

Ann Boroch - “Healing Multiple Sclerosis“ Ан Борох - Лечение на МС

Бустери (преобразуватели) на страха

Подаването на страха може да ви парализира, докато признаването на страха и освобождаването му може да ви накара да продължите напред в живота си с по-голяма радост и лекота. Много от нашите страхове са призраци от миналото, чиито спомени ни преследват и ни карат да се чувстваме нещастни в настоящето. Ключът е да останете в настоящия момент, виждайки и приемайки „това, което е“ в момента, и да отговаряте от мястото, на което сте сега.

Основен процес за справяне със страха и безпокойството

Има три основни стъпки за справяне със страха и безпокойството.

- 1. На първо място**, трябва да сте наясно, кога изпитвате страх и мисли изпълнени със страх или тревожни мисли. Отрицанието им и потискането им само ще ви накара да се почувствате по-парализирани.
- 2. Второ**, да говорите на висок глас пред себе си е мощна стъпка на действие за разсейване на страха и безпокойството. Думите са мощни и скоростта на вибрациите им, когато се изговарят на глас, е седем пъти по-мощна от тази на думите, изречени вътрешно. Затова веднага признайте и идентифицирайте своите изпълнени със страх или тревоги мисли и чувства. Говорете с тях на глас. Ако сте в ситуация, в която не можете да говорите на глас, говорете със себе си мълчаливо.
- 3. Трето**: след като признаете своите изпълнени със страх или тревоги мисли и чувства, дайте си разрешение да ги освободите и след това ги заменете с положителни мисли и чувства или неутрални действия. Например, поемете дълбоко въздух, изпийте малко вода или се фокусирайте върху работата или дейността, която извършвате.

В глава 13 предложих да говорите с вашите страхове и тревоги, сякаш са хора. Когато имате страхови мисли за състоянието си, може да

кажете нещо от рода на: „Добре, виждам, че се опитвате да се промъкнете отново във мен. Приемам, че изпитвам страх от изтръпването в краката. Наистина ме е страх от невъзможността да мога да ходя ”

Позволете си да почувствате дълбоко тези думи, докато ги изговаряте и след това кажете: „Давам си разрешение да освободя тези мисли и чувства сега“.

След това заменете своето изпълнено със страх и тревожност чувство или мисъл с нещо спокойно или позитивно. Например, кажете: "Аз съм в безопасност. Здрав съм и цял. Мога да ходя и да продължа да ходя. Централната ми нервна система се подобрява с всеки изминал ден" (забележка при превода: при диагнозата МГ, може да се каже: "Имунната ми система се подобрява с всеки изминал ден")

Или просто направете кратка разходка, поемете дълбоко въздух, позвънете на приятел или Прочети книга.

Докато преминавате през този процес, можете също да използвате следните визуализации:

1. След като признаете своите негативни и изпълнени със страх мисли, ги издухайте в голям балон с какъвто и цвят да изберете. Завържете го на възел, освободете го и докато се носи в космоса, си представете как балонът избухва в бяла светлина. Визуализирайте своите изпълнени със страх мисли и чувства, разсейващи се в пространството.
2. Опитайте се да визуализирате, да си представите радио-циферблат на страха в ума си. Чуйте, вижте и усетете силата на страха си по скала от 1 до 10 на циферблата. След това започнете да завъртате циферблата от 10 на 9, на 8, на 7 и си представете, почувствайте, че страхът или тревогата ви намаляват, когато намалявате силата на звука. Усетете как страхът изчезва и става заглушен, докато визуализирате циферблата, достигаш до нула
3. Когато признавате, че възникват у вас страх или тревожни емоции и мисли, представете си в съзнанието си, че те плават покрай вас като на телеграфска лента, и ги помолете да преминат покрай вас. Кажете:

"Виждам ви. Просто продължавайте да се движите. Днес нямам време за вас."

Признайте корена на страха

Много от страховете ни се коренят в нашите детски преживявания, така че е важно за вас като възрастен да поемете контрола над уплашеното малко дете, което все още живее вътре във вас (вашето вътрешно дете). Дайте му уверение, че сега вече е в безопасност и е защитено от възрастния човек, който вече сте. Можете да му кажете: "И двамата достатъчно преживяхме с тези страхове и ни е омръзнало да треперим и да се свиваме, така че нека оставим този модел и да направим нещо различно. Това беше тогава, а това е сега."

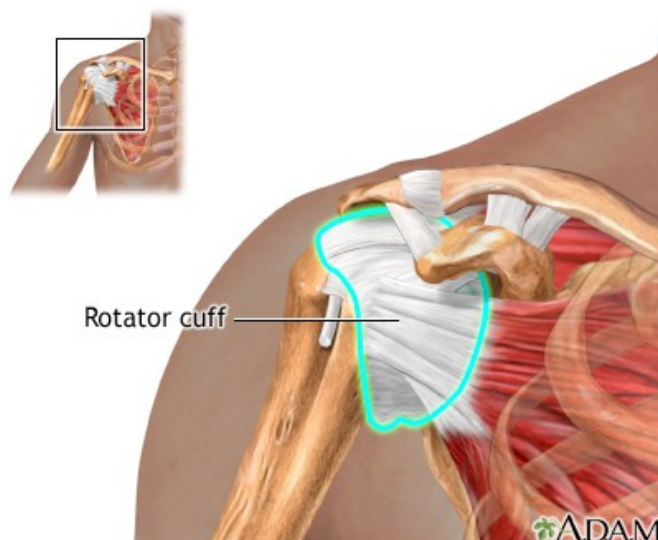
Приемането на този тип положителни действия и успокояване на вашето съмняващо се вътрешно дете може да превърне отрицателните спирали в положителни такива.

Паническа атака

Ако почувствате паническа атака, издишайте целия въздух от диафрагмата си, а в края на издишването си пуснете звука „а” три пъти. Това принуждава паниката да излезе от тялото ви чрез дишането. Следвайте бавно, контролирано вдишване, което разширява корема, ребрата и гърдите, когато дъхът се движи нагоре (не дишайте от гърдите нагоре). Повторете, докато не се почувствате по-спокойни. Gabatone Active (Apex Energetics) е отлична добавка, която помага за облекчаване на тревожност, паника, OCD и липса на фокус



Можете също да разтриете/ разтъркате или натиснете областта точно под ключицата до вашия rotator cuff / ротаторен маншон (Терминът „ротаторен маншон“ се отнася за група раменни мускули и сухожилия /връзки/, които контролират движенията на раменната става.)



Тази зона е акупресурна точка, която отваря белите ви дробове, за да можете да поемете пълните вдишвания, които ще ви помогнат да се успокоите. Липсата на кислород може да ви накара да се чувствате тревожни, уплашени или „превключили на висока скорост“.

Избягвайте ленивото дишане и практикувайте дълбоко дишане толкова често, колкото можете през деня. В моменти на паника, опитайте да включите техниките на емоционалната свобода (ТЕС) или използвайте моята съкратена техника на потупване (почукване), за която ви споменах по-рано в книгата.

С върховете на пръстите на дясната ръка почукайте(потупайте) отстрани на лявата ви ръка - месестата част точно под основата на кутрето ви - и изречете своите себеутвърждаващи фрази. Ако няма никой край вас, говорете на глас, докато почуквате и кажете:

„Въпреки че съм ужасен, не мога да дишам и се чувствам извън контрол, дълбоко и напълно приемам себе си“. Продължавайте да повтаряте и да почуквате тази точка, докато не се почувствате по-спокойни. Ако сте на публично място, можете да потупвате тази точка, докато казвате себеутвърждаващите фрази наум на себе си, и това ще има ефект.

След като използвате някоя от горните техники, излезте навън на кратка разходка, ако е възможно. Ходенето помага да се облекчи тревожността.

Преминаване през страха

Осъзнайте, че вие сте по-големи от вашите страхове и тревоги. Отстъпете назад и погледнете надолу към вашия страх или тревожност, сякаш това е купчина, която държите в ръката си. Напомнете си, че сте повече от тази енергия, която е просто продукт на вашите предишни детски преживявания или въображение и която няма основание в настоящата ви реалност. Страхът и безпокойството идват от опитите да се действа във времева рамка, която не съществува; останете в СЕГА! Напомнете си, че промяната е единствената константа и това също ще отминне. Припомнете си за всички предизвикателства и изпитания, които сте срещнали и сте преминали успешно. Направете всичко по силите си, което можете, за да насърчите намирането на нови начини за освобождаване от страх и тревожност, така че те вече да не ви парализират.

Направете действието навик

Действайте всеки път, когато страхът или тревожността се покажат на повърхността. Повторението е това, което създава навици, така че се придържайте към признаването и освобождаването от мисли и чувства, изпълнени със страх, всеки път, когато възникнат. Ако го направите, скоро ще спрете да ги притежавате, защото ще сте преквалифицирали подсъзнанието си с нов навик или ще стигнете до място на неутралитет пред ситуации, които използват, задействат емоционално заредени страх-базирани мисли и чувства. Ключът е да останете в яснота и да се възползвате от мъдростта, която сте спечелили от уроците, които сте научили от предишния си опит.