

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

ГЛАВА 13
Упражнения за емоциите и ума

Това, което мислите, е това, което сте

Вашите емоционални и умствени сили са най-силните съюзници в победата над МС

Можете да използвате ума си на съзнателно и подсъзнателно ниво за да ви помогне да се излекувате, като идентифицирате и освободите нагласите, убежденията и емоциите, които вредят на имунната ви система.

За да започнете да правите това, трябва да станете по-наясно с основните модели на поведение, които сте разработили през целия си живот, и да изучите по-дълбоко връзката си със себе си. Това може да ви изглежда като много усилия или нещо, което просто искате да забравите.

Но колкото по-бързо се откажете от отричането и започнете да поставяте под въпрос съхранените си отрицателни убеждения, нагласи и емоции, като страх и гняв, толкова по-бързо ще можете да ги освободите и да стигнете до момент, в който наистина да усетите, че те са минало и стоят в миналото.

По-лесно е да се каже, отколкото да се направи, защото на този етап вашите действия се коренят в емоциите ви, базирани на страха.

Почистването на емоционалната ви къща не означава, че трябва да преживеете всяко ужасно преживяване от миналото си.

По-скоро това означава да търсите модели и теми, които продължават да играят и създават дисфункция в настоящия ви живот

Това, което мислите, е това, което сте

Независимо дали вярвате или не, имате абсолютен избор как да реагирате на всичко, което мислите и чувствате. Вашият избор е дали да оставите диагнозата МС да ви опустоши - или да решите да

пoбeдитe тoвa зaбoлявaнe. Стaвaйки пo-нaяcнo и cтимулиpaйки пoлoжитeлни мисли и чувствa, всъщнoст мoжeтe дa пoмoгнeтe зa възстaнoвявaнe нa вaшeтo клeтъчнo здрaвe. MS имa силни eмoциoнaлни oснoвни кoмпoнeнти нa пoтиснaт гняв или ярoст и oбeзцeнявaнe нa сeбe си.

Тaкa чe рaзкривaнeтo нa вaшeтe oснoвни бaзирaни нa стpaхa eмoции и oсвoбoждaвaнeтo им e oт същeствeнo знaчeниe зa вaшия лeчeбeн пpoцeс.

Първaтa стъпкa към eмoциoнaлнoтo и психичeскo изцeлeниe e дa зaпoчнeтe дa рaзглeждaтe тoвa зaбoлявaнe кaтo рeзултaт oт oтpичaнeтo.

Пoпитaйтe сeбe си: "Кaквo нe пpиeмaм?"

Тoвa e нeoбxoдимo, зa дa зaпoчнeтe дa рaзкривaтe тoвa, кoeтo стe скpили пoд килимa или стe слoжили нa рaфтa - дaли тoвa e гняв, тъгa, изoстaвянe, oтхвърлянe, стpaх.

Пpeoдoлявaнeтo нa aвтoимуннoтo зaбoлявaнe щe бъдe тeст зa нaучaвaнe кaк дa възстaнoвитe силaтa си.

Тoвa e възмoжнoст зa вaс дa сe пpoмeнитe и тoвa oзнaчaвa дa нaмeритe нaчини дa oсвoбoдитe eмoциoнaлния и психичeски бaгaж, кoйтo пoддържa рaзpушeнaтa ви цeнтpaлнa нeрвнa систeмa. Днec имa мнoгo фoрми нa пoмoщ, кoитo мoгaт дa ви пoмoгнaт в тaзи зaдaчa, кaтo кoнсултaции, хипнoзa, мoлитвa, динaмичнa рaбoтa, вeсeлиe и aрт тeрaпия и т.н.

Втoрaтa стъпкa e: дa сe зaпитaтe:

„Вярвaм ли, чe тялoтo ми мoжe дa сe рeгeнeрирa* нa клeтъчнo нивo?"
 (*Рeгeнeрaциятa e пpoцeс нa възстaнoвявaнe нa oтдeлни уврeдeни чaсти в oргaнизмитe. Oсъщeствявa сe нa мoлeкулнo нивo и e кoнтpoлирaнa oт гeнитe. Чрeз нeя oпpeдeлeни oргaнизми мoгaт дa възстaнoвявaт пoчти изцялo свoи oргaни и тъкaни.)

Акo oтгoвoрът ви e нe, нямa дa e възмoжнo рeгeнeрирaнeтo, зaщoтo тялoтo ви рeaгиpа нa вaшeтe убeждeния. Акo сaмo нeбрeжнo сe зaбaвлявaтe, кaтo нa шeгa с идeятa-възмoжнoст дa рeгeнeриpатe, тoвa същo нямa дa oтмeни интeгpирaнaтa систeмa oт нaглaси и убeждeния във вaс, кoятo кaзвa oбpaтнoтo и към кoятo сe пpидържaтe с гoдини. Мaкaр чe щe видитe пoдoбpeниe, кaтo пpocтo спaзвaтe диeтaтa и

приемате противогъбични медикаменти и добавки, пълната положителна промяна за вас ще се случи само когато направите ежедневна практика да бъдете здрави на всяко ниво - психическо, емоционално, физическо и духовно. Започнете да обръщате внимание на мислите си и изберете да зареждате с енергия само онези, които поддържат вашето благополучие.

Когато се появят негативни мисли, базирани на страх, веднага ги разпознайте, признайте, че са се появили и тогава ги изгонете да "излязат да играят навън"

Трите най-важни стъпки, които можете да предприемете да управлявате ума си, са:

1. Разпознаването на негативните мисли у вас;
2. Да си дадете разрешение да се отървете от тях;
3. След стъпки 1. и 2. да ги замените с положителни мисли или неутрално действие, като например да поемете дълбоко въздух, да изпиете чаша вода или да се преориентирате върху някаква работна задача

Как да стигнем до подсъзнанието си

Както споменахме вече, много от нашите действия и реакции са подтикнати от подсъзнанието.

Това е склад от нагласи, убеждения и навици, които са многократно затвърждавани. Тайната да достигнете до подсъзнанието е да го тренирате на съзнателно ниво чрез хипноза и говорене на глас, като използвате уверения, потвърждения, молитва.

Когато не сте здрави, е важно да промените отпечатъка на болестта, който се съхранява във вашето подсъзнание. Може би съхранявате системи от нагласи, които трябва да бъдат заменени, емоции, базирани на страх, които трябва да бъдат премахнати, и негативни мисловни модели, които трябва да бъдат променени. Веднъж, като направите това ще освободите вътре във вас място за здраве на всички нива

Говорене на глас

Друг ефективен начин да достигнете до вашето подсъзнание е да говорите на глас. Вибрациите на звука създават честоти, които променят физическата материя (нали знаете, че високите тонове могат да счупят чаша за вино). Ежедневното положително самоговорене и изказванията, изказани с утвърждаване, ще ускорят лечебния ви процес. Тази проста концепция за говорене на глас е невероятно мощна и същевременно пренебрегвана. Може да ви се вижда лудост да говорите на глас на себе си, но аз съм тук, за да ви кажа, че работи, особено когато става дума за негативни мисли и емоции, базирани на страха. Размислете как думите на дадена песен са ви разчувствали и са ви трогнали до сълзи или как сте изпитали чувство за свързаност, когато участвате в изречена молитва. Вибрацията на думите ви кара да чувствате. Утвърждаването, молитвата, пеенето/четенето на псалми, добрият тонус и говоренето на глас към себе си имат една обща характеристика - те променят вашата реалност.

Утвърждаване

Утвържденията са изявления или фрази, изречени на глас, които изразяват желанието резултат.

Актът на повтарянето им помага това да остави впечатления върху подсъзнанието, което реагира на повторение. Затова те са най-ефективни, когато ги говорите всеки ден. Стимулирайте своите утвърждения, като ги заявявате с желание, вяра и убеденост.

Предлагам да ги повторите седем пъти, но можете да ги повторите и повече, ако имате желание. В началото може да се почувствате глупаво и неудобно, но това ще премине. Дайте си малко уединение, за да се почувствате по-удобно. Изказвайте своите утвърждения в колата, под душа, пред огледалото в банята си или когато се разхождате. Докато казвате утвържденията си ден след ден, ще забележите, че се извършват промени. Имайте предвид, че всички ние сме имали случаи подсъзнанието ни да е програмирано с отрицателни утвърждения, вербализирани от другите, в което ние сме вярвали и продължаваме да повтаряме на себе си.

Сега е време да обърнем нещата.

Заявявайки това, което смятате и предвиждате за най-добрият възможен резултат за себе си, не е егоистично.

Просто означава, че се чувстваш достоен да бъдеш всичко, което можеш да бъдеш.

Малка странична бележка: обърнете внимание и бъдете конкретни с думите си и как заявявате това, което предвиждате, защото понякога нещото, което искате най-много, може да дойде при вас, но по неуверен начин. Също така заявете своето утвърждение в настоящото време, което потвърждава, че това, което заявявате, вече съществува. Кажете „аз съм“, а не „аз искам“ или „аз ще имам“.

По-долу са дадени някои примери за утвърждения, които можете да използвате или модифицирате.

Не се страхувайте да си съставите и сами. Вие знаете по-добре от всеки друг от какво се нуждаете, за да преминете през своите предизвикателства

Примери за утвърждения:

"Аз съм цял и цялостен и завършен в себе си, в живота си, в работата си, в целта си"

"Аз съм търпелив и толерантен. Приемам това, което е."

"Обичам, приемам, уважавам, вярвам и почитам безусловно тялото и себе си."

"Достоен съм, защото съществувам. Аз съществувам, следователно съм достоен."

"Всеки ден по всякакъв начин съм все по-добър и по-добър. Всеки ден по всякакъв начин съм по-здрав и по-здрав."

Неутралност

Говоря да бъдете неутрални в смисъла да наблюдавате житейските си обстоятелства без преценка и без да чувствате отрицателен емоционален заряд. По този начин можете по-добре да се справите с хора и ситуации, над които имате контрол. Така също сте защитени и от поемане на отрицателна енергия от другите, защото тази енергия вече не намира резонанс във вас. Неутралността не е нещо, което

можеш да направиш. Постигането на това състояние изисква освобождаване на вашите емоции, базирани на страх. Правейки това, хора и ситуации, които обикновено биха предизвикали емоционални реакции въз основа на минало отрицателно преживяване, вече не ви разстройват.

Да вземем за пример жена, която беше сексуално малтретирана като дете. Първата стъпка е тя да осъзнае и да признае, че все още носи емоции, базирани на страха около този въпрос.

На следващо място, тя трябва да си даде позволение да приеме (да признае пред себе си, че ги изпитва) и освободи от чувствата на: гняв, посегателство и тъга, които е изпитала. Последната стъпка е тя да работи с подсъзнанието си, като използва утвърждения или хипноза, за да замени тези емоции, базирани на страха. Медитацията и други емоционални лечебни техники също могат да бъдат полезни за освобождаването от тези стари наранявания и страхове. Ключът е тази жена да освободи тези чувства, което ще премахне емоционалния заряд от паметта. Правейки това, тя ще може да погледне назад към насилника си и да преживее емоционална неутралност и да оперира от място на свобода в настоящето. Това отнема огромна доза смелост. Пускането на гнева може дори да й позволи да прости или да изпита състрадание към насилника си и да види от по-висша гледна точка какво трябва да научи от това преживяване. Всяко негативно или травматично събитие в живота ви се превръща или в възможност за израстване - или в затвор, в който се чувствате в капан.

Никога вече жертва

Друг момент, който трябва да имате предвид при изследване на емоциите, е, че никой не може да ви „накара“ да почувствате нищо. Имате избор за това, как емоционално реагирате на хората и обстоятелствата. Когато мислите, че другите хора ви карат да почувствате нещо, вие раздавате силата си. Например, ако мъж върви до вас на улицата и ви плюе в лицето, ваш избор е дали да се ядосате, да се смеете или да останете неутрални. Хората намират за по-лесно да обвиняват другите за предизвикателствата си, но това само създава порочен цикъл да бъдат жертва. Да стоите във взаимоотношения на зависимост-също ви прави жертва. При това положение вие поставяте

нуждите на другите пред вашите собствени, като мислите, че е ваша отговорност да им помогнете или да ги поправите. Във взаимозависими отношения, въпреки че давате, несъзнаваната мотивация е да получите нещо в замяна, независимо дали това е любов, приемане или просто да имате някой, който се нуждае от вас. **В крайна сметка ще постигнете това - да се изтощите докрай, защото не се грижите за себе си.**

Не си разпилявайте силата! Вместо това, използвайте тази сила да приемете, че вие носите единствената отговорност за вашето щастие и за емоциите си. Бъдете наясно с емоциите, които възникват във вашите взаимоотношения и разпознайте откъде идват. Забележете дали има негативни модели, които продължават да се повтарят в живота ви, и след това се справете с тези проблеми, използвайки "Техниката за емоционална свобода" (описана в следващата част) или друга форма на терапия, ако е необходимо.

Поемането на отговорност за емоциите си, без да обвинявате друг - и да предприемете нужните мерки, необходим за освобождаването на тези стресиращи емоции - ще ви помогне да стигнете до това място на неутралитет. Оттам можете да изберете подходящи действия, които служат за вашето най-добро благо и за най-доброто благо на другите. Научете се да се чувствате уверени в задаването и поставянето на граници. Това ще ви помогне да сте мирни и спокойни, когато се справяте с трудното поведение на хора в близкия ви кръг.

Как да се измъкнем от страха и тревожността

Как можете да излекувате тялото си, ако сте в капан от страх?
Не можете.

Да се измъкнеш от страха означава да имаш смелостта да приемеш присъствието си, но и да намериш начини да вървиш напред и отвъд. Тъй като сме били обусловени по някакви причини (от родители, общество, близко обкръжение и т.н) да живеем живота си по начини, които ни държат в робство, понякога се налага да си дадем разрешение да анулираме предишните си „договори“ и да отворим вратата към нови начини на съществуване. След като си дадете разрешение да се освободите от страха, вие сте в състояние да следвате действия, които подкрепят този избор. Да се научиш да се

измъкваш от страха, изисква усърдие и смелост. Смелостта е храбростта и устойчивостта, които ви дават възможност да се движите през ситуации дори пред лицето на вашия страх.

Устойчивостта е упоритостта да се работи за освобождаването от страх всеки път, когато се появи, докато не изчезне. Най-лесната и бърза техника за облекчаване на страха е да се говори на глас.

Разобличете страха си директно, на глас, вместо да се опитвате да изтласкате мислите си за него. Говорете с него, сякаш е човек. Нека страхът знае, че го виждате и че не искате да се промъква повече. Но приемете, че го има - не го отричайте, когато се появи. На следващо място, потвърдете, че имате контрол и че няма да оставите страхът да властва над вас. След това заменете страха с позитивно или неутрално чувство.

Например, нека да разгледаме случай с жена, която се страхува да кара на магистрала. Когато наближи магистралата, сърцето ѝ започва да бие по-силно, дланите ѝ се изпотяват и тя се затруднява да диша, заради страха ѝ, че може да попадне в авария. Това, което тя трябва да направи е незабавно да си поеме дълбоко въздух и да произнесе силно на глас следните думи към страха си: „Виждам как се опитваш да се промъкнеш в мен, но не те пускам. Приемам, че се ужасявам да се кача на магистралата, но няма да ти позволя да си играеш с мен. Аз държа нещата под контрол. Не ти давам никаква власт. Давам си разрешение да освободя целия този страх. Сега правя избор да мисля и чувствам различно.“

Разобличаването на страховете ви на глас моментално угасява пламъци, които ги хранят. Тази техника изисква практика и убеденост, но си заслужава, защото усещате резултатите. Определянето, последвано от положителни действия, може да превърне отрицателните спирали в положителни резултати. Това е от ключово значение да бъдете настойчиви в преобразуването на мислите и чувствата си и да продължите да си казвате, че вие контролирате положението, а не страховете ви. В глава 7 обясних, че има две първични емоции - любов и страх. Изборът да преодолеете страховете си е акт на любов към себе си, а изборът на любов във всичките ѝ проявления е вашият изход от страха. Правейки този избор не означава, че никога повече няма да изпитате страх. Има слоеве и слоеве от него, които са се натрупали навсякъде през целия ви живот

и е непрекъснат процес да стигнете до дъното му. Практики като: визуализация, хипноза, използване на приложението I Can Be Fearless (Мога да живея без страхове) емоционална техника, са мощни начини да ви помогнат да преминавате успешно всеки път през страха.

Техника за емоционална свобода

Друг инструмент, който можете да използвате за справяне с упорити негативни емоции, е Техниката за емоционална свобода (ТЕС), разработена от Гари Крейг. Тя се основава на теории от Терапевтичната полева терапия (основана от д-р Роджър Калахан), акупунктура, невро-лингвистично програмиране и енергийна медицина.

Практиката включва фокусиране върху емоционален проблем и повтаряне на положително утвърждение, като едновременно се почуква по точки върху горната част на тялото, които съответстват на акупунктурни меридиани или нервни канали. Почукването е бърз и полезен начин за освобождаване и неутрализиране на страхове, фобии, травматични спомени, тревожност, стрес, зависимости и др. Това може да премахне дълбоко заседналите в подсъзнанието вярвания и емоциите, свързани с тях. Теорията е, че тези емоции са резултат от нарушение в енергийната система на тялото, което може да е причинено от травматично събитие или разстройство. Тази „заседнала“ енергия се проявява като физически реакции, като: нервен стомах, стегнати рамене или стегната челюст, препускащо сърце и потни длани, когато се задейства болезнената памет. Например, ако почти сте се удавили, когато сте били дете, може да имате страх от вода и всеки път, когато се приближите до голямо водно тяло, сърцето ви да подскача като лудо и да ви облива студена пот.

Почукването помага да се балансира нервната система, като се изчистват блокираните канали и отново свободно да протича енергията. Всяка точка е край на нервен канал. Тъй като няма лесен начин да разберете кой нервен канал задържа определена емоция, всички точки се почукват, освен в съкратената версия, описана по-долу.

Понякога е необходима само една сесия от почукване; друг път ще трябва да повторите процеса, за да пуснете емоцията, свързана с определен проблем. Не можете да прекалявате с почукването. Когато изчистите негативните емоции и погрешните нагласи и убеждения, ще ставате по-свободни да намирате нови различни начини да реагирате на хора и ситуации в живота си.

Съкратена техника за почукване

Експериментирах и открих ефективен кратък вариант на техниката на почукване.

Вместо да почуквате няколко точки по тялото, просто трябва да почукате отстрани на лявата си ръка. Когато изпитвате отрицателна емоция, с която не можете да се справите, основната инструкция е да създадете утвърждение, което определя чувството и също така заявява, че вие безусловно приемате себе си, независимо от това.

Пример: "Въпреки че се ужасявам от МС, дълбоко и напълно приемам себе си"

Изявлението позволява чувствата да присъстват без съпротива и почукването се движи през енергийните блокове, за да се възстанови потокът от енергия. Съберете върховете на пръстите на дясната си ръка и докато казвате потвърждението на глас, почукайте с върха на пръстите си отстрани на лявата ръка - месестата част точно под долната част на вашето кутре. Повторете утвърждението и почукайте пак, докато почувствате, че емоцията се разсейва.

Може да се наложи да правите това няколко пъти на ден, докато си тръгне. Използвайте това, за да изразите своето потвърждение всеки път, когато използвате тази техника. „Въпреки че ясно описвам чувството, аз дълбоко и напълно приемам себе си“. Не се срамувайте да изразявате това, което чувствате. Колкото по-честни сте със себе си и си давате разрешение да приемате своите убеждения и емоции, толкова по-лесно ще можете да преодолявате: страх, гняв, вина, срам и т.н

Още примери:

"Въпреки че съм ядосан и мразя тялото си, дълбоко и напълно приемам себе си. "

Въпреки че изпитвам вина за минали избори, дълбоко и напълно приемам себе си."

"Въпреки че се чувствам унижен и слаб, заради това, че другите трябва да се грижат за мен, аз дълбоко и напълно приемам себе си,"

Почукването е отличен инструмент, който да използвате, за да подобрите емоциите и психичното си здраве, които имат голямо влияние върху физическото ви благосъстояние. Колкото повече интегрирате тази техника в лечебната си програма, толкова повече ще усетите ползите.

Какво искате да създадете?

Всеки от нас е художник. Всеки ден имате палитра, за да правите избор, който добавя цветове и форми към живота ви - или да ги изваждате от него. Независимо дали искате отговорността или не, вие контролирате своя избор и действия и вие сте единственият човек, който определя вида на минутата, часа, деня, седмицата и годината, които ще преживеете.

Каква картина искате да нарисувате?

Когато прегърнете силата си и разпознаете, че оркестрирате всеки ден, можете да започнете да рисувате цветовете и формите, които ви карат да мислите градивно и да се чувствате здрави. Когато спрете и си дадете сметка как е устроена вашата реалност, можете да видите, че всичко произлиза от мисъл, фантазия или вяра и след това е последвано от емоция и / или действие.

Не забравяйте, че не е необходимо да приемате всяка мисъл, която минава през ума ви и да действате по нея. Гледайте на мислите си като на облаци, които плуват по небето на ума ви, точно както правите

в момент на отпускане. Когато не се привързвате към мислите си или емоционално да реагирате на тях, вие сте по-свободни да нарисувате по-красив живот. Вие сте по-свободни да създавате настроения и да се държите по начините, които наистина са най-добрите и здравословни за вас.

Подсъзнанието ви работи усърдно, за да сте сигурни, че ще станете точно човекът, в който несъзнателно вярвате, че можете да бъдете. Така че уверявайте се, че когато говорите на глас, **давате приоритет само на** думи и нагласи които са положителни и креативни. **Избирайте чувства и емоции, които не са основани на страх**, като: като радост, любов и вълнение и ги правете част от ежедневието ви.

Когато мислите и действате на основата на любов вместо от страх, вие създавате, а не унищожавате. Въпреки че може да ви изглежда, че умът ви, изпълнен с негативни мисли, базирани на страх, е против вас, всъщност не е така. По-скоро просто е тест - получавате възможност да се издигнете над нещата, да прегърнете силата си и да нарисувате картината по ваш избор. Животът без страх е най-голямото изживяване. Изберете да сте неутрален. Чрез усърдно използване на инструментите и практикуване на техниките, които смятате, че са подходящи за вас, ще успявате да преодолявате страха с увереност. Доверете се и си дайте насърчение и обещание, че ще успеете да живеете живот, свободен от страх, тревожност и гняв.