

*Yazarın Yayınevimizden Çıkan Kitabı:*

*DÜŞÜNCE GÜCÜYLE TEDAVİ*

## ***İTHAF***

Uzun zamandan beri, "Bilmem gereken her şeyi ilahi bir güç bana öğretti.", "Gereksinmem olan her şey bana gelecektir.", "Yaşamımda her şey yolunda gitmektedir." düşüncelerine yürekten inanmaktayım. Zaten bunlar yeni keşfedilmiş bilgiler değildir. İnsanlar bu görüşlere eskiden beri inanmaktadırlar. Tedaviye gereksinimi olan kişilerin yararına bu bilgileri bir araya toplayıp sizlere sunmak benim için dünyanın en büyük keyiflerinden biri oldu. Bu bilgileri, bildiklerimi bana hatırlatan müşterilerime bu alanda çalışan dostlarıma, öğretmenlerime ve beni insanlara yardım etmek amacıyla yönlendiren Kutsal Sonsuz Bilgi'ye ithaf ediyorum.

*Louise L. Hay.*

## **TEŞEKKÜR**

Düşüncelerini ve bilgilerini benimle paylaşan Yale Üniversitesi'nden Tıp Doktoru Robert Lang'a, Pete Grim'e ve Rene Espy'e sonsuz teşekkürlerimi sunarım.

## **ÖNSÖZ**

*Düşünce Gücüyle Tedavi* adlı kitabımın ilk baskısını yazdığım da bugün aynı kitabın dördüncü ve geliştirilmiş baskısını yazacağımı doğrusu hiç düşünmemiştim. Binlerce kişi tarafından "küçük mavi kitap" olarak adlandırılan, yüz binlerce adet satılan, bu söz konusu yapıt birçok kişinin yaşamında olmazsa olmaz kitaplardan biri olarak yer almıştır. *Düşünce Gücüyle Tedavi* adlı kitabım bana sayısız kapı açmakla kalmayıp dünyanın her yerinde dostlarının olmasını da sağladı. Gittiğim her yerde okuyucularım beni artık okumaktan yıpranmış ve yanlarından asla ayırmadıkları bu kitapla karşılıyorlar.

Bu küçük kitap herkesi "tedavi" etmez. Bu kitap sizlere sadece içinizdeki yeteneği uyandırarak, kendinizi tedavi sürecinde size yardımcı olacaktır. Tam sağlıklı bir bütün olabilmemiz için bedenimizi, zihnimizi ve ruhumuzu dengede tutmamız gerekmektedir. Bedenlerimize iyi bakmak zorundayız. Hem kendimiz, hem de yaşam hakkında, zihnimizde her zaman olumlu düşünceler bulundu,malıyız.

Ve aynı zamanda da güçlü manevi ilişkiler içinde olmalıyız. Bu üç unsur dengelendiğinde yaşamdan sonsuz tat alırız. Bu kavramları kendi tedavimiz sırasında uygularsak, hiçbir doktorun ya da şifacının sağlayamayacağı kadar, iyilik sağlarız.

Kitabın bu baskısında birçok yeni ek bulacaksınız ve daha fazla bilgi sağlamak amacıyla da yeni notların eklendiğini göreceksiniz. Hastalıklarınızın ya da rahatsızlıklarınızın bir listesini çıkarmanızı ve bunların zihinsel nedenlerini okumanızı öneririm. Hakkınızda size birçok şey öğretecek yolu bu şekilde keşfedeceksiniz. Birkaç olumlu ifadeyi seçerek üstlerinde bir ay boyunca çalışın. Böylelikle uzun zamandan beri süregeldiğiniz eski yaşam biçimlerini ve düşünce kalıplarınızı değiştirebilirsiniz.

Louise L. Hay

San Diego, CA

## **SUNUŞ**

Bu yeniden gözden geçirilmiş baskıda zihinsel kalıpların düzeltilmesiyle hastalıkların geçebileceğini BİLDİĞİM için bu bilgileri sizlerle paylaşmak istedim.

Birkaç yıl önce bana rahim kanseri tanısı konmuştu. Beş yaşındayken tecavüze ve tacize uğramış bir çocuk olarak rahim bölgemde kanser oluşturmama aslında hiç şaşmamak gerek. Yillardan beri şifâ öğretileri üstünde çalışsan biri olarak artık öğrettiklerimi kendi bedenimde uygulama şansını yakaladığımı ve insanlara öğrettiklerimi kanıtlama zamanının geldiğinin bilincindeydim.

. Kanser olduğu söylenen herkes gibi önce ben de dehşete kapılmıştım. Ama bir yandan da zihinsel tedavinin çok işe yarayacağını biliyordum. Kanser uzun zamandan beri var olan üzüntülerin bir sonucu olarak bedeni yemeğe başladığının bilincinde birçok zihinsel çalışma yapmam gerektiğini biliyordum. Kanserli hücreden kurtulmak için zihinsel koşullanmalarımdan kurtulmadan ameliyat olursam, doktorlar Louise'den geriye hiçbir şey kal-

mayıncaya dek onu sürekli olarak kesip biçeceklerdi. Ama eğer zihinsel koşullanmalarımı arındırır ve ameliyat olursam kanserin bir daha asla geri dönmeyeceğini biliyordum. Kanser ya da herhangi bir hastalık tekrarladığında bunun doktorların başarılı olmadığından değil, hastanın zihinsel kalıplarında değişiklik yaratmadığından kaynaklandığını ve hastalığın bu yüzden yeniden oluştuğuna inanıyorum. Ayrıca kanser adı verilen sağlık durumunu oluşturan zihinsel koşullanma ortadan kaldırıldığında doktora gereksinme duymayacağımı da çok iyi biliyordum. Bu yüzden zamanla bir pazarlık yaptım. Doktor bana üç ay süre vermiş ve aynı zamanda da gecikecek olursam yaşamımın tehlikeye gireceğini söyleyerek beni uyarmıştı.

Hiç zaman yitirmeden kendi öğretmenimle eskiden kalma öfke, gücenme, içleme, kırgınlık duygularımı arındırma çalışmasına başlamıştım. Bu çalışmaya başlayınca ya dek o duygularımın bu denli kök saldıklarından doğrusu haberim yoktu. Genellikle kendi koşullandırmalarımız konusunda hem kör, hem duyarsız oluyoruz. Birçok bağışlama çalışması yapmam gerekiyordu. Bu çalışmaların yanı sıra bir beslenme uzmanına giderek bedenimin tüm zehirlerden arınmasını sağladım. Zihinsel ve fiziksel arınmadan altı ay sonra doktoruma gittiğimde benim zaten bildiğim gerçeği yani kanserli hücrelerimin yok olduğunu söyledi bana. İnsanın ne denli olumsuzluklar yaratabilecek bir yaratık olduğunu bana hatırlatması için laboratuvar sonuçlarını hâlâ saklıyorum.

Şimdi bana bir hasta geldiğinde, sağlık durumu ne denli kötü ve ümitsiz olursa olsun, zihinsel özgür b' akma

ve bağışlama çalışmalarını yapmaya İSTEKLİ OLDUĞUNDA hemen hemen her şeyin tedavi edileceğini artık çok iyi BİLİYORUM. Birçok kişi için son derece ürkütücü bir sözcük olan "tedavi edilemez" sözcüğü aslında söz konusu olan durumun "dış" yöntemlerle tedavi edilemeyeceğini ve tedavinin etkili olabilmesi için İÇ DÜNYAMIZA yönelmemiz gerektiği anlamına gelmektedir. Hiçlik'ten ortaya çıkan durum yine hiçlik'e dönecektir.

## **GÜCÜN KAYNAĞI YAŞADIĞIMIZ ANDADIR**

Şimdi ve şu anda beynimizdedir. Ne kadar uzun zamandan beri olumsuz düşüncelere sahip hasta ve yoz ilişkiler içinde olsanız, para sıkıntısı çekseniz, kendinizden nefret etseniz bile bunları bugün şu anda değiştirmeye başlayabiliriz. Sahip olduğumuz düşünceler ve sürekli olarak kullandığımız sözcükler bu aşamada yaşamımızı ve deneyimlerimizi oluşturmaktadır. Ama bununla birlikte bunlar eski düşüncelerdir. Şu anda seçtiğimiz düşünceler ve sözlerimiz yarını, ertesi günü, önümüzdeki haftayı, ayı ve yılı, yani geleceğimizi oluşturacaktır. Gücün kaynağı her zaman içinde bulunduğumuz şu andadır. Bu, değişiklikleri yapmaya başlayacağımız andır. Ne denli rahatlatıcı bir düşünce, değil mi? Eski mantıksız ve saçma düşüncelerimizden kurtulmaya başlayabiliriz. Hemen şimdi. Küçük bir başlangıç yaparak farkı görebilirsiniz.

Küçük bir bebekken neşe ve sevgi doluydunuz. Kendinizin ne denli önemli olduğunu biliyor ve kendinizi

evrenin merkezi gibi hissediyordunuz. Çok yürekliydiniz, istediklerinizi çekinmeden dile getirebiliyor ve duygularınızı açıkça ifade edebiliyordunuz. Kakanız dahil tüm bedeninizi seviyordunuz. Kendinizin kusursuz olduğunu biliyordunuz. Ve bu da varlığınızın gerçeğiydi. Geri kalan anlamsız ve saçma şeyleri sonradan öğrendiğiniz için bunları kolayca unutabilirsiniz.

Kim bilir ne denli sıklıkla, "Ben buyum işte," ya da "Bu böyle, yapacak bir şey yok," cümlelerini kullanmaktayız. Bu cümleleri kurarken aslında "bunların bizim gerçeğimiz" olduğuna inandığımızı söylemekteyiz. Genellikle başkasının görüşünü benimser ve bu görüşü kendi inanç sistemiyle birleştirir ve buna inanırız. Bu diğer inançlarımız için de geçerlidir. Çocukken eğer bize dünyanın çok ürkütücü bir yer olduğu öğretilmişse duyduğumuz her şeyi bu inancımıza uygun bir biçimde algılar, bu görüşün doğru olduğuna inanırız. "Yabancılara güvenilmez.", "Hava karardıktan sonra sokağa çıkılmaz.", "İnsanlar seni aldatır." gibi düşünceler zihnimizi ele geçirir. Öte yandan çocukluğumuzda bize dünyanın güvenilir ve keyifli bir yer olduğu öğretilmişse başka şeylere inanırız. "Sevgi her yerdedir.", "İnsanlar birbirlerine dostça yaklaşır.", "Para konusunda kaygı duymama gerek yoktur." Ve daha niceleri. Yaşam deneyimleri inançlarımızın aynasıdır.

Çok ender olarak oturup inançlarımızı sorgularız. Örneğin, kendime şu soruyu sorabilirim: "Bunları öğrenmek benim için neden bu kadar zor? Bunlar gerçekten de doğru mu? Şimdi işe başlamam doğru mu? Bu inanç ba-

### *Düşünce Gücüyle Tedavi-2*

na nereden geldi? Birinci sınıftaki öğretmenimiz sürekli olarak aynı şeyi söylediğinde ona hâlâ inanıyor muyum? Bu inançtan kendimi kurtarsam daha iyi olmaz mı?"

Bir an için durun ve aklınızdan geçen ilk düşüncüyü yakalayın. Şu anda ne düşünüyorsunuz? Düşünceler eğer yaşamınızı ve deneyimlerinizi biçimlendiriyorsa aklınızdan geçen bu düşüncenin gerçeğe dönüşmesini ister misiniz? Eğer bu endişe, öfke, acı ya da intikam içerikli bir düşünceyse bu düşüncenin size nasıl geri geleceğini düşünüyorsunuz? Neşe dolu bir yaşam istiyorsak neşe dolu düşünceleri geçirmeliyiz aklımızdan. Zihinsel ya da sözlerle gönderdiğimiz mesaj bize aynen geri dönecektir.

Söylediğiniz sözcükleri dinlemek için kendinize zaman ayırın. Eğer bir sözcüğü üç kez yineliyorsanız bunu bir kenara not edin. Bu sözcük artık sizin için bir kalıp niteliği kazanmıştır. Haftanın sonunda da oluşturduğunuz listeyi inceleyin, kullandığınız sözcüklerin sizin deneyimlemlerinizle nasıl uyduğunu görüp şaşıracaksınız. Sözcüklerinizi ve düşüncelerinizi değiştirmeye istekli olun ve yaşamınızın değişmesini izleyin. Yaşamınızı denetim altına almanın yolu sözcük ve düşünce seçiminizi denetlemeye gerçekleşir. Sizden başka hiç kimse sizin zihninizden geçenleri bilmez.

**ZİHİNSEL EŞİTLİK**  
*Deneyimlerimizi Oluşturan*  
*Zihinsel Düşünce Kalıpları*

Yaşamımızdaki iyi ve kötü (hastalıklar) her şey deneyimlerimizi oluşturan zihinsel düşünce kalıplarının bir sonucudur. Hepimizde bizleri neşelendiren, mutlu kılan iyi ve olumlu deneyimleri oluşturan birçok düşünce kalıbı vardır. Bizleri kaygılandıran, tedirginlik ve mutsuzluk yaratan deneyimleri oluşturan ise olumsuz düşünce kalıplarıdır. Hastalıklı yanlarımızı değiştirme arzusu kusursuz bir sağlığa kavuşmamıza neden olacaktır.

Yaşamımızın her bağlamında öncelikli olan ve süregelen düşünce kalıpları olduğunu artık biliyoruz. Sürekliliği olan düşünce kalıpları deneyimlerimizi oluşturur. Dolayısıyla da düşünce kalıplarımızı değiştirerek deneyimlerimizi, yaşadıklarımızı da değiştirebiliriz.

*Metafiziksel nedenler* sözcüklerini ilk kez keşfettiğimde sevincimden havaya uçmuştum. Bu kavram deneyimleri oluşturan düşüncelerle sözcüklerin içindeki gücü an-



Louise L. Hay

tatmaktadır. Bu yeni farkındalık düşüncelerle beden farklı bölümleriyle fiziksel sorunlar arasındaki bağı anlamamı sağlamıştı. Bilmeyerek bedenimde nasıl hastalıklar yarattığımı öğrendim. Bu da yaşamımda çok önemli ve büyük değişiklikler oluşturdu. Yaşamımda ve bedenimde ters giden şeylerden ötürü diğer insanları ve yaşamı suçlamıyorum. Artık kendi sağlığımın tüm sorumluluğunu üstlenebilecek bir düzeye geldim. Kendime iftira etmeden ya da suçluluk duygusuna kapılmadan gelecekte hastalık yaratan düşünce kalıplarını nasıl gözardı edebileceğimi anlamaya başladım.

Örneğin, bir zamanlar neden sık sık boyun ağrıları çektiğimi bilmiyordum. Sonra boynun olayların karşısında esnek olmayı, sorunun farklı yanlarını görebilmeyi simgelediğini öğrendim. Eskiden son derece katı biriydim, korkularımdan ötürü sorunların diğer yanlarını görmeyi ve karşıdakilerin düşüncelerini dinlemeyi asla kabul etmezdim. Ama düşüncelerimde esnek olabilmeyi, sevecen yaklaşımlarda bulunmayı ve karşıdaki kişinin görüş açısını dinlemeyi başardıkça boyun ağrılarımın da zaman içinde geçtiğine tanık oldum. Artık boynum ağrıyaya başladığında hangi konuda katı ve acımasız davrandığımı görmeye çalışıyorum.

## **ESKİ KALIPLARIN ATILMASI**

Bir sorunun sürekli olarak ortadan kaldırılması için öncelikle zihinsel nedenini çözmemiz konusunda çalışmaya başlamalıyız. Ama genellikle nedenin ne olduğunu bilmediğimiz için çalışmaya nereden başlayacağımızı da kestiremeyiz. Dolayısıyla, eğer, "Bu ağrıya neyin neden olduğunu bir bilebilseydim," diyorsanız elinizdeki bu kitapçığın aradığınız nedeni bulmanıza, hem zihinsel, hem de bedensel sağlığı sağlayacak yeni düşünce kalıplarını oluşturmanıza yardımcı olmasını umuyorum.

Yaşamımızdaki her durumun bir GEREKSİNME SONUCU var olduğunu öğrendim. Aksi halde bunlara gerek duymazdık. Bu da dış etkilerden kaynaklanmaktadır. Oysa zihinsel nedenleri çözümlmek için iç dünyamıza dönmeliyiz. Zaten bu yüzden İrade ve Disiplin işe yaramaktadır. Bu iki unsur yalnızca dışsal etkilerle savaşırken işe yarar. Bu, kökü çıkarmak yerine salt yabancı otları temizlemeye benzer. Bundan ötürü de Yeni Düşünce Kalıpları Olumlu İfadeleri'ne başlamadan önce sigara içme, başağ-

nisı çekme, aşırı kilo ya da başka bir kötü veya sizi rahatsız eden herhangi bir alışkanlıktan kurtulmak için gerekli olan GEREKSİNMEYİ ÖZGÜR BIRAKMAYA İSTEKLİ OLMA konusu üstünde çalışın. Bu söz konusu gereksinme sona erdiğinde dışsal etkinin de yok olması gerekmektedir. Kökü olmayan bir bitki asla yaşayamaz.

Bedende hastalıklara neden olan en yaygın zihinsel düşünce kalıpları ELEŞTİRİ, ÖFKE, KIRGINLIK ve SUÇLULUK'tur. Örneğin, eleştiri uzun vadede eklem iltihabı (artrit) gibi hastalıklara neden olur. Öfke mide kaynamasına, yanmasına neden olarak bedeni zehirler. Kırgınlık uzun vadede kişiyi kemirerek tümörlerin ve kanserli hücrelerin oluşmasına neden olur. Suçluluk duygusu her zaman beraberinde cezalandırma kavramını getirdiğinden büyük acılara neden olur. Sağlıklı bir bedene ve zihne sahip olmak için bu olumsuz düşünce kalıplarından bir an önce kurtulmamız gerekmektedir. Aksi halde tüm yaşamımızı ameliyat tehditleri ve panik içinde geçirmemiz kaçınılmaz olur.

Bundan sonraki bölümlerde verilen zihinsel eşitliklerin listesi çok uzun yıllar süren çalışmalardan, verdiğim konferanslardan ve atölye çalışmalarından oluşturuldu. Ayrıca bunlar hastalığınızın arkasında yatan olası zihinsel kalıpları ortadan kaldırmak için de zaman yitirmeden bakabileceğiniz referanslar niteliğindedir. *Düşünce Gücüyle Tedavi-2*'yle size yardımcı olacak bu basit yöntemleri sevgiyle paylaşmak istiyorum.

## **İYİLEŞTİRİCİ OLUMLU İFADELER**

SORUN	OLASI NEDEN	YENİ DÜŞÜNCE BİÇİMİ
Addison Hastalığı . Bkz. Adrenal Sorunları	Çok ciddi duygusal eksiklikler. Kendine duyulan öfke.	<i>Bedenime, düşüncelerime ve duygularıma sevgiyle yaklaşıyorum.</i>
Adet Güçlüğü Bkz. Aybaşı Sorunları, Kadın Sorunları	Kendine duyulan öfke. Bedenden ya da kadın olmaktan duyulan nefret.	<i>Bedenimi seviyorum. Kendimi seviyorum. Adetlerimi seviyorum. Her şey yolunda.</i>
Âdet Öncesi Sendromu	Kafa karmaşası. Gücü dış etkilere teslim etmek. Dişilik kavramını yadsımak.	<i>Şimdi yaşamımın ve düşüncelerimin sorumluluğunu üstleniyorum. Güçlü ve dinamik bir kadını. Bedenimin her yanı kusursuz çalışıyor. Kendimi seviyorum.</i>
Adrenal Sorunları . Bkz. Addison Hastalığı, Cushing Hastalığı	Yenilgi duygusu. Artık kendine aldırış etmemek, kendini ciddiye almamak. Yoğun kaygı.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Kendimle ilgilenmemin bir sakıncası yok.</i>
Ağız	Yeni düşünceleri ve beslenmeyi simgeler.	<i>Kendimi sevgiyle besliyorum:</i>
-Sorunları	Yerleşmiş, katılaşmış düşünceler. Dar görüşlülük. Yeni fikirlere açık olamamak.	<i>Yeni fikirleri, yeni kavramları sevgiyle karşılıyorum ve onları hazmediyorum.</i>
Ağlamak	Gözyaşları yaşamın ırmaklarıdır. Üzüntü ve korkuda olduğu gibi mutluluk ve sevinçte de gözyaşı vardır.	<i>Tüm duygulanımda huzur içindeyim. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.</i>
Ağrı	Suçluluk. Suçlu olmak her zaman cezalandırmayı da beraberinde getirir.	<i>Kendimi sevgiyle geçmişimden kurtarıyorum. Hem geçmişim, hem de ben artık alabildiğine özgürüz. Yüreğimde her şey yolunda artık.</i>
Ağrılar	Sevgiye özlem duymak. Dokunulma arzusu.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Sevecen ve sevilen bir insanım.</i>
AİDS	Kendini savunmasız ve çaresiz hissetmek. Kimsenin ilgilenmediğini düşünmek. Kendinin yeterince iyi olmadığına yürekte inanamak. Kendi varlığını yadsımak. Cinsel suçluluk.	<i>Evrenin bir parçasıyım. Önemliyim ve yaşamın kendisi tarafından seviliyorum. Güçlü ve yetenekliyim. Kendimi olduğum gibi takdir ediyorum.</i>

Akciğer	Yaşama dört elle sarılma yeteneği.	<i>Yaşama, kusursuz bir denge ile sarılıyorum.</i>
-Sorunları Bkz. Zatüree	Depresyon. Acı, ıstırap. Yaşama korkusu. Yaşamı dolu dolu yaşamaya kendinde hak görmemek. Kendini değersiz bulmak.	<i>Yaşamı dolu dolu yaşama kapasitem var. Yaşamı dolu dolu yaşamayı seçiyorum.</i>
Akıl Dışı (Yirmi Yaş Dışı)	Sağlam bir temel oluşturmak için gereken zihinsel hazırlığı yapmamak.	<i>Bilincimi yaşamı genişletmesine açıyorum. Değişmek ve gelişmek için hazırım. Buna çok olanak var.</i>
Akut Bulaşıcı Konjunktivit	Öfke ve bıkkınlık. Görmek istememek.	<i>Yaşamın beni her alanda desteklediğini biliyorum. Yaşam beni seviyor ve bana ilgi gösteriyor.</i>
Alerjiler	Kime alerji duyuyorsunuz? Kendi gücünü yadsımak.	<i>Dünya güvenli ve dostça bir yerdir. Güvendedim. Yaşamla barış içindeyim.</i>
Alkolizm	"Ne yaran var?" Yararsızlık, suçluluk ve yetersizlik duygusu. Kendini reddetme.	<i>Şu anda, şimdiki zamanda yaşıyorum. Yaşadığım her an yeni bir an. Özdeğeri görmeyi ve algılamayı kabul ediyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.</i>
Alzheimer Hastalığı Bkz. Bunama	Dünyayı olduğu gibi kabul etmeyi reddetmek. Çaresizlik ve yetersizlik. Yoğun öfke.	<i>Yaşamı deneyim/emenin benim için her zaman yeni ve daha iyi bir yolu vardır. Geçmişini bağımlı ve özgür bırakıyorum. Neşeyi, mutluluğu seçiyorum.</i>
Amfizem	Yaşam korkusu. Kendini yaşamaya değer bulmama.	<i>yaşam/ dolu dolu ve özgürce yaşamak benim en doğal hakkım. Yaşamı seviyorum. Kendimi seviyorum.</i>
Amifezi	Korku. Yaşamdan kaçış. Kendi ayakları üzerinde duramama.	<i>Zekâ, yüreklilik ve özdeğere her zaman sahibim. Hayatta olmayı ve yaşamayı seviyorum.</i>
Anemi	"Evet, ama" yaklaşımı. Haz yoksunluğu. Yaşamdan korkmak. Yeterli olamama duygusu.	<i>Yaşamın her alanında zevk alacağım birçok şey var. Yaşamı seviyorum.</i>
Anjin Bkz. Bademcikler Boğaz Ağrısı	Kendi adına konuşamama ve gereksinimlerini dile dökmemeye ilişkin yoğun inanç.	<i>Gereksinimlerimin karşılanması benim en doğal hakkım. İstediklerimi sevgiyle kolayca istiyorum.</i>

Anksiyete	Yaşamın akışına ve gidişine güvenmemek.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Yaşamın akışına güveniyorum. Güvendeyim.</i>
Anoreksi	Yaşamı yadsıma. Aşırı korku, kendinden nefret etme ve kendini reddetme.	<i>Olduğum gibi olmaktan hoşnutum. Böyle olmak harika. Yaşamayı seçiyorum. Haz almayı ve kendimi kabul etmeyi seçiyorum.</i>
Anüs Bkz. Hemoroid	Atma noktası. Boşaltma yeri.	<i>Yaşamda gerek duymadığım her şeyi rahatlıkla ve kolayca atıyorum.</i>
Anüs-Acı	Suçluluk. Cezalandırma isteği. Kendini yeterince iyi hissedememek.	<i>Geçmiş geçmişte kaldı. Şimdi kendimi sevmeyi ve onaylamayı seçiyorum.</i>
-Apse	Bırakmak istenilen şeyi bırakamamaktan ötürü duyulan öfke.	<i>Bırakmanın, atmanın bir sakıncası yok. Yalnızca bedenimin gerek duymadığı şeyleri atıyorum.</i>
-Fistüla	Gereksiz şeyleri tam olarak atamamak. Geçmişin olumsuzluklarına takılıp kalmak.	<i>Geçmiş sevgiyle özgür bırakıyorum. Özgürüm. Ben sevgiyim.</i>
-Kanamaları (Kanlı Dışkı)	Öfke ve bıkkınlık.	<i>Yaşam/n akışına güveniyorum. Yaşamımda yalnızca iyi ve doğru şeyler oluyor.</i>
-Kaşınıtı	Geçmişe ilişkin suçluluk duygusu. Pişmanlık.	<i>Kendimi sevgiyle başışlıyorum. Özgürüm.</i>
Apendisit	Korku. Yaşam korkusu. İyiliklerin akışını engellemek.	<i>Güvendeyim. Kendimi gevşetiyorum ve yaşamın neşe ve zevkle akmasına izin veriyorum.</i>
<b>Apati</b>	Duyulara direnmek. Kendini ölü gibi hissetmek. Korku.	<i>Hissetmenin bir sakıncası yoktur. Yüreğimi yaşama açıyorum. Yaşamın deneyimlerini yaşamaya hazırım.</i>
Apse	Kırgınlık, küçümseme. İntikam duygularında dönüp durmak.	<i>Düşüncelerimi özgür bırakıyorum. Geçmiş geçmişte kaldı. Huzurluyum.</i>
Araba Tutması Bkz. Hareket Hastalığı	Korku. Tutsaklık. Kendini kapana kısılmış gibi hissetme.	<i>Zaman ve mekân içinde kolaylıkla ilerliyorum. Çevremde yalnızca sevgi var.</i>

## S

Arpacık, Gözkapağı Bezi İltihabı Bkz. Göz Sorunları	Yaşama öfkeli gözlerle bakmak. Birine kızgın olmak.	<i>Herkese ve her şeye neşe ve sevgiyle bakmayı seçiyorum.</i>
Arteri	Yaşama sevincini taşıyor.	<i>Yaşama sevinciyle doluyum. Bu sevinç yüreğimin her atışında tüm bedenime yayılıyor.</i>
Arterioskloz	Direnme, gerginlik. Katılmış ve dar düşünceler. İyiyi görmek istememek.	<i>Yaşama ve yaşama sevincine tamamen açığım. Dünyaya sevgiyle bakmayı seçiyorum.</i>
Artrit Bkz. Eklemler	Sevilmediğini hissetmek. Eleştirilmek, kırgınlık.	<i>Ben sevgiyim. Artık kendimi sevmeyi ve onaylamayı seçiyorum. Başkalarına sevgiyle bakıyorum.</i>
Artritli Parmaklar	Cezalandırma isteği. Suçlama. Kurban olduğunu hissetmek.	<i>Yaşama sevgi ve anlayışla bakıyorum. Tüm yaşadıklarım sevginin ışığıyla yaklaşıyorum.</i>
Asabiyet	Korku, kaygı, mücadele, acelecilik. Yaşamın akışına güvenmemek.	<i>Sonsuzluğun içinde yolculuk yapıyorum ve her şeye zamanım olduğunu bitiyorum. Yüreğimle iletişim kuruyorum. Her şey yolunda.</i>
Astım	Aşın ve baskıcı sevgi. Soluk almayı kendinde hak görmemek. Boğulmuşluk duygusu. Bastırılmış gözyaşı.	<i>Yaşamımın sorumluluğunu artık güvenle üstlenebilirim. Özgür olmayı seçiyorum.</i>
Bebekler ve Çocuklar	Yaşamdan korkmak. Yaşamayı istememek.	<i>Bu çocuk güven dolu bir ortamda yaşamaktadır ve sevilmektedir. Beklenen ve değer verilen bir çocuktur.</i>
Astım Krizi Bkz. Soluk Alma Sorunları ve Hiperventilasyon	Korku. Yaşama güvenmemek. Çocukluk dönemine takılıp kalmak.	<i>Büyümekten korkmuyorum. Dünya güvenli bir yer. Ben güvendeyim.</i>

Aşırı Faaliyet (Hiper Aktivite)	Korku. Kişinin üstünde yoğun baskı hissetmesi. Çileden çıkma.	<i>Güvendeyim. Üstümdeki tüm baskılar kalkıyor. BEN yeterince iyiyim.</i>
Aşırı Kılılık (Özellikle kadınlarda)	Bastırılan öfke. Genellikle temelinde yoğun korkular vardır. Suçlama isteği. Kendini besleme konusunda isteksizlik.	<i>Ben kendimin sevgi dolu ebeveyniyim. Sevgi ve onayla çevriliyim. Kim olduğumu göstermemin hiçbir sakıncası yok.</i>
Aşırı Şişmanlık Bkz. Şişmanlık.	Korku, korunma gereksinimi. Duygulardan kaçmak. Güvensizlik, kendini yadsıma. Tamamlanmayı aramak.	<i>Kendi duygulanımla huzur içindeyim. Olduğum yerde güvendeyim. Kendi güvenliğimi ben kendim yaratıyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.</i>
Ateş	Öfke. İçin için kaynamak.	<b><i>Ben huzurun ve sevginin dingin ifadesiyim.</i></b>
Ayaklar	Kendimizi, yaşamı ve başkalarını anlama kapasitemizi simgeler.	<b><i>Anlayışım açık ve net. Değişen dünyaya ayak uyduruyorum. Güvendeyim.</i></b>
Ayak Bilek(leri)	Esnek olamama ve suçluluk duygulan. Bilekler zevk alma yeteneğini simgeler.	<b><i>Yaşamdan zevk almayı hak ediyorum. Yaşamın bana vereceği tüm zevkleri kabul ediyorum.</i></b>
Ayak Parmakları	Geleceğin küçük ayrıntılarını simgeler.	<b><i>Tüm ayrıntılar kendiliklerinden yerlerini bulurlar.</i></b>
Ayak Sorunları	Gelecekte ve yaşamda ilerileyememekten korkmak.	<b><i>Yaşamda neşeyle yürüyorum.</i></b>
Ayakta Siğil	Anlayış kavramına karşı duyulan öfke. Geleceğe ilişkin bıkkınlık ve düş kırıklığı.	<b><i>Yaşam yolunda emin adımlarla ve kolaylıkla ilerliyorum. Yaşamın akışına güveniyorum.</i></b>
Aybaşı Sorunları Bkz. Aybaşı, Kadın Sorunları	Dişiliğin yadsınması. Suçluluk, korku. Cinsel organların kirli ya da günahkâr olduklarına ilişkin inanç.	<b><i>Kadın olarak gücümü ve bedenimin doğal ve olağan işlevlerini kabul ediyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.</i></b>

Aybaşı Yokluğu Bkz. Kadın Sorunları	Kadın olmayı istememek. Kendinden hoşnut olmamak.	<i>Kimliğimden hoşnutum. Yaşamın güzel bir ifadesiyim. Zamanla kusursuz bir uyum içindeyim.</i>
Bacak(lar)	Bizleri yaşamda ileriye götürür.	Yaşam beni bekliyor.
Bacak Sorunları -Alt	Gelecek korkusu. Hareket etmek istememek.	<i>Geleceğimde her şeyin çok iyi olacağını bilincinde güven ve neşeyle ileriye doğru yürüyorum.</i>
Bademcikler	Korku. Bastırılmış duygular. Tıkanmış yaratıcılık.	<i>Kutsallık kendini benim aracılığımla ifade ediyor. Huzurluyum. Her şey benim kendi iyiliğim için oluyor.</i>
Bağımlılıklar	Kendinden kaçmak. Korku. Kendini sevmeyi bilememek.	<i>Artık ne denli olağanüstü biri olduğumu biliyorum. Kendimi sevmeyi ve bundan tat almayı seçiyorum.</i>
Bağırsaklar Bkz. Kolon	Emme. Hazım. Kolayca çıkarma.	<i>Bilmem gereken her şeyi kolaylıkla alıyor ve hazmediyorum. Geçmişini neşe içinde terk ediyorum.</i>
Bağırsaklar (Kalın)	Dışkının, gereksiz şeylerin atılmasını simgeler.	<i>Bırak gitsin.</i>
-Sorunlar	Eski ve gerek duyulmayan şeylerin atılmasından korkmak.	<i>Kendimi kolayca eskiden kurtarıyor ve coşku ve sevinçle yeniyi kabul ediyorum.</i>
Bağırsak Şeridi	Kurban olduğuna ve temiz olmadığına ilişkin köklü ve güçlü inanç. Başkalarının karşısında kendini çaresiz hissetmek.	<i>Başkaları yalnızca kendime ilişkin iyi duyguları yansıtıyorlar. Kendimi olduğum gibi seviyor ve onaylıyor.</i>
Baş Ağrıları Bkz. Migren	Değersizlik duygusu. Özeleştirici. Korku.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyor. Kendime ve yaptıklarımın sevginin gözleriyle bakıyorum. Güvendeyim.</i>
Baş Dönmesi (Vertigo)	Kaçış, çapraşık düşünceler, gerçekleri görmeyi reddetmek.	<i>Yaşamla ahenk ve barış içindeyim. Neşeli ve mutlu olmak bana güven veriyor.</i>
Bayılmak (Vasovaga krizi)	Korku. İletişim kuramamak. Baş edememek.	<i>Yaşamımda her şeyle baş edecek güce, kuvvete ve bilgiye sahibim.</i>



Beden Kokusu	Korku. Kendinden hoşlanmamak, sevmemek. Başkalarından korkmak.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Güvendedeyim.</i>
Bedenin Sağ Yanı	Erkeksi enerjiyi vermek, baba.	<i>Erkeksi enerjimi kolayca ve çaba harcamadan dengeliyorum.</i>
Bedenin Sol Yanı	Almayı, dişi enerjiyi, kadınları, anneyi simgeler.	<i>Dişi enerjim olağanüstü güzellikte ve dengededir.</i>
<b>Bel Felci</b>	Öfkenin aşırı biçimde denetlenmesi. Duyguları ifade etme isteksizliği.	<i>Duygularımı ifade etmenin hiçbir sakıncası yoktur. Kendimi bağışlıyorum.</i>
Bel Soğukluğu Bkz. Cinsel Hastalıklar	Kötü olduğu için cezalandırılma gereksinimi.	<i>Bedenimi seviyorum. Cinselliğimi seviyorum. Kendimi seviyorum.</i>
Beyaz Noktalar, Kabarcıklar Bkz. Sivilceler	Çirkinliğin gizlenmesi.	<i>Kendimi güzel ve sevilen biri olarak görüyorum.</i>
Beyaz Saç	Stres. Baskıya ve zorlamaya inanç.	<i>Yaşamımın her alanında huzurlu ve rahatım. Güçlü ve yetenekliyim.</i>
<b>Beyin</b>	Bilgisayarı ve santralı simgeler.	<i>Zihnimin sevgi dolu kullanıcısıyım.</i>
-Tümör	Yanlış programlanmış inançlar. İnatçılık. Eski yaşam biçimini değiştirmeyi reddetmek.	<i>Aklımı yeniden programlamak çok kolay. Yaşam sürekli değişebilir.</i>
Beyin Felci Bkz. Felç	Ailenin sevgi dolu bir ortamda birleşmesine duyulan özlem.	<i>Huzurlu, sevecen ve anlayışlı bir aile ortamı yaratıyorum. Her şey yolunda.</i>
Bez, gудde	İçinde bulunulan duruma yapışıp kalmayı simgeler.	<i>Kendi dünyamın yaratıcı gücüyüm.</i>
-Sorunları	Bir şeyler yapmaya ilişkin yetersizlik. Erteleme.	<i>Gereksinimim olan tüm Kutsal düşünce ve eylemlere sahibim. Hemen şimdi ileriye yönelik adımlar atıyorum.</i>
Boğaz	İfade alanı. Yaratıcılık kanalı.	<i>Yüreğimi açıyor ve sevginin neşe dolu şarkılarını söylüyorum.</i>

-Sorunları	Kendi adına konuşamamak. İçe atılan öfke. Tıkanmış yaratıcılık. Değişiklik korkusu.	<i>Ses çıkarmamın bir sakıncası yoktur. Kendimi özgürce ve neşe içinde ifade ediyorum. Kendi adıma kolayca konuşuyorum. Yaratıcılığımı ifade ediyorum. Değişmeye hazırım.</i>
Boğaz Ağrısı	Öfke ve acı dolu sözcükleri bastırmak. Kendini ifade edememe duygusu.	<i>Tüm sınırlamalardan kurtuluyorum ve kendim olmakta özgürüm.</i>
Boğazda Yumru	Korku. Yaşamın akışına güvenmemek.	<i>Güvendeyim. Yaşama güveniyorum. Kendimi özgürce ve neşeyle ifade ediyorum.</i>
<b>Boyun</b> (Boyun Omurgası)	Esnek olmayı simgeler. Arkada nelerin olup bittiğini görme yeteneği.	<i>Yaşamla barış ve huzur içindeyim.</i>
Boyun Sorunları	Sorunun diğer yanlarını görmeyi yadsımak, inatçılık, esnek olamamak.	<i>Konulari kolaylıkla ve esneklikle her açıdan görüp değerlendirebiliyorum. Bir şeyi gerçekleştirmenin binlerce yolu var. Güvendeyim.</i>
Boyun Tutulması	İnatçılık. Katılık.	<i>Diğer görüş açlarına da bakmanın bir sakıncası yoktur.</i>
Böbrek Sorunları	Eleştiri, düş kırıklığı, başarısızlık. Utanç. Küçük bir çocuk gibi davranma, tepki gösterme.	<i>Yaşamımda her zaman doğru adımlar atıyorum. Her deneyimden yalnızca iyilik ve yarar kazanıyorum. Büyümeyi seçiyorum.</i>
Böbrek Taşı	Çözümlemeyen öfke nöbetleri.	<i>Tüm eski sorunlarımı kolayca çözümlüyorum.</i>
Bright Hastalığı Bkz. Nefrit	Kendini hiçbir şeyi doğru yapamayan bir çocuk gibi hissetmek. Başarısızlık.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Kendime dikkat ediyorum. Her zaman yeterli bir insanım.</i>
Bronşit Bkz. Solunum Sorunları	Bağnıp çağrılan, tartışılan zaman zamanda sessizliğin hâkim olduğu aile ortamı.	<i>İçimde ve çevremde barış ve uyum yaratıyorum. Her şey yolunda.</i>
Bunama Bkz. Alzheimer Hastalığı	Dünyayı olduğu gibi kabul edememe. Umutsuzluk, çaresizlik ve öfke.	<i>Kendi kusursuz konumundayım ve her zaman güvendeyim.</i>

Burs İltihabı	Bastırılmış öfke. Birilerine vurma isteği	<i>Sevgi kendi dışındaki tüm duyguları uzaklaştırır.</i>
Burun	Kişinin kendini takdir etmesini simgeler.	<i>Kendi yaratıcı yeteneğimi takdir ediyorum.</i>
-Akıntısı	Yardım istemek. İçin için ağlamak.	<i>Beni hoşnut edecek şekillerde kendimi seviyor ve rahatlatıyorum.</i>
-Kanaması	Takdir edilme isteği. Kendini beğenilmeyen ve dikkat çekmeyen biri gibi duyumsamak. Sevgi dilenmek.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Kendi gerçek değerimi takdir ediyorum. Ben harika bir insanım.</i>
-Tıkanıklığı	Özdeğerini takdir etmemek.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum.</i>
Burun Akması	İçin için ağlamak. Çocuksu gözyaşları. Kurban	<i>Kendi dünyanın yaratıcı gücüne sahip olduğumu kabul ediyorum. Artık yaşamdan zevk almayı seçiyorum.</i>
Cilt	Kişiliğimizi korur. Duyarlı bir organdır.	<i>Kendim olduğum için güvendeyim.</i>
Cilt Sorunları Bkz. Kurdeşen, Sedef Hastalığı, İsilik	Kaygı, korku. Eski ve derinlere gömülmüş bir karışıklık. Tehdit edilme duygusu.	<i>Neşe ve huzur dolu düşüncelerle kendimi sevgiyle koruyorum. Geçmiş bağışlanıp unutuldu. Ben şu anda yaşıyorum.</i>
Cinsel Hastalıklar Bkz. AİDS, isteği. Cinsel organların günah yuvası ya da Bel Soğukluğu, pis olduklarına inanmak. Herpes, Frengi	Cinsel suçluluk duygusu. Cezalandırılma gereksinimi. Utanç duygusu, Cezalandırıcı bir Tanrı'nın varlığına inanma. Cinsel organları reddetme.	<i>Cinselliğimi sevgiyle kabul ediyorum ve Beni destekleyen, Beni hoşnut edecek şekillerde kendimi seviyor ve onaylıyorum. Kendi gerçek değerimi takdir ediyorum. Ben harika bir insanım.</i>
Cinsel Organların Üzerinde ya da Çevresindeki Uçuk (Herpes)	Cinselliğin suç olduğuna inanma ve Cezalandırıcı bir Tanrı'nın varlığına inanma. Cinsel organları reddetme.	<i>Tanrı anlayışım beni destekliyor. Ben olağan ve doğal bir insanım. Cinselliğimi ve bedenimi sevgiyle kabul ediyorum. Harikayım.</i>
Cushing Hastalığı Bkz. Adrenal Sorunları	Zihinsel dengesizlik. Yıpratıcı düşünceler üretmek. Kişinin kendini aşırı güçlü hissetmesi.	<i>Zihnimi ve bedenimi sevgiyle dengeliyorum. Artık kendimi iyi hissedeceğim duygular <u>seçiyorum</u></i>

Cüzzam	Yaşamla başa çıkamamak: Yeterince temiz ve iyi olmadığına ilişkin uzun süreli inanç.	<i>Tüm sınırların, kısıtlamaların üstüne çıkıyorum. Kutsal Güç bana yol gösteriyor, esin veriyor. Sevgi her derde devadır.</i>
Çene Sorunları (Alt çene eklemleri)	Kızgınlık. Gücenme. İntikam isteği.	<i>Bu ortamı yaratan içimdeki tüm kalıpları değiştirmek istiyorum. Kendimi seviyorum ve onaylıyorum. Güvendeyim.</i>
Çıban	Bize yapıldığını düşündüğümüz haksızlıklara karşı duyulan zehirli öfke.	<i>Geçmişini bırakıyor ve yaşamının her alanını iyileştirmek için kendime zaman tanıyorum.</i>
Çocuk Felci	Paralize eden kıskançlık. Birini durdurma isteği.	<i>Her şey herkese yetecek kadar çok. Sevgi dolu düşüncelerle kendi iyiliğimi ve özgürlüğümü yaratıyorum.</i>
Çocuk Hastalıkları	Takvime, toplumsal kurallara ve sahte yasalara inanmak. Etrafındaki yetişkinlerin çocukça davranışları.	<i>Bu çocuk Kutsal Alem tarafından korunmakta ve sevgiyle kuşatılmaktadır. Zihinsel bağışıklık istiyoruz.</i>
Çok Kuvvetli İştah (Bulimia)	Çaresiz korku. Kendi kendine duyulan nefretin oluşturduğu katılık.	<i>Yaşam beni seviyor, destekliyor ve besliyor. Yaşamda olmak benim için güvenilir bir duygu.</i>
Çürükler	Yaşamdaki küçük engeller. Kendi kendini cezalandırma.	<i>Kendimi seviyor ve saygı duyuyorum. Kendime karşı sevecen ve kibar davranıyorum. Her şey yolunda.</i>
Dalak	Obsesiyon. Bir şeylere karşı aşırı tutku.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Yaşamın akışına güveniyorum. Güvendeyim. Her şey yolunda.</i>
Delilik	Aileden kaçış. Geri çekilme, hayal kurma. Yaşamdan şiddetli kopuş.	<i>Bu zihin gerçek kimliğini biliyor ve Evrensel Kutsal Akılın yaratıcı ifadesidir.</i>
Denge Kaybı	Bir noktaya toplanamayan dağınık düşünceler.	<i>Yaşamım olduğu gibi kusursuz ve güvenli. Her şey yolunda.</i>
Deniz Tutması Bkz. Hareket Hastalığı	Korku. Ölüm korkusu. Denetimsizlik.	<i>Evrende tamamıyla güvendeyim. Her yerde huzur ve barış içindeyim. Yaşama güveniyorum.</i>

Depresyon	Sahip olma hakkını kendinde hissetmemekten ötürü kaynaklanan öfke. Çaresizlik.	<i>Başkalarının korkularının ve sınırlamalarının ötesine geçiyorum. Yaşamımı ben kendim yaratıyorum.</i>
Dışkıyı Kontrol Edememe	Duyguların patlaması. Duyguların yıllarca kontrol edilmesi.	<i>Hissetmek istiyorum. Duygularımı ifade etmenin bir zararı yok. Kendimi seviyorum.</i>
Dil	Yaşamın nazlarından zevkle tat alma yeteneğini simgeler.	<i>Yaşamın bana verdiklerinden müthiş zevk alıyorum.</i>
Dirsek Bkz. Eklemler	Yön değiştirmeyi ve yeni deneyimleri benimsemeyi simgeler.	<i>Yeni deneyimlere, yeni yönlere ve yeni değişikliklere kolayca uyum sağlıyorum.</i>
Disk Kayması	Yaşamda hiçbir desteğinin olmadığını hissetmek. Kararsızlık.	<i>Yaşam tüm düşüncelerimi desteklediğinden kendimi seviyor ve onaylıyorum. Her şey yolunda.</i>
Dişeti Kanamaları	Yaşamda alınan kararlardan haz duymamak.	<i>Aldığım kararların doğruluğuna güveniyorum. Huzurluyum.</i>
Dişeti Sorunlan	Kararları kesinleştirememek. Yaşam karşısında güçsüzlük.	<i>Kararlı bir insanım. Kendimi sevgiyle destekliyor ve kararlarımı uyguluyorum.</i>
Dişler	Kararlan simgeler.	
-Sorunlan	Uzun süreli kararsızlık. Karar vermek ve incelemek için düşünceleri analiz edememek.	<i>Kararlanımı doğruluk ilkesinden şaşmadan alıyorum ve kararlarımın doğru olduğunun güveni içindeyim.</i>
Diyabet (Şeker Hastalığı) (Hipoglisemi)	Olabileceklerin özlemini çekmek. Denetim altına alma isteği. Derin üzüntü. Yaşamdan tat alamama.	<i>Bu içinde bulunduğum an güzellikle ve mutluluklarla dolu. Bugünün tatlı yönlerini deneyimlemeyi seçiyorum.</i>
Diyare (İshal)	Korku. Reddetme. Kaçma.	<i>Beslenme, hazmetme ve dışkılama sistemlerim düzenli işliyor. Yaşamla barış içindeyim.</i>
Dizkapağı Bkz. Eklemler	Gururu ve egoyu simgeler.	<i>Ben esnek ve akıcı bir insanım.</i>
Dizkapağı Sorunlan	İnatçı ego ve gurur. Esnek olamamak. Uzlaşmama. Ödün verememe.	<i>Bağışlıyorum. Anlayış gösteriyorum. Şefkat gösteriyorum. Esnek bir insanım. Her şey yolunda.</i>

Dizanteri	Korku ve yoğun öfke	<i>Zihnimde huzur yaratıyorum ve bedenim bu huzuru yansıtıyor.</i>
-Amibli	İnsanların sizi yakalayacağına inanmak.	<i>Dünyamın tek gücü ve otoritesi benim. Huzurluyum.</i>
-Basilli	Umutsuzluk ve yoğun baskı.	<i>Tüm benliğim yaşam, enerji ve yaşama sevinciyle dolup taşıyor.</i>
Doğum	Yaşamın bu bölümüne girişi simgeler.	<i>Bu bebek harika ve yepyeni bir yaşama başlıyor. Her şey yolunda.</i>
Doğuştan Gelen Sakatlıklar	Karmik. Böyle gelmeyi siz seçtiniz. Ebeveynimizi ve çocuklarımızı bizler seçeriz. Bitmemiş, tamamlanmış işler ve ilişkiler.	<i>Her deneyim gelişim sürecimiz için gerekli ve kusursuzdur. Olduğum gibi olmaktan mutlu ve huzurluyum.</i>
Dudaktaki Uçuklar	Sevilmeme ve takdir edilmemekten kaynaklanan öfke. Kendinle ilgilenmeme.	<i>Kendimi seviyorum, kendimi takdir ediyorum ve kendimle ilgileniyorum. Ben tek başıma yeterliyim.</i>
Düşük	Korku. Gelecek korkusu. "Şimdi değil, daha sonra." Yanlış zamanlama.	<i>Yaşam bana her zaman en doğrusunu gösteriyor. Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Her şey yolunda.</i>
Egzama	Aşırı kin. Zihinsel patlama.	<i>İçim ve çevrem uyum, barış, sevgi ve hazla dolu. Güvendeyim.</i>
Eklemler Bkz. Artrit, Dirsek, Diz, Omuzlar	Yaşamın yön değiştirmesi ve bunlara gösterilen kolaylıktan simgeler.	<i>Değişiklikleri kolayca benimsiyorum. Yaşamıma Kutsal Güç rehberlik ediyor ve ben her zaman en iyi yöne yöneliyorum.</i>
<b>El Bileği</b> Bkz. Karpel Tünel Sendromu	Hareketi ve kolaylığı simgeler.	<i>Tüm deneyimlerime bilgelikle, sevgiyle ve kolaylıkla yaklaşıyorum.</i>
Elde Duygusuzluk ve Karıncalanma	Yaşamın haksızlıkları karşısında duyulan öfke ve düş kırıklıkları.	<i>Neşe, mutluluk ve bereket dolu bir yaşamı yaşamayı seçiyorum. Huzurluyum.</i>
Eller	Tutmak ve yakalamak. Kavramak ve bırakmak. Her zaman deneyimle birlikte, birliktedir,	<i>Deneyimlerimi sevgi, neşe ve huzurla ele almayı seçiyorum.</i>

Endometr	Güvensizlik, düş kırıklıktan ve öfke. Özsevgi eksikliği. Suçlama.	<i>Hem güçlü, hem de arzulanan bir insanım. Kadın olmak olağanüstü bir duygudur. Kendimi seviyorum ve tam bir insan gibi hissediyorum.</i>
Enfeksiyon	Öfke, tedirginlik, bıkkınlık.	<i>Uyum ve huzur içinde olmayı seçiyorum.</i>
Enflamasyon <b>Bkz. Yangı</b>	Korku. Kötü düşünceler.	<i>Düşüncelerim huzurlu, dingin ve merkezde.</i>
Epilepsi	Eziyet çekme duygusu. Yaşamı yadsımak. Yoğun mücadele duygusu. Kendine yönelik şiddet.	<i>Yaşamı sonsuz ve haz dolu olarak görmeyi seçiyorum. Ben sonsuz, haz dolu ve huzurluyum.</i>
Epstein-Barr Virüs	Kişinin sınırlarını zorlaması. Yeterince iyi olamamak korkusu. Tüm içsel desteğin tüketilmesi. Stres virüsü.	<i>Rahatım ve kendi öz değerimin farkındayım. Yeterince iyiyim. Yaşam kolay ve neşe dolu.</i>
Felç	Anlamsız ve yanlış düşünceler. Tıkanıp kalmak.	<i>Düşüncelerimde özgürüm ve neşe içinde kolaylıkla olağanüstü deneyimler yaratıyor ve yaşıyorum.</i>
Fitik	Zedelenmiş, yara almış ilişkiler. Gerginlik, sorumluluk, yanlış yaratıcı ifadeler.	<i>Düşüncelerim uyum içinde. Kendimi seviyorum ve onaylıyorum. Kendim olmakta özgürüm.</i>
Fibroid Tümör ve Kistler	Eşe karşı duyulan yoğun kırgınlık ve bu kırgınlıkla beslenmek. Kadınlık egosuna darbe yemek.	<i>Bu deneyimi bana yaşatan düşünce kalıbından uzaklaşıyorum. Yaşamımda yalnızca iyilikleri oluşturuyorum.</i>
Filebit	Öfke ve düş kırıklığı. Yaşamdaki neşe ve mutluluk eksikliğinden ve kısıtlamalardan ötürü başkalarını suçlamak.	<i>Neşe ve mutluluk içinde yüzüyorum ve yaşamla barış içindeyim.</i>
Fistül	Korku. Bırakma işleminde tıkanma.	<i>Güvendeyim. Yaşamın akışına yürekten güveniyorum. Yaşamdan hoşnutum.</i>
Fongüs	Katı ve asla değişmez inançlar. Geçmişten kurtulmayı reddetme. Geçmişin şimdiki zamanı yönetmesine izin vermek.	<i>Şimdi zamanda neşeyle ve özgürce yaşıyorum.</i>

Fongüs Enfeksiyonu	Kişisel gereksinimleri yadsımak. Kendini desteklememek.	<i>Kendimi sevgiyle ve neşeyle desteklemeyi seçiyorum.</i>
Frengi	Kişisel güçten ve etkiden vazgeçmek.	<i>Kendim olmaya karar veriyorum. Kendimi olduğum gibi onaylıyorum.</i>
Frijidlik (Cinsel Soğukluk)	Korku. Zevk almayı yadsıma. Cinselliğin kötü olduğuna ilişkin inanç. Duyarsız eşler. Baba korkusu.	<i>Bedenimden haz almamın bir sakıncası yoktur. Kadın olmaktan memnunum.</i>
Gastrit	Uzun süreli kararsızlık. Her şeyin kötü gideceğine ilişkin duygu.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Güvendedeyim.</i>
Gaz Sancılan	Korku. Hazmedilemeyen düşünceler. Düşüncelere sıkı sıkıya saplanıp kalmak.	<i>Rahatlıyorum ve yaşamın tüm benliğimi sarmasına izin veriyorum.</i>
Geçirme	Korku. Yaşamı çabucak yutmaya çalışmak.	<i>Yapmam gereken her şeyin yeri ve zamanı vardır. Huzurluyum.</i>
Genel Felç	Korku. Dehşet. Bir durumdan ya da insandan kaçmak. Direnmek.	<i>Yaşamla bir bütünümlü. Her durumla başa çıkabilecek güçteyim.</i>
Gıda Zehirlenmesi	Başkalarının denetimi ele geçirmesine izin verme. Kendini savunmasız hissetme.	<i>Karşıma ne çıkarsa çıksın onları hazmedecek güce ve beceriye sahibim.</i>
Göğüs Sorunları -Kistler, Yumrular, Ağnlar	Kendini beslemeyi reddetme. Kendinden başka herkese öncelik tanıma. Aşırı annelik. Aşırı korumacılık. Aşırı baskı.	<i>Ben önemliyim. Değerliyim. Kendimi önemsiyorum. Kendimi sevgi ve coşkuyla besliyorum. Başkalarının da kendileri olma özgürlüğüne saygı duyuyorum. Hepimiz güvende ve özgürüz.</i>
Göğüs(ler)	Anneliği, şefkati ve beslemeyi simgeler.	<i>Kusursuz bir denge içinde besliyor ve besleniyorum.</i>
Göz Kuruluşu	Öfkeli gözler. Sevgiyle bakmayı yadsımak. Bağışlamaktansa ölmeyi yeğlemek. Kinci olmak.	<i>Seve seve bağışlıyorum. Yaşamı içime çekiyorum ve yaşama anlayış ve şefkatle bakıyorum.</i>
Göz Sorunları	Kişinin kendi yaşamında gördüklerinden hoşlanmaması.	<i>Bakmaktan sonsuz zevk alacağım bir yaşam yaratıyorum kendime.</i>



-Astigmat	"Ben" sorunu. Kendini olduğu gibi görme korkusu.	<i>Kendi güzelliğimi ve görkemimi görmeyi seçiyorum.</i>
-Çocuklar	Aile içinde olanları görmek istememek.	<i>Bu çocuk artık uyum, neşe, güzellik ve güvenle çevrildir.</i>
-Dışa Doğru Şaşılık	Şimdiki zamana bakma korkusu.	<i>Kendimi hemen şimdi seviyor ve onaylıyorum.</i>
-Glakoma	Taşlaşmış, iyice katılaşmış affetmezlik. Kök salmış kırgınlıkların yarattığı baskı. Bunların altında ezilmek.	<i>Sevgi ve anlayışla bakıyorum.</i>
-Hipermetrop	İçinde bulunulan andan korkmak.	<i>Burada güven içindeyim. Bunu açık seçik görüyorum.</i>
-Katarakt	Geleceği karanlık görmek. Karanlık ve belirsiz bir gelecek.	<i>Yaşam sonsuzdur ve neşeyle doludur.</i>
-Miyop	Gelecek korkusu.	<i>Kutsallığın bana yol göstermesini kabul ediyorum ve her zaman güvende olduğumu biliyorum.</i>
-Şaşılık	Dünyada olup bitenleri görmek istememek. Çarpışan zıt amaçlar.	<i>Gördüklerim bana güven veriyor. Huzur içindeyim.</i>
Göz(ler)	Gözler geçmiş, şimdiki ve geleceği açık seçik görebilme kapasitesini simgeler,	<i>Her şeye ve herkese sevgi ve neşeyle bakıyorum.</i>
Grip Bkz. Solunum Bozuklukları	Yoğun olumsuzluk ve inançlara duyulan tepki. Korku. İstatistiklere inanma.	<i>Kitlelerin inançlarına ve/veya takvime inanmanın çok ötesindeyim. Tüm etkilerden ve tıkanıklıklardan uzaktayım. Özgürüm.</i>
Guatr	Cezalandırılmaktan nefret etmek. Kurban. Kendini eksik hissetme. Kendini engellenmiş hissetmek.	<i>Yaşamımın mutlak gücü ve otoritesi benim. Kendim olmaya özgürüm.</i>
Gut Hastalığı	Tahakküm etme gereksinimi. Sabırsızlık, öfke.	<i>Güvendeyim. Kendimle ve başkalarıyla barış içindeyim. Huzurluyum.</i>
Güneş Sinirağı	Ters tepkiler.	<i>İç sesime güveniyorum. Güçlüyüm, akıllıyım.</i>

Hafif Yaralar	Yaşamın size haksızlık ettiğini düşünmek. Kendini kapana kısırlanmış hissetmek.	<i>Yaşamın bana karşı cömert davranmasına şükran duyuyorum. Ben kutsanmış bir insanım.</i>
Hareket Hastalığı (Araba ve deniz tutması)	Korku. Kontrol edememe korkusu.	<i>Düşüncelerimi her zaman kontrol edebiliyorum. Güvendeyim. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.</i>
Hazımsızlık	İçgüdüsel korku, kaygı, başa çıkamama.	<i>Yeni deneyimleri huzur ve zevkle özümşüyorum.</i>
Hemolitik Anemi	Kişinin yeterince iyi olmadığına inanması. Yaşam sevincini yok etme inancı.	<i>Bu çocuk yaşam sevincini yaşıyor ve soluyor ve sevgiyle besleniyor. Tanrı'nın mucizeleri her gün karşımıza çıkıyor.</i>
Hemoroid Bkz. Anüs	Son teslim tarihlerinden korkma. Geçmişe duyulan öfke. Bırakma korkusu. Kendini sürekli sorumlu hissetme.	<i>Sevgiyle ilgisi olmayan tüm duygulardan kendimi kurtarıyorum. Yapmak istediklerimi yapabilecek zaman ve mekân her zaman vardır.</i>
Hepatit Bkz. Karaciğer Sorunları	Değişikliğe direnme,. Öfke, korku, nefret. Karaciğer öfke ve nefretin merkezidir,	<i>Zihnim ve düşüncelerim temiz ve özgür. Geçmişini bırakıyor ve yeniliklere doğru gidiyorum. Her şey yolunda.</i>
Hİpertiroid Bkz. Tiroid	Bir kenarda bırakılmanın getirdiği yoğun öfke.	<i>Yaşamın merkeziyim. Kendimi onaylıyorum.</i>
Hiperventilasyon	Korku. Değişikliğe direnme. Gidişata güvenmemek.	<i>Evrenin her yerinde güvendeyim. Kendimi seviyorum ve yaşamın akışına güveniyorum.</i>
Hipofiz	Kontrol merkezini simgeler.	<i>Zihnimle bedenim kusursuz bir denge içinde. Düşüncelerimi kontrol ediyorum.</i>
Hipoglisemi	Yaşamın yükü altında ezilmek? "Ne yararı var ki?"	<i>Yaşamımı hafif, kolay ve neşe dolu hale getirmeyi seçiyorum.</i>
Hipotiroid	Pes etmek. Kendini çaresizce bir kenara atılmış hissetmek.	<i>Beni tam anlamıyla destekleyecek <b>yeni</b> kurullarla dolu yepyeni bir yaşam oluşturuyorum.</i>
Hodgkin Hastalığı	Suçlama ve yeterince iyi olamamaktan aşırı korkma. Kendini kabul ettirmeye duyulan aşırı gereksinmenin sonucu yaşama sevincinin unutulması.	<i>Kendim olmaktan çok memnunum Yeterince iyiyim. Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Çevreme neşe ve mutluluk saçıyorum.</i>

Horlama	Eski kalıplaşmış düşüncelerden kurtulmayı yadsımak.	<i>Kafamın içinde, sevgi ve neşeyle ilgisi olmayan tüm düşüncelerden kendimi arındırıyorum. Geçmişten yeni, teze ve canlı olan şimdiye geçiyorum.</i>
Huntington Hastalığı	Başkalannı değiştirememenin verdiği kırgınlık. Çaresizlik.	<i>Evreni denetlemekten vazgeçiyorum. Kendimle ve yaşamla barış içindeyim.</i>
Herpes Simpleks (Akut Enfeksiyon) Bkz. Soğuk Algınlığı	Sözcüklere bir türlü dökülmeyen acı dolu sözler.	<i>Ben yalnızca sevgi sözcükleriyle düşünür ve konuşurum. Yaşamla banışığım.</i>
Isırıklar	Korku. Küçümsenmeye ve önemsenmemeye davetiye çıkarmak.	<i>Kendimi bağışlıyorum ve kendimi çok seviyorum.</i>
-Hayvan	Öfkenin iç dünyaya yönelmesi. Cezalandırılma gereksinimi.	<i>Özgürüm.</i>
-Böcek	Önemsiz ve küçük konularda suçluluk duymak.	<i>Kendimi tüm kırgınlıklardan arındırıyorum. Her şey yolunda.</i>
İçe Dönmüş Tırnak	ilerlemekten duyulan kaygı ve suçluluk.	<i>Yaşamda kendi yolumu çizmek benim en değerli ve Kutsal hakkımdır. Güvendeyim. Özgürüm.</i>
İdrar Yolu Enfeksiyonları (Sistit)	Bıkkınlık. Genellikle karşı cinse ya da sevgiliye duyulan öfke. Başkalarını suçlama.	<i>Bilincimde bu koşulları yaratan düşünce kalıplarını bırakıyorum. Değişmeye hazırım. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.</i>
İdrar Yolu İltihabı	Öfke dolu duygular. Bıkkınlık. Suçlama.	<i>Yaşamımda yalnızca neşe dolu deneyimler ve düşünceler yaratıyorum.</i>
İktidarsızlık	Cinsel baskı, gerginlik, suçluluk duygusu. Toplumsal inançlar. Bir önceki eşe duyulan öfke. Anne korkusu.	<i>Cinsel gücümü kolaylıkla ve zevkle ifade ediyorum.</i>
ileum İltihabı (Crohn's Hastalığı)	Korku. Endişe. Yeterince iyi olmadığını hissetmek.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Elimden gelenin en iyisini yapıyorum. - Harika bir insanım. Huzurluyum.</i>
İncik Kemiği	İdeallerin yok olması. İncik kemikleri yaşam standartlarını simgeler.	<i>Sevgi ve neşeyle yaşamımı en üst standartlarda sürdürüyorum</i>

İncinme	Öfke ve direnme. Yaşamın belli bir yönüne doğru gitmek istememek.	<i>Yaşamın akışının beni yalnızca bana en iyi olacak yöne götüreceğine inanıyor ve güveniyorum. Huzurluyum.</i>
İnme	Vazgeçmek. Pes etmek. Direnmek.- "Değişiklikten ölmeyi yeğlemek." Yaşamı yadsımak.	<i>Yaşam sürekli değişiklikler içinde ve ben bu değişikliklere kolayca uyum sağlıyorum. Yaşamı geçmiş, şimdiki zamanı ve geleceğiyle kabul ediyorum.</i>
İntihar	Yaşamı yalnızca siyah ve beyaz olarak görmek. Yaşama başka bir açıdan bakmayı yadsımak.	<i>Olasılıkların varlığına inanıyorum. Başka bir seçenek her zaman vardır. Güvendeyim.</i>
İskelet Bkz. Kemikler	Yapının çökmesi. Kemikler yaşamınızın temel yapısını simgeler.	<i>Ben güçlüyüm. Sağlam bir bedene sahibim.</i>
İştah -Aşırı	Korku. Korunma ihtiyacı. Duyguları yargılamak.	<i>Güvendeyim. Hissetmek sağlıklıdır. Duygularım olağan ve kabul edilebilir şeylerdir.</i>
-Az BKz. Anoreksi	Korku. Kendini koruma. Yaşama güvenmemek.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Güvendeyim. Yaşam zevkli ve güven dolu.</i>
Kabarcık ve Sivillceler	Öfke nöbetleri.	<i>Düşüncelerimde sakin ve dinginim.</i>
Kabarcıklar	Direnme. Duygusal koruma eksikliği.	<i>Yaşamın akışına ve her yeni deneyime kolayca uyum sağlıyorum. Her şey yolunda.</i>
Kabaetler (Kalça)	Gücü simgeler. Düşük kabaetler (kalça) güç eksikliğidir.	<i>Gücümü akıllıca kullanıyorum. Güçlüyüm. Güvendeyim. Her şey yolunda.</i>
Kabızlık	Eski düşüncelerden vazgeçmeyi reddetmek. Geçmişten bir türlü kopamamak. Bazen de cimrilik.	<i>Kendimi geçmişten kurtarıyorum. tazelik ve canlılık tüm varlığımı kaplıyor. Yaşamın içimden akmasına izin veriyorum.</i>

Kadın Sorunları Bkz. Âdet Güçlüğü Aybaşı Sorunları Fibroid Tümör ve Kistler	Kendini yadsıma. Kadınlığı ve kadınlığın prensiplerini yadsıma.	<i>Dişiliğimin tadını çıkarıyorum. Kadın olduğum için mutluyum. Kadın olmayı seviyorum. Bedenimi seviyorum.</i>
Kalça Sorunları	Büyük ve önemli kararlar almaya karşı duyulan korku. Gidilecek bir yönün olmaması.	<i>Yaşamım kusursuz bir dengede. Yaşamımda her yaşta kolayca ve zevkle ilerliyorum.</i>
Kalça(lar)	Bedeni kusursuz bir dengede taşır. Bedenin ileriye doğru hareket etmesini sağlayan en önemli unsurdur.	<i>Her gün yeni bir sevinçle doğar. Dengeli ve özgürüm.</i>
Kalp	Sevgiyi ve güveni simgeler.	<i>Kalbim sevginin ritmiyle atıyor.</i>
Krizi	Para, mevki vb. için kalbin içindeki neşeyi yok etmek.	<i>Neşeyi, hazı kalbimin merkezine yerleştiriyorum. Herkese sevgiyle yaklaşıyorum.</i>
-Sorunları	Uzun süreli duygusal sorunlar. Neşe ve haz eksikliği. Kalbin katılaşması. Strese ve zorluklara inanma.	<i>Haz, haz, haz Haz duygusunun zihnimi, deneyimlerimi ve bedenimi ele geçirmesine izin veriyorum.</i>
<b>Kamburluk</b>	Yaşamın desteğiyle birlikte yaşayamamak. Korku. Eski fikirlerden kurtulamamak. Yaşama güvenmemek. Doğruluk, dürüstlük yoksunluğu, inanç eksikliği.	<i>Tüm korkularımdan arınıyorum. Yaşamın akışına güveniyorum. Yaşamın beni desteklediğini biliyorum. Sevgiyle ayaklarımın üstünde duruyorum.</i>
Kan	Bedende hazı simgeler, özgürce akar.	<i>Yaşamdan haz alıyor ve haz veriyorum.</i>
Kan Basıncı		
-Yüksek, Hipertansiyon	Uzun zamandan beri çözülemeyen duygusal sorunlar.	<i>Geçmişimi huzur içinde terk ediyorum. Huzurluyum.</i>
-Düşük	Çocukken yaşanan sevgi eksikliği. Yenilgi. "Ne yararı var? Nasılsa sonuçta bir şey değişmeyecek.	<i>Her zaman sevinç ve neşe dolu olan ŞİMDİDE yaşamayı seçiyorum. Yaşamım neşe dolu.</i>
Kan Sorunları Bkz. Lösemi	Sevinç eksikliği. Düşüncelerin özgürce, dolaşamaması.	<i>Sevinç dolu yeni düşünceler kafamda özgürce dolaşüyor.</i>
-Anemik Bkz. Anemi		

-Pihtilaşma	Haz duymaya kapalı olmak.	<i>İçimde yeni bir yaşam uyanıyor.</i>
Kanama	Haz alma duygusunu yitirmek. Öfke. Ama kime?	<i>Yaşamın kusursuz ritminde haz alıyor ve haz veriyorum.</i>
Kandida (Mantar türü)	Kendini bir türlü toparlayamamak. Aşın öfke ve düş kırıklığı. Taipekâr ve ilişkilere güvenmeyen alıcı bir kişilik.	<i>Olabileceğim her şeyi olmaya kendime izin veriyorum. Yaşamda en iyi şeyleri hak ediyorum. Kendimi ve başkalarını seviyor ve değer veriyorum.</i>
Kangren	Marazi düşünceler. Zehirli düşüncelerin yaşama sevincini yok etmesi.	<i>Şimdi uyumlu düşünceleri seçiyor ve neşenin, sevincin tüm varlığını ele geçirmesine izin veriyorum.</i>
<b>Kanser</b>	Derin acı. Uzun süreden beri var olan kırgınlık. Açıklanamayan sır ya da hüznün bedeni yer bitirir. Yoğun nefret duygulan. "Ne yaran var?"	<i>Geçmişle ilgili her şeyi sevgiyle bağışlıyorum. Yaşamımı mutluluk ve neşeyle doldurmayı seçiyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.</i>
Karaciğer	Öfke ve ilkel duygulanın merkezi.	<i>Sevgi, huzur ve neşenin tadını çıkarıyorum.</i>
Karaciğer Sorunları Bkz.Hepatit, Sarılık	Sürekli şikâyet etmek. Kendini kandırmak. Haklı çıkmak için sürekli başkalarını suçlamak. Kendini kötü hissetmek.	<i>Yüreğimi açarak yaşamayı yeğliyorum. Baktığım her yerde sevgiyi görüyorum.</i>
Karın Ağrıları	Korku. Başlamış bir olayı durdurmak.	<i>Yaşamın akışına güveniyorum. Güvendeyim.</i>
<b>Karpe! Tünel</b>	Yaşamın adaletsizliğine duyulan öfke.	<i>Neşeli ve mutlu bir yaşam yaratacağım. Huzur doluyum.</i>
<b>Kas Bozukluğu</b>	"Büyümenin bir anlamı yok."	<i>Ebeveynimin kısıtlamalarının ötesine gidiyorum. Olabileceğimin en iyisini olmakta özgürüm.</i>
Kaslar	Yeni deneyimlere direnmek. Kaslar yaşamda hareket etme yeteneğimizi simgeler.	<i>Yaşamı neşe dolu bir dans olarak algılıyorum.</i>
<b>Kaşıntı</b>	Akıntıya kürek çekme isteği. Doyumsuzluk. Pişmanlık. Birçok şeyler yapma isteğinin ama yapamamanın verdiği kaşıntı.	<i>Bulduğum noktada huzurluyum. Kendi iyiliğimi kabul ediyorum. Tüm gereksinimlerimle isteklerimin yerine geleceğini biliyorum.</i>

Katarakt	Geleceği olumlu görememek. Karanlık ve belirsiz bir gelecek.	<i>Yaşam sonsuzdur ve neşe doludur. Her anını heyecanla bekliyorum.</i>
Katı, Sert	Katı düşünceler.	<i>Düşüncelerimde esnek olmam bana güven veriyor.</i>
Kazalar	Kendi adına konuşamama. Otoriteye karşı çıkma isteği. Şiddete inanmak.	<i>Bu duyguyu yaratan düşünceyi bırakıyorum. Huzurluyum, değerliyim.</i>
Kazıklı Humma Bkz. Tetanoz	Öfke. Kontrol etme isteği. Duyguları ifade etmeyi reddetme.	<i>Yaşamın akışına güveniyorum. İstediklerimi kolayca ifade edebiliyorum. Yaşam beni destekliyor.</i>
<b>Kekemelik</b>	Güvensizlik. Kendini ifade etme yoksunluğu. Ağlamaya izin verilmemesi.	<i>Düşündüklerimi ifade etmekte özgürüm. Söyleyeceklerimi güven içinde söylüyorum. Sevgiyle iletişim kuruyorum.</i>
Kellik	Korku. Gerginlik. Her şeyi kendi denetimi altında tutmaya çalışmak. Yaşamın akışına güvenmemek.	<i>Güvendeyim. Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Yaşama güveniyorum.</i>
Kemik İliği	Kendi hakkındaki en derin ve gizli inançları simgeler. Kişinin kendisini nasıl desteklediğini ve sevgi gösterdiğini simgeler.	<i>Kutsal Ruh yaşamımın temelini oluşturmaktadır. Güvendeyim, seviliyorum ve tam anlamıyla destekleniyorum.</i>
<b>Kemik İliği İltihabı</b>	Yaşamın tümüne karşı duyulan öfke ve bıkkınlık. Kendini tek başına, desteksiz hissetmek.	<i>Yaşamın akışı karşısında huzur içindeyim. Yaşama güveniyorum. Güvendeyim.</i>
Kemik Sorunları		
-Kırık/Çıkık	Otoriteye isyan.	<i>Kendi dünyamda efendi benim. Düşüncelerim yalnızca bana ali.</i>
-Deformasyon	Zihinsel baskı ve gerginlik. Kasların esnekliğini yitirmesi. Zihinsel ve düşünsel katılık.	<i>Yaşamı derin derin soluyorum. Rahatlıyorum ve yaşamın akışına güveniyorum.</i>
Kemik(ler)	Evrenin temel yapısını simgeler.	<i>Dengeli ve sağlam yapıyım.</i>
<b>Kemikte Şekil Bozukluğu</b>	Yaşamın deneyimlerini yaşamaktan ürkme, yaşama sevincinin yokluğu.	<i>Yaşamın olağanüstü deneyimlerini karşılama için onlara doğru neşe içinde koşuyorum.</i>

Keratit  
Bkz. Göz Sorunları

Aşırı öfke. Gördüklerine vurma isteği.

*Gördüklerimi düzeltmesi için  
yüreğimdeki sevginin dışarı çıkmasını  
sağlıyorum. Huzurlu olmayı seçiyorum.  
Benim dünyamda her şey yolundadır.*

**Kesikler**  
Bkz. Yaralar

Kendi kurallarını izleyemediği için  
kişinin kendini cezalandırması.

*Ödüllerle dolu bir yaşam yaratıyorum.*

Kısırlık

Yaşamın akışına direnme ve korkma YA DA  
ebeveyn deneyimini yaşamaya  
gerek duymamak, bunu istememek.

*Yaşamın akışına güveniyorum.  
Her zaman doğru zamanda, doğru  
yerde ve doğru şeyleri yapıyorum.  
Kendimi seviyor ve onaylıyorum.*

Kızarıklık

Gecikmelerden duyulan rahatsızlık.  
Dikkat çekmenin çocukça bir yolu.

*Kendimi seviyor ve onaylıyorum.  
Yaşamın akışına güveniyorum.  
Huzurluyum.*

Kistik Fibroz

Yaşamın mutluluk getirmeyeceğine  
olan köklü inanç. "Zavallı ben."

*Yaşam beni, ben de yaşamı  
çok seviyorum. Yaşamı dolu dolu ve  
özgürce yaşamayı seçiyorum.*

Kistler

Acı veren eskr bir filmi  
tekrar tekrar izlemek.  
Acıları beslemek. Yapay büyüme.

*Ben onların güzel olmasını seçtiğim  
için zihnimin sinemalarında her zaman  
güzel filmler oynamaktadır.  
Kendimi seviyorum.*

Kolesterol

Haz kanallarının tıkanması.  
Haz almaktan korkmak.

*Yaşamı sevmeyi seçiyorum.  
Haz kanallarım ardına kadar açık.  
Almanın bir sakıncası yoktur.*

Kolit

Güvensizlik. Sonu gelen olayların,  
ilişkilerin peşini bırakamamak.

*Yaşamın kusursuz ritminin ve  
akışının bir parçasıyım. Her şey Kutsal  
düzenin doğrultusunda gerçekleşiyor.*

Kollar

Yaşamın deneyimlerini kucaklama  
kapasitesini ve yeteneğini simgeler.

*Yaşadığım tüm deneyimleri kolaylıkla,  
zevkle ve sevgiyle kucaklıyorum.*

Kolon

Geçmişten bir türlü kopamamak.  
Geçmişten kurtulmaktan korkmak.

*Artık gereksimim olmayan şeylerden  
kendimi kolaylıkla kurtarıyorum.  
Geçmiş geçmişte kaldı ve **ben**  
özgürüm.*



Koma	Korku. Bir şeyden ya da birinden kaçmak.	<i>Seni sevgi ve güvenle kucaklıyoruz, iyileşmen için ortam yaratıyoruz. Seni çok seviyoruz.</i>
Komedon (Ciltte yağ folikülünün içini dolduran yağlı madde)	Öfkenin küçük patlamalar halinde dışa vurulması.	<i>Düşüncelerimde huzurlu ve sakinim.</i>
Konjunktivit	Yaşamda görülen her şeye karşı duyulan öfke ve düş kırıklığı.	<i>Olaylara sevgiyle yaklaşıyorum. Uyumlu bir çözüm yolu var ve ben bu yolu seçiyorum.</i>
Koroner Trombos	Yalnızlık duymak ve korkmak. "Yeterince iyi değilim. Yeterince uğraşamıyorum. Asla başarılı olmayacağım."	<i>Tüm yaşamla bir bütünüm. Evren tümüyle beni destekliyor. Her şey yolunda.</i>
Kök Kanal Bkz. Dişler	Artık hiçbir şeyi ısramamak. Kök perişan edildiğine inanır.	<i>Kendim ve yaşamım için kendi kurallarımı kendim koyuyorum. İnançlarımın beni neşeyle desteklemesini seçiyorum.</i>
Kötü Kokan Nefes	Dedikodu, yanlış düşünceler.	<i>Sevgiyle konuşuyorum. Yalnızca iyilikleri soluyorum.</i>
Kramplar	Gerginlik. Korku. Olaylara ya da kişilere sıkı sıkıya yapışmak.	<i>Zihnimi gevşetiyor ve huzurla dolmasına izin veriyorum.</i>
Kuduz	Öfke. Şiddetin çözüm olduğu inancı.	<i>İçimde ve çevremde barış hüküm sürüyor.</i>
Kulak Ağrısı	Öfke. Duymak istememek. Aşırı kargaşa. Ebeveyn kavgası.	<i>Çevremde uyum var. İyi ve güzel şeyleri duyuyorum. Sevginin merkeziyim.</i>
Kulak Çınlaması	Dinlemek istememek. İç dünyanın sesine kulak tıkamak. İnatçılık.	<i>Yüksek Ben'ime güveniyorum. İç dünyanın sesine sevgiyle kulak veriyorum. İçinde sevgi olmayan her şeyden kendimi arındırıyorum.</i>
Kulak(lar)	Duyuma kapasitesini simgeler.	<i>Sevgiyle dinliyorum.</i>

Kurdeşen	Küçük ve gizli korkular. Pireyi deve yapmak.	<i>Yaşamımın her köşesine huzur ve barış getiriyorum.</i>
Kusmak	Düşüncelerden bir an önce kurtulma isteği. Yeniden korkmak.	<i>Yaşamı güvenle ve neşe içinde hazmediyorum. Benim başıma yalnızca iyi şeyler gelir.</i>
Larenjit	Öfkeden konuşamamak. Konuşmaktan korkmak. Otoriteye kızgınlık.	<i>İsteklerimi rahatça dile getiriyorum. Kendimi ifade etmemin bir sakıncası yok. Huzurluyum.</i>
Lenf Bezleri	Aile içi çatışmalar, tartışma ve kavgalar. Çocuk istenmediğini hissediyor.	<i>Bu çocuk istenen, hoş karşılanan ve çok sevilen bir çocuktur.</i>
Lenfa Sorunları	Zihnin yaşamın gereklilikleri üzerinde yeniden odaklaşması için gereken uyarı. Sevgi ve neşe.	<i>Yaşadığım için kendimi sevginin ve neşenin merkezinde hissediyorum. Yaşamla uyum içindeyim. Düşüncelerim huzur dolu.</i>
Lösemi	Esin kaynağının ve yaratıcılığın hunharca yok edilmesi. "Ne yararı var?"	<i>Geçmişin tüm kısıtlamalarını aşmış olduğum için, şu anın özgürlüğünü yaşıyorum. Kendim olmaktan hoşnutum.</i>
Lupus (Kronik gidişli deri tüberkülozu)	Pes etme. Başkasını savunmaktansa ölmeyi yeğlemek. Öfke ve cezalandırma.	<i>Kendi adıma özgürce ve kolayca konuşuyorum. Kendi gücümün farkındayım. Kendimi seviyorum ve onaylıyorum. Özgürüm. Güvendedim.</i>
Madura Ayağı	Dışlanmanın getirdiği çaresizlik, ileriye doğru adım atamamak.	<i>Kendimi seviyorum ve onaylıyorum. İlerlemek için kendime izin veriyorum. İlerlemenin bir sakıncası yoktur.</i>
Marazilik	Eski kırgınlıkların beslenmesi. Yeni kırgınlıklar yaratılması.	<i>Kolayca bağışlıyorum. Kendimi seviyorum ve kendimi övgü dolu düşüncelerle ödüllendiriyorum.</i>
Mastoidit	Öfke ve bıkkınlık. Olup bitenleri öğrenmemeyi istemek. Genellikle çocukların söylediklerini. Korku anlayışlı olmayı engeller.	<i>Kutsal gücün huzuru ve uyumu beni çepeçevre sarıyor. Huzurum, barışım, sevginin ve neşenin merkeziyim. Dünyamdaki her şey yolunda.</i>
Menapoz Sorunları	Artık istenilmemekten korkmak. Yaşlanma korkusu. Kendini yadsıma. Yeterince iyi olmadığını düşünme.	<i>Yaşamın her aşamasında dengeli ve huzurluyum ve bedenimi sevgiyle kutsuyorum.</i>

Mide	Beslenmeyi simgeler. Düşünceleri, fikirleri sindirir.	<i>Yaşamı kolaylıkla içime sindiriyorum.</i>
Mide Bulantısı	Korku. Bir fikri ya da deneyimi kabul edememek.	<i>Güvendeyim. Yaşamın akışının bana yalnızca iyilikler getireceğine güveniyorum.</i>
Mide Ekşimesi	Korku. Korku. Korku. Tüm benliği ele geçiren korku.	<i>Özgürce ve derin derin soluk alıp veriyorum. Güvendeyim. Yaşamın akışına güveniyorum.</i>
Mide Sorunları	Yoğun korku. Yenilikten korkma. Yeniye kabullenme zorluğu.	<i>Yaşam benimle barış içinde. Yaşamın her anında söz konusu olabilecek her yeniliği kolayca benimsiyorum. Her şey yolunda.</i>
Migren	Köşede sıkışıp kalma duygusu. Yaşamın akışına direnmek. Cinsel korkular. (Migreni geçirmek için en iyi yol mastürbasyon yapmaktır.)	<i>Kendimi yaşamın akışına bırakıyorum. Yaşamın tüm gereksinimlerimi karşılayacağını biliyorum. Bu benim yaşamım.</i>
Miyop	Gelecek korkusu. Geleceğe güvenmemek.	<i>Yaşamın akışına güveniyorum. Güvendeyim.</i>
Mukus	Karmaşık düşünceler. Düşünce kanalının tıkanması.	<i>Geçmişten kendimi arındırıyorum. Düşüncelerim açık ve seçik. Şimdi de huzur ve neşe içinde yaşıyorum.</i>
Multiple Sclerosis	Zihinsel tıkanıklık, çelik irade, esnek olamamak. Korku.	<i>Sevecen ve neşe dolu düşünceleri seçerek sevgi ve neşe dolu bir dünya yaratıyorum. Güvendeyim. Özgürüm.</i>
03 Narkolepsi	İnsanlarla ve dünyayla bağlantı kuramamak. Her şeyden uzaklaşma duygusu. Aşırı korku. Burada olmayı istememek.	<i>Kutsal zekânın ve kutsal kılavuzun beni her zaman koruyacağına inanıyorum. Güvendeyim.</i>
Nasır Sorunları	Katlaşmış kavram ve düşünceler. Geçmişin acı dolu anılarından bir türlü kurtulamamak.	<i>Geçmişten kurtuluyor ve özgürce geleceğe doğru adımlar atıyorum. Güvendeyim, özgürüm.</i>

Nasırlar	Katılařmıř kavram ve dūřünceler. Yer etmiř gūçlü korkular.	<i>Yeni dūřünce ve yolları görmek, bunları denemek güvenlidir, iyiyi kabullenmeye açıđım.</i>
Nefes Kokması	Öfke ve intikam dolu dūřünceler. Deneyimlerin unutulması.	<i>Geçmişimi sevgiyle bırakıyorum. Yalnızca sevgiyi dile getirmeyi seçiyorum.</i>
Nefrit Bkz. Bright Hastalığı	Dūř kırıklığı ve başarısızlığa gösterilen aşın tepki.	<i>Yaşamımda olması gereken şeyler oluyor. Kendimi geçmişten kurtarıyor ve geleceğe, yeniliklere açıyorum. Her şey yolunda.</i>
Nevralji	Suçu cezalandırmak. İletişim konusunda aşını kederlenmek.	<i>Kendimi bağışlıyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Sevgiyle iletişim kuruyorum.</i>
Nodüller	Meslek konusunda kırgınlık, dūř kırıklığı ve incinmiş ego.	<i>İçimdeki gecikme kavramlarından kendimi arındırıyorum. Artık tüm başarıların benim olmasına izin veriyorum.</i>
Nöbet Tarzında Gelen Ağrıları	Zihinsel huzursuzluk, sabırsızlık, çevreden rahatsız ve tedirgin olmak.	<i>Bu çocuk yalnızca sevgi ve sevgi dolu dūřüncelere tepki gösterir. Her řey huzur içinde.</i>
Omurga	Yaşamın esnek desteği.	<i>Yaşam beni destekliyor.</i>
<b>Omurluk Menenjit</b>	Öfke dolu dūřünceler ve yařama duyulan öfke.	<i>Tüm suçlamaları bırakıyorum ve huzur ve neşe dolu olan yaşamı kabul ediyorum.</i>
Omuzlar	Yaşamdaki deneyimlerimizi keyifle yaşayabilme yeteneğimizi simgeler. Davranışlarımızla yaşamı zorlaştırırız.	<i>Deneyimlerimizin neşe dolu ve sevecen olmalarına izin vermeyi seçiyorum.</i>
Osteoidis Deformansı (Paget Hastalığı)	Kendini alabildiğine yalnız hissetmek. Kimsenin kendisine aldırmadığını dūřünmek,	<i>Yaşamın beni her alanda desteklediğini biliyorum. Yaşam beni seviyor ve bana ilgi gösteriyor.</i>
Osteoporoz	Yaşamda kendisine destek verecek hiçbir şeyin kalmadığını hissetmek.	<i>Güçlüyüm ve Yaşam beni hiç beklemediğim bir şekilde sevgiyle destekliyor.</i>

<b>Ödem</b>	Kimi ya da neyi bırakamıyorsunuz?	<i>Geçmişimi seve seve bırakıyorum. Yaşam yoluna devam etmek güvenli. Artık özgürüm.</i>
Öksürükler	Dünyaya, "Bana bak! Beni dinle!" diye haykırma isteği.	<i>Olumlu bir biçimde fark ediliyor ve takdir ediliyorum. Herkes beni seviyor.</i>
Ölüm	Yaşamdan uzaklaşmayı simgeler.	<i>Neşe içinde varoluşun yeni aşamalarına geçiyorum. Her şey yolunda.</i>
Pamukçuk	İfade edilmesi engellenen çirkin sözcükler. Suçlama.	<i>Sevgi dolu dünyamda yalnızca sevinç ve mutluluk verici deneyimleri yaratıyorum.</i>
Pamukçuluk	Yanlış kararlar vermekten ötürü duyulan kızgınlık.	<i>Değişmekte özgür olduğumun bilincindeyim, verdiğim kararları sevgiyle kabul ediyorum. Güvendedeyim.</i>
Pankreas	Yaşamın tadını simgeler.	<i>Yaşamdan tat alıyorum.</i>
Pankreas İltihabı	Yadsıma. Yaşam tadını kaybettiği için öfke ve düş kırıklığı hissetmek.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum ve yaşamımda tat alınacak şeyleri ve neşeyi ben kendim yaratıyorum.</i>
Parazit	Gücünü başkalarının eline teslim etmek ve onların denetimi altına girmek.	<i>Gücümü yeniden kazanıyorum ve araya girenlerin tümünü de ortadan kaldırıyorum.</i>
Parkinson Hastalığı	Korku ve herkesi, her şeyi kendi denetimi altına alma isteği.	<i>Güvende olduğumun bilincinde rahatlıyorum. Bu benim yaşamım ve yaşamın akışına güveniyorum.</i>
Parmaklar	Yaşamın ayrıntılarını simgeler.	<i>Yaşamın ayrıntılarıyla barış içindeyim.</i>
-Başparmak	Akil ve endişeyi simgeler.	<i>Zihnim ve düşüncelerim dingin.</i>
-İşaret Parmağı	Egoyu ve korkuyu simgeler.	<i>Güvendedeyim.</i>
-Orta Parmak	Kızgınlık ve cinselliği simgeler.	<i>Cinselliğimden hoşnutum.</i>
-Yüzük Parmağı	Birlikteliği ve üzüntüyü simgeler.	<i>Sevecen ve huzurluyum.</i>

-Küçük Parmak	Aileyi ve sahte görünümleri simgeler.	<i>Yaşam ailesinde huzur ve barış içindeyim.</i>
Peptik Ülser	Korku. İyi ve yeterli olmama inancı. Başkalarını memnun etme telaşı ve kaygısı.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Kendimle barıştım. Ben harika bir insanım.</i>
Piyore	Karar alma konusunda yetersizlik karşısında duyulan genel öfke. Renksiz insanlar.	<i>Kendimi onaylıyorum ve aldığım kararların her zaman bana uygun olduklarını biliyorum.</i>
Prosiasis Sedef Hastalığı	incinmekten korkmak. Kişisel duygularının sorumluluğunu üstlenmeyi reddetmek.	<i>Yaşama sevinciyle doluyum. Yaşamdaki en iyi şeyleri hak ediyor ve kabul ediyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.</i>
Prostat	Erkek prensiplerini simgeler.	<i>Erkekliğimin tadını çıkarıyorum.</i>
Prostat Sorunları	Zihinsel korkuların erkekliği zayıflatması. Pes etmek. Cinsel baskı ve suçluluk. Yaşlanma korkusu.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Gücümün farkındayım. Ruhum her zaman genç.</i>

---

Pübis Kemiği	Cinsel organların korunmasını simgeler.	<i>Cinselliğim güvende.</i>
Rahim	Yaratıcılığın evini simgeler.	<i>Bedenimle başışım.</i>
Raşitizm	Duygusal beslenme eksikliği. Sevgi ve güven yoksunluğu.	<i>Güvendeyim ve Evren sevgisiyle /besleniyorum.</i>
Romatizma	Kendini kurban hissetmek. Sevgi eksikliği. Kronikleşmiş acı. Gücenme,	<i>Deneyimlerimi ben kendim yaratıyorum. Kendimi ve başkalarını sevip onayladıkça çok daha iyi deneyimler yaratıyorum.</i>
Romatizmal Artrit	Otoriteyi derinden eleştirmek.	<i>Kendi kendimin efendisiyim. Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Yaşam güzel.</i>
Safra Taşı	Acı. Katı düşünceler. Lanetleme. Gurur.	<i>Geçmişten kendimi kurtarıyorum. Yaşam çok güzel, ben de öyleyim.</i>
Sağırılık	Reddediş, inatçılık, tecrit. Duymak istemediğin şey ne? Beni rahatsız etme.	<i>Kutsal Sesi dinliyorum ve bu sesi duyabildiğim için çok mutluyum. Her şeyle bir bütünüm.</i>

Saman Nezlesi Bkz. Alerjiler	Duygusal tıkanma. Zamanla yarış, zamandan korkmak. Zulmetme inancı. Suçluluk.	<i>TÜM YAŞAMLARLA birim. Her zaman güvendedim.</i>
Sarılık Bkz. Hepatit, Karaciğer Sorunları	İçsel ve dışsal önyargılar. Dengesiz mantık.	<i>Kendim dahil herkese karşı hoşgörü, şefkat ve sevgi hissediyorum.</i>
Selülit	Bastırılmış öfke ve kendini cezalandırma.	<i>Herkesi bağışlıyorum. Kendimi bağışlıyorum. Artık yaşamdan zevk almak ve sevmek için alabildiğine özgürüm.</i>
Sırt	Yaşamın desteğini simgeler.	<i>Yaşamın beni her zaman desteklediğini biliyorum.</i>
Sırt Sorunları -Aşağı	Parasızlık korkusu. Ekonomik destekten yoksunluk.	<i>Yaşama güveniyorum. Gereksinimlerim her zaman karşılanıyor. Güvendedim.</i>
-Orta -Üst	Suçluluk. Sırtta yüklenen yükün altında ezilmek. "Sırtımdan in, yakamdan düş."	<i>Geçmişimi bırakıyorum. Yüreğimdeki sevgiyle yaşamda ileriye doğru yol alıyorum.</i>
	Duygusal destek eksikliği. Sevilmediğini hissetme. Sevgiyi göstermemek.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Yaşam beni destekliyor ve seviyor.</i>
Sıtma	Doğayla ve yaşamla dengede olamamak.	<i>Kendimi yaşamla birleşmiş ve dengede hissediyorum. Güvendedim.</i>
Sıvı Birikimi Bkz, Ödem	Neyi yitirmekten korkuyorsunuz?	<i>Neşe ve hazla birakiyorum.</i>
	Küçük nefretler duymak. Çirkin olduğuna inanmak.	<i>Yaşamın sevgisi ve güzelliğiyim.</i>
Sinir Krizi	Benmerkezcilik İletişim yollarını tıkmak.	<i>Yüreğimi açıyorum ve yalnızca sevgi dolu iletişimleri yaratıyorum. Güvendedim. iyiyim</i>
<b>Sinir</b>	İletişimi simgeler.	<i>Kolaylıkla ve neseyle iletişim kuruyorum.</i>
Sinüs Sorunları	Bir kişiden, olasılıkla çok yakın birinden tedirgin olmak.	<i>İçimde ve çevremde uyum ve huzur var. Herşey yolunda.</i>

Sirkülasyon	Duyguların olumlu şekilde ifade edilme ve hissedilme yeteneğini simgeler.	<i>Dünyamın her bölümünde sevgi ve hazzı yaymaya özgürüm. Yaşamı seviyorum.</i>
Sivilceler	Kendini kabul etmemek. Kendinden hoşnut olmamak.	<i>Ben yaşamın kutsal bir ifadesiyim. Kendimi şu anda olduğum gibi seviyor ve kabul ediyorum.</i>
Siyah Noktalar	Öfkenin beiii belirsiz dışa vurmaı.	<i>Düşüncelerimi özgür bırakıyorum ve sakınım.</i>
Siyatik	İkiyüzlü olmak. Paradan ve gelecekten korkmak.	<i>İyiliğimin farkındayım, iyiliğim her yerde ve ben güvendedim.</i>
Sklerodermi (Yaşlılarda derinin kalınlaşması)	Kendini yaşamdan korumak. Yaşamda olmaya güvenmemek ve kendiyile ilgilenmemek.	<i>Güvende olduğumun bilincinde rahatım. Yaşama ve kendime güveniyorum.</i>
Soğuk Algınlıkları	Aynı anda birçok şeyin birden gerçekleşmesi. Zihinsel karışıklık ve düzensizlik. Önemsiz incinme ve gücenmeler. "Her kış mutlaka üç kez soğuk algınlığına yakalanırım," türü inançlar.	<i>Zihnimin gevşemesine ve düşüncelerimin berraklaşmasına izin veriyorum. İç dünyam ve çevrem berraklık ve uyum dolu. Her şey yolunda.</i>
Suluk Alma	Yaşamı içimizde hissetme yeteneği.	<i>Yaşamı seviyorum. Yaşamak güvenlidir.</i>
Solunum Rahatsızlıkları	Yaşamı tam anlamıyla yaşamaktan korkmak.	<i>Güvendedim. Yaşamımı seviyorum.</i>
Solunum Sorunları	Yaşamı dolu dolu yaşamaktan korkmak ya da reddetmek. Var olmak hakkına sahip olmadığını hissetmek.	<i>Yaşam/ dolu dolu ve özgürce yaşamak benim en doğal hakkım. Sevmeye değerim. Yaşamı dolu dolu yaşamayı seçiyorum.</i>
Spazm	Korku aracılığıyla düşünceleri içe atmak.	<i>Rahatlıyorum, istemediğim düşüncelerden kurtuluyorum. Güvendedim.</i>
Spazmlı Kolit	Brakma, kurtulma, atma korkusu. Güvensizlik.	<i>Yaşıyor olmak güvenilir bir duygu. Yaşam beni her zaman destekliyor. Her şey yolunda.</i>
Şiş Bkz. Ödem, Sıvı Birikimi	Düşüncede bir yerde sıkışıp kalmak. Acı dolu, tıkanık düşünceler.	<i>Düşüncelerim özgürce akıyor. Bir düşünceden diğerine kolayca geçiyorum.</i>



Şişmanlık Bkz. Aşırı Şişmanlık	Aşırı duyarlılık. Genellikle korkuyu simgeler ve kişinin korunma gereksinimi içinde olduğunu gösterir. Korku bastırılmış öfkenin yerini alır ve bağışlamaya direnç gösterir.	<i>Kutsal Sevgi'yle konmuyorum. Her zaman güvendeyim. Büyümeye ve yaşamımın sorumluluğunu üstlenmeye hazırım. Başkalarını bağışlıyorum ve kendi yaşantımı isteklerim doğrultusunda oluşturuyorum. Güvendeyim.</i>
-Kalçalar	Ebeveyne karşı duyulan öfke nöbetleri.	<i>Geçmişini bağışlamaya hazırım. Ebeveynimin kısıtlamalarının ötesine geçmek güvenlidir.</i>
-Karın	Yadsınan beslenmeye karşı duyulan öfke.	<i>Kendimi ruhsal yiyeceklerle besliyorum. Mutluyum ve özgürüm.</i>
-Kollar	Yadsınan sevgiye karşı duyulan öfke.	<i>İstediğim sevgileri oluşturmak güvenli bir duygudur.</i>
-Uyluk	Çocukluktan gelen öfke. Genellikle babaya karşı duyulan yoğun öfke.	<i>Babamın sevgisiz bir çocuk olduğunu görüyorum ve onu kolayca bağışlıyorum. Artık ikimiz de özgürüz.</i>
Tedavi Edilemez Hastalık	Bu noktada dış yardımlarla tedavi edilemez. Hastalığı iyileştirmek için mutlaka iç dünyaya yönelmemiz gerekmektedir. Bu hastalık hiçbir yerden gelmediği gibi hiçbir yere de gitmeyecektir.	<i>Her gün yeni yeni mucizeler oluyor. Bu duyguları bende yaratan nedenleri çözmek için iç dünyama yönetiyorum ve Kutsal Güç beni iyileştiriyor.</i>
Testis	Erkeksi ilkeler. Erkeklik.	<i>Erkek olmanın bir sakıncası yoktur.</i>
Tetanoz	Öfke dolu ve kişiyi yiyip bitiren düşüncelerden kurtulma isteği.	<i>Yüreğimdeki sevginin tüm bedenimi ve duygularımı yıkmasına ve iyileştirmesine izin veriyorum.</i>
<b>Tırnak Yemek</b>	Çaresizlik, Kendini yemek. Ebeveyne öfkelenmek.	<i>Büyümeyi seçiyorum. Artık kendi yaşantımı neşeyle ve kolayca idare edebiliyorum.</i>
Tırnak(lar)	Korunmayı simgeler.	<i>Güvendeyim.</i>
Tikler, Kasılmalar	Korku. Başkaları tarafından izlenme korkusu.	<i>Yaşam beni onaylıyor. Her şey yolunda. Güvendeyim.</i>

Timüs	Bağışıklık sisteminin ana guddesi. Yaşamın üstüne saldırdığını hissetmek. Herkes bana zarar vermeye çalışıyor, düşüncesi ve inancı.	<i>Sevgi dolu düşüncelerim bağışıklık sistemimi güçlü kılıyor. İç ve dış dünyamdan da güvendeyim. Sevgiyle konuşuyorum.</i>
Tiroid	Aşağılanma, "istediğim hiçbir şeyi yapamıyorum. Benim sıram ne zaman gelecek?	<i>Eski kısıtlamalardan kendimi arındırıyorum ve kendimi yaratıcılığım birlikte özgürce ifade ediyorum.</i>
Tüberküloz	Bencillikle kendi kendini yok etmek. Tekelcilik. Acımasız düşünceler. İntikam.	<i>Kendimi sevip onayladıkça neşe ve huzur dolu bir dünya yaratıyorum.</i>
Tümörler	Eski yaraların ve şokların beslenmesi. Vicdan azabı yaratmak.	<i>Geçmişimden sevgiyle kurtuluyorum ve tüm dikkatimi bu yeni güne yöneltiyorum. Her şey yolunda.</i>
Uykusuzluk	Korku. Yaşamın akışına güvenmemek. Suçluluk.	<i>Günü sevecen bir şekilde bitiriyor ve yarının yeni bir gün olacağına inanarak huzur dolu bir uykuya dalıyorum.</i>
Uyuşma	Sevgi ve ilgi göstermemek. Zihinsel açıdan tamamıyla duyarsız olmak.	<i>Duygularımı ve sevgimi paylaşıyorum. Herkes sevgiyle yaklaşıyorum.</i>
Uyuz	Zehirli düşünceler. Başkalarının etkisi altında kalmak.	<i>Yaşamın canlı, sevecen ve neşeli ifadesiyim. Ben kendi kendimin efendisiyim.</i>
Ülser	Korku. İyi olmadığına ilişkin yoğun ve güçlü inanç. Sizi ne yiyip bitiriyor?	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Huzurluyum. Sakinim. Her şey yolunda.</i>
Üreme Organları	Erkek ve dişi prensipleri simgeler.	<i>Olduğum gibi olmaktan hoşnutum.</i>
-Üreme Organları Sorunları	Yeterince iyi olmamaktan duyulan kaygı.	<i>yaşam/ kendi ifade ettiğim gibi yaşamaktan hoşnutum. Kusursuzum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.</i>
Ürperme	Zihinsel kasılma. Geriye çekilme. İçe kapanma. Uzaklaşma arzusu. "Beni rahat bırakın."	<i>Her zaman güven içindeyim. Sevgi beni kuşatıyor ve koruyor. Her şey yolunda.</i>

Vajina Akıntısı	Kadınların karşı cins karşısında güçsüz olduklarına ilişkin yaygın inanç. Eşe karşı duyulan öfke.	<i>Tüm deneyimlerimi ben kendim oluşturuyorum. Güç benim. Dişiliğimden sonsuz haz alıyorum. Özgürüm.</i>
Vajina İltihabı	Eşe duyulan öfke. Cinsel suçluluk. Kendini cezalandırma.	<i>Karşımdakiler kendime duyduğum sevgi ve onayı bana yansıtıyorlar. Cinselliğimin tadını çıkarıyorum.</i>
Varis	Bulunduğu durumdan nefret etmek. Cesareti yitirmek. Aşırı yük taşıdığını ve çok çalıştığını hissetmek.	<i>Yaşamı seviyor ve özgürce hareket ediyorum.</i>
Virüs Enfeksiyonu	Yaşamın tadını çıkaramamak. Acı dolu duygular.	<i>Yaşamdan haz alıyorum. Kendimi seviyorum.</i>
Vitiligo (Derideki renksiz, beyaz lekeler)	Kendini tam anlamıyla dışlanmış hissetmek. Ait olamamak. Gruptan biri olamamak.	<i>Yaşamın tam merkezindeyim ve sevgiyle sıkıca bağlıyım.</i>

---

Vulva (Kadının dış üreme organı)	Kırılganlığı simgeler.	<i>Kırılgan olmanın bir sakıncası yoktur.</i>
Yangı Bkz. Enflamasyon	Yaşamdaki tüm koşullara karşı öfke ve bıkkınlık duygusu.	<i>Eleştirilerin tüm kalıplarını değiştirmek istiyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum.</i>
Yanıklar	Öfke. İçin için yanma.	<i>İç dünyamda ve çevremde uyum ve barış yaratıyorum. Kendimi iyi hissetmeyi hak ediyorum.</i>
Yanma	Öfke. Küplere binmek. Hırslanmak.	<i>Sevgi ve coşku doluyum. Huzurluyum.</i>
Yaralanmalar Bkz. Kesikler, Yaralar	Kendine kızmak. Kendini suçlu hissetme.	<i>Öfkemi olumlu bir şekilde terk ediyorum. Kendimi seviyorum ve takdir ediyorum.</i>
Yaralar	Kendine karşı öfke ve suçluluk duyguları.	<i>Kendimi bağışlıyorum ve kendimi sevmeyi seçiyorum.</i>

Yaşlılık Bkz. Alzheimer Hastalığı	Çocukluğun güven dolu olduğu sanılan dünyasına geri dönmek. İlgisi ve bakım istemek. Etrafındakileri bir şekilde denetleme isteği. Kaçış.	<i>Korunma. Güvenlik. Huzur. Evrenin sonsuz zekâsı yaşamın her aşamasında çalışıyor.</i>
Yaşlılık Sorunları	Toplumsal inançlar. Eski, modası geçmiş düşünceler. Kendi olma korkusu. Şimdiki anı yadsımak.	<i>Her yaşta kendimi seviyor ve onaylıyorum. Yaşamın her anı kusursuz.</i>
Yatağı Islatma	Ebeveyn korkusu. Genellikle baba korkusu.	<i>Bu çocuğa sevgi, şefkat ve anlayışla yaklaşıyorum. Her şey yolunda.</i>
Yıllancık	Başkalarının yaşamına karışmasına izin vermek. Kendini yeterince temiz ve iyi hissetmemek.	<i>Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Üstümde hiç kimsenin, hiçbir şeyin baskısı yok. Özgürüm.</i>
Yorgunluk, bitkinlik	Direnme, can sıkıntısı. Yaptığı işi sevmemek.	<i>Yaşamdan memnunum. İçim enerji ve coşkuyla dolup taşıyor.</i>
Yumurtalıklar	Yaratıcılık noktalarını simgeler. Yaratıcılık.	<i>Yaratıcılığımınla denge içindeyim.</i>
Yuvarlak Omuzlar	Yaşamın tüm yükünü taşımak. Çaresizlik ve umutsuzluk.	<i>Kendi ayaklarımın üstünde duruyorum. Kendimi seviyor ve onaylıyorum. Yaşamım her gün daha da iyi oluyor.</i>
Yüz	Dünyaya gösterdiklerimizi simgeler.	<i>Kendim olmak güven verici. Kimliğimi rahatlıkla ifade ediyorum.</i>
Yüzdeki Sarkık Çizgiler	Yüzdeki sarkık çizgiler zihindeki tıkanık düşüncelerden kaynaklanır. Yaşamdan bıkmak.	<i>Yaşama sevincimi ifade ediyorum ve her günün her anının tadını çıkarıyorum. Yeniden gencim.</i>
Zatürree	Çaresizlik. Yaşamaktan yorulmak. Duygusal yaraların iyileşmesine izin vermemek.	<i>Yaşamın soluğu ve zekâsıyla dolu olan yeni düşünceleri özgürce kabul ediyorum. İçinde bulunduğum bu, yeni bir an.</i>
Zayıflık	Zihinsel huzur gereksinimi.	<i>Zihnime, düşüncelerime neşe dolu bir tatil veriyorum.</i>
Zehirli Sarmaşık	Kendini savunmasız hissetme ve saldırıya açık olmak.	<i>Güçlü ve güvendedim. Her şey yolunda.</i>
Zona	Korku ve gerginlik. Aşırı duyarlılık.	<i>Yaşamın akışına güvendiğim için huzurlu ve rahatım. Dünyamda her şey yolunda.</i>

## **ÖZEL BÖLÜM**

### ***Belkemiği Sorunları***

Birçok insanın bel ve belkemiği sorunu olduğunu bildiğimden omur ve belkemiğini ayrı bir bölümde ele almanın yararlı olacağına karar verdim. Lütfen belkemiği şemasını ve bu şemada verilen bilgileri dikkatle inceleyip okuyun. Daha sorara da bu şemayı aşağıda verilen listede belirtilen zihinsel düşünce biçimleriyle birlikte bir kez daha okuyun. Sonra da her zaman olduğu gibi sizin için en yararlı olabilecekleri seçip kullanın.

## BELKEMİĞİ SORUNLARI

### OMUR

### OLASI NEDEN

### YENİ DÜŞÜNCE BİÇİMİ

Boyun Omurgası

- |     |   |   |
|-----|---|---|
| 1-C | Korku. Kafa karmaşası. Yaşamdan kaçma. Kendini yeterince iyi hissedememek. "Acaba komşular ne der?" iç dünyada bitmek tükenmek bilmeyen mücadele.                 | <i>Sakin ve dengeliyim. Evren beni onaylıyor. Yüksek Benliğime güveniyorum. Her şey yolunda.</i>  |
| 2-C | Bilgeliğin Yadsınması. Öğrenmeyi ya da anlamayı reddetmek. Kararsızlık Gücenmek ve suçlamak. Yaşamda dengesizlik. Ruhsallığın yadsınması.                         | <i>Hem Evren'le, hem de yaşamla bir bütünüm. Öğrenmenin ve büyümenin Hiçbir sakıncası yoktur.</i>   |
| 3-C | Baskalarını suçlamayı kabul etmek. Suçluluk. Haksızlığa uğrama. Kararsızlık. Kendini yiyip bitirme. Bir insanın yüklenebileceğinden çok daha fazlasını yüklenmek. | <i>Yalnızca kendimden sorumluyum ve olduğum gibi olmaktan hoşnutum. Yarattığım her şeyin üstesinden geliyorum.</i>                              |
| 4-C | Suçluluk. Bastırılmış öfke. Acı. Bastırılmış duygular. İçe atılan gözyaşları.   | <i>Yaşamla olan iletişimimi kolayca sürdürüyorum. Yaşamdan tat almaya hazırım.</i>  |
| 5-C | Apta! yerine konmaktan ve aşağılanmaktan korkmak. İfade etmekten korkmak. İyiliği yadsımak. Aşın sorumluluk yüklenmek.  | <i>İletişim kurmakta zorluk çekmiyorum. Kendi iyiliğimi kabul ediyorum. Kendimi tüm beklentilerden anndırıyorum. Seviliyorum ve güvendeyim.</i> |
| 6-C | Aşın yük ve sorumluluk. Başkalarını da düzene sokmaya çalışmak. Direnme. Esnek olamamak.  | <i>Yaşamdan herkesin kendi dersini alması gerekiyor. Kendime sevgiyle yaklaşıyorum. Yaşamda emin adımlarla kolayca ilerliyorum.</i>             |
| 7-C | Kafa karışıklığı. Öfke. Kendini çaresiz hissetmek. Erişememek.  | <i>Kendim olma hakkım var. Gecmisi başışıyorum. Kim olduğumu biliyorum. Başkalarına sevgiyle yaklaşıyorum.</i>                                  |

## Göğüs Bölgesi Omurgası

1-T Yaşam korkusu. Baş edilecek birçok şeyin olması. Baş edememek. Yaşamdan uzaklaşmak.	<i>Yaşamı kabul ediyor ve kolayca alıyorum. Artık tüm iyilikler benim.</i>
2-T Korku, acı, incinme. Duygularında isteksizlik. Yüreğin kapılarını kapama.	<i>Yüreğim bağışlıyor ve özgür bırakıyor. Kendimi sevmemin bir sakıncası yok. İç huzur benim vazgeçilmez hedefim.</i>
3-T İç dünyada kaos. Eski ve derindeki yaralar. İletişim kurma yeteneksizliği.	<i>Herkesi bağışlıyorum. Kendimi bağışlıyorum. Kendimi besliyorum.</i>
4-T Acı. Sürekli olarak başkalarının hatalı olduklarını gösterme isteği. Kınama, suçlu çıkarma.	<i>Kendime bağışlamayı armağan ediyorum ve hepimiz artık özgürüz.</i>
5-T Duyguların akışını reddetmek. Bastırılmış duygular, öfke.	<i>Yaşamın içimden akmasına izin veriyorum. Yaşamak istiyorum. Yaşamaya hazırım. Her şey yolunda.</i>
6-T Yaşama duyulan öfke. Bastırılmış olumsuz duygular. Gelecek korkusu Süregelen kaygı.	<i>Yaşamın önümde olumlu bir şekilde açılacağına inanıyorum. Kendimi sevmemin bir sakıncası yok.</i>
7-T Acıları depo etmek. Haz almayı reddetmek.	<i>Duygularımın akışını seviyorum. Güzelliklerin ve mutlulukların yaşamımı doldurmasına izin veriyorum.</i>
8-T Başarısızlığa tutkuyla bağlı olmak. Kendi iyiliğine karşı direnmek.	<i>Tüm iyilikleri almak için açığım. Evren beni seviyor ve destekliyor.</i>
9-T Yaşamın kendisini düş kırıklığına uğrattığını hissetmek. Başkalarını suçlamak. Kurban.	<i>Kendi gücümün farkındayım. Kendi gerçeğimi sevgiyle yaratmaya hazırım.</i>
10-T Sorumluluk üstlenmeyi reddetmek. Kurban olma isteği. "Senin suçun."	<i>Kendimi sevgiye ve mutluluğa açıyorum. Özgürce veriyor ve alıyorum.</i>
11 -T Kendi hakkında acımasız davranmak. İlişkilerden korkmak.	<i>Kendimi güzel, sevgi dolu biri olarak görüyorum. Beni seviyorlar ve takdir ediyorlar. Kendim olmaktan gurur duyuyorum.</i>
12-T Yaşama hakkını reddetmek. Sevgi karşısında kendini güvensiz ve korku dolu hissetmek. Hazmetme yeteneksizliği.	<i>Yaşamın neşesini herkese dağıtmayı seçiyorum. Kendimi beslemeye hazırım.</i>

## Bel Omurgalari

1-L	Sevgi açlığı ve yalnız kalma isteği. Güvensizlik.	<i>Evrende güvendeyim ve yaşam beni seviyor ve destekliyor.</i>
2-L	Çocukluk döneminin acılarına takılıp kalmak. Çıkış yolunu görememek.	<i>Ebeveynimin kısıtlamalarının ötesinde büyüyorum ve kendim için yaşıyorum. Artık sıra bende.</i>
3-L	Cinsel taciz. Suçluluk. Kendinden nefret etme.	<i>Geçmişini bırakıyorum. Kendimi ve güzel cinselliğimi kutsuyorum. Güvendeyim. Seviyorum.</i>
4-L	Cinselliğin yadsınması. Parasal güvensizlik. Kariyer korkusu. Kendini güçsüz hissetmek.	<i>Kendimi olduğum gibi seviyorum. Kendi gücümün farkındayım. Her düzeyde güvendeyim.</i>
5-L	Güvensizlik. İletişim güçlüğü. Öfke. Zevkleri ve hazları kabul etme yeteneksizliği.	<i>Yaşamın tadını çıkarmayı hak ediyorum. İstediklerimi kolayca istiyorum ve yaşamı zevkle ve neşeyle kabul ediyorum.</i>
Sarkum	Güç kaybı. Eski kök salmış öfkeler.	<i>Yaşamımın gücü ve otoritesi benim. Geçmişini bırakıyorum ve kendi iyiliğimi kabul ediyorum.</i>
Kuyruk Sokumu Kemiği (Koksik)	Kendiyle olan dengeyi yitirmek. Devam etmek. Kendini suçlamak. Eski acılardan kurtulamamak.	<i>Kendimi severek yaşamıma dengeyi getiriyorum. Bugünde yaşıyorum ve kendimi olduğum gibi seviyorum.</i>



## **SON SÖZ**

Çocukların hatta her şeye çok açık oldukları için hayvanların bile çevrelerindeki yetişkinlerin bilinçli davranışlarından geniş çapta etkilendiklerini öğrendim. Bu yüzden de çocuklarla ya da hayvanlarla çalışırken onlarla olumlu ifadeleri kullanarak iletişim kurun ve çevrelerinde onları etkileyen ebeveyn, öğretmen, akraba vb. bilinçlerini arındırırken de aynı yöntemi kullanın.

*Metafizik* sözcüğünün fiziğin ötesine gitmek, arkasındaki zihinsel nedeni araştırmak anlamına geldiğini unutmayın. Örneğin bana kabızlık sorunuyla gelecek olursanız, ben sizin kısıtlamalara inandığınızı ve bu yüzden de yerine konmama korkusu nedeniyle hiçbir şeyin bedeninizden çıkmasına izin vermek istemediğinizi, bundan zihinsel açıdan çok korktuğunuzu anlayacağım. Bu aynı zamanda eskiye, geçmişin acı dolu anılarına sıkı sıkı bağlı ofduğunuz ve bunlardan kurtulmak istemediğiniz anlamına da gelmektedir. Sizi artık hiçbir şekilde beslemeyen ilişkilerden kurtulma, sizi tatmin etmeyen işten uzaklaşma

ya da artık hiçbir gereği ve anlamı olmayan nesnelere kurtulma korkunuz olabilir. Hatta cimri biri bile olabilirsiniz. Hastalığınız bana zihinsel davranışınızla ilgili birçok ipucu verir.

Yumruk yapılmış bir el ve katı davranış biçimi yeniliklere kapalı olma durumudur. Yaşamın ritminden alabildiğine haz alıp verebilmeniz için Evreh'e (soluk almanızı sağlayan güç) daha fazla güvenmeniz konusunda size yardım edeceğim. Korku kalıplarınızdan kurtulmanıza yardım edecek ve zihninizi farklı bir biçimde kullanarak yeni deneyimler zincirinin nasıl yaratılacağını öğreteceğim sizlere. Evinize gidip dolaplarınızı yeniden gözden geçirmenizi ve yeni eşyalara yer açmak için kullanmadıklarınızı atmanızı isteyebilirim. Ve bunu yaparken de yüksek sesle, "Eskiden kurtuluyor, yeniliklere yer açıyorum," diye defalarca yineleyin. İnanın bana bu uygulama basit ama son derece etkilidir. Kurtulma ve terk etme ilkelerini anlamaya başladıkça tutma ve bırakmanın bir türü olan kabızlık kendini iyileştirecektir. Artık normal olarak size bir yararı olmayan şeyleri bedeniniz özgürce bırakacaktır.

Belki SEVGİ, BARIŞ, NEŞE, HAZ ve KENDİNİ ONAYLAMA kavramlarını ne denli sık kullandığımı fark ettiniz. Yüreğimizi sevgiye açarak gerçek yaşamı yaşamaya başladığımızda, kendimizi onaylayarak ve Kutsal Güç'e bize gereksinimimiz olan her şeyi sağlayacağına ilişkin güvendiğimizde huzur ve neşe yaşamlarımızı dolduracak, hastalık ve tedirginlik yaratan olaylar yaşamımızdan yok olup gidecektir. Hedefimiz mutlu, sağlıklı bir yaşam sürmek ve

kendi varlığımızdan tat almaktır. Sevgi öfkeyi yok eder, sevgi gücenmeleri ortadan kaldırır, sevgi korkuyu yener, sevgi güven yaratır. Kendinizi tam olarak sevip onayladığınızda yaşamımızdaki her şey kolaylıkla, uyumla, sağlıklıla, bereketle ve neşeyle gerçekleşecektir.

Fiziksel sorunlarınız olduğunda bu kitabı kullanmanın en iyi yolu aşağıda belirtilmiştir:

1. Zihinsel nedeni bulun. Bunun sizin için geçerli olup olmadığına bakın. Değilse, sessizce oturarak kendinize şu soruyu sorun: "Bu ortamı içimdeki hangi düşünce yarattı acaba?"
2. Olası olduğunda yüksek sesle, olmadığında da içinizden yineleyin: "Bu ortamı yaratan bilincimdeki düşünce biçiminden kendimi kurtarmaya hazırım."
3. Yeni düşünce biçimini defalarca yineleyin.
4. İyileştirme işlemine başladığınızı varsayın.

Aklınıza bir sorun takıldığında bu aşamaları yineleyin.

Bu meditasyon sağlıklı bir bilinç ve dolayısıyla da sağlıklı bir beden yaratacağından her gün gerçekleştirilmesinde yarar vardır.

## ***SEVGİ TEDAVİSİ***

VARLIĞIMIN EN DERİN MERKEZİNDE sonsuz sevgi vardır. Şimdi bu sevginin su yüzüne çıkmasına izin veriyorum. Sevgi yüreğimi, bedenimi, düşüncelerimi, zihnimi, bilincimi, tüm varlığımı doldurup benden dörtbir yana yansıyor ve çoğalarak bana geri dönüyor. Ne kadar çok seversem o kadar çok seviliyorum. Sevgi deposu asla tükenmez. Sevgiyi kullanmak KENDİMİ Mİ HİSSETMEMİ sağlıyor, bu aynı zamanda benim iç dünyamın neşesinin ifadesidir de. Kendimi seviyorum; dolayısıyla bedenimle sevgiyle ilgileniyorum. Bedenimi sevgiyle besliyor, giydiriyorum. Bedenim de bana sağlık ve enerji sağlayarak yaptıklarımın karşılığını veriyor. Evimin çok rahat olmasını, tüm gereksinimlerime yanıt vermesini sağladım. Evimde çok mutluyum. Odaları sevgiyle doldurduğum için içeri kim girerse girsin ben dahil anında bu sevgiyi hissediyor ve onunla besleniyoruz.

Kendimi seviyorum; dolayısıyla zevk aldığım bir işde çalışıyorum. İşimde yaratıcı yeteneklerimi kullanıyor, beni

seven ve benim de sevdiğim kişilerle birlikte çalışıyorum. Çok iyi para kazanıyorum. Kendimi seviyorum; dolayısıyla herkese karşı sevgiyle yaklaşıyorum, sevgi dolu davranıyorum. Çünkü verdiğim tüm sevginin çoğalarak bana geri döneceğini biliyorum. Dünyama yalnızca sevgi dolu insanları alıyorum, onların benim bir yansımam olduklarını biliyorum. Kendimi seviyorum; dolayısıyla bağışlıyorum; tüm geçmişi ve geçmişte yaşadıklarımın kendimi arındırıyor. Özgürüm. Kendimi seviyorum; dolayısıyla tam anlamıyla şu anda yaşıyorum, her anın tadını çıkarıyorum. Evrenin sevilen bir çocuğu olduğum, evren benimle sonsuza dek ilgileneceği için geleceğimin parlak, neşe ve mutluluk dolu ve güvenli olacağını biliyorum.

Hepinizi çok seviyorum.

## ***Yazar Hakkında***

Louise L. Hay metafizik konularda konferanslar veren bir öğretmen ve *Düşünce Gücüyle Tedavi 1 - 2*, *Güzel Yaşamın Sırları*, *Pozitif Gücün Büyüsü* adlı en çok satan kitapların da yazarıdır. 1981 yılında Aklın İlmi Kilisesi'nde göreve başlayan Hay, yüz binlerce insanın kendi yaratıcı güçlerinin potansiyelini keşfederek, kişisel gelişimlerine ve düşünce gücüyle kendilerini tedavi etmelerine yardımcı olmuştur. Eserleri 33 ülkede 25 ayrı dile tercüme edilmiştir. Louise L. Hay, Hay House A.Ş. adlı yayınevinin kurucusu ve sahibidir.