

[Chữa Lành] [Sách] [Bí Mật Vượt Thời Gian Của Sức Khỏe Và Sự Trẻ Hóa] Chương 1 (Phần 1/2): Mind Over Matter

Đăng bởi [The Great Awakening VN](#) Tháng Năm 13, 2021 Tháng Bảy 5, 2021 Đăng trong [\[Sách\] - Bí mật vượt thời gian của sức khỏe và sự trẻ hóa](#)

CHƯƠNG 1

Giải mã Bí ẩn về Tâm trí / Cơ thể—Và sau đó điều kỳ diệu sẽ xảy ra

Tâm trí kiểm soát cơ thể – Mind Over Matter

Sự hợp nhất giữa cơ thể, tâm trí và tinh thần liên tục tìm cách nuôi dưỡng, cung cấp cho bạn sức sống và niềm hạnh phúc. Cơ thể sử dụng thức ăn, nước và không khí để tái tạo và duy trì chính nó. Tâm trí lựa chọn hoạt động giúp nó luôn sáng tạo và tích cực. Tinh thần tìm cách mở rộng bằng cách tạo ra các làn sóng của tình yêu, hòa bình, tự do và chia sẻ hạnh phúc với thế giới như một phương tiện để đạt được sự viên mãn.

Một bữa ăn ngon do cha mẹ hoặc người phối ngẫu yêu thương chuẩn bị có thể thỏa mãn cả ba yếu tố trên. Thường thức món ăn của một người có thể là một trải nghiệm tâm linh, cũng như có thể là một trải nghiệm về thể chất và tinh thần. Hoàn toàn “hiện hữu” trong khi ăn không chỉ kích hoạt các hormone khoái cảm mạnh mẽ mà còn cung cấp ý thức về sự kết hợp giữa bạn, thức ăn và quá trình ăn uống. Tận hưởng sự bầu bạn của người thân yêu, bạn bè hoặc thành viên gia

đình trong bữa ăn sẽ làm tăng thêm cảm giác vui vẻ và hài lòng. Tương tự như vậy, một bản nhạc tuyệt đẹp không chỉ giúp xoa dịu tinh thần mà còn giúp thư giãn tâm trí và thỏa mãn cơ thể.

Mọi thứ bạn làm và trải nghiệm, về thể chất, tinh thần và cảm xúc, đều có ảnh hưởng sâu sắc đến toàn bộ con người bạn. Mỗi suy nghĩ và cảm xúc đều gây ra những thay đổi sâu sắc trong cơ thể, tâm trí và tinh thần. Hãy nghĩ về những lời an ủi và yêu thương mà bạn từng nhận từ một người thân yêu khi bạn thấy trống vắng và tự ti. Bạn có cảm thấy được động viên và thoải mái tinh thần bởi sự hiện diện và lời nói của người đó? Bạn có để ý rằng cơ thể của bạn, đang mệt mỏi và căng cứng, đột nhiên bắt đầu thư giãn, cảm thấy thoải mái và tràn đầy năng lượng hơn? Về mặt chán nản biến thành một nụ cười biết ơn và bạn nói, "Cảm ơn nhé, tôi đang cảm thấy tốt hơn rất nhiều." Mặt khác, bạn có thể nghĩ đến một ví dụ trong cuộc sống khi nhận được một cuộc điện thoại rất đau buồn, chẳng hạn như một người thân yêu liên quan đến một vụ tai nạn? Nỗi sợ hãi bao trùm tại thời điểm đó thậm chí làm tê liệt bạn. Nhưng, vài giây sau, bạn lại nghe được thông tin rằng người thân kia đã may mắn thoát nạn và vẫn khỏe mạnh. Ngay lập tức, trạng thái sốc chấm dứt và thay vào đó là một cảm giác bình an sâu sắc cùng với niềm vui, sự thư giãn, và sức mạnh thể chất của bạn đã trở lại. Tin vui bất ngờ đã nâng tầm cảm xúc và mang lại nụ cười trên khuôn mặt bạn. Một tích tắc là đủ để kích hoạt một sự thay đổi mọi thứ bên trong bạn. Trong một khoảnh khắc ngắn ngủi, bạn đã trải qua một trạng thái hoàn toàn suy sụp và tuyệt vọng, nhưng tiếp theo lại là một khoảnh khắc của sức khỏe hoàn hảo. Vô tình, bạn khám phá ra nguyên nhân tối thượng của bệnh tật và sức khỏe.

Giáo sư y khoa người Đức, Tiến sĩ Ryke Geerd Hamer, đã chứng minh rằng mọi bệnh tật về thể chất, chẳng hạn như ung thư, được kích hoạt hoặc xuất hiện dưới tác động của một xung đột chưa được giải quyết trong cuộc sống của bệnh nhân. Sau hai mươi năm nghiên cứu

và trị liệu với hơn 31.000 bệnh nhân, cuối cùng Tiến sĩ Hamer đã thiết lập một cách chắc chắn, hợp lý và đầy kinh nghiệm làm thế nào mà sốc xung đột sinh học dẫn đến ung thư hoặc giai đoạn hoại tử và làm thế nào, nếu xung đột được giải quyết, ung thư hoặc hoại tử lại được đảo ngược để chữa lành và trả lại sức khỏe cho bệnh nhân. Theo Tiến sĩ Hamer, bệnh tật, hay cái mà ông gọi là "chương trình sinh học sâu sắc của tự nhiên, " được chia thành năm sự kiện sinh học, tất cả đều có thể được xác định, đo lường và quan sát. Những sự kiện này là một phần của hệ thống làm tăng khả năng dự đoán rõ ràng về sự tiến triển và phát triển của bệnh.

Một cú sốc xung đột sinh học – được gọi là DHS (Hội chứng Dirk Hamer) – gây ra sự xuất hiện của một hoạt động trọng tâm trong não – được gọi là HH (Hamerschenherd). Một HH bao gồm một tập hợp các vòng đồng tâm có thể được nhìn thấy trong chụp cắt lớp vi tính (CT) tập trung vào một điểm chính xác của não.

Vị trí của trọng tâm phụ thuộc vào bản chất của cú sốc hoặc nội dung xung đột. Ngay sau khi HH xuất hiện, cơ quan được điều khiển bởi trung tâm não cụ thể đó ghi lại một chuyển đổi chức năng. Sự biến đổi này có thể biểu hiện dưới dạng tăng trưởng, mất mô hoặc mất chức năng.

Việc giải quyết xung đột sẽ tự nhiên loại bỏ các vòng đồng tâm này trong não và ngăn chặn hoặc đảo ngược các triệu chứng của những gì chúng ta thường gọi là bệnh. Điều này không có gì là khó hiểu. Ví dụ, những lời nói bình tĩnh, mang tính trấn an và sự quan tâm yêu thương của một người bạn có thể kích hoạt phản ứng sinh hóa mạnh mẽ trong cơ thể, tư thế của bạn thay đổi, biểu hiện thể chất của bạn được thư giãn và tâm trạng được cải thiện. Nghiên cứu cho chúng ta biết rằng tất cả những suy nghĩ, tâm trạng, cảm xúc, mong muốn, ý định, niềm tin và nhận thức của chúng ta được chuyển đổi ngay lập tức thành các *neuropeptide* hoặc *chất dẫn truyền thần kinh* trong

não. Các hormone này đóng vai trò là người đưa tin. Những thông điệp mà chúng đưa ra xác định cách hoạt động của cơ thể bạn.

Các nhà khoa học đã xác định được hơn một trăm loại *neuropeptide* khác nhau, và ước tính còn nhiều hơn thế nữa. Tế bào thần kinh sản xuất và sử dụng các peptit này để truyền thông tin đến một tế bào thần kinh khác. Hình thức truyền này, thường được gọi là "khai hỏa", xảy ra một cách kỳ diệu trong hàng triệu tế bào thần kinh trong não của chúng ta, và vào cùng một thời điểm. Ngay sau khi quá trình truyền kết thúc, các peptit bị vô hiệu hóa bởi các enzym, xóa tất cả các bằng chứng vật lý về suy nghĩ hoặc cảm giác đó. Tuy nhiên bạn đã lưu trữ thông tin tại ngân hàng ký ức trong ý thức của bạn. Nếu cần, bạn chỉ cần nhớ lại.

Ví dụ đơn giản này cho thấy rằng bộ não không phải là cơ quan quyền lực cuối cùng của cơ thể bạn. Làm thế nào để hàng triệu tế bào thần kinh biết loại chất dẫn truyền thần kinh nào chúng cần tạo ra cho từng ý nghĩ cụ thể, ngay tại thời điểm xuất hiện? Điều gì gây ra sự "khai hỏa" đồng thời của chúng trong toàn não bộ? Và tuyệt vời hơn, làm thế nào một tế bào thần kinh có thể biết được tế bào thần kinh kia nghĩ gì khi không có kết nối vật lý trực tiếp? Bí ẩn này ngày càng trở nên khó hiểu. Trong những năm gần đây, các nhà khoa học đã phát hiện ra rằng những người đưa tin này không chỉ được tạo ra bởi các tế bào não, mà còn bởi tất cả các tế bào khác trong cơ thể. Điều này đặt ra câu hỏi liệu chúng ta nghĩ bằng các tế bào não của mình hay là còn bằng các tế bào khác trong cơ thể. Thực sự đã có đủ bằng chứng khoa học cho thấy tế bào da, gan, tim, tế bào miễn dịch, v.v. đều có khả năng suy nghĩ, cảm xúc và đưa ra quyết định đáng kinh ngạc như tế bào não.

Các tế bào của cơ thể chúng ta được trang bị những vị trí thụ thể cho các peptit, điều này giải thích tại sao mỗi tế bào biết những gì mọi tế bào khác làm hoặc nghĩ. Không thể có bất kỳ bí mật nào giữa các tế

bào. Mỗi hướng dẫn được đưa ra hoặc nhận được ở đâu đó được coi là chỉ dẫn ở khắp mọi nơi. Bằng cách sử dụng các con đường sinh hóa, cơ thể có thể chuyển một cảm xúc sợ hãi mạnh mẽ thành các thông điệp hóa học ra lệnh tuyến thượng thận kích hoạt tiết ra các hormone căng thẳng như *adrenalin* và *cortisol*. Một khi những kích thích tố này được giải phóng vào máu với số lượng đủ lớn, tim bắt đầu đập mạnh và các mạch máu cung cấp máu cho cơ bắt đầu giãn ra. Chiến lược phòng thủ được lập trình trước này của cơ thể giúp bạn có thể chạy trốn khỏi tình huống nguy hiểm ví dụ như tránh bị một chiếc ô tô đâm phải. Tuy nhiên, hiệu ứng này, được gọi là *phản ứng chiến đấu hoặc chạy trốn*, làm co các mạch máu quan trọng trong cơ thể, chẳng hạn như các động mạch chính của các cơ quan nội tạng và tăng huyết áp. Nếu những phản ứng căng thẳng như vậy xảy ra thường xuyên, chúng có thể làm suy giảm khả năng tiêu hóa, các chức năng bài tiết và gây ra tổn hại đáng kể cho toàn bộ cơ thể.

Hầu hết mọi người đều cho rằng chỉ có tuyến thượng thận mới có thể tiết ra *adrenalin*, nhưng thực tế không phải vậy. Mỗi tế bào trong cơ thể đều có thể sản xuất hormone căng thẳng này, mặc dù với số lượng ít hơn. Sau sự bùng nổ năng lượng và sức mạnh thể chất ban đầu do được bơm adrenalin, tất cả các tế bào trong cơ thể bạn có thể đột ngột chuyển sang trạng thái "bồn chồn" và cơ thể bắt đầu run rẩy. Bạn cảm thấy như thể đã mất tất cả năng lượng. Khi không có sự kiểm soát của ý thức, bạn đã thực sự trải nghiệm "tâm trí kiểm soát cơ thể"

Kiểm tra phản ứng của tâm trí / cơ thể

Tại thời điểm này, tôi khuyên bạn nên học một bài kiểm tra cơ đơn giản bắt nguồn từ phương pháp chữa bệnh *Động học Hành vi*. Bài kiểm tra này sẽ chứng minh cho bạn thấy rằng tại mỗi thời điểm, các suy nghĩ, ý định, mong muốn, v.v. kiểm soát toàn bộ cơ thể bạn. Tôi sẽ dẫn bài kiểm tra này nhiều lần trong cuốn sách này bất cứ khi nào

cần tìm hiểu xem liệu một loại thực phẩm, thuốc, sản phẩm làm đẹp, tình huống, môi trường, hoặc thậm chí một mong muốn cụ thể có lợi cho sức khỏe của bạn hay không.

Mọi người đều thực hành “tâm trí kiểm soát cơ thể” ở mọi lúc. Tuy nhiên, hầu hết chúng ta đều làm điều đó một cách vô thức. Mục đích chính của bài kiểm tra này là đưa mối quan hệ mật thiết của tâm trí và cơ thể lên bề mặt của nhận thức và thực sự trải nghiệm nó một cách rất cụ thể và có ý thức. Bất cứ khi nào bạn áp dụng, bạn sẽ đánh thức trí tuệ bên trong cơ thể và củng cố bản năng tự nhiên, niềm tin và trực giác. Cuối cùng, bạn sẽ không cần phải áp dụng thử nghiệm nữa để biết điều gì là có lợi và điều gì không có lợi cho bạn. Để tiến hành thử nghiệm, hãy tìm cho mình một đối tác. Làm theo các bước đơn giản sau để kiểm tra cơ:

1. Cả hai bạn cần phải đứng. Cánh tay trái của bạn buông thõng thư giãn, trong khi cánh tay phải được mở rộng ở vị trí nằm ngang, với khuỷu tay duỗi thẳng. (Nếu bạn thuận tay trái, hãy sử dụng cánh tay trái để thử nghiệm.)

2. Tiếp theo, yêu cầu đối tác đứng đằng trước bạn. Nhìn vào một nơi trung lập, chẳng hạn như cửa ra vào hoặc tường, và cố gắng không nghĩ về bất cứ điều gì hoặc bất kỳ ai. Yêu cầu đối tác của bạn đặt tay phải của anh ấy / cô ấy lên vai phải để giữ tư thế cơ thể của bạn ổn định và tay trái của anh ấy / cô ấy ở phía trên cổ tay phải của bạn một chút (xem **hình minh họa**).

3. Bây giờ, hãy yêu cầu đối tác nhấn cánh tay của bạn xuống, trong khi bạn cố gắng chống lại áp lực. Dạy đối tác của bạn làm điều này một cách nhanh chóng và chắc chắn, đừng nhấn kiểu giật giật, và không lâu hơn khoảng ba giây. Ý tưởng là duy trì áp lực đủ lâu để có thể cảm thấy sức kháng cự của cánh tay. Nhấn lâu hơn sẽ làm cho cơ yếu và tạo ra kết quả lỗi.



4. Cơ cánh tay của bạn sẽ được kiểm tra trong trạng thái trung tính này. (Xin lưu ý rằng một suy nghĩ tiêu cực cụ thể hay sự kỳ vọng, bệnh tật hoặc bị ảnh hưởng bởi cú sốc, rượu hoặc ma túy về cơ bản có thể làm sai lệch kết quả của bài kiểm tra cơ này.)

5. Tiếp theo, giữ cánh tay phải của bạn dang rộng, trong khi bạn cố gắng nghĩ về một tình huống, con người, trải nghiệm quá khứ, v.v. có thể khiến bạn cảm thấy tức giận, lo lắng hoặc không thoải mái theo một cách nào đó. Đồng thời lặp lại Bước 3. Bạn sẽ nhận thấy rằng bạn không thể chống lại áp lực tác động lên cánh tay của bạn, và cơ cánh tay của bạn sẽ ngay lập tức trở nên yếu đi (xem **hình minh họa**).

Sau đó, hãy thử nghĩ về một người mà bạn yêu thương hoặc quan tâm và yêu cầu đối tác của bạn kiểm tra cơ cánh tay của bạn một lần hơn. Cơ tay của bạn sẽ khỏe trở lại.

Bạn có thể lặp lại Bước 5 của bài kiểm tra khi nghe nhạc hard rock, xem phim bạo lực hoặc

nhìn vào ánh sáng huỳnh quang. Để kiểm tra xem một loại dầu gội đầu, thuốc đánh răng hay thực phẩm cụ thể, phù hợp với bạn, hãy đặt bất kỳ thứ nào trong số này vào một tay của bạn trong khi bạn yêu cầu đối tác của mình kiểm tra cơ của cánh tay còn lại. Lưu ý: Nếu bạn thuận tay trái, tốt hơn nên kiểm tra cánh tay trái của bạn và đặt vật thử nghiệm trong tay phải của bạn. Nếu những vật phẩm này không có sẵn, chỉ cần nghĩ về chúng.

Có thể bạn cần thử nghiệm kỹ thuật này với nhau một thời gian trước khi nó trở thành bản năng. Cần phải có một tâm hồn cởi mở và hồn nhiên khi bạn tiến hành kiểm tra. Đừng cố tác động hoặc thao túng kết quả theo bất kỳ cách nào, vì điều này có thể dẫn đến sai sót.

Hãy nhớ rằng mọi suy nghĩ đều ảnh hưởng đến cơ thể theo một cách cụ thể. Hỏi bất kỳ câu hỏi nào mà có thể được trả lời bằng "có" hoặc bằng "không". Điều này thậm chí có thể liên quan đến các sự kiện quan trọng mà bạn cần đưa ra quyết định, một chuyến đi hoặc trước khi ăn một loại thực phẩm nào đó, v.v. Một lần nữa: để kiểm tra các mặt hàng thực phẩm, chỉ cần nhìn hoặc nghĩ về nó trong khi áp dụng thử nghiệm.

Nếu bạn không có đối tác, bạn có thể sử dụng toàn bộ cơ thể mình như một thiết bị kiểm tra. Đứng ở tư thế thoải mái và liên tục nói từ "có". Điều này sẽ làm cơ thể lắc lư/chuyển động về phía đằng trước. Bây giờ lặp lại từ "không" và bạn thấy toàn bộ cơ thể của mình đang di chuyển về phía sau. Do đó, bằng cách hỏi một câu hỏi hoặc ôm một thực phẩm hoặc chất gì đó gần ngực, bạn sẽ chuyển động

về phía trước hoặc phía sau, tùy thuộc vào phản ứng của cơ thể đối với nó.

Hệ thống phản hồi sinh học cơ thể luôn hoạt động — nó không bao giờ nói dối. Các cơ sẽ phản ứng với kích thích cụ thể hoặc yếu hoặc mạnh, miễn là thử nghiệm được tiến hành đúng cách. Nếu ngay cả cái gọi là “thực phẩm tốt cho sức khỏe” cũng chứa thứ mà cơ thể bạn không thể xử lý hoặc tiêu hóa đúng cách, hệ thống phản hồi sẽ ngay lập tức thông báo cho bạn về điều đó, đơn giản bằng cách nhận các tín hiệu thích hợp từ các tế bào cơ thể. Suy nghĩ sợ hãi, tiếng ồn ào từ đường phố hoặc hình ảnh trên tivi về một người bị giết cũng được truyền đến các tế bào cơ thể. Phản ứng của cơ thể là hoàn toàn chính xác và phản ánh đúng chất lượng của thông tin được chuyển cho bạn. Tuy nhiên, cách bạn nhìn nhận một tình huống, thách thức hoặc mối đe dọa có thể không rõ ràng đối với bạn mọi lúc. Cần biết rằng mong muốn hoặc ác cảm có thể thay đổi kết quả thử nghiệm.

Nói chung, các tế bào trong cơ thể có thể phát hiện tần số của các chất đến và kiểm tra xem chúng hữu ích hay có hại cho bạn tại bất kỳ thời điểm nào. Một loại nước ngọt cola tạo ra sự khác biệt tần số hơn một quả táo. Axit photphoric đậm đặc, hương vị nhân tạo và chất làm ngọt, lượng lớn đường tinh luyện (chủ yếu là xi-rô ngô fructose) và các hóa chất khác có trong nước ngọt cola có tính hủy diệt rất lớn đối với các dạng sinh vật sống. Vì vậy, các tế bào của cơ thể sẽ coi chúng là chất độc và tạo ra một phản ứng căng thẳng. Sự sản sinh năng lượng, được đo bằng số lượng phân tử ATP, bắt đầu giảm đột ngột. Điều này thực tế có nghĩa là các mô trong cơ thể ngày càng bị cắt đứt khỏi các tuyến cung cấp năng lượng và do đó, trở nên suy yếu. Về mặt thực tế, tình huống này buộc tất cả các cơ quan, tuyến, mạch máu, dây thần kinh và cơ phải tồn tại ở mức năng lượng tối thiểu, *gây nguy hiểm* cho hoạt động bình thường của cơ thể. Rõ ràng là sự suy yếu của cơ cánh tay trong bài trình kiểm tra cơ xảy ra phản ứng trực tiếp với một cảm nhận về mối đe dọa hoặc xung đột bên

ngoài hoặc bên trong.

Lưu ý: Bạn có thể lấy thêm thông tin chi tiết về quy trình từ một cuốn sách về ứng dụng động học. Một số giới chuyên môn về động học cho rằng bài kiểm tra cơ bắp tay không chính xác và không thể được sử dụng như một công cụ để đo lường phản ứng của tâm trí và cơ thể. Tuy nhiên, điều này ngụ ý rằng các cơ cánh tay không bị ảnh hưởng trực tiếp bởi tần số thông tin mà chúng ta tạo ra hoặc tiếp xúc. Nói cách khác, các cơ cánh tay sẽ không được bao gồm trong mạng nội bộ của giao tiếp. Điều này bất chấp các nguyên tắc sinh lý học và y học tâm trí / cơ thể. Sai sót chỉ xảy ra khi các quy tắc của thử nghiệm không được tuân thủ một cách chính xác và khi những ham muốn tiềm ẩn thao túng các kết quả. Cuối cùng thì bạn cũng chỉ muốn dựa vào những gì trái tim mạch bảo. Đặt sự chú ý của bạn vào trái tim trong khi hỏi một câu hỏi cụ thể thường sẽ mang lại cho bạn một cảm giác, "sự biết" hoặc thậm chí là một câu trả lời. Phản ứng hoặc xung động đầu tiên thường có xu hướng đúng.

Căng thẳng – Và tuyến giáp co lại

Tuyến giáp, điều chỉnh sự hoạt hóa của các tế bào *T* (tế bào miễn dịch tuần hoàn, còn được gọi là bạch cầu), là cơ quan đầu tiên bị ảnh hưởng bởi căng thẳng. Tế bào *T* giúp cơ thể xác định và loại bỏ tế bào ung thư và các tác nhân xâm nhập khác. Sự suy yếu tuyến giáp có thể do các yếu tố như tin tức về các sự kiện tiêu cực, mất nước hoặc tiêu thụ thức ăn nghèo dinh dưỡng, thực phẩm hoặc đồ uống tinh chế. Tất cả những điều này làm giảm sự hoạt hóa tế bào *T* bởi các hormone tuyến ức và khiến cơ thể không có đủ khả năng phòng vệ chống lại sự lây lan của các tế bào ung thư và các nguyên nhân gây bệnh khác.

Tuyến giáp co lại khi nó tiếp xúc với căng thẳng. Ai cũng biết rằng sau một chấn thương nghiêm trọng, một ca phẫu thuật hoặc bệnh tật

bất ngờ, hàng triệu tế bào bạch cầu bị phá hủy và tuyến giáp thu nhỏ lại chỉ bằng một nửa kích thước bình thường. Xem đoạn phim về Adolf Hitler, một kẻ lạm dụng trẻ em hoặc một kẻ khủng bố bị truy nã có thể đủ để làm căng thẳng tuyến giáp của bạn một cách đáng kể. Lần tới khi đọc tạp chí hoặc xem phim, hãy nhờ một người bạn kiểm tra cơ cánh tay trong khi bạn xem các hình ảnh khác nhau. Bạn sẽ thấy rằng một số hình ảnh làm cho cơ bắp của bạn mạnh lên, trong khi những hình ảnh khác làm cho chúng yếu đi. (Tất nhiên, nếu bạn được tiếp nhận tình yêu và lòng trắc ẩn thay vì sợ hãi và phán xét, bạn sẽ hoàn toàn không phải chịu một phản ứng căng thẳng như vậy. 1)

Tuyến giáp của bạn phải đối phó với một lượng lớn các ảnh hưởng tiêu cực hàng ngày như đài phát thanh, truyền hình, báo chí, đồ ăn vặt, hóa chất trong thực phẩm và đồ uống, ô nhiễm trong nhà và ngoài trời, và những người có thái độ tiêu cực, v.v. Ngay cả những quảng cáo cho thấy những người hút thuốc lá hoặc uống đồ uống có cồn đều có tác động làm suy yếu tuyến giáp.

Hầu hết mọi người không nhận thức được bao nhiêu năng lượng sống của họ bị tiêu hao khi tiếp xúc với các tình huống căng thẳng. Thường xuyên ở trong môi trường không lành mạnh như phòng đầy khói thuốc hoặc trải qua các ảnh hưởng tiêu hao năng lượng như lái xe vào ban đêm hoặc ăn khi mệt mỏi, sẽ làm cơ thể quá tải. Khi không còn năng lượng để hoạt động bình thường, người ta trở nên lo lắng hoặc bắt đầu hoảng sợ. Biểu hiện phổ biến nhất mà bạn nghe mọi người nói khi điều này xảy ra là "Hôm nay tôi cảm thấy cực kì stress" hoặc "Tôi đang stress vc." Căng thẳng chính là trải nghiệm khi tuyến giáp liên tục bị vắt kiệt do ảnh hưởng tiêu cực trong cuộc sống. Căng thẳng sẽ không còn ảnh hưởng đến chúng ta khi chúng ta ngừng tiếp xúc với những ảnh hưởng đó và chữa lành những tổn thương đã gây ra bởi chúng trong quá khứ. Bạn có thể tăng cường và nạp năng lượng cho tuyến giáp và toàn bộ cơ thể thông qua các hoạt

động nâng cao tinh thần, ăn các thực phẩm bổ dưỡng, nghe nhạc thư giãn và dành nhiều thời gian với thiên nhiên hơn là trong nhà hoặc trước TV. Cho dù bạn chọn tăng cường hay làm suy yếu cơ thể, trong cả hai trường hợp, bạn đều đang thực hành "tâm trí kiểm soát cơ thể."

1 Để biết cách phát triển một cuộc sống như vậy, vui lòng tham khảo cuốn sách *Vén màn nhị nguyên* và phương pháp *Sacred Santémony* của tác giả.