

# Оксана Тотем

16+



**НАШИ МЫСЛИ  
ТВОРЯТ РЕАЛЬНОСТЬ**

Оксана Тотем

**Наши мысли творят реальность**

«ЛитРес: Самиздат»

2021

## **Тотем О.**

Наши мысли творят реальность / О. Тотем — «ЛитРес:  
Самиздат», 2021

Абсолютно каждый человек при желании может получить всё, что ему необходимо. Для этого нужно творить добро, держать в голове только хорошие мысли и правильно формулировать желаемое. И помните, самое главное – действовать!

## Содержание

Опыты	6
Мысли и дети	7
Все болезни от мыслей	8
Исцеление болезней мыслями	9
Приём избавления от гнева и обиды	10
Избавление от страха	11
Устранение вины и стыда	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Оксана Тотем**

## **Наши мысли творят реальность**

Каждый человек, хоть единожды, сталкивался с влиянием негативных мыслей на действительность. Порой, только промелькнёт в голове: «Опоздаю на работу», «Не хочу ехать в отпуск – попаду в аварию» – и вот это уже случилось.

Позитивные мысли способны принести много хорошего в повседневную жизнь. Если говорить себе: «Всё получится» – так и будет.

## ОПЫТЫ

Однажды китайский физик провёл эксперимент. Он попросил 300 студентов желать ему зла в течение часа. Кто-то прокручивал в голове нехорошие и жуткие ситуации, кто-то просто ругался на него. На следующий день анализы профессора оказались плохими, он чувствовал себя скверно. Вылечился он с точностью до наоборот. Теперь студенты желали ему добра. Анализы пришли в норму.

Другой эксперимент. Взяли два одинаковых цветка. За ними хорошо ухаживали. Поливали и подкармливали. Только первый цветок – ругали. Второй – хвалили. Первый цветок завял...

Эти эксперименты ярко демонстрируют влияние добрых и злых мыслей на живых существ. Но они способны действовать и на воду. Были многочисленные опыты с ней. Доказано, что структура воды меняется. А ведь большая часть клеток растений как раз состоит из неё. Даже органы и разные системы человека состоят из воды на 70—80%. При этом, в детстве вода в органах занимает 90%, а в старости 60%. Именно поэтому говорят о большей влиятельности слов на детей.

## Мысли и дети

Издавна бабушки говорят о том, что не стоит при ребёнке говорить о любом предстоящем событии. Совсем не обязательно оно должно быть пугающим. Это может быть стрижка – в ней нет ничего страшного, но малыши часто боятся её. Другое дело – поход к стоматологу. Этого не любят даже взрослые. От своих плохих мыслей ребёнок заболевает.

Даже если предстоит детский праздник, и ребёнок о нём случайно узнал – он заболевает. Казалось бы – наоборот он должен радоваться. Что он и делает. Из-за радости и заболевает. Тут уже другой механизм – волнение. Переживание о том, что событие не случится. Или он чересчур сильно ждал и получил перенапряжение.

Особый разговор про малышей. Если при них бывает сказано: «Какой он молодец! Целую чашку пюре съел!». После этих слов еда, обычно, возвращается наружу.

Или на приёме у педиатра фраза: «Мы не боеем – хорошо в детский сад ходим» – вызывает череду болезней...

В самом раннем возрасте дети могут плакать от беспокойства матери. Они как радары улавливают её мысли, так как содержание воды в органах младенцев особенно высокое.

Начиная с 3-х лет сыновья переключаются на отцов. Тут уже стоит папе вернуться с работы и ребёнка как подменили – начинаются истерики. Так бывает, если отец за что-то переживает.

## **Все болезни от мыслей**

Каждый человек знает, что если бояться получить увечье или заразиться чем-то – в 90% случаев так и будет. Потому что частицу «не» организм опускает. Страх же всегда действует разрушительно...

Например, если девушка боится забеременеть, её мысли крутятся вокруг этой темы. Тогда внутренние органы могут начать помогать ей в этом. У неё появляются спайки, непроходимость маточных труб, эндометриоз и другие женские болезни, провоцирующие бесплодие. Появляется риск вообще не стать матерью.

Когда человек испытывает постоянную вину, стыд, гнев – тоже начинаются болезни.

Часто многие крутят в голове вредные мысли: «Он сел ко мне на шею». Организм понимает это буквально. Вскоре любитель такой фразы может начать жаловаться на боли в шее. Другие слова: «Болит за него сердце», «Меня тошнит от всего этого» – воспринимаются нашим телом буквально и появляются проблемы с желудком, сердцем.

Но мысли способны не только провоцировать болезни, но помогать вылечиться от них.

## Исцеление болезней мыслями

Имеется множество случаев, когда люди исцелялись без дорогостоящих лекарств лишь поменяв своё мышление.

Пример из врачебной практики. Пациентам выписывали обычные витамины. При этом, рассказывались их чудесные целебные свойства. Говорилось об их дороговизне. Делался акцент на том, как повезло именно этому человеку – осталась последняя упаковка. В добавок давались особые инструкции – перед зеркалом говорить себе каждый день: «Я совершенно здоров».

Люди верили. С трепетом они выполняли все предписания врачей. Выздоровление проходило успешно. Даже раковые опухоли прекращали расти.

Вот так обычные витамины вылечили смертельно больных людей, всего лишь изменив ход их мыслей.

Нередко случается такое, что человек заболевает, сдаёт кучу анализов – он здоров. А симптомы есть. В таком случае стоит проанализировать свой образ жизни и мысли. Возможно человек часто завидует или жадничает. Он может испытывать другие, не менее сильные чувства, – обида, гнев, страх, стыд, вина. Всё, что занимает большую часть раздумий, вредит.

После того как выявлено наиболее встречаемое чувство, нужно попытаться его свести к минимуму. Для этого ответить на вопросы: «Почему оно возникло? К кому я его испытываю?».

Поможет частое повторение следующих слов:

- чувство вины, стыда – «Я прощаю себя»;
- гнев, обида – «Я прощаю тебя»;
- страх – «Всё хорошо», «Всё получится»;
- осуждение – «Я позволяю людям жить так, как им хочется»;
- зависть – «Я самодостаточна, у меня так тоже будет».

Для усиления влияния этих слов стоит воспользоваться дополнительными методами.

## **Приём избавления от гнева и обиды**

Для его проведения нужно уединиться. Отличным вариантом станет поездка в лес, поле и любое безлюдное место. Нужно будет говорить свои мысли вслух, а лучше выкрикивать. Может возникнуть даже желание кого-то ударить...

Потребуется взять лист бумаги и ручку. Теперь нужно сосредоточиться на своей обиде или гнeve. Писать и проговаривать стоит всё, что приходит в голову в этот момент. Хотя бы шёпотом. Отлично, если есть возможность выплеснуть эмоции через крик.

Как только придёт облегчение или опустошение от совершаемых действий – можно закончить писать. Теперь нужно сжечь или разорвать эту бумагу.

Использовать приём можно по мере накопления разрушающих эмоций. Хорошо успокаивает, приводит мысли в порядок.

## Избавление от страха

Он может иметь разную природу – можно бояться за сына или жить в месте, где водятся змеи. Можно уходить от этих проблем, а потом возвращаться. Это негативно действует на весь организм. Поэтому стоит попробовать переступить через страх.

Потребуется проанализировать и пропустить его через себя. Нужно ярко представить ту картину, которая пугает, а в конце благополучный исход. Нужно ответить на вопросы: *«Какой дискомфорт я испытываю при этом? Какие мышцы напряжены? Могу ли я их расслабить?»*.

Потребуется подробно разобрать причины появления боязни. В случае со змеями – это может быть боязнь укуса и нежелание, чтобы они ползли по телу. Эту картину нужно представить, в конце змеи уползают и не причиняют вреда. Потом нужно сделать вывод, что в этом нет ничего ужасного.

Боязнь за сына потребует представить его спокойную жизнь. Нужно будет чаще повторять, что с ним всё хорошо. Если он часто переезжает за рулём, стоит представлять спокойную дорогу. Как он благополучно добирается домой.

## **Устранение вины и стыда**

Бывают разные ситуации в жизни каждого. Вряд ли найдётся человек, ни разу не испытывавший стыд или чувство вины. Случается так, что они начинают мешать жить. В этом случае нужно избавиться от них.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.