

Wykonaj to ćwiczenie przy najbliższej nadarzającej się okazji i powtarzaj je, choćby we fragmentach, tak często, jak tylko będziesz mógł. Za każdym razem będziesz je robił coraz lepiej i wkrótce stwierdzisz jego pozytywne efekty. W następnych ćwiczeniach będziemy się odnosić do poszczególnych jego punktów.

PRACA Z WYOBRAŹNIĄ

Nieświadomość jest to część naszej psychiki, do której nie mamy bezpośredniego dostępu. Wywiera ona olbrzymi wpływ na nasze życie. Tworzą ją doświadczenia i przeżycia o dużym ładunku emocjonalnym, których często nie możemy sobie przypomnieć. Mogą one leżeć u podstaw naszych konfliktów wewnętrznych, niepokojów i lęków.

Za pomocą wizualizacji będziesz mógł lepiej komunikować się ze swoją nieświadomością, a także docierać do tych jej pokładów, w których są zakorzenione Twoje problemy, i dzięki temu wglądowi rozwiązywać je.

Jak silne jest połączenie między naszym umysłem i ciałem, ilustruje następujące doświadczenie:

Usiądź wygodnie, zamknij oczy, rozluźnij się... Wyobraź sobie, że trzymasz w ręku cytrynę. Przypatrz się jej, jaki ma kolor i kształt, jaką fakturę ma jej skórka. Teraz powąchaj tę cytrynę, przypomnij sobie zapach cytryny... Wyobraź sobie, że ją przekrawasz, zwróć uwagę na wypływający z niej sok... Jak ona wygląda na przekroju? Powąchaj ją jeszcze raz, wyciśnij parę kropli soku na język i poczuj cierpki smak. Co czujesz w ustach...? Otwórz oczy.

Wielu osobom samo przeczytanie tego opisu wystarczy, by napłynęła im ślina do ust, a przecież nie było tu żadnej prawdziwej cytryny, żadnego soku, to tylko nasze wyobrażenie spowodowało tak silną reakcję ze strony naszego organizmu.

Geniusze używają obu półkul – Leonardo da Vinci miał taki sam mózg jak my, ale używał go w szczególny sposób. Dzięki zawartym tu ćwiczeniom nauczysz się używania całego mózgu. Nauczysz się wykorzystywać wszystkie pokłady swojego umysłu i psychiki, tak jak czynią to geniusze. Dlatego też w naszych ćwiczeniach używamy obrazów – wyobrażenia (prawa półkula) – i słów – autosugestia (lewa półkula).

Autosugestia i wyobrażenia zwiększają nadzieję, wiarę, pozytywne myślenie i oczekiwanie będące „psychicznym napędem” poruszającym „biologiczne tryby” procesu zdrowienia.

Rozwijając wyobraźnię pomagamy wpływać na procesy zachodzące w naszym organizmie. Dzięki niej możemy korygować to, co jest w nas do naprawienia. Ponieważ w wymiarze subiektywnym komunikujemy się sami ze sobą za pomocą obrazów i symboli, a nie słów, przeto gdy chcesz coś zmienić, poszukaj symbolicznego obrazu. Wtedy będziesz mógł go poprawić lub zastąpić obrazem tego, czego sobie życzysz. By obiektywnie wyzdrowieć, musisz najpierw wyzwolić się z choroby na poziomie subiektywnym – własnego umysłu. A to właśnie możliwe będzie dzięki wizualizacji.

W stanie zupełnego rozluźnienia będziesz przywoływał w swojej wyobraźni dowolne obrazy. Staraj się używać wyobraźni jak najczęściej; przywołuj kolorowe, ruchome obrazy. Im bardziej będą one barwne i dynamiczne, tym łatwiej przekonasz do nich swoją wyobraźnię i swój umysł, tym więcej sił wyzwolisz.

PUNKTY ODNIESIENIA

Ażeby móc coś naprawić – skorygować, trzeba mieć najpierw wyobrażenie o tym, jak to powinno wyglądać. Chcąc wykryć zaburzenia, trze-

5. Zbadaj szyję tej osoby, zwracając uwagę na szczegóły.
6. Zbadaj jej klatkę piersiową, zwracając uwagę na szczegóły. Zbadaj prawe płuco – zobacz jak porusza się w czasie oddychania; lewe płuco – zobacz, jak się ono porusza. Teraz zbadaj serce – zobacz, jak ono pracuje. Nie spiesz się.
7. Oglądnij uważnie brzuch. Zbadaj: żołądek, dwunastnicę, jelita, wątrobę, trzustkę, nerki, narządy płciowe.
8. Wyobraź sobie teraz zdrową komórkę. Zobacz poszczególne jej elementy: błonę komórkową, jądro itd. To jest zdrowa i sprawna komórka. Wszystkie procesy przebiegają w niej prawidłowo.
9. Wszystko to, co widziałeś, będzie w przyszłości stanowiło dla Ciebie punkty odniesienia do skuteczniejszego rozwiązywania własnych problemów zdrowotnych.
10. Zobacz tę osobę znowu z zewnątrz – widzisz ją z zewnątrz. Zobacz ją zupełnie zdrową, bardzo szczęśliwą i zadowoloną. Staraj się odczuć do niej głęboką sympatię, życz jej szczerze wszystkiego najlepszego – uśmiechnij się do niej.
11. Wyprowadź się ze stanu relaksu (zgodnie z punktami 10, 11 i 12 pierwszego ćwiczenia).

ZDROWE WYOBRAŻENIA

W tym rozdziale będziemy się często odnosić do nowotworów złośliwych. Jednak wszystkie zamieszczone tu uwagi i rady mogą być zastosowane również w innych schorzeniach.

Dla bardzo wielu osób nowotwór złośliwy – rak – oznacza coś strasznego. Już sama nazwa nasuwa obraz niebezpiecznego stworzenia o silnych i groźnych szczypcach, o twardej, trudnej do naruszenia skorupie. Jest to obraz – wyobrażenie negatywne nie mające nic wspólnego

go z rzeczywistością, ale przemawiające do naszej wyobraźni i wpływające niekorzystnie na naszą świadomość i wolę życia. Podobnie jest z innymi chorobami – im bardziej się ich boimy, tym bardziej cierpimy z ich powodu.

By móc aktywnie pobudzać siły obronne organizmu i świadomie wspomagać proces zdrowienia, konieczna jest zmiana tego obrazu. Należy zbudować nowe, pozytywne wyobrażenie na podstawie rzetelnej wiedzy medycznej, a nie na podstawie uprzedzeń i przesądów.

Jeśli będziesz miał przekonanie, że leczenie tylko Ci szkodzi, że podawane Ci leki to trucizny – to na samą myśl o nich będziesz miał złe samopoczucie i mdłości. Jeżeli tego nie chcesz, musisz walczyć z takimi myślami. Jak już się dowiedziałeś, pacjenci Simontona doświadczają mniej objawów ubocznych, chociaż środki, jakimi są leczeni nie różnią się od stosowanych u Ciebie.

Pamiętaj, że **nieprawdziwe** są następujące twierdzenia dotyczące raka:

- Rak jest zawsze związany z bólem i przedwczesną śmiercią.
- Pacjenci nie mogą nic zrobić, by sobie pomóc, poza przekazaniem lekarzom całej odpowiedzialności za swoje dobre samopoczucie i życie.
- Leczenie jest nieprzyjemne, a i tak nie doprowadzi do wyzdrowienia.

Zastąp negatywne wyobrażenie, które symbolizuje obraz skorpiona ze szczypcami i pancerzem, **symbolami pozytywnymi**, pamiętając że:

- Komórki nowotworowe są słabe, niedojrzałe i nieorganizowane. Wyobrażaj je sobie jako coś miękkiego, coś, co można łatwo zniszczyć.
- Środki lecznicze są bardzo silne, wręcz potężne. Swoje wyobrażenie o nich musisz oprzeć na przekonaniu, iż leczenie zniszczy komórki nowotworu, rozpuści je i wypłucze. Ich resztki zostaną wydalone przez



Rys. 15. Rysunek pacjenta: Organizm (roślina) odżywa pod wpływem zdrowych myśli (słońce) oraz ćwiczeń relaksu i wyobraźni (deszcz)

Na początku możesz wspomagać swoją wyobraźnię tymi przykładami. Zmieniaj je, jeśli Ci się znudzą, nie popadaj w rutynę. Sam urozmaicaj sobie te ćwiczenia – uczynj je pasjonującymi. Nie spiesz się przy ich wykonywaniu. Na jedno przeznaczaj od 10 do 15 minut. Ćwicz trzy razy dziennie.

czyć, tym bardziej rozwijać będziesz ten sposób postrzegania, tym łatwiej będzie Ci to wykonać.

Można mieć także początkowo trudności z koncentracją uwagi. Myśl może nam „uciekać” w czasie ćwiczenia. Zastanów się przez chwilę w spokoju, co jest przyczyną Twoich trudności. Może to być jakiś lęk lub niepokój docierający do Ciebie z podświadomości. Pokonanie go może być niesłychanie istotne dla osiągnięcia zdrowia. Właśnie w stanie pełnego rozluźnienia łatwiej zachodzi wewnętrzna komunikacja z wypartymi emocjami. Pojawiającym się myślom i uczuciom pozwól przepływać, nie skupiaj się nad nimi – a wtedy spokojnie odpłyną. Wraz z praktyką rozwiniesz u siebie zdolność do długotrwałej koncentracji.

Zdarza się, że komuś trudno jest oprzeć się wrażeniu, że podczas ćwiczenia sam siebie okłamuje: „Mam guz na nodze, mogę go w każdej chwili dotknąć. Jak mam sobie wyobrazić, że on się zmniejsza, gdy w rzeczywistości widzę, że rośnie?” Problem ten wynika z niewłaściwego zrozumienia celu ćwiczenia wizualizacji. Chodzi o to, by przez obrazowe przedstawienie rozstrzygnięcia, którego sobie życzysz – celu, do którego dążysz, **pomagać zdrowieniu**, a nie wyobrażać sobie aktualny stan. Praca z wyobraźnią nie powinna być samooszukiwaniem się, lecz **kierowaniem sobą**. Kształtuj aktywnie swoje życie, zmieniaj niezdrowe nastawienie czy przekonania. Spowoduje to zmianę funkcjonowania mózgu i wydzielanych przezeń substancji (m.in. neuropeptydów), zmieniając chemię całego organizmu i wpływając pozytywnie na stan zdrowia.

Zrób listę przynajmniej dziesięciu drobnych przyjemności – jest to niezmiernie ważne, byś realizował codziennie kilka z nich. Nastawi to Twój układ limbiczny (ośrodek emocji) na harmonijną pracę (patrz rys. 7). Cały swój czas przeznacz na zdrowienie. Przyjemności – pozytywne emocje – to zdrowie!