

ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΜΑΣ
ΠΟΥ ΜΑΣ ΚΡΥΒΟΥΝ



ΑΝ ΘΕΛΟΥΜΕ ΥΓΕΙΑ ΕΥΗΜΕΡΙΑ ΕΠΑΡΚΕΙΑ
ΤΩΡΑ ΕΙΝΑΙ ΣΤΟ ΧΕΡΙ ΜΑΣ

ΠΕΤΡΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ

Ο χρόνος δεν γιατρεύει όλες τις πληγές. Απλώς τους δίνει χώρο να βυθιστούν στο υποσυνείδητο, όπου θα συνεχίσουν να επηρεάζουν τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά μας. Αυτό που θεραπεύει είναι να ψάχνουμε μέσα μας, να αγαπάμε τον εαυτό μας, να αποδεχόμαστε τον εαυτό μας, να ακούμε τις ανάγκες του, να αντιμετωπίζουμε τις προσκολλήσεις και το συναισθηματικό μας ιστορικό, να μάθουμε πώς να αφηνόμαστε και να ακολουθούμε τη διαίσθησή μας.

Η επιγενετική επιστήμη αποδεικνύει ότι η ικανότητα του σώματός μας να θεραπεύεται και να επισκευάζεται, επηρεάζεται σε μεγάλο βαθμό από τις πεποιθήσεις, τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις προθέσεις μας, καθώς έχουν μια βαθιά δονητική επίδραση στο συνεχώς εξελισσόμενο γενετικό μας κώδικα.

Η Αληθινή Θεραπεία είναι ένα ταξίδι απελευθέρωσης του εαυτού μας από τα επιβλαβή ενεργειακά μοτίβα που είναι ενσωματωμένα στο φυσικό σώμα και στις πεποιθήσεις μας.

Κι αυτό θα γίνει μόλις καθαρίσουμε τα μοτίβα μίσους για τον εαυτό μας που απορροφάμε από αυταρχικούς γονείς, αναχρονιστικά σχολεία, το μάτριξ της δυαδικότητας, το σύνδρομο της κατανάλωσης, ορισμένες ξεπερασμένες θρησκευτικές ιδεολογίες και από το ψέμα ότι δεν είμαστε θεϊκά τέλεια όντα.

~ Πρόλογος ~

Εδώ και πάρα πολλά χρόνια έχει αποδειχθεί ότι τα συναισθήματα παίζουν σπουδαίο ρόλο στην υγεία μας. Η ιατρική επιστήμη το γνωρίζει αυτό, αλλά συνήθως ασχολείται με τα συμπτώματα των ασθενειών χωρίς να ψάχνει τις πραγματικές αιτίες που έφεραν αυτήν την κατάσταση.

Έτσι οι γιατροί δίνουν μια φαρμακευτική αγωγή που καλύπτει τα συμπτώματα και προσωρινά φέρνει ανακούφιση στον ασθενή. Δεν ασχολούνται όμως με τις αιτίες και πολλές φορές το πρόβλημα συνεχίζεται ή επανεμφανίζεται. Τότε λοιπόν συνταγογραφούν νέα φάρμακα, (που μερικές φορές δημιουργούν δυσμενείς παρενέργειες σε άλλα όργανα του σώματος), με αποτέλεσμα οι φαρμακοβιομηχανίες να βγάζουν δισεκατομμύρια.

Γνωρίζουν βέβαια οι αρμόδιοι του ιατρικού κλάδου, για την ικανότητα του οργανισμού να αυτό-θεραπεύεται, καθώς και για τη χρησιμότητα που μας παρέχουν αρκετά βότανα, - από την εποχή του Ιπποκράτη, - αλλά τα μεγάλα συμφέροντα της βιομηχανίας φαρμάκων έχουν επιβληθεί στο χώρο της υγείας και καθοδηγούν με διάφορους τρόπους τους γιατρούς στην καταπολέμηση των συμπτωμάτων, γιατί αυτό αφήνει τα μεγαλύτερα κέρδη στο κύκλωμα του φαρμάκου και παράλληλα εξασφαλίζει σταθερή πελατεία στους γιατρούς.

Ας δούμε όμως τι ακριβώς είναι το σώμα μας, για να μπορέσουμε καλύτερα να καταλάβουμε ποιες είναι οι πραγματικές του ανάγκες και πώς δημιουργούνται οι διάφορες ανισορροπίες και αιτίες αποσταθεροποίησης με αποτέλεσμα τις διάφορες ασθένειες.

Κατ' αρχάς να ξεκαθαρίσουμε κάτι πολύ σημαντικό, δεν είμαστε απλώς ένα θνητό σώμα με Ψυχή, αλλά είμαστε μια αιώνια Ψυχή που έχει εκδηλώσει και έχει δημιουργήσει ένα προσωρινό σώμα, το οποίο μετά το πέρας της αποστολής του, πηγαίνει για ανακύκλωση. Η Ψυχή μας που είναι και ο ανώτερος εαυτός μας, είναι ένα αιώνιο μέρος αυτής της Συμπαντικής Ενέργειας που πολλοί αποκαλούν Θεό, με τόσα πολλά διαφορετικά ονόματα. Η Ψυχή μας λοιπόν μπορεί να υλοποιηθεί σε έναν άνθρωπο, για να «ζήσει» ποικίλες εμπειρίες.

Ο Έλληνας φιλόσοφος Απολλώνιος Τυανεύς που έζησε μεταξύ 3 π.Χ. και 96 μ.Χ. εξήγησε με απλά λόγια: «Ο θάνατος δεν υπάρχει για κανέναν εκτός από την εμφάνιση, ούτε η γέννηση υπάρχει για κανέναν εκτός από την εμφάνιση. Η μετατροπή της ουσίας σε φύση θεωρείται γένεση, ενώ η μετατροπή της φύσης σε ουσία θεωρείται θάνατος. Τίποτα δεν γεννιέται ποτέ αληθινά, ούτε πεθαίνει. Μόνο τη μια φορά γίνεται ορατό και μετά γίνεται αόρατο. Και το πρώτο συμβαίνει λόγω της συμπύκνωσης της ύλης, και το δεύτερο λόγω της αραιώσης της ουσίας.»

Αυτο είναι όλο και άδικα στεναχωριόμαστε όταν χάσουμε κάποια προσφιλή μας πρόσωπα.

Δεν έφυγαν τα αγαπημένα μας πρόσωπα, γιατί είναι μέρος της Θεϊκής ενέργειας, όπως ακριβώς είμαστε κι εμείς που «ζούμε» αυτήν την στιγμή στον πλανήτη. Η διαφορά είναι ότι εμείς βρισκόμαστε ακόμα στο στάδιο των εμπειριών και θα παραμείνουμε σε αυτό το στάδιο για όσο μας χρειάζεται η Ψυχή μας. Όταν το σώμα μας πάει στην ανακύκλωση δεν πρόκειται να αλλάξει τίποτα, γιατί ήδη είμαστε μέρος της Θεϊκής ενέργειας, άρα είμαστε μαζί με τα αγαπημένα μας πρόσωπα που γνωρίσαμε κατά τη διάρκεια παραμονής μας σε αυτό το στάδιο εμπειριών, καθώς και με τους προγόνους μας που είχαν «φύγει» πριν έλθουμε εμείς.

Πρέπει να καταλάβουμε ότι αυτά τα 70 με 100 χρόνια που ζούμε, είναι απλά μια απειροελάχιστη προσωρινή περίοδος της ύπαρξης μας.

Δεν χρειάζεται, λοιπόν, να βιαζόμαστε, να πιέζουμε, να δουλεύουμε σκληρά, να αγχωνόμαστε, να ελέγχουμε τα πάντα, να ανησυχούμε, να νιώθουμε ελλειπείς, να κυνηγάμε τα πλούτη, λες και θα πάρουμε κάτι μαζί μας όταν πάμε για ανακύκλωση. Αντίθετα, πρέπει να προσέχουμε και να αγαπάμε το σώμα μας, που στην πραγματικότητα είναι δώρο από την Ψυχή μας, από τη Θεϊκή ενέργεια, από το Σύμπαν. Όλα αυτά είναι το ίδιο, όλα είναι ΕΝΑ, και έχουμε ανειλημμένη υποχρέωση να προσέχουμε τις ανάγκες του συνόλου, την ισορροπία της φύσης, την ισορροπία μέσα μας.

Για να θεραπεύσουμε τον εαυτό μας, πρέπει πρώτα να ακούσουμε και να μεταφράσουμε τα μηνύματα που μας στέλνει το σώμα μας όλη την ώρα, με σημάδια όπως πόνο, ζάλη, φαγούρα, πυρετό, ρίγη, φούσκωμα και άλλα. Τότε ξεθάβουμε παλιά, καταπιεσμένα συναισθήματα και τα απελευθερώνουμε. Στη συνέχεια, αλλάζουμε τον τρόπο σκέψης μας, φροντίζοντας πάντα να δεχόμαστε και να υιοθετούμε μόνο θετικές σκέψεις.

Επίσης πρέπει να γνωρίζουμε ότι υπάρχουν πολλά διαφορετικά επίπεδα επίγνωσης που ονομάζονται διαστάσεις. Αυτήν τη στιγμή στον πλανήτη μας, η πλειοψηφία των ανθρώπων, βρίσκεται στο τρίτο επίπεδο ή διάσταση, και κοιτάζοντας γύρω μας είναι εύκολο να συνειδητοποιήσουμε τι σημαίνει τρίτη διάσταση. Είναι ένα μέρος με άφθονο αρνητισμό, απογοήτευση, ανησυχία, μίσος, καταστροφές του περιβάλλοντος, πολέμους και απώλεια ελπίδας, - απλά αναφέρω μερικά.

Ο πλανήτης μας είναι μια ζωντανή οντότητα και υπομένει εδώ και καιρό, αρκετές αρνητικές και καταστροφικές πράξεις από τους ανθρώπους της τρίτης διάστασης. Έτσι, αποφάσισε να «ανέβει» δύο επίπεδα στην πέμπτη διάσταση. Σε μια διαφορετική πραγματικότητα, σε μια παράλληλη πραγματικότητα, όπου δεν υπάρχουν αρνητικές σκέψεις, δεν υπάρχουν λιμοί, ασθένειες οποιουδήποτε είδους, άγχος ή ανησυχία, ανάγκη για χρήματα, έγκλημα, αστυνόμευση, εκμετάλλευση ζώων, καταστροφή της φύσης, - αλλά άφθονη εκτίμηση, εμπιστοσύνη, ευθύνη και προπάντων αγάπη για ΟΛΟΥΣ και για ΟΛΑ.

Τώρα, οι άνθρωποι που συνειδητοποιούν την επερχόμενη αναβάθμιση σε ένα ανώτερο επίπεδο επίγνωσης θα ακολουθήσουν προς την πέμπτη διάσταση, σε μια νέα Γη, σε μια νέα πραγματικότητα, χωρίς ουσιαστικά να μετακινηθούν σε άλλο πλανήτη. Μετακινούνται σε μια άλλη πραγματικότητα, ένα άλλο επίπεδο συνειδητοποίησης όπου δεν θα βλέπουν αυτά που βλέπουν οι άνθρωποι της τρίτης διάστασης.

Όσο γι αυτούς που έχουν κολλήσει στην τρίτη διάσταση και δεν θέλουν να ξυπνήσουν, να πετάξουν τα σκοτεινά γυαλιά που τους έχει επιβάλει το μάτριξ, - το σύστημα ελέγχου διακυβέρνησης της τρίτης διάστασης, - απλά μένουν εκεί που είναι, παραμένουν σκλάβοι του συστήματος, και χειροτερεύουν τη θέση τους μέρα με τη μέρα, με το μήνα, με το χρόνο, και ευχαριστούν τα αφεντικά τους για τα ψίχουλα που τους πετάνε.

Και όλα αυτά διότι αρνούνται να πιστέψουν, δεν μπορούν να διανοηθούν και δεν θέλουν να μάθουν ότι πιθανόν να υπάρχει και άλλος τρόπος ζωής.

Αλλά πιστεύουν τα παραμύθια των διαφόρων θρησκειών περί παραδείσου μετά θάνατον. Κι όμως φίλες και φίλοι μου υπάρχει παράδεισος ενώ βρισκόμαστε εν ζωή, αρκεί να πετάξουμε τις παρωπίδες.

Αυτό το βιβλίο βρίσκεται στα χέρια της Θεϊκής Ενέργειας και είναι αφιερωμένο στην Άπειρη Αγάπη μέσα μας. Είναι κάτι περισσότερο από ένα βιβλίο, είναι μέρος ενός νέου κινήματος υγιονομικής περίθαλψης, που μας ενθαρρύνει και μας διδάσκει να συντονιστούμε με το σώμα μας και να συμμετέχουμε στην αυτοθεραπεία μας.

~ Εισαγωγή ~

Όλες και όλοι μας, έχουμε μια εσωτερική «κυβέρνηση» που μας κυβερνά από μικρά παιδιά μέχρι βαθιά γεράματα, την κυβέρνηση του μυαλού μας!

Όπως ξέρουμε, το μυαλό μας κάνει κουμάντο. Το μυαλό μας έχει πάντα το απάνω χέρι, δηλαδή βγάζει όλες τις αποφάσεις και δίνει όλες τις εντολές... Σχεδόν όλες – μάλλον τις λιγότερες σε σχέση με τις πολλαπλές εργασίες και ενέργειες του οργανισμού μας.

Ποιος δίνει εντολή στην καρδιά μας να λειτουργεί αυτόνομα και απερίσπαστα;

Ποιος δίνει εντολή στα όργανα του αναπνευστικού και πεπτικού μας συστήματος να λειτουργούν αυτόνομα και απερίσπαστα;

Ποιος δίνει εντολή στα λευκά αιμοσφαίρια που σπεύδουν να δημιουργήσουν φραγμό στη ροή του αίματος όταν έχουμε κάποιο τραυματισμό;

Όλες αυτές οι εντολές και πολλές ακόμα, δεν προέρχονται από την «κυβέρνηση» που τάχα κυβερνά τα πάντα και που έχει θρονιαστεί στο κεφάλι μας.

Όχι φίλες /οι μου, η κυβέρνηση αυτή που σωστά βρίσκεται σε αυτήν τη θέση, έχει άλλο σκοπό. Βρίσκεται εκεί κυρίως για να συντονίζει, να φιλτράρει, να αξιολογεί και να αξιοποιεί τις πληροφορίες, τα διάφορα ερεθίσματα και τις παλμικές συχνότητες που κατακλύζεται από το εξωτερικό περιβάλλον. Επίσης να μεταφράζει και να από-κωδικοποιεί τα διάφορα συναισθήματα που προέρχονται από το εξωτερικό αλλά και από το εσωτερικό μας περιβάλλον.

Ένα παράδειγμα – χτυπά το κινητό μας τηλέφωνο, μόλις το μυαλό μας λάβει το μήνυμα του ήχου μέσω του αυτιού μας, δίνει εντολή στο χέρι μας να πάρει το κινητό από την τσάντα ή την τσέπη, να πατήσει ένα ή δύο κουμπιά ώστε να ανοίξει η συσκευή και να το φέρει κοντά στο αυτί μας για να ακούσουμε το μήνυμα που μας μεταβιβάζει κάποιος άλλος. Και ασχέτως αν το μήνυμα είναι αρνητικού ή θετικού περιεχομένου, το μυαλό μας με τρομερή ταχύτητα το αναλύει, το φιλτράρει και τις περισσότερες φορές το συνδυάζει με κάποιο συναισθήμα ανάλογα με την περίπτωση και σε τι βαθμό το κατατάσσει και πάντα σε σχέση με προηγούμενες εμπειρίες, που είναι ήδη καταχωρημένες στη βιβλιοθήκη του εγκεφάλου. Είναι στη φύση του να το κάνει αυτό.

Και φυσικά δεν σταματά εκεί, δίνει κι άλλες εντολές στις φωνητικές χορδές ώστε να δημιουργήσουν τους κατάλληλους ήχους που συνδυάζουν τις λέξεις της γλώσσας και αρχίζει μια συνομιλία με το άτομο που είναι στο άλλο άκρο της γραμμής. Από την εξέλιξη της ομιλίας αυτής θα εξαρτηθεί αν προκύψουν κι άλλοι συνδυασμοί συναισθημάτων, τα οποία συναισθήματα πολλές φορές αποτυπώνονται στη βιβλιοθήκη του εγκεφάλου και συνήθως μένουν εκεί ανεξίτηλα για πολλά χρόνια και επαναφέρονται στο προσκήνιο συχνά, με αποτέλεσμα να επηρεάζεται η εκάστοτε διάθεση μας.

Κι εδώ είναι το λάθος του δημιουργού μας. Μας έφτιαξες Κύριε με θαυμάσια όργανα να λειτουργούν αυτόνομα και απερίσπαστα για το κοινό καλό του οργανισμού μας. Μας έφτιαξες και μια εσωτερική κυβέρνηση να συντονίζει, να φιλτράρει και να καταχωρεί πληροφορίες για το κοινό καλό του οργανισμού μας. Πολλά όμως συναισθήματα τα οποία δεν είναι για το κοινό καλό του οργανισμού μας, γιατί επιτρέπεις στην «κυβέρνηση» να τα επαναφέρει στο προσκήνιο; Γιατί να έχουμε αυτήν την ανισορροπία, την αναστάτωση, την ανησυχία, τους φόβους, την απογοήτευση, το άγχος, που σαν επακόλουθο καταλήγουν σε δυσμενείς επιπτώσεις για την υγεία μας;

Θα σου ήταν τόσο δύσκολο να βάλεις μέσα στην «κυβέρνηση» κι ένα «υπουργείο» δημοσίας τάξεως, να επιβλέπει αυτές τις άναρχες καταστάσεις; Υποψιάζομαι ότι ξεπότηδες δεν έστησες αυτό το «υπουργείο», για να είναι το σώμα μας ευάλωτο και να πηγαίνει για ανακύκλωση μέσα σε 80, ή 90, άντε 100 χρόνια.

Ενώ όμως αφήνεις τους αετούς να περνούν τα 100, τις φάλαινες τα 120 και τις χελώνες τα 150 χρόνια, εμάς μας στέλνεις για ανακύκλωση, στο άνθος της ηλικίας μας. Είναι άδικο.

Ας αγαπήσουμε τον εαυτό μας και ας σταματήσουμε επιτέλους να ενεργούμε σαν να είμαστε τόσο μικρές /οι, τόσο μηδαμινές /οι σε σχέση με το Σύμπαν.

Είμαστε το Σύμπαν με ανθρώπινη μορφή.

Δεν είμαστε απλώς μέρος της δημιουργίας, αλλά δημιουργοί της δικής μας πραγματικότητας.

~ Αυτοθεραπεία ή φαρμακοθεραπεία; ~

Δεν πρέπει ποτέ να οικειοποιηθούμε μια ασθένεια.

Το σώμα μας μπορεί να αντέξει πολλά πράγματα, αλλά είναι το μυαλό μας που μπορεί πραγματικά να μας απελευθερώσει από τα βάσανα.

Ας μειώσουμε τον χρόνο που μιλάμε ότι είμαστε άρρωστες/οι. Μην αφήνουμε την ασθένεια να κατοικεί στη συνείδησή μας. Το σώμα μας ανταποκρίνεται στον νοητικό μας διάλογο. Μια αρρωστημένη σκέψη μπορεί να καταβροχθίσει το σώμα. Να είμαστε ευγενικές/οι με τον εαυτό μας και το μυαλό μας.

Πολλοί άνθρωποι που βιώνουν πόνο έχουν σύγχυση σχετικά με το τι σημαίνει να αυτοθεραπεύεις και τι σημαίνει να φαρμακοθεραπεύεις μια πάθηση. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τη διαφορά μεταξύ των δύο διαδικασιών για να επιλέξουμε αυτήν που είναι η πιο κατάλληλη για εμάς.

Ενώ η αυτοθεραπεία επικεντρώνεται στο να κάνουμε κάθε πτυχή της ύπαρξής μας ολοκληρωμένη, - αντίθετα η φαρμακοθεραπεία επικεντρώνεται στην εξάλειψη των συμπτωμάτων της νόσου.

Η αυτοθεραπεία περιλαμβάνει την αρμονική ευθυγράμμιση των φυσικών, συναισθηματικών, διανοητικών και πνευματικών πτυχών της ύπαρξής μας και του τρόπου με τον οποίο σχετιζόμαστε με τον υπόλοιπο κόσμο.

Οι γιατροί συνήθως εστιάζουν στην «ανακουφιστική» φαρμακοθεραπεία, προσβλέποντας στην καταπολέμηση ενός άγνωστου εχθρού που ονομάζεται ασθένεια, μέσω φαρμακευτικής αγωγής και χειρουργικής επέμβασης. Μεγάλο μέρος των ιατρικών ιδρυμάτων βασίζεται στην ιδέα ότι το σώμα μας είναι θύμα επίθεσης από ιούς και μικρόβια. Γενικά δεν αναγνωρίζει ότι η ασθένεια μπορεί να έχει σχέση με την εσωτερική συναισθηματική μας κατάσταση.

Οι ασθένειες δεν είναι το αποτέλεσμα μιας άγριας επίθεσης από έναν εξωτερικό επιτιθέμενο, αλλά είναι εσωτερικές ανισορροπίες. Δεν υπάρχουν μυστηριώδεις ιοί που διανύουν τεράστιες αποστάσεις ή παραμένουν αδρανείς για δεκαετίες πριν «επιτεθούν» στο αθώο τους θύμα.

Μα θα μου πείτε, και βέβαια υπάρχουν ιοί και μικρόβια, το έχει αποδείξει η ιατρική επιστήμη. Αυτό όμως που δεν έχει αποδείξει είναι γιατί προσβάλλουν ορισμένα άτομα, μια ορισμένη στιγμή, ενώ πολλούς άλλους δεν τους ενοχλούν καθόλου. Ολόκληρη πανδημία πέρασε και πολλοί που ούτε εμβόλια είχαν κάνει δεν κατάλαβαν τίποτα και άλλοι που είχαν εμβολιαστεί δυο και τρεις φορές, προσβλήθηκαν επανειλημμένως.

Η ασθένεια δεν έχει να κάνει τόσο με το «εκεί έξω» όσο με το «εδώ μέσα». Αυτό που απαιτείται είναι μια αλλαγή στη σκέψη μας. Πρέπει να σταματήσουμε να κατηγορούμε εξωτερικούς παράγοντες για εσωτερικά προβλήματα. Πρέπει να θεωρούμε το σύνολο και όχι τα μέρη ως την ουσία της ζωής.

Η αυτοθεραπεία μας δίνει την ευκαιρία να αναλάβουμε την ευθύνη για τη ζωή μας, να αφήσουμε τους πόνους του παρελθόντος, να διώξουμε αρνητικά συναισθήματα, να ξεκαθαρίσουμε τα εμπόδια και να αφυπνίσουμε πτυχές του εαυτού μας που αγνοούσαμε. Μας τοποθετεί στη θέση του οδηγού και επιτρέπει την αυτό-ανακάλυψη.

Όταν ακολουθούμε μια αυτοθεραπευτική προσέγγιση, μας ενθαρρύνει να βλέπουμε το σώμα, ως μια έξυπνη δύναμη, το οποίο, αν καθοδηγηθεί σωστά, έχει τη δυνατότητα να αναγεννηθεί. Μας συμβουλεύει να συντονιστούμε και να ακούμε το σώμα μας, να κάνουμε ερωτήσεις και να αφήνουμε τη διαίσθηση μας να μας καθοδηγήσει. Υπάρχει ένα στοιχείο εμπιστοσύνης και μια αφύπνιση στην αληθινή μας φύση, η οποία έχει προσωρινά μπλοκαριστεί από την ιδέα της ασθένειας.

Η αυτοθεραπεία δεν επηρεάζει μόνο τη σωματική ευεξία, μπορεί επίσης να ενισχύσει τις σχέσεις μας, να μας βοηθήσει να βρούμε το σκοπό μας, να αυξήσει τα οικονομικά μας, να διευρύνει την πνευματική μας επίγνωση, να φέρει ειρήνη, πληρότητα και εμπιστοσύνη στη ζωή μας. Για πολλές και πολλούς από εμάς, η αυτοθεραπεία ξεκινά όταν δεν έχουμε καταφέρει να βρούμε ανακούφιση σε μια φαρμακευτική αγωγή. Αυτό φέρνει τη συνειδητοποίηση ότι οι γιατροί δεν είναι θεοί, ούτε έχουν μαγικά ραβδιά. Και επειδή λειτουργούμε σε μια κοινωνία που λαχταρά τις γρήγορες επιδιορθώσεις, η λήψη ενός δισκίου που έχει σκοπό να αφαιρέσει τον πόνο ή την ενόχληση χωρίς καμία περαιτέρω προσπάθεια, φαίνεται αρκετά ελκυστική.

Το πρόβλημα όμως είναι ότι τις περισσότερες φορές, αντί να αντιμετωπίζει την αιτία της δυσλειτουργίας, το φάρμακο γρήγορης επιδιόρθωσης καλύπτει στην πραγματικότητα την κατάσταση, ενώ ταυτόχρονα δημιουργεί αρνητικές παρενέργειες. Φυσικά μερικές φορές η ιατρική μπορεί επίσης να είναι σωτήρια, απλά πρέπει να καταλάβουμε ότι πρέπει να συμμετέχουμε στη δική μας θεραπεία για να αποκτήσουμε πραγματική μεταμόρφωση.

Η φαρμακευτική αγωγή δεν αλλάζει την κατάσταση. Αλλάζει μόνο την αντίληψή μας για την κατάσταση, - δηλαδή δεν μπορώ να νιώσω πια τον πόνο. Για να αλλάξει κανείς αποτελεσματικά την κατάσταση πρέπει να κάνει αλλαγές στον τρόπο με τον οποίο κάνει τα πράγματα, καθώς είναι αυτό το μοτίβο συμπεριφοράς που έχει δημιουργήσει την επιβλαβή κατάσταση από την αρχή.

Πολλές/οι από εμάς αρχίζουμε να δίνουμε προσοχή στην υγεία και την ευημερία μας μόνο όταν τα σημάδια της κακής υγείας δεν μπορούν πλέον να αγνοηθούν. Όταν ένα άτομο δεν είναι καλά, η φαρμακοθεραπεία μπορεί να κερδίσει χρόνο, να προσφέρει έναν βαθμό άνεσης και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως καταλύτης για θεραπεία.

Ωστόσο, η φαρμακοθεραπεία απλά καλύπτει τα συμπτώματα, ενώ παράλληλα παρεμβαίνει στην ικανότητα μας να μεταβούμε στις αυτόκλητες εμπειρίες που χρειαζόμαστε για να αναδομήσουμε τη ζωή μας. Όταν συμβαίνει αυτό, αντί να μας ωθεί προς τα εμπρός, η φαρμακοθεραπεία μας κρατά πίσω.

Αν και οι περισσότεροι άνθρωποι βλέπουμε τον πόνο ως εχθρό, είναι στην πραγματικότητα μια χρήσιμη λειτουργία που χρησιμοποιεί το σώμα μας για να μας ενημερώσει ότι αυτό που σκεφτόμαστε, κάνουμε ή αποδεχόμαστε δεν λειτουργεί, όπως θα έπρεπε να λειτουργεί. Ο εαυτός μας προσπαθεί συνεχώς να επικοινωνήσει μαζί μας και να μας ειδοποιήσει για πιθανές προκλήσεις. Το σίγουρο είναι ότι ο εαυτός μας δεν μπορεί να μας πει ψέματα.

Μας δείχνει πάντα τι ακριβώς συμβαίνει στο σώμα μας και στη ζωή μας. Το σώμα μας χρησιμοποιεί την εσωτερική γλώσσα του για να επικοινωνήσει μαζί μας και υπάρχουν ενέργειες που μπορούμε να κάνουμε για να ανταποκριθούμε και να θεραπεύσουμε.

Για παράδειγμα, όταν έχουμε προβλήματα στο στήθος είναι συχνά επειδή δίνουμε πάρα πολύ από την ενέργειά μας στους άλλους χωρίς μεγάλη ανταπόδοση. Μπορεί ακόμη να νιώθουμε μια αποδυνάμωση, ανησυχία, φόβο, κενό, ή εξάντληση. Για να αρχίσουμε να θεραπεύουμε προβλήματα στο στήθος, μπορούμε να ξεκινήσουμε κάνοντας ερωτήσεις όπως:

Τι φοβάμαι να νιώσω; Μπορώ να δώσω στον εαυτό μου την άδεια να ξεκουραστώ και να πάρω πίσω την ενέργειά μου; Τι μπορώ να κάνω για να αρχίσω να τιμώ τον εαυτό μου και να απολαμβάνω τη ζωή μου;

Αφού απαντήσουμε σε αυτές τις απλές ερωτήσεις, μπορούμε επίσης να τοποθετήσουμε τα χέρια μας στο στήθος μας και να αφήσουμε το σώμα μας να χαλαρώσει πλήρως. Στη συνέχεια, ζητάμε θετική ενέργεια, από την Ψυχή μας, τη Θεϊκή νοημοσύνη, το Σύμπαν, όλα είναι το ίδιο, όλα είναι ΕΝΑ, η οποία ξεπλένει απαλά όλη την πυκνότητα και αναγεννά το στήθος μας σε πλήρη ζωντάνια. Ακόμη και αυτή η μικρή άσκηση μπορεί να μας βάλει στο μονοπάτι της θεραπείας. Αυτό συμβαίνει γιατί έχουμε φροντίσει αρκετά να συντονιστούμε με το σώμα μας, να κάνουμε ερωτήσεις και να του προσφέρουμε την αναζωογόνηση, τη χαλάρωση και την ενέργεια που χρειάζεται.

Δίνοντας νόημα στα συμπτώματά μας και αναζητώντας τις αιτίες, μπορούμε να βρούμε τον τρόπο να θεραπεύσουμε. Ο πόνος είναι απαραίτητος για να προστατεύσουμε και να ορίσουμε τον εαυτό μας. Αν δεν ζούσαμε ποτέ πόνο, θα ήταν καταστροφή για τη ζωή και το σώμα μας. Αλλά όταν δίνουμε νόημα στον πόνο ή τη θλίψη, δεν χρειάζεται να υποφέρουμε. Ο πόνος και η ταλαιπωρία είναι δύο ξεχωριστές οντότητες.

Όταν αναζητάμε μια καταπολέμηση της ξαφνικής ασθένειας μας, με το παλιό γνωστό τρόπο της φαρμακοθεραπείας, θα εξετάσουμε κυρίως τα σωματικά προβλήματα με σκοπό να εξαλείψουμε τη δύναμη εισβολής. Η αποκατάσταση όμως ενός τμήματος, ενώ αφήνει τον οργανισμό μας στο σύνολό του σε ανισορροπία, μόνο θα προκαλέσει δυσλειτουργία ενός άλλου τμήματος.

Μια αυτό-θεραπεία, από την άλλη πλευρά, θα συντονιστεί σε πνευματικές, διανοητικές, συναισθηματικές και σωματικές ενέργειες και θα βοηθήσει τον εαυτό μας να δημιουργήσει την ολότητα με έναν μοναδικό τρόπο που λειτουργεί για εμάς.

Κατά τον ίδιο τρόπο η αυτό-θεραπεία μπορεί να βοηθήσει έναν άλλον άνθρωπο να θεραπευτεί, με το δικό του μοναδικό τρόπο. Δεν είναι όπως με τα φάρμακα που είναι για όλους τα ίδια, ο κάθε οργανισμός έχει διαφορετική λειτουργία και ανάγκες, καθώς και διαφορετική συναισθηματική κατάσταση, αλλά φυσικά οι φαρμακοβιομηχανίες δεν ασχολούνται με τέτοιες λεπτομέρειες.

Η αυτοθεραπεία αφήνει στο πέρασμά της μια αίσθηση ολοκλήρωσης, εκπλήρωσης και ενδυνάμωσης. Η φαρμακοθεραπεία που στην ουσία είναι ένα είδος καταπολέμησης των συμπτωμάτων δεν το κάνει.

Η αυτοθεραπεία περιλαμβάνει την αποφυγή του ελέγχου των εσωτερικών και εξωτερικών μας εμπειριών.

Η καταπολέμηση με τη φαρμακοθεραπεία περιλαμβάνει μια προσπάθεια ελέγχου του εσωτερικού και του εξωτερικού μας περιβάλλοντος.

Οι συνέπειες είναι ότι όχι μόνο η αυτοθεραπεία δεν έχει καμία σχέση με τη καταπολέμηση, αλλά επίσης ότι η αυτοθεραπεία είναι ένα ουσιαστικό μέρος της ζωής μας. Θα μπορούσε να πει κανείς ότι στόχος της ζωής είναι η αυτο-θεραπεία και η υγεία, γιατί χωρίς αυτήν η ζωή δεν είναι πλήρης, η ζωή δεν μπορεί να προχωρήσει, η ζωή δεν είναι «ολόκληρη».

Η αναζήτηση μιας φαρμακευτικής θεραπείας ή η έναρξη μιας πορείας αυτο-θεραπείας μπορεί να οδηγήσει σε διαφορετικές εμπειρίες και αποτελέσματα. Ενώ όλα έχουν τη θέση τους στη ζωή, είναι χρήσιμο να ανακαλύψουμε και να λάβουμε ενδυναμωτικές αποφάσεις σχετικά με την πορεία δράσης που θα είναι πιο υποστηρικτική για εμάς.

Όλα τελικά έχουν να κάνουν με την ευαισθητοποίηση! Για να θεραπεύσουμε πραγματικά οποιαδήποτε ασθένεια, πρέπει να κοιτάζουμε κάτω από την επιφάνεια για να δούμε τι πραγματικά συμβαίνει στο σώμα, χρησιμοποιώντας μια ολιστική προοπτική για να δημιουργήσουμε μακροπρόθεσμη θεραπεία αντί να βρίσκουμε απλώς μια γρήγορη θεραπεία με βάση τα συμπτώματα, που καλύπτει κάθε κρυφό μακροχρόνιο πρόβλημα διαρκείας.

Αναπτύσσοντας και προσαρμόζοντας την επίγνωσή μας με αυτόν τον τρόπο, είμαστε σε θέση να δημιουργήσουμε μια νέα επίγνωση της σωματικής, συναισθηματικής και ψυχικής μας υγείας.

~ Δέκα βασικές αρχές για θεραπεία ~

Θεραπεία σημαίνει ολότητα. Έτσι, για να θεραπεύσουμε σε όλα τα επίπεδα, πρέπει να λάβουμε υπόψη όλες τις πτυχές που καθιστούν δυνατή τη λαμπρή μας υγεία.

Αρχή 1

Το να κάνουμε την υγεία μας προτεραιότητα, μας δίνει επίσης την ευκαιρία να εξετάσουμε τη σκέψη μας.

Άραγε είμαστε ανοιχτόμυαλες/οι και πρόθυμες/οι να εξερευνήσουμε τις βαθύτερες αιτίες της νόσου ή της δυσφορίας μας και να εργαστούμε για την απελευθέρωση της αρνητικότητας που μπορεί να έχει συμβάλει στην κατάσταση μας;

Ή μήπως ο ορισμός μας για τη θεραπεία είναι, απλά παίρνουμε ένα χάπι και καλύπτουμε το πρόβλημα, κλείνοντας τις ανάγκες του σώματος;
Αληθινή θεραπεία σημαίνει να ακούμε τα μηνύματα που προσπαθεί να μας δώσει το σώμα μας και μετά να κάνουμε αλλαγές, κάτι που δημιουργεί ευκολία και ροή – αντί αρρώστια και κόλλημα – στο σώμα και τη ζωή μας.

Αρχή 2

Νιώθουμε τα συναισθήματα μας αντί να τα κρατάμε θαμμένα. Πολλές/οι από εμάς περνάμε μεγάλο μέρος του χρόνου μας σκεπτόμενες/οι αντί να αισθανόμαστε, επειδή την εμπειρία του «να νιώθουμε» τη βρίσκουμε άβολη. Όταν εμφανίζονται ανεπιθύμητα συναισθήματα, προσπαθούμε να τα κλείσουμε αποσπώντας την προσοχή μας, βλέποντας τηλεόραση, τρώγοντας πρόχειρο φαγητό, μιλώντας στο τηλέφωνο, διαβάζοντας ένα βιβλίο, ακούγοντας μουσική, καπνίζοντας και σε ακραίες περιπτώσεις παίρνοντας ναρκωτικά. Ωστόσο, τα συναισθήματά μας, είναι αυτά που κρατούν το κλειδί για την ευημερία μας. Μας λένε τι μας τιμά και τι όχι, εάν η ζωή μας κυλά όπως είναι προορισμένη ή αν βαδίζουμε προς τη λάθος κατεύθυνση.

Τα συναισθήματα μας λοιπόν, μας δίνουν την ευκαιρία να επεκταθούμε, να απελευθερώσουμε τον πόνο, να δημιουργήσουμε αλλαγές, να επιτύχουμε το ιδανικό μας βάρος, καθώς και να σπάσουμε την πανοπλία που μας εμποδίζει να βιώσουμε υγεία, ειρήνη και χαρά.

Αρχή 3

Αναπνέουμε συνειδητά. Πολλοί άνθρωποι αναπνέουν ρηχά, διατηρώντας έτσι το σώμα σφιχτό, στάσιμο και δουλεύοντας σκληρότερα. Όταν αναπνέουμε αργά, βαθιά και συνειδητά, νιώθουμε το σώμα μας, συντονιζόμαστε με τη διαίσθησή μας, χαλαρώνουμε το μυαλό μας και καθαρίζουμε το αίμα. Βιώνουμε επίσης μια αύξηση της ενέργειας και της ευεξίας καθώς η αναπνοή βοηθά στην κυκλοφορία ενέργειας γύρω από το σώμα μας.

Αρχή 4

Τρώμε υγιεινά και συνειδητά. Οι περισσότερες/οι, αν όχι όλες/οι, γνωρίζουμε τι σημαίνει μια υγιεινή διατροφή. Ωστόσο, στις αγχωμένες και πολυσχολες ζωές μας, είναι εύκολο να βολευτούμε με γρήγορο φαγητό, το οποίο συνήθως περιέχει πολλά

λιπαρά, ζάχαρη, καφεΐνη και ανθυγιεινές χημικές ουσίες. Συχνά, τρώμε γρήγορα και εν κινήσει χωρίς να γνωρίζουμε τι τρώμε ή να γευόμαστε πραγματικά και να απολαμβάνουμε το φαγητό μας. Αυτό μας οδηγεί να τρώμε περισσότερο από αυτό που χρειάζεται το σώμα μας και έτσι να προσθέτουμε ανεπιθύμητα κιλά.

Το να είμαστε υγιείς σημαίνει να τρώμε υγιεινή τροφή που θρέφει το σώμα μας και μας δίνει ενέργεια, ζωντάνια και ευεξία. Αφιερώνοντας χρόνο για να δημιουργήσουμε υγιεινή τροφή, την οποία τρώμε αργά και μασάμε συνειδητά, δίνει στο σώμα μας την ευκαιρία να επουλωθεί και να αναγεννηθεί γρήγορα και εύκολα.

Αρχή 5

Κινούμε το σώμα μας. Πολλές/οι παραπονιόμαστε ότι νιώθουμε στάσιμες/οι, καταθλιπτικές/οι, χωρίς έμπνευση και υπέρβαρες/οι. Ωστόσο, όλες/οι μας έχουμε τη δυνατότητα να δημιουργήσουμε ένα πρόγραμμα άσκησης, το οποίο δημιουργεί και διατηρεί το επιθυμητό βάρος και μας βοηθάει να γίνουμε δυνατές/οι, υγιείς και σε φόρμα. Η τακτική άσκηση μπορεί να μας βοηθήσει βασικά να νιώσουμε καλύτερα με τον εαυτό μας, να αποκτήσουμε επίσης περισσότερη ενέργεια, να αποτοξινώσουμε και τελικά να θεραπεύσουμε. Σχεδιάζουμε ένα πρόγραμμα άσκησης που θα απολαύσουμε, όπως περπάτημα, κολύμπι, γυμναστήριο, χορό, γιόγκα και τόσα άλλα.

Αρχή 6

Ακούμε το σώμα μας. Αναγνωρίζουμε πότε είναι καιρός να ξεκουραστούμε, να παίξουμε, να διασκεδάσουμε και να εργαστούμε. Ποιοι είναι οι κύκλοι μας; Πότε είμαστε στα καλύτερά μας; Τι μπορούμε να κάνουμε για να γίνει η ζωή μας πιο παραγωγική; Όταν δεν ακούμε το σώμα μας, εμφανίζεται το στρεσάρισμα, η ένταση, ο φόβος, η απογοήτευση, το άγχος και η ασθένεια. Κάνουμε ένα διάλειμμα για λίγα λεπτά κάθε δύο ώρες. Οι διατάσεις, οι βαθιές αναπνοές ή ακόμα και ένας σύντομος διαλογισμός μπορούν να κάνουν τη διαφορά ανάμεσα στο να αισθανόμαστε κουρασμένες/οι, στάσιμες/οι και αγχωμένες/οι ή να νιώθουμε υγιείς, δημιουργικές/οι και χαλαρές/οι.

Αρχή 7

Να είμαστε δημιουργικές/οι. Η δημιουργικότητα μάς επιτρέπει να χαλαρώσουμε, να διασκεδάσουμε και να εξερευνήσουμε. Μας δίνει ευκαιρίες να μάθουμε, να επεκτείνουμε και να ανακαλύψουμε τα таланτά μας. Όταν είμαστε δημιουργικές/οι, είμαστε συχνά πιο εμπνευσμένες/οι, ευφάνταστες/οι και ευρηματικές/οι. Η διασκέδαση και η δημιουργικότητα παρατείνουν τη ζωή μας, επομένως βρίσκουμε

δραστηριότητες στις οποίες μπορούμε να συμμετέχουμε για να εκφραστούμε δημιουργικά.

Αρχή 8

Προσθέτουμε περισσότερο χρώμα στη ζωή μας. Τα χρώματα μπορούν να μας κάνουν να αισθανόμαστε βαριά, κατάθλιψη και κούραση ή ανάλαφρα, ζωντανά και χαρούμενα. Ας γνωρίσουμε τα χρώματα που μας κάνουν να νιώθουμε υπέροχα και, στη συνέχεια, προσθέτουμε αυτά τα χρώματα στη ζωή μας. Αυτό θα μπορούσε να σημαίνει ότι θα βάψουμε τους τοίχους στο δωμάτιο μας πράσινους, γιατί το πράσινο μας δίνει χαλαρότητα και ηρεμία, φοράμε ένα έντονο πορτοκαλί ρούχο που μας δίνει ζωντάνια, ή φέρνουμε περισσότερα ζωντανά φυτά με λουλούδια στο σπίτι μας για πρόσθετη ανανέωση. Ό,τι κι αν είναι, το κάνουμε πολύχρωμο.

Αρχή 9

Εφαρμόζουμε την ευγνωμοσύνη, καθημερινά στη ζωή μας. Εστιάζουμε σε όλα τα σπουδαία πράγματα που έχουμε στη ζωή μας αντί να σκεφτόμαστε αυτά που δεν έχουμε, ούτε να παραπονιόμαστε για την έλλειψη και τον περιορισμό τους. Να θυμόμαστε πάντα ότι, αυτό στο οποίο εστιάζουμε μεγαλώνει. Προσέχουμε όμως να μην εστιάσουμε σε αυτό για το οποίο είμαστε δυσαρεστημένες/οι, διότι αυτό θα πολλαπλασιαστεί.

Αρχή 10

Κάνουμε το γέλιο προτεραιότητα. Για πολύ καιρό, ο κόσμος πίστευε ότι χρειαζόταν έναν λόγο για να γελάσει. Ωστόσο, τα οφέλη του γέλιου είναι τόσο μεγάλα που το γέλιο για χάρη του γέλιου έχει γίνει το σύνθημα για αμέτρητους ανθρώπους σε όλο τον κόσμο που συμμετέχουν σε «λέσχες γέλιου». Κοιτάζοντας τη ζωή από μια χιουμοριστική οπτική γωνία μας επιτρέπει να αφήσουμε το άγχος και να θεραπεύσουμε πιο γρήγορα.

**Προμηθευτείτε σήμερα αυτόν τον θαυμάσιο οδηγό υγείας.
Εφαρμόστε τις απλές οδηγίες και θα διαπιστώσετε ότι ο ανθρώπινος
οργανισμός έχει τη δυνατότητα να αυτο-θεραπεύεται.
Χωρίς να πλουτίζουν οι βιομηχανίες φαρμάκων εις βάρος μας.**

Το Μυστικό της Υγείας μας - Που μας Κρύβουν του Πέτρου Κωνσταντίνου

Αγοράστε ολόκληρο το βιβλίο στο www.timonizois.gr | Διαθέσιμες μορφές: eBook (Pdf)
- ePub - Έντυπη μορφή A5 και σύντομα και σε Audio Book μορφή.

"Το Τιμόνι της Ζωής μας - Επιτέλους στα Χέρια μας" Copyright © 2025 timonizois.gr
Created by Web Host Pro Aigialeia All Rights Reserved.