



Autosugesti untuk mengurangi kekhawatiran dan membuat pikiran tetap stabil selama masa-masa sulit yang kita hadapi

Dokumen ini telah disiapkan oleh Yayasan Penelitian Sains Spiritual. Dokumen ini ditulis berdasarkan proses PDR yang dipelopori dan dikembangkan oleh His Holiness Dr Athavale dengan tujuan untuk menjalani hidup yang bebas stres dan membangun fondasi untuk pertumbuhan spiritual yang cepat.

Pembaca yang terkasih,

Kami telah menyusun beberapa Autosugesti sesuai dengan situasi-situasi umum yang menyebabkan stres pada orang-orang di seluruh dunia di tengah wabah virus corona. Dalam beberapa kasus, kami memberikan Autosugesti alternatif - pilihlah salah satu Autosugesti yang paling membantu Anda.

1. Insiden : Saya merasa takut memikirkan apakah saya akan terinfeksi oleh virus corona.



Autosugesti : Setiap kali saya khawatir akan terinfeksi oleh virus corona, saya akan meyakinkan diri saya bahwa saya sudah melakukan semua tindakan pencegahan dan tindakan spiritual yang diperlukan¹, maka selanjutnya akan saya serahkan di tangan Tuhan.

Autosugesti Alternatif : Setiap kali saya khawatir memikirkan apakah saya akan terinfeksi oleh virus corona, saya akan mengingatkan diri saya bahwa saya sudah melakukan semua tindakan pencegahan yang diperlukan, maka saya akan berdoa agar fokus di saat ini dan fokus pada pada chanting Nama YME yang akan memberi saya perlindungan spiritual.

Catatan 1 : SSRF merekomendasikan agar Anda chanting Nama Tuhan, juga melakukan Terapi Air Garam dan menyalakan dupa SSRF setiap hari sebagai tindakan perlindungan spiritual terhadap virus corona.

2. Insiden : Saya merasa takut jika saya akan mati karena terkena virus corona.



Autosugesti : Setiap kali saya berpikir bahwa saya akan mati karena terinfeksi virus corona, saya akan menyadari bahwa saya melakukan hal yang ada dalam kendali saya - menjalani perawatan medis dan pola hidup sehat dengan usaha terbaik saya dan hasilnya akan terjadi sesuai takdir. Latihan spiritual adalah perlindungan bonus. Maka saya akan berpikir positif dan melanjutkan upaya untuk menjaga kesehatan.

[81% orang yang terinfeksi virus korona memiliki kasus COVID-19 yang ringan, berdasarkan sebuah studi yang diterbitkan pada 18 Februari 2020 oleh Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit di China. Sekitar 13,8% pasien dilaporkan sakit parah, mereka sesak napas, atau membutuhkan oksigen tambahan, dan sekitar 4,7% kritis, artinya mereka menghadapi kegagalan pernapasan, kegagalan berbagai organ tubuh atau syok septik.]

Autosugesti Alternatif : 81% orang yang terinfeksi virus korona memiliki kasus COVID-19 yang ringan, berdasarkan sebuah studi yang diterbitkan pada 18 Februari 2020 oleh Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit di China. Sekitar 13,8% pasien dilaporkan sakit parah, mereka sesak napas, atau membutuhkan oksigen tambahan, dan sekitar 4,7% kritis, artinya mereka menghadapi kegagalan pernapasan, kegagalan berbagai organ tubuh atau syok septik.



Autosugesti untuk mengurangi kekhawatiran dan membuat pikiran tetap stabil selama masa-masa sulit yang kita hadapi

3. Insiden : Saya khawatir makanan dan persediaan yang ingin saya beli mungkin tidak tersedia di supermarket karena wabah virus corona.



Autosugesti : Setiap kali saya khawatir bahan makanan & kebutuhan harian tidak tersedia di supermarket karena wabah virus corona, saya akan menyadari bahwa sebaiknya menyimpan makanan dan persediaan medis untuk beberapa minggu dalam suatu waktu. Maka saya akan segera membuat daftar dan pergi membeli persediaan.

Autosugesti Alternatif : Setiap kali saya khawatir bahan makanan dan kebutuhan harian tidak tersedia di supermarket karena wabah virus corona, saya akan menyadari bahwa ini dapat dengan mudah diatasi dengan perencanaan untuk menyimpan makanan lebih awal, baik melalui supermarket ataupun online. Maka saya akan segera membuat daftar dan pergi membeli persediaan.

4. Insiden : Saya merasa takut karena saya kehilangan semua uang yang saya investasikan karena pasar saham ambruk selama wabah virus corona.



Autosugesti : Setiap kali saya mulai kehilangan uang yang telah saya investasikan karena pasar saham hancur karena wabah virus corona, saya akan menyadari bahwa semua orang menghadapi situasi yang sama saat ini. Segera sesudah obat ditemukan pasti hal ini akan berlalu. Maka saya akan sabar dan tetap tenang.

Autosugesti Alternatif : Setiap kali saya mulai kehilangan uang yang telah saya investasikan karena pasar saham hancur karena wabah virus corona, saya akan menyadari bahwa semua orang menghadapi situasi yang sama saat ini. Segera sesudah obat ditemukan pasti hal ini akan berlalu. Maka saya akan sabar dan tetap tenang.

5. Insiden : Saya merasa khawatir jika saya tidak dapat menemui keluarga saya karena mereka tidak dapat bepergian karena wabah virus corona.



Autosugesti : Insiden : Saya merasa khawatir jika saya tidak dapat menemui keluarga saya karena mereka tidak dapat bepergian karena wabah virus corona.