



د. جون هاجلين

عالم فيزياء كمية وخبير السياسة العامة



إن جسدنا حقاً هو نتاج أفكارنا . لقد بدأنا نستوعب بالفعل في مجال العلم الطبي الدرجة التي تحدد بها طبيعة الأفكار والعواطف فعلياً المادة الفيزيائية والبنية والكفاءة الوظيفية لأجسادنا .

د. جون ديمارتيني



لقد تعرفنا في فنون الشفاء على تأثير البلاسيو (العلاج الإرضائي) .
والعلاج الإرضائي هو شيء من المفترض أن يكون عديم الأثر أو بلا تأثير على الجسد مثل قرص من سكر .

وفي هذا النوع من العلاج يخبر المريض بأن هذا عقار له فعالية ، وما يحدث بالفعل هو أن العلاج الإرضائي أحياناً يكون له نفس تأثير ، إن لم يكن

تأثيراً أكثر ، من العقار الطبي المقترض به أن يكون مصمماً لإعطاء ذلك التأثير . وقد تبين العلماء أن العقل البشر هو العامل الأكبر في فنون الشفاء ، وأحياناً أكثر من العقار الطبي .

بعد أن تصيروا عياً بالقوة الهائلة لـ " لسر " ، ستبدأ في أن ترى بجلاء الحقيقة الكاملة لبعض النطاقات المحددة في الطبيعة الانسانية ، بما في ذلك نطاق الصحة . إن تأثير العلاج الإرضائي ظاهرة في غاية القوة . عندما يعتقد المرضى ويؤمنون حقاً بأن القرص علاج حقيقي ، فسوف يتلقون ما يؤمنون به ، وسوف يتم علاجهم .

د . جون ديهارتيني



إذا كان شخص ما في موقف يكون فيه مريضاً ولديه بديل للعقار الطبي ، وهو أن يجرب استكشاف ما يوجد في عقله ويسبب هذا المرض ، أما إذا كان المرض حاداً لدرجة أنه قد يؤدي إلى الوفاة فمن الضروري أن يلجأ الشخص إلى العقاقير ، هذا إلى جانب استكشاف السبب الذهني المؤدى لذلك المرض . لذلك أنا لا أقول أن نتجاهل العقار الطبي ونلغي دوره ، إنما كل شكل من العلاج له مكانه ووقته وفائدته .

العلاج من خلال العقل يمكن له أن يعمل في تناغم مع العقاقير الطبية . وإذا ارتبط الأمر بالأم ، فإن العقار يوسعه أن يساعد على القضاء على ذلك الألم ، مما يسمح للشخص أن يكون قادراً على التركيز بقوة عظيمة على الصحة . " التفكير في الصحة التامة " هو أمر يمكن لأي شخص القيام به بشكل شخصي وداخلي ، بصرف النظر عما يحدث حوله .

ليزا نيكولس



إن الكون مثال بارع على الوفرة . عندما تفتح للشعور ببراء الكون ، سوف

تعيش الدهشة ، والبهجة ، والبركة ، وكل الأشياء العظمى التي يدخرها
الخالق لك - الصحة الطيبة ، الثروة الطيبة ، الطيبة الطيبة . ولكن حين تغلق
على نفسك بالأفكار السلبية ، تستعر بالضيق والانزعاج ، سوف تتألم
الأرجاع والآلام ، وستعثر كما لو أن كل يوم لا يمر إلا بشق الأنفس .

د. بين جونسون
طبيب ، ومؤلف ، ورائد من رواد العلاج بالطاقة



لدينا ألف تشخيص ومرض مختلف في العالم . إنها الحلقة الضعيفة في
سلسلة الحياة ، وجميعها نتاج شيء واحد : الضغوط . فإذا وضعت
الكثير من الضغط على السلسلة ، وأيضاً المزيد منه على النظام ،
فسوف تكسر إحدى الحلقات .

تبدأ كل الضغوط بفكرة واحدة سلبية . فكرة واحدة مضت دون مراجعتها وتفقدتها ، ومن
ثم تأتي المزيد والمزيد من الأفكار ؛ حتى يتبدى الضغط ويتخذ شكلاً . الأثر هو الضغوط ،
لكن السبب هو التفكير السلبي ، وكل ذلك يبدأ بفكرة واحدة صغيرة . وبصرف النظر عما
يكون قد ظهر ، فيمكنك تغييره .. بفكرة واحدة صغيرة تتبعها واحدة تلو الأخرى .

د. جون ديمارتيني



إن نبينا الجسدية تخلق المرض لكي تعطينا مردوداً ؛ لتسمح لنا أن نعرف
أن لدينا منظوراً غير متوازن ، أو أننا لم نكون نتحلى بالحب والامتنان ،
وعلى هذا فإن علامات وأعراض الجسد ليست شيئاً رهيباً ومخيفاً .

يخبرنا د . ديمارتيني بأن الحب والامتنان سيحلان كل السلبية في حياتنا ، بصرف النظر عن الشكل الذي تتخذه . إن الحب والامتنان بمقدورهما شق البحور ، وتحريك الجبال ، وصنع المعجزات ، وبمقدور الحب والامتنان أن يشفيا أى مرض بإذن الله .

مايكل بيرنارد بيكويث



السؤال الذى يطرح باستمرار " عندما يصاب أحدهم بمرض فى الجسد أو بنوع من التعب والملل فى حياته ، فهل يمكن تحويل ذلك للعكس عن طريق قوة التفكير " الصحيح " ؟ والإجابة هى نعم بكل تأكيد .

الضعف ، خير دواء

كاثى جودمان ، قصة شخصية



شخصوا حالتى كسرطان ثدى ، وقد آمنت حقاً فى قلبى وبإيمانى القوى أنى شفيت بالفعل . أقول كل يوم " الحمد لله على شفائى " ومراراً وتكراراً أستمر أقول : " الحمد لله على شفائى " آمنت فى قلبى أنى شفيت . رأيت نفسى كما لو أن السرطان لم يقرب جسدى مطلقاً .

من الأشياء التى قمت بها لمعالجة نفسى : مشاهدة كل الأفلام المرحية . كان ذلك كل ما تقوم به ، مجرد الضحك ، الضحك والضحك . عملت أسرتى جاهدة على نزع أى ضغوط عن حياتى ؛ لأننا أدركنا أن الضغوط

كانت إحدى أسوأ الأشياء التي يمكن القيام بها أثناء علاج نفسك .
ومن وقت تشخيص حالتى إلى وقت علاجى كانت فترة ثلاثة شهور
تقريباً ، وذلك بدون أى علاج إشعاعى أو كىماوى .

هذه القصة الجميلة والملهمة من " كاشى جودمان " تظهر ثلاث قوى هائلة فى حالة عمل ،
قوة الامتنان فى العلاج ، قوة الإيمان فى التلقى ، قوة الضحك والبهجة على شفاء المرض
فى أجسادنا بان الله .

لقد ألهمت كاشى أن تجعل الضحك جزءاً من علاجها ، بعد سماع قصة نورمان كوزنز .
شخصت حالة " نورمان " على أنها مرض " خبيث لا شفاء منه " . أخبره الأطباء بأن أمامه
بضعة شهور ويقتله المرض . قرر " نورمان " أن يعالج نفسه . ولمدة ثلاثة شهور كل ما قام
به كان مشاهدة الأفلام المرححة والضحك ، والضحك ولا شىء غير الضحك . غادر المرض
جسده فى تلك الشهور الثلاثة ، واعتبر الأطباء شفاءه معجزة .
ومن خلال الضحك تخلص " نورمان " من كل السلبية ، وتخلص من المرض . الضحك حقاً
هو خير دواء .

د . بين جونسون

نولد جميعاً برنامج أساسى متضمن فىنا . يسمى هذا البرنامج " الشفاء
الذاتى " . عندما تصاب بجرح ، يلتئم من تلقاء نفسه من جديد ،
وإذا أصبت بعدوى بكتيرية يصل إليها الجهاز المناعى ويتعامل مع تلك
البكتيريا ، ويعالج المسألة ، وقد خلق الجهاز المناعى ليعالج الجسد نفسه
بنفسه .

بوب بروكتور

لا يمكن للمرض أن يعيش بداخل جسد يتحلى صاحبه بحالة عاطفية صحية. إن جسدك يهدر ملايين الخلايا في كل ثانية ، كما أنه يخلق ملايين الخلايا الجديدة في الوقت نفسه .

د. جون هاجلين

في حقيقة الأمر هناك أجزاء من جسدنا يتم استبدالها تماماً في كل يوم . هناك أجزاء أخرى تأخذ شهوراً معدودة ، وأخرى عامين أو نحو ذلك . ولكن في غضون بضعة أعوام يكون لكل منا جسد مادي جديد .

إذا كانت أجسادنا برمتها تتبدل في غضون بضعة أعوام ، كما أثبت العلم ، فكيف إذن يمكن لذلك الانحلال أو المرض أن يبقى في أجسادنا لأعوام ؟ لا يمكن أن يبقى في أجسادنا إلا من خلال التفكير فيه ، عن طريق ملاحظة المرض ومراقبته ، وبتوجيه الانتباه للمرض .

تَحَلَّ بِأَفْكَارِ الْكَمَالِ

تحل بأفكار الكمال . لا يمكن لمرض أن يوجد في جسد يحظى بأفكار متناغمة ومنسجمة . فلتعلم أنه لا يوجد إلا الكمال ، وعندما تلاحظ الكمال عليك أن تستدعيه إليك . إن أفكار القصور هي سبب جميع العلل الإنسانية ، بما في ذلك الأمراض البدنية ، والفقر ، والبؤس . حين نفكر أفكاراً سلبية فإننا نبتعد بأنفسنا عن إرثنا الطبيعي . ردد ما يلي بنقطة ، " إنني أفكر أفكاراً مثالية . إنني لا أرى شيئاً سوى الكمال . أنا تجسد للكمال " .

لقد محوت كل هتافة من تصلب في مفاصلي وكل افتقار للرشاقة خارج جسدي . ركزت على رؤية جسدي في مرونة وروعة جسد طفل ، وكل تصلب وألم هي مفاصلي قد اختفى . وقد

حققت ذلك بين عشية وضحاها .

يمكنك أن ترى تلك المعتقدات التي تخص الكبر والشيخوخة جميعها راسخة في عقولنا . يؤكد العلم أننا نحظى بجسد جديد كل فترة قصيرة جداً . الشيخوخة نتاج تفكير محدود ، وهكذا فلتنتحل عن تلك الأفكار من وعيك وأيقن أن جسدك عمره بضعة شهور فقط بصرف النظر عن عدد أعياد الميلاد التي مرت بك . أما عن يوم ميلادك القادم ، أسد إلى نفسك معروفاً واحتفل به كأول عيد ميلاد لك ! لا تغفد كعكة عيد ميلادك بستين شمعة إلا إذا كنت تريد أن تجلب الشيخوخة إليك . وللأسف ، لدى المجتمع الغربي تركيز على التقدم في السن ، وفي الواقع ليس هناك شيء كهذا .

تستطيع أن تحظى بالصحة المثالية من خلال تفكيرك ، ومن خلاله أيضاً تستطيع أن تحظى بالجسم والوزن المثاليين والشباب الدائم . يمكنك أن تحقق كل ذلك عن طريق تفكيرك المستمر والمتواصل في الكمال والمثالية .

بوب بروكتور

إذا كنت تعاني من مرض ، وأنت تركز عليه ، وتحدث عنه إلى الناس ، فلسوف تصنع المزيد من الخلايا المريضة . تخيل نفسك تعيش في جسد معافي وصحي بصورة مثالية ودع الطبيب يهتم بأمر المرض .

أحد الأشياء التي يقوم بها الناس غالباً عندما يمرضون هو التحدث بشأن المرض طيلة الوقت ، وذلك لأنهم يفكرون بشأنه طيلة الوقت ، وهكذا فإنهم يعبرون عن أفكارهم لفظياً . إذا كنت تشعر بتوسعك خفيف ، فلا تتحدث بشأنه . إلا إذا كنت تريد المزيد منه ؛ فلتعلم أن

فكرتك كانت مسنولة عما حل بك . ردد هذه العبارة كثيراً بقدر ما تستطيع " أشعر بانني في حالة رائحة . أشعر بشعور طيب للغاية " . واستشعر بذلك حقاً . أما إذا كنت لا تحس بأنك على ما يرام وسألك أحد عن حالك ، فقط كن ممتناً لأن ذلك الشخص ذكرك بأن تفكر أفكاراً حول الشعور الطيب . لا تتفوه إلا بالكلمات التي تريد لها أن تكون .

لا يمكنك " التقاط " شيء ما إلا إذا كنت تعتقد أنك تستطيع ذلك . واعتقادك أنك تستطيع التقاط أي شيء يستدعي المرض إليك من خلال تفكيرك . كما أنك تستدعي المرض إذا رحبت تستمع لأشخاص يتحدثون عن مرضهم ، فإنك عندما تستمع تصب كل تفكيرك وتركيزك على المرض . وعندما تمنح كل فكرك لشيء ما ، فإنك تطلبه وتسمى إليه . ولت لا تساعدك بلا شك ، إنك تضيف طاقة إلى مرضهم . إذا كنت حقاً تريد مساعدة الشخص المريض غير مسار الحديث نحو أمور طيبة ، لو استطعت ، أو ابتعد عنه قدر المستطاع ، ولا تسير مبتعداً ، اجعل كل أفكارك ومشاعرك القوية تتركز حول رؤية ذلك الشخص في صحة وسلامة ولا تفكر في الأمر مرة أخرى .

ليزا نيكولس



ثقل إن لديك شخصين مصابين بشيء ما ، فإن أحدهما يختار أن يركز على البهجة . واحد يختار أن يعيش بالفراول والأمل ، والآخر يركز على جميع الأسباب التي تجعله متهيجاً ومفانلاً ، ومن ثم لديك الشخص الثاني ، بنفس تشخيص مرض الشخص الأول ، ولكنه يختار أن يركز على المرض ، الألم ، والإشفاق على نفسه .

يوب دوويل

عندما يركز الناس تركيزاً تاماً على ما يسوء بهم وعلى أحوالهم ، فإنهم سوف يضاعفونها ويبدونها . العلاج لن يحدث ما لم يحوّلوا

انتباههم عن حالة مرضهم إلى حالة الصحة والعافية ؛ لأن ذلك هو قانون الجذب .

" دعونا نتذكر دائماً قدر ما نستطيع أن كل فكرة سيئة هي في الواقع شيء سيئ يتم وضعه فعلياً في الجسد " .

" برنتيس ملفورو "

د . جون هاجلين



الأفكار الأكثر سعادة تقود إلى حالة كيميائية حيوية أكثر سعادة ، وإلى جسد أكثر صحة وسعادة . لقد ثبت أن الأفكار السلبية والضغوط تؤدي إلى ضرر حاد للجسد ولوظائف العقل ؛ وذلك لأن أفكارنا وعواطفنا هي المسؤولة عن إعادة ضبط وتنظيم وتشكيل أجسادنا .

بصرف النظر عن مقدار ما أحلته بجسدك بواسطة أفكارك ، فإنه يمكنك تغيير ذلك من الداخل والخارج . ابدأ في التحلي بأفكار سعيدة وابدأ في أن تكون سعيداً . السعادة هي حالة شعورية من الوجود . إن إصبعك على زر " الشعور بالسعادة " اضغطه الآن وأبقه ضاغطاً عليه بشدة ، بصرف النظر عما يحدث من حولك .

د . بين جونسون



أبعد الضغط الفسيولوجي عن الجسد ، وسوف يؤدي الجسد ما هو مصمم من أجل القيام به ، سيعالج نفسه بنفسه .

ليس عليك أن تحارب وتناضل لكي تتخلص من مرض ما . إن مجرد العملية البسيطة المتمثلة في التخلص عن الأفكار السلبية سوف تسمح لحالتك الطبيعية من الصحة أن تبرز بداخلك ، وسوف يعالج جسدك نفسه بنفسه .

مايكل بيرنارد بيكويث



لقد شهدت كُلي تجدد وتستعيد نشاطها . وشهدت حالات سرطان تشفى تماماً ، وشهدت بصراً يتحسن ويعود إلى صاحبه بعد فقدانه .

كنت أضع نظارة قراءة على مدى قرابة ثلاثة أعوام قبل أن أكتشف السر . وذات ليلة بينما كنت أتتبع بعض خيوط المعرفة حول " السر " عبر القرون ، وجدت نفسي أتناول نظارتى لأرى ما كنت أقرؤه ، لكنى جمدت في مكاني ، فإدراكي لما قمت به صعقتني مثل البرق .

قد استمعت إلى رسالة المجتمع التي تقول إن النظر يضعف مع التقدم في العمر . لقد راقبت أشخاصاً يبذلون جهداً ضخماً حتى يستطيعوا قراءة شيء ما ، وقد أوليت فكرة إلى أن النظر يضعف مع التقدم في العمر ، وقد جلبت ذلك إلى . لم أفعل ذلك عن عمد وقصد ، لكنني فعلته . علمت أن ما جلبته للوجود بالأفكار يمكن لي تغييره ، وهكذا تخيلت نفسي على الفور أتمتع بنفس حدة البصر التي كنت أتمتع بها في عمر الحادية والعشرين تخيلت نفسي في مطاعم ذات أضواء خافتة ، أو على متن طائرات أو أجلس إلى جهاز الكمبيوتر وأقرأ بوضوح وبلا جهد . وقلت مراراً وتكراراً ، " أستطيع أن أرى بكل وضوح أستطيع أن أرى بكل وضوح " . شعرت بمشاعر الامتنان والحماس لأنني أحظى برؤية واضحة . خلال ثلاثة أيام عاد بصري لحالته ، والآن لا أضع نظارة قراءة . أستطيع أن أرى بكل وضوح .

عندما أخبرت د . " بين جونسون " . أحد المعلمين الذين ظهروا في فيلم " السر " . بشأن ما فعلته . قال لي ، " هل تدركين ماذا حدث لعينيك حتى استمعت القيام بذلك في ثلاثة

أيام؟ " فاجبت ، " كلا ، والحمد لله أنتى لم أعرف ، ولم تكن هذه الفكرة فى رأسى ! لقد علمت فقط أن بوسعى هذا ، وذلك ما أمكننى القيام به بسرعة . أحياناً تكون المعرفة الأقل أفضل ! "

قضى د . " جونسون " على مرض " عضال " فى جسده هو ، وهكذا فقد بدا استعادة بصرى أقرب إلى لا شىء بالنسبة له ، مقارنة بالقصة الإعجازية الخاصة به . فى حقيقة الأمر ، لقد توقعت أن تعود حدة بصرى بين عشية وضحاها وهكذا فإن عودتها فى غضون ثلاثة أيام لم يكن معجزة فى عقلى . تذكر أن الوقت والحجم ليس لهما وجود بالنسبة إلى الكون . إن علاج أى مرض هو بنفس سهولة علاج " بثره " . عملية الشفاء واحدة ولكن يكمن الاختلاف فى عقولنا فقط . وهكذا إذا جذبت أى بلاء إلى نفسك فقلل منه فى عقلك إلى أن يصل لحجم " بثره " ، تخل عن كل الأفكار السلبية ، ومن ثم ركز على تمام الصحة والعافية .

ليس هناك شىء لا يمكن علاجه

د . جون ديمارتينى



لظالما أقول إن أى مرض عضال يمكن علاجه من داخل الإنسان نفسه .

إننى أو من وأعرف أنه لا يوجد شىء لا يمكن علاجه . عند نقطة ما فى الزمن ، كل مرض زعم أنه غير قابل للعلاج تم الشفاء منه . فى عقلى ، وفى العالم الذى صنعه ، كلمة " مستحيل علاجه " ، لا وجود لها . هناك مكان رحب لك فى هذا العالم . فانضم إلى والى جميع الموجودين هنا . إنه العالم الذى تقع فيه " المعجزات " بصورة يومية . إنه عالم يتدفق بالوفرة والرخاء ، حيث توجد جميع الأشياء الطيبة الآن بداخلك أنت . هل يبدو لك هذا وكأنه النعيم ؟ إنه أقرب ما يكون إليه .

مايكل بيرنارد بيكويث

تستطيع أن تغير حياتك وتعالج نفسك بنفسك .

موريس جودمان

مؤلف ، ومحاضر عالمي

بدأ قصتي في العاشر من مارس عام ١٩٨١ . وقد غير هذا اليوم حياتي كاملة . كان يوماً لا يمكن لي أن أنساه . تعرضت لحادث تحطم طائرة ووجدتني في المستشفى مشلولاً تماماً . كان عمودي الفقري مهشماً ، وتحطمت الفقرتين العنقيتان الأولى والثانية ، وحركة البلع عندي قد دمرت ، لم أستطع أن أكل أو أشرب ، تلف حجاي الحاجز ، لم أستطع التنفس . كل ما كان يمكنني القيام به أن أطرف بعيني ، وقال الأطباء بالطبع إنني سأكون حياً في حالة جمود " مثل نبات " بقية حياتي . كل ما سيمكنني القيام به هو أن أطرف بعيني . تلك هي الصورة التي رأوها لي ، لكن لم يكن يهمني ما كانوا يرونه . الشيء الأساسي كان هو ما أراه وأظنه أنا . تخيلت نفسي أعود شخصاً طبيعياً من جديد ، أسير خارجاً من المستشفى .

كان الشيء الوحيد الذي كان عليّ العمل عليه في المستشفى هو عقلي ، وما إن تمتلك زمام عقلك ، حتى تستطيع أن تضع كل الأشياء في نصابها الصحيح .

كنت متصلاً بجهاز التنفس الصناعي وقالوا إنني لن أتفس بصورة طبيعية مرة أخرى أبداً ، نظراً لتلف حجاي الحاجز . لكن صوتاً خافتاً ظل

يقول لى "تنفس بعمق ، تنفس بعمق " . وأخيراً ألم أعد بحاجة لجهاز التنفس . لم يكن لديهم أى تفسير لذلك . لم أرغب فى أن أسمع لأى شىء بالدخول إلى عقلى ؛ مما قد يلهينى عن هدفى أو يأخذنى بعيداً عن حلمى .

لقد وضعت هدفاً أن أسير خارجاً من المستشفى بحلول العام الجديد ، وهكذا كان . سرت خارجاً من المستشفى على قدمى دون مساعدة . قالوا إن هذا غير ممكن الحدوث . ذلك اليوم لا يمكن لى أن أنساه .

بالنسبة للأشخاص الذين يجلسون فى هذه اللحظة ويتألمون ، إذا أردت أن أوجز حياتى ، وأن أوجز للناس ما يمكنهم القيام به فى حياتهم ، سوف أخصها كلها فى العبارة التالية : "الإنسان ما هو إلا نتاج تفكيره" .

"موريس جودمان" معروف بالرجل المعجزة ؛ وقد اختيرت قصته من أجل فيلم "السر" لأنها تستعرض القوة التى لا يمكن سبر غورها ، والإمكانية غير المحدودة للعقل الإنسانى . أدرك "موريس" القوة التى بداخله ، والقدرة على أن يحقق ما يختار التفكير بشأنه . كل شىء ممكن . لقد ألهمت قصة "موريس جودمان" آلاف البشر وشجعتهم على أن يفكروا ويتخيلوا ويشعروا بعودتهم إلى الصحة المثالية . لقد حول المنحة الأعظم فى حياته إلى المنحة الأعظم .

منذ إطلاق فيلم "السر" ، ضمنا سيل من قصص المعجزات التى تحقق فيها الشفاء لأشخاص مصابين بأمراض متعددة ، بعد مشاهدتهم فيلم "السر" . كل الأشياء ممكنة عندما نؤمن بها .

أود أن أنهى هذا الموضوع حول الصحة بتلك الكلمات النيرة من د. "بين جونسون"، "إننا الآن ندخل عهد طب الطاقة. كل شيء في الكون له تردد، وكل ما عليك القيام به هو تغيير التردد أو خلق تردد مضاد. تلك هي درجة سهولة تغيير أي شيء في العالم، سواء كان ذلك الأمر متعلقاً بالمرض أو العاطفة أو أيًا كان. هذا أمر هائل. هذا أضخم شيء توصل إليه البشر على الإطلاق".

السرفى نقاش موجزة



• تأثير العلاج الأرضائى مجرد مثال على قانون الجذب فى حالة عمله .
عندما يؤمن أحد المرضى حقاً بأن القرص علاج له ، فإنه يتلقى ما يؤمن به
ويشفى .

• " التركيز على الصحة التامة " شىء يمكن لنا جميعاً القيام به بداخل
أنفسنا ، بغض النظر عما يدور حولنا .

• الضحك يجذب البهجة ، ويطلق السلبية ، ويؤدى إلى حالات شفاء إعجازية .

• يحتبس المرض فى الجسد عن طريق الفكر ، من خلال مراقبة المرض ،
وبالانتباه الممنوح للمرض . إذا كنت تشعر بوعكة طفيفة ، فلا تتحدث بشأنها
- إلا إذا كنت تريد المزيد منها . إذا رحت تستمع إلى أشخاص يتحدثون بشأن
مرضهم ، فإنك تضيف طاقة إلى مرضهم . وبدلاً من ذلك ، غَير مسار المحادثة
إلى أمور طيبة ، وركز أفكارك القوية على تخيل هؤلاء الأشخاص فى تمام
الصحة .

• المعتقدات حول التقدم فى العمر كلها فى عقولنا ، فتخل عن تلك الأفكار . ركز
على الصحة والشباب الأبدى .

• لا تستمع للرسائل التى يقدمها لك المجتمع بشأن الأمراض والتقدم فى العمر .
الرسائل السلبية لا تعمل لصالحك .