

قناة محبي الكتب على التليجرام



## الشفاء الذاتي للجسد والروح

اكتشف القدرة الكامنة لجسدك على  
الشفاء من الأمراض العضوية والعاطفية

م. بشاير المنصوري



13	تمهيد .....
17	طاقة الحياة .....
23	شاكرات الجسم .....
35	طاقة الشمس .....
39	التنفس البطني .....
45	القرآن الكريم .....
49	تجربة العالم مسارو إيموتو وتأثير الكلمة على بلورات المياه
55	اليوجا للروح والجسد .....
65	الشاي الأخضر .....
69	العلاج بالإبر الصينية .....
37	طاقة العناصر الخمسة .....
77	العلاج بالصوت .....
81	العلاج بالألوان .....

قناة محبي الكتب على التليجرام

# قناة محبي الكتب على التليجرام



85 تأمل القلبين التوأمين .....

93 احتقان ونزيف الطاقة .....

97 تنظيف طاقة الجسم .....

103 قطع الحبال الطاقية السلبية .....

العلاج باستخدام تربة الأرض .....	701
..... العلاج بالأعشاب .....	111
..... طاقة الماء .....	115
..... النظام الغذائي الصحي .....	121
..... التفكير الإيجابي .....	125
..... العلاج بالضحك .....	129
..... التوتر وتساقط الشعر .....	133
..... علاج الصداع النصفي .....	135
..... الشوكولاتة في علاج الجسم .....	139
..... الكركم في تنظيم شاكرات الجسم .....	143
..... النوم العميق وشفاء الجسد .....	147
..... العسل .....	151



155 شفاء الطفل الداخلي .....

159 الليمون وشفاء الجسد .....

163 ..... كيف تحدث عملية الشفاء الذاتية؟ ...

165 ..... البحث مع الطبيب عن الطرق البديلة .....

167 ..... تحمل المسؤولية عن صحتك .....

قناة محبي الكتب على التليجرام

# حصري لقناة محبي الكتب

الإهداء

إلى أختي الصغيرة...

فلولاها، لما تم إصدار هذا الكتاب...

OBJ



همسة

لا توجد مصادفات في الكون...

جميع الرسائل التي سوف تقرأها في فواصل هذا الكتاب

هي رسائل من الكون لك، فاقراً بتمهّل وبتمعّن...

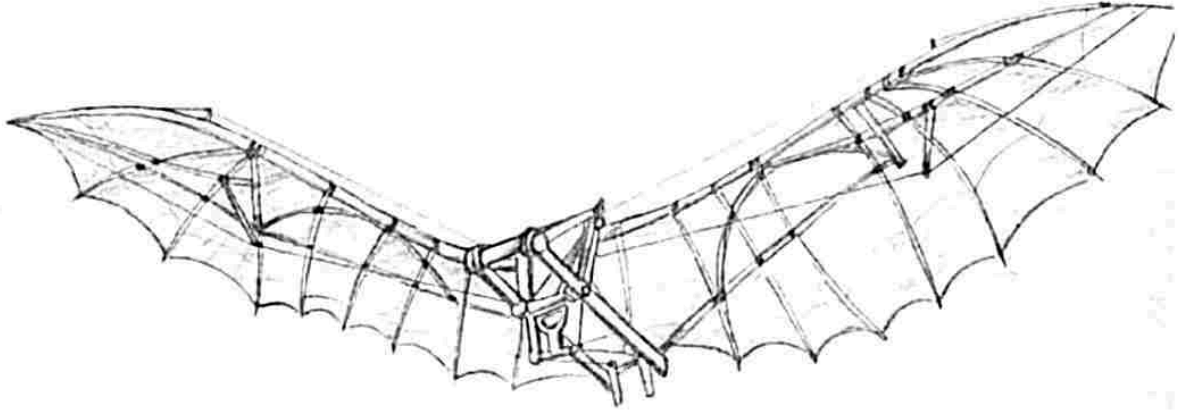


## تمهيد

عزيزي القارئ يجب أن تعي أن أي فكرة تفكر بها، لها طاقة معينة، فالمرض يميل للظهور من خلال الأفكار والمشاعر السلبية والمكبوتة بطاقة من تلك المشاعر. ولكي يتماثل جسدك للشفاء، فإن أفكارك بحاجة لأن تتغير.

لدى كل كائن حي جسدان، أحدهما فيزيائي والآخر طاقي، في

جسمنا الفيزيائي المادي، يتدفق الدم عبر الأوردة والشعيرات الدموية والشرايين. أما في جسمنا الطاقوي، فتتدفق طاقة الحياة عبر مسارات الطاقة التي تشبه الشرايين. هذه المسارات حينما يحدث لها خلل ما (بسبب فكرة سلبية وما إلى ذلك)، فقد لا تصل الطاقة بالصورة الصحيحة اللازمة للجسم، وحينها يحدث الخلل في الجسم الطاقوي، وينتقل إلى الجسم الفيزيائي المادي، أي أن كل مرض عضوي يبدأ من الخلل في طاقة الجسم، وذلك بسبب الأفكار السلبية.





هناك مصطلح مهم أيضاً مرتبط بطاقة الجسم، وهو مصطلح الشاكرات، أو مراكز الطاقة في الجسم. هناك إثني عشر شاكرة رئيسية، بالإضافة لعدد كبير من الشاكرات الثانوية توجد على طول خط العمود الفقري للإنسان، كل واحدة من هذه الشاكرات متصلة بغدد محددة وأعضاء معينة من الجسم المادي، وكذلك متصلة

بمناطق في أذهاننا، وتؤثر على شخصياتنا وحياتنا. باختصار، صحة الجسد تكون في أتمّ حالاتها عندما يكون هنالك تدفق متوازن للطاقة عبر كلِّ من هذه الشاكرات.

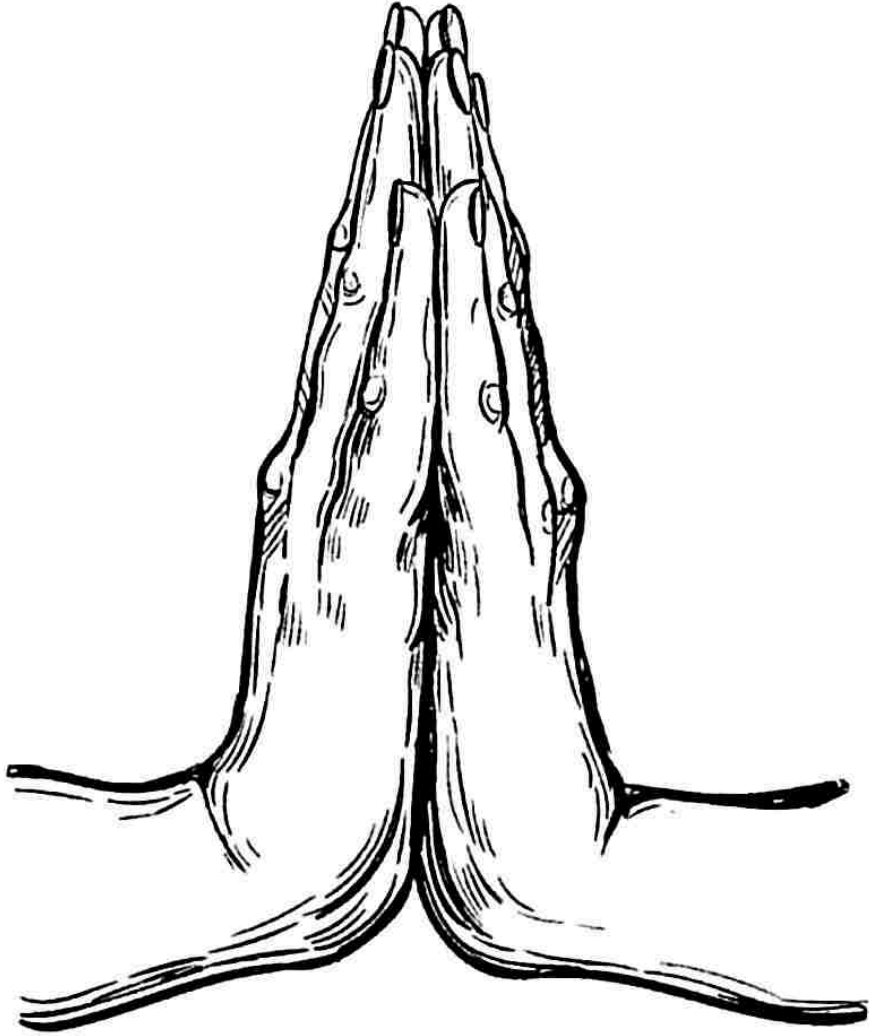
من جهة أخرى، عندما يتم منع الطاقة من التدفق بشكل طبيعي فتصبح إما مسدودة أو مفرطة النشاط عند نقطة معينة، وذلك بسبب الأفكار والمشاعر المكبوتة، فإنها يمكن وبالتالي ، أن تخلق فوضى على المستويين الجسدي والعاطفي أمراضاً عاطفية وعضوية.



## رسالة الكون لك اليوم

ولا تقلق بشكل مفرط، أو تفكر كثيراً، نظم عقلك فإذا كنت قد فعلت كل ما يجب القيام به، فإن ؛ بالمستقبل المستقبل سوف يعتني بنفسه ويعتني بك.

قناة محبي الكتب





## طاقة الحياة

يمكنك بسهولة رؤية جسدك المادي، فماذا يمثل هذا الجسد؟ البشرة، فهي التي يمكننا رؤيتها، والشعور بها، وبالتالي معرفة كيفية التعامل مع المشاكل التي قد تواجهها.. مثال أن تكون بشرتك جافة، فتسعى لترطيبها وشرب كميات كبيرة من المياه.

، ولكن هنالك الطاقة الموجودة داخل وحول الجسم المادي ولكنها

غير مرئية وغير محسوسة لدى الكثيرين، وبالتالي يتم إهمال علاج الخلل بها، أو بالأحرى يصبح لدينا عدم وعي بوجود خلل فيها.

في كل جهاز من أعضاء الجسم، يتم تزويد كل عضو بالطاقة أو (البرانا) من خلال مراكز الطاقة، وعندما نتحدث عن (البرانا)، فنعني قوة طاقة الحياة.

(البرانا) هي كلمة سنسكريتية شيدت من مقطعين، كلمة " وتعني الثابتة. لذلك، الـ pra "، وتعني الحركة، و" An " " تعني الحركة الثابتة. prana "

تبدأ هذه الحركة المستمرة في الكائن البشري بمجرد خروجه من " هي نوع من Prana رحم أمه وتنفد ساعة وفاته. لذا فإن " الطاقة المسؤولة عن حياة الجسم وحرارته وما إلى ذلك.



(البرانا) ليست قوة الحياة فقط، بل هي أيضاً قوة شفاء قوية جداً في الجسم؛ حيث يمكنها القضاء على أصعب المشاكل العضوية والأمراض.

من أجل التحكم في طاقة جسدك، يجب أن تكون قادراً على الوصول إلى حالة تأمل ووعي عاليين. عندما تتحكم في التنفس،

يتم التحكم في العقل أيضاً ويصبح الوعي عالياً ليتحكم في قوة تزويد الجسم بالطاقة التي يحتاج إليها.

بإمكانك الحفاظ على توازن طاقتك عن طريق الصيام أو تناول الطعام بشكل صحيح وصحي، وعن طريق التأمل والصلاة وتلاوة القرآن الكريم.



بدايةً دعونا نتعرف إلى مصادر الطاقة، من أين يستمد الإنسان  
طاقته؟ وما هي مصادر تلك الطاقة؟

تأتي الطاقة من عدة مصادر، وقد نلخصها في التالي:

طاقة الروح التي يُولد بها الإنسان.

طاقة من الغذاء الذي نتناوله يومياً.

طاقة الهواء التي تمدنا بالأوكسجين.

طاقة الأرض التي نتواصل معها خلال سيرنا على الأرض.

الطاقة الداخلية التي يستمدّها الجسم من خلال الشاكرات أو مراكز الطاقة.

الطاقة المستمدة من الاحتكاك بالأشخاص الآخرين الذين نتواجد معهم، وفي أماكن العمل، وحتى من حيواناتنا الأليفة.



رسالة الكون لك اليوم

ولكن مقدار الضوء الذي تتلقاه ، هناك دائماً نورٌ حولك يعتمد عليك.

OBJ

OBJ





## مراكز الطاقة في الجسم

(شاكرات الجسم)

أثبتت بعض التجارب وجود حقل طاقي حول جسم الإنسان، وبناء على الصور الفوتوغرافية التي أخذت لأشخاص وحيوانات ونباتات بآلة تصوير شديدة الحساسية للضوء والحرارة، ظهر حقل من الطاقة المشعة محيطاً حول الجسم الفيزيائي. هذا الحقل الطاقي

يتداخل مع الجسم الفيزيائي، ويبعد نحو سم عن سطح الجلد. 12  
إلى

حقول الطاقة تسمى شاكرات الجسم، وتعبّر عن مراكز والتي تتحكم  
في حالته النفسية ، الطاقة في جسم الإنسان والجسمانية، والتي  
يمكن التأثير عليها وتنشيطها لإمداد الجسم بالطاقة الإيجابية  
المتزنة، مما يضمن أسلوب حياة أفضل.

في الصفحات القادمة سنستعرض أهم شاكرات الجسم الرئيسية،  
وتأثيرها على الجسد والمشاعر.





## شاكرة الجذر

تقع في قاعدة العمود الفقري، ولونها أحمر، والخصائص الرئيسية  
لشاكرة الجذر أنها ترتبط مع الوظائف التالية:

الاحتياجات الأساسية (الغذاء، النوم، المأوى، الحفاظ على الذات،  
وما إلى ذلك).

تعتبر دعماً وأساساً لعيش حياتنا، فالأشخاص المكتئبون، والذين

لديهم ميول للانتحار، غالباً ما يعانون وجود اختلال في شاكرا  
الجذر، وما إن يتم إعادتها لوضعها المتوازن، حتى يصبحوا بأفضل  
حال.



OBJ

OBJ

OBJ

OBJ



## شاكرة العجز

تلي شاكرة الجذر، وترتبط مع الجسم العاطفي والحسي، والإبداع، وموقعها تحت السرة بنحو ثلاث بوصات، ولونها برتقالي. أما خصائصها فإنها:

ترتبط مع الجهاز اللفاوي.

وترتبط مع الوظائف النفسية والسلوكية التالية:

العواطف والمشاعر

العلاقات العاطفية

التعبير عن الحياة الجنسية

الإبداع



OBJ

OBJ



## شاكرة الضفيرة الشمسية

تتميز بالتعبير عن الإرادة، والقوة الشخصية، والقدرات العقلية. أما موقع منطقة شاكرة الضفيرة الشمسية فهو: (الجزء العلوي من ولونها أصفر. ، البطن، حيث يقع الحجاب الحاجز الخاص بك)

أما أهم خصائصها، فتلعب دوراً في:

الحزن والغضب والتوتر

تشكيل الآراء والمعتقدات الشخصية

اتخاذ القرارات، وتحديد الاتجاه

وضوح الأحكام

الهوية الشخصية والشخصية

الثقة بالنفس

الانضباط الذاتي





## شاكرة القلب

تمثل الرحمة والحب والجمال. تقع في وسط الصدر، أما لونها فهو الأخضر. الوظائف المرتبطة بشاكرة القلب هي:

حب الذات، وحب الآخرين

العلاقات العاطفية

الرحمة والتعاطف

الغفران والقبول

التحول والتغيير

القدرة على الوصول إلى السلام الداخلي

الفطنة







## شاكرة الحنجرة

عندما يكون هنالك اختلال في شاكرة الحنجرة، تتم إعاقة تدفق الطاقة لمنطقة الحلق، ويمكن أن يؤدي ذلك إلى أمراض جسدية تؤثر على الرأس والفم والحلق والرقبة، مثل التهاب الحلق المزمن والصداع المتكرر.

لون هذه الشاكرة هو الأزرق. أما وظائفها فهي:

التعبير عن النفس

البلاغة في الكلام

تمنع القلق الاجتماعي

تعزز الإبداع

تعزز التواصل الفعال والصادق



OBJ

OBJ



## شاكرة الجبهة

تقع بين الحاجبين، وهي مركز الحدس والبصيرة، ولونها هو اللون  
النيلى.

وترتبط هذه الشاكرة مع الخصائص النفسية والسلوكية التالية:

الرؤية والحدس

القدرات النفسية المتعلقة بالاستبصار

الحكمة والبصيرة

تحفيز الإلهام والإبداع



OBJ

OBJ



## شاكرة التاج

تقع في الجزء العلوي من الرأس، وتتيح لنا الوصول إلى مراحل متقدمة من الوعي، ولونها هو الأبيض أو البنفسجي، وتقع مباشرة فوق الرأس.

وترتبط شاكرة التاج مع الخصائص النفسية والسلوكية التالية:

الوعي والحكمة

التحرر من الأنماط

الحضور وعيش اللحظة



OBJ

OBJ

OBJ



كيف نعالج ونوازن شاكرات الطاقة في الجسم؟

اسم الشاكرة

مشاكل عضوية مرتبطة بخلل في هذه الشاكرة

مشاكل عاطفية مرتبطة بخلل في هذه الشاكرة

كيف نعيد توازن هذه الشاكرة؟

شاكرة الجذر

مشاكل القدمين المفاصل، وخلل في مناعة الجسم

مشاكل متعلقة بالمال، والمسكن، والطعام، وميول انتحارية

المشي على تربة الأرض بدون حذاء، واليوجا، وتناول أطعمة حمراء

مثل الطماطم

شاكرة العجز

مشاكل جنسية، ومشاكل في المسالك البولية والتناسلية، ومشاكل

في الإخصاب

مشاكل في العلاقات العاطفية وعدم التعبير في العلاقة

تناول أطعمة برتقالية اللون مثل البرتقال، والتأمل، واليوجا

شاكرة الضفيرة الشمسية

القولون، ومشاكل الجهاز الهضمي، والكبد، وضغط الدم

انعدام الثقة بالنفس، والخوف

تناول أطعمة باللون الأصفر مثل الموز، وتزيين المنزل بالزهور

الصفراء

شاكرة القلب

الربو، وأمراض القلب، وأمراض الصدر



الغيرة، والغضب، والحقد

تناول الأطعمة الخضراء والورقيات الغنية بفيتامين سي، والتأمل

شاكرة الحلق

احتقان الحلق

عدم القدرة على التعبير، والكذب

ارتداء الملابس الزرقاء، ومشاهدة البحر أو اللون الأزرق

شاكرة الجبهة

الصداع، والغثيان والإرهاق، ومشاكل في النظر

تقلبات المزاج، وعدم الصبر

تناول الشوكولاتة الغامقة، والتأمل

شاكرة التاج

التحسس من الضوء أو الصوت أو اللون

العنصرية، والتخبط

ارتداء الملابس البنفسجية، والتأمل بشكل يومي، وتناول أطعمة

بنفسجية مثل الباذنجان



رسالة الكون لك اليوم

الحياة تشبهُ الصدى، عندما تعطي شيئاً، فإنه يعود إليك مرات  
عديدة.



التعرُّض لأشعة الشمس

والهواء النقي

ذكرنا سابقاً أن هنالك مصادر رئيسية للطاقة التي تعطينا الحيوية، ومن هذه المصادر الشمس والهواء والأرض، هذه المصادر الثلاثة تنشط الجسم كله وتعزز صحته. تستطيع الحصول على الطاقة من شمس الصباح أو شمس المساء لمدة تتراوح من خمس إلى عشر

دقائق فقط، وستمد جسدك بأكبر قدر من الفائدة.

مرات من الأرض، وتحمل داخلها 108 الشمس أكبر بـ مفتاح الحياة على الأرض، مع تركيبها للمعادن الثقيلة وسحب الجاذبية على هذا الكوكب، مما يسمح لنا بأن نكون فقط بعيدين بما فيه الكفاية لتكون باردة، وقريبين بما يكفي لتكون دافئة. إنه سحر الضوء، ومن خلال التركيب الضوئي، يُخلق الطعام الذي نأكله ويغذي أجسادنا.

على صعيد آخر، يتم امتصاص الهواء من خلال الرئتين عبر التنفس. وبما أن معظم طاقة حياتنا تأتي من الهواء الذي نتنفس، فإن جلسة التنفس هي دورة حياة بحدّ ذاتها، من

، صرختنا الأولى كأطفال إلى آخر نَفَس من حياتنا عند الموت نحن  
نستنزف طاقة حياتنا باستمرار بفكرنا وبتصرفاتنا. يمكنك زيادة  
امتصاص طاقة الهواء بشكل منتظم من خلال تمارين في التنفس  
العميق والبطيء والإيقاعي، والتي سنتحدث عنها مفصلاً في الفصل  
القادم.

أما طاقة الأرض فيتم امتصاصها تلقائياً وبشكل غير واعٍ من خلال باطن القدمين، عن طريق المشي حافي القدمين على تربة الأرض.



رسالة الكون لك اليوم

النهاية التعيسة

بداية جديدة لشخص رفض الخضوع لقوانين النهايات الحزينة







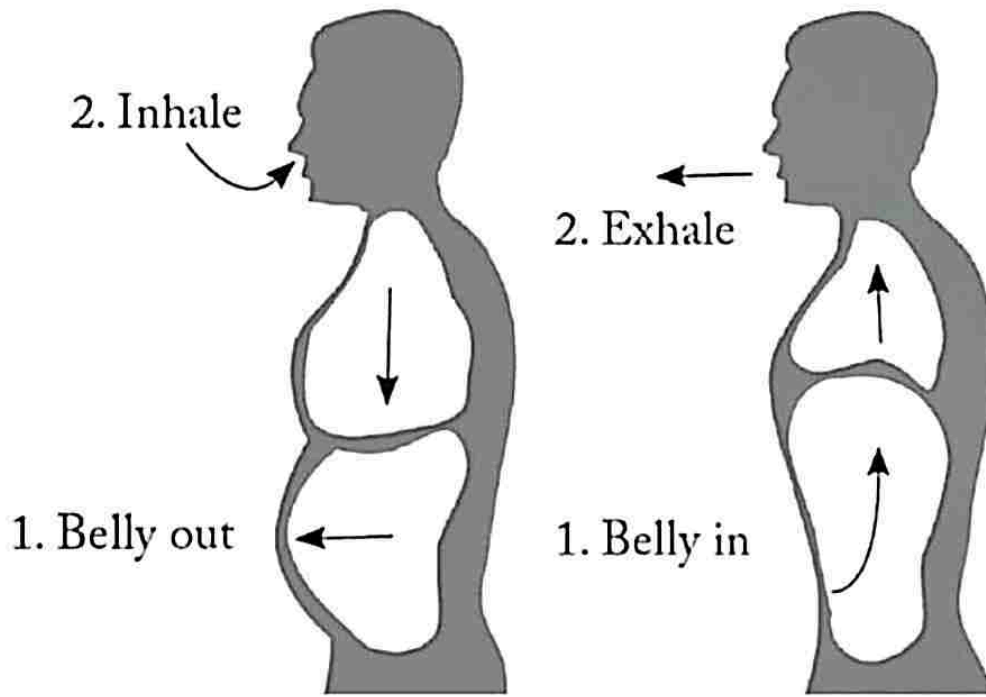
## التنفس الواعي والتنفس اللاواعي

يمكن تقسيم الدماغ إلى قسمين: الدماغ الأمامي والدماغ الخلفي. الدماغ الخلفي هو الدماغ الغريزي الذي ورثناه من الدماغ الأمامي فهو مقر الوعي أما خلال الصفات الجينية. الكلي. عندما تتنفس بدون وعي، يصل الأوكسجين للدماغ الخلفي فقط، ولكن عندما تكون على علم بأنك تتنفس وأنت تشاهد العملية بوعي، فسوف تتم تغذية كلا الجزأين من الدماغ بالأوكسجين.

يبدو أن هذا الاختلاف بسيط للغاية، لكن تأثيره كبير جداً. طوال حياتنا، نحن نتنفس دون وعي، باستثناء القلة التي بدأت ممارسة التأمل (اليوغا)، وتقنيات التنفس لمعالجة التوتر. الآن، عندما نتنفس بوعي تصل الطاقة الحيوية للدماغ الخلفي، التنفس الواعي له تأثير مختلف تماماً على الدماغ من التنفس اللاواعي.

## التنفس البراني أو البطني لمعالجة التوتر

ينصح خبراء اليوجا بممارسة تمارين التنفس البطني، وذلك عن طريق الاستلقاء ووضع اليد على منطقة البطن، ومن ثم أخذ شهيق عميق لمدة سبع ثوانٍ إلى أن تمتلئ المعدة بالأوكسجين. ثم حبس النفس لمدة ثانية واحدة، ثم إخراج الهواء بزفير بطيء ومريح مدته



08J

محببي الكتب

إننا عادةً ما نحمل التوتر والعواطف السلبية في الحجاب الحاجز، أو بالقرب منه. يمكن للضيق أن يؤدي لألم في منطقة الحجاب الحاجز، ويتسبب بعدم الراحة، ويصاحبه تشنجات في المعدة، يمكن أن تؤثر على عملية الهضم؛ ولذلك يمكنك تصديق أي شخص يخبرك بأنه يشعر بألم في هذه المناطق عند شعوره بالحزن والضييق. يمكن أن تساعد، وتساعد نفسك والذي يعمل على تمديد الحجاب الح ، عن طريق التمرين اليومي للتنفس البراني تمديد الحجاب الحاجز،

وإطلاق أي توتر تراكم فيه.

بإمكانك ممارسة هذه التقنية حينما تشعر بالتوتر، في المنزل، أو في السيارة، أو حتى قبل الاجتماعات المهمة ومقابلات العمل. هناك عدة نتائج مذهلة لمن يمارسون التنفس البطني بشكل يومي، منها تقليل نسبة الدهون في منطقة البطن، والحصول على استرخاء أكثر.

عند و كما يتم تحسين أداء نظام تطهير الجسم من السموم. إجراء التنفس البراني، يرتاح الحجاب الحاجز، ويتحرك الهواء إلى الأسفل، ثم من الأسفل في البطن إلى أعلى إلى أعلى في تجويف الصدر، حيث يصل في أحد الأوردة الرئيسية التي تمتد من الذراع إلى الصدر، ثم يتدفق إلى مجرى الدم، حيث يتم تطهير الأعضاء مثل الكبد والطحال والرئتين.

بالإضافة لتحسين أداء نظام القلب والأوعية الدموية الخاص بك. يزيد التنفس البراني من الأوكسجين لأنه يزود كمية أكبر من الأوكسجين إلى الثلثين السفليين من الرئتين، واللذين يحتويان على تدفق دم أكثر من الثلث العلوي. يحتوي الثلث العلوي من الرئتين على معدل تدفق دم يبلغ عُشر لتر في الدقيقة، والثلث الأوسط

حوالي ثلثي لتر في الدقيقة، والثلث معدل و ، السفلي حوالي واحد إلى واحد ونصف لتر في الدقيقة تدفق الدم هو كمية الدم التي تتحرك عبر أنسجة الرئة.

بما أن الوظائف الأساسية للرئتين هي الحصول على الأوكسجين في مجرى الدم وحمل ثاني أكسيد الكربون من مجرى الدم، فمن المنطقي الحصول على أكبر قدر ممكن من الهواء الذي يتحرك داخل وخارج أجزاء الرئة، حيث يتم ذلك بشكل أكثر فاعلية، وهذا بالضبط ما يفعله التنفس البراني. كما أنه يساعد على وظيفة نظام القلب والأوعية الدموية في قدرة الذروة عن طريق زيادة كمية الأوكسجين الخاصة بك، والحد من الضغط على قلبك.





رسالة الكون لك اليوم

إغفرُ قبل أن تسأل الآخرين عن المغفرة... فكما تغفر، سوف يُغفر لك.

OBJ

OBJ

## القرآن الكريم في الشفاء

أستطيع أن أقول لك، يا عزيزي القارئ، إن الاستماع المستمر وقراءة القرآن الكريم يزيدان من الإبداع، وهذا ما يحدث للكثيرين. الاستماع إلى القرآن الكريم لا يساعد في علاج الأمراض فقط، بل يسهم أيضاً في تنمية وصقل الشخصية ومهارات التواصل والإبداع بداخلك، والخروج بأفكار جديدة. لذلك، يمكنك أن تختبر ذلك بنفسك، وبالتأكيد ستحصل على نتائج رائعة.

م، اكتشف العالم "إنريك وليام دوف" أن 1839 في عام تعريض الدماغ لأصوات وموجات معينة يمكن أن يؤثر سلباً أو إيجاباً على صحة الانسان. عندما يتم تعريض الأذنين إلى ترددات موجات صوتية مختلفة، وُجد أن الدماغ يتفاعل مع تلك الاهتزازات الصوتية. ثم وجد العلماء أن خلايا الدماغ في حالة اهتزاز خلال فترة حياتنا. تهتز كل خلية في نظام معين، لذا يمكن ملاحظة أن أي حادث سيئ يمكن أن يؤدي ؛ وتتأثر بالخلايا الأخرى المحيطة بها حادث سيئ يمكن أن يؤدي إلى اضطراب في نظام الاهتزاز في الدماغ.



وفقاً للاكتشافات الحديثة، يقول العلماء إن أي مرض يجب أن يحدث تغييراً في إعادة برمجة الخلايا، وإن كل خلية تعمل وفقاً لبرنامج معين من الولادة حتى الموت. ولذلك، فإن أي اضطراب جسدي أو نفسي يسبب الخلط في نظام الاهتزاز لذلك نحن بحاجة لاستعادة و؛ للخلية، مما يصنع اضطراباً وتصحيح هذا الاضطراب.

خلال الاستماع للقرآن الكريم، وُجد أن هناك نظامَ اهتزاز معيناً في كل آية، يمكننا القول إن تلك الآيات تحمل لغة الخلايا. تماماً مثل تلك الموجات الإذاعية العادية المستخدمة في نقل المعلومات والموسيقى والأصوات وما إلى ذلك.

يمكنك الحصول على نتائج مذهلة وغير متوقعة قد تغير حياتك تماماً كما حدث للكثيرين. ما عليك القيام به هو الاستماع إلى تلاوة القرآن الكريم قدر ما تستطيع وفي أي وقت، في الصباح، وفي فترة ما بعد الظهر، وعندما تستيقظ وقبل أن تنام. يمنحك الاستماع المستمر إلى تلاوة القرآن الكريم نتائج مذهلة، منها زيادة مناعة الجسم، وتعزيز حس الإبداع، بالإضافة لتحسين قدرة التركيز على الشفاء من الأمراض المزمنة وغير القابلة للشفاء، كما ويغير من السلوكيات السيئة، ويُمكن الناس من التواصل بشكل أفضل.

ويخلق الاستماع للقرآن أيضاً السلام الداخلي، ويشفي من التوترات العصبية، كما يقلل من الخوف والتردد، ويسهم في علاج الأرق، والشفاء من الأمراض العادية، مثل الحساسية والصداع والإنفلونزا وغيرها، كما يحسن القدرة على الكلام، ويحمي من الأمراض مثل السرطان.



رسالة الكون لك اليوم

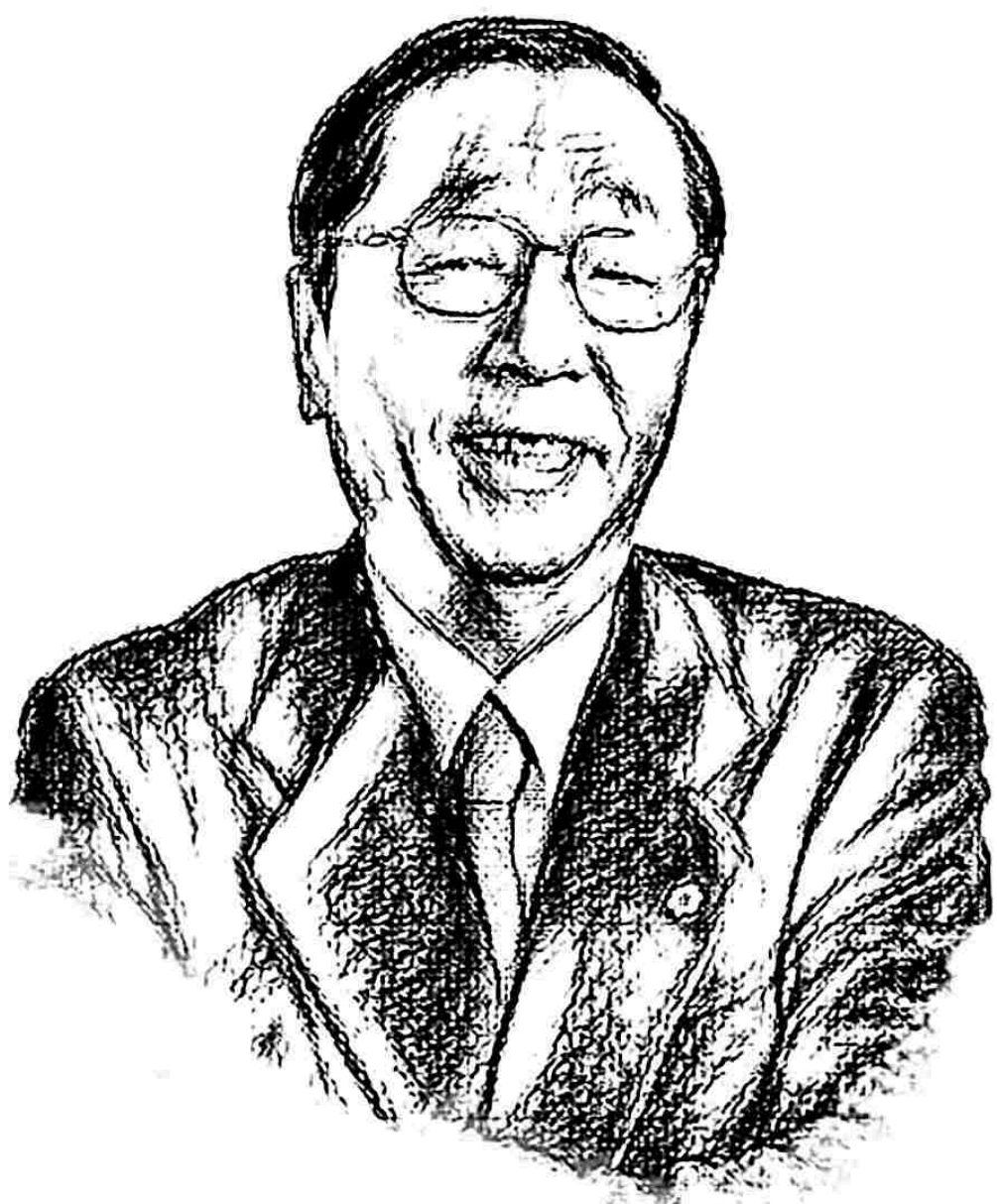
ستحصد ما تزرعه، فما الذي تزرعه الآن؟

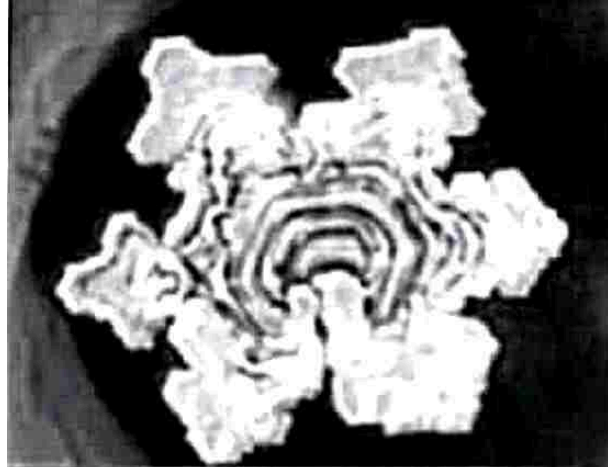


تجربة العالم مسارو إيموتو على

بلورات الماء



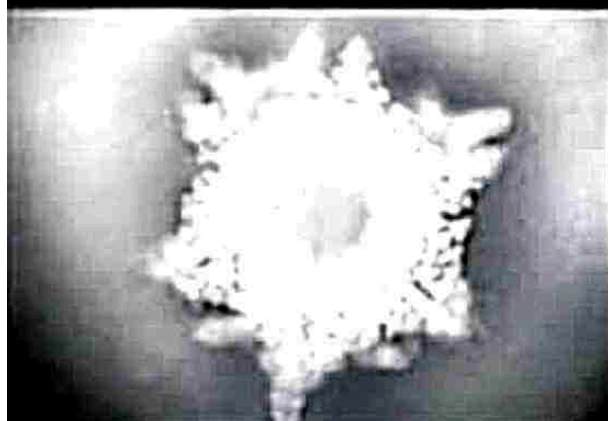




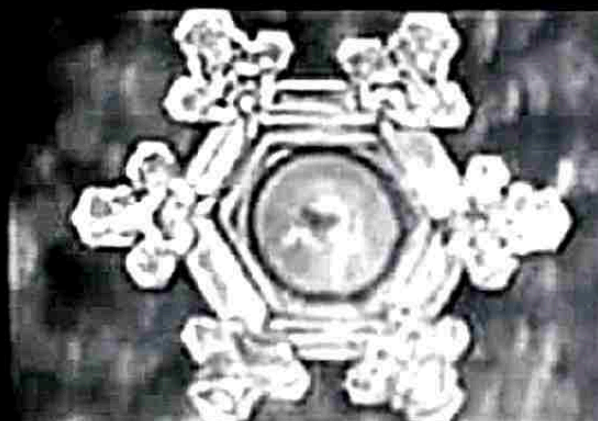
**MOZART SYMPHONY**



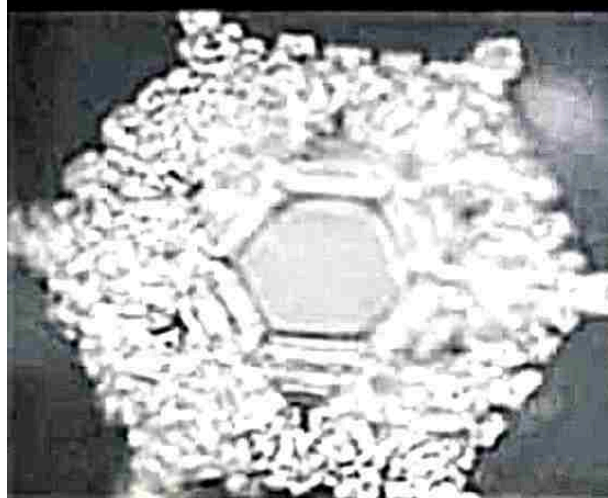
**IMAGINE - JOHN LENNON**



**PEACE**



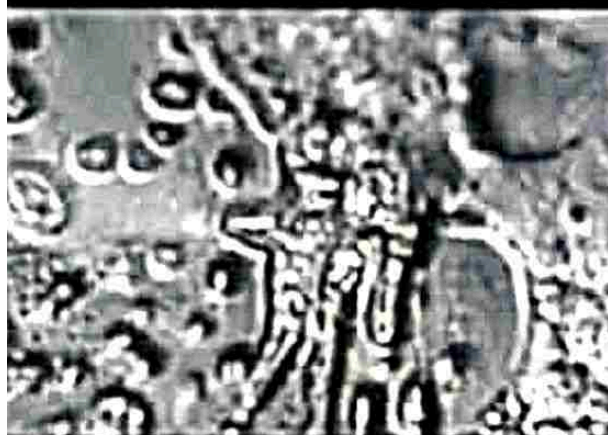
**THANK YOU**



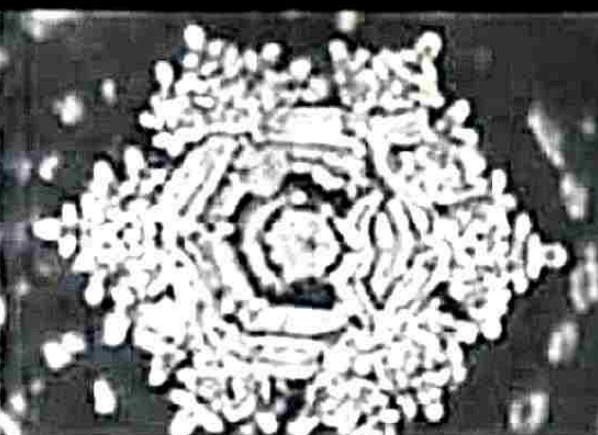
**LOVE**



**FUJIWARA BEFORE PRAYER**



**I WILL KILL YOU**



**FUJIWARA AFTER PRAYER**

صَلَّ العالم الياباني مسارو إيموتو للعديد من الحقائق عن تو بلورات الماء، وأوضح من خلال محاضراته أنها ستساعد على تحقيق السلام في العالم، كما أنه قام بتأليف كتابه الأول عن بعد أبحاث علمية عديدة الماء بعنوان "رسالة من الماء"، وذلك عاماً أجرى خلالها أبحاثه ودراساته على 20 قام بها منذ معظم بحار وأنهار العالم. قام مسارو إيموتو بعدة تجارب للماء عن طريق تعبئة الماء في قناني تحمل بطاقات تعريفية، كل بطاقة تحمل كلمة تصف المشاعر

المتنوعة مثل الحب، والكره، وشكراً، والتعاطف، وأكرهك، وسأقتلك.  
لاحظ مسارو إيموتو أن بلورات المياه تتشكل وفقاً لقوة الكلمة  
الملصقة على القنينة، حيث شكلت كلمة (شكراً) تناسباً جميلاً من  
البلورات، بينما تشكلت البلورات التي كُتبت على قنينة مياهها  
(سأقتلك) بلورات مخيفة الشكل وغير متناسقة.

وهنا تجربة أخرى على حبات الأرز، حيث وَصَع حبات الأرز في  
جرتين من زجاج، كُتبت على إحداها كلمة (أحبك) بينما كُتبت على  
الأخرى كلمة (أكرهك)، وتركها لمدة أسبوعين، لاحقاً، تمت ملاحظة  
تعفن حبات الأرز في الجرة التي كتبت

عليها (أكرهك)، عزيزي القارئ، أنت تتأثر بالكلمات تماماً كما تتأثر بلورات المياه، حيث إن الماء يشغل ما يشكل أكثر % من تركيبة جسدك، لذا فاحرص على أن تكون ٧٠ من كلماتك منتقاة بحب وعناية للآخرين.





رسالة الكون لك اليوم

قد تشفي كلمة المرض بكل سهولة،

وقد يشقى جسد بكلمة أخرى.



## اليوجا في موازنة طاقات الجسم

اليوجا هي من أفضل التمارين التي أمارسها بشكل يومي، وضعيات اليوجا، ولا سيما الوضعيات التقليدية، تقوم بتفعيل وموازنة شاكرات محددة في الجسم. على سبيل المثال، وضعية الجسر تسهم في معالجة الانسداد الطاقي في شاكرة الحنجرة، والتي لها تأثير مباشر على كيفية تواصلنا مع الآخرين.



على المستوى الجسدي، تتوافق شاكرا الحلق مع الغدة الدرقية، وبالتالي يمكن أن يكون لها تأثير مُغذٍّ وموازن على عملية الأيض لدينا.

وضعية اليوغا لها تأثير إيجابي على طاقتنا، وعلى جهازنا المناعي والهضمي؛ حيث إن لكل وضعية منافع عديدة، لذا فإن ممارسة اليوجا يمكن أن تساعدك على أن تكون أكثر توازناً وصحة، لذا في الصفحات التالية سأستعرض بعض وضعيات اليوجا المفضلة لدي، مع حصر بعض من فوائدها، وبإمكانكم اختيار ما يناسبكم، وممارستها خلال الصباح الباكر لأكبر فائدة ممكنة.



OBJ

OBJ



وضعية زهرة اللوتس

اجلس على الأرض أو على حصيرة

ثم قم بثني الركبة اليمنى ووضعتها على الفخذ اليسرى. تأكد من أن  
كعب القدم متجه للأعلى وأن الكعب قريب من البطن.

الآن، كرر نفس الخطوة مع الساق الأخرى.

حافظ على رأسك مستقيماً وكذلك العمود الفقري.

استمر في التنفس البطني العميق لعدة دقائق.

فوائد وضعية زهرة اللوتس:

تحسن عملية الهضم

تقلل من التوتر العضلي وتجعل من السهل السيطرة على ضغط الدم

تريح العقل والأعصاب

تساعد السيدات الحوامل على البقاء هادئات قبيل الولادة





وضعية الانحاء والنظر للأسفل

قف على أربعة أطراف كما في الصورة، بحيث يشكل جسمك ( المعكوس. ٧ حرف ال)

يجب أن تكون يداك متماشيتين في خط مستقيم مع كتفيك، وأن تكون قدماك متماشيتين في خط مستقيم مع الوركين.

الآن، اضغط يديك على الأرض.

انتظر دقيقة، ثم اثنِ ركبتيك وقف مستقيماً.

فوائد هذه الوضعية:

تُقوي عضلات البطن

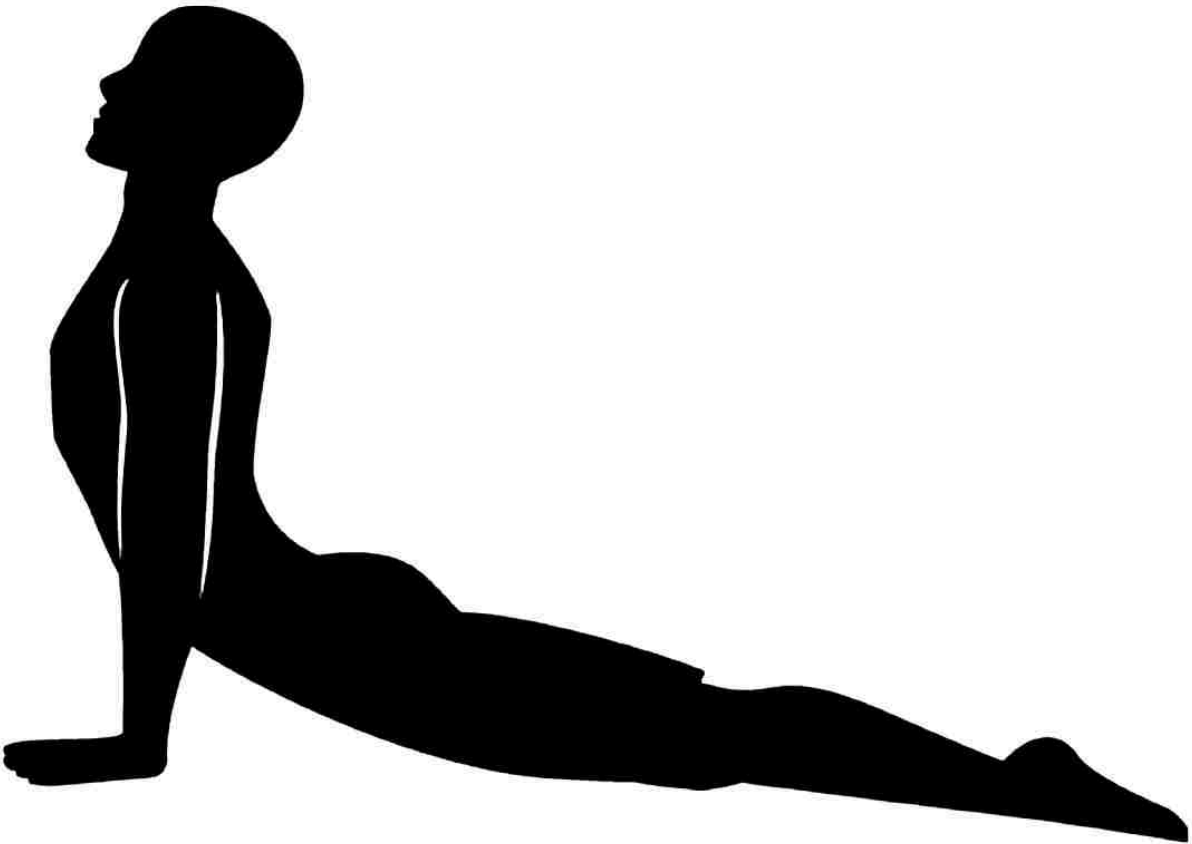
تساعد في دعم العمود الفقري

تُقوي العضلات

تحسن الدورة الدموية

تحسن الهضم

تساعد أيضاً على الاسترخاء وتهدئة العقل وتحرير الإجهاد







## وضعية الكوبرا

ضع يديك على الجانبين كما في الصورة، وتأكد من أن أصابع قدميك  
يُلامس بعضها بعضاً.

ضع ثقل الجزء الأمامي من جسدك على يديك  
بثني عنقك إلى الوراء كما في الصورة قم بثني ثم

فوائد هذه الوضعية:

تجعل العمود الفقري أقوى وأكثر مرونة.

تحفز الجهازين الهضمي والبولي.

تساعد على تنظيم عملية الأيض، وبالتالي الحفاظ على الوزن الصحي للجسم.

مفيدة للرتتين والكتفين والصدر.

تساعد على تحرير الإجهاد والتعب.

تخفف من أعراض عرق النسا والربو.





## وضعية الطفل

من الوضعيات المفضلة لديّ، خاصة بعد أيّ إجهاد أو يوم شاق،  
وتتمثل في الركوع على الأرض، ولمس أصابع القدمين الكبيرة بعضها  
بعضاً،

مع ملامسة الجبين للأرض أو الحصيرة، ومد كلتا اليدين للأمام كما  
في الصورة.

هذه الوضعية مفيدة جداً للتمدد بعد التمارين الشاقة أو للحصول على الراحة النفسية والجسدية بسهولة، وبما أنها تريح الجسد فيإمكانك البقاء بها من عدة دقائق لنصف ساعة.

فوائد وضعية الطفل:

تساعد على تحرير التوتر في منطقة الصدر والظهر والكتفين.

تساعد على الحفاظ على الأعضاء الداخلية في الجسم نشطة ومتجددة.

تساعد على مرونة وقوة العمود الفقري.

تخفف الألم في أسفل الظهر والرقبة.

تعزز الدورة الدموية في جميع أنحاء الجسم.

تنظم امتداد الأوتار والعضلات والأربطة في منطقة الركبة.

تشجع على التنفس الصحيح وتهديء الجسم والعقل.



رسالة الكون لك اليوم

اليوجا هي رحلة للذات، من خلال الذات، وإلى الذات...

اليوجا تعني الإضافة، إضافة الطاقة والقوة والجمال إلى الجسد  
والعقل والروح...



## الشاي الأخضر

بعد القيام بتمارين اليوجا، قم بتحضير الشاي الأخضر النقي مع أوراق النعناع، ولأن شاكرة القلب تنشط عند تناول الأطعمة ذات اللون الأخضر مثل الخضراوات الورقية والسبانخ والبقدونس وغيرها، لذا فالشاي الأخضر يُعد الخيار الأنسب والخيار الصحي لعلاقة عاطفية متوازنة، ولبداية صحية في موازنة طاقة الجسم.

شرب الشاي الأخضر يهدئ الحالة النفسية، ويعطي الجسم شعوراً بالراحة والاسترخاء بفضل مادة الثيانين الموجودة به. للشاي الأخضر العديد من الفوائد الصحية منذ القدم، لكن بدأت الدراسات العلمية بالاهتمام به منذ ثلاثة عقود فقط، ووجد له دور مهم في الوقاية والعلاج من العديد من الأمراض، إضافة إلى أن الشاي الأخضر استخدم في الطب الصيني القديم لعلاج الصداع وآلام الجسم ومشاكل الهضم والاكنتاب، وفي إزالة السموم من الجسم، كما كانوا يستعملونه كمنشط وكوصفة لإطالة العمر. وتعزى الفوائد الصحية للشاي الأخضر بشكل خاص إلى الكافيين والزيوت الطيارة فيه، ويعمل الكافيين في الجهاز العصبي المركزي على تحفيز اليقظة



OBJ

OBJ

OBJ

OBJ



وترايط الأفكار ومحاربة الشعور بالإرهاق، كما أنه يعمل على زيادة النشاط الذهني وزيادة قوة انقباضات القلب وارتخاء الأوعية الدموية، كما أنه يعمل على إدرار البول، بالإضافة إلى دوره في ارتخاء عضلة القصبات الهوائية وتحفيز عملية التنفس.



رسالة الكون لك اليوم  
غيّر الحزن والشعور بالأسى  
كلما غيّرت ملابسك.



## العلاج بالإبر الصينية

كنت أعاني لفترة طويلة من الأرق ومن بعض المشاكل الأخرى المتعلقة بالتوتر والقلق وضيق النفس، فتوجهت لإحدى العيادات المتخصصة للعلاج بالوخز بالإبر الصينية كان و وبعلم الانعكاسات، وبدأت أولى الجلسات العلاجية، الشعور حينها مختلفاً، حيث أحسست بطاقة في معدتي تتدفق إلى بقية أنحاء جسدي، واختفى مع هذه الطاقة كل شعور سلبي، فما هو سر العلاج بالإبر الصينية؟

استُخدم العلاج بالإبر الصينية لعلاج الحالات المرضية والنفسية وحتى الأمراض التي يصعب شفاؤها. العلاج بالوخز بالإبر هو جزء من نظام الرعاية الصحية في الصين، وتجري سنة. تستند النظرية العامة للوخز ٢٥٠٠ ممارسته منذ أكثر من بالإبر إلى فرضية سريان الطاقة الكونية أو طاقة "التشي" في الجسم من خلال قنوات تسمى (المريديانز)، ويتم الوصول نقطة مختلفة، بواسطة 400 إلى هذه القنوات عن طريق إدخال إبر رفيعة جداً إلى هذه النقاط، حيث تتدفق الطاقة للجسم مما يسمح لآليات الجسم الطبيعية بالسيطرة على الأمراض وتحقيق الشفاء. يعالج الوخز بالإبر الصينية الكثير

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

الآلام المزمنة، مثل و من الحالات المرضية، مثل التوتر والأرق،  
الغثيان، وحالات ال و آلام الظهر والرقبة، وألم المفاصل، وألم  
الأسنان، مشاكل العقم، واضطرابات الطمث، و حالات الاكتئاب، و  
والحساسية، واضطرابات الهضم، وغيرها الكثير من الأمراض، فلماذا  
لا تقوم بتجربة العلاج بالإبر الصينية كعلاج مكمل لعلاجك الطبي؟

حتماً ستشعر بتحسن كبير بعد أول جلسة.



رسالة الكون لك اليوم

لا يمكن للنجوم أن تلمع دون الظلام!

OBJ

OBJ



## العناصر الخمسة وتوازن طاقة الجسد

علم "الفنغ شوي" أو ما يعرف بـ "علم طاقة المكان"، هو علم وفن صيني يدرس كيفية تدفق الطاقة في المنزل بانسيابية لتحقيق أكبر منفعة لساكنيه، بالإضافة لجذب الصحة والثروة والحب من خلال وضع عناصر وألوان معينة في المنزل باتجاهات معينة. تحدثتُ مفصلاً عن فن "الفنغ شوي" في كتاب لذا لن أطيل الحديث في هذا؛ منفصل بعنوان "طاقة المكان" الفصل عن هذا العلم الواسع،

ولكن سأذكر نقطة مهمة جداً، وهي ضرورة توافر خمسة عناصر طبيعية في المنزل لأكثر طاقة إيجابية ممكنة، العناصر الخمسة هي القوى المسيطرة على الكون، وتضمن توازنه متمثلة بالتالي: (الماء، النار، والخشب، والمعدن، والأرض).

ولكن كيف نجمع هذه العناصر في مكان واحد؟

هل ذهبت يوماً لحديقة خضراء في يوم مشمس، وكان في هذه الحديقة نوافير أو بحيرات؟ سؤال آخر: لماذا تشعر بهذه البهجة كلما اتجهت لمثل هذه الحدائق؟ ببساطة لتوافر العناصر الخمسة بها، فأشعة الشمس والحرارة تمثلان عنصر النار، والشجر في الحديقة يمثل عنصر الخشب، والبحيرات



أو النوافير تمثل عنصر الماء، وتربة الأرض تمثل عنصر الأرض،  
وأخيراً المقاعد المعدنية أو وحدات الإنارة المعدنية تمثل عنصر  
المعدن.

احرص على توافر هذه العناصر الخمسة في المنزل وكذلك حديقة  
منزلك لمزيد من التناغم والسلام في حياتك.



رسالة الكون لك اليوم

لا أحد كامل. أنت لست مثالياً، وجميع الناس ليسوا مثاليين. هم  
ينمون أيضاً. نحن جميعاً في عملية التطور.





## العلاج بالصوت

على مر التاريخ، كان للموسيقى والصوت القدرة على المساعدة على الشفاء من الأمراض. الآن فقط، اكتشف العلم ما عرفه القدماء على مر آلاف السنين. الصوت لديه القدرة على الشفاء. يقول جوشوا لبيدز، مؤلف كتاب "قوة والخبير في مجال علم الصوتيات النفسي، ودراسة ، الصوت" تأثيرات الصوت على الصوت: "إن العمل الصوتي هو خلق تردد واهتزاز لشخص ما يفضي إلى شفائه حسب آلية عمل

الجهاز العصبي البشري". الصوت هو علاج قابل للتطبيق، يُستخدم لمعالجة الضيق والتوتر، وتم استخدامه أيضاً مع متلازمة التوحد لدى الأطفال.

بدأ العلم الحديث الآن فقط في إدراك ما أخبرنا به القدماء لقرون، من أن كل شيء (بما في ذلك أنت) في حالة اهتزاز كل شيء له نطاق و، ثابتة. الحالة الأهم للاهتزاز هي الصوت أمثل من الاهتزاز، وهذا المعدل يسمى الرنين. عندما نكون في التردد المثالي من حالة الرنين، نكون في حالة التوازن. علينا إدراك أن كل عضو، وكل خلية، تمتص وتصدر صوتاً، ولها تردد صدى مثالي معين.

OBJ



العواطف والحالات العقلية لديها أيضاً بعض الترددات المعينة، وهذا هو السر وراء النقلة التحويلية لمشاعر الفرح بسبب الموسيقى الجميلة والسعيدة التي تسمعها في السيارة. وترتبط العواطف المختلفة والحالات العقلية أيضاً بترددات صوت شاكرة محددة في الجسم. عندما تسمع بشكل مستمر صوتاً معيناً لفترة كافية، فإن



شاكرات جسدك سوف تتوازن؛ وعندما تكون الشاكرات الخاصة بك في وئام، فكذا ستكون أنت.

باستخدام الصوت البشري والأشياء التي يتردد صداها لتحفيز الشفاء، فإن العلاج بالصوت هو واحد من عدد من العلاجات الدقيقة التي تشكل مجال طب الذبذبات، ويقوم الطب الاهتزازي على فكرة أن المرض ناتج عن خروج هذه الأصداء، سواء كان ذلك بسبب الإجهاد أو المرض أو العوامل البيئية.

على عكس الاهتزازات شديدة التركيز والسريعة المستخدمة في الموجات فوق الصوتية (وهي تقنية تستخدم بالفعل في المستشفيات لتفكيك حصى الكلى والتحقق من صحة الأجنة، وما إلى ذلك)، يعمل العلاج الصوتي برفق أكبر، ولكن بنفس القوة لإعادة اهتزازات الجسم الخاصة لحالاتها الطبيعية.

صوت أوعية الشفاء للعلاج وهي استخدم القدماء أيضاً أوعية معدنية، لتؤثر بشكل مباشر على الحالة الجسدية والنفسية للآخرين. في كثير من الأحيان يكون لدى هؤلاء المعالجين العديد من الأطباق، ويختارون بعضها لتلبية احتياجات العملاء وعلاجهم من مختلف المشاكل النفسية والجسدية. البعض الآخر لديهم مجموعة صغيرة من الأواني المعدنية، ويستخدمونها لعلاج أجسادهم بأنفسهم. في جبال الهيمالايا وفي العصور الماضية، تم استخدام صحن طبي، وهو

نوع خاص جداً به الأعشاب الطبية للعلاج من الكثير من الأمراض،  
وذلك عن طريق صوت الإناء المعدني.



OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ



رسالة الكون لك اليوم

أنت نتاج قراراتك.

# قناة محبي الكتب على التليجرام

## العلاج بالألوان

الإنسان يتأثر بشكل مباشر بالألوان، وقد أظهرت نتائج بعض الأبحاث أن سلوكنا يتأثر بالألوان التي من حولنا؛ لذا . فهي تؤثر علينا بشكل مباشر

كل خلية في جسدك لها تردد خاص، وأي تغيير في التردد لدى هذه الخلية ينتج عنه المرض، وبالتالي الألوان تؤثر على أعضاء الجسم.

فكيف تتم المعالجة بالألوان؟ بإمكانك إما ارتداؤها أو تناول طعام بلون معين حسب حالتك المرضية واللون الأمثل له، فعلى سبيل المثال:

اللون الأحمر: يُصدر ذبذبات عالية تؤدي إلى زيادة في حركة ونشاط الخلايا وتسارع دقات القلب، وبالتالي فإن الشخص الذي ينام في أماكن مليئة باللون الأحمر سيعاني من الأرق. تستطيع استخدام اللون الأحمر لعلاج الكسور والجروح ولشحن الجسم بالنشاط، وكذلك لموازنة الشاكرات السفلية من الجسم، وذلك إما بارتداء اللون الأحمر، أو تناول طعام باللون الأحمر مثل الطماطم أو الفراولة



اللون الأصفر: هو لون الثقة والإبداع، ويُنصح دائماً بأن نجلس وخلفنا قطعة فنية صفراء اللون، وخاصة للذين يعملون في أعمال كتابية، كون اللون الأصفر يجذب ويحفز الإبداع في الكتابة، ولذلك تحديداً اخترت كنبات صفراء لغرفة المعيشة لدي في المنزل.

البنكرياس والكبد والمرارة اللون الأصفر يعالج كذلك أمراض الجهاز

الهضمي والمعدة وعسر الهضم، و الطحال والكليتين، ويسهم في علاج الجلد والجهاز العصبي، والأهم أنه يخلصك من الاكتئاب والاضطرابات النفسية.

اللون الأزرق: لون الصفاء والهدوء، ويناسب كثيراً غرف النوم وأماكن الراحة؛ لأنه يقلل الشعور بالغضب ويزيل ضغوط إيقاف النزيف، والمغص، وعلاج أمراض الروماتيزم و ، الحياة. يستعمل لإزالة الآلام وعلاج أمراض الروماتيزم، وتصلب الشرايين، كما يجذب الهدوء النفسي والاسترخاء، ويخفف من الضغط المرتفع ومن التهابات . ومن الصداع النصفي، والأمراض الجلدية الحلق والحنجرة،

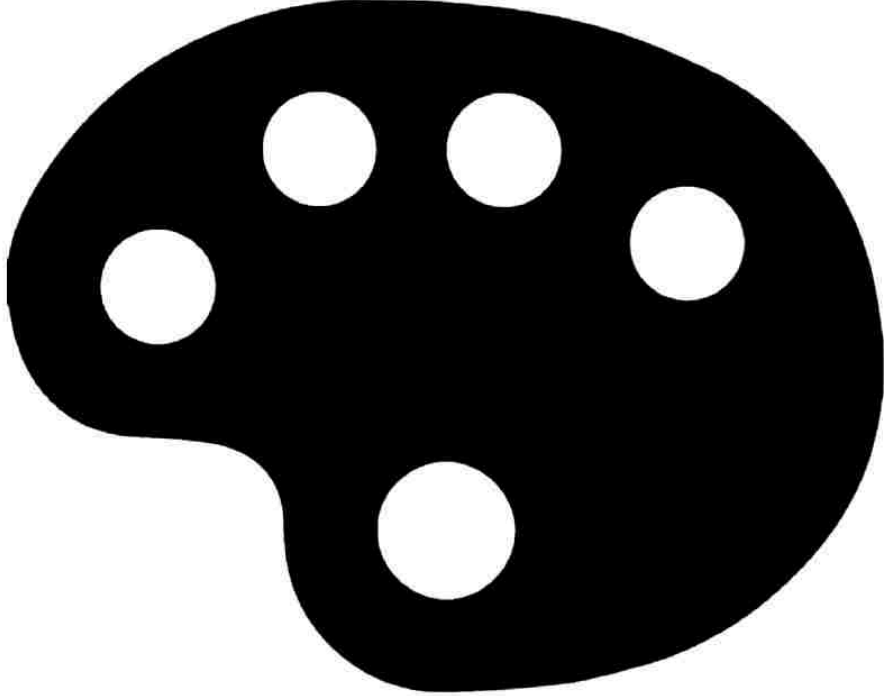
قادر على امتصاص كل الطاقات السلبية من : اللون الأخضر كل الأجسام؛ لذا فهو علاج مثالي للاكتئاب، والتوتر، ومشاكل القرحة، والإنفلونزا، والحمى والآلام و القلب، وتصلب الشرايين، . على أنواعها. بالإضافة لامتصاص الطاقات السلبية المختلفة



اللون البرتقالي: هو لون الصحة والحيوية.

علاج العقم عند الجنسين، وعلاج الإرهاق والجهد ويستخدم في الزائد، والتشنجات العضلية، ومعالجة مرضى الكبد والمرارة. اللون البنفسجي: هو لوني المفضل، هو لون الروحانيات لعلاج الكبد ولمنع وتقدير الذات، ويستخدم وكذلك في علاج ، تسرب الطاقة من جسم المريض الاضطرابات النفسية والعاطفية، وتخفيف آلام الولادة. اللون الأبيض: هو انعكاس لجميع الألوان، وهو رمز الهدوء

والنقاء، يستعمل من أجل موازنة الطاقة في الجسم، كما  
يستعمل لعلاج مرضى السرطان، ولتقوية كريات . الدم البيضاء،  
ويحفز إفراز الإنزيمات التي تعالج هشاشة العظم لعلاج الرئتين من  
الإدمان على اللون الرمادي: يُستخدم . التدخين





رسالة الكون لك اليوم

أهم ما تفعله في الحياة، أن تعيد النظر في كل ما تشعر بأنه . لا يسير  
على ما يُرام

## تأمل القلبين التوأمين

أثبتت دراسات عديدة أن الإنسان الذي يمارس التأمل بشكل يومي ومستمر غير معرض لارتفاع ضغط الدم، أو للأمراض العضوية أو النفسية، حيث إن منبع الأمراض هو العقل، هو سلبي ستتمكن من وبالتالي كلما حافظت عليه من كل ما المحافظة على صحتك.

تأمل القلبين التوأمين من أفضل أنواع التأملات التي ستلاحظون

نتائجها على العقل والجسد أثناء وبعد التأمل، هذا التأمل خاص بمدرسة المعلم تشوا كوك تسوي، وهو المؤسس الحديث للمعالجة بطاقة الحياة، ويهدف التأمل إلى الغفران والمسامحة، مجموعة من ويعتبرهما بوابتين للشفاء، ففي دراسات على مرضى السرطان، كان هنالك عامل مشترك بين هؤلاء المرضى، وهو عدم قدرتهم على مسامحة الآخرين أو مسامحة وتعرضهم لدوامه من المشاعر السلبية والمكبوتة. ، أنفسهم



OBJ

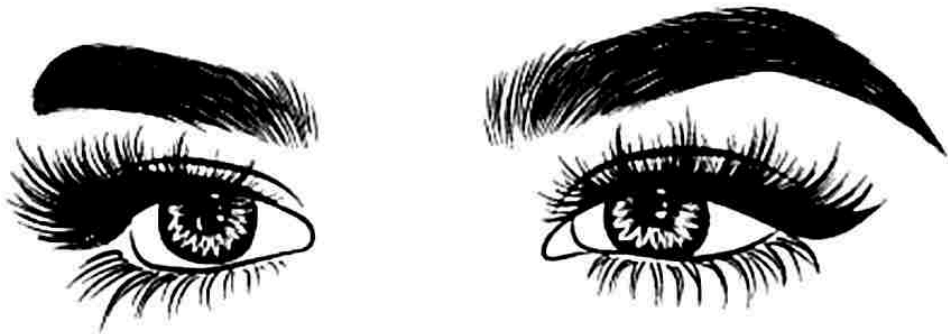
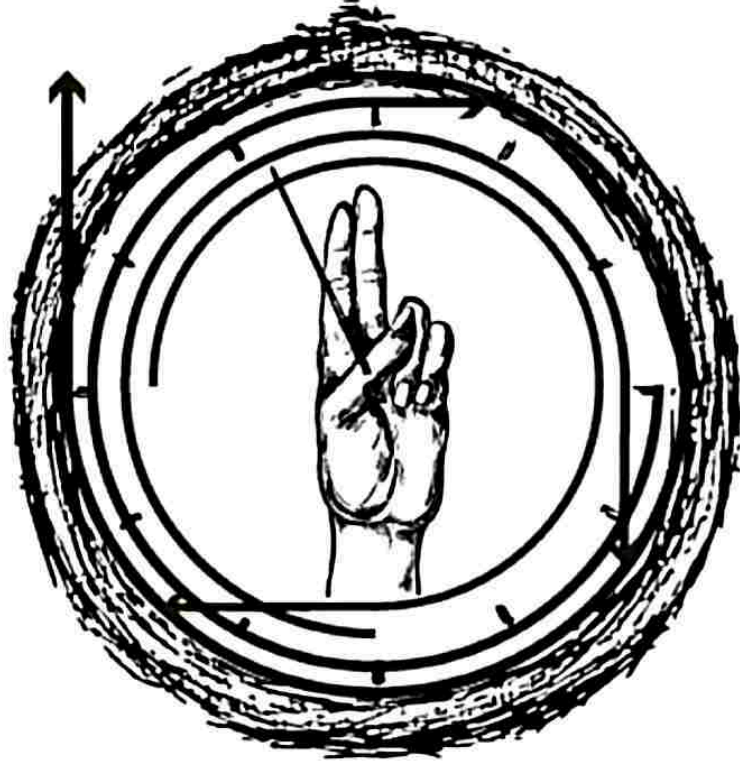
OBJ



أولاً، وقبل التأمل، سنقوم ببعض التمرينات الرياضية التي سوف تطرد الشحنات السلبية من الجسم حتى نستقبل طاقة عالية، ونستفيد من هذا التأمل قدر الإمكان.

ارفع إحدى أصابع يديك أمام عينيك، وقم بتحريك هذه الأصبع بحركة دائرية مع عقارب الساعة اثنتي عشرة مرة، وخلال ذلك انظر

لأصبعك، هذا التمرين مفيد جداً لتقوية العينين، كرر التمرين اثنتي عشرة مرة عكس عقارب الساعة أيضاً.

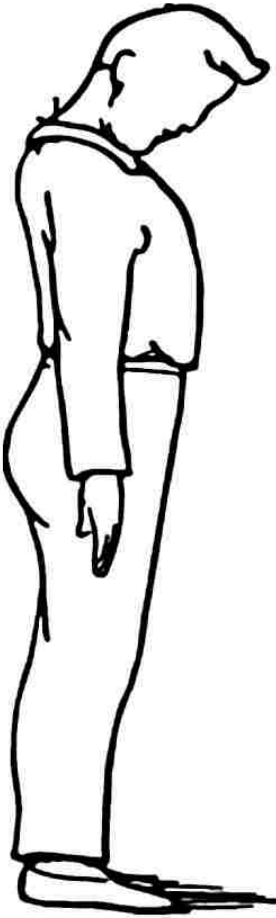
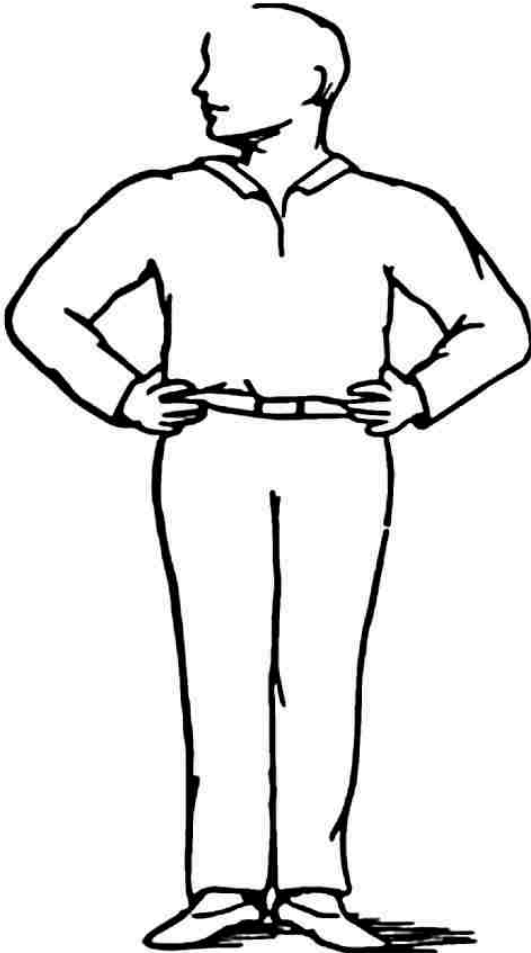


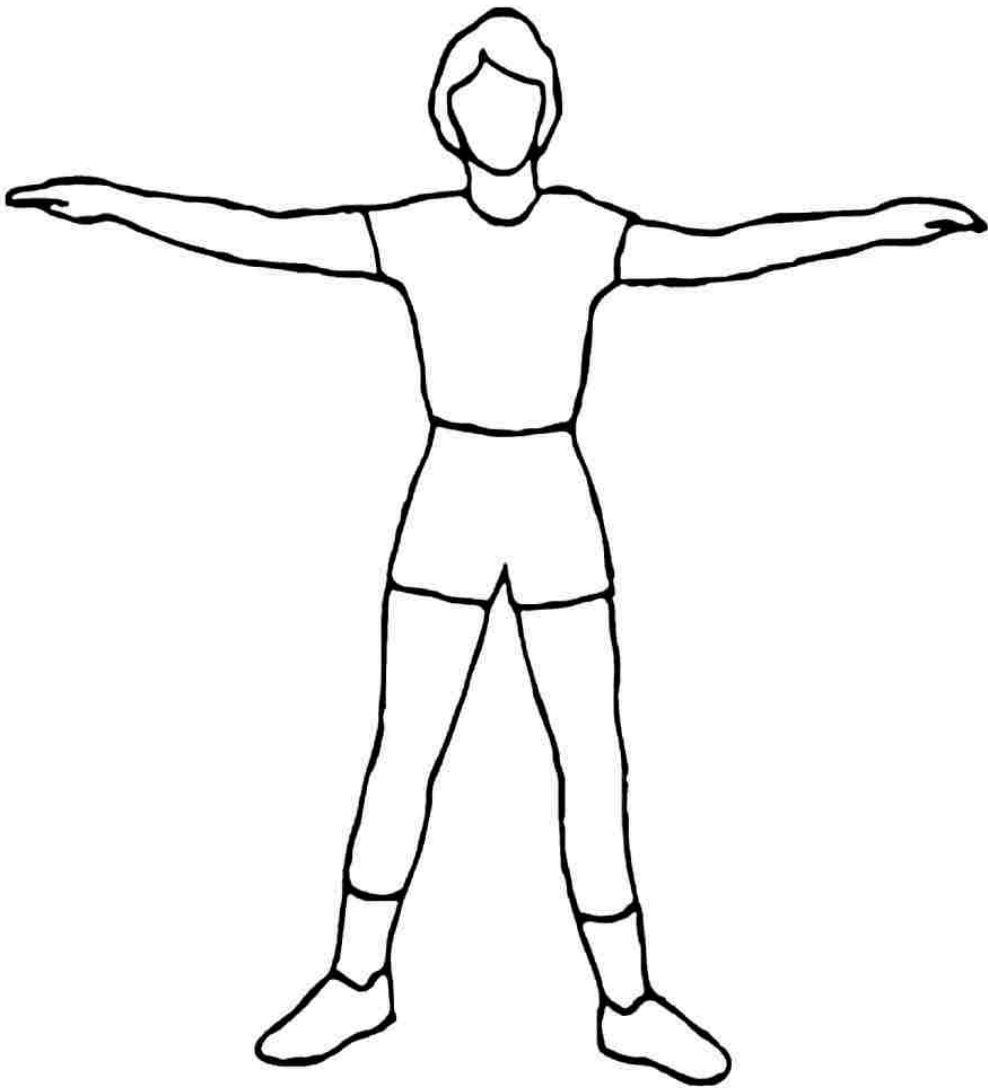


بعد تمرين العينين، حرك رأسك لليمين واليسار اثنتي عشرة مرة، ثم للأعلى وللأسفل اثنتي عشرة مرة.

قم بتحريك ذراعيك حركة دائرية كما في الصورة اثنتي عشرة مرة مع عقارب الساعة، ثم اثنتي عشرة مرة عكس عقارب الساعة.







OBJ

OBJ

OBJ

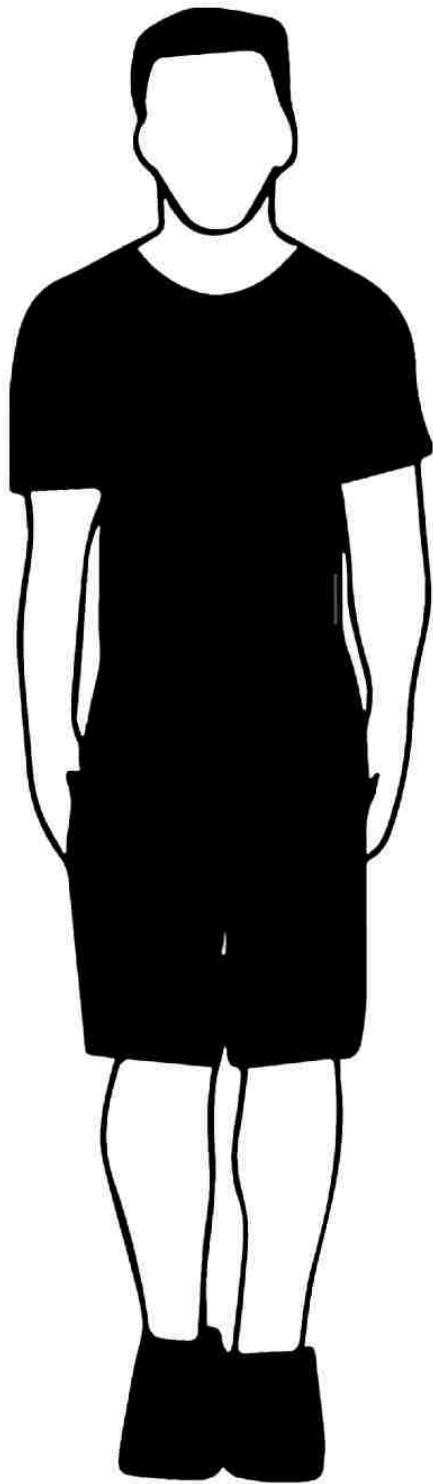
OBJ

OBJ



حرك الذراعين والقدمين للأعلى وللأسفل، كما في الصورة، اثنتي عشرة مرة.





OBJ

OBJ

OBJ

قم بتحريك كعب القدم حركة دائرية اثنتي عشرة مرة مع عقارب الساعة، ومن ثم اثنتي عشرة مرة عكس عقارب الساعة.

اجلس في مكان هادئ، بعيداً عن المقاطعات، مستقيم الظهر،

واسمح لنفسك بأن تصبح ممراً للسلام، اسمح لنفسك بأن تصبح ممراً للمسامحة، بارك الأرض بروح المسامحة، اسمح لنفسك بأن تصبح ممراً للأمل والإيمان... بارك الأشخاص الذين يمرون بظروف صعبة...

باركهم بالأمل وبالإيمان.. قل

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ



لهم سوف تنجحون... ولتحل البركة على الجميع... اسمح لنفسك بأن  
تصبح ممراً للنور وللفرح... بارك الأرض بأكملها بالنور وبالفرح.  
لنتبارك الأرض كلها بالحنان والحب.. استشعر هذه المحبة الإلهية  
والحنان الإلهي.

ردّد وأنت تتخيل أن الكرة الأرضية بين كلتا يديك بحجم صغير



جداً:

حيث الكراهية هناك الحب

وحيث الشك هناك الإيمان

وحيث الظلمة هناك النور

وحيث الحزن هناك الفرح

باركني يا الله حتى وإن كنت مقصراً

واجعلني محباً في الحب

ومتفهماً في الفهم

فبالغفران يُغفر لنا

الآن، تخيلُ شعاعاً أبيضَ من نور يهبط من السماء لرأسك، وينقي أفكارك، ثم يهبط لقلبك ليظهره من كل شعور سلبي، نور يوازن جميع شاكرات جسدك، ثم ينتقل هذا الشُّعاع من نور للكرة الأرضية التي بين يديك، ويغمرها وجميع سكانها بالحب والنور والسلام.

تذكر أي شخص سبّب لك ألماً أو جرحاً، وشخصاً أنت غير قادر على مسامحته، تذكر هذا الشخص، وقل له: أنا أحبك، شكراً لك، أنا أسامحك.

الآن، تذكر أيضاً من تسببت لهم بألم أو جرح، وقل لهم: أنا آسف، أنا أحبكم، أرجوكم سامحوني.

سامح الجميع بدون استثناء وسامح نفسك.





رسالة الكون لك اليوم

أهم درس في الحياة ألا تحزن أكثر مما ينبغي مهما يكن . المصاب

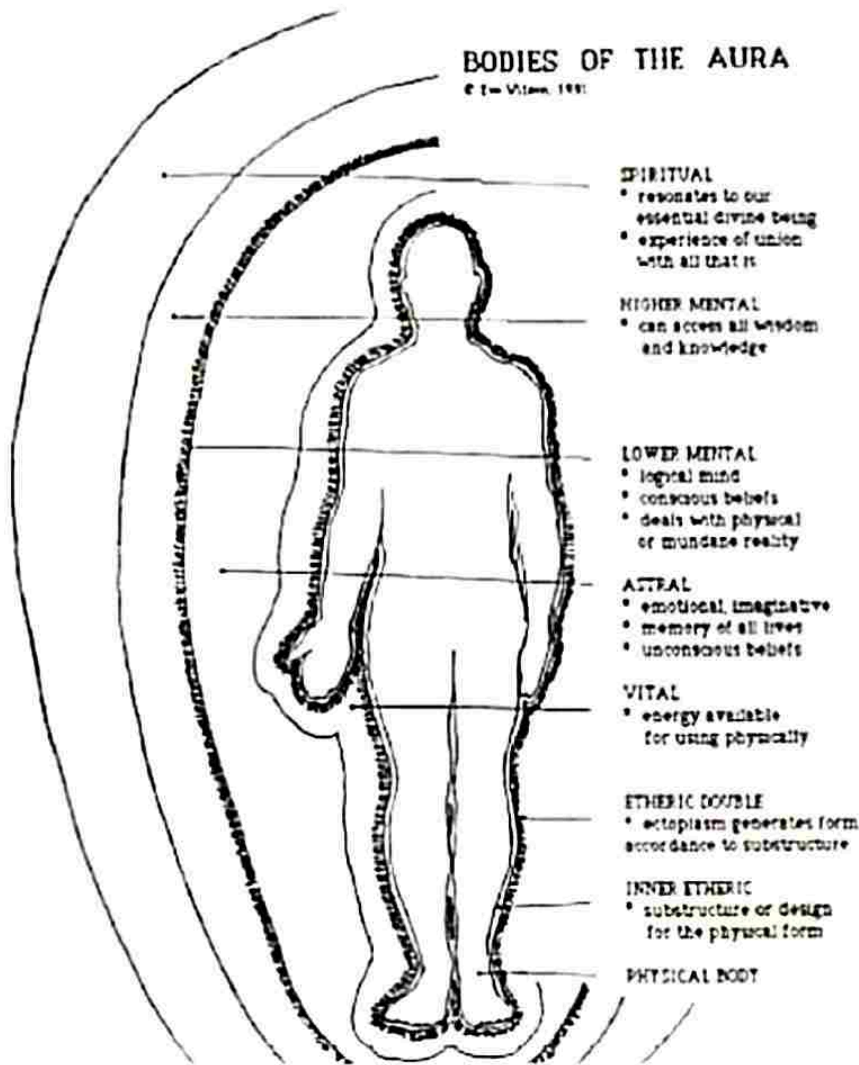


OBJ

## احتقان ونزيف الطاقة

لذلك، يرتبط الجسم المادي للإنسان بجسمه الطاقوي ارتباطاً وثيقاً إذا تأثر أحدهما يتأثر الآخر أيضاً. فعندما يضعف الجسم الطاقوي بطريقة أو بأخرى، قد تظهر النتيجة على الجسم المادي المرئي، فعلى سبيل المثال لو تأثرت شاكرة الحلق، فستصاب بمرض متعلق

بالأعضاء المرتبطة بهذه الشاكرة، كأن تصاب بنزلة برد أو التهاب في الحلق أو التهاب اللوزتين أو مشاكل أخرى متعلقة بالحلق. وبالمثل، عندما يمرض الإنسان فسيحدث تسرب في هالته أو بما يعرف بالنزيف الطاقى، أو قد يصادف أن تنفعل الشاكرات بشكل مبالغ به ويحدث ما يعرف بـ "احتقان الطاقة".





الصورة تمثل أنواع الهالات حول جسد الإنسان، يمتد الجسم الطاقى حول الجسم المادى المرئى بحوالى أربع إلى خمس بوصات. يسمى حقل الطاقة غير المرئى الذى يحيط الجسم المادى المرئى بـ"الهالة الداخلىة". قد يكون الجسم الطاقى مريضاً إذا حدث فقدان جزئى أو كلى للطاقة فيه. وهذا ما يسمى باستنزاف الطاقة أو نقص الطاقة.

أما إذا كان هناك فائض من الطاقة في الجسم لفترة طويلة، فقد يؤدي ذلك أيضاً إلى المرض. وهذا ما يسمى بـ"الاحتقان والازدحام الطاقى".

هناك مجال طاقة آخر يقع خارج الهالة الصحية. وهذا ما تمتد حوالي متر واحد من التي ، يسمى بالهالة الخارجية الجسم المادي المرئي، هذه الهالة الخارجية تكون عادة متعددة وتغلف الهالات الداخلية ، الألوان، وتتشكل بشكل ببيضاوي الأخرى مثل الجسم العاطفي والجسم العقلي، ويقعان بعد الهالة الداخلية؛ فإذا حصل تسرب للطاقة فسيصاحب ذلك مشاكل عاطفية وعقلية وجسدية.



# قناة محبي الكتب على التليجرام

رسالة الكون لك اليوم

أن تمتلك قلباً رقيقاً في عالمٍ قاسٍ، هو شجاعة وليس ضعفاً.

OBJ

OBJ



تنظيف المنزل والجسد من

الطاقات المتراكمة

هناك العديد من الأدوات والطرق المختلفة التي يمكنك استخدامها لتطهير منزلك من الطاقات السلبية المحيطة بك، وهناك بعض الطرق التي من شأنها أن تجعل المساحة الخاصة بك نظيفة جداً ومريحة. إذا كنت تريد أن تعيش الحياة في أعلى الاهتزازات، فتعلم كيفية

إزالة الطاقة المريضة من منزلك وجسدك. سوف نتناول في هذا الفصل بعض أدوات التطهير الخاصة بالثقافات القديمة من جميع أنحاء العالم، وخاصة من الصين واليابان والهند.

تتسرب الطاقة السلبية إلى مساحتنا باستمرار؛ لذا من المهم الحفاظ على تدفق إيجابي في جميع أنحاء بيئتك من خلال تنظيف طاقة المنزل. عندما تتم تنقية منزلك، فإن ذلك سيعيد التوازن والانسجام لحياتك، وهو أمر ضروري لمنحك أنت وعائلتك مكاناً سعيداً وصحياً للشفاء العميق ولتجديد الروح. عندما تقوم بتطهير الطاقة كجزء من روتينك اليومي، فهذا هو العلاج الأمثل لتخفيف القلق الناجم عن متطلبات الحياة العصرية المليئة بالضغوط.



فكيف نقوم بتطهير طاقة المنزل؟

أولاً بتهوية المنزل بشكل يومي: افتح الأبواب والنوافذ بحيث يمكن للطاقة السلبية أن يكون لها منافذ للهروب. اسحب الستائر واسمح للضوء بالدخول لجميع مساحات المنزل قدر الإمكان. الشمس المشرقة هي أفضل دواء لك ولمنزلك. كتس مداخل منزلك وقم

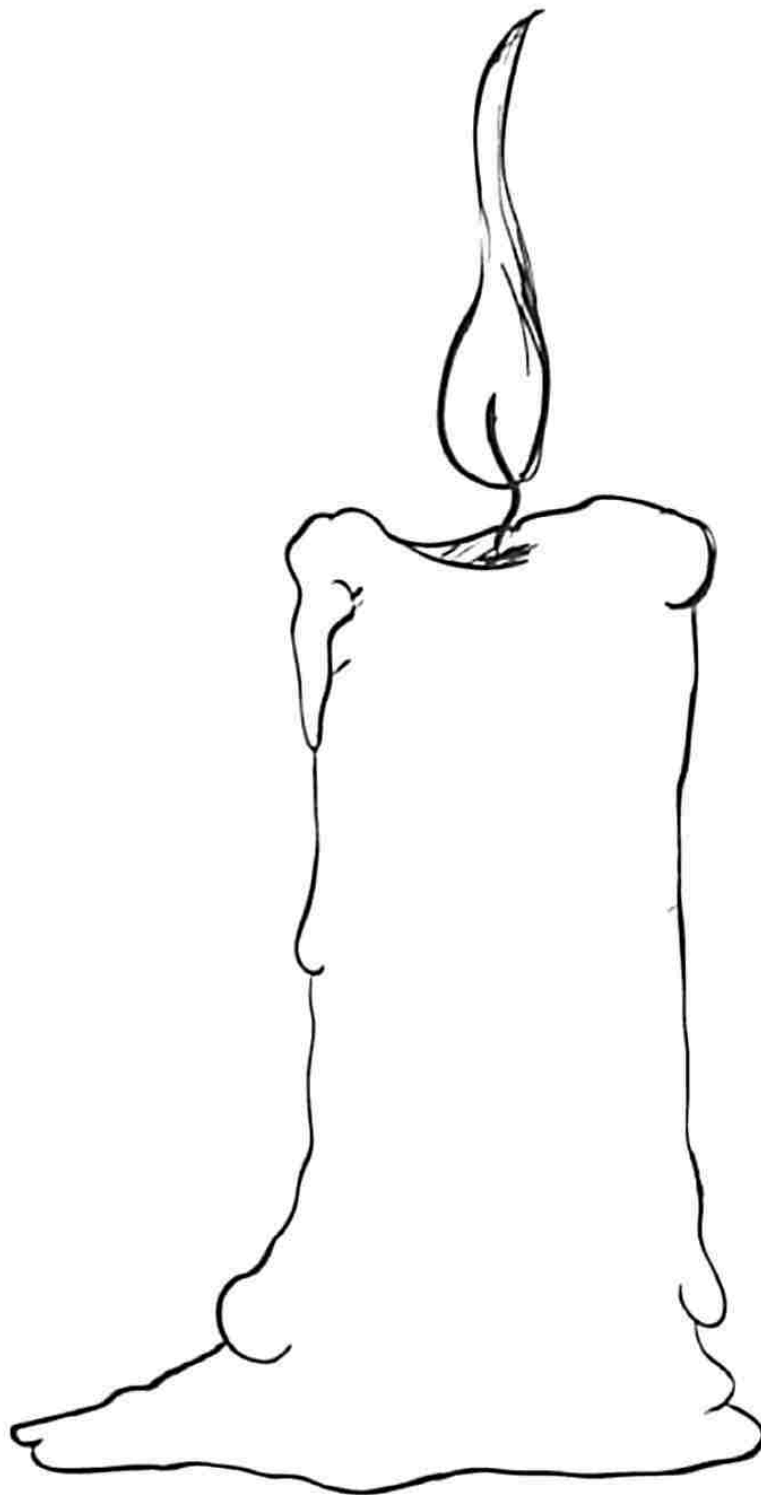
بتنظيف المنزل من الغبار؛ فمدخل المنزل يعتبر الفم الذي تدخل منه الطاقة للداخل.

أضف الزهور الطبيعية للمنزل: وجود الزهور يدل على أن منزلك هو مساحة جميلة ونظيفة، حيث إن الزهور الطبيعية (وليس الاصطناعية) تمتص الطاقة السلبية وتنتج الطاقة الإيجابية. بعد تنظيف منزلك، أضف الزهور المفضلة لديك لغرفة الجلوس، أو ضعها على الباب الأمامي، أو على طاولة المطبخ، أو طاولة الطعام.

انثر الملح في زوايا كل غرفة: يعمل ملح البحر على امتصاص الطاقة السيئة وطردها بقوة كبيرة. ضع الملح في ساعة، ثم قم بتنظيفها. 48 الزوايا الأربع من كل غرفة لمدة

ولزيادة تأثير التطهير أكثر، قم بتجفيف الزعفران واخلطه مع ساعة،  
تخلص من 48 بعد و ورشه في أركان الغرفة. ، الملح الملح.

استخدم الشموع لإزالة الطاقة السلبية: استخدم الشموع العطرية  
التي تتكون من الزيوت العلاجية مثل إكليل الجبل، مما يجعل تأثير  
التطهير أكثر قوة. عندما تشعر بأنك عالق وسط الطاقة السلبية،  
اسمح لرائحتها النظيفة وأجوائها اللطيفة بأن تعطيك إحساساً  
متجدداً بالإلهام والإبداع.



OBJ

OBJ

OBJ



### السلبية: لتطهير جسدك من الطاقات

السباحة في مياه البحر، إذا كنت تمر في حالة من الاكتئاب، فقد حان الوقت للعودة إلى الطبيعة مع حمام في مياه البحر. خذ وقتك للتنفس في طاقة الشفاء المذهلة للبحر مع وفرة الأوكسجين التي تتخلل الهواء. مع تخصيص الوقت لعلاج جسدك، لاحظ معجزات



الحياة تنهمر على حياتك.

التنفس البطني: إذا كنت تشعر بالتوتر أو القلق، فإن التنفس العميق هو طريقة بسيطة وسهلة لإعادة عقلك وجسمك إلى مكان أفضل حيث السلام والهدوء. أما كيفية عمل التنفس، فقد تحدثنا عن ذلك مفصلاً في الفصول السابقة.

سحر الاستماع للقرآن الكريم: حتى بعد تطهير المنزل والجسد، يمكن للأفكار الخاطئة أن تتسلل لذهنك، لذا يُعد تشغيل القرآن الكريم في المنزل أيضاً أداة ووسيلة ممتازة للتخفيف عن حالات التوتر، لأنه عندما تركز على صوت القرآن ومعاني الآيات، فإنك لن تملك الوقت للتفكير بأي أفكار سلبية.

حمام الماء الملحي شفاء لا يصدق، لذلك عندما تقوم بإضافة الملح البحري، فإنه سيجعل حمامك أكثر صحة من أي وقت مضى. أضف كيساً من صخور ملح جبال الهيمالايا إلى البانيو، بالإضافة إلى بضع قطرات من الزيوت العلاجية الأساسية المفضلة لديك.



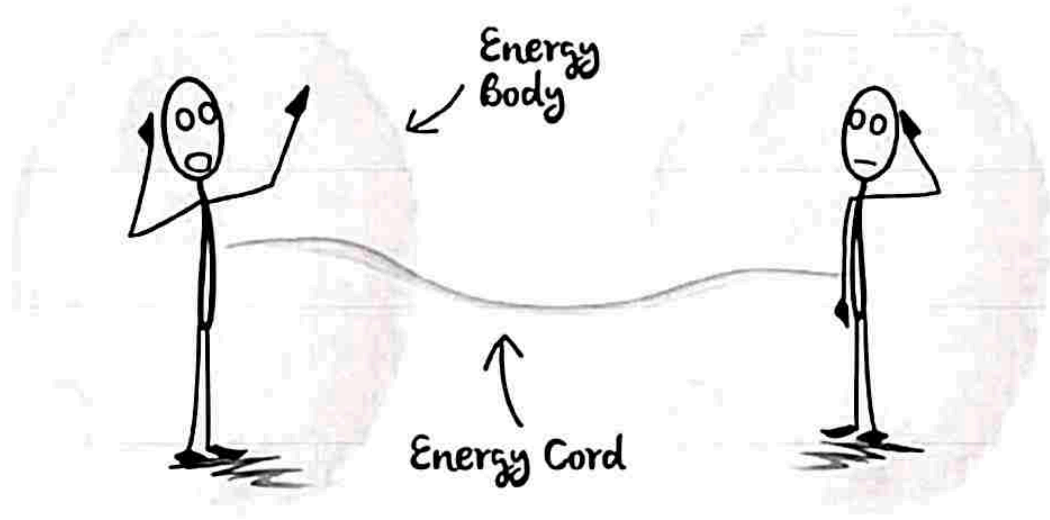
رسالة الكون لك اليوم

القوة لا تأتي من الأشياء التي تستطيع فعلها، بل من الأشياء التي  
اعتقدت يوماً أنك لن تستطيع التغلب عليها.

## قطع الطاقات السلبية من محيطك

كل شخص منا في وقت أو في آخر قد يتأثر بالطاقات السلبية من الأشخاص المختلفين سواء من الأهل، أو الأصدقاء، أو زملاء الدراسة أو العمل، أو حتى من الشريك العاطفي والحيوانات الأليفة، وذلك من خلال السماح لأنفسنا بأن نكون على اتصال بطريقة غير صحية بهم. هل تريد قطع تلك الروابط السلبية؟ باستخدام أي من الطرق التالية لقطع حبال الطاقة السامة المتصلة بالآخرين، سوف

تكون هالتك خالية تماماً من تلك الأحبال العاطفية والجسدية  
والعقلية والروحية غير الصحية، وستشعر بعدها بخفة أكثر.



لكن دعونا أولاً نتعرف إلى العلامات التي تشير إلى أننا متصلون  
بحبال سلبية مع الآخرين:

الإرهاق والتعب المزمنان.

الاكتئاب واليأس والضييق بدون سبب يذكر.

الاستسلام للعادات غير الصحية مثل التدخين والإفراط في تناول الطعام.

وجود محادثات متكررة مع شخص في مخيلتك.

البحث عن طرق للحصول على الانتقام.

مراقبة كل حركة لحركات الشخص الآخر.

تجد نفسك تحارب المرض باستمرار.

لا تتقدم في حياتك.

لذا، إن كنت تعاني أيّاً من هذه الأعراض، فعليك بقطع هذه الحبال الطاقية مع الآخرين كالتالي:

خذ حماماً لمدة عشرين دقيقة في البانيو مع وضع كمية كبيرة من الملح مع الماء. وتذكر أنه لا يمكن للحبال السلبية السامة تحمل الملح.

الطريقة الأخرى، هي أن تتخيل أن هناك حبلاً بينك وبين شخص آخر يتسبب لك بالألم أو كان متعلقاً بك، تخيل ذلك، ثم انظر للحبل الذي يربطك بالشخص الآخر أو وتخيل أن لديك مقصاً كبيراً واقطع الحبال مع نية ، بالموقف التخلص من جميع الحبال الطاقية السلبية.

يعمل التأمل على جذب المعجزات لحياتك، ويساعدك على إعادة برمجة أفكارك، ومسح أي برمجة سلبية، فاحرض على التأمل لمدة عشر دقائق يومياً.



تجنب الدراما! إذا وجدت نفسك في وسط جلسة القيل والقال،  
فانصرف من المحادثة بكل هدوء. الدراما والقيل والقال تخلق  
تلقائياً الحبال الطاقية السامة مع الآخرين بدون قصد منك.



رسالة الكون لك اليوم

لا تكتنم مشاعرك لفترة طويلة حتى لا تنفجر لأتفه الأسباب.

الملح للتخلص من الطاقات

السلبية حول الجسد وفي المنزل

هذه التقنية هي واحدة من أكثر تقنيات التخلص من السلبية وأبسطها وأقلها تكلفة، وهي الاستفادة من قدرة الملح ، فاعلية على التطهير الطبيعي. لقد تم استخدام الملح في العديد من الثقافات منذ العصور القديمة لتنقية وموازنة الطاقة، وذلك لأن الطاقة السلبية

تكره الملح فهو يُشتتها.

حمام الملح التطهيري

هذا التطبيق، ستحتاج إلى كيس كبير من الملح الصخري في أو ملح الطعام الذي يُباع في السوبرماركت.

املاً البانيو بالماء الدافئ، وضع كيس الملح بالكامل في الماء. دقيقة مع غمر جسمك بالكامل 20 اجلس في الحمام لمدة بالماء حتى ذقنك.

بعد الانتهاء من ذلك، تستطيع أخذ حمام عادي بالصابون، وسوف تلاحظ أنك أكثر هدوءاً وخفة وانتعاشاً، وكأن حملاً أزيح عنك. حمام الملح أيضاً يُوازن الرغبة الجنسية حيث إنه يقوم بتطهير الشاكرات السفلية، والتي عادة ما تتلوث خلال النهار، خاصة إذا كنت تجلس كثيراً في المكتب.

يعتمد تكرار استخدام حمام الملح على مدى تلوث طاقتك. إذا كنت تعمل في بيئة متوترة مليئة بازدحام المشاعر المتضاربة، فقد تحتاج إلى أخذ حمام ملح بشكل يومي.

إذا كنت ترغب في جعل حمامك أكثر فاعلية، فأضف ما يحتوي اللافندر؛ إذ نقطة من زيت اللافندر 20 يصل إلى على طاقة عالية، وعند إضافته إلى حمام الملح، فإنه يجعله أكثر تعقيماً للطاقة. يمكنك إضافة أي من الزيوت التي تفضلها مثل زيت شجرة الشاي، أو زيت الكافور، إلى حمام الملح.

## دش حمام الملح

إذا لم يكن بإمكانك استخدام حمام الملح بشكل يومي، فلا يزال بإمكانك تطهير نفسك بالملح. ببساطة خذ حفنة من الملح الناعم معك في الحمام، واسكب جزءاً صغيراً في راحة يدك ثم افركه على جسدك بالكامل، مع الفرك. ثم اترك الملح ثانية، ثم قم بغسله بالماء. إن دش الملح 15 على الجلد لمدة ليس بنفس فاعلية حمام الملح، ولكنه بالتأكيد سيزيل جزءاً من التلوث في الطاقة.

## السباحة في مياه البحر

كمية الملح في مياه البحر تعطيك فرصة هائلة لتنظيف الطاقة فإذا كانت لديك إمكانية الوصول إلى البحر والسباحة ؛ السلبية في مياهه، فاستفد من ذلك قدر الإمكان، حيث أثبتت الدراسات فاعلية الشفاء من الأمراض المستعصية بالاغتسال بماء البحر، لذا فهو الحل الأنسب للشفاء والتطهير.





رسالة الكون لك اليوم

تتوقف السعادة على ما تستطيع إعطاءه، لا على ما تستطيع  
الحصول عليه!



## المشي على تربة الأرض

كما ذكرنا في أولى صفحات الكتاب، تُعد تربة الأرض مصدراً من مصادر الطاقة التي يستفيد منها جسم الإنسان، فكيف يمكن لنا الاستفادة منها؟

أجسادنا هي أجهزة استقبال موجات كهرومغناطيسية، وطالما هنالك توازن في هذه الشحنات فسنكون أكثر استقراراً عاطفياً، لكن في

حال زادت هذه الشحنات في الجسم فسيحدث لنا احتقان، وسيحتاج الجسد إلى أن يقوم بعملية التفريغ والموازنة لتلك الشحنات، ومن أفضل الطرق لتفريغ الشحنات المشي حافي القدمين على الرمال أو التربة الطبيعية، في الحدائق وغيرها.

ولا تعتبر أراضي المنزل تربة طبيعية أو أرضية جيدة لتفريغ الشحنات، لذا، فيفضل أن تتجه للحدائق ولشاطئ البحر، وللأرضيات ذات التربة الخصبة وتمشي حافي القدمين، ولهذا السبب أنصح الجميع بزراعة المساحات الخارجية بالعشب الطبيعي، وقضاء نصف ساعة على الأقل في حديقة المنزل يومياً.



وقد ثبت أيضاً أن المشي على التربة يساعد في تخفيف الألم، والحد من الالتهاب، وتحسين النوم، والذي بدوره يزيد من الصحة العامة للجسم.

عندما يتفاعل الجسم مع الأرض، يمكن أن يخفف ذلك ألم العضلات والمفاصل، مع تحسين الدورة الدموية، مما يحسن معدل ضربات

القلب ويقلل الضغط بشكل عام؛ لأن الشخص يشعر بشكل أفضل،  
وينام بشكل أفضل، ويفكر بشكل أفضل.

قد يكون المشي على سطح الأرض الطبيعي هو الحلقة المفقودة  
للحفاظ على الصحة الممتازة، بالإضافة للتعرض لأشعة الشمس  
المعتدلة دون التعرض المفرط للأشعة فوق البنفسجية، وكذلك  
الهواء النقي، مع التغذية الجيدة، والتقليل من كميات السكر والدهون  
في الجسم، وستلاحظ تحسناً كبيراً في صحتك وأسلوب حياتك.



رسالة الكون لك اليوم

كن كزهرة اللوتس، تنبت في الطين

لكنها تأسر الجميع بجمالها.



## العلاج بالأعشاب

الأدوية العشبية أو العلاج النباتي، هي دراسة علم النبات واستخدام النباتات المعدة للأغراض الطبية، أو لاستكمال نظام غذائي معين. كانت النباتات أساساً للمعالجة الطبية خلال تاريخ البشرية، وما زال هذا الطب التقليدي يُمارس على نطاق واسع اليوم. يستفيد الطب الحديث من العديد من المركبات المشتقة من النباتات كأساس للأدوية الدوائية، ويمتد نطاق الأدوية العشبية ليشمل المنتجات



الفطرية والنحل، وكذلك المعادن والأصداف.

يستخدم الطب الصيني العديد من الأعشاب المختلفة لأكثر سنة  
لعلاج الحالات المختلفة بشكل فعال. فعلى 2000 من سبيل المثال:

يستخدم شاي البابونج لتخفيف اضطراب المعدة وعسر الهضم  
والمغص.

أما الثوم فيستخدم لخفض الكوليسترول وضغط الدم، ولعلاج  
الالتهابات الفطرية ونزلات البرد.

كما يستعمل الزنجبيل للتخفيف من الغثيان والدوار، وكعلاج مضاد  
للالتهابات.



شاي النعناع يُشرب لعسر الهضم والغثيان، ولمشاكل أخرى في الجهاز الهضمي.

ويعالج زيت النعناع متلازمة القولون العصبي والأمراض المعوية المزمنة الأخرى.

ويستخدم الكركم لمكافحة الالتهاب، وللحماية ضد مرض السرطان،  
ومرض الزهايمر، ويوازن بعض الشاكرات بالجسم.

ملاحظة: إذا كنت تفكر في استخدام الأدوية العشبية، وكنت تعاني  
من حالة مرضية، فاستشر طبيبك أولاً.



رسالة الكون لك اليوم

حينما تتوقف عن محاولة تغيير الآخرين

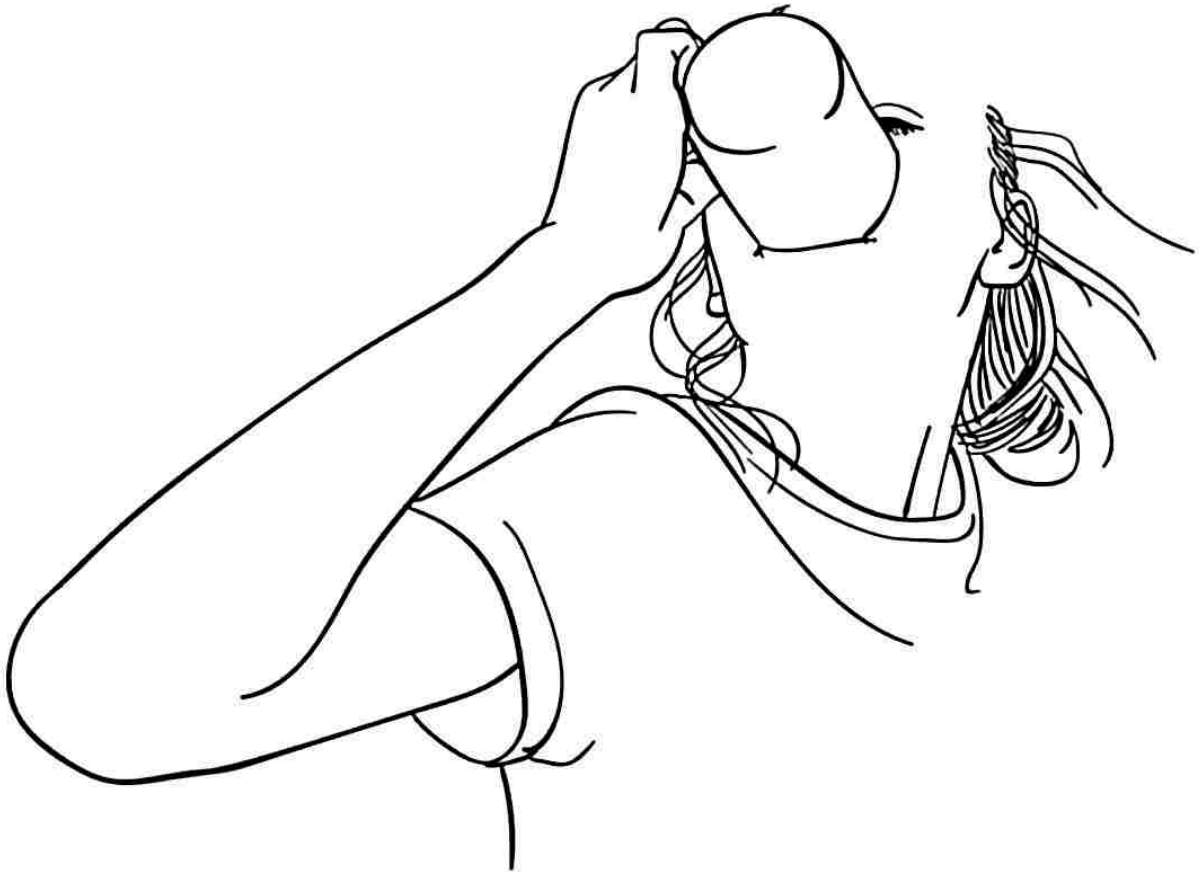
سوف يتغير عالمك.

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ



OBJ

OBJ

## الإكثار من شرب الماء

تُعد المياه مصدراً من مصادر طاقة الحياة، لذا من الطبيعي أن تشعر بصحة أفضل كلما استهلكت كميات كبيرة من مياه الشرب، فإن كنت من الأشخاص الذين يستهلكون كميات قليلة، فأنصحك أن تشرب حوالي ثلاثة لترات من المياه كل يوم، لن تلاحظ تحسناً في صحتك فقط، ولكن ستلاحظ أن بشرتك أكثر شباباً عن ذي قبل.

في فترة سابقة في حياتي، كنت أعاني كثيراً من الصداع النصفي المزمن، إلى أن قرأت كتاباً لديباك شوبرا، يخبرني فيه أن المرض الجسدي هو ظل المرض النفسي وامتداده، لذا قررت أن أستمتع أكثر بوقتي، وأسمح للتوتر بالرحيل، وأن أشرب كميات كبيرة من المياه، هنا حدث تغيير جذري في حياتي، اختفى الصداع النصفي بعد صراع سنة، وفوراً تخلصت من كومة أقراص 29 الأسبرين الموجودة في خزانتي، كما ألقيت العديد من الأدوية في سلة المهملات.

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ



OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ





رسالة الكون لك اليوم

الألم سيزول،

المرض سيزول،

الشقاء سيزول،

جميع العواطف السلبية ستزول،

وجميع السلبيين العابرين سيزولون.

تمتع فقط بقوة الإرادة حين تشعر بالضعف لتقولها لذاتك.

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

## نظامك الغذائي الصحي

إذا كنت تعتقد أن نظامك الغذائي صحي لأنك متأكد من حصولك على النسبة الصحيحة من الكربوهيدرات والبروتينات والمعادن والفيتامينات، فأعد التفكير في ذلك، لأن الطعام الذي تأكله ليس مجرد مصدر للمغذيات لجسدك يمكنك اختيار الأطعمة المناسبة لتغذية عواطفك ، بل المادي أيضاً.

فما هو الغذاء المتوازن للجسد والروح معاً؟

يحتوي الطعام الطازج تحديداً على طاقة عالية مقارنة بالمكملات الغذائية المصنعة في المختبرات. الطاقة الصحية توجد في الهواء الذي نتنفسه، أو الماء الذي نشربه أو نستحم به، بينما الشمس تضيء كوكبنا وتمدنا بالفيتامينات تماماً كفوائد المشي على تربة الأرض. مصادر الطاقة الصحية لذا عليك أن تنتبه إلى ما ؛ موجودة في كل شيء من حولنا، حتى طعامنا تنتبه إلى ما تأكله. النظام الغذائي المتوازن يتطلب أكثر من مجرد مزيج من العناصر الغذائية.



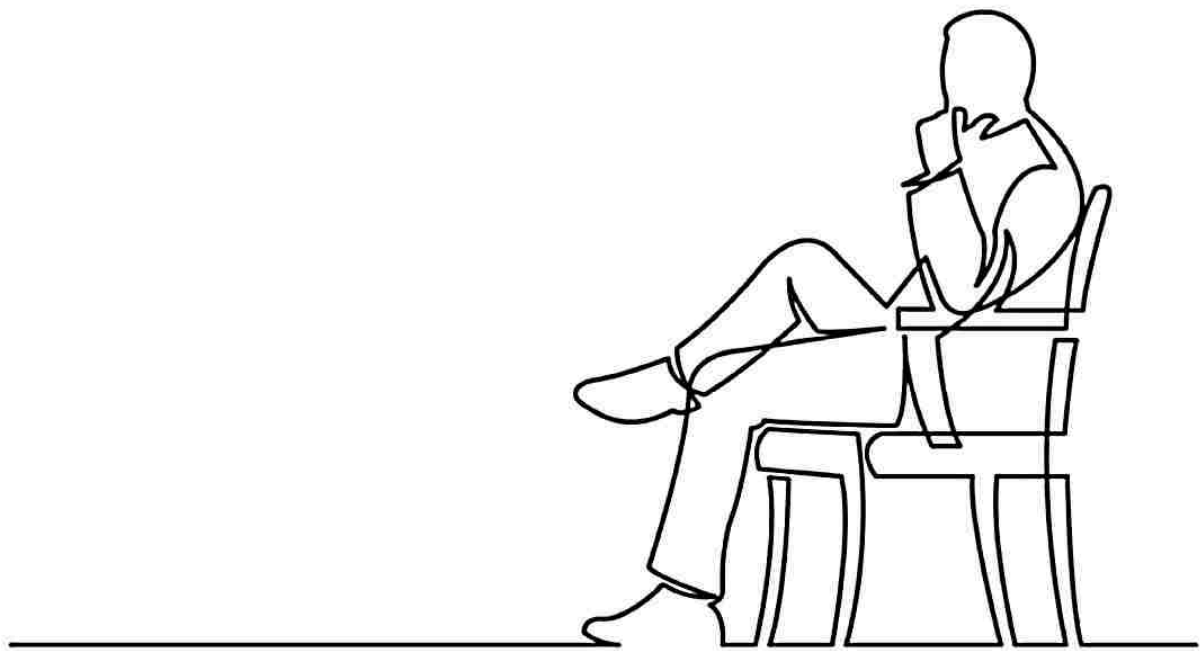
تجنب الإفراط في الطعام، فإن الكثير من أي شيء يضر بصحتك.  
تجنب العقاقير غير الضرورية، والتي يتسلى الكثير بأخذها من  
الصيدلية دون استشارة الطبيب.  
كما يفضل تناول المواد الغذائية الصحية مثل الثوم، والبصل،

والليمون، والخيار، وغيرها؛ لأنها تحتوي على طاقة مفيدة للجسم،  
تجعلها أدوات عظيمة لتعزيز جهاز المناعة.



رسالة الكون لك اليوم

أعظم النعم في الحياة راحة البال، إن شعرت بها فأنت ملكت كل شيء.





## التفكير الإيجابي

في قوانين الروح، روحك تجذب دائماً ما يشابهها، والأهم أن إذا تعلمت استخدام قوة الأفكار عقلك يجذب ما تفكر به. والعكس صحيح، إذ، الإيجابية، فستجذب المزيد من الظروف الإيجابية صحيح، إذا كنت سلبياً، فستجذب المزيد من السلبية والألم لحياتك.

إذا كان لديك نظرة ساهرة للحياة، وكنت متشائماً دائماً، فإن سلبيتك

ستكون نبوءة ذاتية تحقق نفسها. البشر لديهم توجه للشعور بالسلبية بكل سهولة؛ لأنه ببساطة، الشعور بالسلبية يبرر الخيبات التي يمر بها الإنسان، ولوم الكون والحياة والآخرين والظروف أسهل من لوم الذات.

نحن نولي اهتماماً أكبر للعواطف المظلمة، مثل الغضب والحزن والألم وخيبة الأمل، بينما يفترض بنا التركيز على المشاعر العظيمة مثل الفرح والامتنان والرضا.

من الطبيعي أن يتم نسيان صورة لطفل لطيف في دقائق، ولكن صورة لجريمة بشعة يمكنها أن تطاردنا لسنوات. المرونة العصبية هي حدث مثير للاهتمام تتغير فيه أدمغتنا، حسب ظروفنا. والمثير للاهتمام هو أنه إذا كانت الأفكار متكررة،



فإن الدماغ سوف يربط المشابك التي لم تكن تحفز في السابق لربط هذه الأفكار بسلوكيات أخرى وتحويلها إلى عادات.

على سبيل المثال، إذا كنت تكره وظيفتك وكنت تعمل في مقهى، فستجد مع مرور الوقت أنك تكره أيضاً رائحة القهوة. في الواقع، أنت لا تفعل ذلك، لكن دماغك قرر أنه بما أنك غاضب باستمرار،

وغالباً تكون محاطاً برائحة القهوة، ومن الآن فصاعداً، ستخضع  
رائحة، فإن القهوة هي المشكلة القهوة من معنوياتك.

السلبية هي نوع مخيف من أنواع الإدمان، فعلى الرغم من أن  
الإيجابية هي أفضل بكثير من الشعور بسلبية، فإن الكثيرين يلجؤون  
للشعور بالضيق على ترقب الفرح.

على الرغم من أن مفهوم اختيار السعادة هو قرار بسيط، إلا أن  
تنفيذه يتطلب بعض التركيز والتفاني للوصول إلى هذه المرحلة من  
السلام الداخلي الدائم.

سيكون عليك إعادة برمجة عقلك باستخدام قوة التفكير الإيجابي  
قبل أن تتمكن من تحقيق الشفاء. فكيف تبدأ بذلك حقاً؟

كما أن اللطف مُعديّ، ، اللطف يجعلنا أكثر سعادة وأقل توتراً فإذا كان شخص ما لطيفاً معك، فستكون مصدر إلهام لدفعه إلى الأمام، والشخص الذي يتلقى لطفك سيشعر بنفس الشعور، وهكذا.

السبب الذي يجعل من السهل علينا أن نكون بائسين هو أننا نولي أهمية أكبر للأشياء السلبية أكثر من اهتمامنا برفاهية أرواحنا.

كثيراً ما ننسى أنه إذا كانت لدينا الطاقة والقوة اللازمة للعمل لمدة

ثمانى ساعات أو أكثر فى اللىوم؁ فىمكننا بسهولة قضاء ساعة أو ساعتىن يومياً فى القىام بما نستمع به فعلاً. ذلك بالتأكد سىجعل منا أشخاصاً أكثر هدوءاً وأقل توتراً وسلبىة.

وأخيراً؁ كن أكبر معجب بك..!

أخبرى نفسك مرة واحدة فى اللىوم على الأقل أنك جمىلة؁ أو موهوبة؁ أو مجرد رائعة. افعلى وافعل هذا لفترة من الوقت ولن تتأثر عند التعرض لأى مواقف سلبىة.



رسالة الكون لك اليوم

لا قيمة للنجاح المهني

إذا لم تكن هناك

عائلة تنتظرك

صديق يحبك

وأناس تتمنى لك الخير.

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ





## الضحك

الضحك الجيد يمكن أن يجذب المعجزات للجسد.

ولقد كشف الباحثون عن وجود صلة بين الضحك والقدرة على مكافحة المرض. في دراسة حديثة، وُجد أن الضحك يمكن أن يعزز نظام المناعة بنسبة تصل إلى أربعين في المئة.

شخصاً، حيث شاهد نصفهم 33 شارك في هذا البحث شريط فيديو

كوميدياً معاً، بينما شاهد الآخرون مقطع فيديو وثائقياً.

عندما انتهى الفيلم، أخذ العلماء عينات من الخلايا المناعية لهم، وتم خلطها مع الخلايا السرطانية لمعرفة مدى فعالية مهاجمة هذا المرض،

ووجدوا أن الأشخاص الذين شاهدوا الكوميديا المضحكة تمتعوا بقدرة أكبر على مقاومة المرض من أولئك الذين شاهدوا الفيلم الوثائقي. هذا البحث قد يكون ملهماً من الناحية قد يكون استخدام الفكاهة لتحفيز الضحك بمثابة إذ قد ، الطبية علاج تكميلي فعال لتقليل الإجهاد وتحسين نشاط الخلايا الطبيعية للأشخاص المصابين بمرض فيروسي أو بمرض السرطان.



اذا كلما تقدم بنا العمر أصبحنا أكثر جدية وأقل فرحاً؟ لم الابتسامة  
والضحك لا يكلفاننا المال، فلماذا أصبح من الصعب الاستمتاع  
بالحياة؟ هل جربت أن تشاهد فيلماً كوميدياً مع أطفالك؟ هل جربت  
التنزه مع صديقاتك حيث تناسب جميع المشاكل وتذوب بين  
ضحكاتكن وأكواب القهوة؟

أحب قضاء الوقت مع صديقاتي لهذا السبب؛ فهن دائماً يعطينني  
سبباً جيداً للضحك، وهذا بحد ذاته علاج مجاني وممتع.



رسالة الكون لك اليوم

الابتسامة الصادقة

تذيب جليد القلب القاسي.

## ما علاقة تساقط الشعر بالتوتر؟

هنالك حقيقة مرعبة وخاصة للنساء، أنه يمكن للإجهاد أن يسبب العديد من الحالات التي تؤدي إلى تساقط الشعر. ولكن بدايةً إذا كنت تعاني من تساقط الشعر، فستحتاج بالتأكيد إلى مراجعة الطبيب لعمل التحاليل اللازمة لمعرفة السبب الذي قد يكون نقص فيتامينات معينة في الجسم، ولكن القلق أيضاً يمكن أن يؤدي إلى فقدان الشعر، وبالتأكيد العيش مع تساقط الشعر يسبب الإجهاد.

مهما كان السبب في تساقط الشعر، فعليك التأكد من أنك تتعامل مع قلقك مباشرة من أجل تقليل احتمالية تساقط الشعر الناتج عن القلق، وتقليل القلق الذي تعاني منه، كما يجب عليك أن تدلك فروة الرأس باستمرار لإزالة أي شعور سلبي، فبحسب علم الطاقة تتجمع جميع المشاعر السلبية في مقدمة الرأس، وتؤثر على الشعر، وتتسبب في تساقطه.

تعلم فنون الاسترخاء التي ذكرناها في هذا الكتاب، وخاصة التأمل، فهذه فوائد كثيرة تخلصك من التوتر بشكل فوري.



رسالة الكون لك اليوم  
المكان الذي تسبّب لك بالمرض  
لن يتسبّب لك بالشفاء.



## علاج الصداع النصفي

الصداع النصفي أو الصداع بشكل عام، يحدث بسبب مشاكل عاطفية، أو بسبب التعب والإجهاد. وكنتيجة للصداع تختل شاكرة الضفيرة الشمسية وتصبح ممتلئة بالطاقة السلبية. هذه الطاقة الملوثة المزدحمة تذهب إلى العمود الفقري، ثم إلى منطقة الرأس، مما يؤدي إلى توسع بعض الأوعية الدموية في منطقة هذا يؤدي إلى الصداع المزعج والمستمر. و، الرأس

ربما تحتاج إلى أخذ استراحة من عملك، أو إلى شرب بعض الماء، أو إلى تغيير نوع الطعام الذي تتناوله. قد يكون السبب نقصاً في الفيتامينات أو المغذيات، أو خللاً في الهرمونات التي تسبب هذا التوتر المحفز للصداع.

فكيف نعالج الصداع النصفي؟

كل من زيتي النعناع واللافندر أداة مثالية للتخفيف من الصداع.

زيت النعناع يُولد تأثير تبريدٍ طويل الأمد على الجلد. وتظهر الأبحاث أن زيت النعناع يحفز زيادة ملحوظة في تدفق الدم



في الجبين، ويهدئ تقلصات العضلات. كما أظهرت إحدى الدراسات أن زيت النعناع يقلل من حساسية الصداع.

يُستخدم زيت اللافندر عادة كمثبت المزاج والمسكن. أظهرت الأبحاث أن استخدام زيت اللافندر هو علاج آمن وفعال للصداع النصفي.

كل من هذه الزيوت العطرية هي علاجات فعالة للصداع، لذا استفد من فوائدها بوضع بضع قطرات من زيت النعناع أو اللافندر في يديك، ثم قم بفرك الخليط على جبهتك وخلف الرقبة. إذا كانت الرائحة قوية جداً بالنسبة لك، فقم بخلط الزيوت العطرية مع زيت اللوز أو العنب أو زيت جوز الهند. عن طريق إضافة زيت جوز الهند، يمكنك الاستفادة من فوائده الصحية المذهلة مثل موازنة الهرمونات، وترطيب البشرة، وتقليل التجاعيد.

احرص على تناول فيتامين "ب"، إذ تشارك العديد من فيتامينات "ب" في تشكيل الناقلات العصبية، والتي قد تكون ناقصة في الأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي. الكثيرون يفتقرون إلى واحد أو أكثر من فيتامينات "ب"، وهذا يتسبب في هبوط الطاقة وخلايا الدم، وظهور أعراض الصداع.

يمكنك الحصول على فيتامينات "ب" من الأسماك والدواجن واللحوم والبيض ومنتجات الألبان، إضافة إلى الخضروات، خصوصاً الخضراوات الورقية الخضراء، والفاصولياء، والبدور، والفواكه. وأخيراً، حافظ على ت، المكسرات و والبازلاء،

وأخيراً، حافظ على ترطيب جسمك، فمن المؤكد أن آثار الجفاف من القهوة والمشروبات السكرية يمكن أن تترك صداعاً قوياً. لا يحصل معظمنا ببساطة على كمية كافية من الماء، الأمر الذي يمكن أن يعالج

في حد ذاته آلام الصداع وأعراضه. يمكنك أيضاً إخماد عطشك  
والبقاء رطباً بتناول

الفاكهة والخضراوات، حتى إن بعضها يحتوي على محتوى مائي في  
المئة. جرب إضافة هذه الفواكه والخضراوات 90 يزيد على المغذية  
إلى نظامك الغذائي من أجل البقاء رطباً طوال اليوم.



رسالة الكون لك اليوم

الحزن يُحضرك للفرح..

إنه يشد الجذور الفاسدة

حتى تجد الجذور الجديدة المختبئة مكاناً تنبت فيه.



## قليل من الشوكولاتة...

لا تحرم نفسك من تناول بعض الشوكولاتة حتى وإن كنت تتبع حمية غذائية، فالشوكولاتة الغامقة تمثل شكلاً من أشكال الوجبات الصحية إذا أخذت بكميات معقولة، فهل الشوكولاتة جيدة بالنسبة لنا؟ واحدة من الفوائد المفضلة في الشوكولاتة، هي أن لها قدرة على محاربة السموم البيئية لاحتوائها على مضادات الأكسدة.؛ التي نتعرض لها يومياً تحتوي الشوكولاتة الغامقة أيضاً على الفيتامينات



والمعادن و المواد الكيميائية النباتية، أي مركبات نباتية مفيدة.

كما أنها تتحكم في مستوى الكوليسترول في الجسم.

تُصنف الشوكولاتة الداكنة ضمن قائمة الطعام المُعزز للتركيز والمقوي للذاكرة. واقترح الأطباء أن الكاكاو قد يكون مفيداً في ظروف انخفاض تدفق الدم الدماغية، وبالتالي تقليل تطور أعراضه المرضية بما في ذلك الخرف والسكتة الدماغية.

الأمر المشوق لتناول الشوكولاتة الداكنة والنقية بدون الشوكولاتة إضافات، أنها تجعلك أكثر سعادة، فلماذا ذلك؟

مادة 300 هنالك أكثر من 300 مادة كيميا و ، هي مادة كيميائية في طبيعتها كيميائية طبيعية تتفاعل في الشوكولاتة، وبعضها يمكن أن يؤثر على الدماغ البشري عن طريق إطلاق ناقلات عصبية معينة. الناقلات العصبية ترسل الإشارات، وهي مسؤولة عن عواطفك والطريقة التي تشعر بها، والتي بالتأكيد لها آثار إيجابية على المشاعر

البشرية (أي أنها تجعل الناس سعداء). واحد من هذه المركبات يسبب اليقظة ودرجة من الإثارة، ويسرع معدل نبض القلب، ويجعلك سعيداً. أحياناً يطلق على الشوكولاتة اسم "عقار الحب"، لأنه يثير مشاعر مشابهة لتلك التي تحدث عندما يكون الشخص في حالة حب.

وأخيراً، فإن تناول الشوكولاتة يطلق الإندروفين في الدماغ، ومن المعروف أن الإندروفين يقلل من مستويات الإجهاد والألم.

كل هذه الأسباب تجعل الناس سعداء عندما يأكلون فإذا كان أي شخص يعطيك سبباً للحزن، ؛ الشوكولاتة فابتسم وتناول قليلاً من الشوكولاتة.



رسالة الكون لك اليوم

لمن يشكو غياب الحب:

الحب الذي تتلقاه

هو نفس المقدار الذي تقدمه.



## الكركم لتوازن طاقة الجسم

يعتبر الكركم نوعاً من أنواع التوابل المساهمة في إضافة مذاق مميز للطعام؛ حيث اكتشفت جذور الكركم القوية منذ فترة من الزمن، وتم إدخالها في النظام الغذائي لمختلف أنواع الوجبات. وفي بعض الثقافات، يُعد الكركم الأحمر مقدساً؛ وذلك لفوائده العديدة. ولكن الكركم أعمق من مجرد بهار يستخدم للطهو، فمنذ فترة طويلة تم استخدام الكركم كمضاد قوي للالتهابات، وله فوائد طبية أخرى في

كل من الطب وفقاً لكليهما، فالكرم هو أفضل دواء و الصيني والهندي. للأمراض، وعلاج الجسم ككل.

قم باستخدام الكرم بسخاء؛ لأنه يساعد على إعادة توازن بعض الشاكرات السفلية في الجسم وتنظيفها، كما أنه يساعد على إزالة السموم من الكبد، ويحافظ على توازن مستويات الكوليسترول، ويحفز عملية الهضم، ويساعد على تقوية جهاز المناعة، وتقليل الالتهابات، كما أنه يساعد في علاج فقر الدم لأنه مصدر غني للحديد، ويساعد على تحسين الدورة الدموية.

قناة محبي الكتب على التليجرام



كيف تستفيد من القيمة الغذائية للكركم؟

يُفضل رش الكركم على مختلف الأطباق المطبوخة لتحقيق أقصى فائدة. بالإضافة إلى ذلك، يمكنك أخذ أقراص الكركم كمكملات غذائية عند الحاجة. ويمكن أيضاً أن يتم تشكيل الكركم في عجينة، ووضعه على منطقة محددة من الجسم. يمكنك صنع شاي الكركم، أو



رشه في الحليب والعسل.



رسالة الكون لك اليوم

اليقين بأنك ستحقق حلمك

أهم من الحلم ذاته.

## قوة الشفاء في النوم العميق

عندما تُغمض عينيك، يقوم جسدك بإصلاح ذاته تلقائياً لاستعادة حيويته، ولذلك تشعر بالبهجة والحيوية حينما تستفيق في الصباح التالي، فكر في النوم كالوقود الذي تحتاجه للعمل بسلاسة لبقية اليوم.

ساعات من النوم المتواصل كل 8 إلى 7 يجب أن تحصل على ليلة.

وهذا يمنح جسدك الوقت الذي يحتاجه للنوم ليعتني بك. سرعة حرارية في الليلة الواحدة؛ ولذا 300 النوم المتواصل يحرق قد تُعطيك الليلة الهادئة من النوم قوة إرادة إضافية لمقاومة تلك الأطعمة التي يشتهيها الدماغ في منتصف الليل مثل رقائق البسكويت، فهناك جزء من الدماغ يتحكم في النوم، ويلعب أيضاً دوراً في التحكم في الشهية والتمثيل الغذائي.

للنوم أيضاً دور مهم في تغيير قرارات مهمة في الحياة أو اتخاذها، فكأن النوم يقوم بإعادة برمجة دماغك بطريقة ما، فأنت تستوعب الآلاف من الأشياء كل يوم، مثل الكلمات الجديدة أو القيام بروتين جديد، عندما تنام، يختار دماغك كل هذه المعلومات. إذا كنت تحاول تعلم شيء ما، اذهب



إلى الفراش، فمن المحتمل أنك ستتذكر ذلك الكلام، أو ستكتسب مهارات جديدة، وتؤدي عملك بشكل أفضل في الصباح التالي.

النوم يسمح لعقلك ولجسمك بالراحة، وهذا يمكن أن يوفر لك الطاقة والنظرة الأكثر إيجابية للحياة، ويمكن أن يساعدك أيضاً في إدارة التوتر. على المدى البعيد، قد تحمي هذه الفوائد حيث أظهرت

الأبحاث أن الأشخاص الذين ؛ صحتك العقلية ساعات في الليلة كان لديهم أعراض أقل 9 إلى 7 ينامون من للاكتئاب من أولئك الذين ينامون أكثر أو أقل.

أثناء نومك، يحفز دماغك إطلاق هرمونات تشجع نمو هذا يمكن أن يساعدك على التعافي و الأنسجة وإصلاحها. بصورة أسرع من الإصابات، مثل الجروح، أو حتى التهاب العضلات من التمارين الرياضية. أثناء النوم، يعمل الجسم على إنتاج المزيد من خلايا الدم البيضاء التي تهاجم الفيروسات والبكتيريا. وأظهرت إحدى الدراسات، أن الأشخاص الذين ساعات على الأقل في الليل، أقل عرضة بنسبة 8 ينامون 7 مرات للإصابة بالهبوط من أولئك الذين حصلوا على 3 ساعات أو أقل.

كما ينخفض ضغط الدم أثناء النوم، وهذا يعطي قلبك فترة حيث يقوم جسمك أيضاً بتعديل هرمونات التوتر أثناء، راحة النوم، وهذا بدوره قد يحد من الالتهاب المرتبط بأمراض القلب والسكري، والعديد من الأمراض الأخرى.



رسالة الكون لك اليوم

النوم دواء سحري

للتخلص من الذكريات السيئة،

التي حملتها في هذا اليوم



## مع إعادة برمجة إيجابية لدماعك.

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ



شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ

فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ

لقد استُخدم العسل منذ العصور القديمة لعلاج العديد من الحالات المرضية، وفي أواخر القرن التاسع عشر اكتشف، الباحثون أن العسل له صفات مضادة للجراثيم الطبيعية ويحمي من الأضرار التي تسببها البكتيريا. بعض العسل يحفز أيضاً إنتاج الخلايا الخاصة التي يمكنها

إصلاح الأنسجة المتضررة من العدوى.

فوائد العسل على الجلد كثيرة، لذلك يجب أن تفكر في اقتناء يستخدم العسل كقناع مطهر للوجه، وقد است و وعاء من العسل الطبيعي في منزلك. مطهر للوجه، وقد استخدمته السيدات في العصور السابقة، ولذلك كن يتمتعن ببشرة جذابة ونضرة. العسل يعمل على تهدئة وتطهير الجلد، مما يجعله مرطباً مثالياً ومضاداً للبكتيريا.

يحتوي العسل الخام على حبوب لقاح النحل، ويُعرف بأنه يقي من العدوى، ويوفر راحة طبيعية للحساسية، ويعزز المناعة الكلية للجسم.

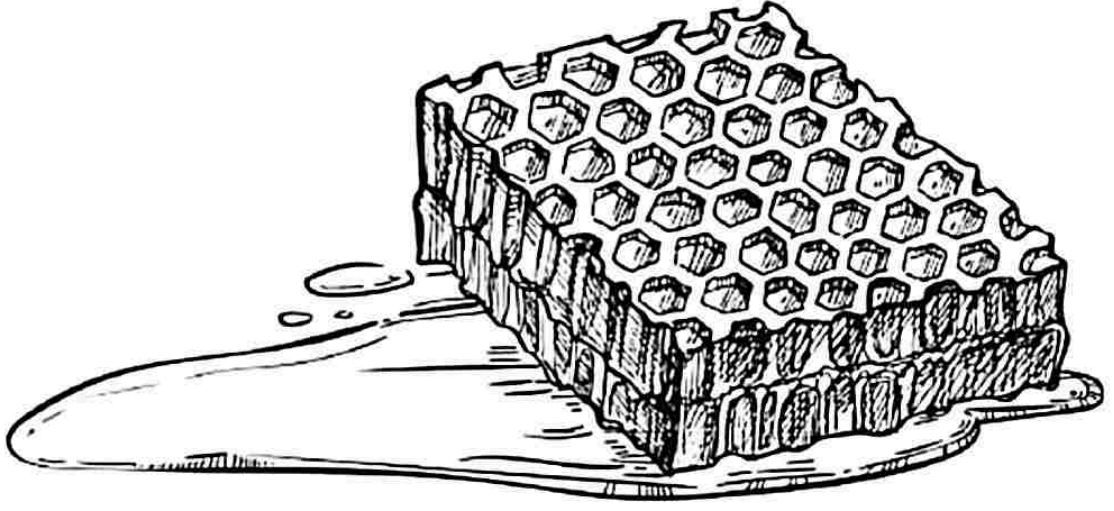


OBJ

OBJ

كما يحتوي العسل الخام على السكريات الطبيعية في تركيبته، وعلى المياه والمعادن، والفيتامينات، وحبوب اللقاح والبروتين، ويوفر إمداداً من الطاقة على شكل جليكوجين في الكبد، مما يجعله طعاماً مثالياً لبدء يومك في الصباح كمصدر للطاقة قبل وبعد التمرينات الرياضية أيضاً.

وأظهرت الدراسات أن جرعة يومية من العسل الطبيعي ترفع ؛  
مستويات مضادات الأكسدة التي تعزز الصحة في الجسم فمضادات  
الأكسدة تساعد في منع نمو الخلايا الضارة ويساعد على الوقاية من  
الأمراض. ويحتوي العسل ع ، في الجسم، والتي تسبب المرض  
يحتوي العسل على مادة البوليفينول، التي ثبتت و الأمراض. أنها  
تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب والسرطانات.





رسالة الكون لك اليوم

انظر بعين الحب لعدوك مرةً

وسترى أنه قد تحوّل لصديق!

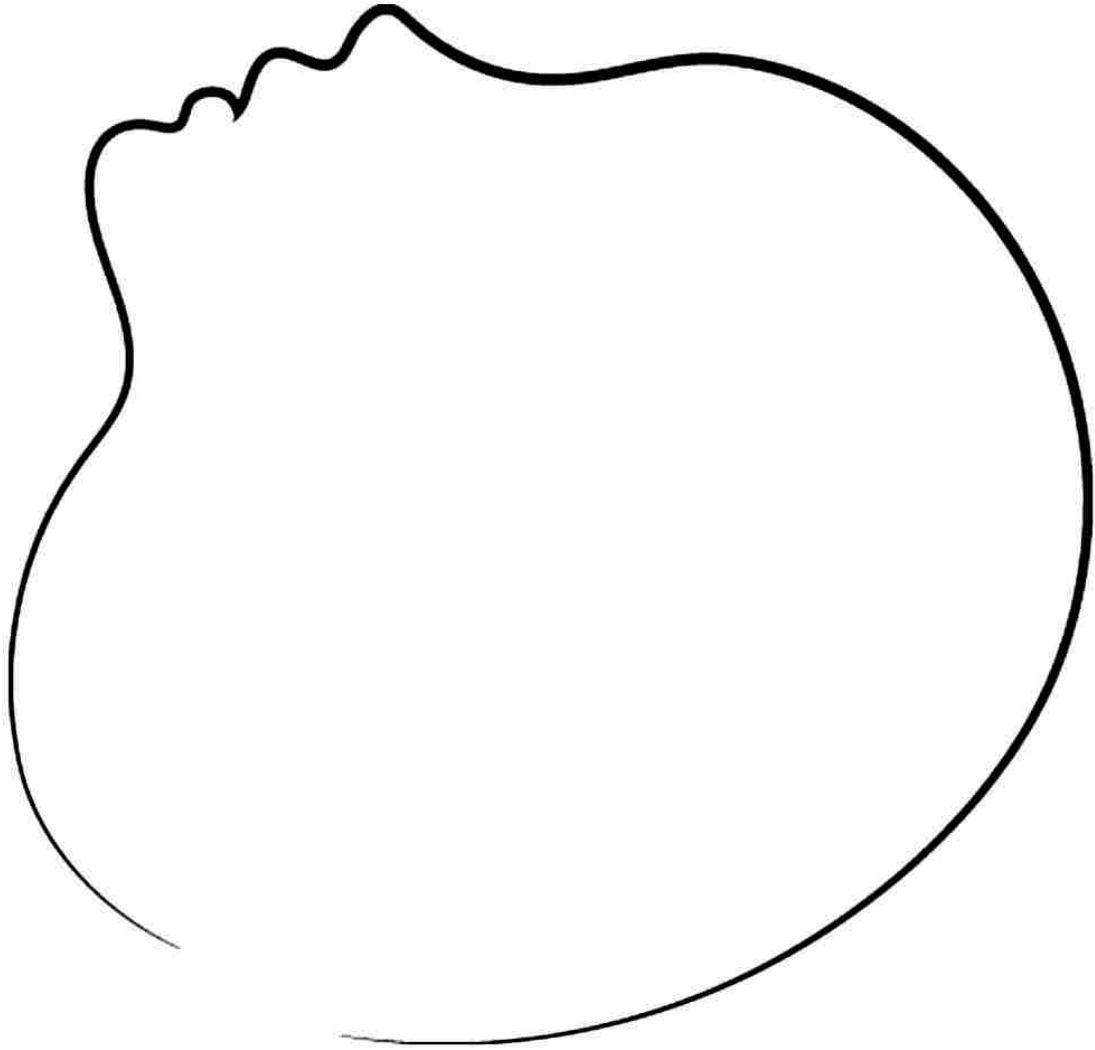
## عبارات لشفاء طفلك الداخلي

قد لا يعي الكثير منا أهمية شفاء الطفل الداخلي، أو شفاء مشاعرنا في مرحلة الطفولة، ومدى تأثير ذلك على حياتنا الحالية.. قد تعالج الكثير من مشاعر الخوف والقلق وعدم الثقة فقط بمعالجة طفلك الداخلي، أي أنت حينما كنت فكيف تعالج ذلك؟ فقط ردد هذه العبارات لذاتك:، صغيراً

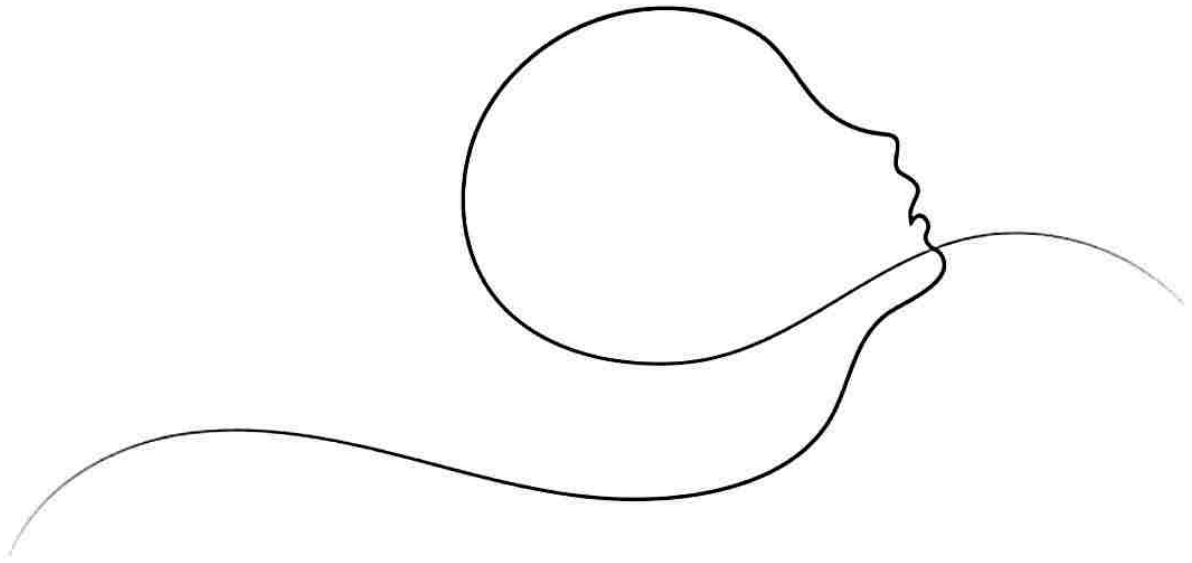
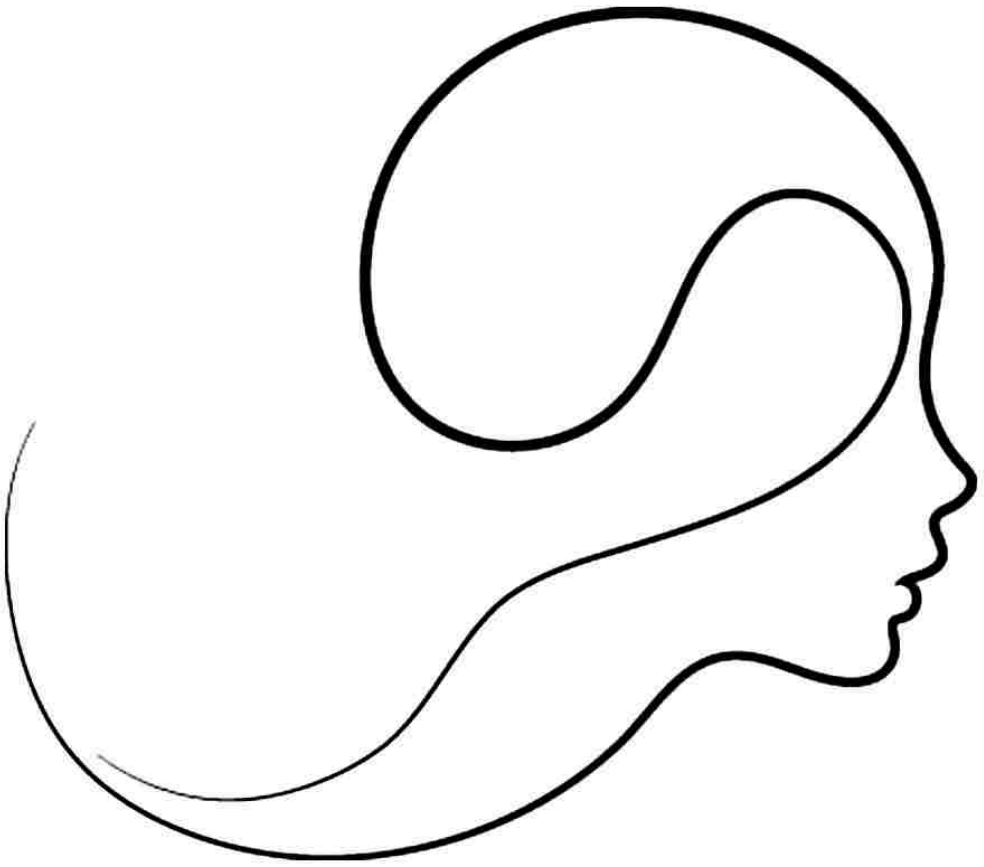
(أنا أحبك)

لم يصادف أن قيل لكثير من الأطفال إنهم يستحقون الحب، بغض النظر عما حققوه. وقد يكون بعض الآباء اعتبروا إظهار الحب علامة على الضعف. لكن الآن، يمكننا أن نقول لأنفسنا إننا محبوبون وإننا نستحق الحب.

قلها عندما ترى نفسك في المرآة، وقلها في أي من تلك اللحظات العشوائية. الحب هو مفتاح الشفاء، لذا قدمه لنفسك.









(إني أسمعك)

في كثير من الأحيان عندما نشعر بالألم، نقوم بخلق درع واقية،  
ونحاول إخفاء مشاعرنا، وهذا التصرف ينبع من ذاكرة الطفولة، حين  
كنا نسمع مراراً: "توقف عن البكاء، فالبكاء للأطفال".

بدلاً من قمع صوت طفلك الداخلي، قل: "أنا أستمع لك. وسيكون الأمر على ما يرام".

(أنت لا تستحق هذا)

كأطفال، افترض الكثيرون منا أننا نستحق أن نتعرض للإساءة أو الظلم. أخبرنا أنفسنا أننا كنا أطفالاً سيئين، وأنها فعلنا شيئاً خاطئاً نستحق أن يعاقبنا الكون عليه. لكن هذا ببساطة لسبب أنه في العديد من الحالات، لم يكن الأشخاص الذين جرحونا ببساطة يعرفون أي طريقة أخرى لمعالجتنا سوى لومنا على تصرفاتنا.

فالطفل لا يستحق الإساءة أو الظلم. ؛ الطفل بريء ونقي هذا ليس خطأك، أنت فقط تستحق كل ما هو جميل.



(أنا آسف)

هل شعرت في طفولتك بأنك كنت تضغط على نفسك بقوة لتثبت ذاتك للآخرين، وتبحث عن رضاهم؟ كنت دائم الانتقاد لنفسك وربما لشكلك؟ أخبر طفلك الداخلي أنك آسف.

(أنا أغفر لك)

أسرع الطرق لتدمير الذات هي التمسك بالخجل والندم.

إغفرْ لنفسك جميع ما قمت به، فكلنا نخطئ ونتعلم، ونصبح في أفضل احتمال لنا.

(شكراً لك)

اشكز طفلك الداخلي على عدم الاستسلام للحظات الصعبة، واشكز طفلك الداخلي على حمايتك، وسامح نفسك لتمسكك بذكريات مؤلمة.

لا يستحق طفلك الداخلي سوى كلمة (شكراً).. إنه يستحق امتنانك واحترامك.



رسالة الكون لك اليوم  
إفعلْ ما يجعلك سعيداً؛  
فما دمتَ على صواب،  
استمتع باللحظة،

ودع الآخرين يتكلمون عنك كما يريدون.

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ



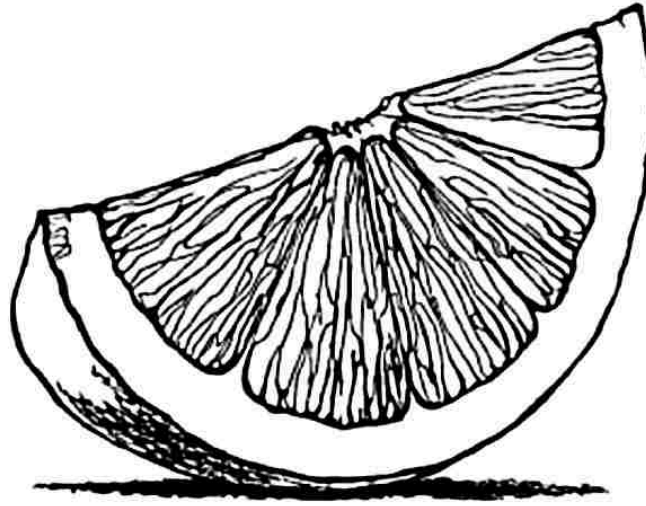
## الليمون

ويعتبر التركيز العالي ، عزز الليمون الجهاز المناعي للجسم ي لفيتامين "سي" ، الموجود في الليمون، عنصراً أساسياً في الحفاظ على نظام المناعة السليم. الليمون به نسبة عالية من البوتاسيوم، الذي يحمي الدماغ والأعصاب من تلف الخلايا. يحتوي الليمون أيضاً على خصائص مضادة للميكروبات، و تُحارب فيروسات البرد والإنفلونزا، لذا قد تفهم الآن سبب تقديم أمهاتنا لنا عصير الليمون



أثناء إصابتنا بنزلات البرد.

التركيب الحمضي لليمون يشبه إلى حد كبير السوائل الهضمية لذلك فإن الطعام الذي تتناوله ينتقل و؛ الموجودة في المعدة عبر الجهاز الهضمي الخاص بك بشكل أكثر سلاسة وسهولة على الجهاز الهضمي. الأحماض الموجودة في الليمون تشجع؛ الجهاز الهضمي على تحطيم الأطعمة في معدتك بمعدل أبطأ مما يعني المزيد من العناصر الغذائية من الطعام الذي تتناوله مع توازن مستويات الأنسولين في الجسم، بالإضافة للشعور بالشبع.



OBJ

OBJ

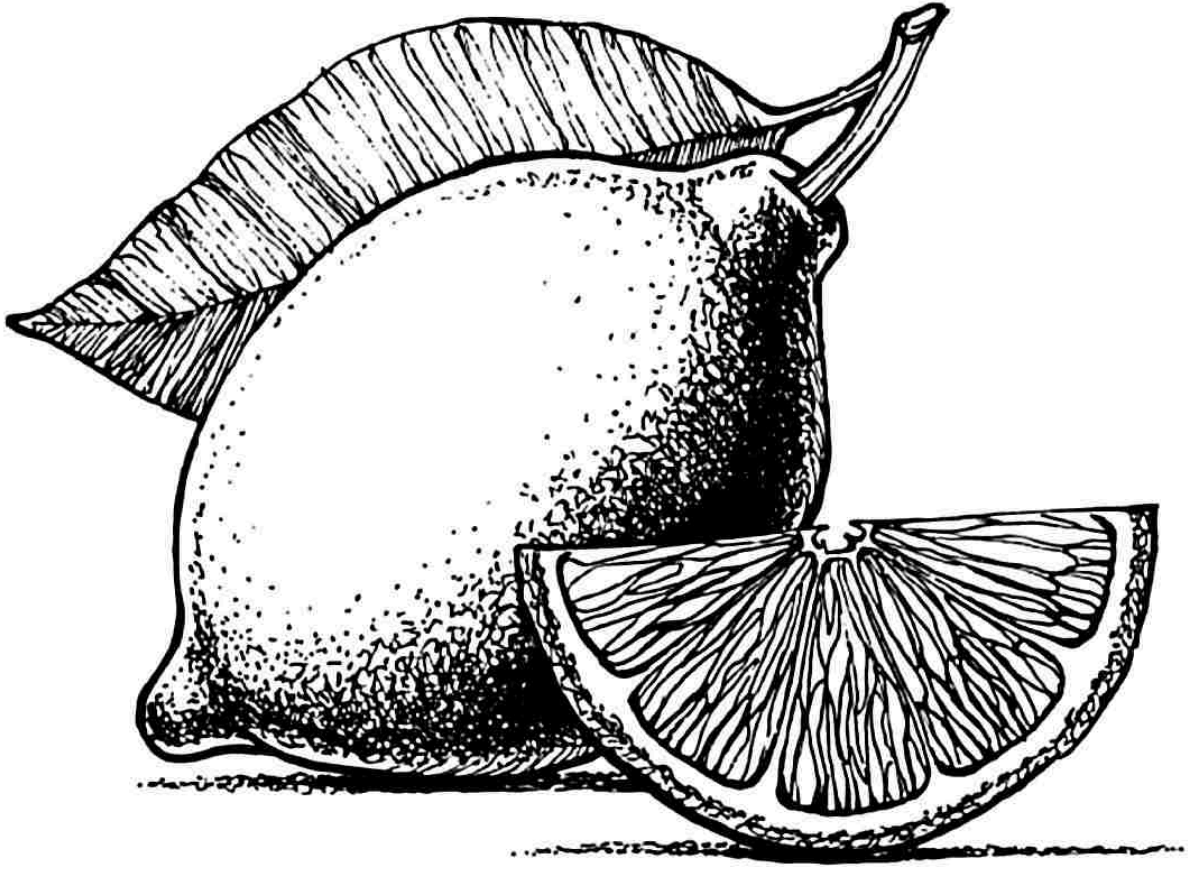
OBJ

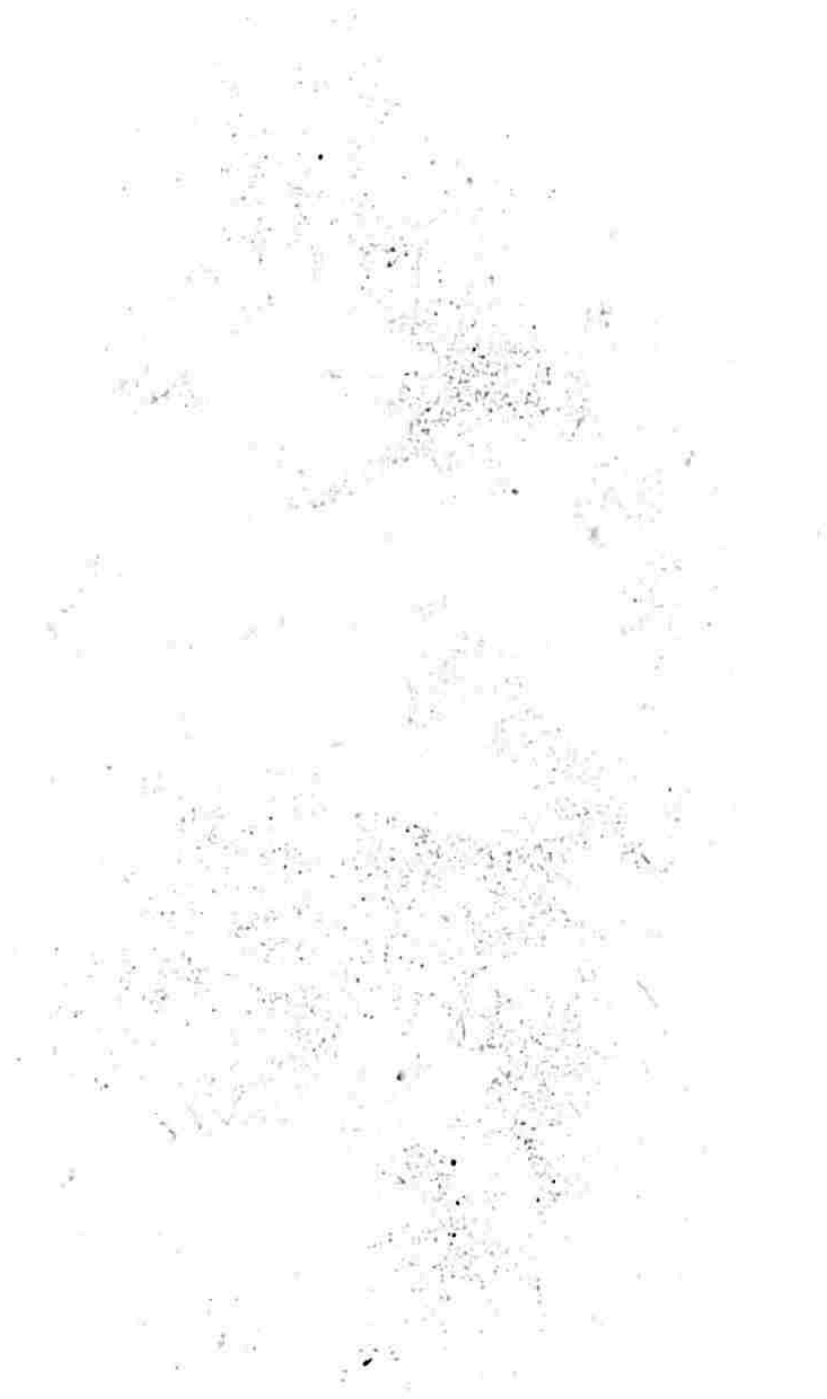
OBJ

منها ، عزز الليمون إزالة السموم من الجسم بعدد من الطرق ي أنه يزيد من التبول، وهذا يعني أن الجسم يمكنه إزالة المركبات والمعادن غير المرغوبة أو الضارة بمعدل أسرع. ويشجع المستوى العالي من حمض الستريك الموجود في الليمون على زيادة إنتاج الإنزيمات في الكبد، وهو الإنزيم المسؤول عن إزالة السموم من

الجسم.

لذلك لو كنت تعاني من الصداع في الصباح، فقد يكون شرب كوب  
من ماء الليمون الدافئ الحل الصحي لذلك.





رسالة الكون لك اليوم

كل ما يهمُّ الآن

هو أنت.

كيف تحدث عملية الشفاء

الذاتية؟

ويشمل ، إذا أعطيت الجسم ما يحتاج إليه، فسوف يُشفى ذلك الأفكار والمشاعر الإيجابية والمحبة لذاتك، بالإضافة إلى النوم الكافي، والماء النقي، والأطعمة الطبيعية الكاملة، والهواء النقي. يمكنك زيادة كمية الأوكسجين عن طريق ممارسة الرياضة والتنفس

العميق وجميع التقنيات التي ناقشناها في هذا الكتاب، عليك فقط أن تؤمن بسحر التغيير وبقدرة الجسد على الشفاء.

من ناحية أخرى، الخوف هو عدو الصحة. إبدأ برؤية جسمك ككائن ذاتي التنظيم، ذاتي الشفاء. لا تقلق، ولا تفكر بطريقة عمله. يعرف جسدك ما يجب القيام به إذا كنت تدعمه وتغذيه بالصورة الصحيحة. سيؤدي هذا إلى وسيجعلك أكثر استرخاءً، تغيير المنظور الخاص بك عن جسدك وعن الحياة وفي حالة من السلام. ، أكثر استرخاءً

OBJ

OBJ

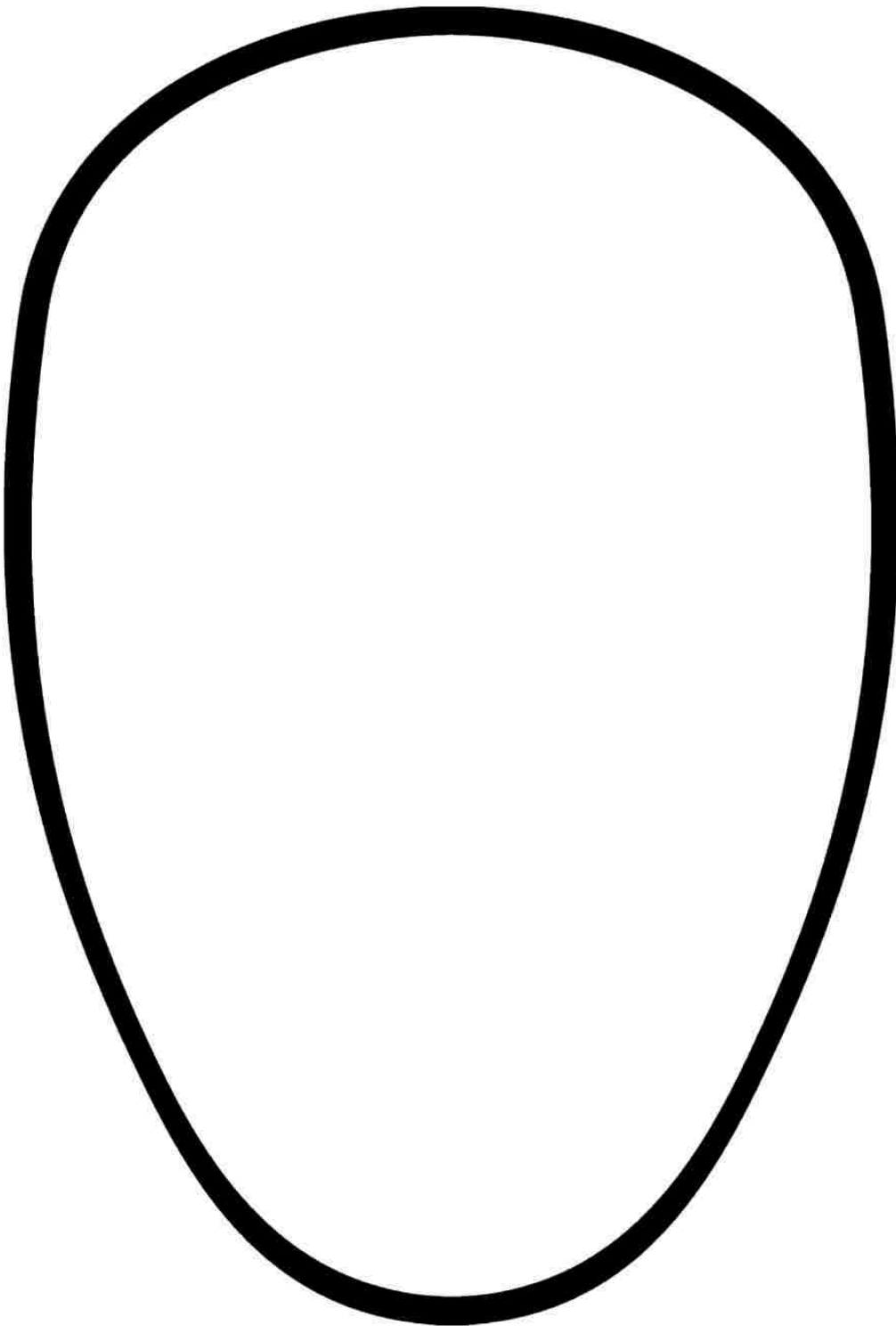
OBJ

OBJ

OBJ

OBJ

OBJ



OBJ

OBJ

OBJ



رسالة الكون لك اليوم

ما نحن عليه اليوم

هو نتاج أفكار الأمس.



ابحث مع طبيبك

عن طرق بديلة

كيف تصبح عضواً نشطاً في فريقك الطبي؟ ببساطة اقرأ و ثقف نفسك عن حالتك. وأيضاً تعرف إلى جميع وسائل العلاج الطبيعية المتاحة والمكملة للعلاج الطبي. قد تساعدك قراءة الكتب حول التغذية الصحية، وممارسة الرياضة، والاسترخاء، والتغذية الذاتية،

والبوجا، وغيرها من مواضيع الصحة، على سرعة الشفاء. تعتمد  
صحتك على كونك على علم ووعي مع وجود دافع قوي داخلي لديك  
لخلق الصحة ، بالمرض والعافية.



رسالة الكون لك اليوم

، يجب ألا نحكي للآخرين عن أحلامنا

بل أن نُريهم إياها.

## تحمل المسؤولية عن صحتك

يُفضل معظم الناس تناول تلك الحبة السحرية، أو أي نوع آخر من الأدوية سريعة المفعول للتخلص من أعراض المرض. ولكن لا توجد حلول سريعة تُخفي أعراض الألم في ثوانٍ، ولا أحد يستطيع أن يشفيك سوى ذاتك. قد تقلل الأدوية من لكن هذا لا يشبهه و الأعراض، أو حتى تجعلها تبتعد مؤقتاً، حيث ستظل نفس الاختلالات موجودة، وستظهر مجموعة آخر ؛ قوة الإيمان بالشفاء

الذاتي موجودة، وستظهر مجموعة أخرى من الأعراض على الطريق حتى تعطي صحتك حقها.

تعلم كيف تتحكم في صحتك ورفاهيتك، كما أنك مجهز بشكل مثالي للعثور على الأدوات والمعلومات اللازمة لشفاء أي مرض تشكو منه. الشفاء الحقيقي يعني أنك تصبح أكثر صحة وسعادة، وأكثر تحكماً وأكثر سلاماً مهما كانت حالتك الصحية. توقف عن الشعور كضحية، أو كعاجز عن التأثير على مرضك، فالصحة هي الانسجام بين الجسد والعقل والروح.



رسالة الكون لك اليوم

إفعل شيئاً خيراً من أجل الآخرين،

وسترى الألفاف الإلهية تحيط بك وتحملك.

## لا تحاول تعريف المرض

أهمُّ نصيحة أقدمُها لك هي وصية بتجنب التعريف عن المرض وتصنيفه، فالبشر بطبيعتهم يحبون تصنيف جميع الأمور ضمن خانات، فلا تضع نفسك في هذا الصندوق، المرض فقط علامة على أن الروح والجسد غير متوازنين. بمجرد التركيز على الحصول على مزيد من التوازن والوئام في حياتك سترى الشفاء يتدفق لجسدك.



رسالة الكون لك اليوم

الصحة هي حالتنا الطبيعية،

.. وهي حق منذ الولادة

أنت تستحق كل الخير الذي يمكن للعالم تقديمه.



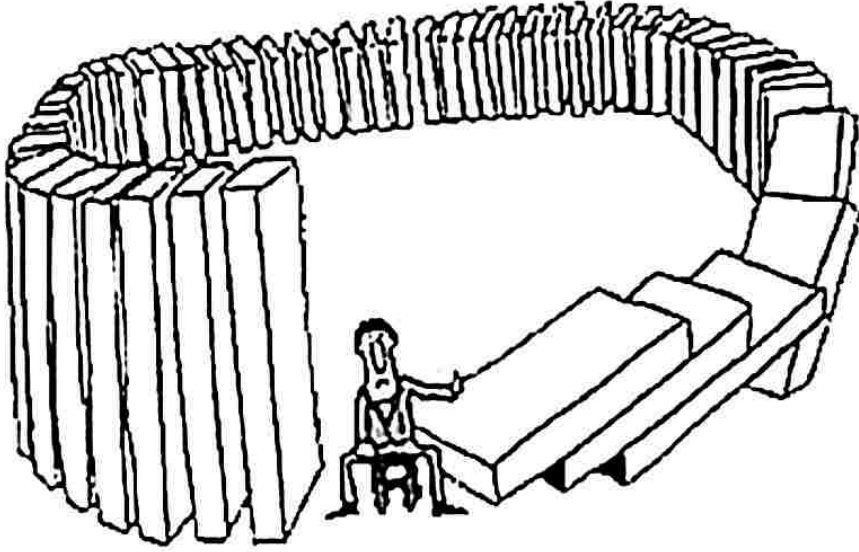
أخيراً: الكارما

العواطف المُدمّرة تدفعنا إلى الدخول في حالة من عدم الانسجام مع الكون، حيث إن تأثيرها المدمر يمتدُّ لجميع الأشخاص المحيطين بما الذي يمكن عمله للحد من تأثيرها الضار؟ والخبر؛ بنا السار: لدينا كل القدرة على مسح جميع العواطف السلبية، فكيف ذلك؟

ينص قانون الكارما على:

جميع ما تفعله أو تنطق به سيعود إليك، سواء أكان جيداً أم سيئاً.

هل فكرت يوماً بأنك عندما تساعد أحدهم أو تخفف عنه، فيسخر الله تعالى لك أناساً يساعدونك على تجاوز المراحل السيئة في حياتك؟



OBJ



فلتساعد الجميع، فلتساعد من تحب ومن لا تحب..  
فلتكن النور الذي يُطفئ النار التي تحرق قلوب الناس..  
كن أنت الشمعة التي تضيء الظلام حتى يأتي الفجر..  
الآخرينِ وَذُرِّتِ لاءِ وأخيرا

.الجسد ومرض الحياة ضيق تشتكي ثم



ختاماً

"دع الماء يسكن، وسترى نجوماً وقمرأً ينعكس في كيانك".

جلال الدين الرومي



مصادر:

كتاب "القوانين السبعة لليوجا" . الدكتور ديباك شوبرا  
كتاب "معجزات الشفاء البراني" . الماستر تشوا كوك تسوي

# قناة محبي الكتب على التليجرام

هنالك علاقة قوية بين طريقة تفكيرك و صحة جسدك. كتاب الشفاء الذاتي للجسد والروح سيمكنك استخدام جسمك وعقلك وروحك لتقليل ضغوطك النفسية تمهيدا للشفاء من الأمراض المختلفة. الكتاب يتضمن خطوات بسيطة وسهلة لتحسين صحتك البدنية ولتعزيز رفاهيتك في الحياة.

من اليوجا والتأمل لتناول الأطعمة المختلفة والمشي على تربة الأرض، بالإضافة للعلاج بالألوان، وتقنيات كثيرة أخرى.

جميع ما ذكر في هذا الكتاب مجرّب ومضمون لشفاء جسدك وروحك وعقلك.

 eng.bshayer

ISBN 978-9948-39-967-4  
  
9 789948 399674

