

**C**are este cea mai puțin utilizată resursă din medicina modernă? Puterea fiecăruia de a se vindeca singur. Milioane de oameni lasă responsabilitatea sănătății lor în mâinile altora. În multe cazuri, nu se ocupă nimeni de adevărata cauză. Vă adresez rugămintea expresă de a vă ocupa de propria sănătate. Asigurați-vă că stilul vostru de viață este unul sănătos. Acceptați responsabilitatea fundamentală de a vă păstra sănătatea. La urma urmei, nimeni nu este mai interesat de sănătatea proprie decât voi înșivă. Cunoașteți-vă corpul și modalitățile de a evita îmbolnăvirea.

Cea mai bună metodă de apărare împotriva bolii este funcționarea la nivel optim a sistemului imunitar. Ceea ce gândiți afectează direct eficacitatea sistemului imunitar. Faceți puțină cercetare pentru a putea lua decizii informate și benefice pentru propria persoană. De pildă, dacă aveți o problemă pancreatică, luați o carte de anatomie și aflați unde este localizat pancreasul, cum arată și cum funcționează. Învățați tot ce puteți despre pancreas. Apoi, utilizați această cunoaștere atunci

când realizați vizualizările prezentate în cartea de față, făcându-le mai accesibile și mai eficiente.

Stabiliți noi intenții pentru a contracara vechile obișnuințe. Obișnuințele joacă un anumit rol în reconsolidarea comportamentului. Obiceiurile pozitive ne pot întări deciziile, în schimb gândurile și convingerile negative intensifică problemele. Din cauza naturii lor rutiniere, sunt contraproductive atunci când vine vorba de o schimbare interioară pozitivă. Toate schimbările autentice și permanente se petrec în interior. Trebuie să înțelegeți că, pentru a vă îmbunătăți starea de sănătate, mai întâi e necesar să credeți că acest lucru este posibil. Următoarele trei afirmații ilustrează evoluția necesară pentru a vă aduce sistemul de convingeri într-un acord deplin cu posibilitățile de autovindecare.

1. Mă pot însănătoși. (posibilitate)
2. Mă voi însănătoși. (probabilitate)
3. Sunt din nou sănătos. (starea de sănătate)

Starea de sănătate presupune atenția acordată stilului de viață: obișnuințe, atitudini și emoții. Cei care își doresc o sănătate mai bună trebuie să aibă dorința reală de a atinge acest țel.

## **ROLUL OBIȘNUINȚELOR**

În cazul multor boli, obiceiurile persoanei respective prezintă un factor agravant. Primul pas al vindecării este examinarea obișnuințelor și activităților regulate dintr-un unghi nepărtinitor, obiectiv. Amintiți-vă ce anume din ceea ce ați făcut astăzi poate avea un impact negativ asupra sănătății

voastre. Dacă vă vine greu să realizați acest lucru, apălați la un prieten apropiat sau la o rudă care vă cunoaște bine. Rugați persoana respectivă să vă spună sincer cum anume crede ea că v-ați putea îmbunătăți stilul de viață.

S-ar putea să fie mai dificil de recunoscut un factor cu impact negativ asupra stilului de viață, cum ar fi stresul, decât o alegere nocivă evidentă, cum este cazul fumatului. Îmbunătățirea stilului de viață nu poate avea decât o influență pozitivă, așa că este esențial să existe voința și disciplina necesare realizării schimbărilor.

Acest mod de a vă analiza stilul de viață presupune nu numai conștientizarea aspectelor negative cauzatoare de probleme, ci și concentrarea asupra celor care creează un impact pozitiv în viața voastră. Faceți alegeri sănătoase. Hotărâți care sunt obiceiurile și activitățile pe care trebuie să le schimbați și alegeți acțiunea potrivită acestui scop. Preluați controlul asupra puterii de a schimba orice fel de obișnuințe nesănătoase, devenind stăpânii propriei vieți. Această putere reprezintă doar o fracțiune din incredibilul potențial pe care-l aveți la dispoziție.

Am primit multe e-mailuri de la oameni bolnavi de plămâni, aflând despre ei că încă mai fumează. Dacă nu pot renunța la țigări, oare nutresc în mod sincer dorința de a se simți mai bine și de a se vindeca?

Ar fi neînțelept din partea mea să-mi consum timpul și energia ajutând un om care refuză să facă schimbări și continuă să aibă un comportament ce pare să fi cauzat sau să fi contribuit încă de la început la apariția problemei. Dorința de a face pași pozitivi în direcția însănătoșirii este și dorința care vă dă puterea să vă vindecați. Vindecătorul îndrumă corpul în direcția corectă: voi sunteți cei care trebuie să continue să se

îndrepte în această direcție. E vorba de corpul vostru, așa că aveți grijă de el. Sunteți răspunzători de sănătatea lui.

## ROLUL ATITUDINILOR

Al doilea pas către autovindecare este crearea unui mediu social pozitiv care să vă intensifice capacitatea de vindecare. Atitudinile celor din jur au un efect uriaș asupra sănătății voastre. Prin urmare, nu e suficient să vă schimbați obiceiurile, regimul alimentar și tiparele de gândire, ci mai trebuie să-i influențați și pe cei din jur, determinându-i să-și schimbe atitudinea și să aibă un comportament mai pozitiv. Atunci când aceștia vă observă eforturile legate de îmbunătățirea stării de sănătate, mulți vor emite gânduri pozitive. Atunci când voi, împreună cu oamenii din jur, gândiți pozitiv, creați un mediu de vindecare perfect și sporiți eficiența procesului de vindecare. Dimpotrivă, atunci când oamenii din jur sunt mereu negativiști, atitudinile lor interferează cu procesul vostru pozitiv de vindecare, contracarându-l.

Fiți conștienți de impactul pe care-l au asupra stării voastre de sănătate gândurile și atitudinile celorlalți. Faceți observații mentale legate de momentele în care vă simțiți bine și în compania cui. În cele din urmă, voi alegeți la ce fel de energii vă expuneți. Sunteți responsabili nu numai de propriile atitudini, ci și de cele pe care le lăsați să vă influențeze. Înconjurati-vă de oameni care gândesc pozitiv și au aceleași concepții ca ale voastre.

Negativismul este cea mai obișnuită problemă cu care ne confruntăm astăzi. O concepție pozitivă vă va ghida către refacerea fizică. Trebuie să lăsăm însă în urmă dificultățile din trecut. Trecutul rămâne trecut; nu-l putem schimba.

Nu putem schimba decât prezentul, care are impact asupra posibilităților viitoare.

Imaginați-vă doi oameni internați în spital cu afecțiuni identice. Unul este convins că se va face bine, urmând să se întoarcă acasă peste câteva zile. Celălalt crede că va fi veșnic bolnav și că, probabil, nu va mai pleca viu din spital. Cine își va reveni mai repede? Persoana pozitivă, desigur. Am avut cu toții plăcerea să întâlnim astfel de oameni care acceptă orice fel de provocare prin prisma unui rezultat pozitiv. Și ce credeți? Li se întâmplă într-adevăr lucruri bune. Puterea gândului nu poate fi niciodată supraestimată.

Toate gândurile și intențiile radiază în univers. Toate sunt conectate între ele, deoarece universul este compus numai din energie. Gândul sau intenția reprezintă o formă de energie; prin urmare, orice intenție radiază în afară, afectând tot ce-i iese în cale. Este ca o piatră aruncată într-un iaz. Toate moleculele din iaz sunt afectate într-o măsură oarecare de acea piatră.

Începeți chiar de astăzi să nutriți gânduri pozitive. Vedeți partea plină a paharului, nu pe cea goală. Oricare ar fi situația, există întotdeauna o speranță. Fiți optimiști. Atitudinea pozitivă este esențială pentru ca vindecarea să aibă succes.

Ajută enorm să aveți alături un tovarăș permanent în timpul aplicării tehnicilor de vizualizare prezentate în capitolele următoare. Dacă o persoană apropiată manifestă aceeași intenție și realizează aceeași vizualizare ca voi, efectul acestora va fi mult amplificat.

În fine, încercați să scăpați de prejudecăți. Mulți oameni sunt sceptici atunci când e vorba de ceva ce nu pot percepe prin intermediul celor cinci simțuri. O cunoscută carte pentru copii spune că tot ce e important poate fi văzut cu sufletul, care, desigur, nu poate fi zărit de ochi. Astfel, trebuie să privim

dincolo de paradigmele familiare și să fim deschiși la ceea ce nu putem vedea. Rețineți că o minte mărginită nu poate fi închisă decât din interior. Rezultă deci că o minte închisă nu poate fi deschisă decât tot din interior.

Starea de sănătate presupune o atitudine deschisă, pozitivă, responsabilă și participativă. Vechea parabolă despre comparația dintre a-i da unui om un pește și a-l învăța să pescuiască explică foarte frumos participarea necesară în orice proces de vindecare: dă-i unui om un pește și îi vei asigura astfel hrana pentru o zi. Învăță-l să pescuiască și se va putea hrăni tot restul vieții lui. Învăță-l să confecționeze o undiță, iar el, la rândul lui, le va spune copiilor săi cum s-o facă.

A-i da unui om un pește este o situație care poate echivala cu vindecătorul care vindecă o persoană fără niciun fel de participare din partea acesteia. Așteptările celui vindecat sunt numite uneori sindromul baghetei magice: nu e nevoie de niciun fel de participare. Nu se așteaptă din partea lui nicio schimbare a stilului de viață și nu e cazul să se gândească nimeni la modul în care a apărut boala. Se creează astfel o relație în totalitate pasivă. Vindecătorul asigură cele necesare, iar cel vindecat renunță la orice responsabilitate față de sănătatea sa.

Pe de altă parte, a învăța un om să pescuiască necesită o dublă participare, la fel ca în cazul vindecării. Vindecătorul oferă instrucțiunile referitoare la participarea la propria însănătoșire. Atât vindecătorul, cât și persoana vindecată înțeleg că însănătoșirea este un proces bilateral. Responsabilitatea vindecătorului constă în a examina stilul de viață, stresul și reacțiile emoționale care au adus persoana respectivă într-o astfel de stare, sugerând schimbările necesare pentru a împiedica reapariția sau continuarea problemelor de sănătate.

Este de la sine înțeles că schimbarea trebuie să fie definitivă, necesitând o atenție constantă. O relație participativă conduce la schimbări de durată ale stării de sănătate.

Oricum, a învăța un om să-și confecționeze o undiță înseamnă a-i asigura acestuia o unealtă pentru tot restul vieții. În mod similar, vindecătorul îl învață pe cel vindecat conceptul de autovindecare și de menținere a stării de sănătate. În consecință, acesta atinge o stare de completă autoînzestrare cu putere. Responsabilitatea îi revine în întregime celui vindecat pe măsură ce își confecționează propria undiță – sau propria stare de sănătate. Este realizat astfel un proces creativ.

În mod ideal, oamenii ar trebui să înțeleagă complet dinamica procesului de vindecare pentru a-și eficientiza la maximum proiectul. Oamenii ar trebui să înțeleagă că abilitatea de a-și recrea realitatea se află în oricare dintre noi. Accesarea acestei capacități presupune imaginație și un simț al recunoașterii adevărului bazat pe experiența personală.

Atunci când persoana vindecată ajunge la înțelegerea fermă a modalității de vindecare, ea devine capabilă să-i învețe și pe alții. Acesta ar trebui să fie țelul suprem al vindecătorului, dar și al persoanei vindecate.

## **ROLUL EMOȚIILOR**

De obicei, problemele emoționale sunt foarte complexe și, în multe situații, se transformă în probleme de natură fizică. Adesea, le permitem emoțiilor să ne determine intențiile subconștiente și, ca urmare, starea de sănătate. Dacă dețineți controlul asupra emoțiilor, sunteți stăpânii sistemului imunitar și, în consecință, ai sănătății voastre.

Pentru a controla emoțiile, ar trebui să fim receptivi față de propria persoană, înțelegând ce anume ne influențează.

Ce efort este mai prețios în viață decât acela de a ajunge să ne înțelegem propria persoană în profunzime? Putem începe prin a fi conștienți de ceea ce ne afectează. Ce fel de situații ne distrag atenția? Ce fel de caracteristici ale celorlalți ne aduc în pragul nebuniei? Ce anume ne declanșează reacțiile emoționale pozitive și negative, care, la rândul lor, ne inundă organismul cu energie? Numai atunci când înțelegem ce anume ne afectează putem stabili un control asupra acestor reacții.

În cadrul tuturor tipurilor de medicină s-a stabilit de multă vreme că emoțiile joacă un rol important în ce privește eficacitatea sistemului imunitar. Fiți atenți la ce vă spuneți singuri; observați ce gânduri vă revin în minte. Oare acest proces este spre binele vostru sau produce o consolidare negativă? Binelui trebuie să-i acordați toate posibilitățile să înflorească. Aspectelor de care nu aveți nevoie nu trebuie să le dați puterea și resursele necesare pentru a exista. Scăpați de ceea ce nu vă trebuie.

Vizualizați că faceți curat în casă și că aruncați toate lucrurile vechi și inutile – obiecte stricate, elemente dispartate a căror origine ați uitat-o de mult. Fiți meticuloși și selectivi. Păstrați numai ceea ce vă ajută să atingeți țelul: recrearea unei realități pozitive.

Această curățenie a trecutului este necesară pentru a înțelege ce anume ați trăit, cum ați interpretat acele experiențe și ce fel de bagaj emoțional trebuie avut în vedere. Este ca și cum ați șterge din computer e-mailurile de care nu aveți nevoie. Dacă nu faceți asta în mod regulat, sistemul este încetinit, devenind mai puțin eficient și, în cele din urmă, disfuncțional.

Reacțiile emoționale curente sunt greu de schimbat. Un tipar deja stabilit creează în minte un fel de bandă de



magnetofon fără sfârșit care se învâртеște iarăși și iarăși într-un același circuit. Spargeți tiparul și treceți mai departe, altfel devine nociv pentru sănătatea voastră. Înțelegeți că fericirea nu depinde de ce se întâmplă cu propria persoană și în jurul vostru, ci de modul în care prelucrați totul în interior. Emoțiile depind de ceea ce gândiți, iar controlul gândurilor vă aparține.

Viața înseamnă învățare. Ce țel mai bun putem avea în afară de acela de a învăța de-a lungul vieții cât mai multe despre noi înșine? Prin descoperirea modului în care reacționăm la diverse situații dezvoltăm capacitatea de a interacționa cu ceilalți dând dovadă de profunzime și compasiune. Această nouă stare de conștiență radiază în exterior energie pozitivă. Conceptul de sine, sau „eul”, devine mai conectat la tot ce ne înconjoară. Îmbunătățirea echilibrului energetic al unei persoane ne afectează în cele din urmă pe toți.