

Düşüncelerimizin Etkisi

Egzersiz yapma sıklığımız, beslenmemize dikkat edip etmediğimiz, içki, sigara alışkanlığımız, kendimize ayırdığımız zaman, kendimize duyduğumuz saygıyla ortaya çıkan yaşam biçimimiz kendimiz hakkında birçok şeyi ele verir.

Bütün bu etkenlerin tamamı hastalıklara karşı direncimizi önemli ölçüde artırabilir ya da azaltabilir. Yaşam biçimimiz hayata nasıl baktığımızı, dolu dolu mu yaşadığımızı yoksa acılara teslim mi olduğumuzu da gösterir.

Kendimiz hakkında hissettiklerimiz çok büyük önem taşır. Tüm kurallara uyuyor, günde 8 kilometre jogging yapıyor, yağsız, lifli yemekleri tercih ediyor, düzenli olarak meditasyon yapıyor olabiliriz, ancak kendimizi gerçekten sevmesek, kendimizi değersiz, çirkin, suçlu hissederseniz, uzun vadede bu inanışlarımız olumsuz etkiler yaratmaya başlayacaktır.

Görünüşümüz, başarılarımız, değerimiz hakkındaki gerçek hislerimiz sağlıklı bir yaşam sürdürme çabalarımızı başarısızlığa mahkum edebilir.

Olduğumuzu düşündüğümüz şeye dönüşürüz. Düşünceler ve sözcükler yeşerip gelişen tohumlar gibidir.

Sağlık durumumuz da düşüncelerimizin göstergesidir. Tohumlar filizlenir ve kaslarımızı, hormonlarımızı, sinirlerimizi ve dolaşım sistemimizi şekillendirmeye başlar.

Sağlık durumumuz hakkındaki görüşlerimiz, ne kadar uzun yaşayacağımız konusunda fiziksel belirtilerden ve laboratuvarlar da gerçekleştirilen tıbbi testlerden çok daha güvenilir bir göstergedir. Dr. Larry Dossey, Healing Breakthrough kitabında, sigara içenlerin ölüm riskinin içmeyenlere oranla iki kat yüksek olduğunu, sağlığının 'bozuk' olduğunu söyleyenlerin ölüm riskinin ise 'mükemmel' durumdayım diyenlerden tam yedi kat yüksek olduğunu belirtir.

Mücadeleci bir ruha sahip olan, yaşamlarını sürdürmek isteyen hastaların iyileşme ihtimali pasif, çaresiz yaklaşımlar sergileyenlerden daha yüksektir. Hastalıkların -ya da yaşamın- kontrolümüz dışında geliştiğini, aşamayacağımız bir engel olduğunu düşünürsek, enerjimizi iyileşme yolunda kullanamaz, bednimize 'canlı' mesajlar ulaştıramayız. Hastalıkların -ya da yaşamın- sürekli bir şeyler öğrenilen bir deneyim, kendimizle ilişkilerimizi geliştirme fırsatı olduğunu düşünmemiz durumunda ise iyileşme şansımız artar. Albert Schweitzer, **“Gelmiş geçmiş en büyük keşif, insanın düşünce biçimini değiştirerek yaşamını değiştirebilmesidir.”** der.”

Debbie Saphiro

(Alıntıdır)