

LOUISE L. HAY

LECZ SWOJE CIAŁO

*PSYCHICZNE PODŁOŻA
FIZYCZNYCH DOLEGLIWOŚCI
I METAFIZYCZNE SPOSOBY
ICH PRZEZWYCIĘŻANIA*

Najnowsza wersja poprawiona i poszerzona



Wydawnictwo REBIRTHING

PRZEDMOWA

Gdy powstawała pierwsza wersja „*Lecz swoje ciało*”, nie przypuszczałam nawet, że będę dziś pisać przedmowę do czwartej wersji, poprawionej i znacznie poszerzonej. „Niebieska książeczka”, jak zwykły ją czule nazywać tysiące czytelników, stała się dla wielu nieodzownym przedmiotem codziennego użytku. Sprzedałam setki tysięcy egzemplarzy — dużo więcej, niż mi się swego czasu marzyło. „*Lecz swoje ciało*” otwierała przede mną drzwi wielu domów i wszędzie przysparzała mi przyjaciół. Gdziekolwiek nie pojedę, wszędzie spotykam ludzi, którzy pokazują mi — najwyraźniej skwapliwie wykorzystywaną książeczkę, którą zwykli nosić stale ze sobą w torebce, aktówce, w kieszeni.

Ale sama książeczka nikogo nie „uzdrowi”. Wzbudzi ona w Tobie zdolność samodzielnego wpływania na proces Twojego uzdrowienia. Aby być zupełnie zdrowymi, musimy uzyskać harmonię ciała, umysłu i ducha. Musimy starannie dbać o nasze ciało. Musimy mieć pozytywne nastawienie do siebie samych i do życia. I potrzebujemy silnej więzi duchowej. Gdy te trzy warunki są spełnione, możemy cieszyć się życiem. Nie da nam tego żaden lekarz, żaden uzdrowiciel tak długo, dopóki sami nie postanowimy aktywnie przyczynić się do naszego uzdrowienia.

W niniejszym wydaniu znajdziesz liczne nowe hasła, a także odnośniki, które powinny ułatwić pracę i umożliwić umieszczenie dalszych adnotacji. Radzę Ci sporządzić listę wszystkich dolegliwości, cierpień i chorób, jakie miałeś kiedykolwiek, a następnie odszukać ich przyczyny psychiczne. Napotkasz przy tym wzorce myślenia, które powiedzą Ci dużo o tobie samym. Wybierz kilka odpowiadających im afirmacji i pracuj z nimi przez miesiąc. Pomoże Ci to porzucić stare wzorce myślenia i przeżywania, które nosisz w sobie od dawna.

Louise L. Hay

Santa Monica, Kalifornia

1 lutego 1988

WPROWADZENIE

W nowym, poprawionym wydaniu mojej książki chciałabym opowiedzieć Ci o jednym z powodów, dla których WIEM, że można odwrócić bieg każdej choroby przez zwykłą zmianę wzorców myślenia.

Kilka lat temu rozpoznano u mnie raka pochwy. Skoro w przeszłości jako dziecko byłam bita, a w wieku pięciu lat zgwałcona, nic dziwnego, że rak objawił się u mnie właśnie w okolicy pochwy. Jako że od kilku już lat pracowałam w dziedzinie uzdrawiania, było dla mnie jasne, że oto dano mi szansę, abym na samej sobie dowiodła tego, czego uczyłam innych.

Jak każdy, komu właśnie powiedziano, że ma raka, wpadłam w panikę. Mimo to wiedziałam, że psychiczne uzdrawianie działa. Zdałam sobie sprawę, że gdybym poddała się operacji, a nie zmieniła wzorca myślenia, który stworzył chorobę, wówczas lekarze wycinaliby Luizę po kawałku, aż nie byłoby już kogo ciąć. Gdybym się nie dała operować, a pozbyła się wzorca myślenia, który powodował raka, choroba nie powróciłaby. Jeżeli rak czy inna choroba powraca, dzieje się tak moim zdaniem nie dlatego, że lekarze „nie wycięli go całego”, lecz dlatego, że pacjent nie zmienił niczego w swojej psychice i tym samym tworzy powtórnie tę samą chorobę. Wiedziałam także, że gdybym potrafiła zmienić mój wzorec myślowy, który wywołał stan zwany rakiem, w ogóle nie potrzebowałabym lekarza. Wyprosiłam sobie trochę czasu. Lekarz niechętnie zgodził się na przesunięcie operacji o trzy miesiące, ostrzegając mnie zarazem, że ta zwłoka zagraża mojemu życiu.

Zacząłam natychmiast pracować z moim nauczycielem nad pozbywaniem się tych wzorców, których sedno stanowiła głęboka uraza. Aż do tej chwili nie zdawałam sobie sprawy, że przechowuję w sobie głęboki uraz. Często jesteśmy ślepi wobec naszych własnych nawyków

myślenia, „nie widzimy lasu spoza drzew”. Ponadto udałam się jeszcze do terapeuty dietetyka, by oczyścić organizm z substancji toksycznych.

W wyniku duchowego i fizycznego oczyszczenia mogłam sześć miesięcy później uzyskać od lekarzy potwierdzenie tego, co już wiedziałam — nie mam raka w żadnej postaci. Wciąż przechowuję pierwszy wynik badań laboratoryjnych, aby mi przypominał, jak bardzo destrukcyjna byłam dla siebie samej.

Teraz, kiedy przychodzi do mnie pacjent, to nawet jeżeli jego położenie zdaje się bardzo trudne — WIEM, że prawie wszystko można uleczyć, jeżeli tylko jest on gotów pracować nad tym na poziomie swojej psychiki. Słowo „nieuleczalny”, które tak przeraża wielu ludzi, oznacza w rzeczywistości tylko tyle, że danej dolegliwości nie można uleczyć metodami „zewnątrznymi” i że musimy dotrzeć do WNEŹRZA, by spowodować uzdrowienie. Choroba przyszła znikąd i odejdzie donikąd.

NASZA MOC DZIAŁA TU I TERAZ

Właśnie tu i teraz w naszych własnych umysłach. Nieważne, od jak dawna utrzymywaliśmy negatywne wzorce myślenia, chorobę, nieudany związek, brak pieniędzy czy nienawiść do siebie; dziś możemy zacząć to zmieniać. Nasze myśli i słowa wielokrotnie powtarzane kształtowały nasze dotychczasowe życie i nasze doświadczenie. Lecz to myślenie należy do przeszłości. Mamy to już za sobą. Myśli i słowa, które wybierzemy dziś, teraz właśnie, wyznaczą nasze jutro, kolejny dzień, tydzień, miesiąc, rok.. Cała nasza moc przypada zawsze na obecną chwilę. Tu właśnie dokonujemy zmian. Co za ulga. Możemy wreszcie uwolnić się od starych bzdur. Właśnie teraz. W tej chwili. Już sam początek niesie zmianę.

Jako małe dziecko byłeś czystą radością i miłością. Byłeś ważny i wiedziałeś to. Czułeś się centrum Wszechświata. Ważyłeś się na to: mówiłeś, czego chcesz i otwarcie wyrażałeś wszystkie swoje uczucia. Kochałeś w sobie wszystko, każdą część ciała, łącznie z odchodami. Wiedziałeś, że jesteś doskonały. I to jest właśnie prawda o Twoim istnieniu. Cała reszta jest wyuczoną bzdurą i można jej się oduczyć. Jakże często mówimy: „Taki już jestem” lub „Tak już jest”. Naprawdę znaczy to tylko, że „Wierzmy, że dla nas jest to prawda”. Przeważnie to, w co wierzymy, stanowi tylko odbicie cudzych poglądów, które zaakceptowaliśmy i włączyliśmy do własnego systemu wierzeń. Pozostają one w zgodzie z innymi rzeczami, w które wierzymy. Jeżeli jako dzieciom wpojono nam, że świat jest niebezpiecznym miejscem, wówczas zaakceptujemy wszystko, co jest zgodne z tym wierzeniem, jako prawdę dla nas: „Nie ufaj obcym”, „Nie chodź po nocy”, „Ludzie cię oszukają” itd. Jeżeli natomiast już w pierwszych latach życia nauczyliśmy się, że świat jest bezpiecznym i radosnym miejscem, wtedy będziemy wierzyć w co innego: „Miłość jest wszędzie”, „Ludzie są życzliwi”, „Pieniądze przychodzą do mnie łatwo”, itd.

Rzadko kwestionujemy to, w co wierzymy. Na przykład: dlaczego uważam, że uczenie się sprawia mi trudność? Czy to rzeczywiście prawda? Czy to jest prawda o mnie w tej chwili? Skąd wzięło się to przekonanie? Czy wierzę w to, ponieważ nauczyciel w szkole stale mi to powtarzał? A może wiodłoby mi się lepiej, gdybym porzuciła to wierzenie?

Skup się i spróbuj obserwować swoje myśli. O czym myślisz teraz, w tej chwili? Jeżeli myśli kształtują twoje życie i twoje doświadczenia, czy chciałbyś, aby ta myśl stała się dla ciebie prawdą? Jeżeli jest to myśl pełna troski lub gniewu, poczucia krzywdy lub mściwości, to w jakiej postaci wróci ona do ciebie, jak sądzisz? Jeżeli chcemy w życiu sukcesu i dobrobytu, sukces i dobrobyt powinny być treścią naszych myśli. Jeżeli chcemy życia pełnego miłości, musimy nasze myśli wypełnić miłością. Cokolwiek wysyłamy myślą czy słowem, powróci do nas w tej samej postaci.

Przysłuchaj się czasem temu, co mówisz. Jeżeli zauważysz, że powtarzasz coś trzy razy, zapisz to. Stało się to dla ciebie wzorcem. Po tygodniu przyjrzyj się tej liście, a zobaczysz, jak twoje słowa odpowiadają twoim doświadczeniom. Zdecyduj się zmienić swoje słowa i myśli, i obserwuj, jak zmienia się twoje życie. Twoja moc i twój wybór kierują twoim życiem. Nikt inny nie myśli w twojej głowie, tylko ty.

WZORCE MYŚLOWE

Wzorce myślowe wyznaczają to, czego doświadczamy.

Zarówno powodzenie, jak i niepowodzenie w życiu są często wynikiem struktur myślowych kształtujących nasze doświadczenia. Oczywiście nie będziemy chcieli zmieniać naszych pozytywnych wzorców, zadowoleni z ich rezultatów. To wzorce negatywnego myślenia przysparzają nam kłopotów i z nimi chcemy się zmierzyć. Naszą chorobę chcielibyśmy przekształcić w doskonałe zdrowie.

Wiemy, że u źródeł wszystkiego, co nas w życiu spotyka, leży określony model myślenia. Utrwalone wzorce myślowe tworzą nasze doświadczenia. Dlatego wraz ze zmianą myśli zmieniamy to, czego doświadczamy.

Cóż to była za radość, gdy po raz pierwszy odkryłam tę zależność. To nie fizyczne przyczyny kształtują nasze samopoczucie. Uświadomienie sobie tego, zrozumienie, dlaczego miałam określone dolegliwości fizyczne i jak sama nieświadomie je powodowałam, odmieniło moje życie. Mogłam teraz przestać oskarżać los i innych ludzi o to, co w moim życiu było nie tak i wziąć pełną odpowiedzialność za własne przeżycia. Bez poczucia winy czy oskarżania siebie zobaczyłam, jak można uniknąć potoku myśli niosącego chorobę. Kiedyś na przykład nie mogłam zrozumieć, dlaczego mam wciąż kłopoty z usztywnioną szyją. Później odkryłam, że szyja reprezentuje elastyczność w dostrzeganiu różnych stron danej sprawy. Byłam rzeczywiście bardzo sztywną osobą i często odmawiałam sobie spojżenia na jakiś problem z odmiennego punktu widzenia. Lecz gdy stałam się bardziej giętka i otwarta w moim sposobie myślenia oraz zdolna do pełnej zrozumienia akceptacji innych poglądów, sztywność szyi przestała mi dokuczać. Teraz, gdy czuję, że sztywność powraca, sprawdzam, w którym miejscu moje myślenie utraciło elastyczność.

WYMIANA STARYCH WZORCÓW MYŚLENIA

Aby rzeczywiście zlikwidować jakieś uwarunkowanie, musimy najpierw usunąć przyczynę. Lecz przeważnie nie znamy tej przyczyny i nie wiemy, od czego zacząć. Jeżeli więc powiadasz „Gdybym tylko wiedział, czemu mnie tak boli” ufam, że ta książeczka da ci klucz do odkrycia przyczyn twoich dolegliwości i będzie przewodnikiem pomocnym w tworzeniu nowych wzorców myślenia sprzyjających zdrowiu.

Nauczyłam się, że na każdą sytuację w naszym życiu istnieje psychiczne ZAPOTRZEBOWANIE. W przeciwnym razie sytuacja ta nie zaistniałaby. Objaw choroby jest tylko efektem zewnętrznym. Musimy skierować się do wewnątrz, by usunąć przyczynę psychiczną. Dlatego sama wola i dyscyplina niczego nie działają, bo zwalczają tylko zewnętrzne przejawy, tak jak byśmy ścinałi chwasty, zamiast wyrwać je z korzeniami. Zanim więc zaczniesz stosować nowe wzorce myślenia, zajmij się najpierw chęcią uwolnienia zapotrzebowania, np. na papierosy, ból głowy, nadwagę czy cokolwiek innego. Jeżeli potrzeba jest wygaszona, znika także jej efekt zewnętrzny. Żadna roślina nie przetrwa, gdy ją pozbawić korzenia.

Większość schorzeń powodują wzorce psychiczne: krytycyzm, gniew, uraza, poczucie winy. Na przykład krytycyzm, któremu dłuższy czas się pobaża, prowadzi często do artretyzmu. Gniew zamienia się w coś, co w organizmie działa zapalnie. Dość długo przechowywana uraza żre i podgryza, by wreszcie doprowadzić do guzów i raka. Poczucie winy zawsze sprowadza karę. Dużo łatwiej uwolnić swoją świadomość od tych szkodliwych wzorców myślenia wtedy, gdy jesteśmy zdrowi, niż próbować je wykorzenieć, przeżywając paniczny lęk lub pod groźbą operacji.

Poniższa lista przyczyn psychicznych powstała w wyniku długoletnich studiów, wykładów oraz mojej własnej pracy w dziedzinie duchowego uzdrawiania. Będzie pomocna w szybkim odszukaniu psychicznego podłoża twoich schorzeń. Ofiarowuję ją z miłością, pragnąc przyczynić się do urzeczywistnienia twojego celu — byś mógł uzdrowić twoje ciało.

PROBLEM	PRAWDOPODOBNA PRZYCZYNA	NOWY WZORZEC MYŚLENIA
Addisona Choroba por. nadnercza	Dotkliwe „niedożywienie” emocjonalne. Złość na siebie.	Z miłością troszczę się o moje ciało, mój umysł i moje emocje.
AIDS	Poczucie beznadziejności i rozpacz. „Nikt o mnie nie dba”. Silne przeświadczenie, że nie jest się dość dobrym. Wyparcie się siebie. Poczucie winy na tle seksualnym.	Jestem częścią Wszechświata. Jestem ważny i kochany przez samo Życie. Jestem silny i uzdolniony. Kocham siebie i wysoko siebie cenię.
Aktywność nadmierna	Lęk. Uczucie przytłoczenia.	Jestem bezpieczny. Znika wszelkie napięcie. Jestem wystarczająco dobry.
Alergia (uczulenie) por. katar sienny	Na kogo jesteś uczulony? Wypieranie się własnej mocy.	Świat jest bezpieczny i przyjazny. Jestem bezpieczny. Jestem w zgodzie z życiem.
Alkoholizm	„Po co to wszystko”? Poczucie daremności, winy, nie nadawania się.	Żyję w teraźniejszości. Każda chwila jest nowa. Chcę widzieć swoją wartość. Kocham i akceptuję siebie.
Alzheimera choroba por. obłąd, starość	Opór przed doświadczaniem świata takim, jaki jest. Brak nadziei i bezradność. Gniew.	Zawsze istnieje dla mnie nowa, lepsza droga doświadczania życia. Wybaczam sobie przeszłość i uwalniam ją. Podążam naprzód ku radości.
Amnezja (utrata pamięci)	Lęk. Ucieczka od życia. Niezdolność do obrony swojego ja.	Ufam swojej inteligencji i odwadze, mam poczucie własnej wartości. Bezpiecznie jest żyć.
Angina, dyfteryt por. gardło — ból, zapalenie migdałków	Silne przekonanie, że nie możesz wyrażać siebie i prosić o to, czego potrzebujesz.	Zasługuję na to, by moje potrzeby zostały spełnione. Z miłością i bez trudu proszę o to, czego potrzebuję i dostaję to.
Anemia	Postawa „tak, ale...”. Brak radości, lęk przed życiem. Poczucie, że nie jest się „dość dobrym”.	Bezpiecznie jest przeżywać radość w każdej dziedzinie mojego życia. Kocham życie.
Anemia sierpowata por. apetyt — utrata	„To dziecko nie jest dość dobre” — przekonanie, które niszczy każdą radość życia.	To dziecko żyje i oddycha radością życia i żywi się miłością. Bóg czyni cuda każdego dnia.
Apatia	Ucieczka przed odczuwaniem. Tłumienie swojego ja. Lęk.	Bezpiecznie jest odczuwać. Otwieram się na życie. Chcę doświadczać życia.
Apetyt — nadmierny	Lęk. Potrzeba ochrony. Osądzanie swoich uczuć.	Jestem bezpieczny. Bezpiecznie jest czuć. Moje uczucia są normalne i godne akceptacji.
— utrata por. łaknienia brak	Lęk. Ochronianie siebie. Nieufność wobec życia.	Kocham i aprobuję siebie. Jestem bezpieczny. Życie jest bezpieczne i radosne.
Apopleksja	p. mózg — udar	
Arterioskleroza (miażdżyca)	Opór, napięcie. Zatwardziałość, ciasnota umysłowa. Niechęć do dostrzegania dobra.	Jestem zupełnie otwarty dla życia i radości. Chcę widzieć oczami miłości.

Artretyzm por. stawy	Poczucie bycia niekochanym. Krytycyzm, uraza.	Jestem miłością. Postanawiam kochać i aprobować siebie. Z miłością patrzę na innych.
Astma	Przytłaczająca miłość. Niezdolność do samodzielnego oddychania. Poczucie przy duszenia. Stłumiony płacz.	Bezpiecznie jest przyjąć odpowiedzialność za moje życie. Postanawiam być wolnym.
— dziecięca	Lęk przed życiem. Niechęć do bycia tutaj.	To dziecko jest bezpieczne i kochane. To dziecko jest chciane i umiłowane.
Astygmatyzm	p. oczy	
Ataki (agresji), wybuchy emocjonalne	Ucieczka od rodziny, od siebie lub od życia.	Jestem zadomowiony we Wszechświecie. Jestem bezpieczny i rozumiany.
Barki por. stawy, garbienie się	Reprezentują zdolność do radosnego unoszenia naszych doświadczeń. Nasza postawa wobec życia czyni z niego ciężar.	Postanawiam, by moje wszystkie doznania były przepełnione radością i miłością.
Bezpłodność	Lęk i opór wobec biegu życia lub brak potrzeby przejścia przez doświadczenia rodzicielskie.	Ufam procesowi życia. Jestem zawsze na właściwym miejscu, robię właściwe rzeczy we właściwym czasie. Kocham i aprobuję siebie.
Bezsensowność	Lęk. Nieufność wobec biegu życia. Poczucie winy.	Z miłością zostawiam dzień i zapadam w spokojny sen, wiedząc, że jutro samo zatroszczy się o siebie.
Białaczka por. krew — dolegliwości	Brutalne tłumienie wdechu. „Po co to wszystko”.	Wykraczam poza przeszłe ograniczenia, ku obecnej wolności. Bezpiecznie jest być sobą.
Biegunka por. rozwolnienie	Lęk i silny gniew.	Zaprowadzam spokój w moich myślach, a moje ciało go odzwierciedla.
— amebowa	Sądysz, że wszystko sprzysięgło się przeciw tobie.	Jestem siłą i autorytetem w moim świecie. Jestem spokojny.
— bakteryjna	Przygnębienie, brak nadziei.	Jestem pełen życia, energii i radości.
Bielactwo	Brak poczucia przynależności. Poczucie wyobcowania z grupy. Bycie na zewnątrz.	Jestem w samym środku Życia, całkowicie przeniknięty Miłością.
Bielnica	Uczucie skrępowania. Wielkie rozczarowanie i gniew. Wymagania i nieufność w związkach. Pasożytowanie.	Pozwalam sobie być wszystkim, czym mogę być i osiągam w życiu wszystko, co najlepsze. Kocham i akceptuję siebie i innych.
Biodro	Utrzymuje ciało w doskonałej równowadze. Najważniejszy element poruszania się do przodu.	Każdy nowy dzień niesie radość. Jestem zrównoważony i swobodny.
— dolegliwości	Lęk przed realizacją ważnych decyzji. Nie ma po co iść naprzód.	Jestem w doskonałej równowadze. W każdym wieku poruszam się naprzód lekko i radośnie.
Ból por. chroniczny ból	Poczucie winy. Wina zawsze wymaga kary.	Z miłością uwalniam przeszłość. Inni są wolni i ja jestem wolny. Teraz w moim sercu wszystko jest w porządku.

Brighta choroba (zapalenie miąższowe nerek)	Czucie się jak dziecko, które niczego nie potrafi robić właściwie i nie jest wystarczająco dobre. Poczucie braku.	Kocham i akceptuję siebie. Troszczę się o siebie. Zawsze jestem w porządku.
Brodawki	Słabe uzewnętrznianie nienawiści. Wiara w brzydotę.	Jestem doskonałym wyrazem miłości i piękną Życia.
Cellulitis	Nagromadzony gniew. Karanie siebie.	Wybaczam innym. Wybaczam sobie. Jestem wolna, aby kochać i cieszyć się życiem.
Cholesterol — nadmiar	Zablokowanie kanałów radości. Lęk przed doświadczaniem radości.	Postanawiam kochać życie. Moje kanały radości są szeroko otwarte. Bezpiecznie jest przyjmować.
Choroby okresu dziecięcego	Wiara w ustalony porządek, wzorce społeczne i nieprawdziwe zasady. Dziecinne zachowania dorosłych z otoczenia.	To dziecko jest chronione przez Boga i otoczone miłością. Domagamy się jego psychicznej nietykalności.
Chrapanie	Uparta odmowa uwolnienia się od starych wzorców.	Zostawiam wszystko, co w moim umyśle nie jest miłością i radością. Przechodzę od przeszłości do tego, co nowe, świeże i żywotne.
Chroniczne stany chorobowe	Niechęć do zmiany. Strach przed przyszłością. Brak poczucia bezpieczeństwa.	Chcę się zmienić i rosnąć. Teraz tworzę nową i bezpieczną przyszłość.
Chroniczny ból	Tęsknota za miłością. Tęsknota za oparciem.	Kocham i akceptuję siebie. Kocham i zasługuję na miłość.
Ciśnienie krwi — nadciśnienie	Długotrwały, nierozwiązany problem emocjonalny.	Z radością uwalniam się od przeszłości. Jestem spokojny.
— niskie ciśnienie	Brak miłości w dzieciństwie. Defetyzm. „Po co to wszystko? To się nigdy nie uda”.	Chcę żyć w zawsze radosnym TERAZ. Moje życie jest radością.
Cukrzyca	Tęsknota za czymś, co mogłoby się wydarzyć. Wielka potrzeba sprawowania kontroli. Głęboki smutek. Brak słodyczy.	Ta chwila jest wypełniona radością. Decyduję się przeżyć słodycz dnia dzisiejszego.
— niedocukrzenie	Przytłoczenie ciężarem życia. „To i tak nie ma sensu”.	Postanawiam tworzyć życie pełne światła, prostoty i radości.
Cushinga choroba	Nierównowaga psychiczna. Natłok niszczących myśli. Uczucie przytłoczenia.	Z miłością równoważę mój umysł i moje ciało. Wybieram myśli, które dają mi dobre samopoczucie.
Cysty	Ciągłe przeżywanie starych, bolesnych doznań. Pielęgnowanie uraz. Błędnie rozumiany rozwój.	Moje doznania są piękna, bo tego właśnie chcę. Kocham siebie.
Czyraki por. czyrak mnogi	Kipienie gniewem. Wrzenie. Złość.	Wyrażam miłość i radość, jestem spokojny.
Czyrak mnogi por. czyraki	Trujący gniew z powodu osobistych krzywd.	Uwalniam przeszłość i pozwalam, by czas uzdrowił każdy obszar mojego życia.
Depresja	Nie pozwalasz sobie na odczuwanie gniewu. Brak nadziei.	Wznoszę się ponad lęki i ograniczenia innych ludzi. Sam tworzę moje życie.

Dłonie	Trzymają i dotykają. Ściskają i chwytają. Zatrzymują i puszczają. Pieszczą. Szczypią. Wszystko, co dotyczy traktowania swoich doświadczeń.	Postanawiam przyjmować moje doświadczenia z miłością, radością i swobodą.
Dreszcze	Psychiczne wycofanie się do wewnątrz, „Kurczenie się.” Pragnienie ucieczki. „Zostawcie mnie w spokoju”.	W każdej chwili jestem bezpieczny. Miłość otacza mnie i chroni. Wszystko jest w porządku.
Drogi oddechowe por. oskrzeli zapalenie, kaszel, przeziębienia, grypa	Obawa przed doświadczaniem życia w pełni.	Jestem bezpieczny. Kocham życie.
Drogi moczowe — infekcja	Poczucie, że jest się lekceważonym. Z reguły przez przedstawicieli płci przeciwnej lub swego partnera. Zrzucanie winy na innych.	Usuwać ze swojej świadomości sposób myślenia powodujący ten stan. Chcę się zmienić. Kocham i akceptuję siebie.
— zapalenie cewki moczowej	Uczucie gniewu. Wstyd.	W moim życiu tworzę tylko radosne doświadczenia.
Drożdżyca por. bielnica, pleśniawki	Odrzucanie własnych potrzeb. Nie wspieranie siebie.	Postanawiam teraz wspierać siebie radością i miłością.
Duszności por. oddychanie — problemy, hiperwentylacja	Lęk. Nieufność wobec biegu życia. Niechęć do bycia dorosłym.	Bezpiecznie jest być dorosłym. Świat jest bezpieczny. Jestem bezpieczny.
Dyfteryt	p. angina, gardło — dolegliwości	
Dyskopatia	Uczucie braku życiowego wsparcia. Niezdecydowanie.	Życie wspiera wszystkie moje myśli i dlatego kocham i akceptuję siebie. Wszystko jest w porządku.
Dziąsła — dolegliwości	Nieumiejętność uzasadniania własnych decyzji. „Nie wiem, czego chcę”.	Jestem zdecydowany. Realizuję swoje decyzje do końca i wspieram się miłością.
— krwawienie	Brak radości z podjętych decyzji.	Ufam, że moje działanie jest właściwe. Jestem spokojny.
Egzema	Zapierający dech konflikt. Brak równowagi psychicznej.	Harmonia i pokój, miłość i radość otaczają mnie i zamieszkują we mnie. Jestem bezpieczny i ochroniany.
Epilepsja (padaczka)	Poczucie prześladowania. Odrzucanie życia. Ciągłe zmaganie. Gwałt zadawany samemu sobie.	Widzę życie jako wieczne i radosne. Jestem wieczny, radosny i spokojny.
Epsteina — Barra wirus	Zajadła walka z własnymi ograniczeniami. Wyczerpanie wewnętrznej siły. Wirus stresu.	Odpuszczam się i uznaję swoją wartość. Jestem wystarczająco dobry. Życie jest proste i radosne.
Gangrena	Psychiczna patologia. Radość utopiona w zatrutych myślach. Dźwiganie ciężarów życia. Poczucie bezradności i beznadziejności.	Dostrzegam tylko pogodne myśli i pozwalam radości swobodnie przepływać przeze mnie. Stoję prosty i wolny. Kocham i akceptuję siebie. Moje życie staje się z dnia na dzień lepsze.
Gardło	Droga ekspresji. Kanał twórczości.	Otwieram moje serce i chwalę radość miłości.

— dolegliwości	Niezdolność do mówienia za siebie. Zdławiony gniew. Zdużona ekspresja. Odmowa zmiany.	Nic nie szkodzi hałasować. Wyrażam siebie swobodnie i radośnie. Mówię za siebie z łatwością. Wyrażam swoją twórczą osobowość. Chcę się zmienić.
— zapalenie por. krtań, migdałków zapalenie, angina	Wstrzymywanie gniewnych słów. Poczucie niezdolności do wyrażania siebie.	Pozbywam się wszelkich ograniczeń. Wolno mi być sobą.
— uczucie ucisku, „klucha w gardle”	Lęk. Nieuleganie biegowi życia.	Jestem bezpieczny. Wierzę, że Życie jest dla mnie darem. Wyrażam siebie swobodnie i radośnie.
Genitalia (narządy płciowe)	Reprezentują męskość i kobiecość.	Dobrze jest być tym, kim jestem.
— problemy	Lęk, że nie jest się dość dobrym.	Znajduję radość w wyrażaniu życia. Jestem doskonały, taki, jaki jestem. Kocham i akceptuję siebie.
Głowa — bóle por. migrena	Niedocenywanie siebie. Samokrytycyzm. Lęk.	Kocham i akceptuję siebie. Patrę na siebie i na to, co robię, z miłością. Jestem bezpieczny.
— zawroty	Niestale, rozproszone myślenie. Odmowa spojrzenia wprost na rzeczywistość.	Jestem skupiony i spokojny. Mogę bezpiecznie żyć i cieszyć się życiem.
Głuchota	Odrzucanie, nieustępliwość, izolacja. Czego nie chcesz słyszeć? „Dajcie mi spokój.”	Przysłuchuję się temu, co Boskie i cieszę się, że jestem zdolny słyszeć. Jestem jednością ze wszystkim.
Gorączka	Gniew. Rozpalone emocje.	Jestem chłodnym, spokojnym wyrazem pokoju i miłości.
Gościec	Krytycyzm wobec autorytetów. Poczucie stłumienia.	Jestem dla siebie autorytetem. Kocham i akceptuję siebie. Życie jest dobre.
Grasica	Najważniejszy gruczoł w systemie odpornościowym. Uczucie, że jest się atakowanym przez Życie. „Wszystko sprzysięgło się przeciwko mnie”.	Moje myśli pełne miłości wzmacniają mój system odpornościowy. Jestem bezpieczny wewnątrz i na zewnątrz. Wsłuchuję się w siebie z miłością.
Gruczolistość wewnętrzna (endometozą)	Brak poczucia bezpieczeństwa. Rozczarowanie i frustracja. Słodczy zastępują miłość do siebie.	Czuję swoją siłę i atrakcyjność. To cudowne być kobietą. Kocham siebie i jestem spełniona.
Gruczoły dokrewne (węzły chłonne)	Symbolizują gotowość do działania, samoistną aktywność.	Jestem twórczą siłą w moim świecie.
— dolegliwości	Zbyt mało pomysłów. Powstrzymywanie własnej aktywności.	Mam do dyspozycji wszystkie Boskie pomysły i sposoby działania, jakich potrzebuję. Od tej chwili zaczynam działać.
Gruźlica	Zaborczość. Okrutne myśli. Chęć zemsty. Wyniszczanie siebie samolubstwem.	Tak jak kocham i akceptuję siebie, tak tworzę radosny i spokojny świat, w którym żyję.
Grypa por. drogi oddechowe	Odpowiedź na powszechne negatywne nastawienia i przekonania. Strach. Wiara w statystyczne uogólnienia.	Jestem ponad powszechne przekonania i wierzę w „stosowną porę”. Jestem wolny od wszelkich wpływów.
Grzybica	Pozwalasz innym, by załazili ci za skórę. Nie czujesz się dość dobry ani czysty.	Kocham i akceptuję siebie. Nikt, żadne miejsce, żadna rzecz nie mają nade mną władzy. Jestem wolny.

Guzki, małe zgrubienia	Uraza i frustracja, zranione ego.	Odrzucam swój wzorec powstrzymywania i pozwalam sobie odnieść sukces.
Guzy por. naroślą	Pielęgnowanie starych ran i wstrząsów. Narastanie wyrzutów sumienia.	Z miłością uwalniam przeszłość i zwracam moją uwagę na dzień dzisiejszy. Wszystko jest w porządku.
Hemoroidy	p. odbył	
Hiperglikemia	p. cukrzyca	
Hiperwentylacja por. oddychanie, duszności	Lęk. Opieranie się zmianom. Nieufność wobec życia.	Jestem bezpieczny w każdym miejscu Wszechświata. Kocham siebie i ufam biegowi życia.
Hodgina choroba (ziarnica złośliwa, limfogranulomatoz a)	Poczucie winy i silny lęk przed tym, że nie jest się „dość dobrym”. Obłądka pogoń za tym, aby dowieść swojej wartości aż do wyczerpania żywotnych sił. Radość życia zostaje zapomniana w pogoni za byciem akceptowanym.	Jestem absolutnie szczęśliwy będąc sobą. Jestem dobry taki, jaki jestem. Kocham i akceptuję siebie. Jestem radością wyrażającą i odczuwającą.
Impotencja	Seksualna presja, napięcie, wina. Przesady. Niechęć do poprzedniego partnera. Strach przed matką.	Pozwalam, aby moja seksualność przejawiała się z całą mocą, łatwo i radośnie.
Infekcje, zakażenia por. wirusowa infekcja	Rozdrażnienie, gniew, irytacja.	Chcę żyć w spokoju i harmonii.
Ischias, rwa kulszowa	Obłądka. Obawa o pieniądze, lęk przed przyszłością.	Zmierzam ku mojemu największemu dobru. Moje dobro jest wszędzie. Jestem bezpieczny i chroniony.
Jadłowstręt, anoreksja	p. łaknienia brak	
Jajniki	Symbolizują istotę tworzenia. Twórczość.	Zachowuję równowagę w przepływie mojej mocy twórczej.
Jądra	Symbolizują męskość.	Bezpiecznie jest być mężczyzną.
Jąkanie się	Brak poczucia bezpieczeństwa. Nieumiejętność wyrażania siebie. Brak zgody na płacz.	Wolno mi mówić we własnym imieniu. Jestem całkowicie bezpieczny wyrażając siebie. Komunikuję się pełen miłości.
Jelita	Symbolizują wyzwolenie od tego, co niepotrzebne.	Proces wyzwiania się jest łatwy.
— dolegliwości	Lęk przed uwolnieniem tego, co stare i niepotrzebne.	Swobodnie i łatwo uwalniam się od tego, co stare i z radością witam nowe.
— jelito grube, śluzowatość	Nagromadzenie starych, chaotycznych myśli, zamykające kanał usuwania tego, co zbędne. Pławienie się w grząskim błocie przeszłości.	Uwalniam i unieważniam przeszłość. Myślę jasno, żyję teraźniejszością w spokoju i radości.
— jelito grube, zapalenie	Lęk. Zmartwienia. Poczucie, że nie jest się dość dobrym.	Kochani i akceptuję siebie. Robię wszystko najlepiej, jak potrafię. Jestem wspaniały. Jestem spokojny.
Jęczmień	p. oczy	
Język	Reprezentuje zdolność radosnego smakowania przyjemności życia.	Cieszę się obfitymi darami życia.

Kamica nerkowa	„Kawałki” nieujawnionego gniewu.	Z łatwością rozwiązuję wszystkie problemy z przeszłości.
Kamienie żółciowe	Rozgoryczenie. Złe myśli. Pogarda. Pycha.	Radosne jest uwolnienie się od przeszłości. Rozkosznie jest żyć.
Kaszel por. drogi oddechowe	Chęć zwrócenia na siebie uwagi. „Patrzcie na mnie, posłuchajcie mnie”.	Jestem zauważany i wysoko ceniony. Jestem kochany.
Katar sienny por. alergia	Przeciążenie emocjonalne. Lęk przed upływem czasu. Przekonanie, że jest się prześladowanym. Poczucie winy.	Stanowię jedność z CAŁOŚCIĄ ŻYCIA. W każdej chwili jestem bezpieczny.
Kiła por. weneryczne ch.	Odrzucanie swojej mocy i skuteczności.	Postanawiam być sobą. Zgadzam się być taki, jaki jestem.
Klimakterium	p. menopauza	
Kobiece dolegliwości por. miesiączka, cysty, upławy, pochwa	Zaparcie się samej siebie. Odrzucanie kobiecości. Odrzucanie samej istoty bycia kobietą.	Zgadzam się na moją kobiecość. Kocham bycie kobietą. Kocham moje ciało.
Kolano por. stawy	Reprezentują dumę i ego.	Jestem giętki i ruchomy.
— dolegliwości	Uparte ego i duma. Niezdolność, by czasem się ugiąć. Brak giętkości. Nie popuszczę.	Przebaczenie. Zrozumienie. Współczucie. Z łatwością przystosowuję się i poddam. Wszystko jest dobrze.
Kolka brzuszna	Poirytowanie, niecierpliwość, nerwowość otoczenia.	To dziecko wzbudza tylko miłość i życzliwe myśli. Jest spokojne.
Kolka jelitowa por. jelita, jelito grube — zapalenie, śluzowatość	Lęk przed uwolnieniem. Niepewność.	Życie jest dla mnie dobre i zawsze troszczy się o mnie. Wszystko jest dobrze.
Kostki u nóg	Symbolizują umiejętność przeżywania przyjemności. Dolegliwości — brak elastyczności i poczucie winy.	Zaslługuję na to, by cieszyć się życiem. Akceptuję wszystkie radości, jakie ofiarowuje mi życie.
Kości por. szkielet	Symbolizują budowę wszechświata.	Jestem dobrze zbudowany i zrównoważony.
— deformacje por. zapalenie szpiku, odwapnienie kości	Psychiczna presja i napięcie. Mięśnie nie mogą się rozciągać. Utrata psychicznej ruchliwości.	Wdycham życie pełną piersią. Jestem zrelaksowany i ufam biegowi życia.
— odwapnienie	Poczucie braku oparcia w życiu.	Sam jestem dla siebie oparciem, a Życie wspiera mnie w nieoczekiwany, pełen miłości sposób.
— zapalenie szpiku	Frustracja i gniew na samą strukturę życia. Brak oparcia.	Jestem spokojny wobec biegu życia i ufam mu. Jestem bezpieczny i chroniony.
- złamania	Bunt przeciwko autorytetom.	W moim świecie jestem swoim własnym autorytetem, bo jestem jedynym, który tworzy moje myśli.
— zrosty	Stwardniałe pojęcia i idee, stężyły strach.	Bezpiecznie jest widzieć i przeżywać nowe pomysły i możliwości. Jestem otwarty i chłonny wobec dobra.
Krążenie	Symbolizuje zdolność przeżywania i wyrażania emocji w sposób pozytywny.	Jestem wolny i wprowadzam w każdą część mojego świata miłość i radość. Kocham życie.

Krew	Symbolizuje radość płynącą swobodnie przez ciało.	Jestem wyrażającą i przyjmującą radością życia.
— dolegliwości	Brak radości. Brak nowych koncepcji.	Radosne, nowe pomysły krążą we mnie swobodnie.
— krzepliwość	Zamykanie przepływu radości.	Budzę w sobie nowe życie. Płynę.
— niedokrwiłość	Przekonanie, które niszczy każdą radość życia: nie jestem wystarczająco dobry.	To dziecko karmione jest miłością, a żyje i oddycha radością życia. Bóg czyni cuda każdego dnia.
Kręgosłup por. rozdział „Zmiany w kręgosłupie”	Elastyczna podpora życia.	Życie wspiera mnie.
Krosty	p. węgry.	
Krtań	Droga i ujście ekspresji, kanał siły twórczej.	Otwieram serce i śpiewam radość miłości.
— zapalenie	Tak wściekły, że aż nie możesz mówić. Strach przed wypowiedzeniem tego, co się myśli. Uraza wobec autorytetów.	Jestem wolny, by prosić o cokolwiek zechcę. Bezpiecznie jest wyrażać siebie. Jestem spokojny.
Krup (dławiec)	p. oskrzeli zapalenie	
Krwawienie	Wyciekająca radość. Gniew.	Jestem radością Życia, wyrażającą i przyjmującą w doskonałym rytmie.
Krzywica	Głód emocjonalny. Brak miłości i bezpieczeństwa.	Jestem bezpieczny i karmiony miłością Wszechświata.
Kurcze (w brzuchu)	Lęk. Powstrzymywanie.	Ufam biegowi życia. Jestem bezpieczny.
Kurzajka	Gniew u podstaw twojego rozumienia. Rosnący niepokój o przyszłość.	Idę naprzód ufnie i z łatwością. Ufam i ulegam biegowi życia.
Lewa strona ciała	Symbolizuje wrażliwość, przyjmowanie, energię żeńską, kobiecość, matkę.	Moja żeńska energia jest wspaniale zrównoważona.
Lęki, niepokój	Nie ufam biegowi życia.	Kocham i aprobuję siebie i ufam biegowi życia. Jestem bezpieczny.
Limfatyczny układ — dolegliwości	Ostrzeżenie, że umysł należy z powrotem ześrodkować na niezbędnych, zasadniczych elementach życia: Miłości i Radości.	Jestem teraz całkowicie skupiony na miłości i radości bycia żywym. Płynę z życiem. Władamną spokojem.
Liszaj	p. toczeń rumieniowaty.	
Lokomocyjna choroba	Strach. Lęk przed utratą kontroli nad sobą.	Kontroluję moje myśli. Jestem bezpieczny. Kocham i akceptuję siebie.
— w samochodzie	Lęk. Uwięzienie. Poczucie uwięzienia.	Lekko przemieszczam się w czasie i przestrzeni. Otacza mnie miłość.
— na morzu	Lęk. Lęk przed śmiercią. Utrata panowania nad sobą.	Jestem całkiem bezpieczny we Wszechświecie. Wszędzie jestem spokojny. Ufam życiu.
Łaknienia brak por. apetyt — utrata	Odmawianie sobie życia. Silny lęk, nienawiść do siebie i odrzucenie siebie.	Bezpiecznie jest być sobą. Jestem cudowny taki, jaki jestem. Wybieram życie. Wybieram radość i zgodę na siebie.

Łokieć por. stawy	Symbolizuje zmieniające się kierunki i akceptowanie nowych doświadczeń.	Z łatwością płynę wraz z nowymi doświadczeniami, kierunkami i zmianami.
Łonowa kość	Symbolizuje ochronę narządów płciowych.	Moja płciowość jest bezpieczna.
Łuszczyca por. skóra	Lęk przed doznawaniem krzywdy. Tłumienie świadomości własnego ja. Odmowa zaakceptowania odpowiedzialności za własne uczucia.	Jestem otwarty na radość życia. Zasługuję i akceptuję wszystko to, co najlepsze w życiu. Kocham i akceptuję siebie.
Macica	Symbolizuje schronienie i kolebkę tworzenia.	Moje ciało jest moim schronieniem.
Malaria	Zaburzona równowaga związku z przyrodą i życiem.	Jestem w jedności i harmonii z całym życiem. Jestem bezpieczny.
Menopauza	Lęk przed staniem się niechcianą. Lęk przed starzeniem się. Odrzucanie siebie. Poczucie, że nie jest się „dość dobrą”.	Jestem zrównoważona i spokojna w każdej zmianie cyklu. Błogosławię moje ciało z miłością.
Miażdżyca tętnic	p. arterioskleroza	
Miedniczki nerkowe — zapalenie	p. drogi moczowe	
Miesiączkowanie — dolegliwości	Odrzucenie własnej kobiecości. Poczucie winy. Przekonanie o grzeszności czy nieczystości narządów płciowych.	Akceptuję całą swoją kobiecą siłę i przyjmuję wszystkie procesy zachodzące w moim ciele jako normalne i naturalne. Kocham siebie.
— bolesna por. kobiece dolegliwości	Gniew na samą siebie. Nienawiść do ciała lub kobiet.	Kocham moje ciało. Kocham siebie. Kocham każdy mój cykl. Wszystko jest w porządku.
— brak	Niechęć do bycia kobietą. Brak akceptacji siebie.	Cieszę się, że jestem tą, którą jestem. Jestem pięknym wyrazem życia i w doskonały sposób podążam wraz z nim.
Mięśniaki, cysty por. kobiece dolegliwości	Pielęgnowanie urazy spowodowanej przez partnera. Zranienie kobiecego ego.	Odrzucam wzorzec, który spowodował takie doświadczenie. W moim życiu tworzę tylko dobro.
Mięśnie	Opór wobec nowych doświadczeń. Mięśnie symbolizują naszą umiejętność aktywnego życia.	Doświadczam życia jak radosnego tańca.
— zwyrodnienie (dystrofia)	„Nie warto dorastać”	Wyrastam ponad moich rodziców. Wolno mi być sobą, tak bardzo, jak tylko potrafię.
— zanik	Nieakceptowanie własnej wartości. Wyrzeczenie się sukcesu.	Wiem, jak jestem cenny. Bezpiecznie jest odnieść sukcesy. Kocham życie.
Migdałki — zapalenie, por. angina, gardło — zapalenie	Strach. Stłumione uczucia. Zduszona potrzeba tworzenia.	To, co we mnie dobre, swobodnie przepływa przez mnie. Boskie idee wyrażają się przeze mnie. Jestem spokojny.
Migrena por. głowa — bóle	Niechęć do bycia kierowanym. Opieranie się przepływowi życia. Lęki seksualne (mogą być łagodzone przez masturbację).	Odpnęłam się i pozwalam, by życie dostarczało mi wszystkiego, czego potrzebuję, łatwo i bez trosk. Życie jest dla mnie.
Moczenie nocne	Lęk przed rodzicami, zwykle przed ojcem.	Traktujemy to dziecko z miłością, współczuciem i zrozumieniem. Wszystko jest dobrze.
Mononukleozą	Wściekłość na brak miłości i uznania. Zaprzestanie troski o siebie.	Kocham, akceptuję i troszczę się o siebie. Jestem wystarczająco dobry.

Morska choroba	p. lokomocyjna choroba	
Mózg	Symbolizuje „centrum dowodzenia”, nasza „deska rozdzielcza”.	Jestem pełnym miłości użytkownikiem swojego umysłu.
— porażenie	Potrzeba zjednoczenia rodziny w czynie miłości.	Przyczyniam się do zgodnego, pełnego miłości i spokoju życia rodzinnego. Wszystko jest dobrze.
— udar	p. udar	
- guz	Niewłaściwe, skomputeryzowane myślenie. Nieustępliwość. Odmowa zmiany starych wzorów.	Jest mi łatwo przeprogramować komputer mojego umysłu. Życie jest zmianą, a mój umysł jest zawsze nowy.
Nadczynność tarczycy por. tarczycza	Wściekłość, że zostało się pominiętym.	Jestem w centrum życia, akceptuję siebie i wszystko dokoła.
Nadnercza — dolegliwości por. Addisona ch., Cushinga ch.	Defetyzm. Zaprzestanie troski o samego siebie. Niepokój.	Kocham i akceptuję siebie. Bezpiecznie jest troszczyć się o siebie.
Nadwaga por. tłuszczowa tkanka	Lęk. Potrzeba opieki. Ucieczka od uczuć. Brak poczucia bezpieczeństwa, odrzucenie siebie. Poszukiwanie spełnienia.	Jestem w zgodzie z moimi uczuciami. Jestem bezpieczny tu, gdzie jestem. Ja sam tworzę swoje bezpieczeństwo. Kocham i akceptuję siebie.
Nałogi	Ucieczka od siebie. Lęk. Nieumiejętność kochania siebie.	Odkrywam swoje piękno. Chcę kochać siebie i cieszyć się sobą.
Narkolepsja (senność napadowa)	„Nie dam rady”. Wielki strach. Chęć ucieczki od wszystkiego. „Nie chcę być tutaj”.	Ufam, że boska mądrość i boskie przewodnictwo nieustannie mnie ochraniają.
Naroślą	Pielęgnowanie starych ran. Obrażanie się.	Łatwo przebaczam. Kocham siebie i wynagradzam siebie pochwalnymi myślami.
Nerki — zapalenie por. Brighta ch.	Przesadna reakcja na rozczarowanie i niepowodzenie.	Tylko właściwe działanie ma miejsce w moim życiu. Uwalniam stare i witam nowe. Wszystko jest w porządku.
— dolegliwości	Krytycyzm, rozczarowanie, poczucie przegranej. Wstyd. Dziecinny sposób reagowania.	Żyję zgodnie z boskim prawem. Z każdego przeżycia wynika jedynie dobro. Bezpiecznie jest dorastać.
Nerwoból (neuralgia)	Karanie za winę. Udręka z powodu niekomunikatywności.	Wybaczam sobie. Kocham i akceptuję siebie. Porozumiewam się pełen miłości.
Nerwowe załamanie	Skupienie się tylko na sobie. Zagłuszanie kanałów komunikacyjnych.	Otwieram moje serce i porozumiewam się pełen miłości. Jestem bezpieczny. Jestem w porządku.
Nerwowość	Strach, niepokój, zmaganie się, pośpiech. Brak zaufania wobec toczącego się życia.	Jestem w bezkresnej podróży przez wieczność, mam mnóstwo czasu. Porozumiewam się sercem. Wszystko jest dobrze.
Nerwy	Symbolizują komunikację. Wrażliwi sprawozdawcy.	Porozumiewam się łatwo i z radością.
Niedoczynność tarczycy por. tarczycza	Rezygnacja. Poczucie beznadziejnego zdławienia.	Tworzę nowe życie i nowe wspierające mnie zasady.
Niekontrolowanie odruchów wydalania	Przelewanie się uczuć tłumionych latami.	Zgadzam się przeżywać emocje. Bezpiecznie jest wyrażać swoje uczucia. Kocham siebie.
Niemięta woń ciała	Strach. Niechęć do samego siebie. Strach przed innymi ludźmi.	Kocham i akceptuję siebie. Jestem bezpieczny.

Niestrawność	Strach sięgający trzewi, przerażenie, niepokój.	Przyjmuję wszystkie nowe doświadczenia spokojnie i z radością.
Nieuleczalna choroba	W tym momencie nie może być leczona środkami z zewnątrz. Aby leczyć, musimy skierować się do wewnątrz. Choroba przyszła znikąd i tam powróci.	Cuda zdarzają się co dzień. Wchodzę w siebie, by pozbyć się wzorca, który stworzył chorobę. Teraz przyjmuję boskie uzdrowienie. I oto jest!
Nieświeży oddech por. oddech	Gniew i myśl o zemście.	Uwalniam przeszłość z miłością. Daję wyraz tylko miłości.
Nogi	Niosą nas przez życie.	Życie jest dla mnie.
— dolegliwości partii dolnych	Lęk przed przyszłością. Niechęć do pójścia naprzód.	Kroczę do przodu z pewnością i radością wiedząc, że w przyszłości wszystko będzie dobrze.
— piszczelowa kość, goleń	Załamanie idei. Kość piszczelowa reprezentuje kryteria, którymi kierujemy się w życiu.	W miłości i radości żyję zgodnie z najwyższymi wartościami.
Nos	Symbolizuje znajomość siebie.	Uznaję moje zdolności intuicyjne.
— krwawienie	Potrzeba uznania. Poczucie, że jest się na uboczu. Wołanie o miłość.	Kocham i akceptuję siebie. Dostrzegam moją prawdziwą wartość. Jestem cudowny.
— kapanie z nosa	Wewnętrzny płacz. Prośba o pomoc.	Kocham siebie i w przyjemny sposób potrafię siebie pocieszyć.
— zatki	Nieświadomość własnej wartości.	Kocham i cenię siebie.
Nudności	Lęk. Odrzucenie myśli lub doświadczenia.	Jestem bezpieczny. Ufam, że życie przynosi mi jedynie dobro.
Obłąd	p. psychiczna ch.	
Oczy	Symbolizują zdolność widzenia wyraźnie przeszłości, teraźniejszości i przyszłości.	Patrzę z miłością i radością.
— astygmatyzm	Kłopoty z własnym „ja”. Lęk przed ujrzeniem siebie naprawdę.	Chcę widzieć swoje własne piękno i wspaniałość.
— dalekowzorność	Lęk przed teraźniejszością.	Jestem bezpieczny tu i teraz. Widzę to.
— dolegliwości	Nie podoba ci się to, co w swoim życiu widzisz.	Tworzę życie, na które kocham patrzeć.
- jaskra	Zatwardziała odmowa wybaczenia. Napięcie wywołane długotrwałymi urazami. Uczucie przytłoczenia.	Patrzę z miłością i czułością.
— jęczmień	Patrzanie na życie z gniewem. Gniew na kogoś.	Chcę patrzeć na wszystkich i wszystko z radością i miłością.
- katarakta (zaćma)	Niezdolność do patrzenia w przyszłość z radością. Postrzeganie przyszłości w czarnych kolorach.	Życie jest wieczne i wypełnione radością.
— krótkowzorność	Lęk przed przyszłością. Brak zaufania wobec tego, co będzie.	Przyjmuję Boskie przewodnictwo i zawsze jestem bezpieczny.
— suchość	Gniewne oczy. Odmowa patrzenia z miłością. Raczej śmierć niż wybaczenie. Mściwość.	Chętnie wybaczam. Moim spojrzeniem chłonę życie i spoglądam ze współczuciem i zrozumieniem.
— zaburzenia widzenia u dzieci	Niechęć do widzenia tego, co dzieje się w rodzinie.	Harmonia, radość, piękno i bezpieczeństwo otaczają teraz to dziecko.
— zaczerwienione	Gniew i napięcie. Odmowa widzenia.	Uwalniam się od potrzeby posiadania racji. Kochani i akceptuję siebie.

— zapalenie rogówki	Krańcowy gniew. Pragnienie, by uderzyć kogoś lub coś w zasięgu wzroku.	Pozwalam miłości z mojego serca uzdrawiać wszystko, co widzę. Pragnę pokoju. Wszystko jest w porządku w moim świecie.
— zapalenie spojówek	Gniew i frustracja wobec tego, na co patrzysz w życiu.	Widzę oczami miłości. Istnieje harmonijne rozwiązanie i teraz je przyjmuję.
— zez rozbieżny	Obawa spojrzenia na to, co jest tu i teraz.	Kocham i akceptuję siebie właśnie teraz.
— zez zbieżny por. zapalenie rogówki	Niechęć zobaczenia tego, co jest na zewnątrz. Sprzeczne zamiary.	Bezpiecznie jest widzieć. Jestem spokojny.
Odbijanie się	Lęk. Przetykanie życia zbyt szybko.	Jest czas i miejsce na wszystko, co potrzebuję zrobić. Jestem spokojny.
Odbyt	Miejsce uwalniania. Śmietnisko.	Łatwo i spokojnie uwalniam się od tego, czego już dłużej nie potrzebuję w życiu.
- ból	Poczucie winy. Pragnienie kary. Przekonanie, że nie jest się wystarczająco dobrym.	Przeszłość jest zakończona. Chcę kochać i aprobować siebie w teraźniejszości.
— hemoroidy	Lęk przed śmiercią. Gniew na przeszłość. Obawa przed wydalaniem. Poczucie nadmiernego obarczenia.	Uwalniam wszystko, co nie jest miłością. Jest czas i miejsce na wszystko, co chcę robić.
— krwawienie	Gniew i frustracja.	Ufam biegowi życia. W moim życiu ma miejsce jedynie dobre i właściwe działanie.
— owrzodzenie	Gniew na to, czego nie chcesz się pozbyć.	Bezpiecznie jest to uwolnić. Tylko to, czego już nie potrzebuję, opuszcza moje ciało.
— przetoka	Niezpełne uwolnienie odpadków. Kurczowe trzymanie się śmieci z przeszłości.	Z miłością uwalniam przeszłość. Jestem wolny. Jestem miłością.
— swędzenie	Poczucie winy dotyczące przeszłości. Wyrzuty sumienia.	Z miłością wybaczam sobie. Jestem wolny.
Odciski, nagniotki	Stwardniałe obszary myślenia — uparte trzymanie się dawnego bólu.	Kroczę naprzód wolny od przeszłości. Jestem bezpieczny i wolny.
Oddech	Symbolizuje zdolność przyjmowania życia.	Kocham życie. Bezpiecznie jest żyć.
— cuchnący oddech por. nieświeży oddech	Fałszywa postawa, podłe obgadywanie, plugawe myśli.	Mówię łagodnie i z miłością. Wydycham tylko to, co dobre.
— dolegliwości por. duszności, hiperwentylacja	Lęk lub odmowa przeżywania życia w pełni. Zaprzeczanie prawu do własnej przestrzeni i własnego życia.	Moim naturalnym prawem jest żyć w pełni i swobodnie. Jestem wart miłości. Chcę żyć pełnią życia.
Odrętwienie	Tłumienie miłości. Psychiczne zamieranie.	Dzielę się moimi uczuciami i moją miłością. Inni reagują miłością wobec mnie.
Omdlenie, zasłabnięcie	Lęk. Nieporadność. Zaciemnianie.	Mam wystarczającą moc, siłę i wiedzę, by poradzić sobie ze wszystkim w życiu.
Oparzenia	Pałący gniew. Rozdrażnienie.	Wewnątrz i wokół siebie tworzę tylko spokój i harmonię. Zasluguję na to, by czuć się dobrze.

Opryszczka (opryszczka narządów płciowych) por. weneryczne choroby	Wiara w seksualną winę i potrzeba poniesienia kary. Wstyd. Wiara w karzącego Boga. Odrzucenie własnej płciowości.	Wspiera mnie moje pojmowanie Boga. Jestem normalny i naturalny. Cieszę się moją seksualnością i moim ciałem. Jestem cudowny.
Opryszczka zwykła (opryszczka wargowa) por. owrzodzenie jamy ustnej	Pałaca złość. Powstrzymywanie gorzkich słów.	Myślę i wypowiadam tylko słowa miłości. Jestem w zgodzie z życiem.
Opuchlizna por. puchlina wodna	Zawężony sposób myślenia. Pogmatwane bolesne myśli.	Moje myśli przepływają swobodnie i lekko. Poruszam się wśród nich z łatwością.
Oskrzeli zapalenie, bronchit por. drogi oddechowe	„Zapalne” ognisko w otoczeniu rodzinnym. Kłótnie i krzyki. Okresy „cichych dni”.	Ogłaszam pokój i zgodę we mnie i dookoła mnie. Wszystko jest dobrze.
Oslabienie	Potrzeba psychicznego odpoczynku.	Udzielam moim myślom przyjemnego urlopu.
Owrzodzenie jamy ustnej	Zajadłe, gniewne słowa i lęk przed ich wypowiedzeniem.	Kocham siebie i dlatego tworzę tylko takie doświadczenia, w których doznaję spokoju. Wszystko jest w porządku.
Oziębłość	Lęk. Wyrzeczenie się przyjemności. Przekonanie, że seks jest zły. Nieczuli partnerzy. Lęk przed ojcem.	Bezpiecznie jest cieszyć się własnym ciałem. Cieszę się, że jestem kobietą.
Padaczka	p. epilepsja	
Pageta choroba	Poczucie utraty gruntu pod nogami. „Nikogo nie obchodzę”.	Wiem, że Życie wspiera mnie w doskonały i niezrównany sposób. Życie kocha mnie i troszczy się o mnie.
Palce dłoni	Odpowiadają poszczególnym sferom życia.	Jestem spokojny o szczegóły życia.
— artretyczne	Chęć karania. Poczucie winy. Przekonanie o byciu ofiarą.	Spoglądam z miłością i zrozumieniem. Wszystkie moje doświadczenia rozjaśniam światłem miłości.
— kciuk	Symbolizuje intelekt i troskę.	Mój umysł jest spokojny.
— mały	Symbolizuje rodzinę i udawanie.	W rodzinie żyjących istot jestem sobą.
— serdeczny	Symbolizuje związki z ludźmi i smutek.	Spokojnie kocham.
— środkowy	Symbolizuje gniew i seksualność.	Jest mi dobrze z moją seksualnością.
— wskazujący	Symbolizuje ego i lęk.	Jestem bezpieczny.
Palce stóp	Reprezentują pomniejsze szczegóły dotyczące przyszłości.	Wszystkie szczegóły same się wyjaśnią.
— wrastający paznokieć	Troska i poczucie winy związane z należnym prawem, by iść naprzód.	Moim Boskim prawem jest wyznaczać własne kierunki w życiu. Jestem bezpieczny. Jestem wolny.
— zapalenie kaletki maziowej palucha	Brak radości w przeżywaniu życia.	Z radością podążam naprzód, by powitać wspaniałe doświadczenia mojego życia.
Paradontoza	Gniew z powodu nieumiejętności podjęcia decyzji. Niezdecydowanie.	Akceptuję siebie. Moje decyzje są dla mnie zawsze doskonałe.

Paraliż por. porażenie, Parkinsona ch.	Lęk. Paniczny strach. Ucieczka od sytuacji lub osoby. Opór.	Stanowię jedność z całością życia. Potrafię się znaleźć w każdej sytuacji.
Parkinsona choroba por. porażenie, paraliż	Lęk i intensywne pragnienie kontrolowania wszystkiego i wszystkich.	Rozluźniam się, wiedząc, że jestem bezpieczny. Życie jest dla mnie. Ufam mu.
Pasożyty	Przyznawanie mocy tylko innym. Przesadne ustępowanie.	Z miłością przyjmuję powracającą do mnie moc i przestaję ulegać wpływom innych.
Paznokcie	Symbolizują obronę.	W poczuciu bezpieczeństwa wyciągam do innych rękę.
— obgryzanie	Zawód. Zjadanie samego siebie. Uraza wobec jednego z rodziców.	Bezpiecznie jest wzrastać i rozwijać się. Kieruję moim własnym życiem z radością i łatwością.
Pęcherze skórne	Opór. Brak wsparcia emocjonalnego.	Łagodnie płynę z życiem i z każdym nowym doświadczeniem. Wszystko jest w porządku.
Pęcherz moczowy — zapalenie	Niepokój. Trzymanie się starych poglądów. Lęk przed „wyluzowaniem się”. Poczucie, że jest się lekceważonym.	Z łatwością i w spokoju odrzucam stare i witam nowe w moim życiu. Jestem bezpieczny.
Piersi	Symbolizują macierzyństwo, pożywienie i karmienie.	Przyjmuję i daję pożywienie w doskonałej równowadze.
— dolegliwości	Odmowa przyjmowania pokarmu. Stawianie wszystkich innych na pierwszym miejscu.	Jestem ważna. Liczę się. Dbam o siebie. Odżywiam się z miłością i radością. Pozwalam innym, by byli, kim są. Wszyscy jesteśmy wolni i bezpieczni.
— cysty, guzy, bóle	Przesadne matkowanie. Nadopiekuńczość. Apodyktyczność.	J. W.
Pląsawica (taniec św. Wita)	Uraza z powodu niemożności zmienienia innych. Brak nadziei.	Pozostawiam Wszechświatu wszelką kontrolę. Jestem w pokoju z sobą i z życiem.
Plecy	Symbolizują życiowe wsparcie.	Wiem, że Życie zawsze mnie wspiera.
— dolegliwości	p. rozdział „Zmiany w kręgosłupie”.	
- góra	Brak emocjonalnego wsparcia. Czucie się niekochanym. Powstrzymywanie miłości.	Kocham i akceptuję siebie. Życie kocha mnie i wspiera.
— środek	Poczucie winy. Uczucie obarczenia przeszłością.	Uwalniam przeszłość. Mogę iść do przodu z miłością w sercu.
- dół	Lęk o pieniądze. Brak wsparcia finansowego.	Ufam biegowi życia. Wszystko, czego potrzebuję, jest zawsze zapewnione. Jestem bezpieczny.
Pleśniawki por. drożdżycy, usta — owrzodzenia	Złość z powodu podjęcia „błędnych” decyzji.	Przyjmuję moje decyzje z miłością. Wiem, że jestem wolny, by dokonywać zmian. Jestem bezpieczny.
Plącz	Łzy są rzeką życia. Płyną zarówno w radości, jak smutku i strachu.	Jestem w zgodzie ze swoimi emocjami. Kocham i akceptuję siebie.
Płciowe organy	p. genitalia.	
Płuca	Zdolność przyjmowania życia.	Przyjmuję życie w doskonałej równowadze.

— dolegliwości	Depresja. Zgryzota. Lęk przed życiem. Poczucie, że się nie zasługuje żyć pełnią życia.	Potrafię przyjąć pełnię życia. Z miłością żyję życiem w jego najpełniejszym kształcie.
— zapalenie	Rozpacz. Zmęczenie życiem. Emocjonalne rany, którym nie pozwolono się zagoić.	Swobodnie przyjmuję Boskie idee, które wypełnione są tchnieniem i inteligencją Życia. To nowa chwila.
Pochwa	por. kobiece dolegliwości.	
— zapalenie	Gniew na partnera. Poczucie winy związane z seksem. Karanie siebie.	Inni odzwierciedlają miłość i aprobatę, jaką mam dla siebie. Cieszę się moją płciowością.
Pokrzywka	Małe, skrywane lęki. Wyolbrzymianie drobnych kłopotów.	Wnoszę pokój do każdego zakątka mojego życia.
Poliomyelitis (ch. Heinego-Medina)	Paraliżująca zazdrość. Pragnienie zatrzymania kogoś.	Wystarczy dla wszystkich. Tworzę moje dobro i wolność kochającymi myślami.
Polipy	Napięcie i kłótnie w rodzinie. Dziecko czuje się niechciane. Sądzi, że przeszkadza rodzicom.	To dziecko jest chciane i kochane.
Porażenie por. choroba Parkinsona, paraliż	Paraliżujące myśli. Poczucie tkwienia w miejscu.	Moje myśli są wolne. Łatwo i z radością przeżywam wspaniałe doświadczenia.
Poronienie	Lęk. Lęk przed przyszłością. „Nie teraz, później”. Rozmijanie się z upływającym czasem.	Moje życie realizuje Boskie prawa. Kocham i akceptuję siebie. Wszystko jest w porządku.
Poród	Stanowi wejście w obecny etap historii życia.	To dziecko zaczyna teraz nowe, cudowne i radosne życie. Wszystko jest w porządku.
— uraz okołoporodowy	Przyczyny karmiczne. Wybraliście taki sposób przyjścia na świat. Sami wybieramy naszych rodziców i nasze dzieci. Jest to nieskończony proces.	Każde doświadczenie przyczynia się do naszego rozwoju. Jestem pogodzony ze swoją sytuacją-
Pośladki	Symbolizują siłę. Zwiotczałe — utrata sił.	Mądrze używam mojej mocy. Jestem silny. Jestem bezpieczny. Wszystko jest w porządku.
Półpasiec	Strach. Napięcie. Przewrażliwienie.	Jestem rozluźniony i spokojny, ponieważ ufam biegowi życia. Wszystko jest dobrze w moim świecie.
Prawa strona ciała	Dawanie, wypuszczanie, energia męska, mężczyzna, ojciec.	Lekko i bez wysiłku utrzymuję w równowadze moją męską energię.
Prostata	Symbolizuje męskość.	Kocham i cieszę się moją męskością.
— dolegliwości	Psychiczne lęki osłabiają męskość. Rezygnacja. Seksualne napięcie i poczucie winy. Uczucie starzenia się.	Kocham i akceptuję siebie. Akceptuję swoją własną siłę. Na zawsze pozostanę młody duchem.
Przedmiesiączkowy syndrom	Zgoda na rządy chaosu. Uleganie zewnętrznym wpływom. Odrzucanie faktu bycia kobietą.	Sama troszczę się o swój umysł i swoje życie. Jestem silną, dynamiczną kobietą. Każda część mojego ciała funkcjonuje doskonale. Kocham siebie.
Przepuklina	Zerwane więzi z innymi. Przemęczenie, ciężary. Niewłaściwa ekspresja twórcza.	Mój umysł jest łagodny i harmonijny. Kocham i akceptuję siebie. Wolno mi być sobą.

Przetoka	Lęk. Blokada procesu wydalania.	Jestem bezpieczny. Ufam całkowicie procesowi życia. Życie jest dla mnie.
Przeziębienia por. drogi oddechowe	Zbyt wiele rzeczy naraz. Psychiczny bałagan. Drobne urazy. Przekonanie typu: „Każdej zimy przeziębiam się trzy razy”.	Pozwalam umysłowi wypocząć i doznać spokoju. Jasność i harmonia są we mnie i wokół mnie. Wszystko jest w porządku.
Przysadka mózgowa	Symbolizuje ośrodek kontroli.	Mój umysł i ciało pozostają w doskonałej równowadze. Kontroluję swoje myśli.
Psychiczna choroba	Ucieczka od rodziny. Uchylenie się od życia. Oderwanie się od rzeczywistości.	Ten umysł zna swoją prawdziwą tożsamość i jest twórczym przejawem Boskiej Ekspresji.
Puchlina wodna	Czemu lub komu nie pozwoliłbyś odejść?	Świadomie pozbywam się przeszłości. To jest bezpieczne. Jestem wolny.
Rak	Głęboka rana. Długotrwała uraza. Głęboki sekret lub żal zżerający od środka. Nienawiść. „Po co to wszystko?”.	Z miłością przebaczam i uwalniam się od całej przeszłości. Postanawiam wypełnić mój świat radością. Kocham i akceptuję siebie.
Rany	Wściekłość na siebie. Poczucie winy.	Wybaczam sobie i postanawiam kochać siebie.
— cięte por. skaleczenia	Kara za niestosowanie się do swoich własnych reguł.	Tworzę życie, w którym jestem obficie nagradzany.
Rdzeń kręgowy — zapalenie opon rdzenia kręgowego	Rozpalone myślenie, wściekłość na życie.	Mogę poniechać wszelkich zarzutów. Przyjmuję pokój i radość życia.
Ramiona	Symbolizują zdolność i możliwość przyjmowania życiowych doświadczeń.	Z miłością przyjmuję i obejmuję moje doświadczenia. Robię to łatwo i z radością.
Reumatyzm (gościec)	Czucie się ofiarą. Brak miłości. Długotrwałe zgorzknienie. Uraza.	To ja kreuję moje doświadczenia. Im bardziej kocham i apróbuję siebie i innych, tym lepsze stają się moje doświadczenia.
Ręce — nadgarstki	Symbolizują ruch i lekkość.	Z miłością, mądrze i swobodnie witam moje doświadczenia.
— dolegliwości	Złość i napięcie spowodowane przekonaniem, że życie jest niesprawiedliwe.	Chcę tworzyć życie, które będzie radosne i bogate. Jestem uspokojony.
Rogówki zapalenie	p. oczy	
Rozwolnienie por. biegunka	Lęk. Odrzucenie. Ucieczka.	Moje przyjmowanie, przyswajanie i wydalanie są w doskonałym porządku. Jestem w zgodzie z życiem.
Równowagi zaburzenia	Rozproszone myśli. Brak skupienia.	Skupiam się i uznaję doskonałość mojego życia. Wszystko jest w porządku.
Rozedma płuc	Lęk przed życiem. Nie zasługuję na życie.	To moje naturalne prawo, by żyć pełnią życia. Kocham życie. Kocham siebie.
Rzeżączka por. weneryczne ch.	Poczucie, że jest się złym człowiekiem. Pragnienie kary.	Kocham moje ciało. Kocham moją seksualność. Kocham siebie.
Samobójcze myśli	Widzenie życia wyłącznie w czarno-białych barwach. Odmowa ujżenia innych dróg wyjścia.	Żyję wśród rozlicznych możliwości. Zawsze jest inne wyjście. Jestem bezpieczny.
Serce por. krew	Reprezentuje ośrodek miłości i bezpieczeństwa.	Moje serce bije rytmem miłości.

— dolegliwości	Długotrwałe problemy emocjonalne. Brak radości. Zatwardziałość serca. Wiara w stres i napięcie.	Radość, radość, radość! Z miłością pozwalam radości płynąć przez mój umysł, ciało i doświadczenie.
— zawał por. zakrzepica wieńcowa	Wyparcie radości z serca na rzecz pieniędzy, pozycji itp.	Sprowadzam radość z powrotem do mojego serca. Wyrażam miłość do wszystkiego.
Sińce	p. stłuczenia	
Skaleczenia por. rany	Złość na samego siebie. Poczucie winy.	Uwalniam się od gniewu. Kocham i akceptuję siebie.
Skolioza	p. skrzywienie kręgosłupa, garbienie się.	
Skóra	Ochronia naszą indywidualność. Narząd czucia.	Bezpiecznie jest czuć się sobą.
— dolegliwości por. wysypka, pokrzywka, łuszczyca	Niepokój. Lęk. Stare, ukryte rany. Poczucie zagrożenia.	Z miłością chronię siebie myślami radości i pokoju. Przeszłość jest przebaczona i zapomniana. Jestem wolny w tej chwili.
Skręcenie w stawie	Gniew i upór. Niechęć do podjęcia kroku w jakimś określonym kierunku.	Ufam życiu, które wyniesie mnie na szczyt tego, co we mnie najlepsze. Jestem spokojny.
Skurcze („spazm”)	Lęk paraliżujący myśli.	Rozluźniam się, odprężam i puszczam wszystko. Jestem bezpieczny.
Skrzywienie kręgosłupa por. garbienie się rozdz. „Zmiany w kręgosłupie”.	Niezdolność do pójścia wraz ze wspierającym nurtem życia. Lęk, trzymanie się zakorzenionych poglądów. Nieufność wobec życia. Brak integracji. Brak odwagi w przekonaniach.	Uwalniam wszystkie obawy. Teraz ufam procesowi życia. Wiem, że życie jest dla mnie. Stoję prosto dzięki sile miłości.
Splot słoneczny	Wewnętrzne reakcje ciała. Ośrodek naszej intuicji.	Ufam mojemu wewnętrznemu głosowi. Mam moc, siłę i mądrość.
Spojówek zapalenie	p. oczy	
Srom	Symbolizuje wrażliwość na zranienie.	Bezpiecznie jest być wrażliwą.
Starzenie się	Społeczne przesady. Zatwardziałe myśli. Lęk przed byciem sobą. Odrzucenie teraźniejszości.	Kocham i akceptuję siebie w każdym wieku. Każda chwila życia jest doskonała.
Starość por. Alzheimer ch.	Wracanie do bezpieczeństwa okresu dziecięcego. Żądanie opieki i uczucia. Pragnienie kontrolowania tych, którzy znajdują się wokół. Eskapizm.	Boska opieka. Bezpieczeństwo. Spokój. Inteligencja Wszechświata działa w każdej sferze-życia.
Stawy por. artretyzm, łokieć, kolano, barki	Symbolizują zmiany w życiu i łatwość ulegania im.	Łatwo poddaję się zmianie. Boskie przewodnictwo w moim życiu sprawia, że zawsze idę w najlepszym kierunku.
- skokowy	Symbolizują zdolność doświadczenia przyjemności. Nieugiętość i poczucie winy.	Mam prawo cieszyć się życiem. Akceptuję każdą przyjemność, jaką niesie życie.
— zwyrodnienie	Opór wobec autorytetów. Poczucie, że jest się wykorzystywanym.	Sam dla siebie jestem autorytetem. Kocham i akceptuję siebie. Życie jest dobre.
Stłuczenia	Małe, życiowe wstrząsy. Chęć ukarania siebie.	Kocham i troszczę się o siebie. Jestem dla siebie życzliwy i łagodny. Wszystko jest w porządku.

Stopy	Symbolizują nasze rozumienie: nas samych, życia, innych ludzi.	Moje rozumienie jest jasne. Chcę się zmieniać wraz z upływem czasu. Jestem bezpieczny.
— dolegliwości	Strach przed przyszłością.	Kroczę do przodu z radością i łatwością.
— grzybica	Rozczarowanie wobec braku akceptacji. Niezdolność postępowania lekko do przodu.	Kocham i aprobuję siebie. Daję sobie pozwolenie na pójście do przodu. Jest bezpiecznie podążać naprzód.
— poduszki zapalenie	Brak radości w doświadczaniu życia.	Radośnie wybiegam naprzód, by powitać cudowne przeżycia.
Stwardnienie rozsiane (SM — sclerosis multiplex)	Zatwardziałość serca i umysłu. Żelazna wola, brak elastyczności. Lęk.	Wybierając pełne miłości, radosne myśli tworzę kochający, radosny świat. Jestem bezpieczny i wolny.
Swędzenie	Pragnienia niezgodne z własnym usposobieniem. Brak satysfakcji. Wyrzuty sumienia. Korcząca chęć, żeby się wydostać lub odejść.	Jestem spokojny tu, gdzie jestem. Akceptuję moje dobro, wiedząc, że wszystkie moje potrzeby i pragnienia będą spełnione.
Szczęki — dolegliwości	Złość. Uraza. Chęć zemsty.	Chcę zmienić sposób myślenia, który spowodował taką sytuację. Kocham i akceptuję siebie. Jestem bezpieczny.
Szczękocisk	Złość. Chęć kontrolowania. Odmowa wyrażania uczuć.	Ufam życiu. Z łatwością proszę o to, czego chcę. Życie mnie wspiera.
Szkielet por. kości	Kości symbolizują strukturę życia. Choroby kości — załamanie życiowej konstrukcji.	Jestem silny i zdrowy. Jestem dobrze skonstruowany.
Szpicz kostny	Symbolizuje najgłębsze przekonania o samym sobie. Sposób, w jaki wspomagasz i dbasz o siebie.	Podstawą mojego życia jest Boski Duch. Jestem bezpieczny, kochany i zawsze wspierany.
Sztywność karku	Nieugięty upór.	Bezpiecznie jest poznawać inne sposoby myślenia.
Sztywność mięśni	Sztywne, odporne myślenie.	Jestem wystarczająco bezpieczny, aby zachować elastyczność umysłu.
Szyja	Symbolizuje elastyczność. Zdolność patrzenia z różnych punktów widzenia.	Jestem w zgodzie z życiem.
— dolegliwości por. „Zmiany w kręgosłupie”, sztywność karku	Odmowa uwzględnienia innych aspektów zagadnienia. Upór, brak elastyczności.	Elastyczność pozwala mi dostrzegać wszystkie strony zagadnienia. Jest nieskończenie wiele sposobów widzenia i robienia czegoś. Jestem bezpieczny.
Śledziona	Obsesje. Natrętne myśli.	Kocham i akceptuję siebie. Wierzę, że życie jest dla mnie. Jestem bezpieczny. Wszystko jest w porządku.
Śmierć	Symbolizuje odejście z obecnego etapu życia.	Z radością zmierzam ku innym obszarom doświadczania. Wszystko jest w porządku.
Śpiączka	Lęk. Ucieczka przed czymś lub kimś.	Otoczamy cię bezpieczeństwem i miłością. Tworzymy przestrzeń, w której wyzdrowiejesz. Jesteś kochany.
Świerzb	„Skażone” myślenie. Zgoda na to, aby inni załazili nam za skórę.	Jestem czującym, kochającym, radosnym wyrazem życia. Jestem sobą.

Tarczycza por. nadczynność, niedoczynność tarczycy, wole	Upokorzenie. „Nigdy nie mogę się doczekać, żeby robić to, co chcę robić”. „Kiedy wreszcie będzie moja kolej?”	Wychodzę poza stare ograniczenia i pozwalam sobie na wyrażanie siebie swobodnie i twórczo.
Tasiemczyca	Silne przekonanie, że jest się ofiarą i kimś nieczystym. Bezradność.	Inni ludzie są odbiciem wyłącznie dobrych uczuć, jakie mam w stosunku do siebie. Kocham i akceptuję siebie takim, jakim jestem.
Tętnice	Niosą radość życia.	Jestem przepełniony radością. Radość przepływa przeze mnie z każdym uderzeniem mojego serca.
Tężec por. szczękoscisk	Potrzeba wyładowania złych, jątrzących myśli.	Pozwalam miłości wypływającej z mego serca przemyć, oczyścić i uzdrowić każdy fragment mego ciała i moich uczuć.
Tiki	Lęk. Uczucie, że jest się obserwowanym.	Jestem akceptowany przez Życie. Wszystko jest w porządku. Jestem bezpieczny.
Tłuszczowa tkanka por. nadwaga	Nadwrażliwość. Często symbolizuje lęk i wyraża potrzebę ochrony. Lęk może być maskowany gniewem i silną niechęcią do wybaczenia.	Jestem chroniony przez Boską Miłość. Jestem zawsze bezpieczny. Chcę wzrastać i brać odpowiedzialność za swoje życie. Wybaczam innym i sam tworzę swoje życie. Jestem bezpieczny.
— biodra	Uparty gniew na rodziców.	Chcę wybaczyć całą przeszłość. Bezpiecznie jest wyrastać poza ograniczenia rodziców.
— brzuch	Gniew z powodu nieotrzymania jedzenia lub oparcia.	Żywię się sam pokarmem duchowym. Jestem syty i wolny.
— ramiona	Gniew z powodu nieotrzymania miłości.	Jestem bezpieczny, kiedy sam kreuję całą miłość, której potrzebuję.
— uda	Nagromadzona złość z dzieciństwa. Często gniew na ojca.	Widzę mojego ojca jako niekochane dziecko i z łatwością mu wybaczam. Oboje jesteśmy wolni.
Toczeń rumieniowaty (liszaj)	Rezygnacja. Lepiej umrzeć, niż wesprzeć samego siebie. Gniew. Karanie siebie.	Mówię w swoim imieniu z łatwością i swobodnie. Znam swoją własną siłę. Kocham i akceptuję siebie. Jestem wolny i bezpieczny.
Trąd	Niezdolność radzenia sobie w życiu. Długotrwałe przekonanie, że nie jest się dość dobrym lub dość czystym.	Przekraczam wszelkie ograniczenia. Jestem prowadzony i inspirowany Boskością. Miłość leczy wszystko.
Trądzik	Nieakceptowanie siebie. Nielubienie siebie.	Jestem Boskim wyrazem życia. Kocham i akceptuję siebie tu i teraz.
Trzustka	Symbolizuje słodycz życia.	Moje życie jest pełne słodyczy.
— stan zapalny	Odrzucenie. Gniew i frustracja, ponieważ życie utraciło swoją słodycz.	Kocham i akceptuję siebie. To ja sam tworzę słodycz i radość mojego życia.
Twardzina skóry	Obrona przed życiem. Brak zaufania do siebie.	Rozluźniam się całkowicie, bo wiem, że jestem bezpieczny. Ufam Życiu i ufam sobie.
Twarz	Symbolizuje to, co okazujemy światu.	Bezpiecznie jest być sobą. Wyrażam to, kim jestem.
— obwisłe rysy twarzy	Są skutkiem „wisielczych” myśli. Niechęć do życia.	Wyrażam radość życia i cieszę się każdą chwilą. Jestem znów młody.

Udar mózgu	Rezygnacja. Opór. „Raczej umrę, niż zmienię”. Odrzucenie życia.	Życie jest ciągłą zmianą i łatwo przystosowuję się do nowości. Akceptuję życie — przeszłość, teraźniejszość i przyszłość.
Ukąszenia	Lęk. Nadwrażliwość na każde uchybienie ze strony innych.	Wybaczam sobie. Kocham siebie teraz i zawsze.
— przez owady	Poczucie winy z powodu drobiazgów.	Uwalniam się od rozdrażnienia. Wszystko jest w porządku.
— przez zwierzęta	Gniew skierowany do wewnątrz. Pragnienie kary.	Jestem wolny.
Układ krążenia	Symbolizuje zdolność do pozytywnego doświadczania i wyrażania emocji.	Jestem wolny. Napęlam cały świat miłością i radością. Kocham życie.
Uplawy por. kobiece dolegliwości, pochwa — zapalenie	Przeświadczenie, że kobiety są bezsilne wobec przeciwnej płci. Gniew na swojego partnera.	To ja tworzę swoje przeżycia. Ja jestem siłą. Cieszę się z mojej kobiecości. Jestem wolna.
Usta	Reprezentują przyjmowanie nowych idei i pokarmu.	Karmię się miłością.
— dolegliwości	Ustalane opinie. Ograniczony umysł. Niezdolność przyjmowania nowych idei.	Z chęcią przyjmuję nowe idee i koncepcje. Przygotowuję je do przemyślenia i przyswojenia.
— owrzodzenia zgorzelinowe	Jątrzące, ale niewypowiedziane słowa. Wyrzuty.	W moim kochającym świecie tworzę tylko radosne przeżycia.
Uszy	Symbolizują zdolność słuchania.	Słucham z miłością.
— szum (dzwonienie)	Odmowa słuchania. Upór. Niestyszenie wewnętrznego głosu.	Ufam mojemu wyższemu Ja. Słucham z miłością mojego wewnętrznego głosu. Uwalniam się od wszystkiego, co niepotrzebne miłości.
- ból	Gniew. Odmowa słuchania. Zbyt wiele zamieszania. Kłótnie rodziców.	Otacza mnie harmonia. Słucham z miłością tego, co jest dobre i przyjemne. Jestem centrum miłości.
— zapalenie wyrostka sutkowego	Gniew i zawód. Pragnienie, by nie słyszeć, co się dzieje (zwykle u dzieci). Lęk paraliżujący zrozumienie.	Boski spokój i zgoda otaczają mnie i mieszkają we mnie. Jestem oazą pokoju i miłosnej radości. Wszystko jest dobrze w moim świecie.
Wągry	Drobne wybuchy gniewu.	Uciszam moje myśli i jestem opanowany.
Wątroba	Siedlisko gniewu i prymitywnych emocji.	To, co znam, jest miłością, radością i pokojem.
— dolegliwości por. żółtaczka	Bezustanne uskarżanie się. Oszukiwanie siebie przez ciągłe obwinianie. Przekonanie, że jest się złym.	Chcę życie przyjmować otwartym sercem. Szukam miłości i znajduję ją wszędzie.
— zapalenie	Opór na zmianę. Strach, gniew, nienawiść. Wątroba jako siedlisko gniewu, wściekłości.	Mój umysł jest oczyszczony i wolny. Zostawiam przeszłość i wkraczam w nowe. Wszystko jest w porządku.
Weneryczne choroby por. AIDS, opryszczka pociowa, rzeżączka, kiła.	Poczucie seksualnej winy. Przeświadczenie, że narządy płciowe są grzeszne i nieczyste. Pragnienie kary.	Z miłością i radością uznaję moją seksualność i wyrażanie jej. Dopuszczam do siebie tylko takie myśli, które wspierają mnie i sprawiają, że czuję się dobrze.

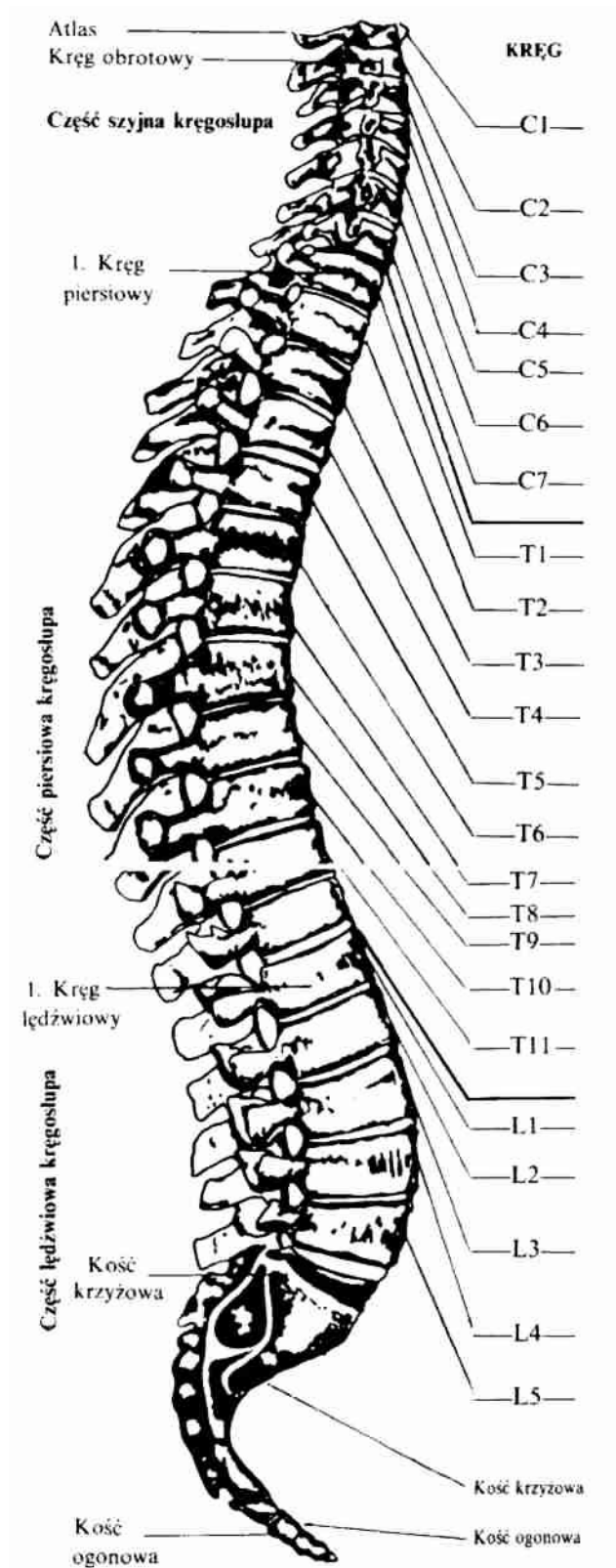
Wirusowa infekcja por. infekcje	Brak radości w życiu. Zgorzknienie.	Z miłością dopuszczam obfitość radości do mojego życia. Kocham siebie.
Włosy — nadmiar owłosienia	Ukryty gniew. Zwykle pod maską lęku. Potrzeba potępiania. Często niechęć do karmienia siebie.	Jestem dla siebie kochającym rodzicem. Jestem osłaniany miłością i aprobatą. Bezpiecznie jest pokazać kim jestem.
— siwienie	Stres. Wiara w presję i wysiłek.	Jestem spokojny i dobrze mi w każdej sferze życia. Jestem silny i pełen możliwości.
— wypadanie	Strach, napięcie. Próba kontrolowania wszystkiego. Nieufność wobec biegu życia.	Jestem bezpieczny. Kocham i aprobuję siebie. Ufam życiu.
Włókniaki	Silne przekonanie, że wszystko w życiu dzieje się na moją niekorzyść. „Jaki jestem biedny”.	Życie kocha mnie i ja kocham życie. Chcę przeżywać życie swobodnie i w całej pełni.
Wole	Nienawiść z powodu przymusu. Poczucie bycia ofiarą. Wszystko w życiu dzieje się na przekór. Niespełnienie.	Jestem siłą i autorytetem w swoim życiu. Wolno mi być sobą.
Wrzody	Roztrząsanie doznanych przykrości i lekceważenia. Pragnienie odwetu.	Pozwalam swoim myślom być wolnymi. Przeszłość jest zakończona. Jestem spokojny-
Wrzody trawienne por. wrzód żołądka, żołądek — dolegliwości, zgaga.	Strach. Uczucie, że nie jest się dość dobrym. Co cię zżera?	Kocham i akceptuję siebie. Jestem w zgodzie z sobą. Jestem spokojny. Wszystko jest w porządku.
Wrzód żołądka por. wrzody trawienne, żołądek — dolegliwości, zgaga	Strach. Przekonanie, że nie jest się dość dobrym. Chęć przypodobania się.	Kocham i aprobuję siebie. Jestem pogodzony ze sobą. Jestem cudowny.
Wścieklizna	Gniew. Przekonanie, że przemoc jest jedynym rozwiązaniem.	Spokój otacza mnie i mieszka we mnie.
Wymioty	Gwałtowne odrzucanie nowych rozwiązań. Lęk przed tym, co nowe.	Z radością i w poczuciu bezpieczeństwa chłonę życie. Tylko dobro przychodzi do mnie i przechodzi przeze mnie.
Wypadki — podatność	Niezdolność do przemawiania w swoim imieniu. Bunt przeciwko autorytetom. Wiara w przemoc.	Uwalniam się od wzorca, który stworzył taką sytuację. Jestem spokojny. Jestem wart starań.
Wypryski ropne por. wągry	Wstyd. Wiara w brzydotę.	Akceptuję siebie. Jestem piękny i kochany.
Wyrostek robaczkowy — zapalenie	Lęk. Lęk przed życiem. Blokowanie przepływu dobra.	Jestem bezpieczny. Rozluźniam się i pozwalam radośnie płynąć życiu.
Wysypka por. pokrzywka, skóra	Złość z powodu zwlekania. Dziecinne sposoby przyciągania uwagi.	Kocham i akceptuję siebie. Jestem w zgodzie z życiem.
Wzdęcia, gazy	Zamykanie się. Lęk. Chaotyczne myśli.	Odprężam się i pozwalam życiu swobodnie płynąć przeze mnie.
Zadrapania	Poczucie, że jest się rozdieranym przez życie, że życie jest nieetyczne. Uczucie rozdarcia.	Jestem wdzięczny za wspaniałomyślność życia. Życie mi błogosławi.

Zakrzepica wieńcowa, por. serce — zawał	Uczucie osamotnienia i przerażenia. „Nie jestem dość dobry. Nie robię tyle, na ile mnie stać. Nigdy tego nie zrobię”.	Stanowię jedność z całością życia. Wszechświat wspiera mnie całkowicie. Wszystko jest w porządku.
Zanik pamięci, demencja por. Alzheimera ch., starość	Odmowa traktowania świata takim, jakim jest. Brak nadziei, gniew.	Jestem we właściwym miejscu. Jestem zawsze bezpieczny.
Zapalenie (stan zapalny) por. zapalenie typu — itis	Lęk. Gotowanie się ze złości. Jątrzące myśli.	Moje myślenie jest spokojne, opanowane i skupione.
Zapalenie typu itis por. zapalenie	Gniew i rozczarowanie tym, co widzisz w swoim życiu.	Odrzucam wszystkie wzorce, które powodowały moją krytyczną postawę. Kocham i akceptuję siebie.
Zaparcie	Niechęć do wyzbycia się starych przekonań. Tkwienie w przeszłości. Czasem skąpstwo.	Kiedy odrzucam przeszłość, przychodzi nowe, świeże i pełne życia. Pozwalam życiu przepływać przeze mnie.
Zatoki	Irytacja na jakąś osobę, kogoś bliskiego.	Ogłaszam, że pokój i harmonia zamieszkują we mnie i otaczają mnie przez cały czas. Wszystko jest w porządku.
Zatrucie pokarmowe	Pozostawienie kontroli innym. Bezbronność.	Jestem wystarczająco silny i sprawny, by przyswoić wszystko, co napotykam.
Zatrzymywanie płynów por. opuchlina, puchlina wodna	Co obawiasz się utracić?	Z radością uwalniam się od tego, co zbędne.
Zęby	Odpowiadają procesowi podejmowania decyzji.	
— dolegliwości por. kanał korzenia zębowego	Długotrwałe niezdecydowanie. Niezdolność przełamania się, by zanalizować myśli i podjąć decyzję.	Moje decyzje opierają się na zasadach prawdy. Czuję się bezpieczny, wiedząc, iż tylko właściwe działanie ma miejsce w moim życiu.
— kanał korzenia zębowego	Nieemożność wgrzyzenia się w cokolwiek. Ruina podstawowych przekonań.	Buduję mocną podstawę dla siebie i mojego życia. Sam wybieram swoje przekonania, by radośnie wspierać siebie.
— wklonowany ząb mądrości	Niedawanie sobie psychicznej przestrzeni na to, by stworzyć solidny fundament.	Otwieram swoją świadomość na ekspansję życia. Jest dość miejsca, bym rósł i zmienił się.
Zgaga por. wrzody trawienne, wrzód żołądka, żołądek — dolegliwości	Lęk. Lęk. Lęk. Paraliżujący lęk.	Oddycham swobodnie i głęboko. Jestem bezpieczny. Ufam życiu.
Złamanie	p. kości	
Zmęczenie	Opór, nuda. Brak miłości do tego, co się robi.	Życie napawa mnie entuzjazmem i wypełnia energią i zapałem.
Żarłoczność	Beznadziejna rozpacz. Obłądne napychanie i oczyszczanie się z nienawiści do siebie.	Samo życie mnie kocha, karmi i wspiera. Bezpiecznie jest żyć.
Żołądek	Przyjmuje pokarm. Przyswaja idee.	Przyswajam życie z łatwością.

— dolegliwości por. wrzody, wrzód żołądka, zgaga	Przerażenie. Lęk przed nowością. Niezdolność do jej przyswojenia.	Życie jest ze mną w zgodzie. Przyjmuję nowe w każdej chwili dnia. Wszystko w porządku.
— nieżyt por. żołądek — dolegliwości	Przedłużająca się niepewność. Oczekiwanie czegoś najgorszego.	Kocham i akceptuję siebie. Jestem bezpieczny.
Żółtaczka por. wątroba — dolegliwości	Uprzedzenia do tego, co wewnątrz i na zewnątrz. Niezrównoważenie.	Jestem tolerancyjny, pełen współczucia i miłości wobec wszystkich ludzi, łącznie ze mną.
Żuchwa — problemy	Gniew, uraza, żal, pragnienie zemsty.	Chcę zmienić wzorce, które stworzyły ten stan. Kocham i aprobuję siebie. Jestem bezpieczny.
Żylaki	Pozostawanie w sytuacji, której nienawidzisz. Zniechęcenie. Czucie się przeciążonym i przepracowanym.	Trwam w prawdzie i żyję i poruszam się w radości. Kocham Życie i poruszam się swobodnie.
Żył zapalenie	Gniew i frustracja. Obwinianie innych za ograniczenia i brak radości w życiu.	Teraz radość swobodnie przepływa przeze mnie. Jestem w zgodzie z życiem.

ZMIANY W KRĘGOSŁUPIE

Wielu ludzi ma tak różnorodne dolegliwości pleców, iż wydało mi się, że dużą pomocą będzie opracowanie odrębnego rozdziału na temat kręgosłupa i poszczególnych kręgów. Przyjrzyj się zamieszczonemu rysunkowi kręgosłupa i przeczytaj dane medyczne. Na kolejnej stronie znajdziesz odpowiednie wzorce myślowe. Jak zwykle, powinieneś sam zdecydować, która zależność dotyczy ciebie.



Przegląd: oddziaływanie przesunięcia kręgów

KRĘG	OBSZAR ODDZIAŁYWANIA	SCHORZENIA
C1	Dopływ krwi do głowy, przysadka mózgowa, skóra głowy, kości części twarzowej, czaszki, mózg, ucho wewnętrzne i środkowe, współczulny układ nerwowy.	Bóle głowy, nerwowość, bezsenność, bóle głowy w grypie, wysokie ciśnienie krwi, migrena, załamanie nerwowe, zanik pamięci, chroniczne zmęczenie, zawroty głowy.
C2	Oczy, nerwy wzrokowe, słuchowe, zatoki, wyrostek sutkowy ucha, język, czoło.	Dolegliwości zatok, alergie, zez, głuchota, dolegliwości oczu, bóle uszu, omdlenia, niektóre rodzaje ślepoty.
C3	Policzki, małżowiny uszne, kości części twarzowej czaszki, zęby, nerw twarzowy.	Nerwobóle, zapalenie nerwu, trądzik, wagner, egzema.
C4	Nos, wargi, usta, trąbka Eustachiusza.	Katar sienny, upośledzenie słuchu, polipy.
C5	Struny głosowe, Nackendrusen, gardło, krtani.	Zapalenie krtani, chrypka, ból gardła, angina, itp.
C6	Mięśnie karku, barki, migdałki.	Sztwność karku, bóle ramion, zapalenie migdałków, krztusiec, dławiec.
C7	Tarczyca, kaletka maziowa stawu barkowego, łokieć.	Zapalenie torebki stawowej, przeziębienia, choroby tarczycy.
T1	Przedramiona, nadgarstki, dłonie, palce; przełyk, tchawica.	Astma, kaszel, trudności w oddychaniu, krótki oddech, bóle przedramion i dłoni.
T2	Serce, zastawki, osierdzie, naczynia wieńcowe.	Zaburzenia czynności serca, niektóre dolegliwości piersi.
T3	Płuca, oskrzela, opłucna, klatka piersiowa, piersi	Zapalenie oskrzeli, zapalenie opłucnej, zapalenie płuc, grypa.
T4	Pęcherzyk żółciowy, drogi żółciowe.	Dolegliwości pęcherzyka żółciowego, żółtaczką, półpasiec.
T5	Wątroba, splot słoneczny, krew.	Dolegliwości wątroby, gorączka, niskie ciśnienie krwi, anemia, zaburzenia układu krążenia, artretyzm.
T6	Żołądek	Dolegliwości żołądka, także nerwicowe, zaburzenia trawienia, zgaga.
T7	Trzustka, dwunastnica	Wrzody, nieżyt żołądka.
T8	Śledziona	Oslabienie systemu odporności.
T9	Nadnercza	Alergie, pokrzywka.
T10	Nerki	Dolegliwości nerek, zwapnienie tętnic, chroniczne zmęczenie, zapalenie miedniczek nerkowych.
T11	Nerki, moczowody.	Schorzenia skórne jak trądzik, wagner, egzema lub czyraki.
T12		
L1	Jelito grube, pachwiny.	Zaparcie, zapalenie jelita grubego, biegunka, rozwolnienie, niektóre rodzaje przepukliny.
L2	Wyrostek robaczkowy, brzuch, uda.	Skurcze, kłopoty z oddychaniem, nadkwasota, żylaki.
L3	Narządy płciowe, macica, pęcherz, kolano.	Dolegliwości pęcherza moczowego, miesiączkowania (np. bolesne lub nieregularne miesiączki), poronienia, moczenie nocne, impotencja, dolegliwości klimakterium, liczne dolegliwości kolan.
L4	Prostata, mięśnie dolnej części pleców, ischias.	Ischias, postrzał, trudne, bolesne, lub zbyt częste oddawanie moczu; bóle pleców.
L5	Stawy skokowe, stopy, podudzia.	Złe ukrwienie podudzi, spuchnięte kostki, słabe stawy skokowe, podbicie, zimne stopy, słabe nogi, kurcze łydek.
Kość krzyżowa	Kości biodrowe, pośladki.	Dolegliwości stawów biodrowych i miednicy, skrzywienie kręgosłupa.
Kość ogonowa	Odbytnica, odbyt.	Hemoroidy, swędzenie odbytu, bóle w dole kręgosłupa przy siedzeniu.

Przesunięcia kręgów i dysków mogą powodować podrażnienia układu nerwowego i oddziaływać niekorzystnie na poszczególne układy, narządy i ich funkcjonowanie, co może prowadzić do dolegliwości wyszczególnionych w poniższym zestawieniu:

KRĘG	PRAWDOPODOBNA PRZYCZYNA	NOWY WZORZEC MYŚLENIA
CZĘŚĆ SZYJNA		
C1	Lęk. Zamieszanie. Ucieczka od życia. Poczucie, że nie jest się dość dobrym. „Co sąsiedzi powiedzą?” Niekończąca się paplanina z samym sobą.	Jestem skoncentrowany, spokojny i zrównoważony. Wszechświat mi sprzyja. Ufam mojemu Wyższemu Ja. Wszystko jest w porządku.
C2	Odrzucanie mądrości. Niechęć, by wiedzieć lub rozumieć. Niezdecydowanie. Uraza i wyrzuty. Niezrównoważony stosunek do życia. Zaprzeczanie własnej duchowości.	Jestem jednością z Wszechświatem i całym życiem. Bezpiecznie jest wiedzieć i rozwijać się.
C3	Obarczanie siebie błędami innych. Poczucie winy. Męczennictwo. Niezdecydowanie. Poniżanie siebie. Połykanie więcej niż można strawić.	Jestem odpowiedzialny tylko za siebie i cieszę się, że jestem tym, kim jestem. Panuję nad wszystkim, cokolwiek stworzę.
C4	Poczucie winy. Tłumiony gniew. Rozgoryczenie. Spiętrzone uczucia. Wstrzymywany płacz.	Swobodnie porozumiewam się z życiem. Jestem wolny, aby cieszyć się życiem właśnie teraz.
C5	Lęk przed ośmieszeniem i upokorzeniem. Lęk przed wyrażaniem siebie. Odrzucanie własnego dobra. Przeciążenie.	Porozumiewam się z łatwością. Akceptuję własne dobro. Odstępuję od wszelkich oczekiwań. Jestem kochany i bezpieczny.
C6	Uczucie przeciążenia. Próby zmieniania innych. Opór. Brak elastyczności.	Z miłością pozwalam innym przejść przez ich własne doświadczenia. Pełen miłości troszczę się o siebie. Z łatwością idę przez życie.
C7	Zamieszanie. Gniew. Bezradność. Niemożność wyrażenia siebie.	Mam prawo być sobą. Wybaczam sobie przeszłość. Wiem, kim jestem. Traktuję innych z miłością.
CZĘŚĆ PIERSIOWA		
T1	Strach przed życiem. Zbyt wiele do pokonania. Niemożność poradzenia sobie z tym. Zamykanie się przed życiem.	Akceptuję życie i przyjmuję je z łatwością. Całe dobro należy teraz do mnie.
T2	Lęk, ból, zranienie. Odmowa odczuwania. Zamykanie serca.	Moje serce wybacza i odpuszcza. Bezpiecznie jest kochać siebie. Moim celem jest wewnętrzny spokój.
T3	Wewnętrzny chaos. Głębokie, dawne urazy. Niezdolność porozumiewania się.	Wybaczam wszystkim. Wybaczam sobie. Wzmacniam siebie.
T4	Rozgoryczenie. Potrzeba wykazywania innym ich błędów. Potępienie.	Obdarzam samego siebie darem wybaczenia i oto oboje jesteśmy wolni.
T5	Odmowa okazywania uczuć. Nagromadzenie uczuć. Wściekłość.	Pozwalam życiu płynąć przeze mnie. Chcę żyć. Wszystko jest w porządku.
T6	Gniew wobec życia. Powstrzymywanie negatywnych emocji. Strach przed przyszłością. Nieustanne martwienie się.	Ufam, że moje życie ułoży się w jak najlepszy sposób. Bezpiecznie jest kochać siebie.
T7	Gromadzenie bólu. Odmowa doświadczania przyjemności.	Chcę, by ból odszedł. Pozwalam, aby słodycz wypełniła moje życie.
T8	Obsesja niepowodzeń. Odrzucanie własnego dobra.	Jestem wrażliwy i otwarty na wszelkie dobro. Wszechświat kocha mnie i wspiera.
T9	Poczucie, że życie zdradziło. Robienie innym wyrzutów. Poczucie, że jest się ofiarą.	Domagam się swojej mocy. Z miłością tworzę własną rzeczywistość.
T10	Odmowa przyjęcia odpowiedzialności. Potrzeba bycia ofiarą. „To wszystko twoja wina”.	Otwieram się ku radości i miłości; swobodnie rozdaję je i odbieram w obfitości.
T11	Niska samoocena. Lęk przed związkami z innymi ludźmi.	Widzę siebie jako osobę piękną, wartą miłości i kochaną. Jestem dumny, że jestem tym, kim jestem.
T12	Odebranie sobie prawa do życia. Niepewność i lęk przed miłością. Nieumiejętność zrozumienia.	Pozwalam radości życia krążyć w moim ciele. Chcę tworzyć siebie.

CZEŚĆ LĘDŹWIOWA		
L1	Wołanie o miłość; potrzeba bycia samemu. Brak poczucia bezpieczeństwa.	Jestem bezpieczny we Wszechświecie. Życie kocha mnie i wspiera.
L2	Utknięcie w cierpieniach dzieciństwa. Przekonanie, że nie ma drogi wyjścia.	Wyrastam ponad ograniczenia moich rodziców i żyję własnym życiem. Teraz moja kolej.
L3	Negowanie seksualności. Poczucie winy. Nienawiść do siebie.	Pozostawiam przeszłość za sobą. Lubię siebie i moją wspaniałą seksualność. Jestem bezpieczny. Jestem kochany.
L4	Odrzucanie seksualności. Brak poczucia bezpieczeństwa finansowego. Lęk o karierę. Czucie się bezbronnym.	Kocham tego, kim jestem. Mam mocne oparcie we własnej sile. Jestem bezpieczny w każdej dziedzinie.
L5	Brak poczucia bezpieczeństwa. Trudności w porozumiewaniu się. Gniew. Niezdolność zaakceptowania przyjemności.	Zaslужuję na to, by cieszyć się życiem. Proszę o to, czego chcę i przyjmuję to z radością.
KOŚĆ KRZYŻOWA	Utrata mocy. Zadawniony gniew.	Ja jestem siłą i autorytetem w moim życiu. Zostawiam przeszłość za sobą i domagam się
KOŚĆ OGOŃCOWA	Utrata wewnętrznej równowagi. Upór. Czynienie sobie wyrzutów. Trzymanie się dawnych cierpień.	Kochając siebie przywracam równowagę mojemu życiu. Żyję w teraźniejszości i kocham siebie takim, jakim jestem.

DALSZE UWAGI

Przekonałam się, że dzieci, także zwierzęta, z powodu wrażliwości ulegają wpływom świadomości otaczających ich dorosłych. Kiedy więc pracujesz z dziećmi lub zwierzętami domowymi, stosuj afirmacje w związku z nimi, jak też dla oczyszczenia świadomości rodziców, nauczycieli, krewnych czy innych osób z ich otoczenia, które mogą mieć na nie wpływ.

Pamiętaj, słowo „metafizyczny” oznacza wykraczający poza to, co fizyczne, cielesne. Jeżeli na przykład przyszedłbyś do mnie jako pacjent, skarżąc się na zaparcie, wiedziałabym, że wierzysz w swoje pomysły o ograniczeniach i brakach. Lękasz się puścić cokolwiek w obawie, że nie będziesz mógł zastąpić tego czymś innym. Mogłoby to także oznaczać, że trwasz przy dawnych, bolesnych wspomnieniach z przeszłości, od których nie potrafisz się uwolnić. Być może boisz się poniechania związków, które już nie są dla ciebie inspirujące, pracy, w której się nie spełniasz lub czegośkolwiek, co posiadasz, a co nie jest ci już potrzebne. Może jesteś po prostu skąpcem. Fizyczne dolegliwości dałyby więc liczne wskazówki dotyczące twoich prawdopodobnych wzorców myślenia.

Wówczas próbowałabym ci wyjaśnić, że tak jak zaciśnięte pięści, tak i sztywny sposób myślenia nie jest w stanie uchwycić niczego nowego. Pomogłabym ci nabrać zaufania do Wszechświata (siły, która obdarza cię oddechem), żebyś potrafił się poddać biegowi życia. Pomogłabym ci uwolnić się od wzorców opartych na lęku i pokazałabym, jak możesz tworzyć ciąg pozytywnych przeżyć, poprzez odmienne niż dotąd używanie swojego umysłu. Zaproponowałabym, abyś poszedł do domu, przejrzał szafy i wyzbył się wszystkich niepotrzebnych rzeczy, tworząc miejsce nowemu. Głośno byś przy tym powtarzał: „Pozbywam się starego, aby zrobić miejsce nowemu”. Proste, ale skuteczne. A kiedy już zrozumiesz zasadę puszczania i uwalniania, zaparcie, które jest też formą ściskania i kurczowego trzymania, przejdzie samo. Twoje ciało samo uwolni to, co niepotrzebne. Być może zauważyłeś, jak często używam pojęć MIŁOŚĆ, POKÓJ, RADOŚĆ, AKCEPTACJA SIEBIE.

Jeżeli rzeczywiście będziemy umieli wysnuć nasze życie z miłości naszego serca, zaakceptować siebie, ufając, że Boska Moc troszczy się o nas, życie nasze wypełni pokój i radość, a choroby i nieprzyjemności będą nas omijać. Naszym celem jest szczęśliwe, zdrowe życie, przyjemność płynąca z obcowania z samym sobą. W miłości roztapia się gniew, miłość znosi urazę, miłość rozprasza lęk, miłość tworzy poczucie bezpieczeństwa. Jeżeli zaczniesz od nieograniczonego kochania siebie, wszystko w twoim życiu popłynie swobodnie i harmonijnie, w zdrowiu, dobrobycie i radości.

Jeżeli masz jakieś kłopoty ze zdrowiem, możesz korzystać z tej książeczki w następujący sposób:

1. Zapoznaj się z psychiczną przyczyną twojej dolegliwości. Sprawdź, czy mogłaby cię dotyczyć. Jeżeli nie, usiądź w ciszy, pytając siebie: „Jakie myśli mogły wywołać ten stan?”
2. Powtarzaj (najlepiej głośno) „Chcę uwolnić moją świadomość od wzorca, który wytworzył ten stan”.
3. Powtórz kilka razy nowy wzorzec myślenia.
4. Przyjmij, że już jesteś w trakcie procesu uzdrawiania.

Ilekoć pomyślisz o swojej chorobie, powtórz punkty 2 — 4. Codzienne czytanie poniższej medytacji sprzyja kształtowaniu zdrowej świadomości, a tym samym zdrowego ciała.

UZDRAWIANIE MIŁOŚCIĄ

MEDYTACJA

GŁĘBOKO W CENTRUM MOJEJ ISTOTY bije niewyczerpane źródło miłości. Pozwalam jej wypłynąć na powierzchnię. Wypełnić moje serce, moje ciało i moje myśli, moją świadomość, całe wnętrze mojego istnienia i rozprzestrzenić się dookoła i powrócić do mnie ze zwiokrotnioną mocą. Im więcej daję miłości, tym więcej mam jej do dania. Jej źródło jest niewyczerpane. Dzięki miłości CZUJĘ SIĘ DOBRZE. Jest to wyraz mojej wewnętrznej radości. Kocham siebie; dlatego z miłością troszczę się o moje ciało. Z miłością karmię je dobrym jedzeniem i napojami, z miłością pielęgnuję je i odziewam. Moje ciało odwdzięcza mi się miłością, promiennym zdrowiem, żywotnością i energią. Kocham siebie; dlatego stwarzam sobie przytulny dom, który zaspokaja wszystkie moje potrzeby i w którym dobrze jest przebywać. Napęlam wszystkie pomieszczenia wibracją miłości, tak, by wszyscy, którzy tam wejdą, łącznie ze mną, mogli je chłonąć i czuć się nią wzmocnieni.

Kocham siebie; dlatego mam pracę, która sprawia mi prawdziwą radość, w której używam moich twórczych zdolności i umiejętności. Pracuję z ludźmi i dla ludzi, których kocham i którzy mnie kochają, i dobrze zarabiam. Kocham siebie; dlatego myślę i odnoszę się do wszystkich ludzi z miłością, bo wiem, że wszystko, co daję, wraca do mnie pomnożone. Przyciągam do mojego świata tylko ludzi pełnych miłości, gdyż oni są zwierciadłem tego, czym ja jestem. Kocham siebie; dlatego wybaczam i uwalniam się całkowicie od przeszłości i wszystkich przeszłych doświadczeń, i jestem wolny. Kocham siebie; dlatego żyję zawsze w terażniejszości i doświadczam każdej chwili jak podarunku. Wiem, że moja przyszłość jest jasna, radosna i bezpieczna, bo jestem ukochanym dzieckiem Wszechświata i Wszechświat z miłością troszczy się o mnie, teraz i na zawsze.

I tak jest.

KOCHAM WAS

[moja Nadzieja Mielec](#)