



Autosugestije za smanjenje briga i održavanje uma stabilnim tokom teških vremena sa kojima se suočavamo zbog epidemije korona virusa.

Ovaj dokument je pripremila Fondacija za istraživanje na duhovne nauke. Zasniva se na procesu otklanjanja mana ličnosti (PDR) kojeg je osmislio Njegova Svetost Dr. Atavale sa ciljem da živimo život bez stresa i gradimo temelje za brži duhovni rast.

Dragi čitaoci,

Sastavili smo neke autosugestije prema uobičajenim situacijama koje ljudima širom sveta izazivaju stres u atmosferi epidemije korona virusa. U nekim slučajevima smo dali alternativne autosugestije – molimo izaberite one koje vam najviše pomažu.

1. Situacija : Plašim se da li ću biti zaražen korona virusom.

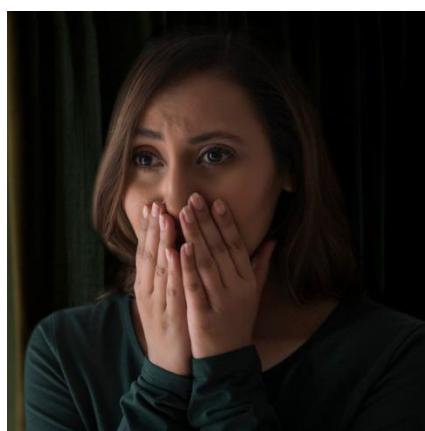


Autosugestija : Kada god brinem hoću li biti zaražen korona virusom, uveriću sebe da koristim sve potrebne mere opreza i mere duhovne zaštite¹, zato ću sve ostalo da predam u Božje ruke.

Alternativna autosugestija : Kada god se brinem hoću li biti zaražen korona virusom, setiću se da koristim sve potrebne mere, pa ću se moliti da ostanem u sadašnjem trenutku i fokusiraću se na pojanje Božjeg Imena, jer će mi to dati duhovnu zaštitu.

Napomena 1 : SSRF preporučuje da osoba poje Božje Ime, koristi tretman Slanom vodom i pali SSRF mirisne štapiće svaki dan kao meru duhovne zaštite protiv korona virusa.

2. Situacija : Plašim se da ću umreti jer sam se zarazio korona virusom.



Autosugestija : Kada god pomislim da ću umreti jer sam se zarazio korona virusom, postaću svestan da radim ono što je u mojoj moći – koristim lekarsku pomoć i zdravstvene mere najbolje što mogu, a ostalo će se desiti prema sudbini. Duhovna praksa je dodatna zaštita, zato ću ostati pozitivan i nastaviti da brinem o svom zdravlju.

[81% ljudi zaraženih korona virusom imaju blaži oblik COVID-19, prema studiji koju je 18. februara 2020. godine objavio Kineski centar za kontrolu i prevenciju bolesti. Oko 13,8% imaju tešku bolest, što znači da imaju problema sa disanjem ili je potrebna nadoknada kiseonika, a oko 4.7% su kritični bolesnici, koji imaju zatajenje disanja, zastoj više organa ili septički šok.]

Alternativna autosugestija : Kada god osetim strah da ću umreti jer sam zaražen korona virusom, setiću se da činim sve što je u mojoj moći, medicinski i duhovno. Moliću se Bogu da mi da snage da se suočim sa bolešću i ostaću pozitivan i imati veru da će On učiniti ono što je najbolje za mene.



Autosugestije za smanjenje briga i održavanje uma stabilnim tokom teških vremena sa kojima se suočavamo zbog epidemije korona virusa.

3. Situacija : Zabrinut sam da hrane i namirnica koje sam htio da kupim neće biti u supermarketu zbog epidemije korona virusa.



Autosugestija : Kada god se brinem da hrane i namirnica neće biti u supermarketu zbog pandemije korona virusa, shvatiću da je mudro napraviti zalihe hrane i lekova za nekoliko nedelja. Zato ću odmah napraviti listu i krenuti u kupovinu zaliha.

Alternativna autosugestija : Kada god se brinem da neće biti hrane i namirnica u supermarketu zbog epidemije korona virusa, shvatiću da to mogu lako rešiti planiranjem zaliha hrane unapred ili u radnji ili online. Zato ću odmah sastaviti spisak i krenuti u nabavku potrepština.

4. Situacija : Zabrinut sam jer gubim sav novac koji sam uložio, jer se berza urušava zbog epidemije korona virusa.



Autosugestija : Kada god počnem da gubim novac koji sam uložio jer se berza urušava zbog epidemije korona virusa, shvatiću da se svako sada suočava sa istom situacijom. Jednom kada se pronađe lek, a sigurno hoće, i ovo će proći. Zato ću biti strpljiv i ostati smiren.

Alternativna autosugestija : Kada god počnem da gubim novac koji sam uložio jer se berza urušava zbog epidemije korona virusa, shvatiću da mogu ponovo zaraditi novac i da je važnije što sam živ i dobro, zato ću se fokusirati na ono što mi je Bog dao.

5. Situacija : Zabrinut sam jer se ne mogu videti sa porodicom pošto oni ne mogu da putuju zbog epidemije korona virusa.



Autosugestija : Kada god se zabrinem jer ne mogu videti svoju porodicu pošto oni ne mogu da putuju, shvatiću da je zbog svačije sigurnosti bolje ograničiti putovanje tokom epidemije korona virusa. Ovo je privremena faza. Zato ću ostati pozitivan i fokusirati se na mere zaštite da bih zaštitio sebe i svoju porodicu od korona