

nem mondott megfogalmazható és szavakba nem önthető érzések skálája, amely a pozitív gondolatok teljes tárházát mozgósítja.

Aki éppen örül gyakran a saját tudtán kívül, a leghatékonyabb pozitív autoszugesztiót végzi. Ha úgy érezzük, hogy éppen nincs minnek örülnünk, akkor csupán beszéljünk, gondolkozzunk az örömről. Képzeljük el életünk örömteli eseményeit, és fogalmazzuk meg magunkban azokat az örömeleményeket, amelyeket még nem értünk el, de vágyunk rájuk. Ha az örömről tudatosan gondolkodunk, akkor az érzés funkciója szorul a tudattalanba, kifejtve ott csodálatos gyógyító és vitalizáló hatását. A minden nap minden szempontból egyre jobban és jobban vagyok formula egy tudatos gondolat, mely lassan monoton hangon litániaszerűen mondván a mélytudatban örömet teremt. Ne tévesszen meg minket a gyakorlat monotóniája, látszólag érzelemmentes jellege. Minden egyes kimondott vagy elképzelt pozitív szugesztió az életerő, a lelkesedés, a határtalan bizakodás, a remény éltető érzésének megformálója tudatunk mélyén.

Az öröm és az életigenlő érzések a daganatbetegségek és legfőképpen a szívproblémák kitűnő gyógymódjai. Szívinfarktusból és érszűkületből nincs tökéletes felépülés öröm nélkül. A helyes életmód, a mozgás, a vadonatúj hatékony gyógyszerek, csak fél gyógyuláshoz elegendők. Öröm, öröm, öröm a teljes egészség záloga.

6. IDEGEN SZUGESZTIÓK ÉS MANIPULÁGIÓK

A mások által nekünk címzett "jó tanácsok" a leggyakrabban hatástalanok és pozitív következmények nélkül maradnak.

A tanács a célszemélyből legtöbbször erős érzelmi ellenállást vált ki. Mivel a tanácsadás során az egyént viselkedése korrekciójára szólítják fel, ebből egyenesen következik számára, hogy amit mond vagy tesz, az nem felel meg másoknak. A tanács leginkább az elutasítás és gyakran a sértődöttség érzését vonzza. De mi történne akkor, ha megítélnének, jelzővel illetnének minket? Képzeljük el, hogy reagálnánk néhány konkrét megítélő gesztusra: "ma pocsékul nézel ki, kissé meghíztál, fáradtnak tűnsz, gyenge lábakon állsz, nem hozod a legjobb formád, mintha megöregedtél volna kissé ezalatt a rövid idő alatt" vagy "napról-napra egyre jobban kivirulsz, erőd teljében vagy, dinamikusabbnak látlak, megszépültél, megfiatalodtál".

Nos mit éreznénk mit gondolnánk és hogyan válaszolnánk, ha az idézett ítéletek bármelyikét nekünk szegezték volna? A negatívumokat, hátrányokat megfogalmazó jellemzés szinte letaglózza az embert. A pozitív lélekerősítő ítéletek ezzel szemben valóságos szárnyakat adnak nekünk. Az ítéletek tönkretesznek valakinek a napját, talán az egész hetét, de néha még az életét is. Más esetben ha pozitívak, erőt adóak, még a legyengült, elesett embert is vitalitással töltik fel. Honnan, milyen forrásból származik az ítéletek és jellemzések más néven idegen szugesztiók ilyen óriási hatalma?

Az ítéletek merőben új hangulatokat, nem várt érzéseket és a korábbiaktól eltérő következményeket teremtenek. Az új következmények új tények is egyben. Az ítélet tehát tartós attitűd változást, komoly viselkedésátalakulást eredményez. A különböző lelki terápiák célja tulajdonképpen ugyanez lenne. Alapos viselkedéskorrekció melynek nyomán a beteg életkörülményei gyökeresen megváltoznak, új életszemlélete és szokásai következtében. De egyes lélektani eljárások akár hónapokig, és évekig is elhúzódhatnak konkrét kézzelfogható eredmény nélkül. Ezzel szemben az ítéletek néha másodpercek alatt hatnak. Az ítélet szuggesztió.

Ha nem önmagunkat ítéljük meg, hanem a megítélés egy másik ember szájából hangzik el felénk akkor idegen szuggesztióról vagy heteroszuggesztióról beszélünk. A terápiás céllal megfontoltan kiválasztott heteroszuggesztió örömet, lelkesedést, napfényt varázsol a beteg életébe. A durva aljas szándékból kidolgozott, vagy hétköznapi véleményezésből származó, sértő romboló szuggesztiók, vagyis ítéletek tönkreteszhetik az egészséges lelket is.

Az ítéletek döbbenetes hatalmának a titka a megítélt lélek befogadó készségében rejlik. A szuggesztióra való fogékonyságot önálló fejezetben tárgyaljuk. Tudnunk kell erről, hogy az embereknek több mint a 90 százaléka pszichopasszív, tehát könnyen befolyásolható lelki alkatú. Ez azt jelenti, hogy pszichéjük erősen érzékeny a külső befolyásolásra például a szuggesztív ingerekre. Tömören fogalmazva a pszichopasszív személy hiszékeny. Önmagát nem tartja elég erősnek és kompetensnek. Ezért, ha saját álláspontja szembe kerül a külvilág ellentétes előjelű ítéleteivel, a véleménye meginog. Végül meghajol, és aláveti magát az idegen befolyásolásnak. Képzeld el, hogy egy baráti közösségben azt találják nekünk mondani, hogy mára bizony egy kissé megöregedtünk legutóbbi találkozásunkhoz képest. Egy ilyen típusú kategorikus ítélet különösen hölgyek esetében, nekik címezve, megsemmisítő, romboló hatást válthat ki. Az illető ezt követően akár hetekig, hónapokig is ezen a jellemzésen rágódhat, míg végül teljesen belefárad a vívódásba, így valóban megtörtnek és fáradtnak mutatkozik. Az ítéletek befogadása tekintetében azonban még a pszichopasszív hiszékeny emberek között is jelentős különbségek vannak. A fenti példánál maradva tegyük fel, hogy a társaság többi tagja a bántó véleménnyel szemben ellenvetést tesz, mely szerint nem hogy megtörtünk volna, de egy kissé jobban is nézünk ki. Ilyenkor a legtöbb hasonló, kényelmetlen szituációba került egyén fellélegzik: " mégsem olyan rossz a helyzetem".

De ha a társaságban már ketten állítják egyértelműen az öregedés tényét, akkor a legtöbb pszichopasszív ember elveszti a talajt a lába alól és mások sem lesznek képesek megnyugtatni. Ha az egész társaság azonos álláspontra helyezkedik, mely az öregedés tényét támasztja alá, akkor kizárólag azokban az egyéneknél marad meg a pozitív lelki tartás, akik vagy pszichoaktívnak

születtek, vagy életük során pszichoaktív jegyeket vettek fel. Tehát önbizalmuk, önértékelésük erős fejlődésen ment keresztül.

Egyetlen ember pozitív vagy megsemmisítő ítélete is döntő hatást gyakorol az érzélelvilágunkra. De minél többen ítélnék meg minket hasonlóképpen egyöntetűen, annál inkább hajlamosak vagyunk hinni ezekben az ítéletekben.

Szinte ijesztő, hogy olyankor is hajlandóak vagyunk mások ítéleteinek és lelki nyomásának alávetni a saját gondolatainkat, ha bizonyíthatóan nincs igazuk.

Egy pszichológiai kísérletben a kísérletet vezető személy két egyenes vonalat húzott egymás mellé egy hófehér papírra. Az egyik vonal jól láthatóan rövidebb volt. Senki számára nem okozott problémát a két egyenes megkülönböztetése. Ennek kapcsán először arra kérték fel a kísérlet résztvevőit, hogy állapítsák meg melyik egyenes szakasz a rövidebb. Mindenki az "A" szakaszt jelölte meg a válaszában, hiszen valóban az volt a rövidebb. Koncentráljunk jól, mert most jön a kísérlet magva, amelyet önök is csodálkozva fognak majd. A kísérletvezető ezután titokban felkért arra a célra előre kiválasztott öt embert, hogy legyenek partnerei egy apró játékban. A szituáció a következő: ő, tehát a kísérletet irányító személy behív majd ötéjük közé egy ismeretlen embert, aki sohasem találkozott még ezzel a feladattal. Az új jelölt jelenlétében ők öten tegyenek majd úgy, mintha egyöntetűen a rövidebb szakaszt találnák hosszabbnak. Tehát hazudjanak az ismeretlen előtt. A kísérletvezető az új tag véleményére volt kíváncsi, ennek a megtévesztésnek a tükrében.

A gyanútlan szereplő belépett a megadott helyiségbe, és azt látta, hogy ott másik öt személy várakozik a feladat elvégzésre, csakúgy mint ő. Semmit sem sejtethetett az ellene készülő "merényletről". Mikor a kísérletvezető magához szólította az alanyokat, először a beavatottakat kérdezte meg sorjában a vonalhosszúságot illetően. Legutolsóként az új személy válaszolt. És ő is egyetértett azzal, amit a többiek is állítottak, hogy valójában a rövidebb vonal a hosszabb. Egyszerűen hihetetlen, de miután húsz alkalommal ismételték meg a szituációt mindig új és új "áldozat" közbenjárásával, nyolc esetben a beavatatlan kísérleti személy is egyetértett a teljesen nyilvánvaló képtelenséggel. Talán miközben az első, második és harmadik összeesküdött résztvevő is teljes meggyőződéssel állította, hogy "B" vonal a rövidebb - miközben persze éppen az volt a hosszabb - úgy ingott meg egyre jobban az új résztvevő saját álláspontja és hangolódott rá a többiek véleményére. Végül maga is elhitte, amit mások állítottak. Az is lehet, hogy meggyőződése nem változott meg, csupán meggyengült, de véleményének nem mert hangot adni, az ellentétes nézetek túlsúlyával szemben. A kísérlet eredményei alapján azt szűrhetjük le, hogy minél nagyobb egy ítélet pszichés nyomása ránk nézve, annál jobban képes megváltoztatni a saját véleményünket. Ha az mégsem módosulna, talán még akkor is azt hazudnánk, hogy a közönség ellenszenvét, vagy kiközösítését elkerüljük. Az ítélet ezért lehet sorsalakító tényező, és a következményei

távolabbra mutatnak, mint azt első pillantásra hinnénk. A "rosszul nézel ki" szuggesztió talán csak egy napi jó hangulatot tesz tönkre. Vannak azonban életre szóló lélekroncsoló ítéletek is. Egy sikertelen vizsga a bizottság ítélete. A kudarc legtöbbször hosszú és mély nyomot hagy a lélekben. A nekünk különösen tetsző személy velünk kapcsolatos elutasító viselkedése szintén egy ítélet, de a következményei általában súlyosak. Ha az elutasítás egy nagy szerelmet tör ketté, akkor az őszinte szerelem egy életre szóló kerülése is lehet a következmény. Hányan és hányan vannak akik mások ítélete, véleménye vagy ítéletté formálódó viselkedése nyomán lettek csendessé, emberkerülővé, gátlásossá, félszeggé, megtörtté?

Az egyes lelki terápiaik, melyeket ezek a személyek látogatnak gyakran mégis a logikai síkon való meggyőzés útján próbálnak segíteni nekik. Ez a megközelítés egyben hosszú és nehéz út bejárását is jelenti. Ez addig folytatódik, amíg a beteg maga is belátja, hogy az élet szép. Ha ezt, nem képes elfogadni, mint ahogy az esetek többségében valóban nem is sikerül megtennie, az a terapeuta szerint természetesen nem a kezelés kudarca. A beteg ellenállása a terapeuta szerint még inkább alátámasztja a betegség tényét. Ezzel indokolja, hogy a kezelést nyilvánvalóan tovább kell folytatni. Előfordul, hogy végül a beteg és a terapeuta egyaránt kimerül, de a tervezett változás mégsem következik be.

A lélekromboló ítéletektől, sorscsapásoktól megrokkant emberek tanácsok és útmutatások hatására sohasem képesek visszatérni egészséges társaik közé. A tanácsok csupán szavak: A beteget ért korábbi hatások viszont érzések, kínok, fájdalmak voltak. Nyilvánvaló, hogy a tanács hatása, ereje meg sem közelíti a fájdalmas élmény negatív súlyát. Ezzel szemben ha a páciens pozitív megítéléseket, azaz szuggesztiókat kap, élmények és érzések ébrednek benne, melyek semlegesíteni képesek a korábbi romboló hatásokat. Ezen a lélektani alapon mi is segítői, kúrálói "orvosai lehetünk lelkileg meggyötört embertársainknak, természetesen csak mint laikus emberbarátok, ha nincs hozzá megfelelő végzettségünk. A jó szó - nem a jó tanács - hanem a jó ítélet, akár a laikus szájából is, mégis gyakran messzebbre nyúló pozitív következménnyel jár, mint bármilyen más terápia. Beszéljünk letargiában levő barátainkhoz, lélekerősítő ítéletek formájában: "ma egy kissé erőteljesebbnek látlak. A szemed csillogása is egészen más, lépteid határozottabbak". Kis lelki terápiánkban ravaszak is lehetünk!

Ha azt látjuk, hogy partnerünk csak lassan enged fel fagyott állapotából és nehezen válik mosolygóssá, alkalmazhatunk apró trükköket is, amelyek előnyös terápiás hatással járhatnak. Ha férfibeteg az illető, mondjuk számára a következőket: "tegnap ahogy az utcán sétáltál egy hölgy több ízben is megfordult utánad. Azt hiszem tetszettél neki." Ez a néhány szó biztosan hatni fog, javítja partnerünk önértékelését, meghozza az életkedvét, felébreszti egészséges ösztöneit, mert valódi sikerélmény íze van.

Láthatjuk mennyivel többet érhetünk el ilyen módon mintha azt mondanánk: "legyél már talpraesettebb vagy határozottabb, vagy jobb kedvű". A tanács megöli a pozitív életerők ébredését, mert azt szuggerálja, hogy "nem vagy elég jó". Mi másért kellene talpraesettebbnek lennünk, ha nem azért, mert most esetlenek vagyunk? A gyógyító célú megítélés ezzel szemben vitalitást lehel még a legmeggyötörtebb emberek fáradt lelkébe is.

Most az ítéletekkel kapcsolatban egy nagyon fontos minőségi különbségre kell felhívunk a figyelmet. Mások pozitív megítélése, nos, az egy pozitív szuggesztív lelki terápia. Az ilyen formájú ítéletalkotás tudatos gyógyító tevékenység, és hatásában következményeiben nem azonos a világ részünkről való véleményezésével. Ha a világot, az embereket a saját részünkre véleményezzük, akkor megtévesztjük önmagunkat, mert ítéletünk nyilvánvalóan csupán a mi szemszögünkből látszik helyesnek. Szeretteinkről és körülményeinkről véleményalkotás útján nem alakulhat ki pontos kép bennünk. Barátunk a mi szemszögünkből jó ember, mert szeret minket. Ellenségei szemszögéből rossz embernek tűnik, mert nem szereti őket. Mindez azt jelenti, hogy véleményeinket érdekek vezérlik. Haszonelvűségeen alapulnak, ezért hamisak. Kerüljük az általános kategorizálást. Barátunk csupán egy ember, vonzó és kevésbé vonzó tulajdonságokkal. Ne meséljük be magunknak, hogy jóságáért szeretjük. Nem így van! Valójában önmagáért szeretjük! Ha így gondolkodunk a valóságot állítjuk.

A gyógyító ítéletek kapcsán azonban más a helyzet. Ha gyógyítunk, ítéljük csak meg bátran, tudatosan pozitívan azt a személyt, akin segíteni kívánunk. Magunkat nem csapjuk be ezzel, hiszen tudjuk, hogy a beteg nem jó és nem rossz ember. Ne helyezük el általános kategóriákban! Olyan ember, mint a barátunk, előnyös és kevésbé előnyös tulajdonságokkal, de önmagáért szeretjük és önmagáért gyógyítjuk. Azért ítéljük meg most pozitívan, mert a jelen pillanatban neki erre a lelki élményre van szüksége ahhoz, hogy vitalitása egyensúlyba lendüljön. Csakúgy, mint önmagunknak is szükségünk van erősítő szóra, ha testi vagy lelki síkon megbetegszünk. Ezért alkalmazzuk gyógyító mondatainkat, és legfőképpen a minden nap minden szempontból egyre jobban és jobban vagyok szuggesztíót.

Az életünkben bennünket érő változó minőségű ítéleteket lelki harmóniánk érdekében meg kell tanulunk feldolgozni. Ha így teszünk, nem válhatunk rosszindulat, tudatlanság vagy manipuláció áldozatává. A számunkra káros ítéletek csakis akkor képesek bennünket a hatalmunkba keríteni, ha nem dolgoztuk fel őket tudatosan és alaposan. Ha a lelkünk erős, nos a hiszékenység még akkor is nagy úr.

Képzeld el, hogy új kabátot vásároltunk. Hosszas vívódás után döntöttünk egy prémgalléros szürke télikabát birtoklása mellett. A kabát komoly anyagi kiadást jelentett számunkra, ezért különösen nagyra értékeljük, vigyázunk rá és ragaszkodunk hozzá. Egy kellemes délutánon szembe jön velünk régi barátunk és ezt mondja: "Te! Nem passzol hozzád ez a komoly darab, nem vagy benne

olyan fiatalos, mint valójában". Ezt hallván meghűl bennünk a vér, és levegő után kapkodunk. Minél többet költöttünk a kabátra, tehát minél jobban elköteleztük magunkat iránta, annál jobban ragaszkodunk majd ahhoz az állásponthoz, hogy illik hozzánk a stílusa. Barátunkról tehát azon a napon nem valami kellemes élmények maradnak meg emlékezetünkben. Úgy ítéljük meg, hogy nem igazán tett jót a kapcsolatunknak kertelés nélkül kimondott véleménye. Másnap szembetalálkozunk egy üzletemberrel, aki már régóta próbál cégünknel nagyobb megrendeléshez jutni. Már messziről mosolyog ránk. Dicsér bennünket, milyen jól is nézünk ki, és külön méltatja kabátunk divatos, komoly eleganciáját. Választékos elismerő szavakkal illeti a drága ruhadarabot és kiemeli a kis prémgallér jelentőségét is. Lelkünk hangjai azt súgják nekünk, hogy higgyünk ennek az embernek, mert a véleménye összecseng a mi ízlésünkkel. Mivel a kabát drága volt, ez a hiszékenységi attitűd bennünket is megnyugtat. Jobban balzsamozza a lelkünket, mintha azzal a tudattal élnénk együtt, hogy a drága kabát slamosan áll nekünk, vagy nem passzol hozzánk. Ettől a naptól fogva megerősödik bennünk a kabát értékének elismerése, a baráti kritikát pedig igyekszünk gyorsan elfelejteni. Az igazsághoz viszont ezáltal a viselkedés által nem kerültünk közelebb. Régi barátunk valószínűleg őszinte álláspontját osztotta meg velünk, az üzletember pedig hízelegni akart, és egy drága kabátot választott eszközként ehhez a cselhez. Vélhetően nagyon dörzsölt ember lehet. Tudja azt, hogy az emberek büszkeségére, hiúságára bátran alapozhat. Mivel magunk előtt bolondnak néznénk ki, ha barátunk kritikáját fogadnánk el, mely szerint sok pénzt adtunk ki a semmiért, ezért rendkívül jól esik a hízelgő megítélés, amely egyben sértett önbizalmunkat is megmenti. A dicséretért szeretni fogjuk a hízelgőt, a kritikáért pedig neheztelünk egy kissé a barátára.

Az ilyen ravasz cselek végtére is szuggesztiók. Tettenérésük, feldolgozásuk csak akkor sikerülhet nekünk, ha elég erősek vagyunk hozzá, hogy az érzelmi hullámok ellenére belássuk tévedéseinket. Még akkor is, ha nagyot hibáztunk. Ha ösztönszerűen azokat szeretjük, és azokra az emberekre gondolunk jó szívvel, akik vagy közvetlenül, vagy manipulatív módon a mi álláspontunkkal értenek egyet, akkor nagyon befolyásolhatóvá és kiszolgáltatottá válunk.

Lássunk most egy kissé bonyolultabb példát, melyben a manipuláció tényét kizárólag csak a legéberebb, legszemfülesebb emberek fedezhetik fel! Képzeljük el, hogy megrendelésért áhító üzletpartnerünk még dörzsöltebb, mint gondoltuk és a kabátunkat nem dicséri nyíltan. Nem akar kockáztatni és nem akar hízelgésével ellenszenvet ébreszteni. Vajon mit tesz? Odamegy a titkárnökhöz, és megkérdezi tőle, hol lehet a főnökéhez hasonló prima kabátot vásárolni, mert ő is szeretne egyet. Biztos benne, hogy a titkárnök elmondja majd nekünk a történeteket. Tudja, hogy ezáltal olyan frenetikus hatást gyakorol ránk, amely garantáltan elősegíti az ő üzleti terveinek megvalósulását. Az ilyen cselszövés az éleselműjeiket is behálózhatja. A burkolt dicséretet a más által kézbesített elismerést a leggyanakvóbbak is őszintének gondolják majd. A

megítélés a szuggesztió hatalma ilyenkor akadálytalanul alakulhat át elsöprő sikerű, gonosz manipulációvá.

A dicséret, az elismerés, a szépség látványa az elme számára jutalmat képvisel, amelynek örülhet, és ezáltal könnyen elfogódottá válik.

Egy férfi számára egy csúnyácska nő bókja nem sokat ér, egy valódi szépség elismerő szavai viszont a fellegekbe emelhetik az önbizalmát. Már a középkorban is eredményesen vetették be a különböző hatalmak és monarchiák egymás országa ellen a csinos női kémekeket. Ezek a hölgyek szépségükkel, és hízgelésükkel a legkomolyabb hadititkokat is képesek voltak megszerezni. Csupán oly módon, hogy szerelmet színleltek. A szerelemhez őszinteség jár és ezt az őszinteséget áldozatuktól számon kérve hozzájutottak a féltve őrzött titkokhoz, vagy részeredményekre tettek szert, melyek ismerete által később továbbléphettek. Megítélő szuggesztióikkal vonzónak titulálták a célpontot. A férfit álmaik lovagjaként festették le. A szépségük volt a cselhez az alap. A szépség és a szuggesztió már elegendő volt hozzá, hogy a férfiszívet alaposan meglágyítsa a hízgelés.

Minél kevesebb őszinte, jó szót kap valaki másoktól, annál jobban vágyik az elismerésre. Miért manipulálhatók az emberek? Mert szeretnék elhinni, hogy szépek, okosak, kedvesek és vonzóak. Ha egy előnytelen külsejű személy hízgelő szavakat kap, így gondolkodik: "végre valaki felfedezte bennem a jót, ezt az embert semmi esetre sem szabad elveszítenem". A manipuláció tehát gyökeret vert a pszichéjében. A dicsért személy ezáltal irányíthatóvá válik. A találkozást élete nagy lehetőségének tartja, és minden értékét képes lesz feláldozni új kapcsolata sikere érdekében.

A dicséretnek persze nem minden esetben manipulációk is egyben. Ha megdicsérnek tehetik azért is, mert valójában jól nézünk ki. De hogyan különböztessük meg a csalárdságot az őszinteségtől? A kulcsszó az érdek! Ha felfedeztük, hogy másnak komoly érdekei fűződnek a mi megpuhításunkhoz, fogadjuk az elismerését fenntartásokkal még akkor is, ha fantasztikusan jó érzés lenne hinni abban, ahogyan bennünket előnyösen lefestett.

A hízgelés mellett az ártó, rontó ítéletek ellen is védekezzünk! Ha haragból vagy tudatos gyengítésünk szándékából csúfnak, gyengének, sikertelennek, éhhetetlennek, gyávának jellemeznek minket, tekintsük azt elsősorban az ítéletalkotó személy önjellemzésének. Alapvető lelki törvény, hogy mindenki olyan jellemzést alkot másokról, melynek alapjai a saját lelkében lelhetők fel. A véleményező ítélet akárki szájából hangozzék is, nem más mint kivetítés, a saját lelki tartalom kisugárzása. Aki jelentéktelennek nevez minket saját jelentéktelenségét festi, satírozza ránk. Tekintsük komolytalannak! De hogyan különböztessük meg a nevelő célú jogos kritikát, vagy észrevételt a romboló, esetleg indulatból született jellemzésektől? Aki haragból a másik ember legyőzése szándékából nyilatkozik, és ehhez mérten is ítéel, mindig általánosít. Tehetetlen vagy, marha vagy stb. - mondja. Általános jellemzőkről beszél. Aki segítő kezet nyújt felénk, általában kihangsúlyozza, hogy pontosan milyen

situáció kapcsán, és hol követtük el a hibát. Például így: "nem voltál valami sikeres ebben a nevezetes pénzügyi kérdésben." Ilyenkor is célszerű azonban fenntartással fogadni a véleményt. Mielőtt letaglózna bennünket az állítás, vizsgáljuk meg a kérdést, tegyük nagyító alá a gondolat tárgyát. A lelki érettség, a szilárd jellem elcsépelet fogalomnak tűnnek. Egészen addig, amíg a mögöttük húzódó tartalom világossá nem válik. Egy éretlen, tapasztalatlan személy könnyen abba a végzetes hibába esik, mikor is a kishitűség és az önbizalom két szélső pontja között hintázik. Ha kritikus megjegyzéseket címeznek neki, gyakran el sem gondolkodik az állításokon, azonnal ellentmond és öngazolja, hogy amit tett, az jó. Aki a véleményével szemben áll, az a szemében ellenséggé változik. De az is lehet, hogy tevékenysége minősítését követően átadja magát a letargiának, mondván, neki semmi sem sikerül.

A helyes egyensúly megteremtése az érettség és az erős jellem záloga. A kommunikációs szituáció minden részletének nyugodt, alapos végiggondolása és az érzelmek pillanatnyi háttérbe szorítása. Ez a helyes cselekvési mód a minket ért ítéletek kapcsán. Sem a hízelgő elismerést követő öröm, sem pedig a kritikát jellemző letargia ne hálózhasa be érzéseinket. Amikorra nyugodtan végiggondoljuk, hogy valójában mi is történt velünk, ezek a gyakran tévútra vezető érzések önműködően eltávoznak tőlünk. Mi legyünk saját önértékelésünk és magunkról alkotott véleményünk megteremtői tudatos autoszugesztívó útján. Így biztosan olyan személyiséggé válunk és azzá az emberré formálódunk, akinek elképzeljük és látni kívánjuk magunkat.

A külvilág jó és rossz véleményeinek beépülése eltorzíthatja a kívánt képet, az áhított jellemet. Saját felemelkedésünkkel összecsengő gondolataink legyenek sorsunk alakítói és a sziklaszilárd erős jellem magától kialakul.

7. LASSAN BESZÉLEK, LASSAN MOZDULOK

A relaxációról sokszor és sokan írtak. Az ellazultság sajátos állapotában tudatunk és mélytudatunk választóvonalai elhalványulnak. A mélypsziche befogadóképesebb lesz a szuggesztív hatásokra, mint teljesen éber állapotban. Lényegében ez a szituáció figyelhető meg reggel az ébredést követő kábulatban.

A szellemi lazítás további előnyökkel is szolgál. Nyugtat, felüdít és kikapcsolja a káros, görcsös akarati erőfeszítést, mely a pozitív önszugesztívó eljárás sikerének legnagyobb ellensége.

A lazítás önmagában is gyógytényező, de szuggesztívóval kombinálva nagyságrendekkel komolyabb hatást érhetünk el általa. Lazítás közben mondjunk magunknak pozitív megerősítéseket: Minden nap minden szempontból egyre jobban és jobban vagyok, egészségem, anyagi helyzetem, emberi kapcsolataim kitűnőek. Szükség esetén olvassunk gyakorlásunkba szervgyógyító mondatokat is.

A relaxáció hatásfokát csökkenti, sőt egyenesen lehetetlenné teszi az átélését, ha kötelezettségnek éljük meg. Egyes gyógyítók egyenesen előírják