

Рубрика ЗДОРОВ'Я.

На Сході кажуть: «Найгірші вороги людини не побажали б йому тих бід, які можуть принести йому власні думки».



Один із найзнаменитіших лікарів давнини Авіценна говорив: «У лікаря є три засоби у боротьбі із хворобою — слово, рослина, ніж».

Зверніть увагу – слово на першому місці.

В одному з паризьких госпіталів молодий психолог Емілі К'ї на свій страх і ризик, посилаючись на головного лікаря, зобов'язала своїх хворих три рази на день вголос або подумки повторювати по 10 разів фразу «З кожним днем я почуваюся все краще і краще». Причому повторювати це не механічно, а наскільки можна яскраво.

І що ви вважаєте?

Вже за місяць пацієнти цього лікаря стали головним джерелом розмов медичного персоналу госпіталю, а згодом і всієї Франції.

Дивно, але факт: тяжкохворі одужували протягом місяця, у деяких хворих навіть зникла потреба у хірургічному втручанні.

Тобто підтвердився здогад великого вченого давнини Парацельса, який стверджував, що дива творить віра.

Наше здоров'я – прямий наслідок мислення людини.

Ніхто не ставить під сумнів, що між психічним і фізичним станом людей існує прямий зв'язок.



«Найкращий захист від усіх хвороб, від будь-якої інфекції — це тверда віра у власне здоров'я та позитивні емоції,— каже психотерапевт із більш ніж двадцятирічним стажем Андрій Метельський.— Негативні думки руйнують. Наприклад, агресія викликає хвороби шлунково-кишкового тракту. Образа з часом призводить до хвороб печінки, підшлункової залози, холециститу».

Один із найважливіших психологічних законів говорить: словесне вираження любові, симпатії та захоплення посилює життєву енергію того, до кого воно звернене. А злі та недобрі слова зменшують енергію слухача.

Загальна кількість захворювань, пов'язаних із поганими думками, продовжує неухильно зростати.

Щоб протистояти їм, треба слідувати пораді давніх мудреців — радіти життю, хоч би як важке воно було!

Отже, здоров'я, життя та доля людини безпосередньо залежать від її думок.

Думаєш про хороше — чекай на гарне.

Думаєш про погане - погане і отримаєш.

Те, про що ми постійно думаємо, переростає в переконання, що це має чи може статися. І ця віра породжує подію...



Саме тому з сьогоднішнього дня починаємо думати лише про хороше, сподіватись лише на краще!

І ще, ніколи не переживайте через дрібниці!

Візьмемо на озброєння два золоті правила американського кардіолога Роберта Еліота, визнаного фахівця з профілактики інфарктів та серцевої недостатності.

Правило перше: не засмучуйтесь через дрібниці.

Правило друге: всі дрібниці.

Володимир Окрут