

Convinzioni sulla Salute

Imparare ad ascoltare il nostro corpo è la migliore prevenzione

Convinzioni

La salute è il risultato del nostro equilibrio interiore, così come la malattia è il risultato di una disarmonia. Spesso tendiamo a liquidare i problemi fisici come fastidiosi contrattempi, senza chiederci perché siano sorti in noi. Questo atteggiamento è distruttivo e rende il terreno fertile allo sviluppo di nuove malattie. Imparare ad ascoltare il nostro corpo è la migliore prevenzione, così come la migliore cura. Ed è anche il primo passo per un profondo rispetto e amore verso sé stessi.

CONVINZIONI LIMITANTI	CONVINZIONI EVOLUTIVE
1 La salute è una questione di fortuna	Il mio corpo risponde al mio stato di benessere interiore / sono responsabile della mia salute
2 È una rottura di scatole prendersi cura del proprio corpo	Prendersi cura del proprio corpo è un importante atto di amor proprio
3 Il mio corpo mi limita	Il mio corpo è meraviglioso ed è il mio veicolo di evoluzione
4 Sono una persona malata	Sono una persona sana
5 Posso ricevere amore solo se sono malato	Posso ricevere amore e attenzioni con un corpo completamente sano
6 Vengo riconosciuto / io riconosco me stesso, solo se sono malato	Io sono riconosciuto / riconosco me stesso anche con un corpo completamente sano
7 Per prendermi cura di me, mi devo ammalare	Mi prendo cura di me anche se sono sano come atto di amor proprio
8 Mi riposo solo se mi ammalo	Posso riposarmi anche senza dovermi ammalare
9 Devo ammalarmi per evitare i miei impegni	Scelgo i miei impegni e rimango in perfetta salute
10 Ho paura di ammalarmi	Sono sereno quando sono in salute
11 Il mio corpo è imperfetto	Il mio corpo è perfetto così com'è
12 Rifiuto il mio corpo	Amo il mio corpo
13 Sono impotente di fronte alla mia salute	Ho potere sulla mia salute
14 Devo avere le stesse malattie della mia famiglia	Posso far parte della mia famiglia anche senza dover ereditare le loro malattie