



Autosugestije za smanjenje briga i održavanje uma stabilnim tijekom teških vremena s kojima se suočavamo zbog epidemije korona virusa.

Ovaj dokument pripremila je Spiritual Science Research Foundation (Fundacija za istraživanje duhovne znanosti). Temelji se na procesu uklanjanja mana osobnosti (PDR) kojeg je osmislio Njegova Svetost Dr. Athavale s ciljem da živimo život bez stresa i gradimo temelje za brži duhovni rast.

Dragi čitatelji,

Sastavili smo nekoliko autosugestija prema nekim uobičajenim situacijama koje ljudima širom svijeta izazivaju stres u ozračju epidemije korona virusa. U nekim smo slučajevima dali alternativne autosugestije – molimo izaberite one koje vam najviše pomažu.

1. Situacija : Bojim se hoću li biti zaražena korona virusom.

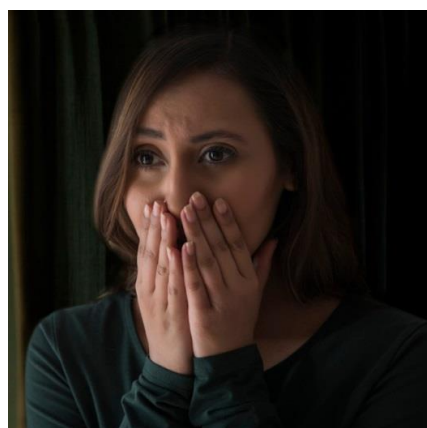


Autosugestija : Kada god brinem hoću li biti zaražena korona virusom, uvjerit ću se da koristim sve potrebne mjere opreza i mjere duhovne zaštite¹ stoga ću sve ostalo predate u Božje ruke.

Alternativna autosugestija : Kada god se brinem misleći hoću li biti zaražena korona virusom, sjetit ću se da koristim sve potrebne mjere, molit ću se da ostanem u sadašnjem trenutku i fokusirati se na pojanje Božjeg Imena, jer će mi to dati duhovnu zaštitu.

Napomena 1 : SSRF preporučuje da osoba poja Božje Ime, koristi Tretman slanom vodom i pali SSRF mirisne štapiće svaki dan kao mjeru duhovne zaštite protiv korona virusa.

2. Situacija : Bojim se da ću umrijeti jer sam se zarazila korona virusom



Autosugestija : Kada god pomislim kako ću umrijeti jer sam se zarazila korona virusom, postat ću svjesna da radim što je u mojoj moći – koristim liječničku pomoć i zdravstvene mjere najbolje što mogu, a ostalo će se dogoditi prema sudbini. Duhovna praksa je dodatna zaštita. stoga ću ostati pozitivna i nastaviti se brinuti za svoje zdravlje.

[81% ljudi zaraženih korona virusom su blaži slučajevi COVID-19, prema studiji koju je 18. veljače 2020. godine objavio Kineski centar za kontrolu i prevenciju bolesti. Oko 13,8% predstavljaju teška oboljenja, što znači da imaju problema s disanjem ili trebaju nadoknadu kisika, a oko 4.7% su kritični bolesnici, koji imaju zatajenje disanja, zatajenje drugih organa ili septički šok.]

Alternativna autosugestija : Kada god se bojim da ću umrijeti jer sam zaražen korona virusom, sjetit ću se da činim sve što je u mojoj moći, medicinski i duhovno. Molit ću se Bogu da mi podari snagu da se suočim s bolešću i ostat ću pozitivan i imati vjeru da će On učiniti što je najbolje za mene.



Autosugestije za smanjenje briga i održavanje uma stabilnim tijekom teških vremena s kojima se suočavamo zbog epidemije korona virusa.

3. Situacija : Bojim se da hrane i potrepština koje sam htio kupiti neće biti u trgovini zbog epidemije korona virusa.



Autosugestija : Kada god se brinem da hrane i potrepština neće biti u trgovinama zbog pandemije korona virusa, shvatit ću da je mudro napraviti zalihe hrane i lijekova za nekoliko tjedana. Stoga ću odmah napraviti listu i otići kupiti zalihe.

Alternativna autosugestija : Kada god brinem da neće biti hrane i potrepština u trgovini zbog epidemije korona virusa, shvatit ću da to mogu lako riješiti planiranjem zaliha hrane unaprijed ili u trgovini ili online. Stoga ću odmah sastaviti listu i krenuti u nabavku potrepština.

4. Situacija : Zabrinut sam jer gubim sav novac koji sam investirao, jer se burza urušava zbog epidemije korona virusa.



Autosugestija : Kada god počinjem gubiti novac koji sam investirao jer se burza urušava zbog epidemije korona virusa, shvatit ću da se svatko sada suočava s takvom situacijom. Jednom kada se pronađe lijek, a sigurno hoće, to će sve proći. Stoga ću biti strpljiv i ostati smiren.

Alternativna autosugestija : Kada god počinjem gubiti novac koji sam investirao jer se burza urušava zbog epidemije korona virusa, shvatit ću da mogu ponovo zaraditi novac i da je važnije što sam živ i dobro, stoga ću se fokusirati na ono što mi je Bog dao.

5. Situacija : Zabrinut sam jer se ne mogu vidjeti s obitelji budući da oni ne mogu putovati zbog epidemije korona virusa.



Autosugestija : Kada god sam zabrinut jer ne mogu vidjeti svoju obitelj budući da oni ne mogu putovati, shvatit ću da je zbog sigurnosti svih bolje ograničiti putovanje za vrijeme epidemije korona virusa. To je privremena faza. Stoga ću ostati pozitivan i fokusirati se na mjere zaštite kako bih zaštitio sebe i svoju obitelj od korona virusa.