

## CUPRINS

Cuvânt Înainte	9
----------------	---

### **Partea I Introducere**

Sugestii pentru cititori	13
Câteva linii directoare ale fi lozofi ei mele	15
<b>Capitolul 1</b> Ce cred eu	17

### **Partea a II-a O ședință de vindecare cu Louise**

<b>Capitolul 2</b> În ce constă problema?	31
<b>Capitolul 3</b> De unde a apărut problema?	47
<b>Capitolul 4</b> Este adevărat?	57
<b>Capitolul 5</b> Ce trebuie să fac în continuare?	67
<b>Capitolul 6</b> Rezistența la schimbare	77
<b>Capitolul 7</b> Cum te poți schimba	95
<b>Capitolul 8</b> Construirea noii realități	111
<b>Capitolul 9</b> Lucrul de zi cu zi	125

### **Partea a III-a Transpunerea acestor idei în practică**

<b>Capitolul 10</b> Relațiile	141
<b>Capitolul 11</b> Munca	147
<b>Capitolul 12</b> Succesul	153
<b>Capitolul 13</b> Prosperitatea	157
<b>Capitolul 14</b> Corpul	169
<b>Capitolul 15</b> Lista	199

### **Partea a IV-a Concluzie**

<b>Capitolul 16</b> Povestea mea	275
Încheiere	289

### **Anexe**

Recomandări pentru vindecarea holistică	297
Despre Louise L. Hay	300
Index	301
Alte materiale de Louise L. Hay	311

## Cuvânt Înainte

Dacă aş fi exilat pe o insulă pustie şi aş avea dreptul să iau cu mine o singură carte, aceasta ar fi cartea lui Louise L. Hay, *Poţi să-ţi vindeci viaţa*.

Cartea prezintă esenţa învăţăturii unei mari maestre, dar reprezintă inclusiv o afirmaţie a crezului unei mari doamne şi personalităţi.

În această nouă şi superbă carte, Louise ne împărtăşeşte călătoria care i-a permis să ajungă pe actualul ei nivel de evoluţie. Povestea ei m-a impresionat şi m-a umplut de compasiune. Mi-ar fi plăcut să o detalieze mai mult.

După părerea mea, cartea prezintă tot ce trebuie să ştii despre viaţă, despre lecţiile acestora şi despre lucrul cu tine însuţi pe care trebuie să îl desfăşori. În plus, ea conţine un ghid creat de Louise al tiparelor mentale probabile care se ascund în spatele bolilor, unic şi absolut remarcabil. Dacă ar găsi acest manuscris într-o sticlă adusă de mare, un om aflat pe o insulă pustie ar putea învăţa tot ce trebuie să ştie pentru a se descurca şi pentru a-şi împlini menirea în această viaţă.

Indiferent dacă te afli pe o insulă pustie sau nu, dacă ai descoperit cărţile lui Louise Hay, fie şi „accidental”, poţi spune că te afli pe calea cea dreaptă. Cărţile lui Louise, incredibilele ei benzi audio şi seminarele inspirate pe care le ţine reprezintă în egală măsură daruri celeste pentru această lume profund tulburată.

Personal, am cunoscut-o pe Louise şi am învăţat să utilizez metodele recomandate de ea în această carte lucrând cu bolnavii de SIDA.

Toţi bolnavii de SIDA cu care am lucrat şi pe care i-am pus să asculte caseta audio a lui Louise intitulată *O abordare pozitivă a bolii SIDA* au înţeles de la prima audiţie mesajul autoarei. Mulţi dintre ei au continuat să asculte zilnic această casetă, ca parte integrantă a ritualului lor de vindecare. Un bărbat pe nume Andrew mi-a spus chiar că: „Mă culc în fiecare seară ascultând-o pe Louise, şi primul lucru pe care îl fac dimineaţa, la trezire, este să ascult din nou caseta ei!”

Respectul şi iubirea mea faţă de Louise s-au amplificat la nesfârşit atunci când mi-am văzut iubiţii bolnavi trecând în lumea de dincolo într-o stare de spirit împăcată, simţindu-se îmbogăţiţi sufleteşte şi compleţi, plini de iubire şi de iertare faţă de ei înşişi şi faţă de ceilalţi oameni, după ce au integrat învăţăturile lui Louise în viaţa lor. O respect profund pe Louise pentru acest lucru.

De-a lungul vieţii mele am avut parte de numeroşi mari maestri, unii dintre ei sfinţi autentici (nu am nicio îndoială în această privinţă), sau chiar avatari. Louise este ea însăşi o mare maestră, cu care te poţi întreţine cu uşurinţă, datorită enormei sale capacităţi de a te asculta şi de a-ţi transmite iubirea ei necondiţionată în timp ce spală vasele (o altă mare maestră pe care o cunosc face acelaşi lucru în timp ce pregăteşte o minunată salată de cartofi). Louise predă prin exemplul ei personal şi transpune ea însăşi în practică tot ce predă.

Mă simt profund onorat să îţi lansez invitaţia de a citi această carte şi de a o integra în viaţa ta. Atât tu, cât şi ea, meritaţi acest lucru!

DAVE  
VENTURES  
DANA POINT, CALIFORNIA

IN

BRAUN  
SELF-FULFILLMENT

## *Partea I* INTRODUCERE

### Sugestii pentru cititori

Am scris această carte pentru a împărtăşi cu tine, cititorul meu, tot ceea ce ştiu şi tot ceea ce predau

în seminarele mele. Cartea include fragmente din micuța mea carte albastră, *Vindecă-ți corpul*, care a ajuns să fie larg acceptată la ora actuală ca una dintre cele mai importante lucrări scrise vreodată pe tema tiparelor mentale care dau naștere bolilor fizice.

În urma acestei cărți, am primit sute de scrisori de la cititori, care mi-au cerut mai multe informații. De asemenea, mulți dintre clienții mei particulari sau dintre cursanții care au participat la seminarele mele m-au rugat să îmi fac timp pentru a scrie această carte.

Am conceput această carte ca pe o ședință de vindecare, exact așa cum aș proceda dacă ai veni la mine în calitate de client particular sau dacă ai participa la unul din seminarele mele.

Dacă vei practica progresiv exercițiile recomandate în continuare, până la sfârșitul lecturii vei putea spune că ai început deja să îți schimbi fundamental viața.

Sugestia mea este să citești o dată cartea, iar apoi să o recitești fără să te grăbești, practicând mult mai detaliat exercițiile. Acordă-ți suficient timp pentru fiecare în parte. Dacă este posibil, practică aceste exerciții împreună cu un prieten sau cu un membru al familiei.

Fiecare capitol al cărții începe cu o afirmație. Aceste afirmații sunt extrem de utile atunci când lucrezi cu domeniul respectiv al vieții tale. Acordă-ți două sau trei zile pentru studierea aprofundată a fiecărui capitol. În tot acest timp, repetă de cât mai multe ori afirmația de la începutul capitolului.

Toate capitolele se încheie cu un tratament recomandat. Este vorba de un flux de idei pozitive menite să îți schimbe starea de spirit. Citește respectivul tratament de mai multe ori pe zi.

În finalul cărții, îți voi împărtăși povestea vieții mele. Speranța mea este că această poveste te va convinge definitiv că indiferent de unde pornești și cât de joasă este starea pe care o ai în prezent, tu îți poți schimba în totalitate viața în bine.

Atunci când lucrezi cu aceste idei, nu uita că ești în permanență însoțit și sprijinit de iubirea mea.

### **Câteva linii directoare ale filozofiei mele**

Cu toții suntem responsabili pentru experiențele noastre. Fiecare gând pe care îl emitem contribuie la făurirea viitorului nostru. Punctul de putere al fiecărui om este momentul prezent. Toți oamenii de pe această planetă suferă din cauza urii față de sine și a vinovăției. În final, ei ajung la concluzia că „nu sunt suficient de buni”.

Acesta este însă un simplu gând, nu o realitate, iar gândurile pot fi schimbate. Așa-zisele boli fizice sunt create chiar de noi, prin gândurile noastre. Cele mai dăunătoare tipare mentale care conduc la declanșarea bolilor sunt: resentimentele, critica excesivă și vinovăția.

Eliminarea completă a resentimentelor poate vindeca până și cancerul. În acest scop, noi trebuie să ne eliberăm de trecut și să îi iertăm pe toți oamenii care ne-au făcut vreodată rău. Dar mai presus de toate, trebuie să învățăm să ne iertăm și trebuie să începem să ne iubim pe noi înșine.

Auto-aprobarea și acceptarea de sine în momentul prezent sunt principalele două căi prin care putem declanșa schimbările pozitive în ființa noastră. Atunci când ne iubim cu adevărat pe noi înșine, toate celelalte domenii din viața noastră funcționează impecabil.

La nivelul infinității vieții, totul este perfect, integral și desăvârșit. Și totuși, viața se schimbă în permanență. Nu există început și sfârșit, ci doar o reciclare constantă a substanței și a experiențelor.

Viața nu este niciodată statică sau stagnantă, întrucât fiecare moment este veșnic nou.

Eu sunt una cu Puterea care m-a creat, iar aceasta mi-a dat capacitatea de a-mi crea propriile circumstanțe de viață. Mă bucur să știu că dețin această putere mentală, pe care o pot folosi așa cum doresc.

Fiecare moment al vieții reprezintă un nou început și o îndepărtare de trecut. Momentul prezent reprezintă pentru mine începutul unei noi vieți. În lumea mea, totul este perfect.

*„Porțile înțelepciunii și ale cunoașterii sunt întotdeauna deschise”.*

**Viața este extrem de simplă: noi primim întotdeauna ceea ce dăruim.**

Ceea ce gândim despre noi înșine devine adevărul nostru personal. Eu cred că toți oamenii, inclusiv eu, suntem responsabili pentru tot ceea ce se petrece în viața noastră, pentru cele bune și pentru cele rele deopotrivă. Fiecare gând pe care îl emitem contribuie la făurirea viitorului nostru. Fiecare om își creează propriile experiențe de viață prin gândurile și prin sentimentele sale. Altfel spus, gândurile pe care le emitem și cuvintele pe care le rostim dau naștere experiențelor cu care ne confruntăm.

Noi ne creăm singuri situațiile prin care trecem, după care renunțăm la puterea noastră personală învinovățindu-i pe ceilalți pentru frustrările noastre. Nici o persoană, niciun loc și niciun obiect nu poate avea putere asupra noastră, întrucât „noi” suntem singurii care ne putem gândi la aceste lucruri. Dacă vom adopta o atitudine interioară de echilibru și de pace, aceasta se va regăsi inclusiv în viața noastră exterioară.

Care din următoarele afirmații ți se pare familiară?

„Ceilalți oameni încearcă să îmi controleze viața”.

„Ceilalți oameni mă ajută întotdeauna să progrez”.

Aceste două convingeri atât de diferite dau naștere unor experiențe de viață la fel de diferite. Ceea ce credem despre noi înșine și despre viață devine adevărul nostru personal.

**Universul ne sprijină prin amplificarea fiecărui gând pe care îl emitem și în care credem cu tărie.**

Într-o altă exprimare, subconștientul nostru acceptă tot ceea ce credem noi (în urma propriei noastre decizii). Ambele afirmații se traduc prin faptul că tot ceea ce credem despre viață și despre noi înșine devine adevărat pentru noi. Iar opțiunile din rândul cărora ne putem alege convingerile sunt nelimitate.

Știind acest lucru, este de preferat să optăm pentru afirmația: „Ceilalți oameni mă ajută întotdeauna să progrez”, decât pentru afirmația: „Ceilalți oameni încearcă să îmi controleze viața”.

**Puterea Universală nu ne critică și nu ne judecă vreodată.**

Ea ne acceptă exact așa cum suntem și ne recunoaște valoarea, după care reflectă convingerile noastre în propria noastră viață. De pildă, dacă optăm pentru a crede în singurătate și în faptul că nimeni nu ne iubește, exact de acest lucru vom avea parte în viață.

În schimb, dacă optăm pentru a renunța la această convingere și pentru a adopta afirmația potrivit căreia: „Iubirea există pretutindeni. Eu iubesc și sunt demn de iubire”, repetând-o cât mai des, aceasta va deveni realitatea noastră curentă. În viața noastră vor apărea noi oameni plini de iubire, iar cei deja existenți ne vor arăta într-o mai mare măsură iubirea lor. Mai mult, noi înșine ne vom exprima mult mai ușor iubirea față de ceilalți oameni.

**Majoritatea oamenilor au idei naive legate de ei înșiși și prea multe reguli rigide despre felul în care ar trebui să își trăiască viața.**

Asta nu înseamnă că trebuie condamnați, întrucât fiecare face tot ce îi stă în puteri în clipa de față. Dar ar dispune de mai multă înțelepciune și luciditate, ei ar proceda probabil diferit. De aceea, nu

trebuie să te condamni niciodată pentru că ești ceea ce ești. Simplul fapt că ai pus mâna pe această carte și că ai ajuns la mine atestă că ești pregătit pentru a-ți schimba dramatic viața în bine. De aceea, ai tot dreptul din lume să fii mulțumit.

„Bărbații nu plâng niciodată!”, „Femeile nu se pricep la bani!” – Ce idei stupide le trec oamenilor prin minte...

**În primii ani de viață, noi învățăm ce trebuie să simțim în legătură cu noi înșine și cu viața prin imitarea adulților din jurul nostru.**

Așa începe procesul de învățare a felului în care trebuie să ne gândim în legătură cu noi înșine și cu viața noastră.

Dacă ai crescut într-un mediu format din oameni nefericiți, speriați, care se simțeau vinovați sau furioși, înseamnă că ai învățat foarte multe lucruri negative despre tine și despre lumea în care trăiești.

„Nimic din ceea ce fac nu este bine”. „Este greșeala mea”. „Dacă mă enervez, înseamnă că sunt un om rău”. Astfel de convingeri conduc automat la o viață trăită în frustrare.

**Atunci când creștem, noi avem tendința de a recrea mediul emoțional din primii ani de viață.**

Acest lucru nu este în sine bun sau rău, corect sau greșit. Pur și simplu, noi nu cunoaștem o altă idee de „cămin”. De aceea, noi avem tendința de a recrea în relațiile noastre relațiile pe care le-am avut cu părinții noștri, sau relația care i-a unit pe ei. Gândește-te de câte ori nu ți s-a întâmplat să ai un iubit (o iubită) sau un șef care să semene cu tatăl sau cu mama ta.

Mai mult, noi ne tratăm singuri așa cum ne-au tratat părinții noștri. Ne pedepsim și ne acuzăm exact așa cum au făcut-o ei. Dacă îți vei asculta dialogul interior, aproape că îți vei putea auzi părinții. Desigur, același lucru este valabil și invers: dacă am crescut într-un mediu plin de iubire și de respect, noi ne iubim și ne respectăm pe noi înșine.

„Nimic din ceea ce faci nu este bine”. „Este numai vina ta”. De câte ori nu ți-ai spus aceste cuvinte?

„Ești minunat”. „Te iubesc”. De câte ori îți spui aceste cuvinte?

**Oricum, noi nu trebuie să ne învinovățim părinții pentru acest lucru.**

De fapt, noi suntem victimele unor victime, iar ei nu ar fi putut să ne învețe altceva decât au învățat ei înșiși de la părinții lor. Dacă părinții tăi nu au știut să se iubească pe ei înșiși, cum ar fi fost posibil ca ei să te învețe să te iubești pe tine însuși? În realitate, ei au făcut tot ce le-a stat în puteri pentru a te învăța ceea ce credeau ei că este bine, pornind de la învățăturile primite în copilăria lor. Dacă vei asculta cu compasiune cuvintele lor, vei înțelege de unde s-au născut aceste temeri și aceste tipare mentale rigide. De fapt, ei au fost niște oameni la fel de speriați ca și tine.

**Eu cred că noi singuri ne alegem părinții înainte de a ne naște.**

Fiecare om se decide să se întrupeze pe această planetă într-un anumit moment și într-un anumit spațiu particular. Noi am decis cândva să venim în această lume pentru a învăța o anumită lecție care să ne ajute să progresăm din punct de vedere spiritual de-a lungul căii noastre evolutive. Noi ne-am ales singuri sexul, culoarea pielii, țara, etc., după care am căutat acei părinți care să reflecte cel mai bine tiparul mental asupra căruia trebuie să lucrăm în această viață.

Din păcate, atunci când creștem, noi arătăm acuzator cu degetul către părinții noștri și îi criticăm cu dispreț: „Iată ce mi-ai făcut!” În realitate, noi suntem cei care i-am ales, întrucât ei erau părinții perfecți pentru a ne învăța lecția pe care doream să o integrăm.

Noi ne învățăm convingerile încă din copilărie, după care ne deplasăm prin viață creându-ne acele experiențe care se potrivesc cu convingerile noastre. Dacă îți vei examina retroactiv propria viață,

vei observa de câte ori ai repetat aceleași experiențe. Ei bine, eu am convingerea că tu ți-ai creat singur aceste experiențe, care au reflectat o convingere personală legată de tine însuși.

Nu contează de cât timp de confruntăm cu o anumită problemă, sau cât de mare ori de gravă este ea.

**Capacitatea maximă este întotdeauna în momentul prezent.**

Toate evenimentele din viața ta de până acum au fost create de gândurile și de convingerile tale din trecut. Altfel spus, ele au fost create de gândurile și de cuvintele pe care le-ai folosit ieri, săptămâna trecută, luna trecută, anul trecut, acum 10, 20, 30 sau 40 de ani, în funcție de vârsta pe care o ai.

Toate acestea țin însă exclusiv de trecutul tău, care nu mai există. Ceea ce contează în momentul de față sunt gândurile, cuvintele și convingerile tale din prezent, care îți vor făuri viitorul. Punctul tău de putere este momentul prezent, și de el depind experiențele tale de mâine, de săptămâna viitoare, de luna viitoare, de anul viitor, și așa mai departe.

Observă ce gândești în clipa de față. Este un gând pozitiv sau negativ? Îți dorești ca viitorul tău să depindă de el? Observă-ți cu luciditate gândurile.

**Întreaga realitate se rezumă la gândurile noastre, iar aceste gânduri pot fi schimbate.**

Indiferent cu ce probleme ne confruntăm, experiențele noastre exterioare nu fac decât să reflecte gândurile noastre interioare. Nici chiar ura de sine nu este altceva decât ura îndreptată împotriva anumitor gânduri pe care le cultivăm. Să spunem că prin minte îți trece un gând de genul: „Sunt un om rău”. Acest gând dă naștere unei emoții, iar tu cazi în capcana identificării cu ea. Dacă nu ai fi avut gândul inițial, tu nu ai fi experimentat însă emoția respectivă. Așa cum spuneam, orice gând poate fi schimbat, și odată cu el, se vor schimba și emoțiile noastre.

Convingerile noastre nu sunt altceva decât gânduri susținute o vreme foarte îndelungată. Oricare ar fi ele, noi nu avem niciun motiv să rămânem ancorați în durerea noastră. Trecutul nu mai are nicio putere asupra noastră. Nu contează cât de mult timp ne-am cantonat într-un tipar mental negativ. Punctul de putere este întotdeauna momentul prezent. Cine înțelege acest lucru își poate schimba chiar acum viața! El se poate elibera de trecut chiar în această clipă!

**Îți vine să crezi sau nu, noi ne alegem singuri gândurile.**

De multe ori, noi ne gândim atât de des la un lucru încât gândul respectiv pare să fie independent de voința noastră. La început, noi înșine am fost însă cei care l-am ales. Dacă nu dorim, noi putem refuza să acceptăm în mintea noastră anumite gânduri. De pildă, gândește-te cât de des ai refuzat să emiți gânduri pozitive legate de tine însuși! Ei bine, tu poți face același lucru și cu gândurile negative...

Toți oamenii pe care îi cunosc sau cu care am lucrat (și, după părerea mea, toți oamenii de pe această planetă) suferă din cauza urii de sine și a vinovăției. Din păcate, cu cât ne urâm și ne învinovățim mai mult, cu atât mai disfuncțională devine viața noastră. Invers, cu cât ne urâm și ne învinovățim mai puțin, cu atât mai rapid se îmbunătățește viața noastră, pe toate nivelele.

Convingerea cea mai intimă a tuturor clienților cu care am lucrat vreodată este: „Nu sunt suficient de bun!”, la care se adaugă de multe ori și gândul: „Nu acționez suficient de mult” sau „Nu merit să...”. Îți sună familiar? Ți se întâmplă frecvent să simți că „nu ești suficient de bun”? Bine, dar după ce standard? Și cine este judecătorul care poate stabili dacă ești sau nu suficient de bun?

Dacă această convingere este foarte puternică în mintea ta, cum ți-ai putea crea o viață fericită, prosperă, plină de iubire și în care să te bucuri de o sănătate deplină? Oricât de mult ai încerca să te bucuri de viață, această convingere din subconștientul tău se va împotrivi întotdeauna. Orice ai face, lucrurile nu vor fi niciodată perfecte, căci întotdeauna se găsește ceva de criticat.

**După părerea mea, resentimentele, (auto)critica excesivă, vinovăția și teama generează cele**

**mai multe probleme din viața oamenilor.**

Aceste patru emoții negative generează aproape toate problemele de sănătate cu care ne confruntăm, dar și toate obstacolele care ne apar în viață. Ele se nasc din condamnarea celor din jur și din faptul că nu ne asumăm responsabilitatea pentru propriile noastre experiențe.

Dacă ne-am considera cu toții responsabili pentru experiențele noastre, noi nu am mai avea pe cine să aruncăm vina. Ceea ce se întâmplă în „lumea exterioară” este reflexia propriilor noastre gânduri. Asta nu înseamnă că trebuie să acceptăm comportamentul negativ al altor oameni, DAR cei care atragem acești oameni în viața noastră suntem chiar noi!

Dacă te trezești gândind lucruri de genul: „Ceilalți oameni se comportă întotdeauna în acest fel față de mine, mă critică, nu mă susțin niciodată, se folosesc de mine și mă abuzează”, trebuie să devii conștient că acesta este TIPARUL TĂU MENTAL. Există în mintea ta anumite convingeri care atrag oameni cu un astfel de comportament. Dacă ai renunța la aceste convingeri și la gândurile pe care le incumbă ele, acești oameni s-ar îndepărta de tine și chiar dacă ar continua să practice acest comportament, ar face-o în compania altor oameni. Tu nu i-ai mai atrage în viața ta.

Iată consecințele câtorva din cele mai comune tipare mentale asupra corpului fizic: resentimentele susținute vreme îndelungată conduc inevitabil la cancer. Critica și autocritica excesivă și frecventă conduce adeseori la artrită. Vinovăția atrage după sine auto-pedepsirea, care dă naștere durerii (ori de câte ori am un client care mi se plânge de dureri foarte mari, știu din start că suferă de foarte multă vinovăție). Teama și tensiunile asociate conduc la chelire, ulcer și chiar la dureri ale picioarelor.

În urma ședințelor de vindecare pe care le-am ținut, am descoperit că dizolvarea resentimentelor poate vindeca până și cancerul. Chiar dacă unora le va veni greu să creadă, am asistat personal la astfel de experiențe.

**Noi ne putem schimba oricând dorim atitudinea față de trecut.**

Așa cum îi spune și numele, trecutul nu mai există. De aceea, el nu mai poate fi schimbat. Ceea ce putem face totuși este să ne schimbăm gândurile din momentul prezent. Este o prostie să NE PEDEPSIM singuri în momentul prezent pentru o rană pe care ne-a produs-o cineva cu foarte mult timp în urmă.

Personal, obișnuiesc să le recomand frecvent clienților mei care suferă din cauza unor resentimente profunde: „Începe să-ți dizolvi acum aceste resentimente, cât timp îți este încă ușor. Nu aștepta să ajungi în spital, pe mâna unui chirurg, sau chiar pe patul de moarte, când pe lângă aceste resentimente va trebui să faci față și panicii care te va cuprinde”.

Atunci când ne aflăm într-o stare de panică, este foarte dificil să ne mai concentrăm asupra muncii de auto-vindecare. De aceea, este de preferat să ne dizolvăm întotdeauna temerile din timp.

Dacă optăm pentru a crede că suntem niște victime neajutorate și că nimic nu ne mai poate ajuta, universul va face tot ceea ce este necesar pentru a ne întări această convingere, iar viața noastră va merge din rău în mai rău. De aceea, este absolut esențial să renunțăm la aceste idei stupide și copilărești, care nu ne fac niciun bine și care ne golesc de energie vitală. Chiar și viziunea pe care o avem despre Dumnezeu trebuie să fie pozitivă, nu negativă. Noi trebuie să îl privim pe Dumnezeu ca fiind în favoarea noastră, nu împotriva noastră.

**Dacă dorim să ne eliberăm de trecut, noi trebuie să învățăm să iertăm.**

Altfel spus, dacă dorim să scăpăm de capcanele trecutului, noi trebuie să îi iertăm pe toți cei din jur, inclusiv pe noi înșine. Chiar dacă nu știm încă să iertăm sau nu dorim acest lucru, simpla afirmație a intenției noastre de a ierta este suficientă pentru ca procesul de vindecare să înceapă. Nimeni nu se poate vindeca dacă nu se eliberează de trecut și dacă nu își iartă semenii.

„Te iert pentru că nu ești așa cum mi-aș dori. Te iert și te eliberez”. Această afirmație, rostită din inimă, este suficientă pentru a ne elibera.

## Toate bolile se nasc din incapacitatea de a ierta.

Ori de câte ori ne îmbolnăvim, noi trebuie să ne cercetăm inima pentru a descoperi pe cine trebuie să iertăm. *Cursul de miracole* afirmă că „orice boală se naște din incapacitatea de a ierta pe cineva” și că „ori de câte ori ne îmbolnăvim, noi trebuie să aflăm pe cine trebuie să iertăm”.

Ceea ce doresc să adaug eu este că persoana cea mai greu de iertat este ÎNTOTDEAUNA CEA DE CARE TREBUIE SĂ TE DETAȘEZI CEL MAI MULT. Iertarea înseamnă, printre altele, să te detașezi, să uiți. Ea nu are nimic de-a face cu acceptarea unui comportament negativ, ci doar cu transcenderea unui anumit atașament. Nimeni nu trebuie să știe CUM să ierte. Noi nu trebuie decât să NE DORIM să iertăm, după care universul va avea grijă de amănunte.

Nouă ne este atât de ușor să ne înțelegem propria durere. În acest caz, de ce ne este atât de greu să înțelegem că și EI, cei pe care ar trebui să-i iertăm, au suferit atunci când au greșit față de noi? Noi nu ar trebui să uităm nicio clipă că ei au făcut cum au crezut ei că era mai bine, ținând cont de nivelul lor de înțelegere, de conștiință și de cunoaștere din acel moment.

Atunci când un client vine la mine cu o problemă, pe mine nu mă interesează dacă este vorba de o boală, de sărăcie, de o relație dizarmonioasă sau de un blocaj al creativității. Singurul lucru cu care lucrez eu este IUBIREA DE SINE.

De-a lungul timpului, am descoperit că dacă ne iubim, ne acceptăm și NE APROBĂM PE NOI ÎNȘINE EXACT AȘA CUM SUNTEM, toate problemele din viața noastră se rezolvă de la sine. În jurul nostru încep să se producă mici miracole: sănătatea noastră se îmbunătățește pe neașteptate, relațiile noastre devin mult mai satisfăcătoare, iar creativitatea noastră înflorește din nou. Și toate aceste miracole se petrec fără nici cel mai mic efort din partea noastră.

Iubirea de sine și auto-aprobarea, crearea unui spațiu personal în care să predomină siguranța, încrederea, speranța și acceptarea – atrag în viața noastră relații noi, mai pline de iubire, o slujbă nouă (dacă este cazul), o casă nouă, etc. Ele îi permit chiar și greutății noastre corporale să se normalizeze. Oamenii care se iubesc pe ei înșiși și propriul lor corp nu comit niciodată abuzuri împotriva ființei lor, dar nici împotriva altora.

Auto-aprobarea și acceptarea de sine în momentul prezent sunt principalele secrete ale declanșării unor schimbări pozitive în fiecare domeniu al vieții noastre.

Din punctul meu de vedere, iubirea de sine începe întotdeauna cu renunțarea la orice fel de autocritici. Autocritica ne blochează exact în tiparul pe care dorim să îl schimbăm. Invers, înțelegerea și bunăvoința față de noi înșine ne ajută să ne eliberăm de acest tipar mental. Reține: tu te-ai criticat ani la rând, dar nu ai reușit să schimbi nimic în bine în acest fel. Încearcă și metoda inversă: aprobă-te în tot ce faci și vezi ce se întâmplă.

*În infinitatea vieții mele, totul este perfect, integral și desăvârșit. Eu cred într-o Putere mai mare decât mine, dar care se manifestă clipă de clipă prin mine. Optez pentru a mă deschide în fața înțelepciunii din interiorul meu, știind că în întregul univers nu există decât o singură Inteligență. De la această Inteligență Unică provin toate răspunsurile, toate soluțiile, toate actele de vindecare și toate noile creații. Am o încredere deplină în această Putere și în această Inteligență, știind că Ea îmi va revela tot ceea ce trebuie să aflu și că Ea îmi va trimite tot ceea ce am nevoie la momentul potrivit și în succesiunea necesară.*

*Totul este perfect în lumea mea.*

## **Capitolul 15 LISTA**

*„Sunt perfect sănătos, desăvârșit și complet”.*



Lista care urmează este preluată din cartea mea, *Vindecă-ți corpul*. Parcurge această listă și încearcă să descoperi eventualele corelații dintre bolile pe care le-ai avut și cauzele probabile indicate în continuare.

Dacă suferi de o afecțiune fizică, iată cum poți folosi această listă:

1. Află mai întâi cauza mentală a bolii, indicată în listă. Gândește-te dacă această cauză ar putea fi adevărată în cazul tău. Dacă nu consideri că aceasta este cauza mentală care a stat la baza afecțiunii tale, relaxează-te profund și pune-ți întrebarea: „Ce gânduri emise de mine au dat naștere acestei boli?”
2. Repetă de cât mai multe ori: „Îmi propun să mă eliberez de tiparul mental din conștiința mea care a creat această boală”.
3. Repetă apoi de mai multe ori noul tipar mental.
4. Consideră că procesul de vindecare a început deja.

Ori de câte ori te gândești la boala ta, repetă acești pași.

<i>PROBLEMA</i>	<i>CAUZELE PROBABILE</i>	<i>NOUL TIPAR DE GÂNDIRE</i>
Abcese	Gânduri recurente referitoare la răni sufletești vechi, sarcasm și gânduri de răzbunare.	<i>Mă eliberez de aceste gânduri. Trecutul nu mai există. Sunt împăcat.</i>
Accident cerebral (Vezi și Atac cerebral)		
Accidente	Incapacitatea de a le spune altora ce dorești. Revolta împotriva autorității. Convingerea în violență.	<i>Mă eliberez de acest tipar mental. Sunt împăcat. Sunt un om bun, care merită să aibă parte de lucruri bune.</i>
Acnee	Neacceptarea propriului sine. Detestarea propriului sine.	<i>Eu sunt o expresie divină a vieții. Mă iubesc și mă accept pe</i>

*mine însumi,  
exact așa  
cum sunt.*

Afecțiuni respiratorii (Vezi și Bronșită, Răceli, Tuse, Gripă)	Teama de a inspira (accepta) plena viața.	<i>Sunt în siguranță. Îmi iubesc viața.</i>
Aftă (Vezi și Candida, Gură, Infecții cu drozii)	Mânie datorată deciziilor greșite luate.	<i>Îmi accept plin de iubire deciziile, știind că sunt liber să le schimb oricând doresc. Sunt în siguranță.</i>
Alcoolism	„Ce rost mai are?” Sentimentul de inutilitate, de vinovăție, de inadecvare. Respingere de sine.	<i>Trăiesc în momentul prezent. Fiecare moment este nou. Optez pentru a-mi recunoaște valoarea. Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi.</i>
Alergii (Vezi și Guturai pe bază alergică)	La ce sau la cine te simți alergic? (Ce sau pe cine respingi?) Negarea propriei puteri.	<i>Lumea în care trăiesc este sigură și prietenoasă. Sunt în siguranță. Sunt împăcat cu viața.</i>
Amenoree (Vezi și Tulburări feminine, Tulburări menstruale)	Dorința de a nu fi femeie. Detestarea propriului sine.	<i>Mă bucur de mine însămi. Sunt o expresie minunată a vieții, care</i>

		<i>se integrează întotdeauna perfect în marele flux al acesteia.</i>
Amețeală (vertij)	Gândire haotică, nefocalizată. Refuzul de a privi realitatea în față.	<i>Sunt profund centrat și împăcat cu viața mea. Mă simt în siguranță atunci când mă bucur de viață.</i>
Amigdalită (Vezi și Gâlci, Dureri de gât)	Teamă. Emoții reprimare. Creativitate sufocată.	<i>Darurile divine se revarsă asupra mea și eu mă bucur de ele. Ideile divine se exprimă prin mine. Mă simt împăcat.</i>
Amnezie	Teamă. Fuga de viață. Incapacitatea de a spune ce vrei.	<i>Sunt inteligent, plin de curaj și mă prețuiesc pe mine însumi. Mă simt în siguranță în această viață.</i>
Amorțeală (parestezie)	Reținerea iubirii și a aprecierii. Moarte la nivel mental.	<i>Îmi împărtășesc sentimentele și iubirea. Reacționez cu iubire față de toți oamenii.</i>
Anemie	Atitudine de tip: „Da, dar...”.	<i>Mă simt în siguranță atunci când</i>

Absența  
bucuriei de a trăi. Teama de viață. Faptul că nu te simți suficient de bun.

Anemie (raritatea celulelor roșii)  
Convingerea că nu ești suficient de bun, care îți distruge bucuria de a trăi.

*Acest copil se bucură de viață și este hrănit de iubire. Dumnezeu face miracole în fiecare zi.*

Anorexie (Vezi și Pierderea apetitului)  
Negare de sine. Teamă extremă de respingere extremă de sine.

*Mă simt în siguranță să fiu eu însumi. Sunt minunat exact așa cum sunt. Optez pentru viață. Optez pentru bucurie și pentru acceptarea de sine.*

Anus (probleme ale) (Vezi și Hemoroizi)  
Punct de eliminare. Ghena de gunoieră a organismului.

*Elimin cu ușurință și fără părere de rău tot ce nu mai îmi este cu adevărat necesar în viață.*

- Abcese ale anusului  
Mânie generată de anumite aspecte din viața ta pe care nu dorești să le elimini.

*Mă simt în siguranță să elimin acest aspect. Nu elimin decât acele lucruri de care nu mai am*

*nevoie.*

Vinovăție.  
Dorința de  
- Dureri la auto-pedepsire.  
nivelul anusului  
Faptul că nu te  
simți suficient  
de bun.

*Trecutul nu  
mai există.  
Optez pentru  
a mă iubi și  
pentru a mă  
accepta așa  
cum sunt, în  
momentul  
prezent.*

Eliminare  
incompletă a  
deșeurilor.  
- Fistulă anală  
Cramponare de  
gunoaiele din  
trecut.

*Mă eliberez  
cu iubire de  
trecutul meu.  
Sunt liber.  
Sunt plin de  
iubire.*

- Hemoragie la  
nivelul anusului  
(Vezi și  
Hemoragie  
anală-rectală)

Vinovăție  
- Mâncărimi la datorată unui  
nivelul anusului  
motiv din  
(Pruritis ani) trecut.  
Remușcări.

*Mă iert plin  
de iubire pe  
mine însumi  
și mă  
eliberez.*

Anxietate

Neîncredere în  
viață.

*Mă iubesc și  
mă aprob pe  
mine însumi.  
Am o  
încredere  
deplină în  
viață. Mă  
simt în  
siguranță.*

Apatie

Rezistență în  
fața emoțiilor.  
Refuzul de a-ți  
accepta sinele.  
Teamă.

*Mă simt în  
siguranță în  
mijlocul  
emoțiilor  
mele. Mă  
deschid în  
fața vieții.  
Îmi propun  
să  
experimente*

*z plenar  
viața.*

*Sunt în  
siguranță.*

Apendicită Teamă. Teamă  
de viață. *Mă relaxez  
și las viața  
Blocarea să curgă  
darurilor vieții. prin mine.  
Mă bucur de  
viață.*

Apetit

*Sunt în  
siguranță.*

- Excesiv Teamă. Nevoia  
de protecție. *Mă simt în  
siguranță în  
mijlocul  
Judecarea emoțiilor  
critică a mele.  
propriilor Emoțiile  
emoții. mele sunt  
normale și  
acceptabile.*

- Pierdereasinelui  
apetitului (Vezi Teamă.  
(identității Protejarea  
și Anorexie) personale). *Mă iubesc și  
mă aprob pe  
mine însumi.  
Sunt în  
siguranță.  
Viața este  
sigură și  
fericită.*

Arsuri Mânie.  
Inflamare  
interioară. *Creez pace  
și armonie  
în interiorul  
meu și în  
mediul meu  
exterior.  
Merit să mă  
simt bine.*

Arsuri în zona Teamă. Teamă. *Respir liber,  
pieptului (Vezi Teamă. Teamă  
și Ulcer peptic, sufocantă. la capacitate  
maximă.  
Probleme ale Sunt în  
stomacului, siguranță.  
Ulcere) Am  
încredere în*

		<i>viață.</i>
Artere	Sunt purtătoare ale bucuriei vieții.	<i>Sunt plin de bucurie. Bucuria curge prin mine cu fiecare bătaie a inimii mele.</i>
Arterioscleroză	Rezistență, tensiune. Îngustime mentală. Refuzul de a vedea binele din viața ta.	<i>Sunt complet deschis în fața vieții și a bucuriei. Optez pentru a privi viața cu iubire.</i>
Artrită (Vezi și Încheieturi)	Te simți neiubit. Criticism, resentimente.	<i>Eu sunt iubire. Optez pentru a mă iubi și pentru a mă accepta așa cum sunt. Îi privesc pe ceilalți în lumina iubirii.</i>
Artrită reumatoidă	Critici dure la adresa autorităților. Te simți dat deoparte.	<i>În lumea mea, eu reprezint propria mea autoritate. Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi. Viața este frumoasă.</i>
Astm	Iubire sufocată. Incapacitatea de a respira pentru sine. Senzația că ești ținut cu capul sub apă. Lacrimi reprimare.	<i>Mă simt în siguranță, așa că preiau controlul asupra propriei mele vieți. Optez pentru</i>

*a fi liber.*

*Acest copil  
este iubit și  
se simte în*

Teama de viață. *siguranță.*  
- La copii Dorința de a nu *Acest copil*  
fi aici. *este bine*  
*primit și*  
*foarte*  
*prețuit.*

*Mă simt  
acasă în  
univers. Mă  
simt în  
siguranță și  
înțeles.*

Atac cerebral Fugă de familie, de sine sau de viață.

Renunțare la luptă.  
Rezistență.  
accident, „Mai bine mor  
cerebral decât să mă  
schimb”.  
Respingerea vieții.

*Viața  
înseamnă  
schimbare.  
Mă adaptez  
cu ușurință  
la nou.  
Accept viața.  
Îmi accept  
deopotrivă  
trecutul,  
prezentul și  
viitorul.*

*Mă simt în  
siguranță și  
îmi propun  
să mă  
maturizez.  
Lumea în  
care trăiesc  
este sigură.  
Sunt în  
siguranță.*

Atacuri de asfixiere (Vezi și Probleme de respirație, Hiperventilație)

Teamă. Incapacitatea de a avea încredere în viață. Blocaj la nivelul amintirilor din copilărie.

Avort spontan Teamă. Teama de viitor. „Nu acum, mai târziu”. Nesincronizare.

*Toate acțiunile care se petrec în viața mea sunt corecte și corespund ordinii divine. Mă*



*iubesc și mă  
aprob pe  
mine însumi.  
Totul este  
bine.*

Bâlbâială

Nesiguranță.  
Incapacitatea  
de a te  
exprima. Nu  
ești (sau nu ai  
fost) lăsat să  
plângi.

*Mă simt  
liber să îmi  
exprim  
punctul de  
vedere. Mă  
simt în  
siguranță  
atunci când  
mă exprim.  
Comunic  
numai din  
perspectiva  
iubirii.*

Bășici

Rezistență.  
Lipsa protecției  
emoționale.

*Mă las dus  
de valurile  
vieții și îmi  
accept noile  
experiențe  
fără  
opoziție.  
Totul este  
bine.*

Vezi și Arsurile

Mânie otrăvită  
datorată  
dreptăților  
personale  
suferite.

*Mă eliberez  
de trecut și îi  
permit  
timpului să  
îmi vindece  
fiecare  
domeniu al  
vieții.*

Bătături

Absența  
bucuriei în fața  
experiențelor  
vieții. Concepte  
și idei rigide.  
Teamă  
solidificată.  
Zone mentale  
rigidizate.  
Cramponarea  
încăpățânată de  
durerile  
trecutului.

*Alerg și mă  
deschid cu  
bucurie în  
fața noilor  
experiențe  
ale vieții.  
Mă simt în  
siguranță  
atunci când  
accept și  
atunci când  
experimentez  
idei noi.*

*Sunt deschis  
și receptiv în  
fața oricărei  
schimbări în  
bine. Mă  
deplasez  
înainte. M-  
am eliberat  
de trecut.  
Sunt în  
siguranță.  
Sunt liber.*

Boala lui Alzheimer (Vezi și Demență, Senilitate)	Refuzul de a accepta lumea așa cum este. Neputință și lipsă de speranță. Mânie.	<i>Există întotdeauna noi modalități minunate de a experimenta viața. Mă iert pe mine însumi și mă eliberez de trecut. Optez pentru a-mi trăi cu bucurie viața.</i>
---	---	---

Boala lui Parkinson (Vezi și Paralizie)	Teamă și dorința intensă de a controla totul și pe toată lumea.	<i>Mă relaxez, știind că sunt în siguranță. Viața mă susține și am încredere în ea.</i>
---	---	---

Boli care se termină cu sufixul „ită” (Vezi și Inflamație)	Mânie și frustrare datorită condițiilor actuale de viață.	<i>Îmi propun să renunț la tiparele mentale critice. Mă iubesc și mă aprob pe mine însumi.</i>
--	--	--

Boli cronice	Refuzul de a te schimba. Teama de viitor. Faptul că	<i>creșc. Îmi propun să mă schimb și să</i>
--------------	--	---

nu te simți în  
siguranță. *creez acum  
un viitor  
sigur, diferit  
de momentul  
prezent.*

Boli psihiatrice  
(Vezi și  
Nebunie)

Boli specifice  
copilăriei *Credința în  
înregimentare,  
în concepte  
sociale și în  
legi false.  
Comportament  
copilăresc al  
adulților din  
jur.* *Acest copil  
este protejat  
de  
Dumnezeu și  
este  
înconjurat  
de iubire.  
Solicit  
imunitatea  
lui mentală.*

Boli venerice  
(Vezi și SIDA,  
Gonoree,  
Herpes genital,  
Sifilis) *Vinovăție  
sexuală.  
Nevoia de  
auto-pedepsire.  
Convingerea că  
organele  
genitale sunt  
ceva murdar și  
păcătos.  
Abuzarea unei  
alte persoane.* *Îmi accept  
cu bucurie și  
cu iubire  
propria  
sexualitate și  
toate  
expresiile ei.  
Îmi accept  
numai acele  
gânduri care  
mă susțin și  
care mă fac  
să mă simt  
bine.*

Braț(e) *Simbolizează  
capacitatea de a  
susține  
experiențele  
vieții.* *Îmi  
îmbrățișez și  
îmi susțin  
plin de  
iubire toate  
experiențele.  
Mă bucur de  
ele.*

Bronșită (Vezi  
și Boli  
respiratorii) *Discordie în  
mediul  
familiar.  
Certuri și  
țipete. Uneori,  
o tăcere  
excesivă.* *Declar că  
trăiesc în  
pace și în  
armonie.  
Acestea se  
reflectă  
deopotrivă*

*în interiorul  
și în  
exteriorul  
meu. Totul  
este bine.*

Bulimie      Teroare și lipsă de speranță.  
Lipsă totală de control.  
Acumularea urii de sine,  
urmată de purgația ei.

*Sunt iubit,  
susținut și  
hrănit de  
viața însăși.  
Sunt în  
siguranță  
atunci când  
trăiesc.*

Canalul dentar (Vezi și Dinți)

„Nu mai pot să înghit nimic și pe nimeni”.  
Convingerile de bază sunt complet distruse.

*Îmi creez un  
fundament  
ferm pentru  
mine și  
pentru viața  
mea. Îmi  
aleg numai  
convingeri  
care mă  
sprijină și  
mă ajută să  
fiu fericit.*

Cancer

Rană  
sufletească  
profundă.  
Resentimente de lungă durată.  
Secrete ascunse și profund dureroase, care rănesc identitatea de sine. Ură veche. „Ce rost mai are”?

*Mă iert plin  
de iubire și  
mă eliberez  
de trecut.  
Optez pentru  
a mă bucura  
de viață. Mă  
iubesc și mă  
aprob pe  
mine însumi.*

Candida (candidoză) (Vezi și Aftă, Infecții cu drojdii)

Confuzie.  
Frustrare și mânie acumulate.  
Neîncredere în relații. Ceri foarte mult de la o relație și la viață, dar nu

*Îmi acord  
permisiunea  
de a fi eu  
însumi.  
Merit tot ce  
este mai bun  
în viață. Mă  
de iubesc și mă  
aprob pe*

	oferi aproape nimic.	<i>mine însumi, dar și pe ceilalți.</i>
Cangrenă	Morbiditate mentală. Gânduri otrăvite, care sufocă fericirea.	<i>Optez pentru a cultiva gânduri armonioase. Mă bucur liber de viață.</i>
Cataractă	Incapacitatea de a privi înainte cu bucurie. Viitor întunecat.	<i>Viața este eternă și plină de bucurii. Anticipiez cu bucurie fiecare moment din viitor.</i>
Ceafă (zona cervicală)	Simbolizează flexibilitatea. Capacitatea de a vedea ce se ascunde în spate.	<i>Sunt împăcat cu viața mea.</i>
Probleme ale cefei	Refuzul de a vedea și celelalte fațete ale unei probleme. Încăpățănare. Inflexibilitate.	<i>Sunt flexibil. Sesizez toate fațetele unei probleme. Există nenumărate modalități de a privi lucrurile și de a acționa. Sunt în siguranță.</i>
Celulită	Mânie acumulată și auto-pedepsire.	<i>Îi iert pe ceilalți. Mă iert pe mine însumi. Mă simt liber să iubesc și să mă bucur de viață.</i>
Chelie	Teamă.	<i>Sunt în</i>

		<i>siguranță.</i>
	Tensiune.	<i>Mă iubesc și</i>
	Încercarea de a controla totul.	<i>mă aprob pe mine însumi.</i>
	Neîncredere în viață.	<i>Am încredere în viață.</i>
		<i>Îi permit iubirii din inima mea</i>
Cherată (Vezi și Probleme ale ochilor)	Mânie extremă. Dorința de a-l lovi pe cel pe care îl privești.	<i>să vindece tot ceea ce văd. Optez pentru pace. Totul este bine în lumea mea.</i>
Chisturi	Rularea la infinit a vechiului film dureros al propriei vieți. Zgândărirea rănilor sufletești. Falsă creștere.	<i>Filmul pe care îl derulez în mintea mea este minunat, pentru că așa doresc eu să fie. Mă iubesc pe mine însumi.</i>
Circulație (probleme)	Simbolizează capacitatea de a simți și de a-ți exprima emoțiile într-o manieră pozitivă.	<i>Mă simt liber să îmi pun în circulație iubirea și fericirea în toate domeniile vieții mele. Iubesc viața.</i>
Cistită (Vezi și Probleme ale vezicii urinare)		
Ciuperci	Convingeri stagnante. Refuzul de a te elibera de trecut. Prezent guvernat de	<i>Trăiesc în momentul prezent, fericit și liber.</i>

trecut.

Coate (Vezi și Încheieturi)	Reprezintă schimbarea direcției și acceptarea noilor experiențe.	<i>Mă las în voia curentului, a noilor experiențe. Accept schimbarea direcției și toate noile schimbări din viața mea.</i>
Colelitiază (Vezi și Pietre la vezica biliară)		
Colesterol (Arterioscleroză)	Înfundarea canalelor bucuriei. Teama de acceptarea bucuriei.	<i>Optez pentru a iubi viața. Canalele bucuriei sunt larg deschise în interiorul meu. Mă simt în siguranță atunci când primesc ceva de la viață.</i>
Colici	Iritație mentală, nerăbdare, supărare datorată mediului exterior.	<i>Acest copil reacționează numai la iubire și la gândurile pline de iubire. Mediul lui exterior este împăcat și senin.</i>
Colită (Vezi și Colon, Intestine, Acumularea de mucus în colon, Colită spastică)	Nesiguranță. Simbolizează ușurința cu care te eliberezi de trecut.	<i>Fac parte integrantă din ritmul și din fluxul vieții. Tot ce există în</i>

		<i>viața mea se integrează în ordinea divină.</i>
Colită spastică (Vezi și Colită, Colon, Intestine, Inflamarea mucoasei colonului)	Teama de eliberare. Nesiguranță.	<i>Viața mi se pare sigură. Viața va avea grijă să îmi ofere întotdeauna tot ce am nevoie. Totul este bine.</i>
Coloana vertebrală	Suportul flexibil al vieții.	<i>Sunt susținut de viață.</i>
Colon	Teama de eliberare (de renunțare, de eliminare). Cramponarea de trecut.	<i>Renunț cu ușurință la toate lucrurile (situațiile, persoanele) de care nu mai am nevoie. Trecutul nu mai există. Sunt liber.</i>
Comă	Teamă. Dorința de a scăpa de ceva sau de cineva.	<i>Te înconjurăm cu iubire. Te simți în siguranță în mijlocul nostru. Îți creăm spațiul privat necesar pentru a te vindeca. Ești iubit peste măsură.</i>
Congestie (Vezi și Bronșită, Răceli, Gripă)		



Conjunctivită (Vezi și Ochi înroșiți)	Mânie și frustrare în fața lucrurilor pe care le privești.	<i>Privesc prin ochii iubirii. Există cu siguranță o soluție armonioasă, iar eu o accept în acest moment.</i>
Constipație	Refuzul de a renunța la vechile idei. Cramponarea de trecut. Uneori, avariție, zgârcenie.	<i>Pe măsură ce mă eliberez de trecut, în viața mea pătrunde noul, cu toată prospețimea și vitalitatea lui. Îi permit vieții să curgă liber prin mine.</i>
Coșuri	Mici izbucniri de mânie.	<i>Îmi calmez gândurile și mă înseninez.</i>
(Furuncule) (Vezi și Antrax)	Mânie. Fierbere interioară. Stare de mare agitație interioară.	<i>Îmi manifest iubirea și bucuria. Sunt împăcat.</i>
Crampe	Tensiuni. Teamă. Cramponare.	<i>Mă relaxez și îi permit minții mele să se însenineze.</i>
Crampe abdominale	Teama. Oprirea procesului	<i>Am încredere în procesul vieții. Sunt în siguranță.</i>
Creier	Simbolizează computerul	<i>Eu sunt operatorul</i>

personal. *plin de  
iubire al  
minții mele.*

Convingeri *Este ușor să*  
incorecte. *îmi*  
reprogramez  
Încăpățânare. *computerul*  
*minții. Viața*  
- Tumoare la Refuzul de a-ți *înseamnă*  
schimba *schimbare,*  
vechile tipare *iar mintea*  
mentale. *mea se*  
*reînnoiește*  
*continuu.*