌کنم. من تمام تلاشم را می‌کنم. من فوق العاده ام. من در
آرامش هستم.

ناتوانی جنسی:

فشار جنسی، تنش، احساس گناه. باورهای اجتماعی. کینه توزی علیه همسر
قبلی. ترس از مادر.
اکنون اجازه می‌دهم که قدرت کامل اصل جنسی ام با سهولت و شادی عمل
کند.

بی‌اختیاری ادرار:

طغیان عاطفی. سال‌ها کنترل احساسات من مایل به احساس کردن هستم.
ابراز احساساتم برای من امن است.

من خودم را دوست دارم.

لا علاج:

در حال حاضر با روش‌های خارجی قابل درمان نیست. ما باید به درون برو
برای تأثیر درمان. از ناکجا آباد آمده و به ناکجا آباد باز خواهد گشت.
معجزات هر روز اتفاق می‌افتند. من به درون می‌روم تا الگویی را که این را ایجاد
کرده است، از بین ببرم، و اکنون شفای الهی را می‌پذیرم. و چنین است!

سوءهاضمه:

ترس، وحشت، اضطراب شدید. غرغر و ناله.
من تمام تجربیات جدید را با آرامش و شادی هضم می کنم. **عفونت**]
رجوع کنید به: عفونت ویروسی]: آزدگی، عصبانیت، دلخوری.

من انتخاب می کنم که آرام و هماهنگ باشم.
التهاب [رجوع شود به: «Itis»]: ترس. دیدن
رنگ قرمز. تفکر ملتهب.

تفکر من صلح آمیز، آرام و متمرکز است. **آنفولانزا**]
ببینید: بیماری های تنفسی]:

واکنش به منفی بافی ها و باورهای عمومی. ترس. باور به آمار.
من فراتر از باورهای گروهی یا تقویم هستم. من از هرگونه ازدحام و تأثیر آزاد
هستم.

ناخن فرو رفته در گوشت پا:

نگرانی و احساس گناه در مورد حق خود برای پیشرفت. این حق الهی
من است که مسیر زندگی ام را خودم انتخاب کنم. من در امنیت
هستم. من آزاد هستم.

آسیب ها [رجوع کنید به: بریدگی ها،
زخم ها]: خشم از خود. احساس گناه.

اکنون خشم را به روش های مثبت رها می کنم. خودم را دوست دارم و قدردان خودم
هستم. **جنون (بیماری روانی):**

فرار از خانواده. گریز از واقعیت، کناره گیری. جدایی
خشونت آمیز از زندگی.

این ذهن هویت واقعی خود و نقطه خلاق تجلی الهی خود را می شناسد.

بی خوابی:

ترس. عدم اعتماد به روند زندگی. احساس گناه.

من با عشق روز را رها می کنم و به خواب آرام فرو می روم، در حالی که می دانم
فردا خودش از پس آن برخواند آمد.

روده ها [ببینید: روده بزرگ]:

جذب. جذب. دفع آسان.

من به راحتی هر آنچه را که باید بدانم، جذب و هضم می کنم و گذشته را با شادی
رها می کنم.

خارش (پروریتیس):

امیالی که برخلاف جریان آب هستند. ارضا نشده. پشیمانی.
میل شدید به رهایی یا فرار.

من در هر کجا که هستم در آرامش هستم. من خیر و صلاح خود را می پذیرم، زیرا می دانم که تمام نیازها و خواسته هایم برآورده خواهد شد.

«ایتیس» [بینید: التهاب]:

خشم و ناامیدی از شرایطی که در زندگی خود می بینید. من حاضرم تمام الگوهای انتقاد را تغییر دهم. من خودم را دوست دارم و تایید می کنم.

زردی [بینید: مشکلات کبدی]:

تعصب درونی و بیرونی. عقل نامتعادل.
من نسبت به همه مردم، از جمله خودم، احساس بردباری، شفقت و عشق دارم.

مشکلات فک (مفصل گیجگاهی فکی، سندرم [TM]): خشم. رنجش. میل به انتقام.

من مایلم الگوهایی را که در من این وضعیت را ایجاد کرده اند، تغییر دهم. من خودم را دوست دارم و تایید می کنم. من در امنیت هستم.

مفاصل [رجوع کنید به: آرتروز، آرنج، زانو، شانه ها]:

نمایانگر تغییرات در جهت زندگی و سهولت این حرکات هستند. من به راحتی با تغییرات همراه می شوم. زندگی من تحت هدایت الهی است و من همیشه در بهترین مسیر حرکت می کنم.

کراتیت [بینید: مشکلات چشمی]:

خشم شدید. تمایل به زدن آن یا هر چیزی که می بینید. من اجازه می دهم عشق از قلبم هر آنچه را که می بینم شفا دهد. من آرامش را انتخاب می کنم. همه چیز در دنیای من خوب است.

مشکلات کلیوی:

انتقاد، ناامیدی، شکست. شرم. واکنش نشان دادن مثل یک بچه کوچک. عمل درست الهی همیشه در زندگی من در حال وقوع است. از هر تجربه ای فقط خوبی حاصل می شود. بزرگ شدن امن است.

سنگ کلیه:

توده هایی از خشم فروخورده.

من به راحتی تمام مشکلات گذشته را حل می کنم.

زانو [رجوع کنید به: مفاصل]: نمایانگر غرور و

خودخواهی است. من انعطاف پذیر و سیال هستم.

مشکلات زانو:

غرور و خودخواهی لجوجانه. ناتوانی در تسلیم شدن. ترس. انعطاف ناپذیری.

تسلیم نمی شود.

بخشش. درک. شفقت. من به راحتی خم می شوم و جاری می شوم، و همه چیز

خوب است.

لارنژیت:

آنقدر عصبانی که نمی توانی حرف بزنی. ترس از ابراز عقیده. رنجش از قدرت. من آزادم هر چه می خواهم درخواست کنم. ابراز وجود برایم امن است. من در آرامش هستم.

سمت چپ بدن:

نمایانگری پذیرش، جذب، انرژی زنانه، زنان، مادر است. انرژی زنانه من به زیبایی متعادل است. پا(ها):

مارا در زندگی به پیش ببر. زندگی برای من است.

مشکلات پا:

— کاهش ترس از آینده. عدم تمایل به نقل مکان.

من با اعتماد به نفس و شادی به جلو حرکت می کنم، چون می دانم همه چیز در آینده برایم خوب است.

جذام:

ناتوانی در اداره زندگی به طور کلی. باور دیرینه به اینکه به اندازه کافی خوب یا تمیز نیستم.

من از همه محدودیت ها فراتر می روم. من از جانب الهی هدایت و الهام می گیرم. عشق تمام زندگی را شفامی دهد.

سرطان خون [ببینید: مشکلات خونی]: کشتن

وحشیانه الهام. «چه فایده ای دارد؟»

من از محدودیت های گذشته فراتر می روم و به آزادی اکنون می رسم. بودن خودم امن است.

لکوره [رجوع کنید به: مشکلات زنانه، واژینیت]:

باور به اینکه زنان در برابر جنس مخالف ناتوان هستند. خشم نسبت به همسر.

من تمام تجربیاتم را خلق می کنم. من قدرت هستم. من از زنانگی ام لذت می برم. من آزادم.

کبد:

جایگاه خشم و احساسات اولیه. عشق و آرامش و شادی چیزهایی هستند که من می شناسم.

مشکلات کبدی [رجوع کنید به: هپاتیت، زردی]:

شکایت مزمن. توجیه کردن عیب جویی برای فریب دادن خود. احساس بد داشتن.

من انتخاب می کنم که در فضای باز قلبم زندگی کنم.

من به دنبال عشق هستم و آن را همه جا پیدا می‌کنم.

لاک فک [رجوع شود به: کزاز]:

خشم، تمایل به کنترل، امتناع از ابراز احساسات، من به روند زندگی اعتماد

دارم، من به راحتی آنچه را که می‌خواهم درخواست می‌کنم، زندگی از من

حمایت می‌کند.

بیماری لو گریگ [مراجعه کنید به: اسکروز جانبی آمیوتروفیک] **توده**

درگلو (گلوبوس هیستریکوس): ترس، عدم اعتماد به روند زندگی.

من در امان هستم، من به این ایمان دارم که زندگی در کنار من است، من آزادانه و با شادی خودم را ابراز

می‌کنم.

ریه:

توانایی پذیرش زندگی.

من زندگی را در تعادل کامل می‌پذیرم.

— مشکلات [مراجعه کنید به: ذات الریه]:

افسردگی، غم، ترس از پذیرفتن زندگی، احساس لیاقت نداشتن برای

زندگی کامل.

من ظرفیت پذیرش کمال زندگی را دارم، من با عشق و محبت، زندگی را به کمال

می‌گذرانم.

لوپوس (اریتماتو):

تسلیم شدن، مردن بهتر از دفاع از خود است، خشم و

مجازات.

من آزادانه و به راحتی از خودم دفاع می‌کنم، من قدرت خودم را مطالبه می‌کنم، من خودم را دوست

دارم و تایید می‌کنم، من آزاد و ایمن هستم.

مشکلات لنفاوی:

هشدار مبنی بر اینکه ذهن باید دوباره بر روی ضروریات زندگی یعنی عشق و شادی

متمرکز شود.

اکنون کاملاً در عشق و شادی زنده بودن متمرکز هستم، من با زندگی

جاری هستم، آرامش خاطر از آن من است.

مالاریا:

خارج از تعادل با طبیعت و با زندگی.

من با تمام زندگی متحد و متعادل هستم، من در امنیت هستم، **ورم**

پستان [بینید: مشکلات پستان] **ماستوییدیت:**

خشم و ناامیدی، تمایل به نشنیدن آنچه اتفاق می‌افتد، معمولاً در

کودکان، ترسی که فهم را مختل می‌کند.

آرامش و هماهنگی الهی مرا احاطه کرده و در من ساکن است. من واحه ای از آرامش و عشق و شادی هستم. همه چیز در دنیای من نیکوست.

ملیتوس [ببینید: دیابت]

مشکلات یائسگی:

ترس از اینکه دیگر کسی او را نخواهد. ترس از پیری. طرد شدن از سوی خود. احساس خوب نبودن.

من در تمام تغییرات چرخه ها متعادل و آرام هستم و بدنم را با عشق متبرک می کنم.

مشکلات قاعدگی [رجوع کنید به: آمنوره، دیسمنوره، مشکلات زنانه]:

طرد زنانگی خود. احساس گناه، ترس. اعتقاد به اینکه اندام تناسلی گناه آلود یا کثیف است.

من تمام قدرت خود را به عنوان یک زن می پذیرم و تمام فرآیندهای بدنی ام را طبیعی و عادی می دانم. من خودم را دوست دارم و تأیید می کنم.

سردردهای میگرنی [ببینید: سردردها]:

بیزاری از رانده شدن. مقاومت در برابر جریان زندگی. ترس های جنسی. (معمولاً با خودارضایی تسکین می یابد.)

من در جریان زندگی آرام می گیرم و اجازه می دهم زندگی هر آنچه را که نیاز دارم به راحتی و آسایش برآیم فراهم کند. زندگی برای من است.

سقط جنین (سقط جنین خود به خودی):

ترس. ترس از آینده. «الان نه - بعداً» زمان بندی نامناسب. اعمال درست الهی همیشه در زندگی من در حال وقوع است. من خودم را دوست دارم و تأیید می کنم. همه چیز خوب است.

مونونوکلیوز (بیماری فایفر، تب غده ای): خشم از اینکه عشق و قدردانی دریافت نمی کنم. دیگر به خودم اهمیت نمی دهم.

من خودم را دوست دارم، قدردان خودم هستم و از خودم مراقبت می کنم. من کافی

هستم. **بیماری حرکت** [رجوع کنید به: ماشین گرفتگی، دریا زدگی]: ترس. ترس از

اینکه کنترل اوضاع در دست نباشد.

من همیشه افکارم را کنترل می کنم. من در امنیت هستم. من خودم را دوست دارم و تأیید می کنم.

دهان:

نشان دهنده جذب ایده های جدید و پرورش است. من خودم را با عشق تغذیه می کنم.

-مشکلات:

عقاید ثابت. ذهن بسته. ناتوانی در پذیرش ایده های جدید.

من از ایده ها و مفاهیم جدید استقبال می کنم و آنها را برای هضم و جذب آماده می کنم.

مخاطر روده بزرگ [رجوع کنید به: کولیت، روده بزرگ، روده ها، کولیت اسپاستیک]: رسوبات لایه لایه افکار قدیمی و آشفته که مجرای دفع را مسدود می کنند. غوطه ور شدن در منجلاب چسبناک گذشته. من گذشته را رها و محو می کنم. من متفکری روشن هستم. من در حال حاضر، در آرامش و شادی زندگی می کنم.

اسکلروز چندگانه:

سرسختی روانی، سنگدلی، اراده آهنین، انعطاف ناپذیری. ترس. با انتخاب افکار عاشقانه و شاد، دنیایی عاشقانه و شاد خلق می کنم. من در امنیت و آزادی هستم.

عضلات:

مقاومت در برابر تجربیات جدید. عضلات نشان دهنده توانایی ما برای حرکت به سمت ... هستند. زندگی.

من زندگی را همچون رقصی شاد تجربه

می کنم. **دیستروفی عضلانی:**

«بزرگ شدن ارزشش را ندارد.»

من فراتر از محدودیت های والدینم می روم. من آزادم تا بهترین خودم باشم.

انسفالومیلیت میالژیک [ببینید: ویروس اپشتین-بار] **انفارکتوس میوکارد** [ببینید: حمله قلبی] **نزدیک بینی** [ببینید: مشکلات چشمی]:

ترس از آینده. عدم اعتماد به آنچه در پیش است. من به روند

زندگی اعتماد دارم. من در امان هستم. **ناخن(ها):**

نشان دهنده حفاظت است.

با خیال راحت دست دراز

می کنم. **ناخن جویدن:**

ناامیدی. خودخوری. کینه توزی از والدین.

بزرگ شدن برای من امن است. اکنون با شادی و راحتی زندگی خودم را اداره می کنم.

نارکولپسی:

نمی توانم کنار بیام. ترس شدید. می خوام از همه چیز دور باشم.

نمی خوام اینجا باشم.

من همیشه به خرد و هدایت الهی تکیه می کنم تا از من محافظت کند. من در

امان هستم.

حالت تهوع:

ترس. رد کردن یک ایده یا تجربه.

من در امان هستم. من به روند زندگی اعتماد دارم که فقط خوبی را برای من به ارمغان می آورد. **نزدیک بینی** [بینید: مشکلات چشمی، نزدیک بینی]: **گردن (ستون فقرات گردنی):**

نشان دهنده انعطاف پذیری است. توانایی دیدن آنچه در پشت آن است. من با زندگی در صلح هستم. **مشکلات گردن:**

امتناع از دیدن جنبه های دیگر یک مسئله. لجابت، انعطاف ناپذیری.

با انعطاف پذیری و سهولت می توانم همه جوانب یک مسئله را ببینم. راه های بی پایانی برای انجام کارها و دیدن چیزها وجود دارد. من در امان هستم.

نفريت [رجوع کنید به: بیماری برایت]: واکنش بیش از حد به ناامیدی و شکست.

فقط اتفاقات درست در زندگی من رخ می دهد. من کهنه ها را رها می کنم و به نوها خوشامدمی گویم. همه چیز خوب است.

اعصاب:

نماینده ارتباطات باشید. خبرنگاران پذیرا. من با سهولت و شادی ارتباط برقرار می کنم. **فروپاشی عصبی:**

خودمحوری. مسدود کردن کانال های ارتباطی. من قلبم را می گشایم فقط ارتباطی عاشقانه برقرار می کنم. من در امان هستم. من خوبم.

عصبی بودن:

ترس، اضطراب، تقلا، عجله. عدم اعتماد به روند زندگی. من در سفری بی پایان در ابدیت هستم، و زمان زیادی وجود دارد. من با قلبم ارتباط برقرار می کنم. همه چیز خوب است.

نورالژی:

مجازات گناه. رنج و عذاب ناشی از ارتباط.

من خودم را می بخشم. من خودم را دوست دارم و تایید می کنم. من با عشق ارتباط برقرار می کنم. **ندول ها:**

رنجش و ناامیدی و غرور جریحه دار شده به خاطر شغل.

من الگوی تأخیر را در درونم رها می کنم و اکنون اجازه می دهم موفقیت از آن من باشد.

بینی:

نشان دهنده خودشناسی است.

من توانایی شهودی خودم را تشخیص می دهم.

-خونریزی:

نیاز به شناخته شدن. احساس ناشناخته بودن و مورد توجه نبودن.
گریه برای عشق.

من خودم را دوست دارم و تایید می کنم. من ارزش واقعی خودم را می دانم. من
فوق العاده هستم.

— آبریزش بینی:

درخواست کمک. گریه درونی.

من خودم را دوست دارم و به روش هایی که برایم خوشایند است، خودم را تسلی می دهم.

— گرفتگی:

عدم تشخیص ارزش خود. من خودم
را دوست دارم و قدردان خودم هستم.

بی حسی (پارستزی):

دریغ کردن عشق و توجه. از نظر روحی رو به زوال رفتن. من احساسات و
عشقم را به اشتراک می گذارم. من به عشق در همه پاسخ می دهم.
استئومیلیت [ببینید: مشکلات استخوانی]:
خشم و ناامیدی از ساختار زندگی. احساس بی پشتیبانی.

من با روند زندگی در صلح هستم و به آن اعتماد دارم. من در امنیت و آرامش هستم. **پوکی**
استخوان [ببینید: مشکلات استخوانی]: احساس اینکه هیچ تکیه گاهی در زندگی باقی نمانده
است.

من از خودم دفاع می کنم، و زندگی از راه های غیرمنتظره و عاشقانه از من حمایت می کند.
تخمدان ها:

نمایانگر نقطه خلقت. خلاقیت. من در جریان
خلاقیتم متعادل هستم. **اضافه وزن** [ببینید:
چاق]:

ترس، نیاز به محافظت. فرار از احساسات. ناامنی، طرد خود.
جستجوی کمال.

من با احساسات خودم در صلح هستم. هر جا که هستم امن هستم. خودم امنیت خودم را
ایجاد می کنم. خودم را دوست دارم و تایید می کنم.

بیماری پاژه:

احساس اینکه دیگر هیچ پایه و اساسی برای ساختن وجود ندارد. «هیچ کس
اهمیت نمی دهد.»

می دانم که زندگی به شیوه های باشکوه و باشکوهی مرا حمایت می کند. زندگی مرا
دوست دارد و به من اهمیت می دهد.

درد:

گناه. گناه همیشه به دنبال مجازات است.
من با عشق گذشته را رها می کنم. آنها آزاد هستند و من آزادم. اکنون
همه چیز در قلب من خوب است.

فلج [مراجعه کنید به: فلج بل، فلج مغزی، بیماری پارکینسون]: افکار
فلج کننده. گیر افتادن.
من یک متفکر آزاد هستم و به راحتی و با ... تجربیات فوق العاده ای دارم.

شادی.

پانکراس:

شیرینی زندگی را نشان می دهد.
زندگی من شیرین است. **پانکراتیت:**

طرد شدن. خشم و ناامیدی، زیرا به نظر می رسد زندگی شیرینی خود را از دست داده
است.

من خودم را دوست دارم و تایید می کنم، و تنها من هستم که شیرینی و شادی را در وجودم می آفرینم
زندگی.

فلج [ببینید: فلج]:

ترس. وحشت. فرار از یک موقعیت یا شخص. مقاومت.
من با تمام زندگی یکی هستم. من کاملاً برای همه موقعیت ها مناسب هستم.
انگل ها:

قدرت دادن به دیگران، و اجازه دادن به آنها برای تصاحب امور.
من با عشق قدرتم را پس می گیرم و تمام مزاحمت ها را از بین
می برم. **پارستزی [ببینید: بی حسی]** **بیماری پارکینسون [ببینید: فلج**
:]

ترس و میل شدید به کنترل همه چیز و همه کس.
من با دانستن اینکه در امان هستم، آرامش می گیرم. زندگی برای من است و من به روند آن اعتماد دارم.
زندگی.

زخم معده [رجوع کنید به: سوزش سر دل، مشکلات معده، زخم معده]: ترس. باور
به اینکه به اندازه کافی خوب نیستید. اضطراب برای راضی کردن دیگران. من خودم
را دوست دارم و تایید می کنم. من با خودم در صلح هستم. من فوق العاده ام.

پریودنتیت [ببینید: پیوره] پتی

مال [رجوع شود به: صرع]

بیماری فایفر [ببینید: مونونوکلیوز] فلبیت:

خشم و ناامیدی. سرزنش دیگران به خاطر محدودیت و فقدان شادی در زندگی.

اکنون شادی آزادانه در درونم جریان دارد و من با زندگی در آرامش هستم.

شمع ها [رجوع شود به: بواسیر]

جوش ها [رجوع کنید به: جوش های سرسیاه، جوش های

سرسفید]: طغیان های کوچک خشم.

افکارم را آرام می کنم و آرام هستم. چشم
صورتی [رجوع شود به: ورم ملتحمه]: خشم و
ناامیدی. عدم تمایل به دیدن.

من نیاز به درست بودن را رها می کنم. من در آرامش هستم. من خودم را دوست دارم و تأیید
می کنم.

غده هیپوفیز:

نشان دهنده مرکز کنترل است.

ذهن و بدن من در تعادل کامل هستند. من افکارم را کنترل می کنم.

زگیل کف پا:

خشم از اساس فهم و درک خودت. ناامیدی از آینده
راگسترش دادن.

من با اعتماد به نفس و آسودگی به جلو حرکت می کنم. من به روند زندگی اعتماد دارم و با آن
همراه می شوم.

ذات الریه [ببینید: مشکلات ریوی]:

ناامید. خسته از زندگی. زخم های عاطفی که اجازه التیام ندارند. من آزادانه
ایده های الهی را که سرشار از نفس و هوش زندگی هستند، در خود می پذیرم.
این لحظه ای جدید است.

پیچک سمی:

احساس بی دفاعی و آمادگی برای حمله. من قدرتمند،

ایمن و مطمئن هستم. همه چیز خوب است. **بلوط**

سمی [ببینید: پیچک سمی] **فلج اطفال:**

حسادت فلج کننده. تمایل به متوقف کردن کسی.

برای همه به اندازه کافی وجود دارد. من خیر و آزادی خود را با افکار عاشقانه

خلق می کنم.

آبریزش بینی

گریه درونی. اشک های کودکانه. قربانی.

من تصدیق می کنم و می پذیرم که من قدرت خلاق دنیای خودم هستم. اکنون انتخاب

می کنم که از زندگی ام لذت ببرم.

سندرم پیش از قاعدگی (PMS):

اجازه دادن به تسلط آشفتگی. قدرت دادن به تأثیرات بیرونی. طرد

فراآیندهای زنانه.

اکنون مسئولیت ذهن و زندگی ام را به عهده می گیرم. من یک زن قدرتمند و پویا هستم!

هر عضوی از بدنم به طور بی نقص عمل می کند. من خودم را دوست دارم.

پروستات:

نمایانگراصل مردانه است. من مردانگی ام
رامی پذیرم و از آن شادمانم. مشکلات

پروستات:

ترس های ذهنی، مردانگی را تضعیف می کنند. تسلیم شدن. فشار جنسی و احساس گناه. اعتقاد به پیری.

من خودم را دوست دارم و تایید می کنم. من قدرت خودم را می پذیرم. من برای همیشه از نظر روحی جوان هستم.

خارش [ببینید: خارش] خارش آنی

ببینید: مقعد] پسوریازیس [ببینید:

مشکلات پوستی]:

ترس از آسیب دیدن. از بین بردن احساسات درونی. امتناع از پذیرش مسئولیت احساسات خودمان.

من به شادی های زندگی زنده ام. من لایق بهترین ها در زندگی هستم و آنها را می پذیرم. من خودم را دوست دارم و تایید می کنم.

بیماری روانپزشکی [ببینید: دیوانگی]

استخوان شرمگاهی:

نشان دهنده محافظت از دستگاه تناسلی است.

تمایلات جنسی من ایمن است. پیلونفریت [ببینید:

عفونت های ادراری] پیوره (پریودنتیت):

خشم از ناتوانی در تصمیم گیری. آدم های سست و بی اراده. من خودم را تایید

می کنم و تصمیماتم همیشه برایم بی نقص هستند. آبسه پریتونسیلار)

کینسی] [رجوع کنید به: گلودرد، التهاب لوزه]: باور قوی مبنی بر اینکه

نمی توانید از خودتان دفاع کنید و نیازهایتان را درخواست کنید.

این حق طبیعی من است که نیازهایم برآورده شود. اکنون آنچه را که می خواهم با عشق و به راحتی

درخواست می کنم.

هاری:

خشم. باور به اینکه خشونت راه حل است. من در

آرامش احاطه شده ام و در آن ساکن هستم. کهیر]

ببینید: کهیر]:

ناراحتی از تاخیر. روشی بچگانه برای جلب توجه.

من خودم را دوست دارم و تایید می کنم. من با روند زندگی در صلح هستم.

رکتوم [ببینید: مقعد]

بیماری های تنفسی [مراجعه کنید به: برونشیت، سرماخوردگی، سرفه، آنفولانزا]: ترس از

پذیرفتن کامل زندگی.

من در امان هستم. من عاشق زندگی ام

هستم. **روماتیسم:**

احساس قربانی شدن. کمبود عشق. تلخی مزمن. کینه. من تجربیات خودم را خلق می کنم. همانطور که خودم و دیگران را دوست دارم و تایید می کنم، تجربیاتم بهتر و بهتر می شوند.

روماتیسم مفصلی:

انتقاد عمیق از مسئولین. احساس مورد تمسخر قرار گرفتن. من مرجع خودم هستم. من خودم را دوست دارم و تایید می کنم. زندگی خوب است. **راشیتیسم:**

سوء تغذیه عاطفی. کمبود عشق و امنیت. من در امنیت هستم و از عشق خود کائنات تغذیه می شوم. **سمت**

راست بدن:

بخشیدن، رها کردن، انرژی مردانه، مردان، پدر، من انرژی مردانه ام را به راحتی و بدون زحمت متعادل می کنم.

درماتوفیتوز:

اجازه دادن به دیگران برای اینکه به تو نفوذ کنند. به اندازه کافی احساس خوب یا تمیزی نداشتن.

من خودم را دوست دارم و تایید می کنم. هیچ شخص، مکان یا چیزی هیچ قدرتی بر من ندارد. من آزاد هستم.

کانال ریشه [بینید: دندان ها]:

دیگر نمی توانم چیزی را گاز بگیرم. ریشه اعتقادات در حال نابودی است. من پایه های محکمی برای خودم و زندگی ام ایجاد می کنم. من باورهایم را طوری انتخاب می کنم که با شادی از من حمایت کنند.

شانه های گرد [رجوع کنید به: شانه ها، انحنای ستون فقرات]:

به دوش کشیدن بارهای زندگی. درمانده و ناامید.

من سربلند و آزاد ایستاده ام. من خودم را دوست دارم و تایید

می کنم. زندگی من هر روز بهتر می شود.

خطوط افتادگی:

خطوط افتادگی روی صورت از افکار افتادگی در ذهن ناشی می شوند.

رنجش از زندگی.

من شادی زندگی را ابراز می کنم و به خودم اجازه می دهم از هر لحظه از هر روز کاملاً لذت ببرم. من دوباره جوان می شوم.

گال:

تفکر آلوده. اجازه دادن به دیگران که به تو نفوذ کنند.

من تجلی زنده، دوست داشتنی و شاد زندگی هستم. من شخصیت خودم هستم.

سیاتیک:

ریاکار بودن. ترس از پول و آینده.

من به سوی خیر و صلاح بزرگترم حرکت می کنم. خیر و صلاح من همه جا هست و من در امنیت و آرامش هستم.

اسکلرودرمی:

محافظت از خود در برابر زندگی. اعتماد نداشتن به خود برای بودن در کنار خود و مراقبت از خود.

من کاملاً آرام هستم زیرا اکنون می دانم که در امان هستم.

من به زندگی و به خودم اعتماد دارم.

اسکولیوز [رجوع کنید به: شانه های گرد، انحنای ستون فقرات]

خراس ها:

احساس اینکه زندگی به تو سیلی می زند، اینکه زندگی یک کلاهبرداری است. اینکه داری از تو کلاهبرداری می شود

خاموش

من از سخاوت زندگی نسبت به خودم سپاسگزارم. من خوشبختم. **دریازدگی** [ببینید: بیماری حرکت]: ترس. ترس از مرگ. عدم کنترل.

من در کیهان کاملاً در امنیت هستم. من همه جا در آرامش هستم. من به زندگی اعتماد دارم.

تشنج:

فرار از خانواده، از خود، یا از زندگی.

من در کیهان در خانه ام هستم. من در امنیت و آرامش هستم و درک می شوم. پیری [مراجعه کنید به: بیماری آلزایمر]:

بازگشت به اصطلاح امنیت دوران کودکی. مطالبه مراقبت و توجه. نوعی کنترل اطرافیان. فرار از واقعیت.

محافظت الهی. ایمنی. آرامش. هوش کیهانی در هر سطحی از زندگی عمل می کند.

ساق پا(ها):

شکستن آرمان ها. ساق پا نمایانگر استانداردهای زندگی است. من با عشق و شادی، مطابق با بالاترین استانداردهایم عمل می کنم.

زونا(واریسلا):

منتظر افتادن کفش دیگر. ترس و تنش. بیش از حد حساس. من آرام و آسوده خاطر هستم زیرا به روند زندگی اعتماد دارم. همه چیز در دنیای من خوب است.

شانه ها [ببینید: مفاصل، شانه های گرد]:

نمایانگر توانایی ما در انجام تجربیات زندگی با شادی است. ما با نگرش خود، زندگی را به یک بار سنگین تبدیل می کنیم.

من انتخاب می کنم که اجازه دهم تمام تجربیاتم شاد و عاشقانه باشند.

کم خونی داسی شکل:

باور به اینکه فرد به اندازه کافی خوب نیست، که شادی زندگی را از بین می برد.

این کودک زندگی می کند و از شادی زندگی نفس می کشد و با عشق تغذیه می شود. خداوند هر روز معجزه می کند.

مشکلات سینوس (سینوزیت): آزدگی

خاطریک نفر، یکی از نزدیکان.

من اعلام می کنم که صلح و هماهنگی در من ساکن است و همیشه مرا احاطه کرده است. همه چیز خوب است.

اسکلت [ببینید: استخوان ها]:

فروریختن ساختار. استخوان ها نمایانگر ساختار زندگی شما هستند. من قوی و سالم هستم. من ساختار بدنی خوبی دارم. **پوست:**

از فردیت ما محافظت می کند. یک اندام حسی است. از اینکه خودم

باشم احساس امنیت می کنم.

مشکلات پوستی [رجوع کنید به: کهیر، پسوریازیس، بثورات پوستی]:

اضطراب، ترس. احمق پیر و مدفون. من تهدید می شوم.

من با عشق و با افکار شادی و آرامش از خودم محافظت می کنم. گذشته بخشیده و فراموش شده است. من در این لحظه آزاد هستم.

دیسک فتق شده:

احساس اینکه زندگی کاملاً از او حمایت نمی کند. مردد.

زندگی از تمام افکار من حمایت می کند؛ بنابراین، من خودم را دوست دارم و تأیید می کنم و همه چیز خوب است.

خروپف:

امتناع سرسختانه از رها کردن الگوهای قدیمی.

هرآنچه را که در ذهنم با عشق و شادی متفاوت است، رها می کنم. از گذشته به سوی نو، تازه و سرزنده حرکت می کنم.

شبکه خورشیدی:

واکنش های غریزی. مرکز قدرت شهودی ما.

من به ندای درونم اعتماد دارم. من قوی، خردمند و قدرتمند هستم.

گلودرد [رجوع کنید به: گلودرد، التهاب لوزه]: نگه داشتن کلمات

عصبانی. احساس ناتوانی در ابراز وجود. من از تمام محدودیت ها رها

می شوم، و آزادم که خودم باشم. **زخم ها:**

خشم ابراز نشده ای که ته نشین می شود.

من احساساتم را به شیوه های شاد و مثبت ابراز می کنم.

اسپاسم ها:

محدود کردن افکارمان از طریق ترس.

من رها می کنم، آرام می گیرم و رها می کنم. من در زندگی در امان هستم.

کولیت اسپاستیک [رجوع کنید به: کولیت، روده بزرگ، روده های کوچک، مخاط روده بزرگ]:

ترس از رها شدن. ناامنی.

زندگی برای من امن است. زندگی همیشه نیازهای مرا برآورده خواهد کرد. همه چیز خوب است. **انحنای ستون فقرات (اسکولیوز، کیفوز)** [رجوع کنید به: شانه های گرد]: ناتوانی در جاری شدن با حمایت زندگی. ترس و تلاش برای چسبیدن به ایده های قدیمی. اعتماد نداشتن به زندگی. فقدان صداقت. بدون شجاعت اعتقاد راسخ. من از تمام ترس ها رها می شوم. اکنون به روند زندگی اعتماد دارم. می دانم که زندگی برای من است. من با عشق، صاف و استوار می ایستم.

مننژیت نخاعی:

تفکر ملتهب و خشم از زندگی.

من از تمام سرزنش ها دست می کشم و آرامش و شادی زندگی را می پذیرم. **ستون فقرات:**

پشتیبانی انعطاف پذیر از زندگی.

من توسط زندگی حمایت می شوم.

طحال:

وسواس. وسواس داشتن در مورد چیزها.

من خودم را دوست دارم و تایید می کنم. به روند زندگی اعتماد دارم که در کنارم خواهد بود. من در امان هستم. همه چیز خوب است.

پیچ خوردگی ها:

خشم و مقاومت. عدم تمایل به حرکت در مسیر مشخصی در زندگی. من به روند زندگی اعتماد دارم که مرا فقط به والاترین خیر و صلاح می رساند. من در آرامش هستم.

استریل بودن:

ترس و مقاومت در برابر روند زندگی، یا عدم نیاز به گذراندن تجربه فرزندپروری.

من به روند زندگی اعتماد دارم. من همیشه در جای درست هستم، کار درست را در زمان درست انجام می دهم. من خودم را دوست دارم و تایید می کنم.

گرفتگی گردن [رجوع کنید به: مشکلات گردن]:

لجبازی و گردن کلفتی بی حد و حصر.

دیدن دیدگاه های دیگر بی خطر است.

سختی:

تفکر خشک و انعطاف ناپذیر.

من به اندازه کافی ایمن هستم که در ذهنم انعطاف پذیر

باشم. معده:

تغذیه را حفظ می کند. ایده ها را هضم می کند. من

زندگی را به راحتی هضم می کنم.

مشکلات معده [رجوع کنید به: گاستریت، سوزش سر دل، زخم معده، زخم های گوارشی]:
وحشت. ترس از چیزهای جدید. ناتوانی در جذب چیزهای جدید.
زندگی با من موافق است. من هر لحظه از هر روز، چیزهای جدید را جذب می کنم. همه چیز خوب است.

سکته مغزی (حادثه مغزی-عروقی/CVA):
تسلیم شدن. مقاومت. «ترجیح می دهم بمیرم تا تغییر کنم.» طرد زندگی. زندگی یعنی تغییر، و من به راحتی با چیزهای جدید سازگار می شوم. من زندگی را می پذیرم - گذشته، حال و آینده.

لکنت زبان:

ناامنی. عدم ابراز وجود. اجازه گریه کردن نداشتن.
من آزادم که از خودم دفاع کنم. اکنون در ابراز وجودم احساس امنیت می کنم. من فقط با عشق ارتباط برقرار می کنم.

استایل [بینید: مشکلات چشمی]:
نگاه کردن به زندگی از طریق چشمان خشمگین. عصبانی بودن از کسی. من انتخاب می کنم که همه چیز و همه کس را با شادی و عشق ببینم. **خودکشی:**

زندگی را فقط سیاه و سفید دیدن. امتناع از دیدن راه دیگری برای خروج. من در میان تمام احتمالات زندگی می کنم. همیشه راه دیگری وجود دارد. من در امان هستم.

تورم [رجوع کنید به: ادم، احتباس مایعات]: گیر کردن در فکر. ایده های مسدود شده و دردناک.
افکار من آزادانه و به راحتی جریان دارند. من به راحتی ایده ها را مطرح می کنم.
سیفلیس [رجوع کنید به: بیماری مقاربتی]: از دست دادن قدرت و اثربخشی خود.
من تصمیم می گیرم خودم باشم. من خودم را همانطور که هستم می پذیرم. کرم نواری:

اعتقاد قوی به قربانی و ناپاک بودن. درمانده در برابر نگرش های ظاهری دیگران.

دیگران فقط احساسات خوبی را که من نسبت به خودم دارم منعکس می کنند. من تمام آنچه هستم را دوست دارم و تأیید می کنم.

دندان ها:

نماینده تصمیمات باشند.

— مشکلات [مراجعه کنید به: درمان ریشه دندان]:

بلا تکلیفی طولانی مدت. ناتوانی در تجزیه و تحلیل ایده ها برای تجزیه و تحلیل و تصمیم گیری.

من تصمیماتم را بر اساس اصول حقیقت می گیرم و با اطمینان خاطر استراحت می کنم و می دانم که فقط عمل درست در زندگی من اتفاق می افتد.

مفصل گیجگاهی فکی [ببینید: مشکلات فک] بیضه ها:

اصول مردانه. مردانگی. مرد بودن امن
است. **کزاز** [ببینید: لاک جاو]:

نیاز به رها کردن افکار خشمگین و آزاردهنده.
من اجازه می دهم عشق از قلبم مرا بشوید و هر قسمت از بدن و احساساتم را
پاک و شفا دهد.

گلو:

خیابان بیان. کانال خلایقیت. قلبم را می گشایم و
شادی های عشق را می خوانم.
— **مشکلات** [ببینید: گلودرد]:

ناتوانی در دفاع از خود. فرو خوردن خشم. سرکوب خلایقیت.
امتناع از تغییر.

اشکالی ندارد که سر و صدا کنم. من خودم را آزادانه و با شادی ابراز
می کنم. به راحتی از خودم دفاع می کنم. خلایقیتم را ابراز می کنم.
من حاضر به تغییر هستم.

برفک [ببینید: کاندیدا، دهان، عفونت های قارچی]:

خشم ناشی از ایجاد اشتباه تصمیمات.

من با عشق تصمیماتم را می پذیرم، می دانم که آزادم تغییر کنم. من در امان هستم.

تیموس:

غده اصلی سیستم ایمنی. احساس مورد حمله قرار گرفتن توسط زندگی. آنها دنبالم
هستند. (یا: دنبالم هستند.)

افکار عاشقانه من، سیستم ایمنی بدنم را قوی نگه می دارد. من از درون و بیرون در امان هستم. من
باعشق به خودم گوش می دهم.

تیروئید [ببینید: گواتر، پرکاری تیروئید، کم کاری تیروئید]: تحقیر. «من
هیچ وقت نمی توانم کاری را که می خواهم انجام دهم. نوبت من کی می شود؟»

من از محدودیت های قدیمی فراتر می روم و اکنون به خودم اجازه می دهم آزادانه و خلاقانه
ابراز وجود کنم.

تیک، پرش های ناگهانی:

ترس. احساس اینکه دیگران شما را زیر نظر دارند.

من مورد تایید تمام هستی هستم. همه چیز خوب است. من در امان هستم.

وزوز گوش:

امتناع از گوش دادن. نشنیدن صدای درون. لجابت. من به خود
برترم/عتماد دارم. با عشق به ندای درونم گوش می دهم. هر آنچه را
که برخلاف عمل عشق است، رها می کنم.

انگشتان پا:

جزئیات جزئی آینده را نشان دهید. تمام
جزئیات خودشان به خودشان مربوط می شوند.

زبان:

نشان دهنده توانایی چشیدن لذت های زندگی با شادی است. من از
تمام بخشش های سخاوتمندانه زندگی ام شادمانم. **ورم لوزه** [رجوع کنید
به: کوی پینسی، گلورد]: ترس. احساسات سرکوب شده. خلایق
سرکوب شده.

اکنون خیر و صلاح من آزادانه جاری می شود. ایده های الهی از طریق من متجلی می شوند. من
در آرامش هستم.

سل:

هدر رفتن از خودخواهی. حس مالکیت.
افکار ظالمانه. انتقام.
همانطور که خودم را دوست دارم و تایید می کنم، دنیایی شاد و آرام برای زندگی خلق می کنم.

در.

تومورها:

پرستاری از دردها و شوک های قدیمی. پرورش پشیمانی.
من با عشق گذشته را رها می کنم و توجهم را به این روز جدید معطوف می کنم. همه چیز
خوب است.

زخم ها [رجوع کنید به: سوزش سر دل، زخم معده، مشکلات معده]:
ترس. باور قوی مبنی بر اینکه به اندازه کافی خوب نیستید.
چی داره تو رو از درون میخوره؟

من خودم را دوست دارم و تایید می کنم. من در آرامش هستم. من آرام هستم. همه چیز خوب است.

اورتریت:

عصبانیت، احساسات. دلخور شدن. سرزنش. من فقط
تجربیات شادی آور را در زندگی ام خلق می کنم.

عفونت های ادراری (سیستیت، پیلونفریت):

عصبانی. معمولاً از جنس مخالف یا معشوق. سرزنش دیگران. من الگویی را که
در آگاهی ام این وضعیت را ایجاد کرده است، رها می کنم. من مایل به تغییر
هستم. من خودم را دوست دارم و تایید می کنم.

کهیر [بینید: کهیر] **رحم:**

نمایانگر خانه خلایق است. من در بدنم
احساس راحتی می کنم.

واژینیت [رجوع کنید به: مشکلات زنانه، لکوره]: خشم از همسر.
احساس گناه جنسی. تنبیه خود. دیگران عشق و تاییدی را که من
نسبت به خودم دارم، منعکس می کنند.

من از تمایلات جنسی ام راضی

هستم. **واریسلا** [ببینید: زونا]

رگ های واریسی:

قرار گرفتن در موقعیتی که از آن متنفرید. دلسردی.

احساس کار زیاد و بار اضافی.

من در حقیقت ایستاده ام و زندگی می کنم و در شادی حرکت می کنم.

من عاشق زندگی هستم و آزادانه در گردش هستم.

حمله وازوواگال [ببینید: غش کردن]

بیماری های مقاربتی [رجوع کنید به: ایدز، سوزاک، تبخال، سیفلیس]: احساس گناه

جنسی. نیاز به مجازات. اعتقاد به اینکه اندام تناسلی گناه آلود یا کثیف است. سوءاستفاده از دیگری.

من با عشق و شادی، تمایلات جنسی ام و ابراز آن را می پذیرم. من فقط افکاری را

می پذیرم که از من حمایت می کنند و باعث می شوند احساس خوبی داشته باشم.

سرگیجه [رجوع شود به: سرگیجه] **عفونت های ویروسی** [ببینید: عفونت]:

فقدان شادی در زندگی. تلخی.

من با عشق اجازه می دهم شادی آزادانه در زندگی ام جریان یابد. من خودم را دوست دارم.

ویتیلیگو:

احساس اینکه کاملاً بیرون از جمع هستی. احساس تعلق نداری. احساس

اینکه عضوی از گروه نیستی.

من در مرکز زندگی هستم و کاملاً با عشق در ارتباط هستم. **استفراغ:**

ردخشونت آمیز ایده ها. ترس از چیزهای جدید.

من زندگی را با خیال راحت و شادی هضم می کنم. فقط خوبی به سراغم می آید و از طریق آن

من.

فرج:

نشان دهنده آسیب پذیری است.

آسیب پذیر بودن بی خطر است.

زگیل ها:

ابراز نفرت های کوچک. اعتقاد به زشتی.

من عشق و زیبایی زندگی در تجلی کامل هستم. **نقطه**

ضعف:

نیاز به استراحت ذهنی.

من به ذهنم تعطیلاتی شاد می دهم. **جوش های**

سرسفید [رجوع شود به: جوش ها]: پنهان کردن

زشتی ها.

من خودم را زیبا و دوست داشتنی می پذیرم.

دندان عقل نهفته:

به خودتان فضای ذهنی برای ایجاد یک پایه محکم نمی دهید. من آگاهی ام
را به روی گسترش زندگی می گشایم. فضای زیادی برای رشد و تغییر من
وجود دارد.

زخم ها [رجوع کنید به: بریدگی ها، جراحات]:

خشم و احساس گناه نسبت به خود.

من خودم را می بخشم، و انتخاب می کنم که خودم را دوست داشته باشم. **مچ**

دست:

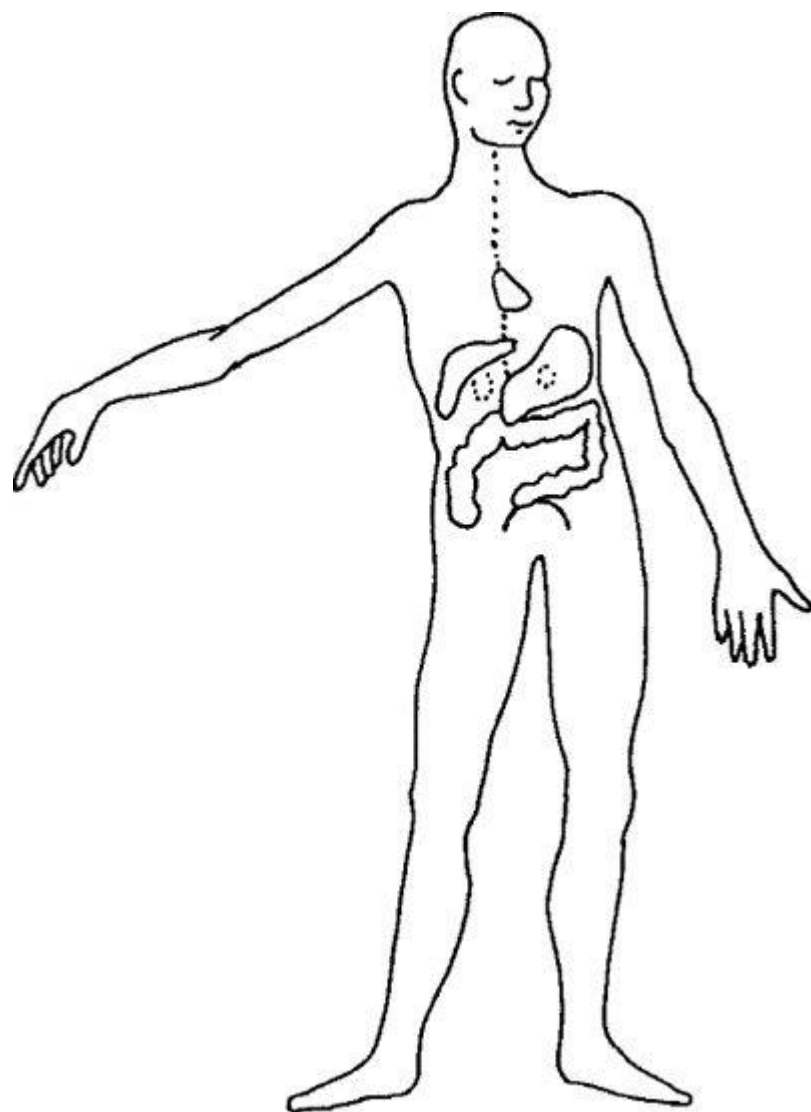
نشان دهنده حرکت و سهولت است.

من با تمام تجربیاتم با خرد، عشق و به راحتی برخورد می کنم. **عفونت های**
قارچی [رجوع کنید به: کاندیدا، برفک دهان]: انکار نیازهای خود. حمایت نکردن
از خود. اکنون انتخاب می کنم که از خودم به روش های عاشقانه و شاد حمایت
کنم.



دربی کرانگی زندگی، جایی که من هستم،
همه چیز کامل، بی نقص و تمام عیار است.
من سلامتی را به عنوان حالت طبیعی وجودم می پذیرم.
اکنون آگاهانه هرگونه الگوی ذهنی درونم را رها می کنم.
که می تواند به هر شکلی به عنوان بیماری بیان شود.
من خودم را دوست دارم و تأیید می کنم. من بدنم
را دوست دارم و تأیید می کنم. من آن را با غذاها و
نوشیدنی های مغذی تغذیه می کنم.
من آن را به روش های سرگرم کننده ای تمرین می کنم.
من بدنم را به عنوان یک ماشین شگفت انگیز و باشکوه می شناسم،
و من از زندگی در آن احساس افتخار می کنم.
من عاشق انرژی زیاد هستم. همه
چیز در دنیای من خوب است.





(نمودار از مگان فوربس)

الگوهای فکری جدید

صورت:(جوش): من خودم را در جایی که الان هستم دوست دارم و می پذیرم. من فوق العاده ام.

مغز:تمام زندگی در حال تغییر است. الگوهای رشد من همیشه جدید هستند.

سینوس ها:من با تمام زندگی یکی هستم. هیچ کس قدرت ندارد مرا عصبانی کند، مگر اینکه خودم اجازه دهم. صلح، هماهنگی. من هرگونه اعتقادی به تقویم ها را انکار می کنم.

چشم ها:من آزادم. آزادانه به آینده نگاه می کنم زیرا زندگی جاودانه و سرشار از شادی است. من با چشمانی پر از عشق می بینم. هیچ کس هرگز نمی تواند به من آسیبی برساند.

گلو:من می توانم از طرف خودم صحبت کنم. من خودم را آزادانه ابراز می کنم. من خلاق هستم. من با عشق صحبت می کنم.

ریه ها:نفس زندگی به راحتی در من جریان دارد. (برونشیت): آرامش. هیچ کس نمی تواند مرا عصبانی کند. (آسم): من آزادم که مسئولیت زندگی ام را بر عهده بگیرم.

قلب:شادی، عشق، آرامش. من با شادی زندگی را می پذیرم.

کبد:من هر چیزی را که دیگر نیازی به آن ندارم رها می کنم. اکنون آگاهی من پاک شده و مفاهیم من تازه، جدید و حیاتی هستند.

روده بزرگ: من آزاد هستم؛ گذشته را رها می کنم. زندگی به راحتی در من جریان دارد.(بواسیر): من از تمام فشارها و بارها رها می شوم. من در زمان حال شاد زندگی می کنم.

اندام تناسلی: (ناتوانی جنسی): قدرت، من به تمام پتانسیل اصل جنسی ام اجازه می دهم تا با سهولت و شادی عمل کند. من با عشق و شادی تمایلات جنسی ام را می پذیرم. هیچ گناه و مجازاتی وجود ندارد.

زانو:بخشش، تحمل، شفقت. من بدون تردید به جلو حرکت می کنم.

پوست:من به روش های مثبت توجه را جلب می کنم. من در امنیت هستم. هیچ کس فردیت مرا تهدید نمی کند. من در آرامش هستم. جهان امن و دوستانه است. من همه چیز را رها می کنم.

خشم و رنجش. هر آنچه نیاز داشته باشم، همیشه اینجا خواهد بود. من خیر و صلاح خودم را بدون احساس‌گناه می‌پذیرم. من با تمام چیزهای کوچک زندگی در صلح و آرامش هستم.

پشت: خود زندگی از من حمایت می‌کند. من به کائنات اعتماد دارم. من آزادانه عشق و اعتماد می‌ورزم. پایین کمر: من به کائنات اعتماد دارم. من شجاع و مستقل هستم.

سر: آرامش، عشق، شادی، آسودگی. من در جریان زندگی آرام می‌گیرم و اجازه می‌دهم زندگی به راحتی در من جریان یابد.

گوش‌ها: من به خدا گوش می‌دهم. شادی‌های زندگی را می‌شنوم. من بخشی از زندگی هستم. با عشق گوش می‌دهم.

دهان: من فردی قاطع هستم. من کارها را تا آخر دنبال می‌کنم. از ایده‌ها و مفاهیم جدید استقبال می‌کنم.

گردن: من انعطاف پذیر هستم. از دیدگاه‌های دیگر استقبال می‌کنم.

شانه‌ها: (التهاب کیسه‌های بورس): من خشم را به روش‌های بی‌ضرر رها می‌کنم. عشق رها می‌کند و آرامش می‌دهد. زندگی شاد و آزاد است؛ هر آنچه را که می‌پذیرم خوب است.

دست‌ها: من با عشق و سهولت با همه ایده‌ها برخورد می‌کنم.

انگشتان: من آرام می‌گیرم، می‌دانم که خرد زندگی از همه جزئیات مراقبت می‌کند.

معهده: من به راحتی ایده‌های جدید را جذب می‌کنم. زندگی با من سازگار است؛ هیچ چیز نمی‌تواند مرا عصبانی کند. من آرام هستم.

کلیه‌ها: من همه جا فقط به دنبال خوبی هستم. عمل درست در حال انجام است. من راضی هستم.

مثانه: من کهنه را رها می‌کنم و از نو استقبال می‌کنم.

لگن: (واژینیت)؛ شکل‌ها و مجاری ممکن است تغییر کنند اما عشق هرگز از بین نمی‌رود. (قاعدگی): من در تمام تغییرات چرخه‌ها متعادل هستم. بدنم را با عشق متبرک می‌کنم. تمام قسمت‌های بدنم زیبا هستند.

من با شادی و با حمایت و پشتیبانی قدرت زندگی به جلو حرکت می‌کنم. من به سوی خیر و صلاح بزرگترم حرکت می‌کنم. من در امنیت هستم. (آرتروز): عشق: HIP

بخشش. من به دیگران اجازه می دهم خودشان باشند و من آزاد هستم.

غدد: من در تعادل کامل هستم. سیستم بدنم منظم است. من عاشق زندگی هستم و آزادانه گردش می کنم.

پاها: من در حقیقت ایستاده ام. من با شادی به جلو حرکت می کنم. من درک معنوی دارم.

الگوهای فکری جدید (جملات تاکیدی مثبت) می توانند بدن شما را التیام بخشیده و آرام کنند.

بخش چهارم

نتیجه گیری

فصل شانزدهم

داستان من

«همه ما یکی هستیم.»

«می شهیه کم از دوران کودکی ات برام بگی، خلاصه؟» این سوالیه که از خیلی از مراجعینم پرسیدم. منظورم این نیست که باید همه جزئیات رو بشنوم، اما می خوام یه الگوی کلی از ریشه مشکلاتشون داشته باشم. اگه الان مشکل دارن، الگوهایی که باعث ایجادشون شدن، خیلی وقت پیش شروع شدن.

وقتی دختر بچه ای ۱۸ ماهه بودم، طلاق والدینم را تجربه کردم. آن را خیلی بد به یاد نمی آورم. چیزی که با وحشت به یاد دارم زمانی است که مادرم به عنوان یک خانه دار سرخانه سر کار رفت و مرا از خانه بیرون کرد. داستان از این قرار است که من سه هفته بی وقفه گریه کردم. افرادی که از من مراقبت می کردند نتوانستند این را تحمل کنند و مادرم مجبور شد مرا برگرداند و ترتیب دیگری بدهد. اینکه او چگونه به عنوان یک والد مجرد از پس این کار برآمد، امروز تحسین من را برمی انگیزد. با این حال، در آن زمان، تنها چیزی که می دانستم و برایم مهم بود این بود که دیگر آن توجه عاشقانه ای را که قبلاً داشتم، دریافت نمی کردم.

من هرگز نتوانسته ام بفهمم که آیا مادرم عاشق ناپدری ام بوده یا فقط برای اینکه برای ما خانه ای فراهم کند با او ازدواج کرده است. اما این حرکت خوبی نبود. این مرد در اروپا و در یک خانه ی آلمانی خشن و پر از خشونت بزرگ شده بود و هرگز راه دیگری برای اداره ی خانواده نیاموخته بود. مادرم خواهرم را باردار شد و سپس رکود اقتصادی دهه ی ۱۹۳۰ بر ما نازل شد و ما خود را در خانه ای پر از خشونت یافتیم. من پنج ساله بودم.

برای تکمیل این ماجرا، تقریباً در همین زمان بود که یکی از همسایه ها، تا جایی که یادم می آید، یک پیرمرد روستایی، به من تجاوز کرد. معاینه پزشک هنوز در ذهنم زنده است، همانطور که پرونده دادگاهی که من شاهد اصلی آن بودم، در ذهنم بود. آن مرد به ۱۵ سال زندان محکوم شد. بارها به من گفته شد که «تقصیر تو بود»، بنابراین سال های زیادی را با این ترس گذراندم که وقتی آزاد شود، به خاطر رفتار وحشتناکش، بیاید و من را به زندان بیندازد.

بیشتر دوران کودکی من صرف تحمل سوءاستفاده جسمی و جنسی، و کارهای طاقت فرسای فراوان شد. تصویر ذهنی من از خودم پایین تر آمد و

پایین تر بودم، و به نظر می رسید که چیزهای کمی برای من درست پیش می رود. شروع کردم به ابراز این الگو در دنیای بیرون.

در کلاس چهارم اتفاقی افتاد که کاملاً با زندگی من همخوانی داشت. یک روز در مدرسه مهمانی داشتیم و قرار بود چند کیک با هم بخوریم. بیشتر بچه های این مدرسه به جز من از خانواده های مرفه طبقه متوسط بودند. من لباس های نامناسبی پوشیده بودم، موهایم را به شکل کاسه ای و کفش های مشکی ساق بلند کوتاه کرده بودم و بوی سیرخامی که هر روز برای «دور نگه داشتن کرم ها» می خوردم، به مشامم می رسید. ماهیچ وقت کیک نداشتیم. نمی توانستیم از پس هزینه هایش بریاییم. یک پیرزن همسایه بود که هر هفته ده سنت به من می داد و یک دلار هم برای تولدم و کریسمس. ده سنت به بودجه خانواده می رفت و با آن یک دلار لباس زیر یک ساله ام را از فروشگاه ارزان قیمت خریدم.

خب، آن روز ما در مدرسه جشن داشتیم و آنقدر کیک زیاد بود که وقتی داشتند آن را می بردند، بعضی از بچه هایی که تقریباً هر روز می توانستند کیک بخورند، دو یا سه تکه گرفتند. وقتی معلم بالاخره به من (و البته من آخرین نفر بودم) رسید، هیچ کیک باقی نمانده بود. حتی یک تکه هم نمانده بود.

حالا به وضوح می بینم که این «باور از پیش تایید شده» من بود که بی ارزش هستم و لیاقت هیچ چیزی را ندارم که مرا در آخر صف و بدون کیک قرار داد. این الگوی من بود. آنها فقط آینه ای برای باورهای من بودند.

وقتی ۱۵ ساله بودم، دیگر نتوانستم سوءاستفاده جنسی را تحمل کنم و از خانه و مدرسه فرار کردم. شغلی که به عنوان پیشخدمت در یک رستوران پیدا کردم، بسیار آسان تر از کارهای سنگین حیاط بود که مجبور بودم در خانه انجام دهم. از آنجایی که تشنه عشق و محبت بودم و کمترین عزت نفس را داشتم، با کمال میل بدنم را به هر کسی که با من مهربان بود، تقدیم کردم؛ و درست بعد از شانزدهمین سالگرد تولدم، یک دختر بچه به دنیا آوردم. احساس می کردم نگه داشتن او غیرممکن است؛ با این حال، نتوانستم برایش یک خانه خوب و پر از عشق پیدا کنم. یک زوج بدون فرزند پیدا کردم که آرزوی بچه داشتند. چهار ماه آخر را در خانه آنها زندگی کردم و وقتی به بیمارستان رفتم، بچه به نام آنها بود.

در چنین شرایطی، من هرگز لذت مادر شدن را تجربه نکردم، فقط فقدان و گناه و شرم را تجربه کردم. آن زمان فقط یک دوران شرم آور بود که باید هر چه زودتر تمام می شد. فقط انگشتان بزرگ پایش را به یاد دارم که غیرمعمول بودند، مثل انگشتان پای خودم. اگر روزی همدیگر را ببینیم، اگر انگشتان پایش را ببینم، مطمئناً متوجه خواهم شد. وقتی بچه پنج روزه بود، آنجا را ترک کردم.

فوراً به خانه برگشتم و به مادرم که همچنان قربانی بود گفتم: «بیخیال، لازم نیست بیشتر از این تحمل کنی.»

دارم از اینجا می برمت.» او با من آمد و خواهر ده ساله ام را که همیشه عزیزِ بابا بود، گذاشت پیش پدرش بماند.

بعد از اینکه به مادرم کمک کردم تا در یک هتل کوچک به عنوان خدمتکار مشغول به کار شود و او را در آپارتمانی که در آن آزاد و راحت بود مستقر کردم، احساس کردم تعهداتم تمام شده است. من با دوست دخترم برای یک ماه به شیکاگو رفتم - و بیش از 30 سال برنگشتم.

در آن روزهای اولیه، خشونت که در کودکی تجربه کردم، همراه با احساس بی ارزشی که در طول زندگی ام در من ایجاد شد، مردانی را به زندگی ام جذب کرد که با من بدرفتاری می کردند و اغلب مرا کتک می زدند. می توانستم بقیه عمرم را صرف سرزنش مردان کنم و احتمالاً هنوز هم همین تجربیات را داشتم. با این حال، به تدریج، از طریق تجربیات مثبت کاری، عزت نفس من افزایش یافت و آن نوع مردان شروع به ترک زندگی ام کردند. آنها دیگر با الگوی قدیمی من که ناخودآگاه باور داشتم سزاوار سوءاستفاده هستم، مطابقت ندارند. من رفتار آنها را تأیید نمی کنم، اما اگر این «الگوی من» نبود، آنها جذب من نمی شدند. اکنون، مردی که از زنان سوءاستفاده می کند، حتی نمی داند که من وجود دارم. الگوهای ما دیگر جذب نمی شوند.

بعد از چند سال کار در شیکاگو و انجام کارهای نسبتاً پیش پا افتاده، به نیویورک رفتم و آنقدر خوش شانس بودم که یک مدل مد سطح بالا شوم. با این حال، حتی مدل شدن برای طراحان بزرگ هم کمکی به اعتماد به نفس من نکرد. فقط راه های بیشتری برای پیدا کردن ایراد از خودم به من داد. از پذیرفتن زیبایی خودم امتناع ورزیدم.

من سال ها در صنعت مد فعالیت داشتم. با یک جنتلمن انگلیسی فوق العاده و تحصیل کرده آشنا شدم و با او ازدواج کردم. ما به دور دنیا سفر کردیم، با خانواده سلطنتی ملاقات کردیم و حتی در کاخ سفید شام خوردیم. اگرچه من یک مدل بودم و شوهر فوق العاده ای داشتم، اما عزت نفسم تا سال ها بعد که شروع به کار درونی کردم، پایین ماند.

یک روز پس از ۱۴ سال زندگی مشترک، شوهرم تمایلش را برای ازدواج با فرد دیگری اعلام کرد، درست زمانی که من کم کم داشتم باور می کردم که چیزهای خوب می توانند ماندگار باشند. بله، من شکست خورده بودم. اما زمان می گذرد و من به زندگی ادامه می دهم. می توانستم تغییر زندگی ام را حس کنم، و یک متخصص اعداد در یک بهار با گفتن اینکه در پاییز اتفاق کوچکی رخ خواهد داد که زندگی ام را تغییر خواهد داد، این موضوع را تأیید کرد.

آنقدر کوچک بود که تا چند ماه بعد متوجه آن نشدم. کاملاً اتفاقی، به جلسه ای در کلیسای علوم مذهبی در شهر نیویورک رفته بودم. در حالی که پیام آنها برای من جدید بود، چیزی در درونم گفت: "توجه کن"، و من هم همین کار را کردم. من نه تنها به مراسم یکشنبه می رفتم، بلکه شروع به شرکت در کلاس های هفتگی آنها کردم. دنیای زیبایی و مد داشت علاقه اش را برای من از دست می داد. چند سال می توانستم نگران کمرم باشم؟

اندازه‌ها شکل ابروهایم؟ از یک ترک تحصیل کرده دبیرستانی که هرگز چیزی نخوانده بود، حالا به یک دانش آموز حریص تبدیل شده بودم که هر چیزی را که به متافیزیک و شفامربوط می شد، می بلعیدم.

کلیسای علوم دینی برای من خانه جدیدی شد. با اینکه بیشتر زندگی ام طبق روال معمول پیش می رفت، این دوره تحصیلی جدید، وقتم را بیشتر و بیشتر می کرد. بعد از سه سال، واجد شرایط درخواست عضویت در کلیسای دارای مجوز شدم. در آزمون قبول شدم و از آنجا بود که سال ها پیش، به عنوان مشاور کلیسا، کارم را شروع کردم.

این یک شروع کوچک بود. در این مدت من یک مراقبه گر متعالی شدم. کلیسای من برنامه آموزشی کشیشی را برای یک سال دیگر ارائه نمی داد، بنابراین تصمیم گرفتم کار خاصی برای خودم انجام دهم. من به مدت شش ماه به دانشگاه رفتم - MIU، دانشگاه بین المللی ماهاریشی - در فیرفیلد، آیووا.

در آن زمان آنجا مکان مناسبی برای من بود. در سال اول دانشگاه، هر دوشنبه صبح یک درس جدید را شروع می کردیم، چیزهایی که من فقط اسمشان را شنیده بودم، مثل زیست شناسی، شیمی و حتی نظریه نسبیت. هر شنبه صبح امتحان داشتیم. یکشنبه ها آزاد بودیم و دوشنبه صبح از نو شروع می کردیم.

هیچیک از حواس پرتی های معمول زندگی من در شهر نیویورک وجود نداشت. بعد از شام، همه برای مطالعه به اتاق هایمان رفتیم. من بزرگترین بچه دانشگاه بودم و از هر لحظه آن لذت می بردم. سیگار کشیدن، نوشیدن الکل یا مواد مخدر مجاز نبود و ما چهار بار در روز مراقبه می کردیم. روزی که آنجا را ترک کردم، فکر می کردم از دود سیگار در فرودگاه غش خواهم کرد.

به نیویورک برگشتم تا زندگی ام را از سر بگیرم. خیلی زود شروع به گذراندن برنامه آموزش کشیشی کردم. در کلیسا و فعالیت های اجتماعی آن بسیار فعال شدم. شروع به سخنرانی در جلسات ظهر و ملاقات با مراجعین کردم. این کار به سرعت به یک شغل تمام وقت تبدیل شد. از دل کاری که انجام می دادم، الهام گرفتم تا این کتاب کوچک را بنویسم. بدن خود را *التیام* دهید که با فهرستی ساده از علل متافیزیکی بیماری های جسمی در بدن آغاز شد. من شروع به سخنرانی، سفر و برگزاری کلاس های کوچک کردم.

بعدیک روز تشخیص داده شد که من سرطان دارم. باتوجه به سابقه ی مورد تجاوز قرار گرفتن در پنج سالگی و کودکی کتک خورده، جای تعجب نبود که سرطان واژن در من بروز کند. مثل هر کس دیگری که تازه به او گفته شده سرطان دارد، من هم دچار وحشت کامل شدم. با این حال به دلیل تمام کارهایی که با مراجعینم انجام داده ام، می دانستم که این اختلال روانی...

شفاجواب داد و اینجا به من فرصتی داده شد تا آن را به خودم ثابت کنم. گذشته از همه اینها، من کتاب الگوهای ذهنی را نوشته بودم و می دانستم که سرطان بیماری ناشی از کینه عمیقی است که مدت ها در وجودم نگه داشته می شود تا اینکه به معنای واقعی کلمه بدن را از بین می برد. من از تمایل به حل کردن تمام خشم و کینه ای که در دوران کودکی ام نسبت به «آنها» داشتم، امتناع می کردم. وقتی برای تلف کردن وجود نداشت؛ کارهای زیادی برای انجام دادن داشتم.

کلمه «علاج» که برای بسیاری از مردم بسیار ترسناک است، برای من به این معنی است که این بیماری خاص با هیچ وسیله بیرونی قابل درمان نیست و ما باید برای یافتن درمان به درون خود برویم. اگر من برای خلاص شدن از شر سرطان عمل جراحی انجام دهم و الگوی ذهنی ایجاد کننده آن را پاک نکنم، پزشکان آنقدر لویئیز را برش می دهند تا دیگر لویئیزی برای برش وجود نداشته باشد. من این ایده را دوست نداشتم.

اگر من عمل جراحی برای برداشتن غده سرطانی انجام می دادم و همچنین الگوی ذهنی که باعث سرطان شده بود را پاک می کردم، دیگر سرطان بر نمی گشت. اگر سرطان یاهر بیماری دیگری برگردد، من معتقدم به این دلیل نیست که آنها «همه چیز را از بین برده اند»، بلکه به این دلیل است که بیمار هیچ تغییر ذهنی ایجاد نکرده است. او فقط همان بیماری را دوباره ایجاد می کند، شاید در قسمت دیگری از بدن. من همچنین معتقدم که اگر می توانستم الگوی ذهنی که این سرطان را ایجاد کرده بود، پاک کنم، دیگر حتی به عمل جراحی هم نیازی نداشتم. بنابراین برای زمان چانه زدم و پزشکان با اکراه سه ماه به من فرصت دادند، در حالی که گفتم پولش را ندارم.

من فوراً مسئولیت بهبودی خودم را به عهده گرفتم. هر آنچه را که می توانستم در مورد روش های جایگزین برای کمک به روند بهبودی ام پیدا کنم، خواندم و بررسی کردم.

به چندین فروشگاه مواد غذایی سالم رفتم و هر کتابی که در مورد سرطان داشتند را خریدم. به کتابخانه رفتم و بیشتر مطالعه کردم. رفلکسولوژی پا و درمان روده بزرگ را بررسی کردم و فکر کردم هر دو برای من مفید خواهند بود. به نظر می رسید که دقیقاً به افراد مناسب هدایت شده ام. بعد از خواندن در مورد رفلکسولوژی پا، می خواستم یک متخصص پیدا کنم. در یک سخنرانی شرکت کردم و در حالی که معمولاً در ردیف جلو می نشستم، این شب مجبور شدم در عقب بنشینم. در عرض یک دقیقه، مردی آمد و کنار من نشست و - حدس بزنید چه شد؟ او یک رفلکسولوژیست پا بود که به خانه من می آمد. او به مدت دو ماه، سه بار در هفته به من مراجعه می کرد و کمک بزرگی بود.

می دانستم که باید خودم را خیلی بیشتر از آنچه بودم دوست داشته باشم. در دوران کودکی ام عشق کمی ابراز می شد و هیچ کس کاری نکرده بود که احساس خوبی نسبت به خودم داشته باشم. من نگرش «آنها» را پذیرفته بودم که مدام مرا سرزنش و انتقاد کنند، که به طبیعت دوم من تبدیل شده بود.

از طریق همکاری با کلیسا به این درک رسیده بودم که دوست داشتن و تایید خودم اشکالی ندارد و حتی ضروری است. با این حال، مدام آن را به تعویق می انداختم - تقریباً مثل رژیم غذایی که همیشه از فردا شروع می کنید. اما دیگر نمی توانستم آن را به تعویق بیندازم. در ابتدا انجام کارهایی مانند ایستادن جلوی آینه و گفتن چیزهایی مانند "لویئیز، دوستت دارم. واقعاً دوستت دارم" برایم بسیار دشوار بود. با این حال، با پافشاری، متوجه شدم که موقعیت های مختلفی در زندگی ام پیش می آید که در گذشته خودم را در آنها سرزنش می کردم، و اکنون، به دلیل تمرین آینه و کارهای دیگر، این کار را نمی کنم. در حال پیشرفت هستم.

می دانستم که باید الگوهای رنجشی را که از کودکی در خود نگه داشته بودم، پاک کنم. ضروری بود که از سرزنش دست بردارم. بله، من دوران کودکی بسیار سختی را با سوءاستفاده های فراوان - روحی، جسمی و جنسی - گذرانده بودم. اما آن مربوط به سال ها پیش بود و این بهانه ای برای نحوه رفتار فعلی من با خودم نبود. من به معنای واقعی کلمه داشتم بدنم را با رشد سرطانی می خوردم، زیرا نبخشیده بودم. وقتش رسیده بود که از خود آن وقایع فراتر بروم و بفهمم چه نوع تجربیاتی می توانسته افرادی را به وجود بیاورد که با یک کودک اینگونه رفتار کنند.

با کمک یک درمانگر خوب، تمام خشم قدیمی و سرکوب شده ام را با کوبیدن بالش ها و زوزه کشیدن از خشم ابراز کردم. این کار باعث شد احساس کنم آرام تر شده ام. سپس شروع به کنار هم گذاشتن تکه های داستان هایی کردم که والدینم از دوران کودکی خودشان برایم تعریف کرده بودند. کم کم تصویر بزرگ تری از زندگی آنها دیدم. با درک روزافزونم، و از دیدگاه یک بزرگسال، نسبت به درد آنها دلسوزی کردم؛ و سرزنش هاکم کم شروع به از بین رفتن کرد.

علاوه بر این، به دنبال یک متخصص تغذیه خوب گشتم تا به من در پاکسازی و سم زدایی بدنم از تمام غذاهای ناسالمی که در طول سال ها خورده بودم، کمک کند. فهمیدم که غذاهای ناسالم روی هم انباشته می شوند و بدن سمی ایجاد می کنند. افکار ناسالم روی هم انباشته می شوند و شرایط سمی را در ذهن ایجاد می کنند. به من یک رژیم غذایی بسیار سخت با مقدار زیادی سبزیجات سبز و نه چیز دیگری داده شد. حتی در ماه اول، سه بار در هفته کولونیک داشتم.

من عمل جراحی انجام ندادم - با این حال، در نتیجه تمام پاکسازی های کامل ذهنی و جسمی، شش ماه پس از تشخیص بیماری ام، توانستم نظر پزشکان را در مورد آنچه از قبل می دانستم جلب کنم - اینکه دیگر حتی اثری از سرطان ندارم! اکنون از تجربه شخصی می دانستم که بیماری می تواند درمان شود، اگر مایل باشیم شیوه تفکر، باور و عمل خود را تغییر دهیم!

گاهی اوقات چیزی که به نظر یک تراژدی بزرگ می رسد، به بزرگترین خیر در زندگی مابعد تبدیل می شود. من از آن تجربه چیزهای زیادی آموختم و به زندگی به شیوه ای جدید ارزش دادم. شروع به بررسی آنچه واقعاً برایم مهم بود کردم و سرانجام تصمیم گرفتم شهر بی درخت نیویورک و آب و هوای نامساعد آن را ترک کنم. برخی از مشتریان من اصرار داشتند که اگر آنها را ترک کنم، "می میرند" و من به آنها اطمینان دادم که سالی دوبار برمی گردم تا پیشرفتشان را بررسی کنم و تلفن ها به همه جا وصل هستند. بنابراین کسب و کارم را تعطیل کردم و با قطار به کالیفرنیا سفر کردم و تصمیم گرفتم از لس آنجلس به عنوان نقطه شروع استفاده کنم.

با اینکه سال ها پیش اینجا به دنیا آمده بودم، تقریباً هیچ کس را جز مادر و خواهرم نمی شناختم که حالا هر دو در حومه شهر، حدود یک ساعت دورتر، زندگی می کردند. ما هرگز خانواده ای صمیمی یا آزاد نبوده ایم، اما با این حال وقتی فهمیدم مادرم چند سالی است که نابینا شده و هیچ کس زحمت نداده به من بگوید، به طرز ناخوشایندی غافلگیر شدم. خواهرم آنقدر «سرش شلوغ» بود که نمی توانست مرا ببیند، بنابراین گذاشتم به حال خودش باشد و شروع به ساختن زندگی جدیدم کردم. کتاب کوچک من بدن خود را *التیام* دهید درهای زیادی را به روی من باز کرد. شروع کردم به شرکت در هر جلسه ای از نوع عصر جدید که می توانستم پیدا کنم. خودم را معرفی می کردم و در صورت لزوم، یک نسخه از کتاب کوچک را پخش می کردم. در شش ماه اول، زیاد به ساحل می رفتم، چون می دانستم وقتی سرم شلوغ شود، زمان کمتری برای چنین فعالیت های تفریحی خواهم داشت. کم کم، مشتریان از راه رسیدند. از من خواسته شد که اینجا و آنجا سخنرانی کنم و با استقبال لس آنجلس، اوضاع رو به راه شد. ظرف چند سال، توانستم به یک خانه دوست داشتنی نقل مکان کنم.

سبک زندگی جدید من در لس آنجلس، نسبت به دوران کودکی ام، جهش بزرگی در آگاهی بود. واقعاً همه چیز داشت به آرامی پیش می رفت. زندگی ما چقدر سریع می تواند کاملاً تغییر کند.

یک شب خواهرم به من تلفن زد، اولین تماس بعد از دو سال. او به من گفت که مادرمان که حالا ۹۰ ساله، نابینا و تقریباً ناشنواست، زمین خورده و کمرش شکسته است. در یک لحظه، مادرم از یک زن قوی و مستقل به یک کودک درمانده و دردمند تبدیل شد.

او کمرش را شکست و دیوار پنهان کاری اطراف خواهرم را هم شکست. بالاخره، همه ما داشتیم با هم ارتباط برقرار می کردیم. متوجه شدم که خواهرم هم مشکل شدید کمر دارد که نشستن و راه رفتنش را مختل کرده و بسیار دردناک است. او در سکوت رنج می برد و اگرچه بی اشتها به نظر می رسید، شوهرش نمی دانست که او بیمار است.

بعد از یک ماه بستری بودن در بیمارستان، مادرم آماده رفتن به خانه بود. اما به هیچ وجه نمی توانست از خودش مراقبت کند، بنابراین آمد تا با من زندگی کند.

من.

با اینکه به روند زندگی اعتماد داشتم، نمی دانستم چطور می توانم از پس همه چیز بریایم، بنابراین به خدا گفتم: «باشه، من از او مراقبت می کنم، اما تو باید به من کمک کنی و پولش را هم فراهم کنی!»

برای هر دوی ما خیلی سخت بود که با شرایط جدید کنار بیاییم. او شنبه رسید؛ و جمعه ی بعدش، من مجبور بودم به مدت چهار روز به سانفرانسیسکو بروم. نمی توانستم او را تنها بگذارم و باید می رفتم. گفتم: «خدایا، خودت از پشش بریای. قبل از رفتن باید فرد مناسبی را پیدا کنم تا به ما کمک کند.»

پنجشنبه ی بعد، آن شخص بی نقص «ظاهر شد» و به خانه ی من و مادرم نقل مکان کرد تا آن را مرتب کند. این تأیید دیگری بر یکی از باورهای اساسی من بود: «هر آنچه باید بدانم بر من آشکار می شود، و هر آنچه نیاز دارم به ترتیب درست الهی به من می رسد.»

متوجه شدم که دوباره وقت درس گرفتن از من رسیده است. اینجا فرصتی بود تا بسیاری از آن زباله های دوران کودکی را پاک کنم.

مادرم وقتی بچه بودم نمی توانست از من محافظت کند؛ با این حال، حالا می توانستم و می خواستم از او مراقبت کنم. بین مادرم و خواهرم، یک ماجراجویی کاملاً جدید آغاز شد.

کمک کردن به خواهرم که درخواستش را داشت، چالش دیگری بود. فهمیدم که سال هاپیش وقتی مادرم را نجات داده بودم، ناپدری ام خشم و دردش را متوجه خواهرم کرد و نوبت او بود که مورد بی رحمی قرار بگیرد.

متوجه شدم چیزی که در ابتدا یک مشکل جسمی بود، سپس با ترس و تنش، به علاوه این باور که هیچ کس نمی تواند به او کمک کند، به شدت تشدید شد. بنابراین لوییز اینجا بود، نمی خواست یک امدادگر باشد، اما می خواست به خواهرش فرصتی بدهد تا در این برهه از زندگی اش، سلامتی را انتخاب کند.

کم کم گره گشایی شروع شد و امروز، هنوز هم ادامه دارد. ما قدم به قدم پیشرفت می کنیم، در حالی که من فضایی از امنیت را فراهم می کنم و در عین حال راه های مختلف بهبودی را بررسی می کنیم.

از طرف دیگر، مادرم* خیلی خوب واکنش نشان می دهد. او تا جایی که می تواند روزی چهار بار ورزش می کند. بدنش قوی تر و انعطاف پذیرتر می شود. من او را بردم تا سمعک بگیرد و او به زندگی علاقه مندتر شد. با وجود اعتقاداتش به علوم مسیحی، او را متقاعد کردم که آب مروارید یک چشمش را عمل کند. چه شادی بزرگی برای او که دوباره شروع به دیدن می کند و برای ما که دنیا را از دریچه چشمان او می بینیم، او از اینکه دوباره کتاب می خواند خیلی خوشحال است.

من و مادرم کم کم وقت پیدا کردیم تا بنشینیم و با هم صحبت کنیم، طوری که قبلاً هرگز این کار را نکرده بودیم. درک جدیدی بین ما شکل گرفت. امروز، هر دو آزادتر شده ایم، با هم گریه می کنیم و می خندیم و همدیگر را در آغوش می گیریم.

بعضی وقت ها او اعصابم را خرد می کند، که فقط به من می گوید هنوز چیزهای بیشتری هست که باید از سر راهم بردارم.

* * *

* مادرم چند سال پیش سیاره زمین را به آرامی ترک کرد. دلم برایش تنگ شده و ماهر کاری که از دستان بر می آمد را با هم انجام دادیم و حالا هر دو آزاد هستیم.

پسگفتار

من باورش سخته که بیشتر از ۲۵ سال از اولین باری که دیدمش گذشته. نوشت شما می توانید زندگی خود را شفا دهید. در طول این مدت، این کتاب به ۴۲ زبان مختلف ترجمه شده، در بیش از ۱۳۲ کشور مختلف در دسترس قرار گرفته و اکنون بیش از ۳۵ میلیون نسخه از آن در سراسر جهان به فروش رسیده است.

وقتی برای اولین بار نوشتم تو می توانی زندگی ات را شفا دهی، رویای اولیه من این بود که فراتر از دانشجویان کارگاه هایم بروم و تا حد امکان به افراد بیشتری دسترسی پیدا کنم تا به آنها کمک کنم زندگی خود را به سمت بهتر شدن تغییر دهند. نمی دانستم که جهان چگونه این رویا را محقق می کند و به چند نفر واقعاً کمک خواهد شد. از لحظه ای که این کتاب نوشته شد، به نظر می رسد که زندگی گفته است: «این کتاب باید منتشر شود؛ باید در سراسر جهان در دسترس باشد.» فکر می کنم موفقیت این اثر به این دلیل است که من توانایی کمک به مردم برای تغییر و یادگیری دوست داشتن خود را دارم، بدون اینکه آنها را احساس گناه کنم. همچنین فکر می کنم سادگی پیام به آن کمک می کند تا با موفقیت از فرهنگ های مختلف عبور کند.

دریک نمایشگاه کتاب تجاری اخیر در لس آنجلس (BookExpo America)، با مردی آشنا شدم که در کتابفروشی اش در کاتماندو، نپال، به من گفت که من نویسنده ای پرفروش هستم. کارت ویزیت او را روی میزم نگه می دارم تا یادآوری کنم که ارتباط فوق العاده ای با مردم در همه جا دارم. و امروز، اینترنت هر ماه انبوهی از نامه هارا از سراسر جهان برای من می آورد. بسیاری از این نامه ها از جوانانی است که این پیام را به همان اندازه مرتبط و شفاف بخش می دانند که کسانی که ۲۵ سال پیش برای اولین بار آن را خوانده بودند.

در طول این سال ها اتفاقات زیادی افتاده است. دو دهه پیش، به مدت شش سال و نیم، وقتم را صرف کار با افراد مبتلا به ایدز کردم. این کار با شش مرد در اتاق نشیمن من در لس آنجلس در یک عصر شروع شد و در عرض چند سال به یک جلسه هفتگی با بیش از ۸۰۰ نفر تبدیل شد. من آن را «های رایده» نامیدم. این دوره برای من دوران رشد و شکوفایی بود. قلبم دائماً در حال تپیدن بود. من آن تجربیات را تا آخر عمر به یاد خواهم داشت. این گروه عمر طولانی داشت و حتی پس از نقل مکان من از شهرنیز ادامه یافت، اما گروه پشتیبانی های رایده دیگر در غرب هالیوود وجود ندارد.

مدتی بعد از اینکه نوشتم تو می توانی زندگی ات را شفا دهی، چند نفر از اهالی هایراید سوار شدند/پر با من نمایش دهید تا پیام های مثبتی در مورد ایدز منتشر کنیم. همان هفته، من در ... ظاهر شدم دوناهوبا دکتر برنی سیگل. شما می توانید زندگی خود را التیام بخشید ضربه زدن نیویورک تایمز فهرست پرفروش ها و در آنجا ماندگار شد

به مدت ۱۴ هفته. من دائماً از اینکه زندگی چگونه مرا در جهات مختلف هدایت می کرد، در حیرت بودم. من برای مدت طولانی، روزی ده ساعت، هفت روز هفته کار می کردم.

زندگی در چرخه ای می گذرد. زمانی برای انجام کارهای خاص وجود دارد و زمانی برای ادامه دادن. سال های زیادی، من از گذراندن بخش زیادی از وقتم در باغم، صرف تولید کمپوست و تغذیه زمین لذت می بردم. خاک واقعاً سالم، گل ها و میوه هایی را پرورش می دهد که تماشایی هستند. من همچنین بیشتر غذاهایی را که می خوردم، پرورش می دادم. سپس مدتی سعی کردم در یک آپارتمان مرتفع در مرکز شهر سن دیگوز زندگی کنم. فکر می کردم داشتن یک تراس برای نیازهای باغبانی من کافی است، اما اینطور نبود. اکنون به خاک برگشته ام و با خوشحالی هر لحظه آزادی را که دارم، صرف حفاری زمین، کاشت و برداشت میوه ها و سبزیجات می کنم. هیچ چیز خوشمزه تر و سالم تر از محصولات تازه چیده شده نیست.

نقاشی مدت ها در فهرست آرزوهای من بود و در طول این سال ها کمی به صورت تفریحی به آن پرداخته و در چند کلاس شرکت کرده ام. من دو معلم هنر فوق العاده داشتم که واقعاً توانایی نقاشی من را ارتقا دادند: لین هیز، که به من نقاشی پرتله های بزرگ رنگ روغن را یاد داد؛ و لیندا باندز، که علاوه بر الهام بخشیدن به من، من، همچنین بیماران آلزایمر را تشویق می کند تا در کلاس های گروهی شرکت کنند که در آن همه روی یک نقاشی بزرگ کار می کنند. تنها زمانی که این بیماران به طور عادی صحبت می کنند، زمانی است که در کلاس لیندا هستند. نقاشی قطعاً بزرگ شده است. من مرزهای خلاقانه، و همچنین مرزهای دیگران!

در طول ۲۰ سال گذشته، چندین حیوان را نیز نجات داده ام. به هر کدام گفتم: «من نمی توانم در مورد گذشته تان کاری انجام دهم؛ با این حال، به شما قول می دهم که تا آخر عمرتان زندگی سرشار از عشق و شادی خواهید داشت.» همه آنها زمان اختصاص داده شده به خود را گذرانده اند و اکنون به زندگی خود ادامه داده اند. شهود من به من می گوید که فعلاً حیوان دیگری نداشته باشم، زیرا باید آزاد باشم تا در سراسر جهان حرکت کنم. علاوه بر این، در هر دو طرف همسایه هایی دارم که سگ دارند، بنابراین تهیه غذای روزانه ام برای حیوانات آسان است.

در روزهای اول، افراد کمی بودند که کاری شبیه به کار من انجام می دادند و من احساس می کردم که باید همه جا باشم و مدام تدریس کنم. حالا آنقدر معلم خوب وجود دارد که دیگر احساس فشار نمی کنم که شخصاً همه را نجات دهم. من بیش از ۲۵ کتاب نوشته ام و فایل های صوتی و تصویری متعددی تولید کرده ام، بنابراین مطالب زیادی برای مطالعه وجود دارد. من برنامه سخنرانی هایم را تقریباً به صفر رسانده ام و اکنون در پشت صحنه از نویسندگان جدید و معلمان با استعداد حمایت می کنم.

سال ۲۰۰۸ برای من یک اولین سال دیگر بود. من اولین فیلمم را ساختم! بسیاری از زنان ۳۵ ساله در صنعت فیلم نمی توانند نقش بگیرند، چون...

خیلی‌پیر به حساب می‌آمدم. در ۸۱ سالگی، نوبت من شد که یک ستاره باشم. در طول سال‌ها، افراد زیادی می‌خواستند داستان زندگی من را فیلم کنند، اما من هرگز احساس نمی‌کردم که فرد مناسبی از راه رسیده باشد. سپس در اواخر سال ۲۰۰۷، لایف، مایکل گورجیان، کارگردان را به من معرفی کرد. به چشمان مهربانش نگاه کردم و لبخند ملائمت را دیدم، و قلبم گفت بله، این همان است! اگرچه مایکل و فیلمساز نوح ونکلاسن با طرز فکر من تازه کار بودند، می‌دانستم که روند فیلمبرداری و روند طولانی تدوین به آنها زمان می‌دهد تا اجازه دهند این ایده‌ها در ضمیر ناخودآگاهشان ریشه بدواند. این فیلم نه تنها... فیلم «تو می‌توانی زندگی‌ات را شفا دهی» یک موفقیت، اما همه کسانی که در فرآیند فیلمسازی دخیل بوده‌اند، شاهد تغییرات مثبتی در زندگی خود بوده‌اند.

خواندن کتاب خوب است، اما تماشای فیلم چیزی دارد که پیام را عمیق‌تر به ضمیر ناخودآگاه فرد می‌رساند. نامه‌های بی‌شماری دریافت کرده‌ام که در مورد تأثیرات مثبت این فیلم بر مردم برایم نوشته‌اند. دراماتیک‌ترین آنها از مردی بود که پنج‌سال را در اردوگاه کار اجباری ژاپن گذرانده بود و پس از تماشای این فیلم، سرانجام توانست اسیرکنندگان خود را ببخشد و خود را از تمام تلخی‌هایی که سال‌ها با خود حمل‌کرده بود، آزاد کند.

علاقه‌ی زیادی به این فیلم وجود دارد، و من دو برنامه‌ی دیگر با اپرا ضبط کردم که در آنها هم در مورد کتاب و هم در مورد فیلم صحبت شد. اتفاقاً بیش از دو دهه پیش، کتاب من شما می‌توانید زندگی خود را التیام بخشید روی بودنیویورک تایمز به مدت ۱۴ هفته در فهرست پرفروش‌ترین‌ها قرار داشت. و حالا دوباره به این فهرست برگشته است. — ۲۲ سال بعد، که تقریباً بی‌سابقه است.

وقتی برای اولین بار چاپ کردم تو می‌توانی زندگی‌ات را شفا دهی، من یک شرکت انتشاراتی به نام «هی‌هاوس» تأسیس کردم تا کتابم را خودم منتشر کنم، چون در آن زمان معتقد بودم که هیچ ناشر دیگری آن را منتشر نمی‌کند، زمانی که این افکار تا این حد رادیکال تلقی می‌شدند. در آن زمان، حتی یک بخش خودیاری در کتابفروشی وجود نداشت. امروزه، بیش از نیمی از نیویورک تایمز پرفروش‌ترین‌ها کتاب‌های خودیاری هستند. چگونه آگاهی مردم تغییر کرده است! حس خوبی دارد که بدانم من یکی از پیشگامان اولیه‌ی انتشار این پیام بودم که همه ما توانایی بهبود کیفیت زندگی خود را داریم.

از آن زمان، انتشارات هی‌هاوس به یکی از ناشران برتر جهان در حوزه خودیاری، ذهن-بدن-روح تبدیل شده است. اکنون ما حتی در استرالیا، انگلستان، آفریقای جنوبی، هند و شهر نیویورک نیز دفتر داریم. همه این تغییرات فراتر از رویاهای دور و دراز من بود. در ابتدا، تنها چیزی که می‌خواستم کمک به افرادی بود که شخصاً نمی‌توانستند آنها را ببینم.

من واقعاً معتقدم که رشد هی هاوس توسط خود کیهان نظارت شده است. وقتی کتاب جدیدی را برای انتشار انتخاب می کنیم، همیشه چیزی است که به دیگران کمک می کند تا خودشان را بهبود بخشند. من عاشق حمایت از نویسندگان آینده داری هستم که به تغییر زندگی مردم کمک می کنند.

من از اینکه افراد فوق العاده ای انتشارات هی هاوس را برای من اداره می کنند، بسیار خوش شانسم. رید تریسی، رئیس و مدیرعامل، برای من و شرکت بسیار ارزشمند است. بینش های او به رساندن پیام های من و دیگر نویسندگان عالی مان به اقصی نقاط کره زمین کمک کرده است. همچنین، شلی اندرسون، دستیار شخصی من، بسیار ارزشمند است. من عاشق همه افرادی هستم که در بخش های تحریریه، هنر، تبلیغات، خدمات مشتری، بازاریابی، فروش، حسابداری و رادیو کار می کنند؛ و همچنین کسانی که در انبار کار می کنند. همه آنها ترکیب فوق العاده خانواده هی هاوس را تشکیل می دهند که همه ما را بسیار موفق می کند. من معتقدم که همه ما سال های زیادی به ارائه سطح بالای اطلاعات خود به جهان ادامه خواهیم داد - و این باعث برکت و رفاه همه کسانی می شود که با آنها در ارتباط هستیم.

یک ستاره شناس زمانی به من گفت که وقتی به دنیا آمدم، در چارت من شکلی وجود داشت که نشان می داد به افراد زیادی به صورت تک به تک کمک خواهم کرد. البته ۸۳ سال پیش، ضبط صوت اختراع نشده بود، بنابراین تفسیر آن شکل دشوار بود. باین حال، به دلیل معجزه فناوری، صدای من روی نوار (و اکنون روی سی دی) هر شب هزاران نفر را به رختخواب می برد. صدای من می تواند هر کسی را به خواب ببرد!

در نتیجه، بسیاری از افرادی که هرگز ملاقات نکرده ام، احساس می کنند که مرا می شناسند، زیرا ما لحظات صمیمی زیادی را با هم می گذرانیم. یکی از چیزهای شگفت انگیز در مورد کاری که انجام می دهم این است که به من این فرصت را می دهد که تقریباً هر جا که می روم با عشق مورد استقبال قرار بگیرم. مردم احساس می کنند که من یک دوست قدیمی هستم که در بسیاری از لحظات سخت به آنها کمک کرده است.

همچنین دوست دارم نظراتم را در مورد پیری با شما در میان بگذارم. مهم نیست در چه سنی هستیم، همیشه می توانیم از بار سنگین خود رها شویم و از یک مانع جدید عبور کنیم. بگذارید در مورد یکی از پیشرفت های بعدی ام برای شما تعریف کنم.

هفت سال پیش، وقتی ۷۶ ساله شدم، تصمیم گرفتم کاری را انجام دهم که قبلاً هرگز انجام نداده بودم، چون همیشه از آن می ترسیدم: رقص باله را شروع کردم. از بچگی آرزوی رقصیدن داشتم، اما هیچ وقت جراتش را نداشتم. سال ها با خودم می گفتم: «در زندگی بعدی، رقصنده خواهم شد. الان برای انجامش خیلی دیر شده.» در مورد یک جمله تأکیدی منفی صحبت کنید.

بعدیک روز از کنار یک استودیوی رقص رد شدم که بیرونش تابلویی بود با این نوشته: «ما به شما رقصیدن را قدم به قدم یاد می دهیم.» و با خودم فکر کردم، قدم به قدم... شاید بتوانم این کار رو بکنم. و فکری که در پی آن آمد این بود: من قراره چند سال دیگه زنده باشم. چرا منتظر زندگی بعدی هستم؟!

و اینگونه بود که دوران جدیدی برای من آغاز شد.

دوماه اول برای من جهنم مطلق بود. از درس عصر چهارشنبه وحشت داشتم، اما می دانستم که باید آن را تمام کنم. فکر می کنم تمام جلسه اول نفسم را حبس کردم. هر آشغال بچه گانه ای که در خودم جا گذاشته بودم، بیرون آمد: خجالت، تحقیر و شرم، همه وجودم را فرا گرفت. حتی نمی توانستم... پیدا کردن یک تاییدیه برای رفع آن.

یکی از معلم های قدیمی ام یک روز گفت: «لویئیز، من می توانم...» دیدن ترس توی چشمت

از کجا میاد؟ همان موقع نتوانستم جواب بدهم، اما بعداً همان شب واقعاً در موردش فکر کردم و جواب این بود که بخشی از وجودم متقاعد شده بود که اگر این کار را «اشتباه» انجام دهم، به صورتم سیلی خواهند زد. این برای من یک کشف واقعی بود. کودک کوچک درونم از سیلی خوردن وحشت داشت و من ۷۶ سال داشتم!

در جلسه بعدی، وقتی به معلم در مورد پیشرفتم گفتم، چشمانش پر از اشک شد. و این نقطه عطفی برای من بود. تمام آن احساسات شروع به فروکش کردن کردند و توانستم روی قدم هایم تمرکز کنم. حالا، پنج سال بعد، در کلاس های خصوصی و گروهی زیادی شرکت کرده ام و این برای من خیلی سرگرم کننده شده است. من اغلب به رقص می روم. بنابراین، عزیزان من، اگر من می توانم، شما هم می توانید. هیچ وقت برای یادگیری چیزهای جدید دیر نیست.

هرچه سنم بالاتر می رود، سلامتی ام برایم مهم تر می شود. من به سادگی غذا می خورم: پروتئین، سبزیجات و مقداری میوه. من الان گیاهخوار نیستم، هرچند قبلاً گیاهخوار بودم؛ با این حال، سبزیجات زیادی می خورم. دیگر گندم، لبنیات، شکر، ذرت، مرکبات، لوبیا یا کافئین نمی خورم، مگر در موارد بسیار نادر؛ و بیشتر از گذشته ورزش می کنم. تمرین یوگا از ۷۵ سالگی وارد زندگی من شد و چندین بار در هفته در کلاس ها شرکت می کنم. در واقع نسبت به دوران کودکی ام، انعطاف پذیرتر شده ام. علاوه بر این، در کلاس های پیلاتس شرکت می کنم و سه بار در هفته به مدت یک ساعت پیاده روی می کنم. همه اینها به حفظ تناسب اندامم کمک می کند.

دراکتبر ۲۰۰۷، جشن تولد ۸۰ سالگی ام را برگزار کردم. چه جشن باشکوهی بود! تمام خانواده ی کارمندان و نویسندگان هی هاوس، که همه شان را دوست دارم و می پرستم، آنجا بودند؛ و بسیاری از دوستان شخصی ام نیز در آن حضور داشتند. همانطور که به این گردهمایی جشن نگاه می کردم، اعلام کردم که دهه ی پیش رو بهترین دهه ی زندگی ام تا به امروز خواهد بود. تمام گروه از شنیدن حرف هایشان لذت بردند.

من حتی یک گل رز مخصوص از برند Louise Hay دریافت کردم. خیلی دوست داشتم که یک گل رز به نام من نامگذاری شود! این گل واقعاً قلبم را تحت تأثیر قرار داد، چون مدت ها بعد از رفتن من، لذت آن باقی خواهد ماند. برای شما دوستداران گل رز، هنوز تعدادی از آنها موجود است. من همچنین یک ارکیده زیبای Louise Hay، یک سیمبیدیوم زرد، دریافت کردم. (سیمبیدیوم ها فقط برای کسانی که در جنوب کالیفرنیا هستند و می توانند آنها را در فضای باز پرورش دهند، در دسترس هستند.) آن شب واقعاً نهمین دهه زندگی شگفت انگیز من را آغاز کرد.

چه کسی می داند ۲۰ سال آینده چه چیزی در انتظار من است؟ من ایده هایی دارم؛ با این حال، زندگی خیلی بیشتر از من می داند. یکی از موضوعات بعدی که می خواهم تدریس کنم این است که چگونه مرگ را به یک تجربه شاد تبدیل کنم. ما باورهای منفی زیادی در مورد مرگ داریم، در حالی که این یک فرآیند طبیعی و عادی است. همه ما به دنیا می آییم و همه ما می میریم. چرا اینقدر از مرگ می ترسیم؟ ما از به دنیا آمدن نمی ترسیدیم. در حال حاضر احساس من این است که اگر یاد بگیریم زندگی شادی داشته باشیم، به طور خودکار مرگ شادی خواهیم داشت. فکر می کنم باید به مردم نشان دهم که این نوع مرگ چگونه می تواند باشد. من این را بیشتر بررسی خواهم کرد و سپس یافته هایم را با شما به اشتراک خواهم گذاشت.

همه چیز خوب است. زندگی خوب است.

Louise L. Hay



دربی کرانگی زندگی، جایی که من هستم،
همه چیز کامل، بی نقص و تمام عیار است.
هریک از ما، از جمله خود من، این غنا را تجربه می کنیم
و کمال زندگی به شیوه هایی که برای ما معنادار هستند.
اکنون با عشق به گذشته نگاه می کنم و انتخاب می کنم
تا از تجربیات گذشته ام درس بگیرم. هیچ
درستی یا غلطی، یا خوب یا بدی وجود ندارد.
گذشته تمام شده و تمام شده است.
فقط تجربه لحظه حال وجود دارد.
من خودم را دوست دارم که خودم را از این
گذشته به این لحظه حال رساندم.
من آنچه و که هستم را به اشتراک می گذارم،
زیرا می دانم که همه ما در روح یکی هستیم.
دردنیای من همه چیز خوب است.

Deep at the center of my being there is an
infinite well of Love.

I now allow this Love to flow to the surface. It fills my heart, my body, my mind, my consciousness, my very being, and radiates out from me in all directions and returns to me multiplied. The more Love I use and give, the more I have to give, the supply is endless. The use of Love makes **Me feel good**, it is an expression of my inner joy. I Love myself therefore, I take loving care of my body. I lovingly feed it nourishing foods and beverages, I lovingly groom it and dress it, and my body lovingly responds to me with vibrant health and energy. I Love myself therefore, I provide for myself a comfortable home, one that fills all my needs and is a pleasure to be in. I fill the rooms with the vibration of Love so that all who enter, myself included, will feel this Love and be nourished by it. I Love myself therefore, I work at a job that I truly enjoy doing, one that uses my creative talents and abilities, working with and for people that I Love and that Love me, and earning a good income. I Love myself therefore, I behave and think in a loving way to all people for I know that that which I give out returns to me multiplied. I only attract loving people in my world for they are a mirror of what I am. I Love myself therefore, I forgive and totally release the past and all past experiences and I am free. I Love myself therefore, I Live totally in the now, experiencing each moment as good and knowing that my future is bright, and joyous, and secure for I am a beloved child of the universe and the universe lovingly takes care of me now and forever more. And so it is.

Reprinted by permission from "Meet Your Body" by David L. Hudson

توصیه های شفای جامع

بدن

تغذیه

رژیم غذایی، ترکیب مواد غذایی، ماکروبیوتیک، گیاهان طبیعی، ویتامین ها، داروهای گل باخ، هومیوپاتی.

ورزش

یوگا، ترامپولین، پیاده روی، رقص، دوچرخه سواری، تای چی، هنرهای رزمی، شنا، ورزش های دیگر و غیره.

درمان های جایگزین

طب سوزنی، طب فشاری، درمان روده بزرگ، رفلکسولوژی، رادیونیک، کروموتراپی، ماساژ و کار با بدن

الکساندر، بیوانرژتیک، لمس برای سلامتی، فلدنکرایس، کار با بافت های عمیق، رولفینگ، قطبیت، تراگر، ریکی.

تکنیک های آرامش

حساسیت زدایی سیستماتیک، تنفس عمیق، بیوفیدبک، سونا، آب درمانی (وان آب گرم)، تخته شیب دار، موسیقی.

کتاب ها

غذابترین داروی شماست بیلر، بدن خود را دوست داشته باشید یونجه، شفای سالم - لیندا پیچ رکتور، گیاهی شما سلطنتی، دوباره خوب شدن - سیمونتون

ذهن

جملات تاکیدی، تصویرسازی ذهنی، تصویرسازی هدایت شده، مدیتیشن، دوست داشتن خود.

تکنیک های روانشناسی

گشتالت، هیپنوتیزم، NLP، تمرکز، تحلیل رفتار متقابل، تولد دوباره، کار با رویا، سایکودراما، بازگشت به زندگی گذشته، روان درمانی های انسان گرایانه یونگ، طالع بینی، هنردرمانی.

گروه ها

بینش، آموزش روابط عاشقانه، ARAS، گروه های کن
کیز، تمام برنامه های ۱۲ قدمی، پروژه ایدز، تولد دوباره.

کتاب ها

تجسم-بری
قدرت جملات تاکیدی فنکهاوزر تجسم خلاق-
گاوین تمرکز-گندلین

بدن خود را التیام دهید-یونجه
عشق یعنی رها کردن ترس-جامپولسکی فقط
عشق را آموزش دهید-جامپولسکی
راهنمای یک فرد آگاه برای روابط-کیز موجودات برتر-قیمت
جشن نفس کشیدن-ری روابط عاشقانه-ری

روح

درخواست آنچه می خواهید، بخشش، دریافت (اجازه
دادن به حضور خدا برای ورود)، پذیرش، تسلیم.

کارگروهی معنوی

بنیادسیده، MSIA، TM،
خودشناسی، علم دینی، وحدت.

کتاب ها

نیازهای شما برآورده شد-آدینگتون بدن-
بی سن، ذهن بی زمان-چوپرا جادوی واقعی-
دایر، هر کتابی اثر امت فاکس

دوره آموزشی معجزات-بنیاد صلح درونی علم ذهن-
هولمز

پیام جهش یافته ها در اعماق زمین-مورگان فرآیند
تجلی-قیمت پیشگویی سلسنتین-ردفیلد ماهیت
واقعیت شخصی-رابرتز زندگینامه یک یوگی-
یوگاناندا ماجراجویی های یک روانی-براون

منابع خودیاری

فهرست منابع زیر می تواند برای دسترسی به اطلاعات در مورد موضوعات مختلف مورد استفاده قرار گیرد. آدرس ها و شماره تلفن های ذکر شده مربوط به دفتر مرکزی ملی است؛ برای یافتن منابع نزدیک تر به منطقه خود، به صفحات زرد محلی خود در قسمت «خدمات اجتماعی» مراجعه کنید.

علاوه بر گروه های زیر، ممکن است سازمان های خودیاری دیگری در منطقه شما وجود داشته باشند تا به شما در بهبودی و بهبودی از یک بحران خاص زندگی که در اینجا ذکر نشده است، کمک کنند. به دفترچه تلفن خود مراجعه کنید، با یک مرکز مشاوره یا خط تلفن کمک در نزدیکی خود تماس بگیرید، یا با افراد زیر تماس بگیرید:

ایدز

(ایالات متحده)

خط تلفن ملی CDC

به زبان انگلیسی و اسپانیایی، 24 ساعته و 7

روز هفته (800) 232-4636 (CDC-INFO)

(تماس از راه دور) (232-6348) 888)

www.cdc.gov/hiv

پروژه کودکان مبتلا به ایدز (CWA) آمریکا

صندوق پستی ۲۳۷۷۸

تمپی، آریزونا ۸۵۲۸۵

(774-9718) 480)

www.aidskids.org

jimjenkins@aidskids.org

بنیاد ایدز کودکان الیزابت گلیرز ۱۱۴۰ خیابان کنتیکت

شمال غربی، واحد ۲۰۰، واشنگتن دی سی، کد پستی

۲۰۰۳۶

(888) 499-امید (4673)

www.pedaids.org

info@pedaids.org

لحاف یادبود ایدز بنیاد پروژہ NAMES

خیابان هوک، پلاک ۶۳۷، شمال غربی،

آتلانتا، جورجیا، کد پستی ۳۰۳۱۸

(404) 688-5500

www.aidsquilt.org

info@aidssquilt.org

اطلاعات پروژہ

خیابان میشن، پلاک ۱۳۷۵
سانفرانسیسکو، کالیفرنیا 94103 (800)
7422-822 (خط ویژه ملی)
(خط ویژه محلی و بین المللی) (558-9051) 415)
(دفتر) (558-8669) 415)
www.projectinform.org

(بریتانیا)
سازمان ملی ایدز (NAT)

صومعه های شهر جدید
خیابان اولد، پلاک ۱۹۶
لندن EC1V 9FR
۶۷۶۷ ۷۸۱۴۰۲۰
www.nat.org.uk

info@nat.org.uk

خط تلفن سلامت جنسی
۱۲۳ ۵۶۷۰۸۰۰

(کانادا)

انجمن ایدز کانادا

خیابان اوکانر، پلاک ۱۹۰، واحد ۸۰۰،
اتاوا، انتاریو، K2P 2R3
(800) 499-1986
(613) 230-3580

www.cdnaids.ca

casinfo@cdnaids.ca

سوء مصرف الکل

(ایالات متحده)

آل-آنون/آلاتین

دفتر مرکزی گروه خانواده آل-آنون، ۱۶۰۰
Corporate Landing Parkway،
ویرجینیایچ، ویرجینیا ۲۳۴۵۴
(425-2666) (4-AL-ANON) 888)
(دفتر) (563-1600) 757)
www.al-anon.alateen.org

wso@al-anon.org

الکی های گمنام (AA) آدرس

پستی:

صندوق پستی ۴۵۹

نیویورک، نیویورک 10163
(212) 3400-870

www.aa.org

مرکز اعتیاد و خانواده (COAF) خیابان جی، پلاک ۵۰

بروکلین، نیویورک ۱۱۲۰۱
(212) 718-6641

www.coaf.org

coaf@phoenixhouse.org

مادران مخالف رانندگی در حالت مستی (MADD)

بزرگراه ۵۱ شرقی جان کارپنتر، واحد ۷۰۰، ایروینگ،
تگزاس ۷۵۰۶۲

(800) 438-6233 (GET-MADD)

(214) 744-6233 (دفتر ملی، تماس های محلی)

(خط کمک رسانی 24 ساعته به قربانیان)

(877) 623-3435 (MADD-HELP)

www.madd.org

انجمن ملی کودکان الکلی (NACoA)

۱۱۴۲۶ راکویل پایک، واحد ۳۰۱ راکویل،

مریلند، ۲۰۸۵۲

(888) 554-2627 (55-4COAS)

(301) 468-0985

www.nacoa.net

nacoa@nacoa.org

شورای ملی الکلیسم و وابستگی به مواد

مخدر (NCADD)

خیابان ۵۸ شرقی، پلاک ۲۴۴، طبقه چهارم،

نیویورک، نیویورک، کد پستی ۱۰۰۲۲

(212) 269-7797

(خط ویژه ارجاع)

(800) 622-2255 (NCA-CALL)

(24/7) شبکه مداخله (4673) (654-HOPE)

www.ncadd.org

national@ncadd.org

مرکز ملی اطلاعات الکل و مواد مخدر SAMHSA

800(729-6686)

800(487-4889)TDD(

اسپانیایی(767-8432)877()

<http://ncadi.samhsa.gov>

زنان برای هوشیاری

صندوق پستی ۶۱۸

کواکرتاون، پنسیلوانیا ۱۸۹۵۱

536-8026 (215)

www.womenforsobriety.org

(بریتانیا)

نگرانی در مورد الکل

خیابان لمان، پلاک ۶۴

لندن E1 8EU

۰۵۱۰ ۷۲۶۴۰۲۰

www.alcoholconcern.org.uk

contact@alcoholconcern.org.uk

الکلی های گمنام (AA) دفتر

خدمات عمومی

صندوق پستی ۱

اتافت گرین

یورک، Y01 7NJ

(دفتر خدمات عمومی بریتانیای کبیر) ۶۴۴۰۲۶

۰۱۹۰۴

7555 7690845 (خط کمک ملی)

www.alcoholics-anonymous.org.uk

help@alcoholics-anonymous.org.uk

خطنوشیدنی

8282 9170800

(کانادا)

آل-آنون/آلاتین

مرکز شرکت های کپیتال،

خیابان آنتارس ۹، واحد ۲۴۵،

اتاوا، انتاریو، 723-8484 (613)،

K2E 7V5

www.al-anon.alateen.org

wso@al-anon.org

الکلی های گمنام (AA)

صندوق پستی ۴۵۹
نیویورک، نیویورک ۱۰۱۶۳
(دفتر خدمات جهانی) (870-3400) 212)
www.aa.org

(شرق کانادا) (publicinfo@aa.org) غرب کانادا
(regionalforums@aa.org) **مرکز کانادایی**
سوء مصرف مواد خیابان آلبرت ۷۵، واحد ۵۰۰،
اتاوا، انتاریو، (235-4048) 613، K1P 5E7

www.ccsa.ca
info@ccsa.ca
بیماری آلزایمر
(ایالات متحده)
انجمن آلزایمر
خیابان میشیگان شمالی، پلاک ۲۲۵، فلوریدا، ۱۷،
شیکاگو، ایلینوی، ۶۰۶۰۱
(دفتر ملی) (335-8700) 312)
(TDD، دفتر ملی) (335-5886) 312)
(خط پشتیبانی 24 ساعته) (272-3900) 800)
(TDD، خط پشتیبانی 24 ساعته) (403-3073) 866)
www.alz.org

info@alz.org
مرکز آموزش و ارجاع بیماری آلزایمر (ADEAR)

صندوق پستی ۸۲۵۰
سیلوراسپرینگ، مریلند 20907
(800) 438-438
مکان www.nia.nih.gov/alzheimers

یاب مراقبت از سالمندان
(800) 677-1116
www.eldercare.gov
eldercarelocator@n4a.org

(بریتانیا)
انجمن آلزایمر
خانه دوون
خیابان سنت کاترین، پلاک ۵۸

لندن E1W 1JX

۳۵۰۰ ۷۴۲۳۰۲۰

0336 3000845 (خط کمک به بیماران زوال عقل).

www.alzheimers.org.uk

enquiries@alzheimers.org.uk

(کانادا)

انجمن آلزایمر کانادا خیابان اگلینتون

غربی، پلاک ۲۰، واحد ۱۶۰۰، تورنتو، انتاریو،

M4R 1K8

(800) 616-8816

(416) 488-8772

www.alzheimer.ca

info@alzheimer.ca

سرطان

(ایالات متحده)

موسسه ملی سرطان دفتر

تحقیقات عمومی NCI

بلوار اجرایی ۶۱۱۶، اتاق ۳۰۳۶A، بتسدا، مریلند،

کدپستی ۲۰۸۹۲

(800) 8615-332 (TTY)، خدمات اطلاعات سرطان

خدمات اطلاعات سرطان، به زبان انگلیسی و اسپانیایی

(422-6237) (4-CANCER) 800 www.cancer.gov

cancergovstaff@mail.nih.gov

(بریتانیا)

انگلستان CancerHelp

دپارتمان اطلاعات سرطان، مرکز

تحقیقات سرطان بریتانیا

صندوق پستی ۱۲۳

لینکلن این فیلدز

لندن WC2A 3PX

(پرستاران اطلاعات مربوط به سرطان را ارائه می دهند) 0808 800 4040

پرستاران اطلاعات مربوط به سرطان را ارائه می دهند) 020 7061 8355

www.cancerhelp.org.uk

cancerhelpuk@cancer.org.uk

(کانادا)

انجمن سرطان کانادا

سوئیت ۲۰۰، خیابان آلکورن ۱۰،
تورنتو، انتاریو، ۷۲۲۳-۹۶۱ (۴۱۶) B1
M4V3 (دفتر ملی)

(خط کمک اطلاعاتی) ۸۸۸ (۹۳۹-۳۳۳۳)
www.cancer.ca

(ایمیل عمومی) ccs@cancer.ca (سوالات مربوط به
سرطان) info@cis.cancer.ca

مسائل کودکان کودک آزاری (ایالات متحده)

کمک به کودکان

خیابان هفتاد و هشتم شمالی، پلاک ۱۵۷۵۷، واحد B،

اسکاتسویل، آریزونا، کد پستی ۸۵۲۶۰

(دفتر مرکزی ملی) ۴۸۰ (۹۲۲-۸۲۱۲)
(خط ویژه ملی کودک آزاری ۲۴ ساعته، مترجم به ۱۷۰ زبان
) ۸۰۰ (۴۲۲-۴۴۵۳) (4-A-CHILD)

www.childhelp.org

جلوگیری از کودک آزاری (PCA) آمریکا خیابان
میشیگان شمالی، پلاک ۵۰۰، واحد ۲۰۰، شیکاگو،
ایلینوی، کد پستی ۶۰۶۱۱

(دفتر ملی) ۳۱۲ (۶۶۳-۳۵۲۰)

(۸۰۰) کودکان (۵۳۷۳-۲۴۴) (خط اطلاعات و ارجاع، به
عنوان خط ویژه مواقع بحرانی در نظر گرفته نشده است)

www.preventchildabuse.org

mailbox@preventchildabuse.org (بریتانیا)

چایلدلاین

۱۱۱۱۰۸۰۰ (خط کمک رایگان ۲۴ ساعته برای جوانان)

www.childline.org.uk

انجمن ملی پیشگیری از ظلم به کودکان (NSPCC)

خانه وستون

جاده پرده ۴۲

لندن EC2A 3NH

(خط کمک و مشاوره برای بزرگسالان) ۸۰۰ ۵۰۰۰

۰۸۰۸ (دفتر مرکزی ملی) ۰۲۰ ۷۸۲۵ ۲۵۰۰

www.nspcc.org.uk

help@nspcc.org.uk

(کانادا)

انجمن کانادایی پیشگیری از ظلم به کودکان

صندوق پستی ۷۰۰، خیابان میدلند، پلاک

۳۶۲، میدلند، انتاریو، L4R 4P4

526-5647 (705)

www.empathicparenting.org

cspcc@bellnet.ca

خط تلفن کودک آزاری

(800) 387-کودکان (5437)

تلفن کمک به کودکان

(دفتر ملی) (586-5437) 416 (1Y8)

Avenue Toronto, ON M5G

300-439 University

(خط ویژه دو زبانه رایگان 24 ساعته) (668-6868) 800 _

www.kidshelpphone.ca

info@kidshelpphone.ca

مداخله در بحران

(ایالات متحده)

شهرپسران

خیابان کرافورد، پلاک ۱۴۱۰۰

بویزتاون، NE68010

(خط ویژه ارجاعات و موارد بحرانی 24 ساعته) (448-3000) 800 _

(دفتر مرکزی) (498-1300) 402 _

www.boystown.org

فرزندان شب خیابان

سیلوان، پلاک ۱۴۵۳۰

ون نویس، کالیفرنیا ۹۱۴۱۱

(خط ویژه 24 ساعته، انگلیسی و اسپانیایی) (551-1300) 800 _

(دفتر) (908-4474) 818 _

www.childrenofthenight.org

خانه میثاق

۵ پین پلازا

نیویورک، نیویورک ۱۰۰۱

(خط ویژه، انگلیسی و اسپانیایی) (800) 999-9999

(TTY، خط ویژه) (800) 999-9915

(دفتر مرکزی ملی) (727-4000) (212) _

www.covenanthouse.org

کیدزپیس

۵۳۰۰ خیابان صلح کودکان

اورفیلد، پنسیلوانیا ۱۸۰۶۹

(25PEACE) 257-3223 (800) _

www.kidspeace.org

kpinfo@KidsPeace.org

(بریتانیا)

بارناردوز

خیابان تنرز، بارکینگ ساید،

ایلفورد، اسکس، 8550 8822

IG6 1QG، 020

www.barnardos.org.uk

چایلدلاین

11110800 (خط کمک رایگان 24 ساعته برای جوانان) _

www.childline.org.uk

اعتمادشاهزاده

۱۸ پارک اسکویئر، شرق

لندن، NW1 4LH

(دفتر ملی) (020 7543 1234)

۸۴۲۰۸۰۰ (اطلاعات برنامه برای جوانان) _

www.princes-trust.org.uk -trust.org.uk

webinfops@princes (کانادا)

خانه کاونت تورنتو

خیابان جرارد، پلاک 20، شرق

تورنتو، انتاریو،

M5B 2P3، 416 (598-4898)

(800) 435-7308

(تلفن ها و پناهگاه جوانان ۲۴ ساعته باز هستند) _

www.covenanthouse.on.ca **خانه کاونت**

ونکوور خیابان دریک، پلاک ۵۷۵

ونکوور، بریتیش کلمبیا (685-7474) (604) K8

(پناهگاه بحران) V6B4

(پناهگاه اضطراری) (685-7474) (877)

(اداره) (5437-KIDS-685) (604)

www.covenanthousebc.org

info@covenanthousebc.org تلفن کمک

به کودکان

(دفتر ملی) (586-5437) (416) (1Y8)

Avenue Toronto, ON M5G

300-439 University

(خط ویژه دو زبانه رایگان 24 ساعته) (668-6868) (800)

www.kidshelpphone.ca

info@kidshelpphone.ca

کودکان گمشده

(ایالات متحده)

مرکز ملی کودکان گمشده و مورد سوءاستفاده

قرارگرفته

ساختمان بین المللی کودکان چارلز بی. وانگ، خیابان

پرینس، پلاک ۶۹۹

الکساندریا، ویرجینیا ۲۲۳۱۴

(خط ویژه 24/7) (843-5678) (THE-LOST) (800)

www.missingkids.com

(بریتانیا)

افراد گمشده

۲۸۴ جاده ریچموند بالایی، غرب لندن،

SW14 7JE

۸۰۸ ۷۰۰ ۷۰۰ (خط کمک رایگان ۲۴ ساعته برای فراریان)

۵۰۰ ۷۰۰ (خط کمک رایگان ۲۴ ساعته برای خانواده ها)

۸۰۰ ۷۴۰ (ارسال پیام و مشاوره رایگان ۲۴ ساعته برای

فراریان)

(اطلاعات عمومی) (۴۵۹۰ ۸۳۹۲ ۰۲۰)

تماس های بین المللی (۴۵۴۵ ۸۳۹۲ ۰۲۰)

www.missingpeople.org.uk

info@missingpeople.org.uk کودکان

گمشده بریتانیا

دفتر گمشدگان NPIA، فاکسلی

هال، برامز هیل

هوک، همپشایر 100 8777

RG27 0JW0808

<http://uk.missingkids.com>

missingpersons bureau@npia.pnn.police.uk

(کانادا)

یافتن کودک کانادا

خیابان مک فیلیپس، شماره ۲۱۱-۲۱۲،

وینیپگ، 387-7962 (800) 3M5، R2V

MB (خط ویژه ۲۴ ساعته)

(دفتر ملی) 339-5584 (204) _

www.childfind.ca

childcan@aol.com

انجمن کودکان گمشده کانادا سوئیت

۳۵۰۱، ۲۱۹ - خیابان ۲۳ شمال شرقی، کلگری،

AB T2E 6V8

(خط انعام رایگان 24 ساعته) 661-6160 (800)

(دفتر مرکزی) 291-0705 (403) _

www.mcsc.ca

info@mcsc.ca

کودکان مبتلا به بیماری های جدی (

برآورده شدن آرزوها):

(ایالات متحده)

بنیاد «آرزو کن»

خیابان مرکزی شمالی، پلاک ۳۵۵۰، واحد ۳۰۰، فینیکس،

آریزونا، کد پستی ۸۵۰۱۲

(800) 722-WISH (9474)

(602) 279-آرزو (9474)

www.wish.org

بنیاد کودکان استارلایت بلوار ویلشایر،

پلاک ۵۷۵۷، واحد M100، لس آنجلس،

کالیفرنیا، کد پستی ۹۰۰۳۶

(310) 479-1212

www.starlight.org

info@starlight.org

(بریتانیا)

بنیاد «آرزو کن» بریتانیا جاده لندن

۳۳۱-۳۲۹

کامبرلی، ساری، 01276 405 060 ،

GU15 3HQ

www.make-a-wish.org.uk

بنیاد info@make-a-wish.org.uk
کودکان استارلایت اتاق PRW1،
صندوق پستی ۴۲۶۷، گورینگ، ریدینگ
RG8 0WY، تلفن: ۰۲۰ ۷۲۶۲ ۲۸۸۱

www.starlight.org.uk

PRW1@starlight.org.uk

(کانادا)

آرزوکن کانادا

خیابان یانگ، پلاک ۴۲۱۱، واحد ۵۲۱،
تورنتو، انتاریو، M2P 2A9
822-9474 (888)
224-9474 (416)

www.makeawish.ca

nationaloffice@makeawish.ca

بنیاد کودکان استارلایت ۲۷۷۰ خیابان
چهاردهم، واحد ۱۰۰ مارکهام، انتاریو
L3R 0J1 (905) 752-7827

www.starlightcanada.org

وابستگی متقابل

وابستگان گمنام

صندوق پستی ۳۳۵۷۷

فینیکس، آریزونا ۸۵۰۶۷

(اطلاعات جلسه) (277-7991) 602)

www.codependents.org

outreach@coda.org

مرگ/سوگواری/خودکشی

(ایالات متحده)

زندگی پس از فقدان AARP خیابان

شرقی، پلاک ۶۰۱، شمال غربی

واشنگتن دی سی، 20049

ما (AARP) (2277-687) 800)

(تماس از راه دور) (434-7598) 877)

(اسپانیایی) (627-3350) 877)

[/family/lifeafterloss](http://family/lifeafterloss)

www.aarp.org دوستان دلسوز

صندوق پستی ۳۶۹۶

اوک بروک، ایلینوی 60522

0010-969 (877)

)630(990-0010

www.compassionatefriends.org

nationaloffice@compassionatefriends.org

اتحاد **First Candle/SIDS** ۱۳۱۴ خیابان بدفورد،

واحد ۲۱۰، بالتیمور، مریلند، کد پستی ۲۱۲۰۸

(مشاوره بحران دو زبانه 24/7) 221-7437 (800)

(مشاوره بحران دو زبانه 24/7) 653-8226 (410)

www.sidsalliance.org

info@firstcandle.org

موسسه بهبود سوگ

صندوق پستی ۳۸۲-۶۰۶۱

شرمن اوکس، کالیفرنیا 91413

9600-907 (818)

www.grief-recovery.com

تماس با ما grief.net

سازمان ملی مراقبت های تسکینی و

آسایشگاهی

خیابان کینگ ۱۷۳۱، واحد ۱۰۰،

الکساندریا، ویرجینیا ۲۲۳۱۴

(خط اطلاعات و کمک) 658-8898 (800)

(خط کمک به بیش از 200 زبان) 658-8896 (877)

(دفتر) 837-1500 (703)

www.nhpco.org

nhpco_info@nhpco.org

سازمان ملی والدین کودکان مقتول

(برای خانواده و دوستان کسانی که در اثر خشونت

جان باختند)

خیابان هشت شرقی، پلاک ۱۰۰، واحد ۲۰۲،

سینسیناتی، اوهایو، ۴۵۲۰۲

(888) 818-POMC 7662

721-5683 (513)

www.pomc.com

natlpomc@aol.com

خط نجات ملی پیشگیری از خودکشی

(خط ویژه بحران 24/7) (8255) (TALK-273) (800)

(خط ویژه اسپانیایی) (9454-628) (888)

(TTY خط ویژه) (4889) (4TTY-799) (800)

www.suicidepreventionlifeline.org

صدای آموزش و آگاهی بخشی در مورد خودکشی

(SAVE) ۸۱۲۰ خیابان پن جنوبی، واحد ۴۷۰، بلومینگتون،

مینه سوتا ۵۵۴۳۱

(952) (946-7998)

www.save.org

(بریتانیا)

دوستان دلسوز خیابان شمالی،

پلاک ۵۳

بريستول BS3 1EN

0845 1230845 (خط کمک) 0845

3785120 (دفتر ملی)

(تماس های بین المللی) (5202 966 117 44) +

www.tcf.org.uk

(ایمیل اطلاعات عمومی) (info@tcf.org.uk) خط

کمک ایمیل (helpline@tcf.org.uk) **آرزوی**

وینستون

خانه وست مورلند

جاده ب ۸۰-۸۶

چلتنهام، گلاسترشر 05 04 03 08452 7JT

GL53 (خط کمک)

(دفتر مرکزی، اطلاعات عمومی) (۵۷ ۵۱ ۵۱ ۰۱۲۴۲)

www.winstonswish.org.uk

info@winstonswish.org.uk (**کانادا**)

انجمن مراقبت های تسکینی هاسپای کانادا

ضمیمه B، بیمارستان سنت وینسنت، خیابان کمبریج

۶۰، شمال اتاوا، ON، K1R 7A5

(800) (668-2785)

(613) 241-3663

www.chpca.net

info@chpca.net

مرکز پیشگیری از خودکشی (فقط مرکز آموزشی، برای مواقع

بحرانی در نظر گرفته نشده است) سوئیت ۳۲۰، خیابان سنتر

جنوب شرقی، پلاک ۱۲۰۲

کلگری، ۲۴۵-۳۹۰۰ (۴۰۳) A5

AB T2G5

www.suicideinfo.ca

csp@suicideinfo.ca

مرکز سیزنز برای کودکان داغدار خیابان

مک دونالد، پلاک ۳۸

باری، (۷۰۵) ۷۲۱-KIDS ۵۴۳۷ P1

ON L4M1

www.grievingchildren.com

norma@grievingchildren.com

بدهی ها

(ایالات متحده)

بدهکاران ناشناس

صندوق پستی ۹۲۰۸۸۸

نیدهام، ماساچوست ۰۲۴۹۲

(۸۰۰) ۴۲۱-۲۳۸۳ (۴۲۱-۲۳۸۳) دفتر خدمات عمومی

(۸۰۰) ۴۵۳-۲۷۴۳ (۴۵۳-۲۷۴۳) دفتر خدمات عمومی _

www.debtorsanonymous.org

office@debtorsanonymous.org

بنیاد ملی مشاوره اعتباری (خدمات مشاوره و ارجاع

رایگان و کم هزینه) ۸۰۱ جاده رودر، واحد ۹۰۰

سیلوراسپرینگ، مریلند، کد پستی ۲۰۹۱۰

(۸۰۰) ۳۸۸-۲۲۲۷ (۳۸۸-۲۲۲۷) مشاوره و ارجاع

(۸۰۰) ۶۸۲-۹۸۳۲ (۶۸۲-۹۸۳۲) اسپانیایی، مشاوره و ارجاع _

www.nfcc.org

دیابت

(ایالات متحده)

انجمن دیابت آمریکا آدرس پستی:

انجمن دیابت آمریکا قابل توجه:

مرکز تماس ملی، خیابان نورث

بیورگارد، پلاک ۱۷۰۱

الکساندریا، ویرجینیا ۲۲۳۱۱
(800) دیابت (2383-342)

www.diabets.org

AskADA@diabets.org

(بریتانیا)

دیابت بریتانیا

خانه مک لئود، ۱۰ پارک وی لندن

NW1 7AA

(دفتر مرکزی) 020 7424 1000

2960 1200845 (خط پشتیبانی و اطلاعات)

www.diabets.org.uk

info@diabets.org.uk

(کانادا)

انجمن دیابت کانادا ۱۴۰۰-۵۲۲ خیابان

دانشگاه تورنتو، انتاریو (800) 2R5

M5G بانتینگ (۲۲۶-۸۴۶۴)

www.diabets.ca

info@diabets.ca

خشونت خانگی

(ایالات متحده)

ایئتلاف ملی علیه خشونت خانگی خیابان لینکلن،

پلاک ۱۱۲۰، واحد ۱۶۰۳، دنور، کلرادو، کد پستی ۸۰۲۰۳

(دفتر مرکزی) (839-1852) 303

(TTY، دفتر مرکزی) (839-8459) 303

www.ncadv.org

mainoffice@ncadv.org

خط تلفن ملی خشونت خانگی

صندوق پستی ۱۶۱۸۱۰

آستین، تگزاس ۷۸۷۱۶

(دفتر) (794-1133) 512

(خط ویژه 24 ساعته) (799-SAFE) 7233 (800)

(TTY، خط ویژه 24 ساعته) (787-3224) 800

www.ndvh.org

(بریتانیا)

حمایت از قربانیان

(مشاوره، اطلاعات و پشتیبانی برای قربانیان جرم)

مرکز ملی حمایت از قربانیان، هالم
هاوس، خیابان هالم ۵۶ تا ۶۰، لندن، W1W 6JL

0845 900 30 300845 (خط کمک ملی بریتانیا)
9213603 (خط کمک اسکاتلند) 407 211 1850
خط کمک جمهوری ایرلند)

www.victimsupport.org.uk کمک به زنان

صندوق پستی ۳۹۱

بريستول BS99 7WS

247 20000808 (خط کمک ملی رایگان 24 ساعته و 7
روزهفته) 4411 944 0117 (اطلاعات عمومی)

www.womensaid.org.uk

(خط کمک ایمیل) helpline@womensaid.org.uk
ایمیل اطلاعات عمومی) info@womensaid.org.uk
(کانادا)

برنامه تکامل/خشونت خانگی کلینیک خیابان

پورتیچ، پلاک ۸۷۰

وینیپگ، 784-4090 (204) 0P1

MB R3G (اداره)

Evolve مشاور پذیرش (784-4208) (204)

(اطلاعات مشاوره حضوری) (784-4067) (204)

(خط ویژه مشاوره بحران 24 ساعته) (786-8686) (204)

www.klinic.mb.ca

klinic@klinic.mb.ca

خانه امن

آلبرتا

(خط پشتیبانی 24 ساعته) (926-3899) 780)

(خط پشتیبانی 24 ساعته، فقط آلبرتا) (926-0301) 888)

(اداره) (926-2277) 780) **سوء**

مصرف مواد مخدر

(ایالات متحده)

کوکائین ناشناس

صندوق پستی ۴۹۲۰۰۰

لس آنجلس، کالیفرنیا ۹۰۰۴۹

559-5833 (310)

(خدمات ارجاع) 347-8998 (800) _

www.ca.org

cawso@ca.org

معتادان گمنام

صندوق پستی ۹۹۹۹

ون نویس، کالیفرنیا 91409 (818)

9999-773 (دفتر مرکزی) _

www.na.org

fsmail@na.org

موسسه ملی سوء مصرف مواد مخدر (NIDA)

موسسه ملی سوء مصرف مواد مخدر / موسسات

ملی بهداشت

بلوار اجرایی ۶۰۰۱، اتاق ۵۲۱۳، بتسدا، مریلند،

کد پستی ۲۰۸۹۲

(اطلاعات عمومی) (443-1124) 301)

(اطلاعات عمومی، اسپانیایی) (221-4007) 240) _

www.nida.nih.gov

nida.nih.gov@اطلاعات

خانه فینیکس

(800) کمک به ترک اعتیاد (4435-378) _

www.drughelp.org

(بریتانیا)

تماس با ما

۴۹ رژه شمالی

، Ceredigion SY23 2JN 01970 626470

Aberystwyth

www.recovery.org.uk

office@recovery.org.uk

فرانک

00 66 770800 (خط ویژه اطلاعات و مشاوره رایگان 24 ساعته و 7 روز هفته به

120 زبان)

8765 9170800 (خط ویژه ناشنویان 24 ساعته و 7 روز

هفته) 82111 (اطلاع رسانی 24 ساعته از طریق پیامک) _

www.talktofrank.com

معتادان گمنام

0009 7730020 (خط کمک)

3366 3730845 (خط کمک).

www.ukna.org

NAHelpline@ukna.org

(کانادا)

انجمن معتادان گمنام کانادا (CANA/ACNA)

صندوق پستی R2V 4C7 25073

RPO West Kildonan Winnipeg, MB

www.canaacna.org

مرکز کانادایی سوء مصرف مواد (CCLAT)

(CCSA)

خیابان آلبرت ۷۵، واحد ۵۰۰،

اتاوا، انتاریو، ۶۱۳ (۲۳۵-۴۰۴۸)

K1P 5E7

www.ccsa.ca

info@ccsa.ca

اختلالات خوردن

(ایالات متحده)

خدمات نوجوانان متمرکز: اختلالات خوردن

صندوق پستی ۴۵۱۴

سالزبری، مریلند ۲۱۸۰۳

(معرفی و اطلاعات) ۴۱۰ (۳۴۱-۴۲۱۶)

[/EatingDisorders.html](http://EatingDisorders.html)

www.focusas.com پر خوران گمنام

صندوق پستی ۴۴۰۲۰

ریورانچو، نیومکزیکو ۸۷۱۷۴

۲۶۶۴-۸۹۱ (۵۰۵)

www.oa.org

(بریتانیا)

بیت (انجمن اختلالات خوردن) ۱۰۳ جاده

پرنس آو ولز، نورویچ، NR1 1DW

(بخش اداری) ۰۸۷۰ ۷۷۰ ۳۲۵۶ خط

کمک به جوانان (۰۸۴۵ ۶۳۴ ۷۶۵۰) خط

کمک به بزرگسالان (۰۸۴۵ ۶۳۴ ۱۴۱۴)

www.b-eat.co.uk

(خط کمک ایمیل بزرگسالان) help@b-eat.co.uk

خط کمک ایمیلی جوانان (fyp@b-eat.co.uk)
(کانادا)

مرکز ملی اطلاعات اختلالات خوردن M5G 2C4
، خیابان الیزابت ۲۰۰، تورنتو، انتاریو، ES 7-421

خط پشتیبانی (633-4220) (NEDIC-20) 866
خط پشتیبانی (340-4156) 416 _

www.nedic.ca

nedic@uhn.on.ca

قمار

قماربازان ناشناس

صندوق پستی ۱۷۱۷۳

لس آنجلس،

CA 90017)213(386-8789

www.gamblersanonymous.org

isomain@gamblersanonymous.org

قماربازان ناشناس کانادا

خط ویژه کلگری () 424-3577 (GA-HELPS) 888

خط ویژه جنوب آلبرتا (329-7467) 403

خط ویژه ادمونتون (463-0892) 780 _

www.gamblersanonymous.org/mtgdirCAN.html

قماربازان ناشناس بریتانیا

خط کمک 24/7، اولستر (0287 135 1329) خط

کمک 24/7، بیرمنگام (0121 233 1335) خط کمک 7/

24، شفیلد (0114 262 0026) خط کمک 24/7،

منچستر (0161 976 5000) خط کمک 24/7، لندن)

_ 020 73843040

www.gamblersanonymous.org.uk

مسائل info@gamblersanonymous.org.uk

مربوطه سلامت

(ایالات متحده)

انجمن درد مزمن آمریکا

صندوق پستی ۸۵۰

راکلین، کالیفرنیا ۹۵۶۷۷

(800) 533-3231

www.theacpa.org

ACPA@pacbell.net

انجمن سلامت جامع آمریکا

صندوق پستی ۱۷۴۰۰

آناهیم، کالیفرنیا ۹۲۸۱۷

(714) 779-6152

www.ahha.org

mail@ahha.org

موسسه پزشکی ذهن و بدن بنسون-هنری

خیابان مریماک، پلاک ۱۵۱، طبقه چهارم، بوستون،

ماساچوست، کد پستی ۰۲۱۱۴

(617) 643-6090

www.massgeneral.org/bhi

mindbody@partners.org

مرکز سلامت چوپرا مرکز Chopra در Road

Resort and Spa 2013 Costa Del Mar

La Costa

کارلزد، کالیفرنیا ۹۲۰۰۹

(اطلاعات، رزرو اسپا) (424-6772) 888

(اطلاعات، رزرو اسپا) (494-1600) 760

(کارگاه ها، جلسات خلوت، سمینارها) (736-6895) 888

(کارگاه ها، جلسات خلوت، سمینارها) (494-1639) 760

www.chopra.com

learn@chopra.com

موسسه فتزر

۹۲۹۲ خیابان غربی کی ال،

کالامازو، میشیگان ۴۹۰۰۹

(269) 375-2000

www.fetzer.org

info@fetzer.org

موسسه سلامت بقراط

(یک خلوتگاه سالانه مورد علاقه لوییز هی)

۱۴۴۳ پالمیدیل کورت

وست پالم بیچ، فلوریدا 33411

(اطلاعات) (8876-471) 561

(رزرو) (842-2125) 800

(561) 471-5867 (مرکز درمانی اوسیسی)

www.hippocratesinst.org

info@hippocratesinst.org

موسسه آموزشی آسایشگاه

میدان یونیتی، صندوق پستی ۹۸،

ماکیاسپورت، مین ۰۴۶۵۵

(دفتر) 207 (255-8800)

(اطلاعات عمومی و ارجاعات) 800 (331-1620)

www.hospiceworld.org

info@hospiceworld.org

موسسه علوم نوتیتیکی ۱۰۱

جاده سن آنتونیو پتالوما،

کالیفرنیا ۹۴۹۵۲

(707) 775-3500

www.noetic.org

(اطلاعات عمومی) membership@noetic.org

مرکز ملی اطلاعات سلامت (NHIC) (خدمات

ارجاع اطلاعات سلامت) صندوق پستی ۱۱۳۳

واشنگتن دی سی، 20013

(800) 336-4797

(301) 565-4167

www.health.gov/nhic

info@nhic.org

موسسه سلامت بهینه (لویئیز

هی عاشق این مکان است!) خیابان

مرکزی، پلاک ۶۹۷۰

لیمون گروو، کالیفرنیا 91945

(800) 4325-993

(619) 464-3346

www.optimumhealth.org

optimal@optimumhealth.org **موسسه**

تحقیقات طب پیشگیری

(415) 332-2525

www.pmri.org

(بریتانیا)

خدمات درمانی ملی (NHS) مستقیم 0845

4647 (اطلاعات سلامت 24 ساعته)

www.nhsdirect.nhs.uk

(کانادا)

بهداشت کانادا/سائته کانادا

www.hc-sc.gc.ca

info@hc-sc.gc.ca

منابع مسکن

(ایالات متحده)

بلوط

(شبکه غیرانتفاعی سراسری مسکن برای اقشار

کم درآمد و متوسط)

(خط ویژه سلب حق اقامه دعوی) (409-3557) 888)

www.acornhousing.org

help@acornhousing.org

(بریتانیا)

ابیفیلد

(خانه های مسکن و مراقبت برای سالمندان)

خانه ابیفیلد، خیابان ویکتوریا ۵۳

سنت آلبنز، هرتس 857 536

AL1 3UW01727

www.abbeyfield.com

(اطلاعات عمومی) (post@abbeyfield.com) (سوالات مربوط به

محل اقامت) (enquiries@abbeyfield.com)

مرکز نقطه

(برای جوانان بی خانمان)

خانه مرکزی

خیابان کمپرداون، پلاک ۲۵

لندن E1 8DZ

۳۴۰۰ ۴۶۶۰۸۴۵

www.centrepoin.org.uk

پناهگاه

خیابان اولد، پلاک ۸۸

لندن EC1V 9HU

4444 8000808 (خط کمک و مشاوره رایگان مسکن)

www.shelter.org.uk

(کانادا)

انجمن خانه های ابی فیلد کانادا (خانه های سالمندان و

همراهی برای سالمندان) صندوق پستی ۱، خیابان بلور

غربی، شماره ۴۲۷

تورنتو، انتاریو

M5S 1X7)416(920-7483

www.abbeyfield.ca

info@abbeyfield.ca

**شرکت وام مسکن و مسکن کانادا (SCHL)
(CMHC)**

جاده مونترال ۷۰۰

اتاوا، انتاریو K1A 0P7

(اطلاعات عمومی مسکن) (668-2642) 800)

(دفتر ملی) (748-2000) 613)

(TTY، دفتر ملی) (748-2447) 613)

www.cmhc-schl.gc.ca

chic@cmhc-schl.gc.ca

سلامت روان

(ایالات متحده)

انجمن روانپزشکی آمریکا ۱۰۰۰ بلوار

ویلسون، واحد ۱۸۲۵ آرلینگتون، ویرجینیا

۲۲۲۰۹

(357-7924) (35-PSYCH) 888)

(907-7300) 703)

www.psych.org

apa@psych.org

انجمن اختلالات اضطرابی آمریکا (ADAA)

۸۷۳۰ خیابان جورجیا، واحد ۶۰۰، سیلور

اسپرینگ، مریلند، کد پستی ۲۰۹۱۰

(240) 485-1001

www.adaa.org

information@adaa.org

مرکز کمک APA از انجمن روانشناسی

آمریکا

<http://helping.apa.org>

assistance@apa.org

اتحاد حمایت از افسردگی و اختلال دوقطبی

(DBSA)

خیابان فرانکلین شمالی، پلاک ۷۳۰، واحد ۵۰۱، شیکاگو،

ایلینوی، کد پستی ۶۰۶۵۴

800(826-3632)

www.dbsalliance.org

info@dbsalliance.org

انجمن بین المللی سلامت روان آنلاین (ISMHO)

(لیست ایمیل و انجمن هایی که در مورد مسائل جاری بحث می کنند).

www.ismho.org

اتحادملی بیماری های روانی (NAMI) بلوار

ویلسون، پلاک ۲۱۰۷، واحد ۳۰۰، آرلینگتون، ویرجینیا، کد

پستی ۲۲۲۰۱

(اداره) 703(524-7600)

(خط اطلاعات و ارجاع) 6264(950-NAMI) 800()

www.nami.org

info@nami.org

مرکز ملی PTSD (وزارت امور ایثارگران ایالات متحده)

(خط اطلاعات اختلال استرس پس از سانحه) 802(296-6300)

www.ptsd.va.gov

ncptsd@va.gov

موسسه ملی سلامت روان (NIMH) شعبه نگارش،

مطبوعات و اشاعه علوم، بلوار اجرایی ۶۰۱، اتاق ۸۱۸۴

ام اس سی ۹۶۶۳

بتزدا، مریلند ۲۰۸۹۲

615-6464 (866)

443-4513 (301)

TTY تماس با (415-8051) 866)

(تماس از راه دور) 301(443-8431)

www.nimh.nih.gov

nimhinfo@nih.gov

مرکز ملی اطلاعات سلامت روان SAMHSA

صندوق پستی ۲۳۴۵

راکوویل، مریلند 20847

(خط اطلاعات و ارجاع) 800(789-2647)

(خط اطلاعات و ارجاع) 240(221-4021)

TTY، اطلاعات و ارجاعات) 889-2647(866)

TTY، اطلاعات و ارجاعات (221-4022) (240)
<http://mentalhealth.samhsa.gov> (بریتانیا)

ذهن

۱۹-۱۵ برادوی
استراتفورد، لندن 2122 8519
E15 4BQ020 (دفتر)
www.mind.org.uk
contact@mind.org.uk

ذهن اطلاعات خط

(اطلاعات و معرفی نامه های سلامت روان، تحت مدیریت مایند)
صندوق پستی ۲۷۷
منچستر M60 3XN
0163 7660845 (خط کمک چندزبانه و TTY)
www.mind.org.uk
info@mind.org.uk

عادل

خانه سیتی ساید، طبقه اول،
خیابان آدلر، پلاک ۴۰
لندن E1 1EE
۰۲۰ (خط کمک ملی) ۷۶۷۰۸۴۵
۱۰۲۷۳۷۵ (اداره) www.sane.org.uk

(خط پشتیبانی ایمیل
sanemail@sane.org.uk) اطلاعات عمومی
info@sane.org.uk (کانادا)

انجمن سلامت روان کانادا ساختمان
فینیکس پروفشنال، جاده مونترال ۵۹۵، واحد
۳۰۳، اتاوا، انتاریو، کد پستی K1K 4L2

745-7750 (613)

www.cmha.ca

info@cmha.ca

انجمن اختلالات خلقی کانادا (MDSC) ۳-۳۰۴ جاده
استون غربی، واحد ۷۳۶، گویلف، ON N1G 4W4

824-5565 (519)

www.mooddisorderscanada.ca

info@mooddisorderscanada.ca

**سوگواری حیوانات خانگی
(ایالات متحده)**

بیدوی

خیابان سی و هشتم شرقی، پلاک

۴۱۰، نیویورک، نیویورک، ۱۰۰۱۶،)

(۸۶۶) ۸۱۳۳-۲۶۲ (دفتر)

(دفتر) 532-6395 (212) -

www.bideawee.org

bideawee@bideawee.com

مرکز مشاوره جامع حیوانات

(718) 720-5548

www.holisticanimalconsultingcenter.com

barbara@holisticanimalconsultingcenter.com

(بریتانیا)

سامری های حیوانی

صندوق پستی ۱۵۴

بکسلیهیث، کنت 8303 1859

DA16 2WS020 (دفتر)

(دفتر) ۰۱۴۷۴ ۷۰۳ ۵۴۲ -

www.animalsamaritans.org.uk

info@animalsamaritans.org.uk

صلیب آبی بریتانیا

جاده شیلتون

برفورد، آکسون 822 651

OX18 4PF01993

www.bluecross.org.uk

info@bluecross.org.uk

(کانادا)

انجمن پت تراپی شمال آلبرتا

خیابان ۵۰، پلاک ۴۱۵ - ۸۱۷۰ -

ادمونتون، 413-4682 (780) E6

AB T6B1

www.pettherapysociety.com

pettherapysociety@telus.net

مسائل جنسی

(ایالات متحده)

بنیادانجمن اورولوژی آمریکا بلوار شرکتی ۱۰۰۰،
لینتیکوم، مریلند، کد پستی ۲۱۰۹۰

(خط ویژه سلامت اورولوژی ملی) (828-7866) (800)
(اداره) (746-4282) (RING-AUA) (866)
(اداره) (689-3700) (410)
www.urologyhealth.org
auafoundation@auafoundation.org

خط تلفن ملی CDC

به زبان انگلیسی و اسپانیایی، 24 ساعته و 7
روزهفته (800) (232-4636) CDC-INFO
(تماس از راه دور) (232-6348) (888)

www.cdc.gov/std

والدین، خانواده ها و دوستان لژیین ها و گی ها (PFLAG)

خیابان ام، پلاک ۱۷۲۶، شمال غربی، واحد ۴۰۰،
واشنگتن دی سی، کد پستی ۲۰۰۳۶
(دفتر ملی) (467-8180) (202)
www.pflag.org
info@pflag.org

شبکه ملی تجاوز، سوءاستفاده و زنای با محارم (RAINN)

خیابان L شمال غربی، پلاک ۲۰۰۰، واحد ۴۰۶،
واشنگتن دی سی، کد پستی ۲۰۰۳۶
(خط ویژه بحران 24/7) (4673) (656-HOPE) (800)
(اداره) (544-1034) (202)
www.rainn.org
info@rainn.org

مکان امن

(خشونت جنسی و خانگی) صندوق
پستی ۱۹۴۵۴
آستین، تگزاس ۷۸۷۶۰
(خط ویژه 24 ساعته) (7233) (267-SAFE) (512)
(TTY، خط ویژه 24 ساعته) (927-9616) (512)
www.safeplace.org
info@safeplace.org

انجمن ارتقای سلامت جنسی

صندوق پستی ۷۲۵۵۴۴

آتلانتا، جورجیا ۳۱۱۳۹

(770) 541-9912

www.sash.net

sash@sash.net

(بریتانیا)

بحران تجاوز جنسی (انگلستان و ولز) بحران تجاوز

(انگلستان و ولز) با WRSAC، صندوق پستی ۳۹

بودمین، کورنوال PL31 1XF

www.rapecrisis.org.uk

info@rapecrisis.org.uk

انجمن اختلالات جنسی سوئیت

۳۰۱، بیمارستان امبلم هاوس پل لندن

خیابان تولی، پلاک ۲۷

لندن SE1 2PR

۰۸۷۰ ۷۷۴۰ ۳۵۷۱ (خط کمک)

www.impotence.org.uk

info@sda.uk.net

وینچستر RASAC: مشاوره تجاوز و سوء استفاده

جنسی

(بخش اداری) (۰۱۸ ۸۴۸ ۰۱۹۶۲) خط

کمک (۰۲۷ ۸۴۸ ۰۱۹۶۲) خط کمک

۰۱۹۶۲ ۸۴۸۰۲۴

<http://rasac.org.uk>

rasac@rasac.org.uk

(کانادا)

انجمن کانادایی مراکز تجاوز جنسی (ACCCACS) /

(CASAC)

خیابان بیستم شرقی، پلاک ۷۷،

ونکوور، بریتیش کلمبیا،

(۸۷۶-۶۰۴) ۷۵۷ 1L7،

www.casac.ca

casac01@shaw.ca

سیگار کشیدن

(ایالات متحده)

نیکوتینی های گمنام

خیابان اصلی ۴۱۹، PMB #370
هانتینگتون بیچ، کالیفرنیا ۹۲۶۴۸)
(۸۷۷) ۶۴۲۲-۸۷۹ (دفتر)
(دفتر) 750-0328 (415) _

www.nicotine-anonymous.org

info@nicotine-anonymous.org

(بریتانیا)

ترک کردن

۶۳ سنت ماریس اکس

لندن EC3A 8AA

۰۲۰۷ ۰۰۸۰۰ ۲۲ (خط کمک به ترک) ۰۲۰۷

۰۴۰۰۴۶۹ (بخش اداری) _

www.quit.org.uk

(اطلاعات عمومی) (info@quit.org.uk) ایمیل خط کمک

ترک سیگار (stopmoking@quit.org.uk)

(کانادا)

انجمن ریه

۱۷۵۰ کورت وود کرسنت، سوئییت ۳۰۰،

اتاوا، انتاریو، K2C 2B5

(دفتر ملی) (5864) (566-LUNG) (888)

(دفتر ملی) (6411-569) (613) _

www.lung.ca

info@lung.ca

کاهش استرس

(ایالات متحده)

مرکز ذهن آگاهی

(برنامه کاهش استرس) دانشکده پزشکی دانشگاه

ماساچوست، خیابان لیک شمالی، پلاک ۵۵

ووستر، ماساچوست ۰۱۶۵۵

(508) 856-2656

www.umassmed.edu/cfm

mindfulness@umassmed.edu

مرکز باز نیویورک

(کارگاه های عمیق برای تقویت روحیه)

خیابان سی ام شرقی، پلاک ۲۲،

نیویورک، نیویورک، 10016،

2527-219 (212)

www.opencenter.org

(برای اطلاعات دوره) registration@opencenter.org

موسسه مطالعات جامع امگا (مراسم معنوی، کارگاه ها،

کنفرانس ها) ۱۵۰ خیابان لیک

راینک، نیویورک ۱۲۵۷۲

944-2002 (877)

266-4444 (845)

www.eomega.org

registration@eomega.org

(بریتانیا)

انجمن بین المللی مدیریت استرس بریتانیا

صندوق پستی ۴۹۱

بردلی، استوک، بریستول 697284

BS34 9AH01179

www.isma.org.uk

info@isma.org.uk

کمک به نوجوانان

آل-آنون/آلاتین

دفتر مرکزی گروه خانواده آل-آنون، ۱۶۰۰

Corporate Landing Parkway،

ویرجینیا بیچ، ویرجینیا ۲۳۴۵۴

(425-2666) (4-AL-ANON) 888

(دفتر) (563-1600) 757

www.al-anon.alateen.org

wso@al-anon.org

خدمات نوجوانان فوکوس

صندوق پستی ۴۵۱۴

سالزبری، مرلند ۲۱۸۰۳

(معرفی و اطلاعات) (341-4216) 410

www.focusas.com

فیوچرپوینت

خیابان دوازدهم شمال شرقی، پلاک ۳۴۴۰

اوکلند پارک، فلوریدا 33334

(954) 0555-564

www.futurepoint.org

فرزندپروری برنامه ریزی شده

دفتر ملی:

خیابان سی و سوم غربی، پلاک ۴۳۴،

نیویورک، نیویورک، کد پستی ۱۰۰۱

(دفتر ملی) (541-7800) 212)

(شناسایی کننده کلینیک) (7526) (230-PLAN) 800)

www.plannedparenthood.org

SafeTeens.com

اطلاعاتی در مورد امنیت و حریم خصوصی در اینترنت

www.safeteens.com

larry@larrymagid.com

TeenCentral.net

توسط سازمان غیرانتفاعی KidsPeace اداره می شود.

کمک و مشاوره محرمانه و تحت نظارت حرفه ای برای

نوجوانان.

(854-3123) (8KID-123) 800)

www.teencentral.net

info@teencentral.net

خطوط تلفن ویژه جوانان

(ایالات متحده)

خط تلفن ملی بویز تاون

(خط ویژه ارجاعات و موارد بحرانی 24 ساعته) (448-3000) 800)

خط تلفن ملی کودک آزاری Childhelp

(خط ویژه 24/7) (422-4453) (4-A-CHILD) 800)

خاندان کاونت ناین لاین

(خط ویژه، انگلیسی و اسپانیایی) (800) 999-9999

(TTY، خط ویژه) 800)

999-9915 شبکه ملی امید

شبکه ملی خطوط تلفن بحران خودکشی 24 ساعته

(800) خودکشی (2433-784)

تابلوی اعلانات ملی فرار

(خط ویژه اطلاعات و بحران 24 ساعته و 7 روز هفته

() (786-2929) (RUNAWAY) 800) **خط نجات ملی پیشگیری از خودکشی**

(خط ویژه بحران 24/7) (8255) (273-TALK) 800)

(خط ویژه اسپانیایی) (628-9454) 888
(TTY خط ویژه) (4889) (799-4TTY) 800 شبکه

**ملی تجاوز، سوءاستفاده و زنا با محارم
(RAINN)**

(خط ویژه ملی 24/7) (4673) (656-HOPE) 800

پروژه ترور

خط تلفن پیشگیری از بحران و خودکشی برای جوانان همجنسگرا،
لژیبن، دوجنسگرا، تراجنسیتی و پرسشگر

(خط ویژه 24/7) (488-7386) (4-U-TREVOR) 866

(بریتانیا)

چایلدلاین

مشاوره و راهنمایی در مورد همه مسائل، برای جوانان 0800
1111 (خط کمک رایگان 24 ساعته)

فمیلی لاین سوری

مشاوره در مورد همه مسائل، برای خانواده ها
80008005678 (تلفن رایگان، دوشنبه تا جمعه، 10 صبح تا 7 بعد از ظهر)

HOPLINEUK

خط کمک پیشگیری از خودکشی

80008004141 (رایگان از خطوط ثابت BT. دوشنبه تا جمعه،

10 صبح تا 5 بعد از ظهر و 7 بعد از ظهر تا 10 شب؛ آخر هفته ها 2

تا 5 بعد از ظهر)

افراد گمشده

کمک به فراریان و حمایت از خانواده ها 700 700 0500)

خط کمک تلفنی رایگان 24 ساعته) 70 70 800 0808)

خط کمک تلفنی 24 ساعته برای فراریان) 80234 (خط

کمک پیامکی برای فراریان)

انجمن ملی کودکان الکلی 3456 358 0800 (خط کمک

رایگان. دوشنبه و جمعه: 10 صبح تا 7 عصر؛ سه شنبه تا

پنجشنبه: 10 صبح تا 9 شب؛ شنبه: 10 صبح تا 3 عصر؛

یکشنبه: تعطیل)

(کانادا)

خط تلفن کودک آزاری

(800) 387-کودکان (5437)

تلفن کمک به کودکان

(خط ویژه دو زبانه رایگان 24 ساعته) (668-6868) 800

خط بحران کلینیک

(خط ویژه 24 ساعته) (322-3019) 888

(خط ویژه 24 ساعته) 786-8686 (204)
(TTY، خط ویژه 24 ساعته) 784-4097 (204)



من مدت هاست که باور دارم: «هر آنچه باید بدانم بر من آشکار می شود.» «هر آنچه نیاز دارم به سوی من می آید.» «همه چیز در زندگی من نیکوست.» هیچ دانش جدیدی وجود ندارد. همه چیز باستانی و بی نهایت است. این شادی و لذت من است که خرد و دانش را برای بهره گیری کسانی که در مسیر شفا هستند، گرد هم آورم. این پیشکش را به همه شما که آنچه را که می دانم به من آموخته اید تقدیم می کنم: به مراجعان فراوانم، به دوستانم در این زمینه، به معلمانم و به هوش بی نهایت الهی برای هدایت آنچه دیگران باید بشنوند از طریق من.

Louise L. Hay

همچنین نوشته ی لویئیز ال. هی

کتاب ها/مجموعه ها

رنگ ها و اعداد

توانمندسازی زنان

باغی از افکار: دفتر خاطرات جملات تاکیدی من

قدردانی: یک سبک زندگی (لویئیز و دوستان)

بدن خود را التیام دهید

بدن خود را از الف تا ی التیام دهید

افکار قلبی

من می توانم انجامش دهم® (کتاب به همراه سی دی)

خرد درونی

نامه هایی به لویئیز

زندگی! تأملاتی در سفر شما

بدن خود را دوست داشته باشید

کتاب کار «خودت را دوست داشته باش، زندگی ات

را شفا بده» (همچنین در یک نسخه هدیه)

قدرت در درون شماست

افکار قدرت

لحظه حال

روزگار زندگی ما (لویئیز و دوستان)

شما می توانید زندگی خود را شفا دهید (کتاب

همراه شما می توانید زندگی خود را شفا دهید)

کتاب های رنگ آمیزی/

کاست های صوتی

برای کودکان

ماجراهای لولو لولو و مورچه: پیامی

از عشق لولو و تاریکی: غلبه بر ترس ها

لولو ویلی اردکه:

یادگیری کار با آینه

برنامه های صوتی/سی دی

رهایی از خشم

سرطان

تغییر و گذار

موانع حل شونده

جملات تاکیدی مثبت و احساس خوب،

بخشش/دوست داشتن کودک درون

بدن خود را التیام دهید (کتاب صوتی)

چگونه خودتان را دوست داشته باشید

زندگی! تأملاتی در سفر شما (کتاب صوتی)

دوست داشتن خودت

مراقبه هایی برای شفای شخصی،

مراقبه هایی برای شفای زندگی (کتاب صوتی)

مراقبه های صبحگاهی و شامگاهی

۱۰۱ اندیشه قدرتمند

غلبه بر ترس ها

قدرت در درون شماست (کتاب صوتی)

قدرت کلام شما

دریافت رفاه

جملات تاکیدی اعتماد به نفس (زیر آستانه ای)

خوددرمانی

جملات تاکیدی بدون استرس (زیر آستانه ای)

تمام امکانات، آنچه من باور دارم/

آرامش عمیق، شما می توانید زندگی خود را

شفادهید (کتاب صوتی)، دوره آموزشی شما

می توانید زندگی خود را شفا دهید

افکار شما زندگی شما را خلق می کنند

دی وی دی ها

موانع حل شونده

دوره آموزشی «شما می توانید زندگی خود را شفا دهید»

فیلم «تو می توانی زندگی ات را شفا دهی» (لوییز و دوستان)

دسته کارت ها

کارت های بدن سالم

من می توانم انجامش دهم® کارت ها (یک دسته کارت ۶۰ تایی)

من می توانم انجامش دهم® کارت هایی برای خلاقیت،

بخشش، سلامتی، موفقیت شغلی، ثروت، عشق (هر دسته)

۱۲ کارت دارد)

کارت های افکار قدرتمند، افکار قدرتمند برای نوجوانان

کارت های چسبان قدرت فکر

کارت های خرد
کارت های تفکر قدرتمند
کارت های چسبان قدرت فکر
افکار قدرتمند برای نوجوانان
کارت های خرد

تقویم

من می توانم انجامش دهم® تقویم (برای هر سال)

9

مجموعه کتاب های لوییز ال. هی

(شامل نسخه های هدیه کتاب های
«مراقبه هایی برای شفای زندگی»، «شما
می توانید زندگی خود را شفا دهید» و «شما
می توانید زندگی خود را شفا دهید»)

تمام موارد فوق در کتابفروشی محلی شما موجود است، یا می توانید از طریق ... سفارش دهید.
بازدید: خانه هی، آمریکا: www.hayhouse.com® هی هاوس استرالیا: www.hayhouse.co.uk
www.hayhouse.com.au هی هاوس انگلستان: www.hayhouse.co.za خانه هی جنوبی
آفریقا: www.hayhouse.co.in خانه هی هند: www.hayhouse.co.in

وب سایت های لوییز: www.LouiseHay.com® و www.HealYourLife.com®



درباره لوییزال. هی

لوییزال. هی مدرس و معلم متافیزیک و نویسنده پرفروش کتاب های متعدد، از جمله بدن خود را از الف تا ی التیام دهید و توانمندسازی زنان آثار او به ۲۹ زبان مختلف در ۳۵ کشور در سراسر جهان ترجمه شده اند. لوییز از زمان آغاز فعالیتش به عنوان کشیش علم ذهن در سال ۱۹۸۱، به میلیون ها نفر در کشف و استفاده از پتانسیل کامل قدرت های خلاق خود برای رشد شخصی و خود درمانی کمک کرده است. لوییز مالک و بنیانگذار شرکت انتشاراتی هی هاوس است که کتاب ها، فایل های صوتی و ویدیوهای را منتشر می کند که به بهبود سیاره زمین کمک می کنند.

وب سایت ها: www.LouiseHay.com® و www.LouiseLHay.com®



See the Movie That Is Changing Lives!

*What if you are creating your life story with
the very thought you are thinking right now?*

Many people have changed their lives—turning financial ruin into abundant prosperity, transforming troubled relationships into loving bonds, and even healing what experts call untreatable diseases.

These people aren't scholars, scientists, prophets, or millionaires. They're just like you and me—everyday people who face heavy challenges throughout their lives—whether it's our jobs, our families, or our inner selves. How did they do it? They discovered the wisdom of self-help pioneer Louise L. Hay and learned how to use the power of a single thought.

Now it's your turn! Louise will teach you how to create your future in this first-ever film about her extraordinary life and amazing work in *You Can Heal Your Life—The Movie!*

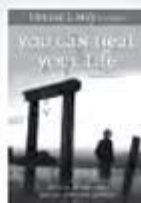
FEATURING:

Cheryl Richardson, Wayne W. Dyer, Gregg Braden, Gay Hendricks, Esther and Jerry Hicks, Leon Nacson, Christiane Northrup, Candace Pert, Mona Lisa Schulz, and Doreen Virtue

Directed by Emmy Award winner Michael Goorjian
Soundtrack composed by multiplatinum artist Jim Brickman



USA \$29.95
CAN \$30.95
UK £12.99
2-DVD Set
978-1-4019-2029-6
90 minutes
plus 4 hours of
bonus material



USA \$19.95
CAN \$20.95
UK £9.99
DVD
978-1-4019-2028-9
90 minutes



View the movie trailer at: www.YouCanHealYourLifeMovie.com

* * *

امیدواریم از این کتاب هی هاوس لذت برده باشید. اگر مایل به دریافت کاتالوگ آنلاین ما شامل اطلاعات بیشتر در مورد کتاب ها و محصولات هی هاوس هستید، یا اگر مایل به کسب اطلاعات بیشتر در مورد بنیاد هی هستید، لطفاً تماس:



شرکت هی هاوس
صندوق پستی ۵۱۰۰
کارلزد، کالیفرنیا ۹۲۰۱۸-۵۱۰۰

760 (431-7695) یا (۸۰۰) ۶۵۴-۵۱۲۶
(فکس) 760 (431-6948) یا (۸۰۰) ۶۵۰-۵۱۱۵ (فکس)
www.hayhouse.com® • www.hayfoundation.org

* * *

منتشرو توزیع شده در استرالیا توسط: شرکت هی هاوس استرالیا، خیابان رالف ۱۸/۳۶، الکساندریا، نیو ساوت ولز، ۲۰۱۵ • تلفن: ۴۲۹۹-۹۶۶۹-۶۱۲ فکس: ۶۱۲-۴۱۴۴-۹۶۶۹ • www.hayhouse.com.au

منتشرو توزیع شده در بریتانیا توسط: شرکت هی هاوس انگلستان، واقع در جاده کنسال ۲۹۲ بی، لندن W10 5BE • تلفن: ۱۲۳۰-۸۹۶۲-۴۴ فکس: ۴۴-۲۰-۸۹۶۲-۱۲۳۹ • www.hayhouse.co.uk

منتشرو توزیع شده در جمهوری آفریقای جنوبی توسط: خانه هی • ۲۷-۱۱-۴۶۷ SA Pty (Ltd., PO Box 990, Witkoppen 2068 • تلفن/فکس: ۸۹۰۴ info@hayhouse.co.za • www.hayhouse.co.za

منتشرو شده در هند توسط: انتشارات هی هاوس هند، مجتمع موسکان، قطعه شماره ۳، B-2، واسانت کونج، دهلی نو، ۱۱۰۰۷۰ • تلفن: ۴۱۷۶-۹۱-۱۱-۶۲۰ فکس: ۴۱۷۶-۹۱-۱۱-۱۶۳۰ • www.hayhouse.co.in

توزیع شده در کانادا توسط: رین کاست، خیابان شانسی ۹۰۵۰، ونکوور،
بی سی V6P 6E5 تلفن: (۶۰۴) ۷۱۰۰-۳۲۳ • فکس: (۶۰۴) ۲۶۰۰-۳۲۳ •
www.raincoast.com

* * *

روح خود را به تعطیلات ببرید

بازدید www.HealYourLife.com® برای تجدید قوا، تجدید قوا و ارتباط
مجدد با شکوه خود. شامل وبلاگ ها، اخبار ذهن-بدن-روح،
و خرد دگرگون کننده ی زندگی از لوییز هی و دوستانش.

بازدید www.HealYourLife.com امروز!

Mind Your Body, Mend Your Spirit

Hay House is the ultimate resource for inspirational and health-conscious books, audio programs, movies, events, e-newsletters, member communities, and much more.

Visit www.hayhouse.com® today and nourish your soul.



UPLIFTING EVENTS

Join your favorite authors at live events in a city near you or log on to www.hayhouse.com to visit with Hay House authors online during live, interactive Web events.



INSPIRATIONAL RADIO

Daily inspiration while you're at work or at home. Enjoy radio programs featuring your favorite authors, streaming live on the Internet 24/7 at HayHouseRadio.com®. Tune in and tune up your spirit!



VIP STATUS

Join the Hay House VIP membership program today and enjoy exclusive discounts on books, CDs, calendars, card decks, and more. You'll also receive 10% off all event reservations (excluding cruises). Visit www.hayhouse.com/wisdom to join the Hay House Wisdom Community™.

Visit www.hayhouse.com and enter priority code 2723 during checkout for special savings!
(One coupon per customer.)

