



Самовнушения, для снижения беспокойства и успокоения ума во время трудных времен, с которыми мы сталкиваемся из-за вспышки коронавируса.

Этот документ был подготовлен Фондом исследований основанных на духовной науке. Здесь описывается разработанный Его Святейшеством Доктором Атавле, процесс удаления личностных дефектов (УЛД), который помогает заложить основу для более быстрого духовного роста и снизить стресс в повседневной жизни.

Уважаемые читатели!

Мы подготовили несколько самовнушений в соответствии с общими ситуациями, которые вызывают стресс у людей во всем мире в разгар вспышки коронавируса. В некоторых случаях мы предоставили альтернативные самовнушения

пожалуйста, выберите тот вариант, который подходит вам больше всего.

1. Ситуация: Я боюсь заразиться коронавирусом.



Самовнушение: Каждый раз, когда я переживаю, что могу заразиться коронавирусом, я уверяю себя, что использую все необходимые меры предосторожности и принимаю духовные меры¹, а остальное оставляю в руках Бога.

Альтернативное самовнушение: Каждый раз, когда я думаю о том, заражусь ли я коронавирусом, я напоминаю себе, что принимаю все необходимые меры предосторожности, молюсь, чтобы сфокусироваться на настоящем моменте, и сосредотачиваюсь на повторении имени Бога, так как оно дает мне духовную защиту.

Примечание 1: В качестве духовных защитных мер против коронавируса SSRF рекомендует повторять Имя Бога, использовать соленую воду и ежедневно зажигать ароматические палочки SSRF.

2. Ситуация: Я боюсь, что умру, потому что я заразился коронавирусом.



Самовнушение: Каждый раз, когда я думаю, что умру, потому что подхватила коронавирус, я понимаю, что делаю все, что в моих силах - принимаю лекарства и медицинскую помощь, а все остальное произойдет согласно судьбе. Духовная практика - это бонусная защита. Таким образом, я настраиваюсь на позитив и продолжаю делать все возможное для лечения .

[81% людей, инфицированных коронавирусом, переносят COVID-19 в легкой форме, согласно исследованию, опубликованному 18 февраля 2020 года Китайским центром по контролю и профилактике заболеваний. Около 13,8% переносят это заболевание в тяжелой форме, у них наблюдается одышка или они испытывают потребность в дополнительном кислороде, и около 4,7% переносят это заболевание в критической форме, то есть они сталкиваются с дыхательной недостаточностью, полиорганной недостаточностью или септическим шоком.]

Альтернативное самовнушение: Каждый раз, когда я испытываю страх, что скоро умру от коронавируса, я напоминаю себе, что делаю все, что в моих силах, как в медицинском, так и в духовном плане. Я молюсь Богу, чтобы Он дал мне силы противостоять этой болезни, и верю, что Бог сделает то, что лучше для меня.



Самовнушения, для снижения беспокойства и успокоения ума во время трудных времен, с которыми мы сталкиваемся из-за вспышки коронавируса.

3. Ситуация: Я боюсь, что из-за вспышки коронавируса продукты питания и другие товары будут недоступны.



Самовнушение: Каждый раз, когда я беспокоюсь о том, что в супермаркете из-за вспышки коронавируса могут отсутствовать продукты питания и другие товары, я понимаю, что разумно сделать некоторые запасы на несколько недель. Итак, я составляю список и покупаю необходимые товары.

Альтернативное самовнушение: Каждый раз, когда я беспокоюсь о том, что продукты питания могут быть недоступны в супермаркете из-за вспышки коронавируса, я понимаю, что это можно легко преодолеть, если заранее спланировать запас продуктов питания и сделать покупки либо через супермаркет, либо заказать через Интернет. Итак, я составляю список и куплю необходимые товары.

4. Ситуация: Я беспокоюсь, что теряю свои инвестиции из-за обвала фондового рынка во время вспышки коронавируса.



Самовнушение: Каждый раз, когда я начинаю терять вложенные деньги, поскольку фондовый рынок падает из-за вспышки коронавируса, я понимаю, что в настоящее время все находится в такой ситуации. Как только лекарство будет найдено, а оно обязательно появится, все наладится. Итак, я остаюсь спокойным и набираюсь терпения.

Альтернативное самовнушение: Каждый раз, когда я начинаю терять вложенные деньги, поскольку фондовый рынок падает из-за вспышки коронавируса, я понимаю, что могу снова заработать деньги, и важнее то, что я жив и здоров, поэтому я сосредотачиваюсь на том, что дал мне Бог.

5. Ситуация: Я беспокоюсь за свою семью, так как не могу с ними встретиться из-за ограничения передвижений во время вспышки коронавируса.



Самовнушение: Каждый раз, когда я беспокоюсь о том, что не могу увидеть свою семью из-за ограничения передвижений, я осознаю, что в целях безопасности лучше ограничить поездки во время вспышки эпидемии. Это временная мера. Итак, я настраиваюсь на позитив и сосредотачиваюсь на мерах безопасности, чтобы защитить свою семью и себя от коронавируса.