

A woman with long dark hair, wearing a white long-sleeved shirt and a dark blue and white striped skirt, is sitting cross-legged on a wooden deck. She is leaning against a dark wooden post and has her eyes closed, appearing to be in a meditative state. The background is a lush green forest with trees and foliage. The lighting is soft and natural, suggesting a peaceful outdoor setting.

MINIPRÍRUČKA

Psychické spomaľovače uzdravenia

a technika okamžitého účinku proti stresu

BETA PAVLE

OBSAH

Čo nájdete v príručke

SPOMAĽOVAČE UZDRAVENIA

01	Odpúšťanie	3
02	Škodlivé konanie	4
03	Nesprávne kréda	4

POMOC PRI STRESE

04	Desaťsekundové riešenie situačného stresu	5
05	Technika okamžitého účinku	6
06	Na záver	8

01 · SPOMAĽOVAČE UZDRAVENIA

Odpúšťanie

Medzi najkritickejšie spúšťače ochorení a spomaľovače uzdravenia patrí neschopnosť odpúšťať.

Ľudia sa často domnievajú, že s odpúšťaním nijaký problém nemajú, alebo že ho už dávno vyriešili — s pomocou poradenstva či inou formou alebo spôsobom.

Neschopnosť odpúšťať sa však často prezradí hnevom, podráždenosťou alebo neochotou byť v blízkosti istej osoby.



Odpustenie je vedomý záujem o seba samého. Oslobodzuje vás od toho, kto vám ublížil.

Kým mu odmietate odpustiť, ste k nemu pripútaní. Čím dlhšie to trvá, tým bližšie vás so sebou ťahá na okraj útesu.

Často to býva tak, že osoba, ktorej odmietate odpustiť, si z toho vôbec nič nerobí a vôbec sa tým nezaťažuje. Vaša neschopnosť odpustiť teda neubližuje nikomu inému než vám.

To najláskavejšie, čo môžete urobiť pre seba, svoju rodinu, deti, priateľov či susedov, je odpustiť a oslobodiť tú osobu od odsúdenia za krivdy, ktorých sa podľa vás dopustila.

KEĎ ODPUSTIŤ NEJDE

Mnohí ľudia sa celé roky úprimne snažia odpustiť, no bez úspechu. Uvedomte si, že táto neschopnosť vás pomaly vyčerpáva a ničí vám život. Vyskúšajte techniku **Liečebného kódu** — podrobne ju opisujem v rovnomennej minipríručke.

02 · SPOMAĽOVAČE UZDRAVENIA

Škodlivé konanie

Deštruktívne správanie patrí medzi témy, s ktorými sa rok čo rok stretáva svojpomoc, poradenstvo aj terapia. Patria sem problémy s nadváhou, stravou, cvičením a všetky závislosti.

Takéto správanie má korene v srdci. Je veľmi užitočným varovným signálom, ktorý ukazuje, kde sa nachádzajú problémy, ktoré potrebujete liečiť.

Odstraňovať iba následky je málo účinné, pretože o škodlivosti rozhoduje dôvod, prečo to robíte. Takéto konanie nie je nikdy skutočným zdrojom problémov — podľa tohto prístupu je vždy symptómom deštruktívnych bunkových spomienok. Preto je účinnejšie zamerať sa na spomienky než na samotné odstraňovanie škodlivého konania.

Sebauspokojovanie a sebaobrana sú dva spôsoby reakcie, ktoré vedú ku škodlivému konaniu a prispievajú k stresu a depresiám. Často ide o bežné klamstvá, ktorým ľudia veria bez toho, aby si to uvedomovali:

- *Nie som dosť dobrá.*
- *Nemôžem sa na nikoho spoľahnúť.*
- *Ľudia mi ubližujú...*

Liečebný kód vám umožní vyhľadať neprospešné bunkové spomienky, a tým nájsť riešenie aj pre škodlivé konanie.

03 · SPOMAĽOVAČE UZDRAVENIA

Nesprávne kréda

Je dobre známe, že stres sa významne podieľa na vzniku mnohých chorôb. Vyvoláva ho to, že sa držíme nesprávnych predstáv o sebe, o svojom živote či o iných ľuďoch. Tieto kréda — presvedčenia — spôsobujú, že sa bojíme aj vtedy, keď by sme sa báť nemuseli.

Stres a choroba sú jednoducho strachom, ktorý sa stal fyzickým.



KONIEC UKÁŽKY

Toto bola ukážka.

*Ďakujem, že si nazreľa do knihy
„Psychické spomaľovače uzdravenia“.*

Celú e-knihu nájdeš na

betapavle.com/eknihy/psychicke-spomalovace-uzdravenia

3,90 €

PDF na mobil, tablet aj počítač · doručenie e-mailom hneď po platbe

S láskou, Beta