

Ann Boroch - "Healing Multiple Sclerosis"

Анн Борох - Лечение на МС

Ан Борох - ГЛАВА 15

Не е нужно да сте перфектни

За да излекувате MS, трябва да се ангажирате с план за лечение. Предизвикателство е, но разберайте, че не е нужно да правите всичко перфектно.

Ще бъде по-лесно да останете мотивирани и вдъхновени пред страха и съпротивата, ако имате предвид, че винаги има място за растеж и можете да направите само най-доброто, на което сте способни в момента. Сега вярвам, че това е истинският смисъл на съвършенството. Така че променете си представата за съвършенство от "„Не съм достатъчно добър, така че трябва да направя всичко перфектно, за да бъда приет и оценен“ към "Обичам и приемам себе си, докато растя и постигам напредък и знам, че има място за подобрене."

Доверете се, че изцелението ви ще се случи с темпо, което е най-доброто за вас. **Обръщайте внимание и разпознавайте поведенията, чувствата и мислите за самосаботиране**, когато се появят, и ги заменяйте с тези, с които си давате самоподкрепа, като: безусловна любов, положителна самооценка, самотолеранс и приемане на вашата уникалност и индивидуалност

Самоуважение

Когато питам клиенти с МС, "Чувствате ли, че си струва да съществувате?", те обикновено отговарят с „Не“.

Понякога дори избухват в сълзи, когато разпознаят тази своя тъжна реалност.

Ако отговорът ви е „Не“ или „Не съм сигурен“, по този начин изпращате сигнали, които ще доведат до голям дисбаланс в тялото и ума ви. Чувството ви на несебеуважение (малоценност) прави невъзможен процеса на излекуване на тялото ви. За съжаление, повечето от нас са възпитани да вярват, че нашата собствена стойност

зависи от приемането от другите, колко пари печелим, дали сме здрави или не, как изглеждаме и т.н.

Самото ни съществуване означава, че имаме стойност, а не заради това, което правим или имаме. Тъй като всички сме съставени от една и съща енергийна субстанция, както всичко в познатата ни вселена, всеки от нас е част от всичко, което е - и следователно сме достойни. Дали приносът ви в живота е положителен или отрицателен зависи от избора, който правите, но ценността ви като човешко същество не е под въпрос.

Понякога болестта е стена, зад която хората искат да се скрият, защото смятат, че не са достатъчно добри, стойностни и нужни и не желаят да приемат ценността на своята индивидуалност.

Всеки от нас е уникален, с умения, дарби и принос за споделяне с останалия свят.

Всички имаме цел в живота, която е да се учим и да израстваме от личните си уроци, обстоятелства и предизвикателства, каквито и да са те.

Истината е, че няма нужда да се сравнявате с никого или да се доказвате пред никого.

Вгледайте се дълбоко в себе си, честно анализирайте какви са убежденията, нагласите и самоуважението ви.

Дали те са истински и валидни от позицията ви на днешния ден, от мястото, на което днес стоите?

Държат ли ви в капан на негодувание или чувство на силен натиск за успех?

Ако е така, имате избор да освободите тези стари и вредни за вас нагласи и да ги замените с нови и полезни за вас.

Аз намерих мир, свобода и обновено здраве.

Същото може да се случи и с вас.

Самоприемане и безусловна любов

След като се научите да се самоуважавате, можете да започнете да отваряте вратата към безусловната любов.

Какво означава това? Това означава да приемаш себе си и да обичаш себе си такъв, какъвто си.

Когато действате от място на безусловна любов, вие се самоусъвършенствате и се саморазвивате, като се учите от грешките, които допускате. Отнасянето към себе си с безусловна любов е най-мощният начин за поправяне на разделението между тялото и ума ви.

Малцина от нас някога са били учени на самоприемане и себеуважение, когато растяхме. За съжаление ние сме продукти на по-скоро неблагоприятни условия, в смисъл, че сме свързвали получаването на любов и одобрение с „доброто“ поведение, което е трябвало да имаме. Подобно на по-голямата част от човешката раса, вие сте програмирани от още от раждането с послания, въздействия, очаквания и нагласи, които се съхраняват дълбоко в подсъзнанието ви, които може би ви казват, че не сте: достатъчно добър или че сте се „провалили“ или че "вие сте", или "би трябвало да сте" или "бихте могли да сте" направили това или онова.

Ако не сте си дали досега сметка за тези отрицателни и самоубиващи ви послания, без съмнение все още сте под тяхното вредно влияние и днес, когато сте възрастен. Крайният резултат е, че сте се превърнали в изключително самокритичен човек **Когато продължавате да се отнасяте към себе си, като към лошо куче, което се учи само когато го бият, тялото ви реагира, като създава токсини и в крайна сметка се изключва.** Вие ставате най-лошия си враг, като несъзнателно търсите одобрение и приемане чрез болести.

Тази липса на безусловна любов към себе си ви побеждава в самата ви сърцевина, убива вашето самоуважение и ви улавя в капан на негативизъм и несигурност. Губите връзка с истинската същност - онази част от вас, която ви обича, без значение през какво преживяване преминавате, частта от вас която ви подкрепя безрезервно. Да се научите да се отнасяте към себе си, като към свой най-добър приятел е важна съставка на по пътя на оздравяването ви. Това може да звучи банално, но е истина. Помислете как се отнасяте към себе си в сравнение с това, как се отнасяте към най-добрия си приятел. Независимо дали ви харесва или не, вие сте в отношения със себе си. Тази връзка може да бъде положителна или отрицателна - това е ваш избор.

Изграждането на положителна връзка със себе си изисква търпение, тъй като е въпрос на усърдна работа върху анализ и промяна на ваши вредни убеждения и нагласи, и пълната им замяна с градивни и здравословни за вас убеждения и нагласи. Когато разрушите стените на самосаботиращите поведения и страхове чрез пълно самоприемане, вие ще повишите самоуважението си, самочувствието, увереността и силите си.

Като протегнете ръка и си върнете обратно силата на вярата и себеуважението ще станете свидетели, как тялото ви преодолява така наречената неизлечима болест и ще сте в състояние да постигнете успех във всяка област от живота си. Не можете да се разведете с тялото си, така че защо да не направите съвместния ви живот по-забавен, градивен и обогатяващ, като станете свой най-добър приятел и започнете да се отнасяте към себе си с нужното уважение, състрадание, толерантност, разбиране и безусловна любов?

Самоприемането създава възможност за нещо ново, което да се разгърне във вас. Първата стъпка е да приемете кой сте точно сега, точно в този момент. Това включва всичките ви предизвикателства дори и сенчестата част от вас, която съдържа така наречените отрицателни черти. Простият акт на приемане* на това, което сте се страхували да погледнете преди, защото сте мислили, че означава, че сте лош човек, освобождава (разблокирва) енергия само по себе си. (*приемането не значи непременно одобрение, а означава, че осъзнавате факта, че сте човешко същество, като всички други хора и с положителни и с отрицателни черти)

Когато не приемате (отричате, потискате, самообвинявате се) това което сте и това, което изпитвате във вас, вие се превръщате в място на съпротива.

Един пример за онагледяване: когато отказвате да бъдете реалисти за текущото си състояние вие все едно сте човек, който иска да използва патерици, когато всъщност състоянието му е, че трябва седи в инвалидна количка. Когато заради упорството си все пак решите да ползвате патерици и вследствие на това паднете и си счупите

тазобедрената си кост, вие показвате, че се съпротивлявате на това, което сте в този момент.

Вместо да бъдете честни и състрадателни към себе си, вие всъщност се самосаботирате и повтаряте едни и същи саморазрушителни действия, което води до все по-сериозни последствия за вас.

Тази ваша съпротива поддържа задържания, кара ви да се чувствате ядосани и нетърпеливи и в крайна сметка създава порочни цикли на психическа, емоционална и физическа болка и страдание, които могат да продължат седмици, месеци и дори години.

Най-важната стъпка, която можете да направите, за да приемете себе си е да спрете да се самобичувате, носейки вини, които нямат никакво основание. Учете се от предишния си опит и си дайте сметка, че е ваша отговорността да правите по-мъдър избор сега. Имате силата и волята за това.

Самоприемането отнема всички тежести, оставяйки ви прекрасно усещане за свобода (вижте най-долу фиг. 15.1)

От позиция на самоприемане и самоуважение трябва да направите съзнателният избор да поддържате отговорността си да обичате себе си безусловно.

Целта е да станете свой собствен треньор и да се подкрепяте по време на добри и трудни времена. Най-бързият начин да направите тази промяна е да обърнете внимание и да хванете вашите самоунижаващи ви мисли в действие. И веднага да ги заместите със самоутвърждаващи ви твърдения.

Говорете си самоутвърждаващи твърдения, като: „Обичам и приемам себе си и тялото си безусловно“ и „Аз съм ценен и способен човек“. Говорете силно на себе си, докато се гледате в огледалото, и повтаряйте тези самоутвърждаващи фрази с убеденост, като ги почувствате резониращи във вашия слънчев сплит, разположен в центъра на корема. Скоро ще забележите промяна в самочувствието си.

Също така, когато почувствате, че сте направили грешка, наблюдавайте мислите си и вижте дали се включват в самокритичен вътрешен диалог. Ако го правите, приемете и признайте тези самокритични мисли и кажете: "Спрете. Няма да се занимавам с вас.

Няма да играя вашата игра." След това заменете тези мисли с положителни или неутрални. Стремете се да стигнете дотам, че в моменти като този да имате навика да си казвате:

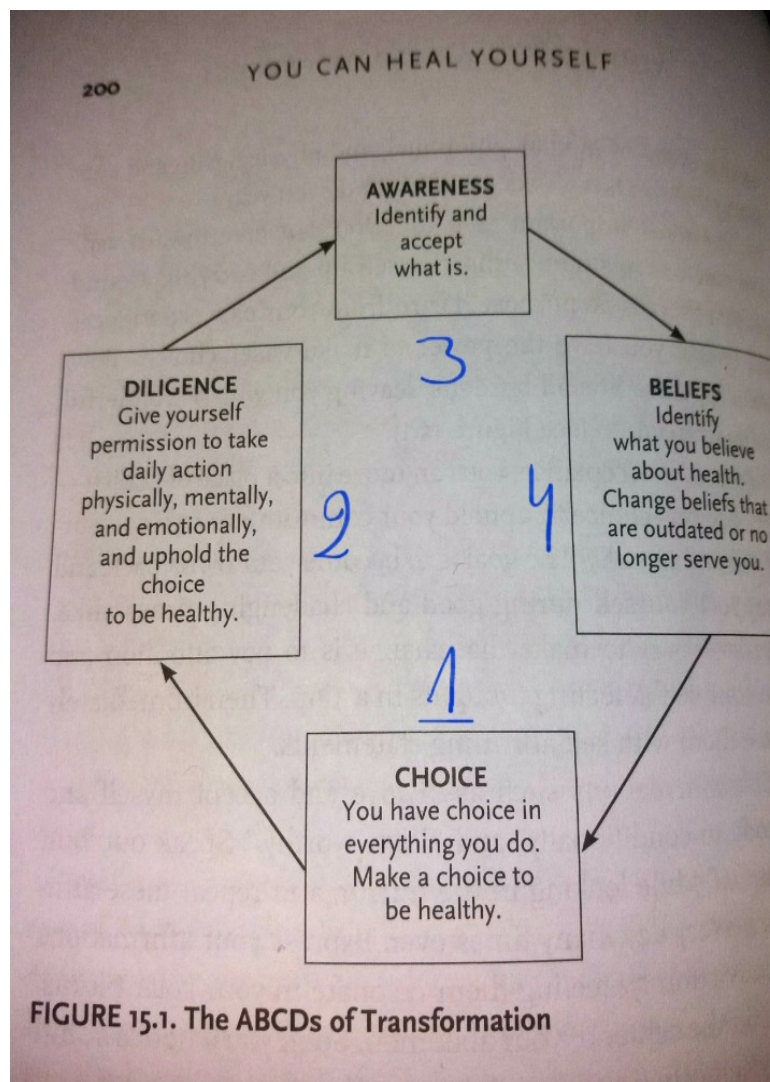
„Това е добре. Следващия път ще се справя по-добре“ и „Мога да го направя - вярвам в себе си“

Тази техника е проста и се зареждате с надежда, пренастройвате мислите си, така че те да ви подкрепят и да създават нова реалност.

Самоприемането отнема всички тежести, оставяйки ви прекрасно усещане за свобода (вижте фиг. 15.1)

(превод на твърденията във фиг. 15.1)

Верига на промяната



фиг. 15.1

1. ИЗБОР

Имате право да избирате това, което правите. Направете избор да бъдете здрави.

2. УСЪРДИЕ

Позволете си да предприемате ежедневни физически, психически и емоционални действия в подкрепа на избора си да бъдете здрави.

3. ОСЪЗНАВАНЕ

Идентифицирайте и приемете това, което е.

4. НАГЛАСИ И УБЕЖДЕНИЯ

Определете в какви са вярванията и убежденията ви за здравето. Променете тези убеждения, които са вредни и несползени и нездравословни за вас

Прошка

Друга съществена част на самоприемането е прошката.

Важно е да отделите известно време, прощавайки на тези, които са ви наранили.

Когато правите това, вие не аплодирате действията на човека, а възвръщате силата си, като вече не ангажирате енергията си в емоциите около събитието, като например емоциите: негодувание, гняв или омраза.

Приемайки случилото се, вече няма отрицателен емоционален заряд, обграждащ преживяването, а вместо това има неутралитет. От тук вие сте свободни да преминете в състояние на прошка и да продължите напред с мъдростта, която сте спечелили от опита. Това ще бъде непрекъснат процес през целия ви живот, тъй като спомените се появяват с течение на времето и тъй като всеки ден се появяват нови възможности да простите на онези, които изглежда искат да навредят на вас или на другите.

Най-вече трябва да простите на самите себе си - включително на малкото дете и на юношата вътре във вас - за това, което са направили а вие смятате, че е трябвало да се направи по различен начин.

Приемането на всяко събитие в миналото ви и знанието, че няма такова нещо като провал, а само опит, ще ви освободи. Признайте, че негативните и травматични събития от миналото могат да бъдат градивни елементи към едно по-положително бъдеще - ако позволите да бъдат.

Смелост и упоритост

Знам, че болести, като МС могат да са много сериозно предизвикателство, но дръжте се силно за смелостта и старанието да следвате стриктно оздравителния си режим. Доверете се на мисълта, че с всеки ден се подобрявате. Бъдете верни на себе си и се борете за себе си! Това означава да имате план за поведение, в който да сте сигурни, че правите най-доброто, което е по силите ви за да оздравеете. И не допускайте оздравителния ви план да се променя към лоши стъпки!

Бъдете тук и сега!

Да останеш в сегашния момент е от съществено значение, за да се чувстваш мотивиран. Миналото е приключило, така че фокусирането върху това, което сте били могли да направите, само ще ви носи тежест и ще ви тегли надолу. Изпълнените с безпокойство мисли за бъдещето само ще ви парализират повече. Сегашният момент е вашето място на силата ви. Бъдете фокусирани в сегашното! Кажете си: "Днес съм по-силен. Днес правя по-добър избор на храна. Днес имам повече състрадание към състоянието си и себе си. Днес съм здрав!"

Не се отказвайте

Препрочитайте тази глава отново и отново, когато започнете да се чувствате обезкуражени и имате чувството, че искате да се предадете. Не се отказвайте! (прочетете от книгата и раздела за: **Бустери (преобразуватели) на страха**)

Трябва сте наясно, че ще имате моменти и на възходи и на падения, така че се научете да овладявате вълните, които са обичайно лечебни за заболявания, като МС. Не забравяйте, че на централната ви нервна

система ѝ отнема повече време за оздравяване, отколкото на всяка друга система в тялото ви.

Въпреки че може да ви отнеме само един миг, за да осъзнаете, че можете да се самолечувате, физическото ви тяло има остатъчна памет, която реагира по-бавно. Клетъчната памет може да се променя, но понякога се държи като упорито муле. Ако знаете за това, ще имате сили да продължите да следвате програмата и да не се отказвате, защото смятате, че тя не работи. Бъдете търпеливи и се доверете.

Не е нужно да сте идеални, за да лекувате тялото си; трябва да сте старателни и упорити. Но в дни, в които просто не искате да ядете това, което трябва или не можете да получите достатъчно енергия за упражнения, не го правете. Бъдете чувствителни към вашите нужди. В същото време, имайте предвид, че лесно можете да се отпуснете и демотивирате и след това да твърдите, че програмата не работи. Може да изживеете доста моменти на самосаботаж, когато например не се храните здравословно или не приемате добавките си или „падате“ по някакъв друг начин.

Бъдете готови да обичате себе си дори в тези моменти - и тогава се върнете пак на пътя на оздравяването. Всяка бебешка стъпка се равнява на успеха, защото ви доближава до вашата крайна цел