

فایل جدید



راه حلی برای سلامتی دائمی شما

در برابر کرونا ویروس و بیماری ها

گروه تحقیقاتی لیمبیکسا

سهیل علیزاده

به کتابچه راه حلی برای سلامتی در برابر کرونا و بیماری ها خوش آمدید.

این روزها کرونا دغدغه بسیاری از انسان ها شده است و خیلی از افراد با نگرانی ها و ترس های زیادشان نسبت به این بیماری، به صورت تلقینی علائم این بیماری ها را در خود به وجود آورده اند درحالی که تنها توجه آن ها سبب این مورد ها شده است

جدای از رعایت اصول بهداشتی و نکات ایمنی که باید جدی گرفته شود. کروناویروس و قدرت آن در بدن به قدرت سیستم ایمنی مربوط می باشد و انسان ها با احساساتشان می توانند به سیستم ایمنیشان کمک نمایند که احساس خوب و بد نقشی مستقیم در ایجاد هرگونه بیماری در بدن دارد.

هرچقدر احساس ترس و نگرانی و تنفر و... در شما افزایش پیدا کند، قدرت بدن و سیستم ایمنی کاهی پیدا می کند و هر چقدر احساسات خوب شما گسترش داشته باشد، قدرت سیستم ایمنی شما به حد نهایی خود می رسد و به طور واضح علایمی از بیماری یا ناراحتی در بدن باقی نمی ماند

یکی از قدرتمندترین روش هایی که احساس خوب رو در شما گسترش میدهد شکرگزاری هستش که در این باره در سایت گروه تحقیقاتی لیمبیکسا تمرینات و آزمون ها و فایل هایی ایجاد نمودم که می توانید از آن ها استفاده کنید. حالا به ادامه بحث توجه کنید.

سلامتی با ارزش ترین نعمته و ما اصلاً ارزش سلامتی رو نمی دونیم مگر اینکه از دستش بدیم. اون وقت هستش که می فهمیم بدون سلامتی چیزی نداریم. سلامتی هدیه ی زندگیه و چیزی هستش که به شما داده شده و هر روز هم داده خواهد شد. باید برای داشتن چنین نعمتی سپاسگزار باشیم، تا سلامتی بیشتری رو دریافت کنیم.

هرکس برای سلامتی خودش سپاسگزار باشه، سلامتی بیشتری نیز دریافت خواهد کرد

سپاسگزاری سریعترین راهیه که با کمک اون میتونی سلامتی کامل بدنی و جسمی خودت رو بدست بیاری. نیروی معجزه آسای سپاسگزاری باعث میشه سلامتی در ذهن و بدنت افزایش و جریان داشته باشه و درکنار مراقبت های لازم، قدرتمندترین اثرات رو توی وجودت میزازه

همه سلول ها و اعضای بدنت، برای یک هدف خلق شدن و اون اینه که در خدمت سلامتی و حیانت فعالیت کنن و وقتی برای وظایفشون و کارهایی که برات انجام میدن سپاسگزاری میکنی. تمام اعضا و سلول ها به بهترین شیوه ممکن و بالاترین سطح بهت خدمت میکنن

یادت باشه هر کدوم از این سلول ها احساس دارنند و با احساس قدردانی و سپاسگزاری بهترین عملکرد را خواهند داشت و با این کار، شما سلامتی رو به جریان می اندازید

هر چقدر بیشتر بابت سلامتی سپاسگزار باشی میزان سلامتی بیشتر میشه. برعکس، به همان اندازه که سپاسگزار سلامت نباشی، به همون اندازه سلامتی رو از دست میدی. زندگی با سلامتی ضعیف باعث میشه انرژی و توان سیستم ایمنی و تمام ساختارهای دیگه بدن و ذهنت کم بشه.

سپاسگزار سلامتی بودن به شما کمک می‌کند تا به خاطر شکرگزار بودن، سلامتی بیشتری دریافت کنی و در عین حال، فشار و نگرانی که عامل بسیاری از بیماری ها هستندش رو از بدن و روانت دور کنی. حالا آماده باش تا به خاطر بزرگترین نعمت سپاسگزاری کنی... .

سپاسگزاری و شکرگزاری قانون جهانی است که به تمام زندگی شما احاطه دارد. طبق قانون جذب، که تمام انرژی موجود در جهان، از تشکیل اتم تا حرکت سیارات را اداره می‌کند، "همانند ها همدیگر را جذب می‌کنند" به خاطر همین قانون جذب است که سلول های هر موجود زنده و هر شی مادی دیگر، کنار هم نگه داشته می‌شوند.

در زندگی شما این قانون بر افکار و احساسات شما تأثیر دارد، چون آن ها هم انرژی هستند. به هر چیزی فکر کنید و هر آنچه احساس کنید، به طرف شما جذب خواهند شد.

اگر فکر کنید "کارم را دوست ندارم"، "پول کافی ندارم"، "فکر میکنم داشته هایم را از دست می‌دهم"، "او از من خوشش نمی‌آید"، "سلامتی مورد نظر خود را ندارم"، "با پدرم و مادرم کنار نمی‌آیم" و... آنگاه بیشتر این چیزها را تجربه خواهید کرد.

اما اگر درباره چیزهایی که برای شما ایده آل و عالی است، فکر کنید، مثلاً “کارم را دوست دارم”، “امروز احساسی عالی دارم”، “امروز همه با من خوب رفتار کردند”. شما واقعاً احساسی عالی را تجربه خواهید کرد. قانون جذب به شما می‌گوید شما بیشتر این چیزها را تجربه خواهید کرد، این به آن صورت که آهن جذب آهن‌ریا می‌شود، عمل میکند.

قدر دانی شما آهن‌ریا است و هرچه بیشتر شکرگزاری کنید، نعمت بیشتری جذب خواهید کرد. این قانون جهانی است.

شما حتماً شنیده اید: “هرچه بکاری، همان را برداشت میکنی. به هرچه فکر کنی، بر سرت خواهد آمد.” در واقع تمام اینها یک قانون را توصیف می‌کنند، و آن قانونی است که نیوتن به آن رسید می‌باشد: هر عملی عکس‌العملی دارد.

وقتی نظریه شکرگزاری را در قانون نیوتن اعمال می‌کنید، اینگونه مطرح می‌شود: هر عمل سپاسگزارانه، همواره منجر به واکنش دریافت نعمت و فراوانی است. و هر آنچه شما دریافت می‌کنید در واقع برابر با میزان شکرگزاری ای است که به جا آورده اید. این به آن معناست که هر عمل شکرگزاری، واکنش دریافت نعمت را به همراه خواهد داشت.

هرچه عمیقتر شکرگزاری کنید، بیشتر دریافت خواهید کرد.

در تمام طول تاریخ انسان های بسیار برجسته و سرشناسی بودند که همواره شکرگزاری کرده اند و از دیرباز این عمل توصیه شده است. و بسیاری از آنان همواره دلیل موفقیت خود را سپاسگزاری و قدردانی معرفی کرده اند. که این اهمیت و جدی بودن این کار را نشان می دهد.

زمانی را به خاطر بیاورید که بچه بودید و به زندگی با شگفتی بسیار زیادی نگاه می کردید. زندگی باور نکردنی و هیجان انگیز بود و کوچکترین چیزها هیجانی وصف ناپذیر در شما بوجود می آورد. شبی روی چمن، پروانه ای که در آسمان پرواز می کرد، یا یک برگ یا یک سنگ عجیب شما را جذب می کرد.

هر وقت یکی از دندان هایتان می افتاد، هیجانزده می شدید. چون می دانستید که فرشته دندان آن شب می آید و به شما سر می زند. چقدر روزها را می شمردید تا تعطیلات عید فرا برسد. فرشته های زیادی وجود داشت، اسباب بازی ها شخصیت داشتند، حیوانات مانند انسان ها حرف می زدند، رویاها به واقعیت تبدیل می شد. قلب شما سرشار از شادی بود و رویاهایتان نامحدود، شما باور داشتید که معجزه در زندگی وجود دارد.

احساسی که بسیاری از ما در دوران بچگی داشتیم، وصف ناپذیر بود، روزهایی که در آن همه چیز خوب بود، هر روز بیشتر از روز قبل هیجان انگیز و جذاب بود، روزگاری که به باور ما از معجزه بودن زندگی آسیب نمی زد.

اما وقتی بزرگتر شدیم، مسئولیت ها، مشکلات، سختی ها به ما هجوم آوردند. ما دیگر به رویاهایمان فکر نکردیم، معجزه ای که روزی در کودکی باور داشتیم رنگ باخت و ناپدید شد. این یکی از دلایلی است که ما را به طرف بچه ها می کشاند، چون در کنار آنها می توانیم احساسی را که زمانی داشتیم، دوباره تجربه کنیم، حتی برای یک لحظه.

کسانی که معجزه را باور ندارند هرگز به آن دست نخواهند یافت.

من اینجا هستم تا به شما بگویم معجزه ای که زمانی باور داشتید واقعیت دارد و چیزی که واقعیت ندارد دیدگاه واقع گرایانه و خالی از تخیل بزرگسالان در زندگی است.

معجزه در زندگی وجود دارد، همانگونه که شما وجود دارید. در واقع زندگی می تواند بسیار هیجان انگیزتر از چیزی باشد که در کودکی تجربه کرده اید و بسیار زیباتر، پر از تخیل و تصویر و جذاب تر از هر آنچه از قبل دیده اید. وقتی بدانید چگونه با معجزه روبرو شوید، در رویاهایتان زندگی خواهید کرد و تعجب خواهید کرد که چگونه تاکنون معجزه زندگی را باور نکرده اید!

شما ممکن است پرواز گوزن ها و اسب های تک شاخ را نبینید، اما چیزهایی را خواهید دید که همیشه قبل از این دوست داشتید ببینید، آنچه آرزوی آن را دارید ناگهان برایتان اتفاق خواهد افتاد. شما هرگز متوجه نخواهید شد چگونه آنچه در رویایتان بوده، به واقعیت پیوسته است، چون معجزه در زندگی به شیوه ای پنهان پیش می رود، و این هیجان انگیزترین بخش آن است.

آیا شما واقعاً دوباره معجزه را تجربه کرده اید؟ آیا آمادگی دارید مثل زمانی که بچه بودید، هیجان را تجربه کنید؟ آماده ی معجزه زندگی باشید.

معجزه قدردانی کل زندگی شما را تغییر خواهد داد. مهم نیست چه کسی هستید، کجا هستید، یا در حال حاضر در چه شرایطی هستید. انسان های بسیاری همچون خودم، با معجزه قدردانی تغییرات بسیاری در زندگی به وجود آورده اند.

تشکر و قدردانی می‌تواند به شکل معجزه‌آسایی ارتباطات شما را، در هر سطح و شرایطی که باشد، به روابط شاد و پرباری تبدیل کند. معجزه‌قدردانی می‌تواند شما را سعادتمند و غنی سازد، سلامتی شما را افزایش دهد، شادی زندگی شما را به سطحی قابل توجه ارتقا دهد، موفقیت شما را بیشتر کند.

قدردانی راهی است برای دستیابی به هر آنچه که می‌خواهید باشید، می‌خواهید انجام دهید یا داشته باشید. قدردانی زندگی شما را درخشان و طلایی می‌سازد. همچنان که از قدرت معجزه‌قدردانی استفاده می‌کنید. می‌فهمید چرا بعضی اتفاقات می‌افتند و چرا بعضی اتفاقات نمی‌افتند.

شما همین الان هم می‌توانید بگویید که چقدر از معجزه‌قدردانی استفاده می‌کنید. تنها به تمامی ابعاد جادویی و معجزه‌آسا در زندگی خود نگاه بیندازید: پول، سلامتی، شادی، شغل، خانه، و ارتباطاتان. ابعادی از زندگی‌تان که شگفت‌انگیز هستند، آنهایی هستند که بیشتر به خاطر آنها قدردان و شکرگزار هستید.

افسانه‌ها و اسطوره‌های قدیمی می‌گویند برای جادو کردن اول باید ورد را بر زبان آورد. معجزه و جادو کردن از طریق معجزه‌قدردانی نیز به همین صورت کار می‌کند و اول شما باید ورد جادو را بگویید: “سپاسگزارم”

برای قدردان زندگی کردن، معجزه را در زندگی‌تان تجربه کنید، سپاسگزارم باید کلمه ای باشد که شما عمیقاً و خالصانه آن را به زبان می آورید و باید بیشتر از هر کلمه دیگری نسبت به آن احساس داشته باشید. این کلمه باید بخشی از هویت تان شود.

سپاسگزارم پلی است میان جایی که هستید به یکطرف زندگی رویایی تان

مراحل دریافت معجزه قدردانی

- ۱_ عمیقاً فکر کنید و این کلمه را بر زبان خود بیاورید: سپاسگزارم
- ۲_ هر چه عمیق تر فکر کنید و متمرکز شوید و کلمات رو بگویید، قدردانی بیشتری را احساس خواهید کرد.
- ۳_ هر چه عمیقتر روی معجزه قدردانی متمرکز شوید، نعمت بیشتری دریافت خواهید کرد.

قدردانی و شکرگزاری، یک احساس است. بنابراین هدف نهایی در انجام قدردانی، حس عمیقی است که از آن حاصل می شود، چون این نیروی احساس شماست که به یک معجزه در زندگی تان سرعت می دهد.

به همان اندازه که می دهید، دریافت می کنید. این به این معنی است که اگر شما احساس قدردانی خود را افزایش دهید، نتایج آن نیز به همان اندازه در زندگی تان گسترش خواهد یافت. هر چه احساس شما صادق تر باشد و هر چه قدردانی شما خالصانه تر باشد، زندگی شما سریع تر تغییر خواهد کرد.

زمانی که متوجه شوید معجزه قدردانی به چه تمرین اندکی نیاز دارد و چقدر ساده و آسان با زندگی روزمره تان در هم می آمیزد، و زمانی که نتایج معجزه آسای آن را در زندگی ببینید، هرگز تمایل نخواهید داشت به زندگی قبلی خود برگردید.

اگر اندکی از معجزه قدردانی استفاده کنید، زندگی شما اندکی تغییر خواهد کرد. اگر هر روز زیاد قدردانی کنید، زندگی شما به شکل شگفت انگیزی تغییر خواهد کرد، به گونه ای که حتی تصور آن نیز برای شما سخت خواهد بود.

حالا که با فواید شکرگزاری آشنا شدیم وقتشه که از این قدرت بهره ببریم و با کمک این قانون جهانی تغییری ویژه در سطح سلامتی خودمان ایجاد نماییم. در قسمت بعد به عبارات تأکیدی سلامتی می پردازیم که این روزها خیلی به دردتان خواهد خورد.

هر لحظه که به سلامتی خودت عشق می‌ورزی، نیروی عشق هر نکته‌ی منفی جسمت رو از بین میبره! آگه داشتن افکار مثبت نسبت به سلامتی رو دشوار میبینی، دلش اینه که به هر چیزی که دوست نداری ابراز عشق میکنی پس اطراف خودت رو با چیزای مورد علاقه‌ات پر کن و از اونا برای رسیدن به احساس مورد نظرت استفاده کن. از هر چیزی تو دنیای بیرونت استفاده کن تا به احساس عشق برسی.

فیلم‌هایی ببین که تو رو میخندونه و احساس خوبی بهت میده نه فیلم‌هایی که حس بدی رو القا میکنن. به موسیقی‌هایی گوش بده که حس خوبی بهت میدن. از دیگران بخواه داستانشا و تجربه‌های خنده‌دارشون رو برات بگن. چیزایی که دوست داری و شادت میکنن رو سمت خودت بکش. تو حق داری که از کلید قدرت استفاده کنی.

آگه بخوای به یه بیمار کمک کنی میتونی از فرایند خلقت استفاده کنی و سلامتی کامل اون رو تصور کنی و با تموم وجودت احساسش کنی. مطمئن باش قدرت تو میتونه بهش کمک کنه تا به سلامتی برسه!

نیروی عشق سرچشمه‌ی تموم زیبایی‌ها هستش. زیبایی نامحدود از طریق عشق در اختیار توئه اما مشکل اینه که اکثر مردم به قدرشناس بودن به خاطر جسمشون و سلامتی بزرگشون دنبال معایب جسمشون هستن و ازش انتقاد میکنن.

دیدن معایب و ناراحت شدن برای تو به هیچ وجه زیبایی رو نمایاره بلکه معایب و ناراحتی بیشتر رو جذب میکنه. زیبایی توی هر لحظه از زندگی به سمت سرازیر میشه. باید عشق بورزی تا اونو به دست بیاری! هرچی خوشحال تر باشی زیباتر میشی! صورتت صاف تر، چین و چروک ها کمتر، موها ضخیم تر و خوش رنگ تر و حتی رنگ چشمت خوشگل تر و درخشان تر میشه.

اگه هر جا که رفتی و میری مردم به سمت تو جذب میشن میتونی مطمئن شی که زیبایی از عشق نشأت می گیره.

متن هایی باستانی اثبات میکنن که زمانی مردم صد ها سال عمر میکردن. بعضی چهار صد سال و بعضی هشتصد یا ششصد زندگی میکردن و داشتن عمر طولانی واسه شون عادی بود. اما چی شد که اینجوری شد؟ باور مردم طی زمان تغییر کرد و از صد ها سال رسید به چند سال و دویست سال عمر کردن تبدیل به افسانه شد.

پس برای شروع یکی یکی روی اندام های خودت متمرکز شو و سعی کن با تمام وجودت سپاسگزاری کنی . قدردان اون عضو خاص باش و همچنین دلیل قدردانی رو هم ذکر کن. این یکی از بهترین تمریناتی هستش که سطح انرژی و قدرت بدنت رو چند برابر میکنه.

از شما ممنونم که به این نوشته ها توجه کردین.
همواره آرامش از من آغاز می شود
آرامش من
کنولا