I 7 principi della guarigione degli atteggiamenti mentali

Salute e Benessere

Inviato da : Luisa De Micco

Pubblicato il : 15/3/2024 9:00:00

1. La salute Ã¨ pace interiore, perciÃ² la guarigione consiste nel liberarsi della paura. Assumere come obbiettivo il cambiamento del corpo ci impedirebbe di riconoscere che il nostro unico obbiettivo Ã¨ la pace della mente.

2. L'essenza di noi stessi Ã¨ amore.

L'amore non puÃ² essere intralciato da ciÃ² che Ã¨ puramente fisico, perciÃ² crediamo che la mente sia priva di limitazioni: nulla Ã¨ impossibile, e qualsiasi malattia Ã¨ potenzialmente reversibile. E poichÃ© l'amore Ã¨ eterno, la morte non deve essere considerata con paura.

3. Dare Ã¨ ricevere.

Quando la nostra attenzione Ã¨ focalizzata sul dare e sull'unione con gli altri, la paura scompare e accettiamo la guarigione di noi stessi.

4. Tutte le menti sono collegate,

perciÃ² qualunque guarigione Ã¨ un'auto-guarigione. La nostra pace interiore si trasmette da se stessa agli altri quando l'accettiamo per noi stessi.

5. 'Adesso' Ã¨ il solo tempo che esista.

Dolore, dispiacere, depressione, sensi di colpa e altre forme di paura scompaiono quando la mente Ã¨ concentrata sulla pace amorevole in questo preciso istante.

6. Le decisioni vanno prese imparando ad ascoltare l'inclinazione alla pace che Ã¨ innata in noi.

Non esistono comportamenti corretti o sbagliati. La sola scelta che abbia un significato Ã¨ quella tra la paura e l'amore.

7. Il perdono Ã¨ la via verso l'autentica salute e felicitÃ .

Astenendoci dal giudicare lasciamo andare il passato e le nostre paure per il futuro. CosÃ¬ facendo diventiamo consapevoli che chiunque puÃ² insegnarci qualcosa e che qualsiasi circostanza costituisce un'opportunitÃ di crescita nella felicitÃ , nella pace e nell'amore.

Ã

Ã