

Petrene Soames

Η Δύναμη της Αυτοθεραπείας



- *Οδηγήστε το νου σας σε μια νέα αντίληψη της πραγματικότητας*
- *Θεραπεύστε τον εαυτό σας με θετικές σκέψεις, φως και χρώματα*

Περιεχόμενα



Πρόλογος της συγγραφέως για την ελληνική έκδοση	19
Πρόλογος επιμελήτριας ελληνικής έκδοσης	21
1 Γιατί να στραφείτε στην αυτοθεραπεία;	23
Εισαγωγή	23
Ο χρόνος και ο χώρος για τη θεραπεία	24
Αμφισβήτηση του τρόπου σκέψης μας	25
Τι είναι η ασθένεια και η έλλειψη ισορροπίας;	29
Επιστροφή στην απλότητα	31
Γιατί χρειαζόμαστε την αυτοθεραπεία;	
Τα γεγονότα	32
Η επιλογή για θεραπεία — Επανάκτηση της δύναμής μας	38
2 Η θεραπεία και η φροντίδα της υγείας σήμερα	43
Μια ματιά στην εναλλακτική ιατρική	49

3 Τίποτα δεν είναι μόνο ό,τι φαίνεται 57

Η πραγματικότητα και εσείς	57
Αλλαγή των πεποιθήσεων και επανεξέταση της ασφάλειας	58
Δημιουργία ενός δικού μας κόσμου	62
Ανακαλύψτε το δικό σας χρόνο	65
Τίποτε δεν είναι μόνο ό,τι φαίνεται	67
Ανοιξτε τον εαυτό σας	69
Ο εσωτερικός δάσκαλος	74
Αποδοχή της διαφορετικότητας	78

4 Το Ξεκίνημα 81

Κλήση αφύπνισης	81
Όχι άλλος πόνος	82
Εφαρμογή θετικής σκέψης	84
Πόνος και τιμωρία	87
Πίστη στον εαυτό σας	91
Αντιμετωπίστε τους φόβους σας	96
Η ζωή και ο θάνατος	98
Επιθυμίες και ανάγκες	101
Ο τέλειος εαυτός σας	105

5 Χρώμα, κρύσταλλοι και άγγιγμα 109

Χρώμα	109
Κρύσταλλοι	115
Ημιπολύτιμοι λίθοι	121
Άγγιγμα	124

6 Η διαδικασία της αυτοθεραπείας 133

Προσδοκάτε το καλύτερο	134
Συναισθηματική ταύτιση — Γνωρίστε τον εαυτό σας	135
Αντιμετωπίστε τα συναισθήματά σας	137
Το σύστημα των Τσάκρα και πέρα από αυτά	142
Εκτόνωση προς τα μέσα και προς τα έξω	145

	Η Αναπνοή	151
	Ο Διαλογισμός	152
7	Η αποδέσμευση	157
	Αυτοϋπονόμευση	159
	Τραγωδίες και δράματα	160
	Η καθημερινή αποδέσμευση	161
	Η σεξουαλική ένταση	165
	Το στρες	166
	Αναγέννηση	169
	Αναδρομή	172
8	Τι πρέπει να κάνετε	175
	Η θεραπευτική συνεδρία	175
	Προετοιμάστε τον εαυτό σας	176
	Εντοπίστε τη ρίζα	176
	Χρώμα και νοερή απεικόνιση	177
	Θεραπεία με τα χέρια	178
	Ολοκλήρωση της συνεδρίας	179
	Πώς να δείτε, να νιώσετε, και να βρείτε τις δικές σας απαντήσεις	181
	Πείτε «φτάνει πια!»	185
	Πώς να θεραπεύσετε το παρελθόν	186
	Το δωμάτιο της θεραπείας σε αντιδιαστολή με το δωμάτιο της ασθένειας	192
	Τροφή, φυσική κατάσταση και ισορροπία	198
	Καλές τροφές και κακές τροφές	202
9	Απλές ασκήσεις αυτοθεραπείας	215
	Προετοιμασία	215
	1. Καθίστε και μείνετε ήσυχοι	216
	2. Κοιτάζτε στον καθρέφτη	217
	3. Ανοίξτε τα τσάκρα ή τα ενεργειακά κέντρα	220
	4. Αυτιά	225
	5. Διευρύνετε τις αισθήσεις σας	226
	6. Εξερευνήστε τα χέρια σας	227

7. Ποδόλουτρο	230
8. Πονοκέφαλος	232
9. Ο λαιμός	233
10. Στομαχικές διαταραχές	234
11. Σεξουαλική ενέργεια	235
12. Αποδέσμευση	236
13. Αποδέσμευση με χρήση των σημείων εστίασης	237
14. Αποδέσμευση και καθαρισμός	239
15. Διεύρυνση και συρρίκνωση	242
16. «Χτενίστε» το σώμα σας	243
17. Ισορροπία και εστίαση	244
10 Αληθινές ιστορίες	247
Εισαγωγή	247
Απόλυτη πίστη στον εαυτό σας	247
Προσέλευση της προσοχής μέσω της ασθένειας και του πόνου	250
Αυτοτιμωρία και ενοχή	252
Ο θυμός ενός παιδιού	255
Αναβλητικότητα	258
Χρόνιος πονοκέφαλος	261
Μειώνουμε την ταχύτητα για να προλάβουμε	264
Παραίτηση	267
Μέσα διαφυγής — καταφύγιο	269
Η ασθένειά μας ως πηγή δύναμης των άλλων	273
Δεισιδαιμονίες και ασθένειες	276
Εξαγορά της υγείας	279
Θεραπεία του καρκίνου με πίστη στον εαυτό σας	285
Η δύναμη της θέλησης και η πίστη δεν αρκούν πάντα από μόνα τους	289
Η ευπιστία στην υπερδύναμη του γιατρού/γκουρού	291
Φόβος και αποδοχή	293

11	Ιατρική, αυτοθεραπεία και το μέλλον	299
	Προβλέψεις και προσδοκίες για την ιατρική του μέλλοντος	299
	Οικοδόμηση ενός φωτεινότερου και καλύτερου μέλλοντος	303
	Διακοπή της ρουτίνας και των επαναλήψεων	306
	Μια ματιά στο μέλλον	307
	Ευρετήριο	313

Πρόλογος της συγγραφέως για την ελληνική έκδοση

Γούντλαντς, Τέξας
Ιούνιος 2009

Αγαπητέ αναγνώστη,

Με μεγάλη χαρά σας παρουσιάζουμε τη «Δύναμη της αυτοθεραπείας» στην ελληνική γλώσσα. Πάντοτε αγαπούσα την Ελλάδα και τους ανθρώπους της, και χαίρομαι ιδιαίτερα που μου προσφέρθηκε η ευκαιρία να μεταφέρω στους Έλληνες αναγνώστες γνώση και απαντήσεις – ιδιαίτερα σε αυτούς τους καιρούς που επικρατεί η αβεβαιότητα, το χάος και οι αλλαγές – και να ρίξω φως στην πραγματική, σταθερή και συνεχόμενη τελειότητα που έχουμε όλοι μας και το κάθε τι γύρω μας. Καθώς θεραπεύουμε τους πολλούς εαυτούς μας και αναπτύσσουμε την επίγνωσή μας, συνειδητοποιούμε ότι «είμαστε όλοι μας καταπληκτικοί», ότι γνωρίζουμε ακριβώς τι κάνουμε ανά πάσα στιγμή, και ότι δεν υπάρχουν λάθη – ποτέ μα ποτέ δεν έχουμε κάνει λάθος.

Αγαπητέ αναγνώστη, απόλαυσε την ανάγνωση του βιβλίου γιατί, όπως λένε και οι Ινδιάνοι Χόπι, «Τίποτα δεν πετάει πιο γρήγορα από το νου. Όσοι το ξέρουν αυτό έχουν φτερά.»

Με πολλή αγάπη,

Petrene Soames,

Κορυφαία ειδικός στους τομείς της θεραπείας, της αυτογνωσίας, και της μεταφυσικής με πλήθος εμφανίσεων και συμμετοχών στην τηλεόραση και το ραδιόφωνο.

Κεφάλαιο 1

Γιατί να στραφείτε στην αυτοθεραπεία;



Εισαγωγή

Έχουν γραφεί πολλά βιβλία με θέμα την αυτοθεραπεία, όμως πολύ λίγα αποδεικνύονται αποτελεσματικά για όλους. Σε πολλά από αυτά, οι όροι που χρησιμοποιούνται, οι απαντήσεις που δίνονται, και οι ασκήσεις που προτείνονται συχνά κάνουν περίπλοκο το θέμα και αναπτύσσουν ή υποστηρίζουν θεωρίες και έννοιες που δεν είναι απαραίτητα ορθές. Έφτασε πλέον η στιγμή να ασχοληθούμε με τον παραλογισμό της παρούσας κατάστασης στον τομέα της φροντίδας της υγείας — ειδικά στις Ηνωμένες Πολιτείες όπου, παρόλο που τεράστιες ποσότητες φαρμάκων, εναλλακτικών φαρμάκων, και φυσικών «λύσεων» είναι ευρέως διαθέσιμες και διαφημίζονται συνεχώς, εκατομμύρια άνθρωποι συνεχίζουν να έχουν προβλήματα στην υγεία τους. Αν και τα θέματα της υγείας έχουν γίνει πολύ περίπλοκα, θα δούμε μέσα από αυτό το βιβλίο ότι η αυτοθεραπεία είναι μια απλή διαδικασία. Δύο είναι οι βασικοί λόγοι για τους οποίους δεν θεραπευόμαστε: η έλλειψη αυτοπεποίθησης και η έλλειψη γνώσης.

Εργάζομαι ως θεραπεύτρια, διαισθητικός, και σύμβουλος στους τομείς της θεραπείας και της αυτογνωσίας για περισσότερα από είκοσι χρόνια. Μέσα σε αυτά τα χρόνια γνώρισα πολλούς ανθρώπους που δεν ήταν υγιείς και δεν είχαν ισορροπία στη ζωή

τους, και διαπίστωσα ότι η ασθένεια είναι μια επιλογή, παρόλο που αρχικά μπορεί να μην εμφανίζεται έτσι. Πρόκειται για μια βασική αλήθεια. Υπάρχουν αμέτρητοι λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι επιλέγουν να είναι ή να παραμένουν άρρωστοι. Σε αυτό το βιβλίο θα εξετάσουμε αυτές τις επιλογές και θα δούμε πώς μπορούμε να μάθουμε να χρησιμοποιούμε τη δύναμή μας με σοφία, επιλέγοντας να είμαστε καλά χωρίς τη χρήση διαφόρων προϊόντων. Προσωπικά αρρωσταίνω σπάνια και όταν αρρωσταίνω, έχω ελάχιστα προβλήματα. Δεν είναι μέρος της πραγματικότητάς μου να είμαι άρρωστη, όχι επειδή είμαι «τυχερή» ή έχω «ισχυρά γονίδια», αλλά γιατί δεν επιλέγω την ασθένεια για τον εαυτό μου. Χρησιμοποιώ τη μέθοδο της αυτοθεραπείας με επιτυχία από τότε που θυμάμαι τον εαυτό μου. Στο Κεφάλαιο 9 θα μοιραστώ μαζί σας μερικές απλές ασκήσεις που χρησιμοποιώ, και που έχουν χρησιμοποιήσει και άλλοι, όποτε νιώθω την ανάγκη να ξαναβρώ τη χαμένη μου ισορροπία. Είχα την ευκαιρία να γνωρίσω πολλούς ανθρώπους που έχουν θεραπεύσει τον εαυτό τους με επιτυχία αντιμετωπίζοντας ένα ευρύ φάσμα προβλημάτων και παθήσεων.

Οι αληθινές ιστορίες που παρουσιάζονται στο Κεφάλαιο 10 είναι παραδείγματα ανθρώπων σαν εσάς και εμένα, οι οποίοι έχουν θεραπεύσει τον εαυτό τους ενώ ήταν χρόνια άρρωστοι και είχαν επισκεφθεί πολλούς ειδικούς χωρίς επιτυχία. Ελπίζω οι ιστορίες τους να σας εμπνεύσουν στο δικό σας ταξίδι αυτοθεραπείας.

Τέλος, αποφάσισα να γράψω το βιβλίο αυτό γιατί έχω δει κατ' επανάληψη ότι η αυτοθεραπεία έχει αποτελέσματα. Πιστεύω ότι ήρθε η ώρα για να έχουν πολύ περισσότεροι άνθρωποι πρόσβαση σε μια διαφορετική, απλούστερη οπτική, που ίσως να μπορέσει να τους εμπνεύσει να κοιτάξουν βαθύτερα μέσα τους, ώστε να συνειδητοποιήσουν και να πιστέψουν ξανά πόσο πραγματικά καταπληκτικοί είμαστε όλοι μας.

Ο χρόνος και ο χώρος για τη θεραπεία

Όλοι έχουμε παρατηρήσει πολλές φορές τους μηχανισμούς θεραπείας που διαθέτει το σώμα μας. Για παράδειγμα, όταν κοβόμα-

στε ή υποφέρουμε από τσιμπήματα εντόμων, το σώμα μας θεραπεύεται με λίγη ή και καθόλου «εξωτερική» βοήθεια. Επίσης, ακούμε πολλές ιστορίες ανθρώπων που αντίθετα από όλες τις προβλέψεις θεραπεύτηκαν από «ανίατες» ασθένειες. Χωρίς αμφιβολία, το σώμα μας έχει τους δικούς του μηχανισμούς αυτοθεραπείας. Μπορεί να το έχουμε ακούσει αυτό με τρόπο ακαθόριστο και ασαφή, αλλά λίγοι από εμάς έχουν εξερευνήσει αυτή την αλήθεια σε βάθος. Υπάρχουν άνθρωποι που χρησιμοποιούν την αυτοθεραπεία με επιτυχία, όμως μέχρι τώρα αποτελούν μειονότητα. Αυτό συμβαίνει για δύο πολύ απλούς λόγους. Πρώτον, ως άτομα έχουμε περάσει από τέτοιο «δασκάλεμα», που μας κάνει να αμφιβάλλουμε για το γεγονός ότι μπορούμε να θεραπεύσουμε τον εαυτό μας. Συχνά αποθαρρυνόμαστε πιστεύοντας ότι η αυτοθεραπεία είναι μια διαδικασία δύσκολη ή περίπλοκη, ή ότι πρέπει να ακολουθήσουμε αυστηρούς κανόνες και προγράμματα για να έχουμε επιτυχία. Δεύτερον, μπορεί να υποψιαζόμαστε ότι όλοι διαθέτουμε την εσωτερική γνώση για το πώς να θεραπεύσουμε τον εαυτό μας, όμως ίσως νομίζουμε ότι το να έχουμε πρόσβαση σε αυτή τη γνώση είναι κάτι που υπερβαίνει τις δυνατότητες κατανόησής μας, και φανταζόμαστε ότι πρέπει να διανύσουμε ένα μακροχρόνιο ταξίδι στη μελέτη του εαυτού μας. Έτσι οι περισσότεροι από εμάς παραμένουμε κυριευμένοι από τον ίδιο μας το φόβο, τη ντροπή και τον πόνο.

Η αυτοθεραπεία δεν αποτελεί σημαντικό στοιχείο της εποχής μας, γιατί της δίνουμε λίγο «χώρο» και στη θέση της δεχόμαστε πολλές και διάφορες έννοιες, αντιλήψεις, και πεποιθήσεις. Προκειμένου να δεχτούμε τη θεραπεία, την ολοκληρωμένη και τέλεια υγεία, χρειάζεται να αναγνωρίσουμε την ευθύνη μας για την παρουσία της δυσαρμονίας στη ζωή μας και τον εαυτό μας.

Αμφισβήτηση του τρόπου σκέψης μας

Ένα μεγάλο μέρος της πραγματικότητάς μας το δημιούργησαν και το υποστήριξαν φιλόσοφοι πριν από εκατοντάδες χρόνια. Τους θεωρούμε «μεγάλους στοχαστές» χωρίς ποτέ να σκεφτούμε ότι έχουμε την πνευματική δυνατότητα να προχωρήσουμε πέρα από τον εδραιωμένο τρόπο σκέψης τους. Διδασκόμαστε συστήματα

πεπειθησέων, θεωρίες και γεγονότα, και σπάνια καλούμαστε να τα αμφισβητήσουμε. Πολύ λίγοι από εμάς το κάνουν. Είναι κατανοητό ότι με το «δασκάλεμα» που δεχόμαστε, λίγοι είναι εκείνοι που ανοίγουν πραγματικά το μυαλό τους, εξερευνούν το πόσο καλή επίγνωση έχουν, και ανακαλύπτουν πραγματικότητες πέρα από τους περιορισμούς που επιβάλλουν τα διδάγματα του παρελθόντος. Πολλές φορές οι άνθρωποι έχουν την τάση να αποδέχονται ότι «δεν υπάρχει τίποτα καινούριο κάτω από τον ήλιο». Αυτό δεν είναι απαραίτητα αλήθεια και μπορεί να θεωρηθεί ως ένα νοητικό εμπόδιο που δεν μας αφήνει να δούμε παραπέρα. Όπως θα δούμε παρακάτω, κατά τη διαδικασία της αυτοθεραπείας είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε αυτά τα εμπόδια στις σκέψεις μας, τις πεποιθήσεις μας, και τη δημιουργικότητά μας.

Οι λέξεις μπορεί επίσης να λειτουργήσουν ως εμπόδια όταν τις δεχόμαστε χωρίς συναίσθηση και χωρίς να σκεφτούμε τη σημασία τους για εμάς τους ίδιους. Σε αυτό το βιβλίο θα χρησιμοποιώ τις λέξεις «συνείδηση» και «επίγνωση», για να σας μεταφέρω σε μια πολύ μεγαλύτερη πραγματικότητα, που υπάρχει τόσο μέσα μας όσο και έξω από εμάς. Ωστόσο, είναι σημαντικό να αναρωτηθείτε τι σημαίνουν αυτές οι λέξεις για εσάς, επειδή πολλές φορές δεχόμαστε λέξεις και έννοιες χωρίς να σκεφτόμαστε και να αισθανόμαστε τι σημαίνουν και τι επίδραση έχουν σε εμάς ως προσωπικότητες. Δεν χρειάζεται να συμφωνούμε με οτιδήποτε σκέφτονται και αποδέχονται οι άλλοι. Αντιθέτως, πρέπει να βρούμε τη δική μας αλήθεια. Θυμάστε την ιστορία του αυτοκράτορα με τα καινούρια ρούχα; Η ιστορία έχει ως εξής: Ήταν κάποτε ένας αυτοκράτορας που παρήγγειλε σε ένα ράφτη να του ράψει μια όμορφη και ακριβή φορεσιά. Ο ράφτης όμως κράτησε τα χρήματα και το ύφασμα για τον εαυτό του και προσποιήθηκε ότι έδωσε καινούρια ρούχα στον αυτοκράτορα. Μετά έκανε πίσω, κοίταξε τον αυτοκράτορα που στεκόταν γυμνός και τον διαβεβαίωσε ότι φαινόταν πολύ ωραίος, λέγοντάς του ότι μόνο ένας ανόητος δεν θα έβλεπε τα ωραία του ρούχα, την ποιότητα του υφάσματος και την τέλεια εφαρμογή της φορεσιάς. Οι αυλικοί τρομοκρατήθηκαν όταν είδαν τον σπουδαίο άντρα χωρίς ρούχα. Αλλά τα λόγια του ράφτη διαδόθηκαν και άκουσαν ότι μόνο ένας ανόητος

δεν θα μπορούσε να δει την όμορφη καινούρια φορεσιά. Όλοι ανεξαιρέτως κολάκεψαν τον αυτοκράτορα, τον θαύμασαν και τον διαβεβαίωσαν ότι φαινόταν υπέροχος και ότι δεν υπήρχε πιο όμορφη φορεσιά. Αυτό συνεχιζόταν επί μέρες, ώσπου κάποια στιγμή ένα μικρό αγόρι στο δρόμο ξέσπασε σε γέλια και φώναξε «δεν φοράει ρούχα!». Το μικρό αγόρι δεν ήξερε ούτε το ένοιαζε αν θα το θεωρούσαν ανόητο. Είπε την αλήθεια και την πραγματικότητα όπως την έβλεπε. Το ξόρκι της στρεβλής πραγματικότητας είχε σπάσει.

Πολλοί χρησιμοποιούμε λέξεις όπως «ψυχή», «πνεύμα», «φαντασία», «επίγνωση» και «συνείδηση» ή έννοιες όπως «καθοδηγητής», «φύλακας άγγελος» και άλλα παρόμοια, χωρίς ποτέ να έχουμε αντιληφθεί πλήρως τι σημαίνουν αυτές οι λέξεις για μας. Ρωτήστε κι άλλους ανθρώπους τι νομίζουν ότι σημαίνουν αυτές οι λέξεις και οι έννοιες. Κατά πάσα πιθανότητα θα πάρετε πολλές διαφορετικές απαντήσεις. Και είναι θεμιτό να λάβετε υπόψη τη γνώμη των άλλων, αλλά πάνω απ' όλα ρωτήστε τον εαυτό σας: τι σημαίνουν αυτές οι λέξεις για μένα; Μέσα από τις αληθινές και ειλικρινείς απαντήσεις που υπάρχουν μέσα σας, μπορείτε να ανοίξετε την πόρτα στις δικές σας απεριόριστες αντιλήψεις και πραγματικότητες. Εξάλλου, δεν υπάρχουν πραγματικοί ειδήμονες σχετικά με το τι είναι πραγματικό και τι όχι, παρά μόνο δισεκατομμύρια διαφορετικές γνώμες. Και η δική σας είναι εξίσου έγκυρη με τη γνώμη οποιουδήποτε άλλου.

Καθώς προχωράμε προς την τρίτη χιλιετία, όταν διαπιστώσουμε ότι πολλά από αυτά που προέβλεψαν σημαντικοί οραματιστές και προφήτες του παρελθόντος δεν θα συμβούν στην πραγματικότητα, ο τρόπος σκέψης μας θα τίθεται σε συνεχή αμφισβήτηση. Δεν έρχεται, δηλαδή, το τέλος του κόσμου. Τότε σε ποιον μπορούμε να πιστέψουμε; Θα πρέπει να στραφούμε στον εαυτό μας και να αρχίσουμε να πιστεύουμε σε αυτόν και έτσι να ανακαλύψουμε όλα όσα πραγματικά είμαστε. Τότε μπορούμε να αρχίσουμε να συνειδητοποιούμε ότι το να υποφέρουμε δεν είναι το μοναδικό μονοπάτι που υπάρχει, ούτε αποτελεί καθήκον μας. Είναι μάλλον σαν δίσκος που παίζεται ξανά και ξανά. Αλλά υπάρχουν κι άλλες μελωδίες που μπορούμε να ακούσουμε.

Η λέξη «υπόσταση» παραπέμπει σε μια δημοφιλή έννοια της δεκαετίας του εξήντα και μας φέρνει στο νου γκουρού που κάθονται με τα πόδια σταυρωμένα, άνθη λωτού και μια ουτοπική διάσταση της ύπαρξής μας. Η έννοια «υπόσταση» όμως παραπέμπει και στις έννοιες ησυχία και αδράνεια. Η «υπόσταση» μπορεί να είναι θετική έννοια, όπως θετική μπορεί να είναι και η έννοια «δράση» Δεν υπάρχει σωστό ή λάθος εδώ. Πρόκειται απλώς για δύο διαφορετικά μονοπάτια μεταξύ πολλών άλλων, για διαφορετικούς τρόπους σκέψης και επαφής με την πραγματικότητα και με όλα όσα συνεπάγεται αυτή η πραγματικότητα για μας. Όταν διαβάζουμε κάτι πολλές φορές ή ακούμε παρόμοιες απόψεις της πραγματικότητας από πολλούς ανθρώπους, δεν σημαίνει ότι αυτές οι απόψεις είναι πραγματικές ή απόλυτες. Πρέπει να αποδεχτούμε ότι έχουμε κι εμείς τις προτιμήσεις μας, όπως και οι άλλοι.

Καθώς προχωράμε πέρα από το παρόν μας και τις τωρινές μας πεποιθήσεις για το ποιοι είμαστε, έχουμε ακόμα πολλά να ανακαλύψουμε για τον εαυτό μας. Σε αυτή τη διαδρομή μας μπορεί να συναντήσουμε δασκάλους και βοηθούς, όχι μόνο από το εξωτερικό περιβάλλον, αλλά και μέσα από εμάς τους ίδιους.

Ο χρόνος φαίνεται να κυλά πολύ γρήγορα, συχνά με ιλιγγιώδη ταχύτητα. Και μοιλονότι θαυμάζουμε τα επιτεύγματα της σύγχρονης τεχνολογίας, οι αλλαγές για να γίνει η ζωή μας ευκολότερη και με λιγότερο άγχος φαίνονται μικρές. Οι μεγάλες ανακαλύψεις που γίνονται συνεχώς δεν είναι διαθέσιμες σε όλους και πολλοί άνθρωποι θεωρούν ότι δεν έχουν το χρόνο που χρειάζονται για να ανακαλύψουν και να περάσουν χρόνο με τον εαυτό τους. Η απάντηση είναι ξεκάθαρη. Αν δεν έχετε χρόνο, βρείτε χρόνο. Θυμηθείτε ότι όσο εξωπραγματικό κι αν φαίνεται, ο χρόνος είναι δικός σας. Ίσως είναι και το μόνο που έχετε.

Όταν αντικρίζουμε τη σημερινή κατάσταση του κόσμου μας, μπορούμε να ακολουθήσουμε τη μελαγχολική, αλλά και ρεαλιστική, προσέγγιση. Εκατομμύρια άνθρωποι ζουν στη φτώχεια, ακόμα και σε εύπορες κοινωνίες. Πάνω από δώδεκα εκατομμύρια παιδιά στις Ηνωμένες Πολιτείες υποσιτίζονται και πολλά από αυτά είναι άστεγα. Η άγνοια και η βία θερίζουν, όπως και ο πόλεμος,

και όλα αυτά χρησιμοποιούνται από την τηλεόραση σαν τεράστια πηγή διασκέδασης.

Μπορούμε, ωστόσο, να επιλέξουμε μια άλλη προσέγγιση του θέματος. Τόσα πολλά αλλάζουν κάθε μέρα. Συμβαίνουν θαυμάσια πράγματα. Υπάρχει πρόοδος. Η ελπίδα και η αγάπη ευδοκιμούν ακόμα και στα πιο σκοτεινά μέρη. Η επικοινωνία έχει εξελιχθεί. Θέματα που παλιότερα αποτελούσαν «ταμπού», τώρα συζητούνται πιο ανοιχτά. Εκατομμύρια άνθρωποι επιθυμούν θετικές αλλαγές και είναι διατεθειμένοι να μοχθήσουν γι' αυτές, τόσο για τους εαυτούς τους όσο και για τις μελλοντικές γενιές.

Πρέπει να αναρωτηθούμε σοβαρά: Θέλουμε θετικές αλλαγές στη ζωή μας; Θέλουμε να είμαστε ευτυχισμένοι και ολοκληρωμένοι, να αγαπάμε, να μας αγαπούν και να ζούμε με χαρά; Θέλουμε να έχουμε την εμπειρία της αξιοποίησης των δυνατοτήτων μας στο έπακρο; Είμαστε έτοιμοι να θεραπευτούμε; Υπάρχουν πάντα στοιχεία, τόσο μέσα μας όσο και έξω από μας, που θέλουν να μας κάνουν να πιστεύουμε ότι δεν μπορούμε να θεραπευτούμε και ότι δεν έχουμε τον έλεγχο στα χέρια μας. Ακούμε από ψυχολόγους ότι οι περισσότεροι άνθρωποι χρησιμοποιούν μονάχα το 10% του εγκεφάλου τους, λες κι αυτό αποτελεί δικαιολογία για τα πάντα. Και στο κάτω κάτω ποιος το λέει πως η συνείδηση και η αυτογνωσία έχουν να κάνουν με τον εγκέφαλο; Είναι κι αυτό άλλο ένα παράδειγμα μιας ευρέως αποδεκτής θεωρίας που ποτέ δεν έχει αποδειχτεί και μπορεί να μην ισχύει καν.

Τι είναι η ασθένεια και η έλλειψη ισορροπίας;

Οι ασθένειες και οι διάφορες διαταραχές είναι συνειδητές επιλογές, και υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί λόγοι που κάνουμε αυτές τις συγκεκριμένες επιλογές. Αυτό ίσως να είναι πολύ δύσκολο να το δεχτείτε αν έχετε, για παράδειγμα, ένα αγαπημένο σας πρόσωπο που πεθαίνει από καρκίνο. Αλλά όσο περισσότερο κατανοείτε το νου σας και τα συναισθήματά σας, θα διαπιστώσετε ότι είναι όντως έτσι. Η διαταραχή της ισορροπίας του οργανισμού μας μπορεί να είναι ένας τρόπος που επιθυμούμε να ζούμε και να μας εξυπηρετεί όσο και η ισορροπία. Εμείς επιλέγουμε τη διάρκεια μιας περιόδου διαταραχής. Έχουμε τις απαντήσεις και τη γνώση

μέσα μας, ώστε να επανακτήσουμε τη διαταραγμένη ισορροπία μας.

Αν λέγαμε ότι η ασθένεια είναι αποτέλεσμα της διαταραχής της ισορροπίας, θα ήταν μια γρήγορη απάντηση σε ένα ιδιαίτερα πολύπλοκο και ταυτόχρονα απλό ζήτημα. Μετά από σκέψη όμως μπορούμε να πούμε ότι πρόκειται για κάτι που μπορεί να αποσαφηνιστεί, να γίνει κατανοητό και να αλλάξει μέσα μας πλήρως. Χρειάζεται να κοιτάξουμε πιο βαθιά μέσα μας, πέρα από οτιδήποτε έχει γραφτεί ή διατυπωθεί, μέχρι να ανακαλύψουμε ότι δεν υπάρχουν τελικά ατέλειες, παρά μόνο διαφορές. Αλλά είμαστε προκατειλημμένοι, έχοντας ριζωμένη βαθιά στο μυαλό μας την άποψη ότι η ατέλεια είναι κάτι κακό, με βάση κάποιες αντιλήψεις που στην ουσία δεν ήταν ποτέ δικές μας. Ας πάρουμε για παράδειγμα τον διάσημο τραγουδιστή Ροντ Στιούαρτ. Έχει μια βαθιά, βραχνή, φωνή η οποία μπορεί να θεωρείται ατελής από κάποιους. Κι όμως, ο καλλιτέχνης αυτός χρησιμοποίησε τη φωνή του για να κυκλοφορήσει δίσκους που έχουν αγαπηθεί από εκατομμύρια ανθρώπους. Το γεγονός ότι η Έλεν Κέλερ ήταν τυφλή μπορεί επίσης να θεωρείται ατέλεια. Εντούτοις, ανέπτυξε την προσωπικότητά της και τις επικοινωνιακές της ικανότητες με τρόπο, άγνωστο μέχρι τότε, που αποτέλεσε θρύλο και έμπνευση κατά τη διάρκεια της ζωής της, αλλά και μετά το θάνατό της. Σίγουρα ήταν η πρώτη κωφή και τυφλή γυναίκα που πέτυχε τόσα πολλά στη ζωή της. Μετά το θάνατό της, το 1968, ιδρύθηκε ένας οργανισμός με το όνομά της, για την αντιμετώπιση της τύφλωσης στον ανεπτυγμένο κόσμο. Αν κοιτάξουμε την ιδιοσυγκρασία των προσώπων που άσκησαν και ασκούν επιρροή στο παρελθόν, αλλά και στο παρόν, διαπιστώνουμε ότι όλες οι ιδιαιτερότητές τους φαίνονται τελικά να συγχωρούνται και να αντιμετωπίζονται με επιείκεια, υπό το πρίσμα της συχνά εκπληκτικής προσφοράς τους στην ανθρωπότητα.

Στην εποχή μας, που από πολλές πλευρές είναι συναρπαστική, διερευνούμε και αποδεχόμαστε τις διαφορές και μάλιστα τις προβάλλουμε για να τις εξετάσουμε και να τις κατανοήσουμε. Πλέον τις διαφορές και τις ατέλειες δεν τις αγνοούμε τόσο συχνά, αλλά μάλλον τις εκτιμάμε και σιγά-σιγά τις ενσωματώνουμε σε

ένα μεγάλο και πολύχρωμο σύνολο ύλης, που περιλαμβάνει σκέψεις, συναισθήματα και εμπειρίες και το οποίο όλοι μας συναπαρτιζουμε για να δημιουργηθεί αυτό το θαύμα που λέγεται ανθρωπότητα και πραγματικότητα.

Επιστροφή στην απλότητα

Η απλότητα είναι ένα πολύτιμο εργαλείο στη διαδικασία της αυτοθεραπείας μας. Η σύγχρονη ιατρική και οι επιστήμες ίσως να μας οδηγούν στο συμπέρασμα ότι η διαδικασία της θεραπείας είναι εξαιρετικά πολύπλοκη. Ενδεχομένως να ισχύει αυτό σε κάποιο βαθμό, εμείς όμως μπορούμε να επικεντρωθούμε στην απλότητα και να την αξιοποιήσουμε. Είναι θαυμάσιο να διευρύνετε τη διορατικότητα και την επίγνωσή σας και να παρακολουθείτε τη διαδικασία θεραπείας. Είναι θαυμάσιο να συνειδητοποιείτε την απλότητα, αλλά και την πολυπλοκότητα των συναισθημάτων, των συγκυριών και των γεγονότων που σας οδήγησαν στην αρχική επιλογή της ασθένειας και της δυσαρμονίας. Αφού καθώς θα κοιτάζετε βαθύτερα και θα αποκτάτε όλο και μεγαλύτερη επίγνωση, θα βλέπετε πόσο αλληλένδετα είναι όλα. Κατά τη διάρκεια της αυτοθεραπείας μην κάνετε τα πράγματα πολύπλοκα, γιατί είναι απλά. Όταν επιλέγετε το μονοπάτι της απλότητας δεν σημαίνει ότι είστε αφελείς ή ότι έτσι θα σας βλέπουν οι άλλοι. Αντιθέτως, σημαίνει ότι έχετε αρκετή επίγνωση και αρκετή εμπιστοσύνη στον εαυτό σας, ώστε να συνειδητοποιήσετε ότι η απλότητα είναι ένα πολύ σημαντικό και ουσιαστικό μονοπάτι, το οποίο αξίζει να ακολουθήσετε.

Η απλότητα αποβαίνει αποτελεσματική εκεί που η πολυπλοκότητα συχνά αποτυγχάνει. Για παράδειγμα, αν ρωτήσετε τον εαυτό σας «γιατί πονάει ο ώμος μου ή παθαίνω κράμπες στα πόδια;» και πάρετε την απάντηση «γιατί δεν αισθάνομαι ότι με αγαπούν ή ότι νοιάζονται για μένα. Δεν με προσέχουν αρκετά τα αγαπημένα μου πρόσωπα», δεχτείτε αυτή την απάντηση, γιατί μπορεί να είναι όντως τόσο απλά τα πράγματα. Αυτή η απάντηση μπορεί να ισχύει επίσης για πολύ πιο σοβαρές και πολύπλοκες ασθένειες και διαταραχές. Επεξεργαστείτε τις απλές απαντήσεις που λαμβάνετε και ανταποκριθείτε με δικές σας απλές ενέργειες. Δεν

Όταν τα χάπια σκοιτώνουν και τα φυσικά προϊόντα δεν είναι ασφαλή, είναι καιρός για μια πραγματικά εναλλακτική λύση

Πρόκειται για ένα βιβλίο μοναδικό ως προς την απλότητα και τη σαφήνιά του. Γραμμένο με οικείο και ψυχαγωγικό ύφος, βαθυστόχαστο, προσφέρει μια αναζωογονητική και διαφωτιστική ματιά στον τρόπο με τον οποίο οι σκέψεις και οι πεποιθήσεις μας σχετίζονται με την υγεία μας. Παραθέτει βήμα προς βήμα οδηγίες, απλές τεχνικές, και ασκήσεις τις οποίες μπορείτε να προσαρμόσετε εύκολα στις δικές σας ανάγκες.

Γιατί να στραφεί κανείς στην αυτοθεραπεία;

- Η χρήση των φαρμάκων που χορηγούνται με συνταγή είναι η τρίτη κυριότερη αιτία θανάτου στις ΗΠΑ.
- Ένα φυσικό προϊόν που είναι αρκετά δραστικό για να μπορεί να βοηθήσει αποτελεσματικά, θα είναι αρκετά δραστικό για να προκαλέσει και παρενέργειες.
- Ούτε τα φαρμακευτικά ούτε τα φυσικά προϊόντα είναι 100% εγγυημένα για την ασφάλειά τους.

Το βιβλίο θα σας βοηθήσει να ανακαλύψετε:

- Γιατί αρρωσταίνετε, γιατί αλλάζει η ισορροπία του οργανισμού σας, ή γιατί χάνετε τη φόρμα σας.
- Πώς να λέτε «όχι» στην αρρώστια και τον πόνο.
- Πώς μπορείτε να πάψετε να επηρεάζεστε αρνητικά από τους άλλους.
- Πώς να πετυχαίνετε θετικά αποτελέσματα ακόμα και όταν όλες οι προσπάθειές σας μέχρι τώρα έχουν αποτύχει.
- Τρόπους για να θεραπεύετε το παρελθόν και να αποβάλλετε τις αρνητικές συνήθειες.
- Πώς να χάσετε βάρος, να διατηρήσετε τη φόρμα σας, και να αισθάνεστε υπέροχα με το σώμα σας.

Η Δύναμη της Αυτοθεραπείας απευθύνεται σε όσους θέλουν να πάρουν τη ζωή και την υγεία τους στα χέρια τους. Πρόκειται για ένα έργο που καταρρίπτει τα δεδομένα με απλότητα, και προσφέρει όλα τα απαραίτητα εργαλεία που χρειάζεστε για να θεραπευθείτε και να αισθάνεστε υπέροχα.



Η **Petreia Soames** είναι κορυφαία ειδικός στους τομείς της θεραπείας και της αυτογνωσίας, χαρισματική ομιλήτρια, με πλήθος εμφανίσεων και συμμετοχών στην τηλεόραση και το ραδιόφωνο, για την οποία έχουν γραφεί πολυάριθμα άρθρα σε εφημερίδες και περιοδικά των ΗΠΑ. Τα τελευταία είκοσι χρόνια έχει συνεργαστεί με επιτυχία με εκατοντάδες ανθρώπους σε ολόκληρο τον κόσμο, και τώρα ζει στο Γούντλαντς του Τέξας, όπου συνεχίζει το εκπληκτικό έργο της.

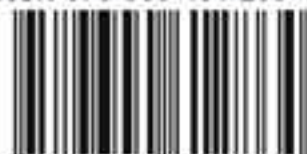
Επισκεφθείτε μας στο Internet:
www.klidarithmos.gr



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΚΛΕΙΔΑΡΙΘΜΟΣ

Δαμόκου 4, Σταθμός Λαρίσης, 10440 ΑΘΗΝΑ, Τηλ. 210-5237635

ISBN 978-960-461-286-4



9 789604 612864