



# 減少焦慮的自我暗示法：由於冠狀病毒爆發，我們在面臨的困難時期，讓心理保持穩定

這份文件是由靈性科學研究基金會(SSRF)所編制。是根據聖恩·阿塔瓦樂博士所開創和發展的性格弱點去除法(PDR)。目標是讓人過著無壓力的生活並建立迅速靈性成長的基礎。

尊敬的讀者們，

在冠狀病毒的爆發期間，我們對一些讓世界各地的人們感到壓力的常見情況準備了自我暗示法。在有些例子中，我們還提供了多個自我暗示法 – 請選擇最能夠幫助你的自我暗示法。

## 1. 情形：我感到害怕，因為我在想我會不會被冠狀病毒感染。



**自我暗示法1：**每當我擔心我會被冠狀病毒感染的時候，我會安慰自己，我在採取所有必要的防備和靈性措施<sup>1</sup>。因此，我將把其餘的交給神。

**自我暗示法2：**每當我擔心我會不會被冠狀病毒感染的時候，我會提醒自己我正在採取所有必要的防備措施，所以我會祈禱，要活在當下，並專注念誦神的名字，因為這會給予我靈性保護。

**注釋1：** SSRF建議我們每日念誦神的名字、做鹽水治療法以及點燃SSRF線香作為冠狀病毒的靈性防範措施。

## 2. 情形：我害怕自己會死去，因為我中了冠狀病毒。



**自我暗示法1：**每當我覺得自己會死去，因為我中了冠狀病毒，我會意識到我正在做我能夠做到的事情 – 盡我所能採取醫療救助和健康措施，其它的事情都要按照命運的安排。靈性修煉是外加保護。所以，我會保持積極的態度並繼續努力照顧自己的身體健康。

[按照2020年2月18日，中國疾病控制和預防中心所發佈的研究，81%被冠狀病毒感染的人們都有輕度的COVID-19。大約13.8%的人們的病況嚴重，指的是他們呼吸困難或需要補充氧氣，而大約4.7%屬於危急狀況，指他們面臨呼吸衰竭、多器官衰竭或敗血性休克。]

**自我暗示法2：**每當我因為被冠狀病毒感染而害怕自己會死的時候，我會提醒自己我在醫學和靈性方面正盡我所能做出的一切。我會祈禱，讓神給我力量來面對這個疾病，我會保持積極態度，並堅信祂會做對我最好的事情。



## 減少焦慮的自我暗示法：由於冠狀病毒爆發，我們在面臨的困難時期，讓心理保持穩定

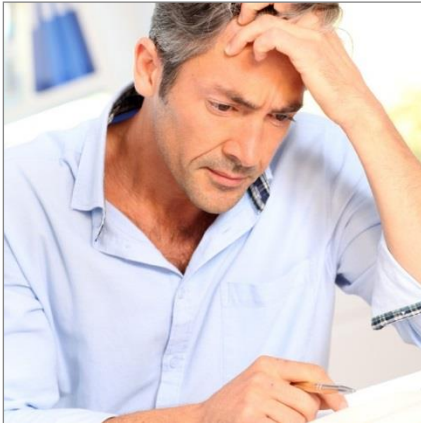
### 3. 情形：我擔心由於冠狀病毒爆發，超市裡我想買的食物和用品可能都會被賣完。



**自我暗示法1：**每當我擔心由於冠狀病毒爆發，超市裡我想買的食物和用品可能都會被賣完，我會意識到，一次買到幾周的食物和醫療用品是明智的選擇。所以，我會馬上列出清單並開始購買用品。

**自我暗示法2：**每當我擔心由於冠狀病毒爆發，超市裡我想買的食物和用品可能都會被賣完，我會意識到我可以預先通過超市或網購來儲存食物而輕易克服這個情況。所以，我會立刻列出清單並做安排購買用品。

### 4. 情形：我感到焦慮，因為在冠狀病毒爆發期間股市崩盤了，所以我所有投資的錢都賠掉了。



**自我暗示法1：**每當由於冠狀病毒爆發，股市崩盤而我開始賠錢的時候，我會意識到所有人都正在面對同樣的困境。一旦找到補救方法，而且肯定會的，這個情況也會過去。所以，我會保持冷靜並耐心等待。

**自我暗示法2：**每當由於冠狀病毒爆發，股市崩盤而我開始賠錢的時候，我會意識到我可以再次賺錢，而更重要的是我還健康的活著，所以我會專注神所賜予我的事情。

### 5. 情形：我擔心自己無法見到家人，由於冠狀病毒爆發，他們無法出遊。



**自我暗示法：**每當我擔心自己無法見到家人因為他們不能出遊，我會意識到在爆發期間，限制出遊對所有人的安全會更好。這是一個暫時的階段。所以，我會保持積極的態度，並專注預防冠狀病毒的措施，來保護我的家人和我自己。