

## CAPITOLUL 3



### Afirmații pentru sănătate

*„Îmi restaurez starea de sănătate optimă și mi-o mențin.”*

#### **Listă problemelor de sănătate**

**V**erifică problemele de sănătate enumerate mai jos și bifează-le pe cele cu care crezi că te confrunți. La sfârșitul capitolului vei învăța cum să contracarezi aceste gânduri negative cu altele, pozitive.

- De regulă, răcesc de trei ori pe an.
- Nivelul vitalității mele este foarte scăzut.
- Mă vindec foarte lent.
- Alergiile mele se manifestă constant.
- Toți membrii familiei mele au suferit de boli de inimă, deci este o problemă genetică.
- Trec de la o boală la alta.
- Mă doare tot timpul spatele.
- Aceste dureri de cap nu îmi trec niciodată.
- Sunt întotdeauna constipat.
- Mă dor tălpile.
- Îmi rănesc frecvent corpul.

# Cuprins



<b>Chapter 1:</b>	Introducere .....	1
<b>Chapter 2:</b>	Ce sunt afirmațiile? .....	3
<b>Chapter 3:</b>	Afirmații pentru sănătate .....	9
<b>Chapter 4:</b>	Afirmații pentru dizolvarea temerilor .....	17
<b>Chapter 5:</b>	Afirmații pentru gândirea critică .....	29
<b>Chapter 6:</b>	Afirmații pentru dependențe .....	41
<b>Chapter 7:</b>	Afirmații pentru iertare .....	51
<b>Chapter 8:</b>	Afirmații pentru activitatea profesională ...	61
<b>Chapter 9:</b>	Afirmații pentru atragerea banilor și prosperității .....	71
<b>Chapter 10:</b>	Afirmații pentru prieteni.....	79
<b>Chapter 11:</b>	Afirmații pentru iubire și viața amoroasă.....	87
<b>Chapter 12:</b>	Afirmații pentru procesul de îmbătrânire .....	95
<b><i>Gânduri de final</i></b> .....		103
<b><i>Despre autoare</i></b> .....		105

Ceea ce trebuie să înțelegi este că organismul tău încearcă *tot timpul* să își mențină o stare de sănătate optimă, indiferent cât de rău îl tratezi. De aceea, dacă vei învăța să îți îngrijești corpul aşa cum merită, acesta te va răsplăti cu o sănătate „de fier” și cu un nivel înalt de vitalitate.

Eu am convingerea fermă că noi ne aducem contribuția personală la fiecare „boală” de care suferim. La fel ca orice alt aspect al vieții, corpul nu reprezintă decât o oglindă a gândurilor și convingerilor noastre lăuntrice. El ne vorbește tot timpul, dar noi ne facem rareori timp pentru a-l asculta. Fiecare celulă a corpului nostru reacționează la fiecare gând pe care îl emitem.

Dacă descoperim tiparul mental care se ascunde în spatele unei boli, noi îl putem inversa, caz în care boala va da înapoi. Nimeni nu își dorește să fie bolnav la nivel conștient, dar fiecare boală de care suferim reprezintă un învățător pentru noi. Ea reprezintă maniera corpului de a ne spune că în conștiința noastră s-a inoculat o idee (convingere) greșită. Noi credem, spunem, facem sau gândim ceva care nu servește binelui nostru suprem. Personal, îmi imaginez boala ca pe o pancartă pe care o agită corpul și pe care scrie: „Te rog! Fii atent.”

Există și cazuri în care oamenii *chiar* își doresc să fie bolnavi. În societatea în care trăim, noi am transformat boala într-o modalitate legitimă de a evita responsabilitatea sau situațiile neplăcute. Sunt situații în care dacă nu știm să spunem nu, preferăm să inventăm o boală pentru a le evita.

Acum câțiva ani am citit un articol interesant, în care se spunea că numai 30% dintre pacienți urmează instrucțiunile medicului lor. În fascinanta sa carte, *Iubește-ți boala*, dr. John Harrison afirmă că foarte mulți oameni se duc la medic numai pentru a-și ușura cât de

## Afirmații pentru sănătate

cât simptomele acute, astfel încât să își poată *tolera* boala. Lucrurile se petrec ca și cum între medic și pacient ar exista o înțelegere ne-scrisă secretă: medicul este de acord să nu vindece pacientul dacă acesta din urmă pretinde să facă ceva pentru a-și alina cât de cât condiția fizică. Potrivit aceleiași înțelegeri, pacientul este dispus să plătească pentru ca medicul să își păstreze autoritatea, și astfel, ambele părți sunt satisfăcute.

Adevărata vindecare implică deopotrivă corpul, mintea și spiritul. Personal, am convingerea absolută că dacă nu facem decât să ne „tratăm” simptomele fizice, dar nu facem nimic pentru ne vindeca problemele emoționale și spirituale corespondente, boala se va manifesta din nou, în aceeași formă sau în altă ipostază.

### **EXERCITIU: Eliminarea problemelor de sănătate**

Îți dorești cu adevărat să te eliberezi de nevoia interioară care a stat la baza problemelor tale de sănătate? La fel ca întotdeauna, dacă ai o problemă de care dorești să scapi, primul lucru pe care trebuie să îl faci este să afirmi acest lucru. De aceea, spune (cu voce tare sau în sinea ta): „*Doresc să mă eliberez de nevoia interioară care a stat la baza acestei probleme de sănătate.*” De preferință, spune acest lucru cu voce tare, în timp ce te privești în oglindă. Ori de câte ori îți amintești de afecțiunea ta, repetă această frază. Ea reprezintă primul pas în vederea schimbării. În continuare, aplică următorii pași:

1. Enumeră toate bolile de care a suferit mama ta.
2. Enumeră toate bolile de care a suferit tatăl tău.
3. Enumeră toate bolile de care ai suferit *tu*.
4. Sesizezi vreo conexiune?



### **EXERCIȚIU: Starea de sănătate și boala**

Îți propun să examinăm acum împreună eventualele convingeri pe care le ai în legătură cu starea de sănătate și cu boala. În acest scop, răspunde la întrebările care urmează. Fii deschis și cât mai sincer.

1. Ce îți mai amintești de bolile de care ai suferit în copilărie?
2. Ce te-au învățat părinții despre boli?
3. Ce ți-a făcut plăcere când erai bolnav în copilărie?
4. Crezi că ai păstrat o convingere legată de boli din copilărie, pe care continui să o aplici în prezent?
5. Ce contribuție ți-ai adus la starea sănătății tale?
6. Îți dorești cu adevărat ca starea ta de sănătate să se schimbe? Dacă da, în ce direcție?

### **EXERCIȚIU: Convingerile tale legate de boală**

Completează afirmațiile care urmează. Fii cât mai sincer cu putință:

1. Maniera în care mă îmbolnăvesc singur constă în...
2. Mă îmbolnăvesc ori de câte ori încerc să evit...
3. Atunci când mă îmbolnăvesc, îmi doresc întotdeauna să...
4. Când eram copil și mă îmbolnăveam, mama făcea (îmi spunea) întotdeauna...
5. Atunci când sunt bolnav, lucrul de care mi-e cel mai frică este...

## Afirmații pentru sănătate

### **EXERCIȚIU: Puterea afirmațiilor**

Să vedem acum cât de mare este puterea afirmațiilor scrise! Scrierea unei afirmații îi amplifică întotdeauna puterea. De aceea, notează în scris o afirmație legată de starea ta de sănătate de 25 de ori. Îți poți crea propria afirmație sau poți folosi una din afirmațiile următoare:

*Procesul vindecării mele a început deja.*

*Ascult cu iubire mesajele pe care mi le transmite corpul.*

*Mă bucur acum de o sănătate deplină și de o stare de vitalitate excelentă.*

*Mă simt recunoscător pentru sănătatea mea perfectă.*

*Merit să mă bucur de o sănătate perfectă.*

### **EXERCIȚIU: Prețuirea de sine**

Să ne ocupăm acum de problema prețuirii de sine în raport cu starea de sănătate. În acest scop, răspunde la următoarele întrebări, apoi creează-ți afirmații pozitive care să le contracareze pe cele negative (dacă ai răspuns prin astfel de afirmații):

1. Merit să mă bucur de o sănătate optimă?

**Exemplu de răspuns:** *Nu. Toți membrii familiei mele au fost bolnavi, deci este o chestiune genetică.*

**Exemplu de afirmație:** *Accept și merit să mă bucur de o sănătate perfectă.*

## AFIRMAȚIILE POZITIVE



2. De ce mă tem cel mai mult atunci când vine vorba de starea mea de sănătate?

**Exemplu de răspuns:** *Mă tem să nu mă îmbolnăvesc și să nu mor.*

**Exemplu de afirmație:** *Mă simt sănătos și în siguranță.  
Iubirea divină mă protejează întotdeauna.*

3. Ce „obțin” ca urmare a convingerii mele?

**Exemplu de răspuns:** *Nu mai trebuie să fiu responsabil sau să mă duc la serviciu.*

**Exemplu de afirmație:** *Am încredere și mă simt în siguranță.  
Viața mea este ușoară și confortabilă.*

4. Ce lucru mă tem să nu se întâmple dacă renunț la această convingere?

**Exemplu de răspuns:** *Mă tem că ar trebui să mă maturizez în sfârșit.*

**Exemplu de afirmație:** *Este minunat să fii adult (un om matur).*



Vom repeta în continuare afirmațiile din lista de la începutul capitolului. Pentru fiecare dintre ele vom adăuga însă o afirmație corespondentă pozitivă. Aplică zilnic aceste afirmații. Repetă-le cât

## Afirmații pentru sănătate

mai frecvent atunci când îți conduci mașina, la serviciu, în fața oglinzi sau în orice ocazie în care simți că vechile tale convingeri negative ies din nou la suprafață.

De regulă, răcesc de trei ori pe an.

*Sunt sănătos și în siguranță tot timpul. Iubirea divină mă înconjoară în permanență și mă protejează.*

Nivelul vitalității mele este foarte scăzut.

*Sunt plin de energie și de entuziasm.*

Mă vindec foarte lent.

*Corpul meu se vindecă rapid.*

Alergiile mele se manifestă constant.

*Trăiesc într-o lume sigură. Sunt în siguranță. Sunt împăcat cu viața.*

Toți membrii familiei mele au suferit de boli de inimă,  
deci este o problemă genetică.

*Eu nu sunt totuna cu părinții mei. Sunt sănătos și plin de bucurie.*

Trec de la o boală la alta.

*Mă bucur de o stare de sănătate perfectă. Mă eliberez de trecut.*

Mă doare tot timpul spatele.

*Viața mă iubește și mă sprijină. Sunt în siguranță.*

Aceste dureri de cap nu îmi trec niciodată.

*Refuz să mă mai critic vreodată. Sunt perfect împăcat.*

*Totul este bine în lumea mea.*

## AFIRMAȚIILE POZITIVE



Sunt întotdeauna constipat.

*Îl permit vieții să curgă armonios prin mine.*

Mă dor tălpile.

*Sunt dormic să avansez cu ușurință.*

Îmi rănesc frecvent corpul.

*Sunt bland cu corpul meu. Mă iubesc pe mine însuși.*

„Îmi acord permisiunea de a fi sănătos.”



## Un tratament pentru o stare de sănătate mai bună

*Sunt una cu Viața. Viața mă iubește și mă sprijină. De aceea, invoc o stare de sănătate perfectă și optimă, de care să mă bucur întotdeauna. Corpul meu știe să își mențină starea de sănătate, iar eu cooperez cu el, oferindu-i alimente și băuturi hrănitoare și făcând exerciții fizice care mă destind. Corpul meu mă iubește, iar eu îmi iubesc și îmi îngrijesc prețiosul corp. Eu nu sunt una cu părinții mei și nu optez pentru a recrea bolile lor. Eu sunt un sine unic, aşa că optez pentru a trece prin viață sănătos, fericit și senin. Acesta este adevărul ființei mele și îl accept ca atare. Totul este în ordine în corpul meu.*



## CAPITOLUL 4



### Afirmații pentru dizolvarea temerilor

*„Temerile nu sunt altceva decât gânduri,  
iar gândurile pot fi eliminate din minte.”*

#### **Lista temerilor**

**V**erifică temerile enumerate mai jos și bifează-le pe cele cu care crezi că te confrunți. La sfârșitul capitolului vei învăța cum să contracarezi aceste gânduri negative cu altele, pozitive.

- Mă simt tot timpul anxios.
- Nimic nu-mi iese.
- Bătrânețea mă sperie.
- Mă tem de zborul cu avionul.
- Oamenii mă sperie.
- Ce s-ar întâmpla dacă mi-aș pierde locuința?
- Am dificultăți în a-mi exprima sentimentele.
- Am un temperament pe care nu mi-l pot controla.
- Nu mă pot concentra la nimic.

## AFIRMAȚIILE POZITIVE



- Toată lumea este împotriva mea.
- Mă simt un ratat.
- Ce s-ar întâmpla dacă aş muri de o moarte dureroasă?
- Mă tem de singurătate.

Eu cred cu toată convingerea că noi avem în fiecare moment posibilitatea de a alege între iubire și teamă. Noi ne temem de schimbare, de incapacitatea de a ne schimba, de viitor sau de risurile pe care ar trebui să ni le asumăm. Ne temem de intimitate, dar și de singurătate. Ne temem să le spunem oamenilor de ce avem nevoie și cine suntem cu adevărat. În sfârșit, ne temem să ne despărțim de trecutul nostru.

La celaltă extremă există iubirea, miracolul pe care ni-l dorim cu toții în viața noastră. Iubirea de sine poate face miracole în viața oricărui om, și nu vorbesc acum despre vanitate sau arogență, căci acestea nu au nimic de-a face cu iubirea, ci cu teama. Eu vorbesc despre respectul de sine și despre recunoștința exprimată față de aceste miracole care sunt corpul și mintea noastră.

De aceea, ori de câte ori te simți speriat, reamintește-ți că în acest fel nu îți exprimi iubirea de sine și încrederea în sine. Atunci când nu te simți „suficient de bun”, tu îți blochezi singur procesul de luare a deciziilor. Cum ai putea lua o decizie bună dacă nu te simți sigur pe tine însuți?

În minunata ei carte, *Simte teama, dar acționează oricum*, Susan Jeffers afirmă că: „Orice om simte o stare de teamă atunci când dorește să facă ceva nou, dar unii oameni ,acționează' în pofida fricii lor. Singura concluzie pe care o putem trage este că *nu teama este*