

“Zwierciadło”, 1 grudnia, 2016

[Johanna Kern](#) wypowiada się na temat pozytywnego myślenia:



Włącz pozytywne myślenie! Zobacz, jaką moc mają nasze myśli

Pomimo tego, czy w to wierzymy, czy nie – nasze myśli kreują nas samych. Żadna inna siła na świecie nie ma równie głębokiego wpływu na naszą rzeczywistość jak Moc naszych myśli. Pozytywne myślenie jest podstawą do osiągnięcia sukcesu w życiu, czy to prywatnego, czy zawodowego. Nasze myśli przyciągają do nas to, na czym się skupiamy. Oddalając złe myśli dajemy sobie samym większe szanse na życiowy sukces. Jak to możliwe?

Obecnie wyjaśnia to fizyka kwantowa, ale wiadomo to było od stuleci, nawet na poziomie wierzeń. Absolutnie wszystko, co istnieje, jest energią, począwszy od komórek naszego ciała, poprzez florę, faunę, planety, galaktyki i wszystko inne we wszechświecie, w tym nasze myśli. Pierwsza zasada teorii kwantowej mówi, że rzeczywistość jest stworzona przez obserwatora, to znaczy: dopóki nie ma obserwatora, nic nie istnieje. Druga zasada – istnieje tak zwana łączność, czyli wszystko, co kiedykolwiek na siebie oddziaływało, już na zawsze jest ze sobą związane. Tak więc na poziomie energii wszyscy jesteśmy ze sobą połączeni. Można powiedzieć, że jesteśmy częścią jednego wielkiego pola energii, w którym doświadczamy tego, co postrzegamy jako naszą „rzeczywistość”.

Wyobraźmy sobie, że nasze myśli są jak fale radiowe. Wszystko, co myślimy, ma swoją szczególną wibrację, i dlatego też – w zależności od częstotliwości ich drgań – nasze myśli mają taką lub inną jakość oraz zasięg, decydując jak nasze myślenie wpływa na rzeczywistość (iluzję), którą tworzymy i współtworzymy. Niezależnie od tego, czy jesteśmy tego świadomi, czy nie. Kiedy więc zrozumiemy i zaakceptujemy ogromną Moc naszych myśli jako prawdziwych twórców naszej rzeczywistości, posiadamy moc tworzenia życia, jakiego chcemy. Ważne, by zacząć pozytywnie myśleć na własny temat bo od tego wszystko się zaczyna. Technika wykorzystująca siłę sugestii, powtarzania pozytywnych twierdzeń wobec własnej osoby nazywana jest afirmacją. Im mocnej będziemy przekonywać naszą podświadomość, że coś pozytywnego się dzieje lub wydarzyło, tym bardziej ona

uzna to za rzeczywiste i będzie postępować wedle tego przekonania. Musimy jednak pamiętać by afirmować rzeczy realne, w przeciwnym wypadku nasza podświadomość je odrzuci. Afirmację powinno praktykować się krok po kroku, zaczynając od pozytywnego myślenia o swojej unikalności. Niestety, jeśli ktoś powtarza sobie, że chce odnieść sukces w życiu prywatnym i zawodowym, to nie spadnie na niego nagle z nieba worek pieniędzy z wymarzoną dziewczyną.

Jeżeli uda nam się zmienić tok myślenia i poznamy prawdziwą moc naszych myśli to możemy doświadczyć naprawdę niesamowitych rzeczy, np. samoleczenia. Mówi o tym [Johanna Kern](#) – autorka książki „[Mistrz i Zielonooka Nadzieja](#)”

“Przez wiele lat doradzania i pomagania ludziom w zakresie problemów zdrowotnych i emocjonalnych, duchowości, rodziny, związków i kariery, przekonałam się, że nasze życie i ciało można uleczyć od wewnątrz. Kolejną ważną rzeczą, o której trzeba wiedzieć jest to, że nasze ciało ma zdolność do samoleczenia. Nasze DNA jest zaprojektowane w sposób umożliwiający samonaprawę. Zostało to odkryte już w czasach starożytnych, a współczesna nauka w ostatnich dekadach zaczęła doganiać tę starożytną wiedzę. Wielu naukowców przeprowadziło badania prowadzące do wniosku, że nasze myśli, zwłaszcza w stanie głębokiej relaksacji, np. podczas medytacji, są w stanie wpływać na kompozycję naszego DNA. W 2015 roku Nagrodę Nobla w dziedzinie Chemii przyznano naukowcom Tomasowi Lindahlowi, Paulowi Modrichowi i Azizowi Sancarowi za ich przełomowe prace na temat molekularnych mechanizmów procesów naprawy DNA, które mogą prowadzić do odkrycia leku na raka.

Z takimi nowymi wynikami badań podejście do leczenia chorób zmienia się i pojawia się nowa nadzieja dla ludzi z chronicznym bólem, cukrzycą, nowotworem, HIV, chorobami układu krążenia, wysokim ciśnieniem, depresją, bezsennością i wieloma innymi schorzeniami. Nasze DNA jest zdolne do samonaprawy. Nasze ciało jest zdolne do samoleczenia. Medycyna już o tym wie i w wielu szpitalnych ośrodkach na świecie stosuje się tak zwaną mindfulness (metodę pomocy pacjentom np. z chronicznym bólem za pomocą medytacji i głębokiej relaksacji).”

W życiu zawsze będziemy mieli do czynienia z przeciwnościami, raz będziemy zdrowi, raz chorzy, będziemy czuć się dobrze i źle, raz znajdziemy się na zawodowym szczycie, raz w dołku. Są to jednak doświadczenia, które nas rozwijają. Jeżeli będziemy patrzeć na pozytywne, ukierunkujemy myślenie na to co dobre, to z czasem będziemy w stanie bardziej cieszyć się życiem, akceptować siebie, osiągać sukcesy i czuć się szczęśliwie. Biologicznie jesteśmy zaprogramowani, by być optymistami i stwarzać coraz to lepsze warunki życia, leży to w naszej naturze, żyjmy więc zgodnie z naturą i zaprogramujmy się na pozytywne myślenie. Zobacz ten artykuł w „Zwierciadle”:

<http://zwierciadlo.pl/psychologia/wlacz-pozytywne-myslenie-zobacz-jaka-moc-maja-nasze-mysli>