

خمس تقنيات تساعد على الشفاء الذاتي

يمتلك جسم الإنسان قدرة هائلة على الشفاء الذاتي ، ولكن هذا لا يعني عدم الذهاب إلى الطبيب مرة أخرى ، بل هو رحلة للوصول إلى أفضل ما لديك ، فهو يجعل عقلك خالياً من المشاكل والصدمات والأوجاع (الى حد كبير) ، وعندما يكون عقلك حراً ، فسيكون لدى المرض فرصة أقل للظهور ، وستكون لديك قدرة أسرع في الشفاء.

1 - إبدأ بعواطفك (جلسة الاعتراف بالعواطف)

في حين أن كل جزء من كيانك يرتبط بالجسد والعاطفة والعقل والروح ، فإن حالتك العاطفية حيوية ، فالشعور بالانزعاج مثلاً يمكن أن يؤدي إلى إضعاف نظام المناعة لديك ويجعلك عرضة للمرض.

وللاعترااف بعواطفك:

إجلس في مكان هادئ ومريح وآمن ، أغمض عينيك ، وقم بتهدئة ذهنك ، كن صادقاً مع نفسك بخصوص ما تعاني منه ، اجلس مع هذه العاطفة لبضع دقائق ، واسأل عقلك من أين أتت ، هل حدث شيء ما مؤخراً أو منذ وقت طويل أثار ذلك ؟ حاول تحديد كيف تشعر بهذه العاطفة جسدياً ، هل تشعر بالثقل في الصدر والكتفين والتنفس أو في أي مكان في جسمك ؟ قل بصوت عالٍ أنك على استعداد لإطلاق هذا الثقل. (هناك أيضاً تقنية الهوبونوبونو)

2- تمرين التنفس الواعي

التنفس الواعي بعد إطلاق العاطفة التي تورق حياتك والاعتراف بها ، فإن ممارسة تمرين التنفس سيخلصك من الصدمة العالقة والشعور بالإجهاد في جسمك ، لذا عليك أن تأخذ نفساً عميقاً وطويلاً ، لأن النفس القصير لا يوفر كمية كافية من الأكسجين للخلايا لتعزيز الشفاء.

وللتنفس الواعي:

الإلتفات إلى أنفاسك طوال اليوم ، عليك أن تجلس في استقامة وتبدأ في التنفس بعمق ، وتأكد من أن النفس يملأ الجزء في البطن السفلي وليس فقط الصدر ، ومع مرور الوقت ستشعر أن الإجهاد بدأ يتلاشى.

3- فحص الجسم التأملي

فحص الجسم التأملي الذهني من الطرق التي تعطي نتائجاً مبهرة عند القيام به يومياً ، ويستغرق الأمر من 3 إلى 5 دقائق فقط ويمكن الإطالة في ذلك حسب التمرس.

وللفحص التأملي:

عندما تكون في حالة تأمل ابدأ بالتركيز على كل جزء من جسمك بالترتيب من الرأس إلى الأصابع ، والهدف من ذلك هو ملاحظة كيف يشعر كل عضو على حدى ، بحيث تصبح على بينة من الحالة الطبيعية ، وفي المرة التالية التي تشعر فيها بالتغيير ، سوف يعطي جسمك إشارة إلى أن هناك شيء غير جيد وبالتالي يمكنك إرسال الطاقة لهذا المكان لبدء عملية الشفاء الذاتي.

4- استخدام التصور

عند العثور على شيء غير متوازن أثناء فحص الجسم التأملي ، ستعمل الآن على مستوى المخيلة والإرشاد بحيث تتخيل تضמיד المنطقة المصابة ، (يُقال أن أي شيء يتخيله المرء يمكنه أن يأتي إلى الحياة) ، فكلما كان هناك شيء غير متوازن في الجسم ، تخيل فقط أن المشكلة ستختفي ويجري استبدالها بصحة جيدة.

وإذا أردت دليلاً .. اليك هذه القصة الحقيقية

كان "ديفيد سايدلر" الفائز بجائزة أوسكار قد روى في وقت سابق قصته عن شفاء سرطان المثانة من خلال التصور ، وبعد أن نجا من السرطان مرة واحدة ، قرر ديفيد عدم اللجوء إلى العلاج الكيميائي في المرة الثانية عندما يعود ، وأمضى كل وقته في تخيل مئاة صحية الى جانب استخدامه لمكملات تعزيز المناعة وعدم إهمالها ، وهو يعتقد أن تقنية التصور هذه كانت قوية بما فيه الكفاية ليتمكن من الشفاء.

وهذه القصة موثقة بشكل رسمي وبشهادة الأطباء في موقع سي إن إن CNN ↓

<http://edition.cnn.com/2011/HEALTH/03/03/ep.seidler.cancer.mind.body/index.html>

5- التعامل مع منهجيات الشفاء

التعامل مع منهجيات الطاقة والإرشاد الشخصي والتنويم الإيحائي وغيرها من الطرق (مع متمرسين معتمدين) أصبح أمراً لا يستهان بنتائجه المبهرة ، حيث يعتبر هذا الأمر مهماً للغاية إذا أردنا حياة صحية نفسياً وطاقياً فبالتالي جسدياً ، حتى قبل الإصابة بشيء معين لاسمح الله أو دون الإصابة ، فالمرض العضوي هو في الأصل نفسي ومشاعر مضطربة وشوائب طاقية تفاقمت حتى تحولت الى الجسد المادي (فكل نوع من المشاكل النفسية والمشاعر مسؤولاً عن منطقة في الجسم).

كمثال: الغضب والتوتر والعصبية الزائدة مضرّة بـ"شاكرالظفيرة الشمسية" ويتسبب ذلك في إصابة إحدى الأعضاء داخل هذه المنطقة كالبنكرياس فبالتالي يصاب الشخص بمرض السكري .. وهكذا.
نسأل الله أن يمنحنا حياة صحية طبيعية