

**Emil Coué**

**A GYÓGYÍTÁS  
LEGNAGYOBB  
TITKA**

VESZPRÉM, 1997

## Olvasó Köszöntő!

Őszinte lelkesedéssel ajánlom Önnek A gyógyítás legnagyobb titka című könyvet, mely értékét tekintve megkoronázza Coué teljes életművét.

Örömmel és bizakodással ad okot, hogy a hétköznapi gyógyító gyakorlatává vált a lélek ápolása és a psziché, betegségek kialakulásában játszott szerepének elismerése. Ez egyúttal a lelki gyógyítók nagyfokú térhódítását is jelenti.

Minden testi síkon megmutatkozó zavar elsősorban mentális okból származik. És minden probléma más lelki tónusra utal.

Coué jeles könyvének vitathatatlan érdeme egy vadonatúj felfedezés közzététele. Minden betegségnek van egy eddig ismeretlen, abszolút közös lelki oka is. Egy olyan viselkedés típus, amely azonnal berobbantja a betegséget és felerősíti a sok-sok különböző, romboló lélektani minta káros hatását is.

Mi ez az alapvető közös ok? Hogyan küszöböljük ki tökéletesen a betegségek tényét az életünkől? A kötet megismerése során a válasz tökéletesen világossá válik.

Annyit azonban bátran előre bocsáthatunk, hogy mindaz, amit a gyógyításról és a betegség szerepéről eddig képzeltünk, úgyszólván nem igaz többé.

A gyógyítás legnagyobb titka az izgalmas címadó téma mellett egy csokornyit érdekes, meglepő tartalmú fejezetnek is otthont ad. A kötet az öngyógyító gyakorlatok kiforrott technikáinak valóságos tárháza. Biztat, bátorít és szilárd magabiztosságra készítet. Amire a betegnek a lehető legnagyobb fokú gyógyulásához szüksége van azt Coué meg is adja számára.

Emil Coué híres könyveinek már a pusztán olvasgatása is gyógyítja, ápolja a lelket, elűzi a búskomorságot és a letargiát. Ez a hatás már akkor érezhetővé válik, mikor a gyakorlatok végzéséhez még hozzá sem kezdtünk. Elegendő, ha kézbe vesszük a könyvet és néhány fejezet elolvasása nyomán a gond, a lelki baj emlékké szelídül.

Lelkesítő mű ez! Kitűnő olvasmány, remek írói teljesítmény A legmagasabb rendű olvasói élmények forrása.

A kötet azonban nem egyszeri olvasásra született. A gyógyítás súlyos kérdéseivel foglalkozó részek a teljes megértéshez nem csupán olvasást, hanem tanulmányozást igényelnek. A "Családi harmónia", az "Idegen szuggesztiók" és "A gyógyítás legnagyobb titka" című fejezetek többszöri áttekintése nyomán feloldódnak bennünk az életünk komoly ellentmondásai, és kibontakozik előttünk Coué zseniális mondanivalójának lényege.

Ezt a könyvet bátran kölcsönadhatjuk azoknak az ismerőseinknek, akik eddig semmilyen ösztönző hatásra nem indultak el a pozitív gondolkodás és a testi-lelki gyógyulás útján. Meglátjuk a hatás nem várat magára!

A mű végén három olyan fejezet is található, amely elsősorban gyógyítók számára készült. Ezekhez a részekhez külön rövid bevezető tartozik, amely a szakkifejezések terén járatlan olvasók számára kínál kapaszkodókat a tartalom eredményes feldolgozásához.

Azt hiszem, a könyv elolvasása után mindenkinek lesz kedvenc fejezete. Nekem a szerkesztés során három téma is szorosan a szívemhez nőtt: "Gyógyítás, öröm, realizmus, A gyakorlás időtartama, Örüljünk mások sikereinek." Ha most rögtön kellene választanom közöttük bizony nehéz dolgom lenne!

A kiadó számára nagy-nagy öröm, hogy egy büszkén vállalható, frissítően új gondolatokat nyújtó, értékes kötetet nyújthat át olvasói számára!

97. Augusztus hó

Simonfalvy Tamás

## Tartalomjegyzék

1. Hogyan fogadjuk a betegséget?	5
2. A gyógyító önbizalom megteremtése	12
3. Az elmeműködés törvényei és a szuggesztív gyógytechnikák	17
4. Szervgyógyító technikák	31
5. Az érzelmek szuggesztív ereje	34
6. Idegen szuggesztíók és manipulációk	35
7. Lassan beszélek, lassan mozdulok.	42
8. Lazítsunk többen!	44
9. A gyógyító módszer határai és lehetőségei	44
10. A gyakorlás időtartama	47
11. Gyógyítás, öröm, realizmus	49
12. Örüljünk mások sikereinek!	51
13. A másik ember látószöge	53
14. A lelki válság gyógyítása	56
15. Képzeletünk öntóformája	57
16. Családi harmónia	59
17. A gyógyítás legnagyobb titka	74
Gyógytechnikák és lélektani törvények a terapeuták szemszögéből	88
1. Életerő terápia, vitálmagnetikus gyógyítás	89
2. A szuggesztív befolyásolhatóság	107
3. A szuggesztívó és a hipnózis lélektani törvényei	113

## 1. HOGYAN FOGADJUK A BETEGSÉGET

A betegség vagy rendellenesség fogadásának fogalma kitűnő példa arra nézve, hogy aktív, magabiztos szerepvállalásunkkal már a probléma felismerésének első pillanatától önmagunk sikeres gyógyítóivá válhatunk. A helyzet vagy állapot fogadása magasabb rendű cselekedet, mint annak pusztá elviselése, esetleg megszenvedése. A fogadás kezdeményező- készséget sugall egy olyan szituációban melyről a legtöbb ember meggyőződéssel vallja, hogy letaglózó, elsöprő, bénító élményt jelent. A kezdeményező szerep pedig az események kézben tartását, irányítását feltételezi.

Képzeljük csak el, hogy nevezetesen a sakkjátékban, de az ügyességi sportokban is, mint például a labdajátékokban milyen nagy szerepe van az irányító, kezdeményező hozzáállásnak. Az ellenfél ilyenkor szituáció - követővé válik. Csupán arra van lehetősége, hogy reagáljon a kiváltó inger azonban a kezdeményező fél kiváltsága.

A fenti sportpéldák érdekes módon szinte megszemélyesítik a betegséget. Nos van-e ennek a megszemélyesítésnek partneri rangra emelésnek valamilyen valóság alapja? Képzeltethetjük-e úgy a problémánkat, testi vagy lelki síkon formálódó bajunkat, mintha egyfajta ellenféllel állnánk szemben?

**Alaptörvény:** minden ami velünk történik a világegyetem válasza a mi cselekedeteinkre.

Most bontsuk ki e törvény jelentését, és hozzuk összefüggésbe konkrét betegségünkkel! A betegség egy megtestesült negatív gondolat - tágabb értelemben egészségromboló képzetek, viselkedések, érzések szövedékének következménye - olyan gondolat, amely elegendő erővel bírt ahhoz, hogy uralkodjon, képzettársításokat, asszociációkat vonzzon, cselekedetek hajtóerejévé váljon. Sőt, rögeszmévé kövesedjen. Nyilvánvaló, hogy ha ez a rögeszme betegséget teremtett, akkor nem állt összhangban életharmóniánkkal és túlélésünkkel.

A gondolat amelyből esetenként rögeszmék nőhetnek, mint minden létrejött vagy megszületett teremtmény e földön, bizonyos tekintetben aktív Enyhe túlzással azt állíthatjuk, hogy, túlélésre törekszik. Túlélésre? – kérdezik most sokan. Az tökéletesen érthető, hogy egy újszülött élni akar Hanggal, mozgással, táplálék felvételre ösztönző reflexekkel küzd a maga esetlen és kiszolgáltatott módján.

Még az is jól érthető, hogy hasonló módon túlélésre törekszik egy újszülött kis állat, mely alacsonyabb rendű az embernél, de túlélési programja (ehetővé teszi, hogy betagozódjon a rendűségét is jellemző biológiai láncolat sokszínű és eleven világába. Csakúgy mint a növények, melyek túlélési vágyát, annak egyik első lépcsőjét a csirázó mag mintázza.

A gondolaterő túlélési programja mindehhez képest nagyon merész feltételezésnek tűnhet. Nem utolsósorban fizikai megfoghatatlansága látszólagos bizonyíthatatlansága okán. A pozitív gondolkodás egyik fontos tétele, hogy ha

valaminek a bizonyítására törekszünk akkor elménk e cél érdekében kutat fel és teremt meg új gondolatokat és képzeteket. Ha valaminek az ellentétét kívánjuk alátámasztani, akkor az eredmény az ellentéttel, annak tartalmával lesz összhangban. Az eltunyult, elhízott ember állíthatja egyrészt, hogy a mozgás az egészséges és lendületes életmód segíteni fog neki a lefogyásban. Ha így gondolkodik, akkor ezzel összhangban is cselekszik majd. Gondolatesírájából új ötletek, vágyak, szituációk, társasági programok, örömforrások születnek majd, melyek életminőségének teljes átalakulásához vezetnek, és valóban a lefogyását segítik.

Ezzel szemben ha nap mint nap pusztán arra hagyatkozik, hogy tehetetlenségét igazolja, például azzal, hogy ő nyugodt, higgadt, tehát egészséges életet él, akkor számára ez lesz az egészség szinonimája. Jóllehet, a kívülálló számára egyértelmű, hogy becsapja magát.

Ugyanígy, ha a gondolatok túlélési vágyának bizonyítására vállalkozunk, és nem nyomjuk el magunkban ezt a feltételezést, csupán azért, mert fizikailag megfoghatatlan, bizony értékes tudásra tehetünk szert. Elsőként Goethe ismert mondása juthat eszünkbe: "minden gondolatokból lett teremtve". Valóban! Ha e rövid magvas mondatnak csupán prózai szintű jelentését vizsgáljuk, eltekintve most a világ teremtésének taglalásától rá kell jönnünk, hogy egy baleset, elvágott ujj, vagy szerencsésnek mondott nyereség is a mi gondolkodásunk egyértelmű terméke, sőt bizonyítéka. A baleset dekoncentráltágból, oda nem figyelésből származhat. Egy olyan élő gondolat uralmából, amely cselekszik, megosztja a figyelmet, és nem enged az adott cselekedetre koncentrálni. Nevezetesen elkalandozásra késztet, például a késsel való konyhai munka során. A nyereség ehhez hasonlóan abból a gondolatból születhet, hogy részt veszünk valamely játékban.

A gondolatok túlélési, érvényesülési programjának bizonyításához természetesen nem csupán közvetett bizonyítékokat kereshetünk, és nem csak Goethe mondásához hasonló törvényekre hagyatkozhatunk. A gondolatok aktív létszomjára vonatkozó első fontos bizonyíték, hogy érzéseket képesek kiváltani. Az érzések azután fizikai érzetekhez vezetnek. Melyek újabb gondolatok bölcsőjévé válnak. Ehhez hasonlóan a gondolatok képzettársításokat vonzanak. A sötétről sokaknak az éjszaka jut eszébe, az örömről bevillanhat egy születésnap vagy ünnepség. Mindez teljesen automatikus elmefolyamat terméke. A képzettársítások tehát önműködően jönnek létre. A gondolat túlélését az elme figyelme garantálja. A gondolatok ezért magukhoz vonzzák a figyelmet. Például az aggodás tárgyát képező gondolat szinte magához láncolja a figyelmet.

**Alaptörvény:** a gondolaterő túlélési programjának megvalósulásához, és tartalmának beteljesüléséhez az emberi elme ad háttérrel. A negatív gondolatok betegséget teremtenek, a pozitív elképzelések pedig egészséget ébresztenek.

Ha ezt megértjük közelebb kerülünk annak elfogadásához is, hogy minden, ami velünk történik a világegyetem válasza a mi cselekedeteinkre. Végző soron arról van szó, hogy a gondolaterő tudatos irányításával tökéletes felelősséget

tudunk vállalni azért az eseményhalmazért, amit következménynek nevezünk. A gondolaterő irányításának elhanyagolásából vagy a gondolatok szerepének fel nem ismeréséből származó váratlan következmények azonban leggyakrabban igen kellemetlenek számunkra. A legfontosabb kérdés persze még nyitott. Arról van szó, hogy mindezek ismeretében tekinthetjük-e partnernek, ellenfélnek az önmagunkon felfedezett betegséget.

A válasz erre a kérdésre egyszerűen megdöbbenő! Enyhén fogalmazva is félelmetes és borzongató. Igen, a betegség egy olyan következmény, mely élő erőből származik. Ebből kifolyólag hasonló partner, mint játszótársunk a sakkban vagy a teniszben. Élő erő? - kérdeznék megdöbbenve sokan. Mi ez az élő erő? Nevezzük meg, leplezzük le, ismerjük meg végre ki a felelős! Az élő erő, mely a betegség szituációjában velünk szemben áll, a mi múltbeli gondolataink önműködővé vált, kifejlődött, létszomjjal, túlélési ösztönrel rendelkező "lénye". Melynek teste a betegség, lelke a túlélésünkkel nem egyező pszichés hozzáállásunk egy személyhez, élményhez. Ez azt jelenti, hogy betegen öt vagy tíz évvel ezelőtti önmagunkkal állunk szemben. Vagyis arról van szó, hogy korábbi negatív gondolatrendszerünk eltaposná, betegség formájában letaglózna mai létünket? Ez a felismerés valóban hátborzongató. Természetesen azonnal kérdések sokaságát veti fel bennünk. Vajon mai gondolataim mostani hitrendszerem összhangban állnak-e majdani, talán tíz évvel későbbi életemmel? Táplálják vagy rombolják a jövőmet? Mit tehetek azért, hogy évek múltán érett és egészséges gyümölcsöket szüretelhessek életem fájáról és ne bajban fuldokolva kelljen homályos okok után kutatnom? Ha ezek a kérdések vagy hasonló tartalmú megközelítések ötlenek fel bennünk, netán meg is tudjuk válaszolni őket, akkor a gondolaterő alapműködését már értjük. Ez hatalmas előrelépés. Óriási haladás egy olyan állapothoz képest, melyben az emberek tudatosság nélkül romboló, változó minőségű gondolatrendszerük következményeinek hálójában vergődnek. Aki e kérdések megfogalmazásáig eljut, soha többé nem kerülhet olyan helyzetbe, melyben a sorsa irányíthatatlanná válik. E gondolatok felvetődése továbbá garancia arra is, hogy az elme olyan képzettársításokat hív életre, melyek erőteljesen közelítenek a túléléssel, egészséggel való összhang irányába.

E tudást melyet birtoklunk és értünk állítsuk most az egészségünk szolgálatába. Oldjuk meg általa a betegségek fogadásának sokak számára fájdalmas, kínos, kellemetlen élethelyzetét.

E helyzet egyik résztvevője az élő erő, a romboló gondolat, negatív szuggesztió mely betegítő hatással bír, és amely nem más, mint korábbi hitrendszerünk. A másik küzdőfél elménk védekező rendszere, mely segít feldolgozni, és átalakítani a fellépő lelki terhet, valamint hozzájárul ahhoz, hogy aktív kezdeményező, ha úgy tetszik támadó funkciót vehessünk fel a betegséggel szemben. Nos, ez a védekező rendszer az, ami az emberek többségéből egyszerűen hiányzik. E végzetes hiányból fakad a betegség felismerésével együttjáró ijedtség, fájdalom, kapkodás, összevisszaság,

nemritkán a rémület. E viselkedések közös jellemzője, hogy görcsösséghez, akarati erőfeszítéshez vezetnek. Mi történik ekkor?

**Alaptörvény:** ha az akarat és a képzelőerő szemben áll egymással kivétel nélkül mindig a képzelőerő kerekedik felül.

A rendellenességek felismerése esetében a képzelőerőt áthatja és uralja a probléma megjelenítése, a várható következmények és kilátások elemzése. Ha ezzel szemben bevetjük az akaratot, akkor annak megvalósulását támogatjuk, amit képzelőerőnk egy adott pillanatban megjelenít, tehát tovább erősödik bennünk a betegség képzete. Ezáltal a negatív kilátások, vészjósló félelmek is elindulnak a megvalósulás útján. A betegség fogadásának legfontosabb titka: a baj felismerésének pillanatában tanúsított viselkedésünk meghatározza, és előre vetíti a probléma megoldására vonatkozó lehetőségeinket. Röviden: az észlelés és reagálás első pillanata a döntő. A betegség felismerésének pillanatában tanúsított reakciónk hosszútávon tesz vesztesévé vagy nyertessé bennünket.

**Összefoglalva:** az ijedség kapkodóvá tesz, a kapkodás hibákkal jár. A hibák kiszolgáltatottságot sugallnak. Ha a betegséget nem tudjuk határozottan két lábbal állva fogadni, elménk azt az értelmezést rendeli a helyzethez, hogy vesztesek vagyunk. Ez olyan értelmezési keret, melyből nehezebb kigyógyulni, mint bármely betegségből. A veszteség érzése olyan kontextus, melynek fiziológiai következményei az immunrendszer gyengülése, szívproblémák, és fokozott vitalitás csökkenés. Tehát pontosan azok a funkciók sérülnek, melyekre a legnagyobb szükségünk lenne a gyógyuláshoz. Jól láthatjuk, hogy a mi utunk és a mi törekvésünk egészen másról szól. Olyan értelmezési keretet célszerű kialakítanunk, melynek fedezékéből elő állva azonnal döbbenetes és elsöprő lelki fölényt teremtünk betegségünkkel, azaz korábban fogant rögeszméinkkel szemben.

**Alaptörvény:** vészhelyzetben sohasem akaratunk irányzéka szerint cselekszünk. Elménk programozottsága vagy a programozottság hiánya a meghatározó.

A váratlan és egyben kellemetlen történésektől a legtöbb ember fél. Mégsem jellemző az ilyen szituációkra való tudatos és szisztematikus készülés. Miért tegyem? Eszem ágában sincs azon töprengeni, hogy mit tegyek majd a bajban. Jézus is megmondta: "minden napnak elég a maga baja" - állítják sokan. Jézus szavai azonban nem illenek ide, hiszen nem bajról, vagy annak előidézéséről van szó, hanem éppen az elkerüléséről. Svájc évszázadok óta semleges állam, nem fenyegeti külső veszély, nincs területi vitája, mégis a kontinens egyik legerősebb hadseregét tartja fenn. Az országba vezető völgyek, hágók hatalmas víztározók óriási gátrendszerének átvágásával áraszthatók el bármely pillanatban. Ok nélkül? Mondhatnánk. De a svájciak semmit nem bíznak a véletlenre. Mindenre fel vannak készülve. A tökéletes védettség kiépítése számukra az élet szerves része, a függetlenség garanciája. A kutyák emberre történő támadása alappélda arra, hogy a helytelen, meggondolatlan, kapkodó reakció, nevezetesen a menekülés a kutya felbátorodásához és támadó kedvének növekedéséhez vezet. Ezzel szinte mindenki tisztában van. A vicsorgó kutyától



veszélyeztetve azonban a legtöbben mégis elfutnak. Nem tehetnek mást. Ez berögzött elmeprogramjuk parancsa. Új cselekvési minta szuggerálásával kialakítható a helyes fellépés. A hirtelen állás nélkül maradt, lelkiileg megingott személy is inkább a reménytelenséggel kapcsolatos értelmezést rendeli a helyzetéhez, mint azt a sokkal kellemesebb, és hasznosabb szuggesztiót, hogy lehetőségek százai állnak előtte. Az értelmezés pedig minőségétől, töltöttségétől függően következményeket teremt. A rémült és csalódott ember a rémülettel és csalódottsággal kapcsolatos gondolatokat vonzza, és ennek megfelelő körülmények jönnek létre az életében. Később keserű elégtétellel jegyzi meg: "ugye mondtam milyen szerencsétlen is vagyok". És valóban a szerencsétlenségét szajkózva, ismételve idővel még szerencsétlenebbé és tehetetlenebbé válik. Ha úgy tetszik pusztító önszuggesztiójának megfelelően igaza lett. Az ő igazsága a kiúttalanság. Ennek fényében aligha mosolyogjuk meg vagy állítjuk pellengérré azt a dolgozót, aki most szilárdan áll munkahelyén, mégis öt-tíz másik céghez is leadta személyi anyagát, és minősítését, hogy a legváratlanabb helyzetben is előnnyel indulhasson újabb állásokért. Ha elbocsátják várhatóan rövidebb időn belül jut új munkahelyhez, mint felkészületlen, kapkodó és rémült társa. Az előrelátó alkalmazottnak is igaza lesz a saját szemszögéből. Az ő igazsága, teljes harmóniában van azzal, amit az emberek többsége megkíván és elvár az élettől. Az igazam van és igazam van között láthatóan óriási a különbség.

Ha meggyőződésünkkel válik, hogy a betegség legyőzhet minket, és fölénk kerekedhet, akkor a betegség váratlan megjelenésekor ezt fogjuk tapasztalni. Ez lesz a mi valóságunk és igazságunk. Ugyanakkor szuggerálhatjuk magunknak azt is, hogy a betegség fölött abszolút hatalommal rendelkezünk és felbukkanása esetén biztos kézzel, szilárd következetességgel leszünk úrrá a problémán.

Ez az elmeprogram a gyógyulásunkkal és egészségünkkel egybehangzó valóságot teremt. Célunk az, hogy a váratlan szituációkat vagy az esetlegesen felbukkanó betegségeket minden körülmények között hatalmi magabiztos lelki pozícióból tudjuk fogadni. Ez a vágyunk akarat által nem, csakis elmeprogramozás útján teljesülhet.

Pozitív szuggesztiók krízishelyzetek kezeléséhez: váratlanul felbukkanó helyzetekben tökéletesen ura vagyok sorsomnak! Szilárd, magabiztos kézzel irányítom az események fonalát. Mindig, minden helyzetben erős lélekkel, aktív hozzáállással teremtek számomra kedvező körülményeket. Lelki állapotom minden esetben higgadt és derűs marad. Sziklaszilárd hittel tudom, hogy minden pillanatban közelebb kerülök sorsom jó irányú átalakulásához. Várom, felismerem és hálával fogadom azokat a biztató jeleket és eseményeket amelyek erőt adnak nekem. Minden, ami velem történik korábbi gondolkodásom eredménye, ebből következik, hogy összpontosított gondolataimmal, pozitív gondolaterőmmel a jelen pillanatban abszolút hatalommal rendelkezem életem és sorsom felett.

## Kérdések és válaszok a betegség fogadásával kapcsolatban

Fennáll e a veszélye annak, hogy a betegségre való tudatos felkészülés önmegvalósító jóslatként működjön, tehát megbetegítsen engem ?

Arra kívánok választ kapni, hogy a szuggesztió törvényei alapján előidézhetem-e a betegséget azzal, ha a krízishelyzetre előre készülök és az elmémbe helyet kapnak az ezzel kapcsolatos asszociációk?

Különbséget kell tennünk a betegségre való készülés és a betegség vagy más egészségünket veszélyeztető tényező elhárítására való készülés között. Az elhárításra a védelemre a helyes fogadásra trenírozzuk az agyunkat és tanítjuk meg az idegrendszerünket. Ezt az árnyalatnyi de rendkívül fontos különbséget világítsuk meg egy példával. Az évezredek hagyományokkal rendelkező ázsiai harcművészeti iskolák az önfegyelem és tökéletes önuralom tanítása mellett nem azt célozzák, hogy támadás elviselésére készítsenek fel egy tanulót, hanem kifejezetten a támadás elhárítását oktatják. Ragadjuk meg jól a különbséget, és fogalmazzunk még világosabban. A cél az, hogy soha ne kerüljünk áldozatszerepbe.

Idegrendszerünk önmagától tanulás, kondicionálás nélkül képtelen a krízishelyzetek helyes fogadására. Az ismeretlen élmény tehetetlenséggel, a betanult helyes válasz hiányával szembesít.

Az elmeprogramozás betanítja, reflexszé alakítja az idegrendszer számára a helyes reagálást.

Az alapos lelki önvédelem magabiztosságban testesül meg. Pontosan tudjuk mit kell tennünk: pozitív szuggesztiókkal lendítjük magunkat kezdeményező helyzetbe.

Az elme tehát nem a betegségre asszociál felkészülésünk közben, hanem a védekezés tökéletes kivitelezésére.

Rossz hírek, letaglózó események gyakran szinte megbénítanak. Ha alaposan fel is készülök a lelki önvédelemre akkor is maradhat bennem feszültség. Mit tegyek, hogy ne fejthessen ki bennem egészségkárosító hatást

A hírek és az események sohasem rosszak és nem letaglózóak. Minőségük attól függ, hogy milyen értelmezést rendelünk hozzájuk. Egy sérülés például általában a kellemetlennek mondott dolgok csoportjába tartozik és fájdalommal jár. Ilyenkor, ha csak a szokásos értelmezésre hagyatkozunk, azonnal bajban levőnek érezzük majd magunkat. Más szóval áldozatnak. Ezzel szemben bizonyított tény, hogy a sebesülések, balesetek és egyes betegségek túlhajszoltságra, testet, lelket kizsigerelő helytelen életmódra adott tudatalatti válaszok. Ezek az úgynevezett bajok az önpusztító életvezetés megcsáklyázását és leblokkolását is szolgálhatják. Ha így gondolkodunk mindjárt szerencsésnek érezzük magunkat. Rádöbbenünk, hogyha tudatunk nem ismeri fel a veszélyt,

mélytudatunk a maga titokzatos és kifürkészhetetlen eszközeivel szüntelenül közbeavatkozik, ha szükséges.

Ez a néhány sor a kérdés helytelen megfogalmazását hivatott kiigazítani. A feszültség levezetésére vonatkozóan csak annyit: ha szükségét érezzük kiáltunk röviden, erőteljesen! Ez segít. Mi több hozzájárul a gyors lehiggadáshoz is mely kedvez a tudatos autoszugesztiók mélytudatba juttatásához.

Hogyan és hányszor ismételjük az esetleges krízisre felkészítő pozitív gondolatokat

Készítsünk stratégiai tervet! Először olvassuk el mindennap reggel és este az előbbieken összefoglalt pozitív gondolatokat. Tegyük ezt két hétig. Ezt követően elegendő hetente egyszer végigmondanunk átismételnünk a szugesztiókat. Idegrendszerünk így fokozatosan megtanulja a helyes reagálás módját. A heti egyszeri megerősítés elegendő hozzá, hogy bármely váratlan szituációban megőrizzük lelki erőnket, és azonnal kedvező irányba alakítsuk vagyis szugeráljuk az események menetét.

Miért jelentjük ki kategorikusan, hogy a krízis helyzetben a reagálás első pillanata a döntő?

Mi ennek a lélektani alapja?

Nos képzeljünk el egy vasúti vagon, mely vízszintes terepen áll a sínen. Vajon mennyi energia szükséges hozzá, hogy ezt a vagon megmozdítsuk és eltoljuk. Tegyük fel, hogy 100 egységnyi energiáról van szó. De mennyi energiára lenne szükségünk az ellenkező irányba való eltoláshoz, ha a vagon mondjuk 40 km-es sebességgel gurulna felénk: Ebben az esetben az energiaigény akár meg is százszorozódhat, hiszen először meg kellene állítanunk a rendkívüli tehetetlenségi erővel robogó szerkezetet, és azután egy hihetetlen nagy lökéssel lenne csak ellenkező irányba indítható. Ezért akár 10.000 egységnyi energiát is felemésztené a folyamat. A lélek működése csodálatos analógiát képvisel vonatos példánkkal. A bajban előtörő idegesség kapkodás, görcs az élménnyel összecsengő gondolatokat vonzza. E gondolatok további feszültséghez vezetnek. Csak akkumulálódik és akkumulálódik egy negatív romboló állapot, amely önmagát táplálja. És nyilvánvalóan lelki egyensúlyvesztéshez vezet. Ebből az állapotból sokkal nehezebb és energiaigényesebb a talpra állás - ha egyáltalán lehetséges - mintha idegrendszerünk azonnal reflexszerűen a magabiztosság és higgadság programját futtatná bennünk végig, mintegy gombnyomásra.

Az Első pillanat azonnal elsöpörheti a felkészületlen embert, de aki elméjébe szuggerálta a védekezés erőt adó képzetait, nos azt az embert a legnagyobb erejű megrázkódtatások sem tudják padlóra tenni. Ha idegrendszerünket pozitív gondolatok gyakorlásával jól felkészítettük, akkor ebben a pozícióban

egyértelmű a lelki fölényünk a betegséggel szemben. Ha így cselekedtünk a magabiztos hozzáállást nem kell akarni, mert magától létrejön. Azonnal, a váratlan esemény felfogásának pillanatában.

Mit nevezünk szuggeszióknak?

A szuggeszió egy inger, például szó, gondolat, érzés, melynek észlelése nyomán az idegrendszer az ember szervezetében és életkörülményeiben új következményeket teremt.

## **2. A GYÓGYÍTÓ ÖNBIZALOM MEGTEREMTÉSE**

Önbizalomnak nevezzük azt a lelki képességünket, melyet nem lehet elvenni tőlünk. Ha egy önbizalomnak, magabiztosságnak képzelt pszichés állapot elveszíthető, megszüntethető az bizony csupán tűnékeny hangulat, időleges harmóniaállapot lehet.

Az önbizalom lényege, magva, lelke éppen az, hogy szükséghelyzetben, nehézségeink közepette biztos, sziklaszilárd partnerként álljon mellettünk. Az önbizalom megtanulható képesség.

Képzeljük most el, hogy kellemes nyaralóhelyen pihenünk a mediterrán térségben. Ragyogó napsütésben, ernyedten, gondtalanul, fél mosollyal az arcunkon elégedetten nyulunk el a forró homokon. Nos ebben a szituációban szükségünk lehet valaha is az önbizalomra, mint lelki képességre? Ennek a valószínűsége igen csekély

Embert próbáló nehéz időkben mikor az egészség vagy a megélhetés forog kockán sok-sok ember nyilatkozik így: "sajnos elvesztettem a hitemet önmagamban. Az események nem a számításom szerint alakultak, ezért nem vagyok képes összeszedni a talpra álláshoz szükséges erőt."

Bosszantó tény, hogy a lélek ereje gyakran éppen akkor távozik nyomtalanul, mikor csatasorba kellene állnia, tökéletes támaszt nyújtva a céltudatos cselekvéshez. Ez a példa jól illusztrálja, hogy a hite elvesztéséről panaszkodó ember tulajdonképpen nem mond igazat. Legfőképpen saját magának hazudik. Elvesztette a hitét önmagában? Ugyan! Sohasem volt hite önmagában.

Életünk egyik legnagyobb tévedése az, hogy önbizalomnak nevezzük azt a hangulatot, amit akkor érzünk, amikor jól mennek a dolgok. Időzzünk el kissé ezeknél a gondolatoknál, fogjuk csokorba az előbbieken vázolt mondatokat! Szívjuk erőteljesen magunkba a tartalmat, a lényegét, az esszenciát! Ha így teszünk világossá válik számunkra az önbizalom törvénye.

Nyári délelőttön egy fiatalember halad ruganyos léptekkel, emelt fővel a park árnyas sétányán. Derűsen szemléli a körülötte nyüzsgő világot és erőt határozottságot sugároz.