

Наши мысли – ключ к здоровью

Помогаем себе сами

ЗДОРОВЬЕ

Светлана Васильева



Александр Дородный – опытный психотерапевт и сертифицированный коуч. В процессе коучинга – он помогает обратившемуся к нему человеку раскрыть и эффективно использовать свои сильные стороны и как следствие – создать свой счастливый жизненный сценарий.

Умные клетки

– За свой более чем 20-летний опыт работы я не раз убеждался в том, что для того, чтобы ваши жизнь и здоровье изменились в лучшую сторону, прежде всего необходимо изменить свои мысли. А как правильно использовать ваши энергию и подсознание для того, чтобы вы были здоровы, мы сегодня и поговорим.

– Но, наверное, чтобы эффективно использовать силу мозга, нужно знать какие-то законы физики?

– Совсем не обязательно! Ведь большинство людей, допустим, мало себе представляют, как устроены карбюратор или системы зажигания, а, тем не менее, мастерски водят автомобиль. Точно так же обстоит дело и с силой мозга – любой может овладеть основами этой системы и успешно применять ее на практике в повседневной жизни.

Современная наука доказала, что процесс мышления происходит не только в клетках головного мозга, но и в каждой клеточке нашего тела

– то есть, мы мыслим всем своим существом. Каждая клетка тела обладает творческими, репродуктивными и самовосстанавливающими способностями, целиком определяющими состояние тела, которое из этих клеток-«кирпичиков» состоит.

– То есть, вы хотите сказать, что наши мысли для миллиардов клеток тела служат прямым руководством к действию?

– Конечно! Любое убеждение, мотив, который движет человеком, находит в них свое отражение. Клетки тела вибрируют в унисон с каждой мыслью, эмоцией, которые завладевают нами. Вот почему своими мыслями мы можем заставить клетки стать здоровыми, а можем начать разрушать их.

Кстати, хирурги давно заметили, что после сражения раны победителей заживают гораздо быстрее, чем раны побежденных. Как следствие мыслей определенные эмоции – беспокойство, страх, печаль, депрессия – в значительной степени ускоряют развитие физических

заболеваний и активизируют хронические недуги. Допустим, депрессия отзывается даже на самой маленькой и самой дальней клеточке нашего тела, выводит из состояния равновесия каждый орган и приводит весь организм в состояние слабости и упадка. Клиническая депрессия способна довести человека до непрерывного процесса саморазрушения.

Врачам также с давних пор известны конкретные формы рака, которые возникают вследствие негативных мыслей. Причем в этом случае могут активизироваться не только дремлющие формы, но и возникнуть новые там, где прежде не наблюдалось никакой опасности развития опухолей. Так, великий французский врач-онколог Теодор Труффлер ссылается на случай, когда пациент, не имевший никакой предрасположенности к раку, развил его у себя, скорбя по двум сыновьям, погибшим на войне. Его горе превратило обычную сыпь в настоящий рак.

– А кто, по вашему мнению, подвержен большому риску возникновения раковых заболеваний?

– Мои наблюдения (подтвержденные, кстати, научными исследованиями) показали, что онкологии чаще подвержены те, кто долгое время находился в районе военных действий, особенно люди, потерявшие родственников или близких друзей, или, допустим, те, чей любимый человек стал инвалидом вследствие тяжелых травм.

Их сожаление, смесь тревоги, горя и беспокойства усиливают склонность к раку и являются причиной возникновения опухолей даже у тех, у кого не было никакой предрасположенности к этой страшной болезни.

Осторожно: ревность!

– Неужели ненависть или ревность могут привести человека к болезни?

– Конечно! Психосоматическими причинами, такими, как ненависть или ревность, вызывается множество видов болезней кожи, печени, мозга и сердца, почечная недостаточность, расстройство пищеварения. Ведь любые негативные чувства воздействуют на кровь и другие жидкости организма, постоянно «отравляя» его, и в конечном итоге отнимают силы у всего организма, подстегивают развитие дремлющих болезней.

Прежде всего, болезнь, даже на первый взгляд неизлечимую, нужно принять. Не сопротивляться мысленно, не отчаиваться, а именно принять: не я болен раком, а мое тело. У меня же впереди еще много лет, я должен многое в жизни сделать.

Такой поворот мысли наше сознание принимает спокойно, и очень часто организм начинает с раком бороться сам, лечение и оздоровительные методики проходят более успешно.

– Следовательно, наша способность контролировать и изменять собственные установки и эмоции служит двум целям: счастьем и здоровьем?

– Однако перед тем, как вы сделаете первые шаги на пути к управлению вашими мыслями, вы должны действительно почувствовать силу и важность ваших мыслей. Нужно на самом

деле верить в то, что плохая мысль вредит вам, а хорошая – помогает. И каждая – подчеркиваю – каждая! – возникающая мысль каждое мгновение решает вашу будущую судьбу. Человек ведь может убедить себя в чем угодно, повторяя какое-нибудь утверждение достаточно долго и достаточно часто.

Особенно важно то, о чем вы думаете перед тем, как лечь спать. Внушив вашему подсознанию ваши желания, вы будете удивлены, насколько быстро они начнут реализовываться!

Одно из самых больших несчастий, которое происходит с человеком – это то, что он сам убивает в себе веру в силу его собственного сопротивления болезням. Многие ведь всячески готовятся к недугам, ожидают их и по-своему даже предвкушают. Нам нужно пройти всего пару кварталов до поликлиники, аптеки находятся на каждом углу, и искушение зайти к врачу или закупить уйму лекарств при малейшем симптоме легкого недомогания очень велико.

Перестаньте думать о проблемах

– Вот и получается, что большинство из нас становится все более и более зависимыми от посторонней помощи в борьбе за здоровье и контроле над физическим состоянием...

– Прекратите думать о проблемах, если не хотите, чтобы они отравляли вашу жизнь. Не думайте о бедности, если желаете достичь процветания. Не ищите в себе болезни. Скажите себе твердо, раз и навсегда, что вы не имеете ничего общего со всем тем, чего вы боитесь. Ваши страхи – ваши враги. Прогоните их навсегда, даже из самых темных

и маленьких уголков вашего сознания. Забудьте о них. Думайте о хорошем со всей настойчивостью, и вы будете удивлены, насколько быстро ваше здоровье улучшится, а дела пойдут в гору.

«Сила слов – один из величайших даров. Перестаньте использовать силу слов против себя», – говорил в одной из лекций доктор Джозеф Мэрфи, ученый, богослов и автор множества мотивирующих афоризмов. И я с ним полностью согласен.

– Не секрет, что на свете есть «везунчики» и неудачники. Как вы думаете, с чем это связано?

– Просто «везунчики» верят в силу подсознания (как бы они его ни называли) и в то, что в мире царит изобилие и что благ хватит всем. Неудачники же уверены, что ничего хорошего в их жизни не будет... А ведь каждому достается по его вере.

– Но как изменить свои мысли, с чего начать?

– Запишите свои запросы на бумаге. Не нужно составлять длинный список претензий к жизни, ограничьтесь тремя-четырьмя направлениями. Например, такими: «Мое давление в норме», «Я похудела на 20 килограммов и выгляжу как (допустим) Надежда Бабкина», «У меня есть собственная квартира» и пр. Каждый день в течение пяти минут, не отвлекаясь ни на что постороннее, читайте и мысленно повторяйте эти три фразы. Они должны быть как можно более короткими и емкими. Эффект усилится, если аффирмации вы будете сопровождать мысленными картинками. Если регулярно закладывать в свое подсознание планы, написанные вашей рукой, чудо действительно произойдет!