Автор: admin
13.12.2013 15:55 -

Как избавиться от любой болезни и обрести здоровье?

К большому сожалению, у большинства людей совершенно отсутствует культура здорового образа жизни.

Люди кушают, что попало, употребляют алкогольные напитки, курят, практически никто не занимается спортом, не отгоняют пагубные мысли.

У нас всегда не хватает времени заняться собой любимым(ой).

Мало кто обращает внимание на сигналы организма, когда он при первых признаках заболевания сообщает об этом хозяину различными способами (усталость, покалывания, спазмы, отдышка, кашель, неприятные ощущения).

Мы чаще всего отмахиваемся от этих сообщений, и только тогда, когда болезнь проявляется уже во всей своей красе, у нас вдруг появляется свободное время. И мы как угорелые носимся по врачам, молимся всем святым, стараемся вести здоровый образ жизни. Но как только болезнь немного отпускает, мы сразу расслабляемся и начинаем жить по-прежнему.

А ведь на самом деле любая болезнь – это лучший наш друг и помощник. Каждый недуг сообщает нам ценную информацию: «Ты не туда идёшь, остановись, задумайся!». Но мы чаще всего не задумываемся, а наглатываемся таблеток, подавляем свой организм и продолжаем и дальше двигаться не в том направлении.

Итак, что же такое настоящее здоровье и от чего оно зависит?

А зависит здоровье каждого человека всего от двух факторов.

1. Мысли человека, его мировоззрение и чувства.
2. То, что окружает человека и тем или иным способом проникает в его организм.

Да, всё правильно, мысли человека, его мировоззрение и чувства находятся на первом месте по значимости влияния на организм человека. И только на втором месте находится экология, потребляемая пища и воздух.

Намного больше вероятность того, что вы проживёте здоровую и энергичную жизнь, если станете мыслить позитивно, перестанете злиться и обижаться по каждому поводу, и будете чётко видеть вашу ближнюю и дальнюю жизненную цель.

Очень большая вероятность возникновения болезней тела может возникнуть из-за неприятия себя. Практически всем людям что-то не нравится в себе, не устраивает внешность или определённые черты характера. Это является очень частой причиной возникновения различных болезней.

Также часто болезни, недомогания и депрессии могут означать то, что у вас нет конкретных целей в жизни. То есть вы не знаете, чего точно хотите от жизни. Просто спите, едите, ходите на работу и смотрите телевизор. И даже если вы читаете много психологической и развивающей литературы, то это вовсе не значит, что у вас есть чёткие жизненные цели.

Но если вы считаете, что ставить перед собой цели глупо, и в жизни всё равно всё произойдёт так, как заложено судьбой, то попробуйте это сделать хотя бы ради эксперимента.

Конечно, существуют тысячи вариантов причин возникновения у вас той или иной болезни. И здесь не обязательно искать ответ в книгах или Интернете. Лучшего советника, чем собственный организм, вы нигде не найдёте.

Есть очень простой и доступный каждому человеку способ, как понять причину своей болезни или недомогания. Все события нашей жизни (и болезни в том числе) мы создаём

сами. «Нет, я не хочу, чтобы у меня была эта болезнь», – скажите вы. Или: «Я никогда не хотел, чтобы со мной произошла эта неприятность».

Вы так считаете, потому что не осознаёте, как работает этот принцип. Например, вы ужасно устаёте на работе, вам всё надоело, нет ни одной свободной минуты. И вы в сердцах говорите: «Как мне всё это надоело, так хочется отдохнуть!». Подсознание воспринимает ваше желание по-своему и решает устроить вам отдых. Вы «случайно» подхватываете простуду и со спокойной совестью можете позволить себе отдохнуть.

Итак, что же нужно, чтобы определить причину вашей болезни? Для этого вам нужно вывести информацию о причине болезни из подсознательного в сознательное. Нужно всего лишь спросить себя: «Зачем мне нужна эта болезнь? Что мне этим хочет сказать мой организм?» И внимательно прислушаться к себе. Ответ может прийти сразу или появиться в ближайшие дни. Но он обязательно появится. Ответ есть внутри каждого человека. Если вы не получаете или не хотите получать ответ, значит, вам комфортно на сегодняшний день с вашей болезнью, и вы не хотите ничего менять.

Если вы ещё не до конца поняли, как нужно общаться со своим подсознанием, есть прекрасное упражнение, правильное выполнение которого может избавить вас от любой болезни.

1. Сядьте или лягте в удобном для вас месте. Расслабьтесь. Можете закрыть глаза. Подумайте о том, что вас беспокоит. Теперь спросите ваше подсознание, почему у вас возникла эта болезнь. Как задавать вопрос подсознанию? А так же, как вы задаёте вопрос любому человеку. Просто задайте вопрос. Первая мысль, которая придёт к вам в голову, и есть ответ подсознания. Запомните его. Ответ не обязательно должен быть один.
2. Теперь задайте подсознанию следующий вопрос: «Зачем мне нужна эта болезнь, и что я хочу сказать самому себе этой болезнью?»
3. Следующий вопрос: «Что мне нужно предпринять, чтобы избавиться от этой болезни?»

Не переживайте по поводу того, что вы еще никогда не общались со своим подсознанием. Это упражнение получается у всех без исключения людей. И это действие даже не обязательно называть общением с подсознанием. Можете назвать это, например, «общение с самим собой». На самом деле, вы уже знаете, почему у вас

случилась эта болезнь, и каким образом от неё можно избавиться. Просто нужно изъявить желание узнать эту информацию, и она вам сразу откроется.

Неужели нужно полностью отказаться от медицины, спросите вы? Нет, вовсе не нужно этого делать. Но обращаться к врачам и принимать таблетки следует только тогда, когда помощь нужна срочно, и одним позитивным настроем и работой над собой вы моментально ничего не измените (кровотечение, перелом, срочная операция).

После преодоления кризиса обязательно самостоятельно поработайте над своими мыслями, разберитесь, почему у вас возникла такая ситуация. Ведь ничего не происходит случайно. Каждый неприятный случай, авария, травма, даже царапина отображают какие-то ваши неправильные мысли и поступки. И обращаясь к врачам, не изменив своё сознание, вы тем самым готовите почву для очередного такого неприятного случая.

Поэтому заботьтесь о своём здоровье, любите себя и свой организм, и вы всегда будете полны здоровья и энергии.

Автор - **Александр Конельский**
Источник