



Autosuggerimenti per ridurre le preoccupazioni e mantenersi mentalmente stabili durante i momenti difficili che stiamo affrontando a causa dell'epidemia di coronavirus

Questo documento è stato preparato dalla Fondazione per la Ricerca sulla Scienza Spirituale in collaborazione con la Maharshi Adhyatma Vishwavidyalay (nota anche come Università Maharshi della Spiritualità), Goa, India. Si basa sul metodo di rimozione dei difetti di personalità (PDR), ideato e sviluppato da Sua Santità Dottor Athavale con l'obiettivo di vivere una vita priva di stress e costruire le basi per una crescita spirituale più rapida.

Cari lettori,

Abbiamo composto alcune autosuggerimenti sulla base delle situazioni più comuni che creano stress alle persone, in tutto il mondo durante l'epidemia di coronavirus. In alcuni casi, abbiamo dato dei suggerimenti alternativi: potete scegliere quello che fa più al caso vostro.

1° Situazione: ho timore al pensiero di essere contagiato dal coronavirus.



Autosuggerimento : Ogni volta che ho paura di venir contagiato dal coronavirus, mi rassicuro del fatto che sto prendendo tutte le precauzioni e le misure spirituali¹ necessarie. Quindi, lascio andare il resto nelle mani di Dio

Autosuggerimento alternativa: Ogni volta che ho paura al pensare di venir contagiato dal coronavirus, mi ricordo che sto prendendo tutte le precauzioni necessarie, quindi prego per rimanere nel momento presente e mi concentro sul cantilenare il Nome di Dio perché mi darà la protezione spirituale .

Nota 1 : SSRF raccomanda di cantilenare il Nome di Dio, di fare il rimedio dell'acqua salata e di accendere ogni giorno i bastoncini di incenso SSRF come misure di protezione spirituale contro il coronavirus.

2° Situazione: Ho paura di morire avendo contratto il coronavirus.



Autosuggerimento : Ogni volta che credo di morire essendo stato contagiato dal coronavirus, prendo atto che sto facendo tutto il possibile in mio potere – mi sto facendo seguire dai medici e adotto le misure sanitarie consigliate, al meglio delle mie possibilità, ed il resto avverrà secondo il mio destino. La pratica spirituale è una protezione in più. Quindi, rimango positivo e continuo ad impegnarmi nel prendermi cura di me stesso.

[L'81% delle persone con infezione da coronavirus sono casi lievi di COVID-19, secondo uno studio pubblicato il 18 Febbraio 2020 dal Centro cinese per il controllo e la prevenzione delle malattie. Circa il 13,8% sviluppa una sintomatologia grave, come il respiro difficoltoso o richiede ossigeno supplementare e circa il 4,7% è critico, cioè sviluppa insufficienza respiratoria e/o ad altri organi o lo shock settico]

Autosuggerimento alternativa : Ogni volta che ho paura di morire essendo contagiato dal coronavirus, prendo atto che sto facendo tutto ciò che è in mio potere dal punto di vista medico e spirituale. Pregherò Dio di darmi la forza di affrontare questa malattia, rimarrò positivo e avrò fede che Dio farà ciò che è meglio per me.



Autosuggerzioni per ridurre le preoccupazioni e mantenersi mentalmente stabili durante i momenti difficili che stiamo affrontando a causa dell'epidemia di coronavirus

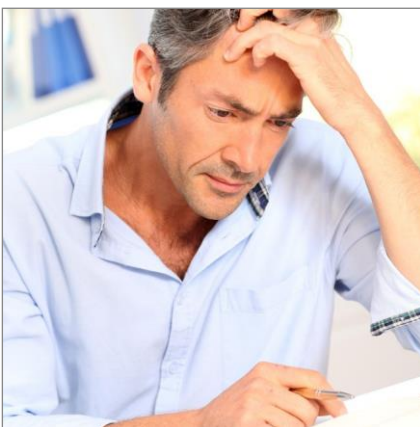
3° Situazione: Sono preoccupato che il cibo ed altri approvvigionamenti che vorrei comprare potrebbero non essere disponibili al supermercato a causa dell'epidemia di coronavirus.”



Autosuggerzione : Ogni volta che mi preoccupo che cibo e vettovagliamenti possano non essere disponibili al supermercato a causa dell'epidemia di coronavirus, mi rendo conto che è saggio fare scorta di cibo e medicine per diverse settimane. Quindi, farò prontamente la lista e andrò a comprare ciò che ho elencato

Autosuggerzione alternativa : Ogni volta che mi preoccupo che cibo e vettovagliamenti possano non essere disponibili al supermercato a causa dell'epidemia di coronavirus, mi rendo conto che questo può essere facilmente risolto pianificando in anticipo le scorte di cibo al supermercato e online. Quindi, farò prontamente una lista e organizzerò l'acquisto delle scorte

4° Situazione: Mi viene l'ansia perché sto perdendo tutti i soldi che ho investito a causa del crollo del mercato azionario durante la pandemia di coronavirus



Autosuggerzione : Ogni volta che inizio a perdere i soldi investiti per il crollo del mercato azionario a causa dell'epidemia di coronavirus, mi rendo conto che tutti si trovano nella stessa situazione. Una volta trovata la cura, cosa che sicuramente avverrà, anche questo passerà. Quindi, resto paziente e rimango calmo

Autosuggerzione alternativa : Ogni volta che inizio a perdere i soldi investiti per il crollo del mercato azionario a causa dell'epidemia di coronavirus, mi rendo conto che posso guadagnare di nuovo i soldi e che è più importante che io sia vivo e sano, quindi continuerò a concentrarmi su ciò che Dio mi ha dato.

5° Situazione: Sono preoccupato di non poter vedere la mia famiglia perché non posso viaggiare a causa dell'epidemia di coronavirus



Autosuggerzione : Ogni volta che mi preoccupo di non poter vedere la mia famiglia perché impossibilitato a viaggiare, prendo atto che per la sicurezza di tutti è meglio limitare i viaggi durante l'epidemia. Questa è una fase temporanea. Quindi, rimango positivo e mi attengo alle misure di sicurezza per proteggere me stesso e la mia famiglia dal coronavirus