

2014.

Öngyógyítás agykontroll technikákkal



Papp Andrea

Egyre jobban agykontroll klub,

www.egyrejobbanklub.freewb.hu

2014.01.13.



Öngyógyítás agykontroll technikákkal

Készítette: Papp Andrea
egyrejobbanklub@gmail.com

Így fogj hozzá:

1. Döntsd el, meg akarsz-e gyógyulni vagy sem!

- Gondold át, és írd le, milyen előnyökkel jár számodra a betegséged.
- Milyen előnyökkel járna számodra gyógyulásod?
(Mi mindent tehetsz meg, ha visszanyered egészséged.)
- Mit szeretnél a jelenlegi helyzet helyett megtapasztalni?

**Ha eldöntötted, hogy gyógyulni szeretnél a
következőket javaslom:**

2. Gondolati és érzelmi nagytakarítás!

- **Gondolat nagytakarítás:**
 - Cseréld le negatív gondolatodat, szóhasználatodat.
 - Jusson eszedbe a vonzás törvénye: amire legtöbbet gondolsz, azt valósítod meg.
 - Mielőtt egy gondolatodnak kimondva fizikai rezgést adnál, kérdezd meg magadtól:
Szeretném-e, hogy amit most készülök kimondani valóra váljon?
 - Kérd meg a környezetedben élőket, szóljanak rád, ha negatívát mondanál.
 - Kérd meg őket, hogy jelenlétedben ne beszéljenek rossz dolgokról.
 - Figyeld meg érzéseidet!
- A rossz érzések arra figyelmeztetnek, hogy változtass gondolataidon.**





Öngyógyítás agykontroll technikákkal

Készítette: Papp Andrea
egyrejobbanklub@gmail.com

➤ Érzelmi nagytakarítás:

([Horváthné Papp-Vid Izabella](#) munkája alapján)

- Adj hálát
- Használj légzéstechnikát. (Belélegzem a jót, elengedem, amitől meg akarok szabadulni.)
- Énekelj, dúdolj, füttyöréssz. Emeli a rezgésszinted.
- [Hallgass zenét](#)
- Igyál vizet, és gondolj valami jóra közben.
(Elménk hatványozottan programozható a következő állapotokban: ellazultság, elvárás, zavart, fokozott fizikai aktivitás, fájdalom, sebesülés/ jusson eszedbe a [vízprogramozás technikája](#))
- Gondolj valakire, akit nagyon szeretsz.
- Végy elő egy szép emléket, egy eltárolt jó érzést.
- Válassz talizmánt. (Jusson eszedbe a [tárgyprogramozás technikája](#))
- Csendesedj el.
- Gondolj szép emlékekre, jövőbeli tervekre...
- [Meditálj!!!](#)



Gyül-ÖLET/ Szer-ETET

3. Megbocsátás:

Saját érdekedben alkalmazd fizikai és mentális szinten is.

- Ha sérelmeid hozzád közelálló személyhez fűződnek, megteheted, hogy személyesen keresed fel nézeteltéréseid tisztázásáért. Ha mindez nem lehetséges, mert a körülmények nem teszik lehetővé, esetleg az illető már elhagyta a Földi létet, használj meditációt.
- Írd le sérelmedet részletesen egy papírra (használhatsz csúnya szavakat is), majd semmisítsd meg.
- Engedj utat érzelmeidnek, nyilvánítsd ki megfelelő formában.

Gyakorlatok:

- [Szeretefa](#),
- A múlt elengedése,
- Dr. Rosa Rivas- Megbocsátás
- Múltbeli traumák feloldására használd a [traumaradír technikát](#).
- Áthangoló CD- Jóban vagyok magammal, Jóban vagyok másokkal
- [Hooponopono technika](#), Pszichodráma, [Hellinger](#) féle családállítás...



4. Elengedés:

„Amit birtokolsz, az birtokba vesz.”

Szabadulj meg használaton kívüli tárgyaidtól/kapcsolataidtól, csinálj helyet az újnak! (Otthonod minden részében)

Ha karitatív célra ajánlod fel, jobban fogod érezni magad.

Tisztítsd meg lakóteredet akár tértisztítással is, tarts rendet magad körül.

Vedd észre mi az, ami korlátoz, mi zavar önmagadban és környezetedben is.

Változtass!

Gyakorlatok:

Önkorlátozó hiedelmeink megváltoztatása,

Szokáskontroll technika

(a mentális munkán kívül

készíts részletes tervet, célkártyát)



5. Növeld önbizalmad!

- Kérdezd meg magadtól: Mitől lennék magabiztosabb?
Minden nap tegyél valamit azért, hogy megvalósulhasson!
- Ellátogathatsz önfejlesztő, önismereti tréningekre, de számos nagyon jó könyv is segítségedre lehet.
Pl: [Kerner Tibor](#), [Brian Tracy](#)
- Járj pozitív társaságba!
- Határozd el, [hogy jól fogod érezni magad!](#)
- Használj telepatikus önvédelmet.
 - Tisztítsd meg gondolataidat.
 - Erősítsd meg aurád programozással.
 - [Programozz tárgyat](#) védelmedre.
- Mindig mondjuk ki érzelmeinket a megfelelő formában.





Öngyógyítás agykontroll technikákkal

Készítette: Papp Andrea
egyrejobbanklub@gmail.com

Gyakorlatok:

-Írd le egy papírra legalább 20db jó tulajdonságodat.

Így kezdődjön a mondat:

„Azt szeretem magamban, hogy...”

- Írd össze erősségeidet.

Cél az önszeretet!

- Elmetükre technika,
- [Tükörképem meditáció](#)
- [Sziget meditáció](#)
- Utazás tested templomában meditáció
- **Használd rendszeresen az agykontrollt, vezess sikernaplót!!!**



6. Rendszeres fizikai aktivitás valamilyen formában.

Mindegy mi, a lényeg, hogy jól érezd magad közben.

Kezdetnek a [3-1-2-meridiántorna](#) az életenergia, nyirok és vérkeringés serkentésére tökéletes választás.

(Nagyobb túlsúllyal sem megterhelő.)

De lehet egyéb sport, tánc, séta, szex... ;-)

(Mindezek stressz levezetésére is kiválók.)



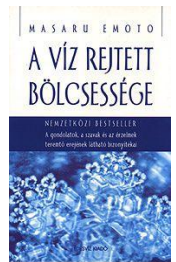
Ha nehezedre esik rávenni magad az aktívabb életformára, meditációid alatt vizualizálhatod, elégedettségedet, hogy fizikai szinten is kedvet kapsz hozzá.

Mozgás közben jusson eszedbe mantráid, programozó mondataid ismételtetése!

A mozgás közben testünk kiválóan programozható.

Mivel testünk nagy százaléka víz, nagyszerűen alkalmazhatjuk magunkra a [vízprogramozás technikáját](#). **Igyál sok vizet!**

Érdeemes elolvasni [A víz rejtett bölcsessége](#) című könyvet.



7. Tűzz ki rövid és hosszú távú célokat!

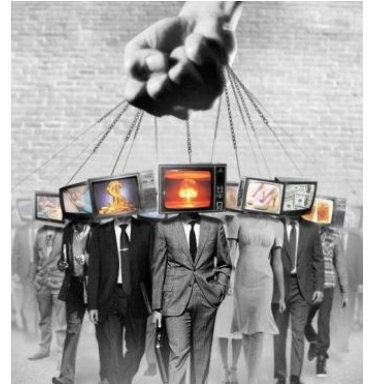
- Készíts stratégiai tervet, célkártyát elérésükhöz, írd rá pontos időpontot! Rakd oda, ahol naponta többször is látod.
- Gyakran, nagy átéléssel vizualizáld sikeredet.
- Ha úgy érzed szükséges, keress magadnak mentort.
Beszélj meg egy ismerősséddel, hogy időnként számoljatok be egymásnak a fejleményekről.
- [Segíts másoknak is elérni céljait.](#)



8. Nézz kevesebb Tv-t. Mellőzd a bulvárlapokat.

Ne engedj tudatodba zavaró, elbizonytalanító, felháborító, felesleges információkat.

- Fektesd hangsúlyt lelki fejlődésedre is.
- Szabadidődet töltsd számodra fontos tevékenységekkel.
- Tanulj, olvass, hallgass előadásokat, bővítsd tudásodat új ismeretekkel.
- Tölts minőségi időt szeretteiddel.



9. Gyógyulásod folyamata:

- Tudatosítsd magadban, hogy ez csak a jelenlegi állapot.



**Ahogy az elváltozást kialakítottad magadban,
úgy meg is tudod szüntetni.**

Testi elváltozásaid lelki élményeidtől függenek.

- **Hatalmadban áll változtatni!**
- Töprengj el rajta (akár meditációk alatt), mit üzenhet betegségéd?
- Érdemes elmélyedni a [pszichoszomatikában](#), új medicinában...
Próbálj meg rájönni mi lehet betegségéd lelki gyökere.
- Tedd fel a következő kérdéseket magadban elváltozásodra gondolva:
 - Mely testrészem érintett?
 - Milyen funkciót tölt be szervezetem működésében, mi lehet ennek lelki megfelelője?
 - Vizsgáld meg milyen érzelmeid vannak ezekkel kapcsolatban. Mihez/kihez kötődnek hasonló érzések? Mi jut eszedbe mindezekről?



Öngyógyítás agykontroll technikákkal

Készítette: Papp Andrea

egyrejobbanklub@gmail.com

- Mit nyersz megbetegedéseddel?

Van-e olyan, amit így nem kell megtenned?

- Mitől foszt meg betegséged? Mit nem tudsz megtenni miatta?

- Elváltásodat megelőző időszakban történt-e olyan esemény, ami kibillentett lelki egyensúlyodból?

- Gyermekkorod, illetve felmenőid életeseményeiben találsz-e hasonló párhuzamot?

Ha a fenti kérdésekre nem találsz választ, kérdezz rá pohárvíz technikával.

➤ [Nézz/olvass](#) gyakran agykontroll sikertörténeteket.

Gyakorlatok:

- José Silva - Robert B. Stone - Gyógyíthatsz
- Gyógyulj meg könyv + meditáció
- Brandon Bays - Belső Utazás – Könyv + meditáció, gyermekkel
- Örök női titkok
- Sólyom Ildikó - Csakrák működésének harmonizálása
- Vadas Mihály- Belső mosoly
- Utazás tested templomában meditáció
- Aura feltöltő meditáció
- Jól érzem magam- pozitív állítások CD
- [101 pozitív állítás](#)

Mikor kezdesz hozzá?



Öngyógyítás agykontroll technikákkal

Készítette: Papp Andrea

egyrejobbanklub@gmail.com

Egyéb kapcsolódó kiadványok:

(A kiadványban megtalálható linkek mindegyikét a Google-el kerestem meg, egyik sem saját feltöltés.)

[Balogh Béla: Többszintű gyógyulás - Rák, a megoldható feladat. - CD-vel](#)

[Balogh Béla: A tudatalatti tízparancsolata - cd melléklettel](#)

[Balogh Béla - Gyógyító meditáció - könyv + CD](#)

[Richard Gordon: Kvantum érintés - A gyógyító erő](#)

[Donna Eden - David Feinstein - Energiagyógyászat](#)

[Emil Coué - Az elméd gyógyító hatalma](#)

[Emil Coué - A gyógyítás legnagyobb titka](#)

[Kurt Tepperwein - Szellemi Öngyógyítás](#)

[Mildred Carter, Tammy Weber - Öngyógyítás tenyérmasszázzsal](#)

[Janette Rainwater - Az öngyógyítás művészete - Rajtad múlik](#)

[Kurt G. Büchel - Öngyógyítás az energiavonal áramoltatásával](#)

[Dr. Stephen T. Chang - Az öngyógyítás teljes rendszere - Belső gyakorlatok](#)

[Peresztegi Sándor - Öngyógyítás - Az emberi test csodája - A rák gyógyítása](#)

[Göncz József - Az öngyógyítás forradalma](#)

[Maitreyi D. Piontek - A nő és a Tao - Energiamunka, öngyógyítás, szexualitás](#)

[Dr. Vinzenz Mansmann - Hatékony gyógymódok a teljes kimerültség kezelésére](#)

[Ramacharaka Yogi: A pszichikus gyógyítás tudománya](#)

[Judith Lewis Herman - Trauma és gyógyulás](#)

[James L. Creighton, O. Carl Simonton - A gyógyító képzelet](#)

[Deepak Chopra - Kvantumgyógyítás - A test és az elme közötti egyensúly helyreállítása](#)

