

Müller-Kainz/Steingaszner
Ce ne spun bolile

EDITURA PARALELA 45

Dr. Elfrida Müller-Kainz

Dr. Beatrice Steingaszner

CE NE SPUN BOLILE

Calea către cunoașterea de sine și vindecare

Traducere din limba germană de
Steliana Huhulescu

Editura Paralela 45

8 Întrebări care vă ajută să porniți la drum

10 **Dragi cititoare, dragi cititori**

13 **Știință – Cunoaștere – Sănătate**

14 **Rostul bolilor**

14 Ce este sufletul?

16 **Sensul vieții – Școala vieții**

16 De decizie depinde

18 **Legile vieții – Indicatoare și ajutor**

19 Legea cauzei și efectului

23 Legea imaginii din oglindă

24 Legea energiei

25 Limbajul legilor vieții

26 **Bugetul energetic personal**

27 Energia vitală

27 Energia regenerativă

28 Energia de încărcare

30 **Cum apar bolile**

32 Vinovăție sau școală?

35 **Sufletul – o energie imaterială**

36 **Suflet, spirit și corp**

38 **Inteligența**

39 Cum sporim intuiția

41 **Talentele noastre**

42 Capacitatea de concentrare

45 **Trăsăturile caracterului**

46 Sinceritatea

50 Bolile și nesinceritatea (fățărnicia)

51 Curajul

56 Iertarea

64 Cum recunoaștem aspirația excesivă după apreciere

13

Introducere

De ce ne îmbolnăvim? Bolile ne ajută de fapt! Ne indică acele locuri din organism cu un nivel de energie dezechilibrat. Tot ele ne arată și cum putem să ne vindecăm corpul începând cu sufletul.

68 Viziunea pozitivă asupra vieții

73 Abilitatea de a utiliza bine timpul

82 **Ce pot dovedi științele**

83 Spiritualul determină materialul

83 Fiecare își reglează propriile gene

84 Omul este complex și conectat

85 Sunt bolile prestabilite genetic?

89 **Fortificați-vă și corpul**

90 **Fiți buni cu voi înșivă**

91 Detoxificarea și purificarea

93 Întăriți-vă sistemul imunitar

97 Mâncați stimulant și energizant

101 Băuturi speciale

103 Băile – curățirea și hrănirea prin piele

104 Ce mai puteți face

109

Boala ca mesaj

Dicționarul vindecării. Aflați cum să vă evaluați bolile și cum să abordați însănătoșirea. Puneți-vă întrebări și lucrați cu voi înșivă!

109 Bolile – simptomatice și cauzele lor

110 Citiți cartea și pe voi înșivă

112 Aparatul de susținere și locomotor

112 Păstrați-vă cu ușurință stabilitatea

114 Artroza

116 Brațele și mâinile

118 Coatele

119 Fibromialgia

121 Genunchii

122 Hernia de disc, problemele coloanei vertebrale

124 Hernia inghinală

126 Inflamația tecii sinoviale (tenosinovita)

127 Musculatura

129 Osteoporoza

131 Picioarele

133 Șoldurile

135 Umerii

137 Bolile autoimune

137 Arătați-i corpului calea corectă:

140 Boala Basedow

141 Boala Bechterew (spondilita anchilozantă)

143 Lupusul eritematos sistemic (LES)

144 Poliartrita cronică (poliartrita reumatoidă)

145 Scleroza multiplă (scleroza în plăci)

149 Cancerul – Tumorile

149 Mobilizarea forțelor și a resurselor proprii

154 Cancerul cutanat (de piele)

156 Cancerul de colon și de rect

158 Cancerul de col uterin (carcinomul cervical)

161 Cancerul de ficat (carcinomul hepatic)

162 Cancerul de prostată (carcinomul de prostată)

164 Cancerul de sân (carcinomul mamar)

166 Cancerul de stomac (carcinomul gastric)

167 Cancerul limbii și al cavității bucale

169 Cancerul osos (sarcomul)

171 Cancerul pulmonar (carcinomul bronșic sau carcinomul pulmonar)

173 Cancerul sângelui (leucemia)

175 Cancerul tiroidian (carcinomul tiroidian)

177 Cancerul vezicii urinare (carcinomul vezical)

178 Limfomul Hodgkin (boala Hodgkin)

179 Tumorile cerebrale

182 Creierul și sistemul nervos

182 Păstrați-vă capul limpede

185 Accidentul vascular cerebral (apoplexia, infarctul cerebral)

187 Boala Parkinson (paraliză cu friguri)

189 Demența/boala Alzheimer

191 Distonia vegetativă

192 Durerea sciatică

- 193 Durerile de cap (migrenele)
196 Durerile nervoase (nevralgiile)
197 Epilepsia
200 Tulburările de somn
203 **Dinții și aparatul de susținere dentară**
203 Cuvintele au efect tămăduitor
205 Bruxismul
206 Caria
208 Parodontopatiile
210 **Ficatul**
210 Marea fabrică pentru stabilitate
212 Atrofierea ficatului (ciroza hepatică)
213 Hepatita și icterul
216 **Glanda salivară abdominală (pancreasul)**
216 Îndulciți-vă viața prin iertare
218 Diabetes mellitus (diabetul zaharat – al adultului)
220 **Inima și circulația sângelui**
220 Fiți afectuoși – cu voi înșivă și cu ceilalți
223 Boala coronariană: angina pectorală
224 Boala coronariană: infarctul de miocard
227 Hipertensiunea arterială
228 Hipotensiunea arterială
229 Tulburările de ritm cardiac (aritmiiile)
231 **Intestinul**
231 Debarasați-vă și veți câștiga energie
233 Balonarea (flatulența)
234 Blocarea scaunului (constipația)
236 Boala Crohn (enterita regională) și colita ulceroasă
238 Diareea
240 Inflamația apendicelui (apendicita)
241 Intoleranța alimentară
243 Îngustarea intestinului – ocluzia intestinală (ileus)
244 Sindromul de colon iritabil
246 **Metabolismul**
246 Interacțiuni minunate
248 Guta
250 **Ochii**
250 Mențineți liberă oglinda sufletului
252 Cataracta („steaua gri”)
253 Conjunctivita (inflamația conjunctivei)
254 Glaucomul („steaua verde”)
255 Hipermetropia
257 Miopia
259 **Organele de reproducere**
259 Dezvoltați-vă un abdomen creativ
261 Bolile prostatei
263 Chisturile ovariene
264 Inflamația organelor genitale feminine
266 Menopauza (climacteriul)
267 Mioamele uterine
269 Polipii
270 Scurgerile vaginale (secrețiile vaginale)
272 Tulburările menstruale – sindromul premenstrual
274 **Organele respiratorii**
274 Țineți ecluza deschisă pentru aer și viață
276 Amigdalita (angina, „roșul în gât”)
278 Astmul bronșic
279 Boala pulmonară obstructivă cronică (bronhopneumopatia cronică obstructivă – BPOC)
281 Bronșita
283 Durerile în gât
284 Pneumonia (inflamația pulmonară)
286 Răceala (infecțiile gripale) – gripa
287 Sinuzita (inflamația sinusurilor paranazale)
289 Tusea și răgușeala
291 **Pielea, părul și unghiile**
291 Îngrijiiți-vă învelișul de protecție
293 Acneea

295 Alergiile	352 Mâncatul și vomatul compulsiv (bulimia nervoasă)
297 Bolile produse de ciuperci (micoze)	353 Nevroza anxioasă (tulburare de anxietate generalizată) – fobiile
299 Căderea părului	355 Obsesiile
300 Herpesul simplex	359 Urechile
303 Herpesul zoster	359 Ascultați-vă presimțirea și intuiția
303 Mâncărimea (pruritul)	360 Boala Menière
304 Negii	362 Catarul trompei lui Eustachio
305 Neurodermita	363 Inflamația urechii medii (otita medie)
307 Psoriazisul	364 Pierderea bruscă a auzului
309 Roaderea unghiilor	365 Scăderea auzului (hipoacuzia)
312 Rinichii	366 Tinitusul
312 Mica pereche asigură echilibrul	368 Tulburările de echilibru și amețeala
314 Inflamația rinichilor – inflamația pelvisului renal	371 Vasele sanguine și sângele
315 Insuficiența renală	371 Susțineți-vă fluxul vieții
317 Pietrele la rinichi	373 Anemia
319 Stomacul	374 Arterioscleroza (ateroscleroza)
319 Nu vă temeți de „peștii” grași – curaj!	376 Hemoroizii
321 Arsurile (esofagita de reflux)	377 Tromboza venoasă profundă (flebotromboza)
322 Inflamația mucoasei gastrice (gastrita)	378 Venele varicoase (varicele, varicoza)
323 Ulcerul gastric – ulcerul duodenal	381 Vezica biliară
326 Tiroida	381 Vă rugăm să vă păstrați calmul
326 Motor mic – sarcini mari	383 Pietrele la fiere (litiaza biliară) – colicile biliare – inflamațiile vezicii biliare
328 Hipertiroidia	386 Vezica urinară
329 Hipotiroidia	386 Eliberați-vă și desfășurați-vă
331 Tulburările psihice	388 Inflamația vezicii (cistita)
331 Arătați gândurilor negative cartonașul roșu	389 Vezica iritabilă
333 Anorexia nervoasă	391 Chintesența pentru voi
336 Borderline	391 Depășirea bolii
337 Burnout	392 Măsuri pentru sănătate
341 Căutările obsesive și sindromul de dependență	392 Sprijiniți-vă corpul
344 Depresiile	393 Sprijiniți-vă sufletul
348 Excesul ponderal – obezitatea (adipozitatea)	
351 Ipohondria	

Întrebări care vă ajută să porniți la drum

Următoarele întrebări vă vor ajuta să vă faceți o imagine de ansamblu despre propriul comportament. Acestea se referă la fiecare trăsătură de caracter în parte. La fiecare întrebare la care răspunsul este „nu“, citiți materialul despre respectiva trăsătură de caracter. Acolo o să primiți îndrumări despre cum vă puteți transforma o slăbiciune într-o tărie de caracter.

Sinceritatea

1. Îmi exprim întotdeauna părerea fără a-i răni pe ceilalți?
2. Relatez un eveniment sau o situație conform adevărului, indiferent dacă asta este în avantajul meu sau nu?
3. Renunț la pretexte?
4. Îmi respect promisiunile?
5. Recunosc sincer în sinea mea că ar trebui să schimb ceva? Suport sincer consecințele și trag concluziile corecte?
6. Sunt punctual?
7. Păstrez ordinea?
8. Sunt dispus să-mi asum răspunderea pentru faptele mele?
9. Trăiesc autentic?
10. Îmi recunosc greșelile?
4. Dau atenție intuiției mele și fac ceea ce ea îmi spune?
5. Pot să mă apropiu deschis de oameni?
6. Dau dovadă de perseverență atunci când îmi propun ceva?
7. Îmi iau cu curaj viața în propriile mâini?
8. Îmi stabilesc conștient limitele? Am grijă să nu mă sacrific pentru alții?
9. Sunt cooperant, fără să doresc să fac dreptate tuturor?
10. Dau atenție sănătății și securității mele? Renunț la întreprinderi risicate?

Iertarea

1. Pot să-mi iert singur greșelile?
2. Pot să-i iert pe alții?
3. Dau repede deoparte sentimente negative cum ar fi supărarea sau mânia?
4. Sunt liber de gelozie și invidie, pot da repede deoparte asemenea sentimente?
5. Reaționez cu calm în loc de a mă simți jignit în situații neplăcute?
6. Sunt flexibil?

Curajul

1. Am curajul să accept o provocare?
2. Pot spune „nu“ atunci când sunt de părere că acesta este răspunsul corect?
3. Sunt autodisciplinat? Transpun consecvent în practică ceea ce mi-am propus?

7. Dau deoparte ce mă împovărează?
8. Acționez din motive corecte și nu doar pentru a-mi câștiga laudă și apreciere?
9. Am răbdare?
10. Sunt tolerant și-i las pe oameni să meargă pe drumul pe care-l consideră corect?
11. Reușesc să-mi păstrez calmul în situații negative și să consider totul neutru (și nu emoțional)?
12. Reușesc să nu mă amestec în treburile altora? Dau sfaturi altora doar atunci când mi se cere (excepție făcând elevii, ucenicii, angajații etc.)?
13. Mi-e clar că nu mă aflu la concurență cu alții, ci doar cu mine însumi?

Viziunea pozitivă asupra vieții

1. Acord atenție gândurilor pozitive (fără a-mi pune ochelarii roz)?
2. Pot recunoaște pozitivul din lucrurile negative?
3. Sunt mai degrabă un optimist?
4. Las deoparte grijile și îndoielile?
5. Văd lucrurile constructiv și nu înjur atunci când ceva merge greșit?
6. Îi laud pe alții și îmi exprim aprecierea atunci când le reușește ceva?
7. Evit grijile și despicatul firului în patru?
8. Privesc cu încredere în viitor?
9. Nu mă văicăresc și nu cârcotesc, ci caut soluții constructive?
10. Privesc cu speranță în viitor?

11. Acord atenție în alegerea pozitivă a cuvintelor?
12. Am încredere în mine, în ceilalți oameni, în Dumnezeu?

Folosirea timpului

1. Am grijă să-mi folosesc conștient și cu rost timpul și să nu-l irosc?
2. Pot stabili și respecta priorități?
3. Mă străduiesc cu atenție și concentrare să-mi folosesc ziua? Evit să-mi petrec ziua într-o reverie?
4. Am o slujbă pe care o prețuiesc și care mă satisface?
5. Întretin relații de prietenie?
6. Duc o căsnicie sau un parteneriat în care ambii parteneri se susțin reciproc în devenirea lor?
7. Îmi petrec timpul liber plin de sens și sunt exigent în alegerea cărților, evenimentelor, artei, culturii, programului TV?
8. Mă străduiesc să am o alimentație sănătoasă și dau atenție și altor măsuri stimulatoare de sănătate?
9. Am grijă să păstrez un echilibru între solicitare (muncă) și relaxare (timpul liber)?
10. Am grijă de bugetul energetic? Las deoparte tot ce mă costă energie? Fac ceea ce-mi aduce energie?
11. Pot să las oamenii să fie așa cum sunt?

Dragi cititoare, dragi cititori,

V-ați întrebat de ce oare în zilele noastre, în ciuda progresului tehnic, nu se îmbolnăvesc mai puțini oameni? De ce milioane de oameni suferă de boli cronice, multe dintre ele grave, considerate nevindecabile? Pentru mulți oameni alternează la scurte intervale diferite boli care, aparent, nu au legătură între ele. E posibil ca acest lucru să fie doar o pură întâmplare? Sau putem pleca mai degrabă de la premisa că acestea au la bază anumite legități? Noi am căutat răspunsul la aceste întrebări și am descoperit și cercetat aceste legități. În ele se ascunde posibilitatea pentru noi, oamenii, de a ne face singuri norocul, cu mâinile noastre. Prin această carte dorim să vă arătăm o cale de a vă câștiga și menține sănătatea pe o perioadă lungă de timp.

Porniți în călătoria de descoperire. Bolile sunt pur și simplu o invitație de a vă descoperi comorile ce zac în voi înșivă și de a vă dezvălui potențialul. Bolile sunt mesaje personale. Ele vor să vă dea imboldul de a vă face gânduri despre propria viață.

În această carte vă împărtășim cunoștințe de bază despre rostul bolilor. Veți afla cum să le deslușiți mesajul și cum să găsiți drumul spre vindecare. Învățați prin asta să vă cunoașteți mai bine valoroasa personalitate. Drumul către însănătoșire vă conduce spre rădăcinile propriului eu, către propriul interior. Experiențele din practica noastră pe care le-am documentat în această carte urmează să vă încurajeze. Unele reflecții vi se vor părea familiare. Ca și când ați fi bănuțit asta de mult. Altele vi se vor părea cu totul noi. Se face apel la deschiderea și sinceritatea voastră. Dezvoltați cu încredere, prin măsuri adecvate, forțele de autovindecare ale propriului corp. Cunoștințele dobândite vă oferă posibilitatea de a duce o viață sănătoasă și plină de bucurie.

Capitolele „Știință – Cunoaștere – Sănătate” și „Sufletul” conțin cunoștințe de bază despre cauzele bolilor: aflați cum să vă însănătoșiți și să rămâneți sănătoși pe termen lung. O să recunoașteți partea pozitivă a bolilor și beneficiul personal al acestora – da, ați citit corect, bolile au și un efect pozitiv. O să învățați să înțelegeți legătura strânsă dintre propria personalitate și starea de sănătate. Pe scurt: recunoașteți valoarea personală și învățați să o apreciați. Prin aceste conexiuni câștigați și certitudinea că totul în viață are un sens, care vă folosește la dezvoltarea ulterioară. Vă recomandăm să citiți mai întâi aceste două capitole.

În capitolul „Întăriți-vă și corpul” vă prezentăm măsuri de promovare a sănătății care să vă susțină și să vă consolideze corpul. Cu ajutorul acestora aveți posibilitatea să vă păstrați sănătatea și vitalitatea.

Capitolul „Bolile – simptome și cauze” este o referință bibliografică ce descrie principalele boli și cauzele acestora. Cu ajutorul întrebărilor o să primiți o mulțime

de sugestii despre cum vă puteți înțelege mai bine situația personală și cum o puteți schimba. În cazul în care căutați în acest capitol doar cuvinte-cheie, vă recomandăm să acordați atenție în plus față de descrierea bolilor și explicațiilor despre organe și indiciilor din capitolele „Știință – Cunoaștere – Sănătate” și „Sufletul”, fiindcă ele vă transmit o înțelegere fundamentală a bolii.

Sănătatea este bunul cel mai de preț și cel mai important lucru în viață! Avem posibilitatea să ne păstrăm vitalitatea și condiția fizică până la vârste înaintate, iar la asta putem contribui singuri foarte mult. Deveniți activi și bucurați-vă de viață! Merită trăită. Vă dorim o viață fericită și plină de succese și vă acordăm mult ajutor pentru a vă atinge scopul. Lăsați-vă luați de mână și conduși. Descoperiți-vă și trăiți-vă potențialul, căci sunteți foarte importanți și valoroși!

Deveniți și rămâneți sănătoși!

V-o doresc din tot sufletul autoarele

Rostul bolilor

Oare să aibă bolile vreun rost? În contextul legilor vieții, da. Fiindcă prin ele sufletul nostru exprimă că ceva nu este în regulă. El ne arată „șantierul” pe care trebuie să acționăm. Fiți curajoși și priviți în interiorul vostru: faceți-vă curățenie deplină în propria viață, ca să puteți după aceea să fiți sănătoși și voioși.

Sănătatea și curajul plin de voioșie sunt cea mai bună avere a omului.

Proverb german

Dacă ne merge bine, luăm acest lucru ca de la sine înțeles. De-abia atunci când ne îmbolnăvim începem să reflectăm: Oare de ce nu ne mai funcționează corpul ca de obicei? Cine este preocupat de procesele de funcționare știe să-i acorde propriului corp respectul cel mai profund și va fi surprins să descopere ce instrument minunat i-a fost dăruit. Corpul dispune de capacitatea de a funcționa precis și de a-și îndeplini negreșit sarcinile zilnice.

Atunci când suntem bolnavi, vrem să ne însănătoșim cât mai repede. Începem astfel să căutăm ajutor și bănuim cauza bolii de cele mai multe ori undeva în corp. Însă corpul nostru nu funcționează ca o mașină, căreia îi putem schimba diverse piese – aici înșurubăm puțin, dincolo ungem ceva, apoi merge din nou totul. Procesele din corpul nostru sunt perfect coordonate și armonizate, orice intervenție are urmări ample asupra întregului organism. Pe termen scurt, intervenții „mecanice” precum tratamentele medicamentoase, inserții ortopedice în pantofi sau operațiile chirurgicale pot avea succes, dar, dacă revenim la stilul de viață de dinaintea lor, mai devreme sau mai târziu ne confruntăm din nou cu probleme de sănătate.

Căci bolile iau naștere din interior, din noi înșine. Tocmai de aceea pare rezonabil să căutăm tot acolo și modalități de depășire a lor. De fapt, ce este interiorul nostru? Ce este decisiv, determinant pentru buna funcționare a corpului? Sufletul – o putere spirituală.

IMPORTANT Corpul este oglinda materială a puterii spirituale – a sufletului. Pe el se evidențiază boala și sănătatea.

Ce este sufletul?

Sufletul este individualul, unicul din noi. Este acea particularitate care ne deosebește de ceilalți oameni. Este ceea ce ne compune ființa. La fel de individual și unic

cum este sufletul este și corpul. El este strâns conectat cu sufletul, purtându-l – cum s-ar spune – prin viață. De aceea, toate sentimentele noastre se oglindesc în corp. Atunci când suntem triști, colțurile gurii sunt îndreptate în jos, iar din ochi ni se scurg lacrimi. Atunci când ne enervăm, inima bate mai repede, iar tensiunea arterială crește. Dacă ne lipsește curajul, umerii sunt aplecați. O persoană încrezătoare în sine are o cu totul altă ținută decât una care se simte inferioară. Dacă ne merge bine, radiem. Această listă poate fi mult continuată. Înainte de toate ea ne arată următorul lucru: Noi acționăm întotdeauna ca suflet, conducem, dirijăm și decidem. Corpul exprimă ceea ce gândim, ceea ce simțim și ce efect au cele trăite asupra noastră. Tot ceea ce apare la nivelul corpului își are originea în suflet. Prin urmare, bolile au să ne comunice ceva important despre noi. Ele sunt consecințele comportamentului nostru. Ele ne oferă șansa de a ne cunoaște pe noi înșine, o șansă adaptată condițiilor noastre individuale.

IMPORTANT Folosiți-vă de șansa de a vă cunoaște pe voi înșivă. Aveți astfel posibilitatea unui câștig personal considerabil.

Îndreptați-vă privirea spre interior

Dorim să vă încurajăm să vă îndreptați privirea spre interior, către trăsăturile de caracter, către propriile moduri de gândire și de comportament. Bolile iau naștere pentru a le comunica oamenilor mesajul că și-au pierdut starea de echilibru. Au adoptat moduri de comportament și obiceiuri care îi împiedică în dezvoltarea lor ca personalitate. De cele mai multe ori, ei nu sunt conștienți de acele conduite, de aceea ar trebui să fie recunoscători atunci când primesc câte un semnal, de exemplu sub forma unei boli. Căci fiecare dintre noi are posibilitatea să se „șlefuiască” pentru a deveni un brilliant și mai valoros și mai frumos. Oamenii care au înțeles mesajul și au știut să-și folosească activ cunoștințele în propria viață au reușit să depășească boala și să-și restabilească durabil starea de sănătate. Prin asta, viața le-a devenit mai fericită, mai plăcută și mai interesantă. Și vouă vă stă în putință acest lucru. Certitudinea că este posibil să-ți recapeți și menții sănătatea în acest mod face să dispară frica de îmbolnăvire și să crească încrederea în propriile abilități. Corpul dispune de forțe de autovindecare. Le recunoașteți cel mai bine înțelegând mesajul bolilor și punându-l în aplicare. Îmbogățiți-vă rezervele de energie prin decizii corecte!

Sensul vieții – Școala vieții

Adesea ne facem gânduri despre sensul vieții de-abia atunci când suntem bolnavi. Ne aflăm aici, pe Pământ, pentru a învăța și a evolua. Dacă suntem gata să mergem pe acest drum, suntem răsplătiți pentru strădaniile noastre printr-o viață frumoasă și interesantă. Dar dacă vrem sau nu să evoluăm rămâne la latitudinea fiecăruia. Pentru asta avem liberul arbitru.

Legile vieții ne oferă zilnic multe ajutoare pe calea dezvoltării personale. Cu toții trecem printr-un fel de școală, care ne oferă multiple procese educative. În fiecare zi ni se predau lecții sub formă de sarcini pe care le avem de îndeplinit și care așteaptă decizii. Dacă nu rezolvăm aceste probleme în sensul legilor vieții, adică nu spre binele nostru, primim indiciile corespunzătoare. Pentru succesele la învățătură primim recompense sub forma unor indicii utile, trăiri frumoase și senzații plăcute. Și pentru că acest lucru se petrece zilnic, vorbim de așa-zisa „școală la zi” sau de „antrenamentul zilnic”. Acest antrenament este adaptat individual stadiului nostru evolutiv și însușirilor noastre. Nu suntem supuși niciunui examen la care să nu putem reuși – nici chiar atunci când unele teme ni se par grele. Putem învăța atât din evenimentele frumoase, plăcute, cât și din cele neplăcute și negative, putem câștiga experiență și ne putem modifica în mod corespunzător conduita pe baza noilor confirmări.

În ce constau procesele noastre educative? E vorba de rezolvarea zilnică a temelor și de luarea de decizii. Un exemplu: Cineva are tendința să se enerveze cu ușurință. De aceea, este confruntat zilnic cu situații care îl pun la încercare, dacă se enervează. Dacă nu se supără, trecând probele, o să aibă șansa să devină cu timpul mai calm și să reacționeze mai relaxat. Astfel de evenimente sunt teste mai mici și mai mari, care se cer trecute și fac parte din școala vieții.

IMPORTANT Supremul sens al vieții este aspirația plăcută după evoluție, care ne oferă senzația de fericire și securitate.

De decizie depinde

Luăm decizii capitale și deseori unele aparent ne semnificative. Fiecare acțiune ne este precedată de o decizie, de care de multe ori nici nu suntem conștienți: cu ce

mă îmbrac astăzi, ce mănânc la micul dejun, să merg cu mașina sau cu bicicleta la serviciu etc.? Cu siguranță cunoașteți astfel de situații:

- Să fiu punctual la întâlnire sau vreau să mai rezolv repede ceva, ceea ce în cele din urmă mă va face să întârziu?
- Mă decid să mănânc ceva sănătos sau fac „excepție“, recurgând la ceva nesănătos?
- Să accept invitația prietenilor împotriva stării mele afective sau mai bine o refuz cu șarm?

Zilnic suntem confrunțați de mai multe ori cu deciziile:

- Ce spun și cum spun ceva?
- Ce gândesc? Dețin controlul asupra a ceea ce se petrece în capul meu sau mă las condus?
- Cum să fac ceea ce se cuvine/trebuie să fac? O fac de plăcere sau sub presiune?

De aceste nenumărate banale decizii depinde totul. Fiecare decizie are un impact, care poate fi stimulant sau nu pentru noi. Multor oameni le vine greu să ia decizii și numai puțini dintre ei sunt conștienți de faptul că de decis trebuie să decizi întotdeauna! Chiar și atunci când sunt de părere că nu s-au decis au luat deja o decizie. Prin asta își pierd șansa de a lua hotărârea corectă cu consecințele sale pozitive. În plus, se expun pericolului de a se decide din afară, peste capul lor. Dacă se ajunge aici, atunci ei au luat decizia de a permite acest lucru. Deci, de luarea deciziilor nu puteți scăpa. Așadar, de ce să nu decideți în propriul beneficiu?

Când e vorba de decizii importante, este bine să analizați minuțios totul și mai ales să vă duceți analiza „până la capăt“, adică până la ultima consecință. Pe parcurs mulți trec printr-o baie de emoții, printr-un permanent încolo și înapoi, ezitare și nehotărâre. Poate cunoașteți lupta interioară care se duce în jurul întrebării „Ce este acum corect pentru mine?“. Unele lucruri pot provoca teama sau pot părea imposibile. Aici aveți nevoie de curaj pentru a face primii pași. Încercați pe cât posibil să luați în considerare toți factorii. Întrebați-vă:

- Care este factorul de care mă las influențat cel mai mult în decizia mea?
- Sunt gata să răspund provocărilor din viața mea?
- Ce spun senzațiile mele? Sunt dispus să le ascult?

Vă puteți folosi libertatea în luarea deciziilor în beneficiul propriu, conform devisei: „Voința omului este tărâmul lui ceresc.“

Suflet, spirit și corp

Fiecare suflet este o piesă de puzzle dintr-un plan general universal. Are misiunea de a se desfășura și dezvolta. Corpul este ca o casă pentru suflet. Și este legătura dintre suflet și mediul înconjurător. Simțurile noastre percep lumea, sufletul o evaluează și ia apoi decizii. Îngrijiți-vă casa cu meticulozitate!

Făurirea sufletelor este creația grandioasă a divinității. Ele sunt parte a unui plan general de susținere eficientă a progresului în univers. De aceea primesc toată susținerea necesară dezvoltării lor. Prin spirit se înțelege acea energie prin care corpul și sufletul se află în permanentă conexiune cu Dumnezeu, legile vieții și universul. Corpul omenesc servește drept manifestare materială sufletului („înveliș“, „casă“), pentru ca acesta să-și poată face apariția. Corpul face posibile impulsurile reciproce dintre suflet și mediu. Organele de simț recepționează impulsurile din mediul înconjurător. Noi – sufletul – le prelucrăm și luăm decizii. Acestea la rândul lor au o influență asupra corpului. Putem considera bolile ca un „program de promovare“, pentru ca sufletele să revină pe calea progresului. Îi acordați corpului vostru atenția cuvenită și îl tratați adecvat? Îi percepeți semnalele și le acordați atenție? Fiți recunoscători pentru tot ce acesta face zilnic pentru voi!

*Fii bun cu corpul tău, pentru ca sufletului
să-i facă plăcere să locuiască înăuntrul său!*

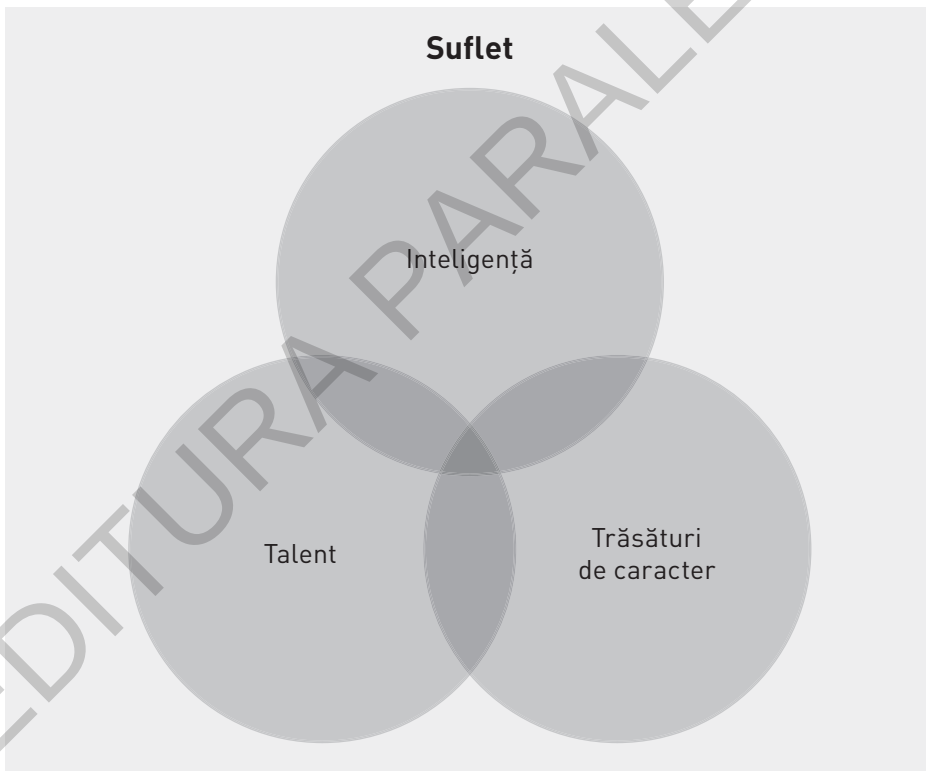
Tereza de Ávila

IMPORTANT Noi suntem suflete și avem aici pe Pământ un corp pentru a ne putea face apariția. Poate că bolile se manifestă la nivelul corpului, dar au o cauză sufletească. Fiecare boală servește la sprijinirea sufletelor și la promovarea dezvoltării acestora.

Un suflet este o formă imaterială de energie în care interacționează trei aspecte diferite: inteligența, talentul și trăsăturile de caracter compun sufletul individual. Acestea se condiționează și se completează reciproc. Toate cele trei domenii pot progresa. Ele reprezintă fundamentul care vă permite să vă desfășurați infinitul potențial: profitați de minunatele oportunități și de susținerea oferită pentru a duce o viață fericită.

În acest scop sufletul dispune de o funcție specială: de liberul arbitru. El este cea mai mare îndurare a lui Dumnezeu. Căci el permite sufletului să analizeze fiecare situație și să decidă de fiecare dată dacă dorește să se mențină pe poziție sau să se schimbe. Cu ajutorul liberului arbitru un suflet poate ieși de fiecare dată din orice situație. El decide singur dacă își pune în funcțiune liberul arbitru și dacă dorește să facă eforturi într-o direcție sau nu.

IMPORTANT Fiecare suflet este o creație unică, atât de diferită de la un individ la altul precum sunt amprente digitale. Fiecare este un unicat și e extrem de valoros pentru întregul univers!



▲ Sufletul are trei mari elemente, care se cer descoperite, îngrijite și dezvoltate.

Inteligența

Inteligența este o parte complexă a sufletului. Ea ne permite să recunoaștem și să înțelegem legăturile dintre evenimente, să rezolvăm probleme și să facem față unor noi solicitări.

În practică se conturează două domenii decisive în viața de zi cu zi. Rațiunea (judecata) reprezintă fundamentul pentru gândirea noastră și un sprijin esențial pentru a rămâne cu picioarele pe pământ. Ea ne ajută să facem față vieții de zi cu zi. Suntem înclinați să luăm decizii mai mult din punct de vedere rațional. Căci rațiunea este tare și are o voce puternică. Imediat ne vin în minte multe argumente logice.

Cu toate acestea, numai cu rațiunea nu putem cuprinde tot esențialul. Avem nevoie și de ajutorul intuiției – cea mai importantă componentă a inteligenței. Prin intuiție înțelegem acea inspirație, un fel de al șaselea simț, o „presimțire“. Prin intermediul intuiției, Dumnezeu și legile vieții comunică cu noi. Intuiția ne facilitează recunoașterea indiciilor și înțelegerea conexiunilor care se sustrag rațiunii. Dacă dorim să facem ce e corect pentru noi, ar trebui să acordăm mai multă importanță intuiției. Dacă invocăm acea voce greu perceptibilă a intuiției, ea devine tot mai tare și o putem auzi mai bine. Astfel intuiția ne poate ajuta să luăm decizii mai bune. Tot ea ne poate conduce și la sursa bolilor.

Intuiția este adesea de-abia perceptibilă și greu inteligibilă. În schimb avem rațiunea, care își face apariția foarte categoric. Care dintre cele două are de fapt dreptate? Ambele – de fapt aici depinde și de o relație adecvată între ele. La majoritatea oamenilor raportul între rațiune și intuiție este în jur de 80/20 de procente. Ar fi de dorit însă ca balanța dintre cele două să se păstreze echilibrată. Ideal ar fi ca intuiția să predomină. În unele situații este imposibil să precizăm condițiile actuale sau oportunitățile viitoare cu ajutorul rațiunii. Însă Dumnezeu și legile vieții dețin privirea de ansamblu. Ei ne ghidează pe drumul corect prin intermediul intuiției. Senzațiile noastre filtrează argumentele corecte (ale rațiunii) și ne conduc spre luarea unei decizii cu efecte pozitive asupra vieții noastre. Dar cum putem percepe mai bine vocea atât de ștersă a intuiției?

Cum sporim intuiția

Ne putem spori intuiția de-a lungul întregii vieți, și prin ea și propria inteligență. Învățați cum vă puteți fortifica intuiția în raport cu rațiunea și cum să aduceți relația dintre cele două în echilibrul potrivit:

Cereți ajutor: Înainte de luarea deciziilor, putem ruga legile vieții și pe Dumnezeu, în mod conștient, să ne arate drumul corect.

Observați-vă pe voi înșivă: Descoperiți singuri cum vă simțiți cu propria rațiune și intuiție. Faceți un mic experiment, încercând să le distingeți una de cealaltă.

Întrebați-vă ce este corect: La deciziile mici este suficient să faceți o mică pauză, la cele mari se cere o cumpănire mai îndelungată. Astfel veți primi ajutor solid și veți simți ce este corect, chiar dacă acest lucru nu poate fi explicat prin rațiune.

Recunoașteți ispitele: Rațiunea le conduce spre noi, argumentează logic. Arta constă tocmai în recunoașterea acestor gânduri aparent „atât de bune“: argumentele joacă adesea o festă slăbiciunilor noastre. De exemplu, cine vrea să renunțe la ciocolată primește cu fiecare ocazie ciocolată în dar. Atunci vin în minte și respectivele argumente raționale: „Ah, doar o singură dată, numai o bucătică...“ Prin repetiții îndelungate, respectiva persoană poate învăța cum să reziste tentațiilor.

Faceți deosebirea dintre senzație și emoție: Emoțiile sunt senzații sporite care ne dezechilibrează. Atunci când acționăm din invidie, ură, gelozie, mânie, euforie, reacționăm adeseori pripit. Ceea ce de cele mai multe ori nu duce la rezultatul scontat. Lăsați-vă timp! Atunci veți avea posibilitatea să deosebiți senzațiile de emoții și să cumpăniți ce este bine pe termen lung.

Fiiți atenți la semnalele de avertizare: Intuițiile apar și sub formă de semnale de avertizare și sunt menite să ne vină în ajutor. Un exemplu: o femeie a auzit despre o metodă de tratament care sună destul de promițător. Cu toate acestea, o senzație incomodă o determină să-l refuze. Ceva mai târziu cunoaște legile vieții, recunoaște cauza îmbolnăvirii ei, merge pe calea recomandată și se vindecă. Intuiția a avertizat-o cu privire la cealaltă metodă de terapie, care nu ar fi condus-o la cauza bolii.

Deciziile care se vor a fi luate sub presiune (presiunea timpului) sunt adesea o avertizare – cu condiția ca presiunea să nu ne-o fi creat noi înșine prin tergiversare.

Fiiți recunoscători pentru recompense: Cine încearcă să dea ascultare conștient intuiției se va bucura de următoarele impulsuri: de exemplu, atunci când ni se reamintește ceva ce altfel am fi uitat. Aici sunt incluse toate ideile creative. Când mulțumim pentru asta ne sporim capacitatea de a ne percepe intuițiile mult mai bine pe viitor.

Evitați blocajele: Dacă suntem blocați într-o situație neplăcută (de exemplu, un loc de muncă nepotrivit sau o relație nefericită), intuiția are dificultăți să „pătrundă“ până la noi, lucru de care de multe ori nici măcar nu ne dăm seama. Pierdem constant energie, motiv pentru care suferă și receptia intuiției, diminuându-se. Prin

intermediul bolii primim imboldul de a ne lua o pauză și de a reflecta asupra actualei vieți. Voința internă profundă de a obține intuiția pentru idei corecte ne facilitează găsirea soluțiilor potrivite.

Ameliorați-vă funcția cerebrală: Numai o „stație de transmisie” intactă, în cazul de față creierul, poate recepționa și transmite corect mesaje, așa că ar trebui să ne străduim să ne ameliorăm funcția cerebrală. De aici fac parte un ritm de viață sănătos și alimentația adecvată.

Eliberați-vă (renunțați): Atunci când căutăm soluția unei probleme, o putem face cel mai bine în scris, după care dăm drumul gândurilor legate de problemă. În felul acesta ne eliberăm pentru a recepționa mai ușor o intuiție. Ar trebui să avem încredere că răspunsul ne va fi oferit de Dumnezeu și de legile vieții și că le vom percepe. Este ca și vorbitul la telefon: atâta vreme cât ținem receptorul în mână, nu putem primi niciun apel. De-abia când punem receptorul în furcă (ne eliberăm) ne poate apela intuiția.

Dați curs sentimentelor: Senzațiile de disconfort și de frică sau senzații precum bucuria anticipării, încrederea și siguranța sunt intuiții care ne susțin în luarea unei decizii. Cu cât le dăm curs mai des acestora și percepem trăirile pozitive de după aceea, cu atât mai ușor ne va fi să avem încredere în propriile senzații.

Aveți încredere în intuiția voastră: La început nu prea avem curajul să ne urmăm intuițiile, dacă nu ni le putem explica logic. Dacă totuși le dăm curs, se instalează o senzație de bucurie și de siguranță. Dacă începem să exersăm cu deciziile mai mici, intuiția devine tot mai evidentă și la cele mari. O bună intuiție ne ajută să înțelegem mai bine legile vieții, să interpretăm mai bine „limbajul” acestora și astfel să ne dobândim sănătatea și succesul în viață.

IMPORTANT Inteligența este carburantul necesar în luarea deciziilor favorabile.