

ONS GEDACHTENLEVEN DOOR DR. CAROLINE LEAF

87% tot 95% van de ziekten dat teister ons vandaag zijn een direct resultaat van ons gedacht leven. Wat wij denk emotioneel over affects ons fysisch en. Het is een epidemie van giftige emoties.

De gemiddelde persoon heeft meer dan 30.000 gedachten een dag. Door het ongecontroleerde gedachte leven, creëren wij de voorwaarden voor ziekte; wij maak me ziek! Het onderzoek toont aan dat vrees, allen op zijn, brengt meer dan 1.400 bekende fysieke en chemische reacties teweeg en activeert meer dan 30 verschillende hormonen. Er zijn INTELLECTUEEL en MEDISCHE TE VERGEVEN redenen! Giftig afval dat door giftige gedachten wordt geproduceerd veroorzaakt de volgende ziekten: diabetes, kanker, astma, huid problemen en allergieën om enkel enkelen te noemen. Controleer bewust uw dacht het leven en begin aan detox uw hersenen!

Het medische onderzoek richt meer en meer aan het feit dat denkend en bewust is het controleren van uw gedacht leven één van de beste manieren, als niet de beste manier om uw hersenen detoxing. Het staat u toe om van de hand te doen die giftige gedachten en emoties die uw verbruiken en kunnen controleren mening.

De verandering in uw het denken is essentieel aan detox de hersenen. Bewust het controleren van uw gedacht leven betekent latend gedachten geen uitzinnigheid door uw mening. Het betekent lerend om in dienst te nemen op elkaar inwerkend met elke enige gedachte die u, en hebt om het vóór u te analyseren beslis of het goed te keuren of te verwerpen.

Hoe gaat u over het doen van dat? Door uw geestelijk „te bekijken“ processen. Dat kan klinken als vreemd, als niet onmogelijk ding aan . Toch is het niet alsof u open uw schedel als kunt enkel barsten een ei en heeft een blik bij wat op binnen uw hersenen gaat.

Het is mogelijk, echter, om uw geestelijke processen te bekijken. In feite, het is niet alleen mogelijk, is het essentieel.

Overweeg bijvoorbeeld het volgende:

- Hoeveel „kunnen-heb“, „-heb“, „moeten-“ hebben de verklaringen om u te hebben vandaag gemaakt?

- Hoeveel „als onlys " was het deel vandaag van uw binnenwoordenschat?
- Hoeveel keer heeft u speelde in uw hoofd een gesprek of een situatie over dat pained u, of die niet zelfs nog zijn voorgekomen?
- Hoeveel scenario's hebt u van de onvoorspelbare toekomst gecreëerd?
- Hoeveel speculatie is het nemen uit uw dag?
- Hoe het passief uw is mening?
- Hoe eerlijk u bent met zich?
- Bent u bij dwars-doelen met zich - gaand door de moties, maar niet werkelijk geëngageerd aan het één ding zegt maar doel dat, dat betekent een andere?
- Hoe vervormd uw is het denken? Bent u die een persoonlijke identiteit rond vormen voor voorbeeld, een ziekte? Spreekt u over „mijn artritis“, „mijn multiple sclerose“, „mijn hartprobleem“?
- Ooit maakt u de commentaren als „niets gaat ooit net voor me“; „alles ik raak ontbreekt“; „Ik knoei altijd op “?

Als u ja zelfs aan enkel antwoordde hiervan, uw gedachte het levensbehoeften die op dit ogenblik detoxing.

Potentiële pitfall op de weg naar het detoxing van uw hersenen is feit dat de giftige gedachten in vele guises komen. Voor de oppervlakte, a gedachte als „ik moet goed“ doen schijn positief genoeg. Het is slechts wanneer u dicht het, bekijkt en het gevoel het controleert produceert en hun gevolgen voor uw lichaam en mening, dat u zult zijn bekwaam vrij en vierkant te oordelen als dit een gedachte is die dient u goed.

Als u uw gedacht leven op veronderstellingen als bovengenoemde baseert de stichtingen zullen en het gebouw (uw lichaamsmening) beverig zijn dat u creëer daarna hoogst onstabiel zal zijn. Aangezien u giftiger denkt de gedachten en produceren giftigere emoties, die het gebouw zal tonen barsten, hol binnen en uiteindelijk instorting totaal zoals uitgroeiend de ziekte en de ziekte vinden verankering.

Het recht weg, u moet het onrealistische denken graven en in mening houden één of ander zeer belangrijk principes schop-begin het proces van het controleren gifstof gedachten:

- De gedachten leiden tot uw stemmingen
- Wanneer u a ervaart op vrees-gebaseerde emotie u en uw gedachten gedeprimeerd zult voelen zal door negativiteit worden gekenmerkt
- Een negatieve gedachte verbonden met emotionele opschudding zal worden

vervormd

- „... brengend allen gedachten in gevangenschap aan Christus Jesus " (2 Corinthians 10:5) wordt de gouden regel van het veilige denken

Het proces om „allen te brengen gedachten in gevangenschap "

Er zijn vier eenvoudige technieken in kwestie:

1. Begrijpend dat de gedachten echt zijn en een daadwerkelijke anatomie hebben

De gedachten zijn echte dingen: zij hebben een structuur in uw hersenen en bezet ruimte. De gedachten zijn het zelfde als geheugen. Gedachten en het geheugen kijkt als bomen en neuronen of zenuwcellen genoemd. U bouw een dubbel geheugen van alles als spiegelbeeld van elkaar. Dit betekent dat het geheugen aan de linkerkant van de hersenen van bouwt het detail aan het grote beeld; en het geheugen aan de juiste kant bouwt van het grote beeld aan het detail. Wanneer u deze twee zet de perspectieven van gedachte samen, u krijgen intelligent begrip het plaatsvinden. Aangezien de informatie uit de vijf betekenissen komt, u proces het in bepaalde structuren van uw hersenen, dan u kweekt takken op de „bomen“ om deze informatie binnen lang te houden term geheugen. In feite, aangezien u die dit lezen, u gedachten kweekt, omdat, de gedachten het resultaat zijn van wat wij horen en lezen en zien en voel en ervaar. Dit betekent dat wat u kweekt deel van uitmaakt u, daadwerkelijke takken in uw hersenen die tot uw houding leiden en beïnvloed uw besluiten.

2. Stijgende bewuste voorlichting van uw gedachten en hoe u bent gevoel.

De kennis van de anatomie van gedachte leidt natuurlijk in het proces van constant actief het analyseren van inkomende informatie en gedachten. U zou een gedachte of gedachten nooit moeten laten chaotically zwerven en ongecontroleerd door uw hoofd. Onderzoek elke gedachte u hebt en vraagt zelf: is dit goed voor me? Is het van God of de duivel of mijn het verwarde denken? De bewuste voorlichting van uw het denken zou moeten worden als een gewoonte. Een gewoonte vergt eenentwintig te creëren dagen. Vandaag is eerste dag van dat eenentwintig...

3. Het doen van iets zodra u de gedachte hebt geanalyseerd.

Zo, ontwikkelt techniek twee een bewuste voorlichting van wat u bent het denken over. Nu doet techniek drie iets over gedachte. Dit betekent nemend een bewust besluit actief om goed te keuren de gedachte (als het voor u) goed is of verworpt het (als het voor slecht is u). Dit middel gebruikt u uw god-Gegeven capaciteit van vrij zal (dit heeft ook daadwerkelijke structurele positie in de hersenen) om iets te doen ongeveer de gedachte u zich bewust bewust van bent. De gedachten hebben zoals veel controle aangezien wij hen geven.

4. De bouw van nieuw geheugen over oud.

Dit is het werkelijk opwindende deel bij het behandelen van ons gedacht leven omdat, het goedkeuren van of het verwerpen van de gedachte neurale verandert schakelschema van uw hersenen: u hersenen groeit terwijl u advertentie u denkt heb controle over het proces. Techniek vier gebeurt wanneer de hersenen de stappen binnen en leidt tot een structurele vertegenwoordiging van wat u hebt verkozen goed te keuren (voegt meer takken op de boom toe) en zet wat om u hebt om in hete lucht verkozen te verwerpen!

Laat zien hoe deze vier technieken werken als u een unforgiveness hebt in uw geheugenbomen naar iemand:

- Techniek: dit unforgiveness kijkt als een doornboom en zal u kwetsen - visualiseer de verdraaide bittere doornboom.
- Techniek twee: ben bewust van deze gedachte van unforgiveness - waar het komt uit, hoe lang het daar, etc. is geweest.
- Techniek drie: vraag de heilige Geest zal om u te helpen uw vrij gebruiken maken wijsheids besluit om unforgiveness te verwerpen en te vergeven. Beeld unforgiveness die als hete lucht verdwijnt.
- Techniek vier: nu bouw nieuw DE-thorned geheugen om netelig te vervangen unforgiveness met bijvoorbeeld, citerend scriptures, het zingen a vererings lied, dat voor de persoon bidt, etc.