

قبلاً راجع به **سلامتی** و شفای کوانتومی صحبت کرده بودم که بیاییم به بدنمان عشق بورزیم و هر شب قبل از خواب خودمان را ماساژ بدهیم، خودمان را دوست داشته باشیم. آن اعضایی که بیمار هستند نیاز به عشق ورزیدن بیشتری دارند. اگر ناراحتی کلیه، کمر درد یا پا درد دارید، همان جا نیاز بیشتری به عشق ورزیدن دارد. عشق ورزیدن باعث می‌شود تا آرامشی در آن عضو ایجاد بشود.

این تمرین بسیار کاربردی است، من و کاربرانی که این تمرین را انجام داده‌ایم نتایج خیلی جالبی گرفته‌ایم. خود من هر موقع قبل از خواب این تمرین را انجام می‌دهم، خواب آرام‌تر و عمیق‌تری را تجربه می‌کنم. من و شما نیاز به یک خواب با کیفیت داریم، ممکن است من ۸ ساعت بخوابم ولی هنگامی که از خواب بلند می‌شوم باز هم احساس خستگی کنم، ما باید کیفیت خواب خودمان را بالا ببریم، شاید با ۴ یا ۵ ساعت خواب با کیفیت، به اندازه ۸ یا ۹ ساعت در خواب بوده‌ایم و بدن کاملاً استراحت کرده است.

یکی از تمرین‌هایی که به **سلامتی** و خواب بهتر و کیفیت بالاتر کمک می‌کند، همین عشق ورزیدن به جسممان است. آیا تا به حال از اعضای بدنمان تشکر کرده‌اید؟ نکته ظریفی در این تمرین وجود دارد و آن این است که باید قلباً احساس خود را نسبت به اعضای بدنمان ابراز کنید. قلباً قلب خود را دوست داشته باشید. حتی می‌توانید احساس کنید که خودتان را به آغوش گرفته‌اید و نوازش می‌کنید و از تک تک اعضا تشکر می‌کنید و حس خوبی را در درون خودتان ایجاد کنید. بعد از انجام این تمرین بخوابید و ببینید چقدر کیفیت خواب شما افزایش پیدا می‌کند، و وقتی کیفیت خواب شما افزایش پیدا می‌کند فردای بهتری خواهید داشت، روحیه شما عوض می‌شود، و شفا در بدنمان شکل می‌گیرد.

یکی از تمرین‌های مکملی که برای **سلامتی** پیشنهاد می‌کنم این است که موقعی که استحمام می‌کنید در همان فرصتی که دارید بدنتان را شستشو می‌دهید، احساس کنید که تمام دردها، رنج‌ها و تمام آن انرژی‌های منفی با همین نوازش شما خارج می‌شود و آن‌ها را به آب بسپارید، چون آب حامل انرژی است، این عمل یک تصویر ذهنی قوی است. من خودم وقتی استحمام می‌کنم همیشه خودم را در کف انرژی قرار می‌دهم، با آن کف انرژی که خودم تصویر آن را می‌سازم یک پاکسازی عمیقی در بدن من شکل می‌گیرد و این استحمام سر حال‌ترم می‌کند.

پس من و تو از تصویرهای ذهنی می‌توانیم برای **سلامتی** و شفای جسممان استفاده کنیم. حتماً این کار را بکنید، چون بدن ما نیاز به عشق ورزیدن دارد. در موقع استحمام یا قبل از خواب حتماً خود را نوازش کنید، چون بدن ما واقعاً نیاز به تشکر کردن دارد و این شفای کوانتومی را حتماً ادامه بدهید تا نتایج خیلی خوبی را بگیرید.

اگر عضوی از بدن‌تان درد می‌کند همان لحظه شروع کنید به امتحان کردن و ببینید چه نتایج می‌گیرید. چند روز پیش یکی از کاربران می‌گفت این تمرین را انجام دادم ولی جوش‌های صورتم خوب نشده است. دوست عزیز حتماً این کار را ادامه بدهید، این تمرین برای نتیجه گرفتن نیاز به زمان دارد. اگر نتیجه‌گرا باشیم خیلی دیرتر نتیجه می‌گیریم و به او پیشنهاد کردم علاوه بر صورت از کبد خودتان هم تشکر کنید. کبد خون را تصفیه و پاکسازی می‌کند. بیایید از کبدمان هم تشکر کنیم تا به صورت صحیح تصفیه خون را انجام بدهد و از کبد پر چرب به کبد کم چرب تبدیل بشود بعضی وقت‌ها ریشه بیماری جایی دیگر است.

وقتی شما در حال نوازش کلیه، کبد، ریه و قلب خود هستید خیلی از بیماری‌های دیگر که در جای دیگر از بدن است که به نوعی با هم در ارتباط هستند آن‌ها شروع به **سلامتی** و شفا پیدا کردن می‌کنند. شک نکنید فقط انجام بدهید و مطمئن باشید که نتیجه می‌گیرید و سلامتی کامل می‌رسید. فکر نکن با

یکبار و دوبار تمرین کردن اتفاقی می افتد و چون از آن نتیجه ای نگرفتیم این تمرین را رها کنیم. اتفاق در حال افتادن است اما چون نمی بینیم ناامید می شویم و رها می کنیم. حتماً ادامه بدهید آرام آرام نتایج هویدا می شود و وقتی که به نتیجه رسیدید با باور قوی تری این تمرین را ادامه خواهید داد. بیاییم به خودمان عشق بورزیم همان طور که به همه عزیزانمان عشق می ورزیم و تک تک سلول های بدنمان را عاشقانه دوست داشته باشیم.