



减少焦虑的自我暗示法：由于冠状病毒爆发，我们在面临的困难时期，让心理保持稳定

这份文件是由灵性科学研究基金会(SSRF)所编制。是根据圣恩·阿塔瓦乐博士所开创和发展的性格弱点去除法(PDR)。目的是让人过着无压力的生活并建立迅速灵性成长的基础。

尊敬的读者们，

在冠状病毒的爆发期间，我们对一些让世界各地的人们感到压力的常见情况准备了自我暗示法。在有些例子中，我们还提供了多个自我暗示法 – 请选择最能够帮助你的自我暗示法。

1. 情形：我感到害怕，因为我在想我会不会被冠状病毒感染。



自我暗示法1：每当我担心我会被冠状病毒感染的时候，我会安慰自己，我在采取所有必要的防备和灵性措施¹。因此，我将把其余的交给神。

自我暗示法2：每当我担心我会不会被冠状病毒感染的时候，我会提醒自己我正在采取所有必要的防备措施，所以我会祈祷，要活在当下，并专注念诵神的名字，因为这会给予我灵性保护。

注释1：SSRF建议我们每日念诵神的名字、做盐水治疗法以及点燃SSRF线香作为冠状病毒的灵性防范措施。

2. 情形：我害怕自己会死去，因为我中了冠状病毒。



自我暗示法1：每当我觉得自己会死去，因为我中了冠状病毒，我会意识到我正在做我能够做到的事情 – 尽我所能采取医疗救助和健康措施，其它的事情都要按照命运的安排。灵性修炼是外加保护。所以，我会保持积极的态度并继续努力照顾自己的身体健康。

[按照2020年2月18日，中国疾病控制和预防中心所发布的研究，81% 被冠状病毒感染的人们都有轻度的COVID-19。大约13.8% 的人们的病况严重，指的是他们呼吸困难或需要补充氧气，而大约4.7% 属于危急状况，指他们面临呼吸衰竭、多器官衰竭或败血性休克。]

自我暗示法2：每当我因为被冠状病毒感染而害怕自己会死的时候，我会提醒自己我在医学和灵性方面正尽我所能做出的一切。我会祈祷，让神给我力量来面对这个疾病，我会保持积极态度，并坚信祂会做对我最好的事情。



减少焦虑的自我暗示法：由于冠状病毒爆发，我们在面临的困难时期，让心理保持稳定

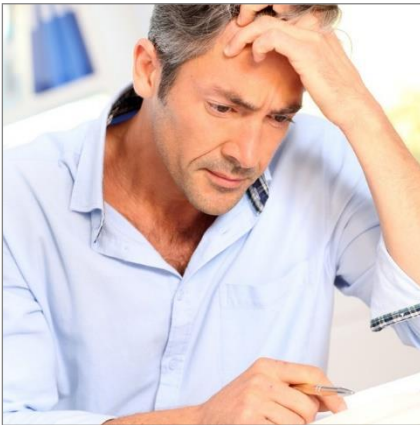
3. 情形：我担心由于冠状病毒爆发，超市里我想买的食物和用品可能都会被卖完。



自我暗示法1：每当我担心由于冠状病毒爆发，超市里我想买的食物和用品可能都会被卖完，我会意识到，一次买到几周的食物和医疗用品是明智的选择。所以，我会马上列出清单并开始购买用品。

自我暗示法2：每当我担心由于冠状病毒爆发，超市里我想买的食物和用品可能都会被卖完，我会意识到我可以预先通过超市或网购来储存食物而轻易克服这个情况。所以，我会立刻列出清单并做安排购买用品。

4. 情形：我感到焦虑，因为在冠状病毒爆发期间股市崩盘了，所以我所有投资的钱都赔掉了。



自我暗示法1：每当由于冠状病毒爆发，股市崩盘而我开始赔钱的时候，我会意识到所有人都正在面对同样的困境。一旦找到补救方法，而且肯定会有的，这个情况也会过去。所以，我会保持冷静并耐心等待。

自我暗示法2：每当由于冠状病毒爆发，股市崩盘而我开始赔钱的时候，我会意识到我可以再次赚钱，而更重要的是我还健康的活着，所以我会专注神所赐予我的事情。

5. 情形：我担心自己无法见到家人，由于冠状病毒爆发，他们无法出游。



自我暗示法：每当我担心自己无法见到家人因为他们不能出游，我会意识到在爆发期间，限制出游对所有人的安全会更好。这是一个暂时的阶段。所以，我会保持积极的态度，并专注预防冠状病毒的措施，来保护我的家人和我自己。