

Magia myśli, magia słowa

Jednym z największych sekretów, jaki odkryłam w moim życiu jest twórcza rola myśli.

Wydaje się to takie oczywiste, że każda myśl tworzy nasz indywidualny świat, nasza codzienna rzeczywistość, lecz obserwując ludzi zza lekarskiego biurka, odnoszę wrażenie, że prawdą tą niewiele osób potrafi się z pożytkiem posługiwać.

Bardzo szeroko na łamach mediów reklamuje się metody służące zachowaniu zdrowia, a oparte na postrzeganiu siebie jako ciała fizycznego z całkowitym pominięciem wymiaru emocjonalnego i mentalnego naszego istnienia. A przecież pozytywna myśl i idąca w ślad za nią emocja niosąca radość, jest najlepszą gwarancją zdrowia człowieka.

Ta oczywista prawda przekazywana jest nie tylko przez wielkich mędrców tego świata, ale zawarta również w starych porzekadłach typu "nie urodzi kruka wrona...." itp.

Dlaczego nie potrafimy skorzystać z tego prostej recepty na szczęśliwe życie? Dlaczego zaprzątamy głowę swą myślami, które zamienione w słowa i uruchomione w działaniach, czynią nam samym ogromną krzywdę, nierzadko doprowadzając delikwenta do gabinetu lekarskiego?

Obserwując moich pacjentów od 20 lat, myślę, że większość ludzi nie widzi żadnego związku między tym, co pomyśli, a wydarzeniami, które sami tworzą.

Nikt nie chce chorować, ale wzięcie odpowiedzialności za każdą myśl pojawiającą się w umyśle, za każde wypowiedziane słowo, to wydaje się przekraczać ludzkie możliwości.

Nie jest jednak prawdą, że kontrolowanie myśli, to umiejętność, którą władają wybrańcy losu. Myślę, że negatywne myślenie można zaliczyć do kategorii pt. "złe nawyki" i choć trudno je zmienić, dbałość o własny interes, którym jest chociażby zdrowie, powinna zaważyć na odpowiedzialnym wyborze.

Ale co zrobić z negatywnymi emocjami, które są następstwem myślenia o czarnym zabarwieniu, a które wpływają na nasz sposób myślenia?

Tu kłania się szereg metod uwalniania emocji, a jedna z najbardziej przemawiających do uczestników prowadzonych przeze mnie warsztatów należy taniec.

Reasumując jakość naszego wielopoziomowego istnienia zależy od jakości myślenia.

Pozdrawiam serdecznie i proszę o podzielenie się tymi oczywistymi prawdami ze wszystkimi, którzy o nich zapomnieli.

Autor: Teresa Maria Zalewska

Przedruk ze strony: http://artelis.pl/art-13,14,75,Rozwoj_Osobisty,Magia_mysli__magia_slowa.html

Artykuł pobrano ze strony eioba.pl