Autosuggestions pour réduire l'inquiétude et garder l'esprit stable pendant les moments difficiles auxquels nous sommes confrontés en raison de l'épidémie de coronavirus

Ce document a été préparé par la Spiritual Science Research Foundation en association avec le Maharshi Adhyatma Vishwavidyalay (également connu sous le nom de Maharshi University of Spirituality), Goa, Inde. Il est basé sur le processus d'elimination des défauts de personnalité (PDR) mis au point et développé par Sa Sainteté le Dr Athavale dans le but de vivre une vie sans stress et de poser les bases d'une croissance spirituelle plus rapide.

Chers lecteurs,
Nous avons rédigé quelques autosuggestions adaptées à certaines situations courantes qui causent du stress à des personnes partout dans le monde au milieu de l'épidémie de coronavirus. Dans certains cas, nous avons proposé plusieurs autosuggestions - veuillez choisir celle qui vous aide le plus.

1. Incident: J'ai peur quand je pense que je serai infecté par le coronavirus.

Autosuggestion : Quand je crains d'être infecté par le coronavirus, je vais me rassurer que je prends toutes les précautions et les mesures spirituelles nécessaires1, donc je vais laisser le reste entre les mains de Dieu.

Autosuggestion alternative: Quand je m'inquiète que je pourrais être infecté par le coronavirus, je me souviendrai que je prends toutes les précautions nécessaires, donc je prierai pour être dans l'instant et me je me concentrerai sur la répétition du Nom de Dieu car cela me donnera une protection spirituelle.

Note 1 : SSRF recommande que l'on répète le Nom de Dieu, fasse le remède à l'eau salée et allume l'encens SSRF quotidiennement comme mesures de protection spirituelle contre le coronavirus.

2. Incident : j'ai peur de mourir parce que j'ai attrapé le coronavirus.

Autosuggestion : Quand je pense que je vais mourrir parce que j'ai attrapé le coronavirus, je vais réaliser que je fais ce qui est sous mon contrôle - en prenant de l'aide médicale et des mesures de santé au mieux de mes capacités et le reste se passera en fonction de mon destin. La pratique spirituelle est une protection bonus. Je serai donc positif et poursuivrai mes efforts pour prendre soin de ma santé.

[81% des personnes infectées par le coronavirus ont des cas bénins de COVID-19, selon une étude publiée le 18 février 2020 par le Centre chinois de contrôle et de prévention des maladies. Environ 13,8% signalent une maladie grave, ce qui signifie qu'ils ont un essoufflement ou nécessitent un supplément d'oxygène, et environ 4,7% sont critiques, ce qui signifie qu'ils font face à une insuffisance respiratoire, une défaillance multi-organes ou un choc septique.]

Une autosuggestion alternative : Quand je crains de mourir maintenant que j'ai été infecté par le coronavirus, je me rappelle que je fais tout ce qui est sous mon contrôle à la fois médicalement et spirituellement. Je prierai Dieu pour me donner la force de faire face à cette maladie et je serai positif et garderai la foi qu'Il fera ce qui est le mieux pour moi.

Copyright © Spiritual Science Research Foundation. All rights reserved. | www.ssrf.org

Autosuggestions pour réduire l'inquiétude et garder l'esprit stable pendant les moments difficiles auxquels nous sommes confrontés en raison de l'épidémie de coronavirus

3. Incident : Je crains que la nourriture et les denrées que je souhaite acheter ne soient pas disponibles au supermarché en raison de l'épidémie de coronavirus.

Autosuggestion : Quand je crains que la nourriture et les denrées ne soient pas disponibles au supermarché en raison de l'épidémie de coronavirus, je vais réaliser qu'il est prudent de stocker de la nourriture et des denrées pour plusieurs semaines. Donc, je vais rapidement faire une liste et acheter des fournitures.

Autosuggestion alternative : Quand je crains que la nourriture et les denrées ne soient pas disponibles au supermarché en raison de l'épidémie de coronavirus, je vais réaliser que cela peut être facilement surmonté en prévoyant de stocker les aliments à l'avance, soit en allant au supermarché ou en achetant en ligne. Donc, je ferai rapidement une liste et organiserai l'achat des fournitures.

4. Incident : Je me sens anxieux parce que je perds tout l'argent que j'ai investi en raison de l'effondrement du marché boursier lors de l'épidémie de coronavirus.

Autosuggestion : Quand je commence à perdre de l'argent que j'ai investi quand la bourse s'effondre en raison de l'épidémie de coronavirus, je vais realiser que tout le monde fait face à la même situation actuellement. Une fois que le remède sera trouvé, cela passera aussi. Donc, je vais être patient et rester calme.

Autosuggestion alternative: Quand je commence à perdre de l'argent que j'ai investi alors que le marché boursier s'effondre en raison de l'épidémie de coronavirus, je vais réaliser que je peux gagner de l'argent à nouveau et qu'il est plus important que je sois en vie et bonne santé, donc je vais me concentrer sur ce que Dieu m'a donné.

5. Incident : Je me sens inquiet de ne pas pouvoir voir ma famille car elle ne peut pas voyager en raison de l'épidémie de coronavirus.

Autosuggestion : Quand je crains de ne pas pouvoir voir ma famille parce qu'elle ne peut pas voyager, je vais réaliser qu'il est préférable pour la sécurité de chacun de limiter les déplacements pendant l'épidémie. Il s'agit d'une phase temporaire. Donc, je serai positif et je me concentrerai sur les mesures de sécurité pour protéger ma famille et moi-même contre le coronavirus.

Copyright © Spiritual Science Research Foundation. All rights reserved. | www.ssrf.org