

*En unik chans att bli riktigt frisk*  
*Bok 1*

# **Tankens kraft och rätt andning - en grund för god hälsa**

*av Boris Aranovich*

Mångfaldigande av innehållet i denna bok helt eller delvis, är enligt lag om upphovsrätt förbjudet utan medgivande av författaren. Förbudet gäller varje form av mångfaldigande genom tryckning, duplicering, stencilering, bandinspelning, etc., utom när det gäller citat i recensioner osv.

***En unik chans att bli riktigt frisk***

***Bok 1***

**Tankens kraft och rätt andning -  
en grund för god hälsa**

*av Boris Aranovich*

Utgiven av Människans Resurser AB

Hantverkargatan 42B

112 21 STOCKHOLM

Tel: 08-33 49 08, Fax: 08-650 39 35

**www.mr-ab.se**



Språklig bearbetning: **Giséla Linde**

Bilder: **Alsu Jurov**

Omslag: **Jan Aranovich**

© Copyright Människans Resurser AB, 2006

Tryckning av första upplagan:

Författares Bokmaskin, Stockholm 2006

**ISBN 91-974457-7-0**

---

# Innehåll

Inledning .....	5
Förord .....	9
<b>Kapitel 1</b>	
Tanken är grunden till allt i livet .....	14
Att tänka rätt .....	15
Lust och vilja .....	17
Styr dina känslor .....	21
Dina tankar – din verklighet .....	24
<b>Kapitel 2</b>	
Rätt andning – en nyckel till hälsa .....	28
Andas mindre – få mer syre! .....	29
Aktivering av katekolaminer .....	32
Anti-åderförkalknings-effekt .....	35
Antifetma – andas dig slank .....	36
Antistress .....	37
Adaption till syrebrist .....	38
Om in- och utandning .....	39
Andningstest .....	41
Andningsövningar .....	44
Mentala tekniker och andning .....	51
Meridianövning .....	54
Slutord .....	56
Koncept för Människans Resurser AB .....	57



---

## Inledning

”En unik chans att bli riktigt frisk.” Så har jag valt att kalla min nya bokserie, vars första del du nu håller i din hand.

Jag har förstås funderat en hel del över det namnet. Det är inte så anspråkslöst precis, och jag är medveten om att det kan uppfattas som reklam. Kanske är det svårt att tro att jag kan hålla vad jag lovar och kanske tycks jag själv mest av allt vara en driven marknadsförare.

Men jag kan faktiskt inte hitta på ett annat namn som lika tydligt säger vad jag vill med denna bokserie. Att visa på en unik chans att bli riktigt frisk är ju själva idén med serien. Jag kommer att beskriva en rad vägar som verkligen kan innebära en unik möjlighet till god hälsa för många människor.

Nästan alla de hälsometoder och tekniker som jag tar upp i mina böcker är vetenskapligt underbyggda. De har också prövats och använts i vårt hälsoföretag "Människans Resurser AB" med mycket positiva resultat. Trots att teknikerna är avancerade är de samtidigt lätta att använda – genialitet i all enkelhet – och resultaten kan mätas med hjälp av modern datautrustning för hälsokontroll.

Samtidigt är mycket av det jag skriver om nytt för de flesta av mina läsare och i den meningen unikt åtminstone här i Sverige.

Materialet är också unikt eftersom väldigt få människor vet att man faktiskt kan styra och korrigera de självreglerande funktioner som får vår kropp att fungera som den ska.

"En unik chans att bli riktigt frisk" handlar framför allt om självhjälp. När vi talar om hälsa är sanningen den, att bara du själv kan bygga upp och upprätthålla din hälsa. Ingen annan kan fixa det åt dig.

Läkare, terapeuter och andra som arbetar professionellt inom hälsovård och sjukvård kan hjälpa dig att starta läkningsprocessen, men huvudarbetet måste du alltid göra själv. Ett tungt ansvar kan det tyckas – men du kan också välja att se det som en fantastisk chans.

Som jag nämnde ovan är våra metoder vetenskapligt väl underbyggda. Hur kan det då komma sig att du inte har hört talas om dem förut?

De metoder jag använder mig av kommer främst från Ryssland, där alternativa metoder utgör ett mycket större forskningsområde än i väst.

Det har sina orsaker.

I de europeiska länderna är sjukvården strikt reglerad. Den har en stark struktur och stränga regler och släpper inte gärna in alternativa idéer. Reglerna är naturligtvis tänkta att skydda patienterna, men de hindrar också utvecklingen. För att nya metoder ska få utrymme att utvecklas krävs flexibilitet och frihet.

Läkemedelsindustrin, som är nära lierad med sjukvården, har också intresse av att gynna metoder som mer fokuserar på användningen av läkemedel.

Sammantaget saknas det motivation att satsa kraft och pengar på forskning för att utveckla effektiva alternativa hälsometoder för människor.

I Ryssland är situationen en helt annan. För det första är sjukvårdssystemets struktur inte så stark. Det har säkert sina nackdelar men det ger också en större frihet inom hela branschen. Samtidigt är den privata sektorn väl utvecklad och den läkare som kan uppvisa goda resultat kan tjäna mer pengar. Därför finns också ett intresse för nya effektiva metoder.

Även regeringen har visat intresse för utvecklingen av alternativ medicin. Vissa metoder har till och med utvecklats under regeringens överinseende, som till exempel millimetervågsterapin som kommer att beskrivas i en annan bok i denna serie.

Också i Ryssland finns förstas motstånd mot alternativa metoder. Men det är egentligen inte konstigt. Tänk dig att en etablerad professor plötsligt får konkurrens av en nykomling som kan erbjuda något nytt och mycket mer effektivt. Professorn inser att han kommer att hamna i bakvatten när de nya metoderna blir erkända, hon/han käm-

---

par därför emot med näbbar och klor. Om professorn har stort anseende och stor auktoritet kan hon/han faktiskt hindra de nya idéerna från att överhuvudtaget nå ut. Men medan konservativa krafter vill upprätthålla sin egen status och göra som de alltid har gjort, vill vanliga människor framför allt bli friska. De tackar inte nej till nya hälsoverktyg, i synnerhet när de kan få hjälp också på områden där den traditionella sjukvården går bet.

Innan vi börjar prata om dessa hälsoverktyg måste vi först vara på det klara med hur det går till när en människa utvecklar olika hälsoproblem och blir sjuk.

Kroppens alla funktioner styrs av självreglerande mekanismer. Hjärnan skickar signaler till kroppen och får tillbaka signaler från kroppen som visar tillståndet hos olika inre organ och vävnader. Om tillståndet förändras och avviker från det normala korrigerar hjärnan organets parametrar, så att det återgår till sitt normala tillstånd och sin normala funktion. Inte bara inre organ och vävnader utan också blodet, vätskorna, lymfan och enzymerna samt mineral- och vitaminbalansen – alla de delar som ingår i hela vår fantastiska organism – styrs på det här sättet.

Hjärnan vill till varje pris upprätta så kallad homeostas (balans) överallt i systemet, så att kroppen ska fortsätta fungera som vanligt.

Men hjärnan styr inte kroppen själv utan tar hjälp av det vegetativa nervsystemet, där det sympatiska, parasympatiska och det hormonella systemet ingår. Tillsammans utgör de kroppens reglerande system.

Problem med hälsan startar ofta när dessa reglerande funktioner börjar fungera sämre. Då rubbas den hormonella balansen, ämnesomsättningen, syresättningen, blodets och vätskornas syra-bas-balans osv. Så småningom får vi olika fysiska symptom.

För att komma åt vår ohälsa på riktigt måste vi hitta verktyg som kan korrigera kroppens självreglerande mekanismer. Genom att stärka till exempel ämnesomsättningen och syresättningen kan vi förbättra omfattande funktioner som i sin tur kommer att reglera de synliga symptomen.

Till slut vill jag bara säga att jag haft stor hjälp i skrivandet av journalisten Giséla Linde. Jag har ofta förvånats över hur snabbt hon fattat innehållet och hjälpt mig formulera det jag vill ha sagt. Stort tack!

Boris Aranovich



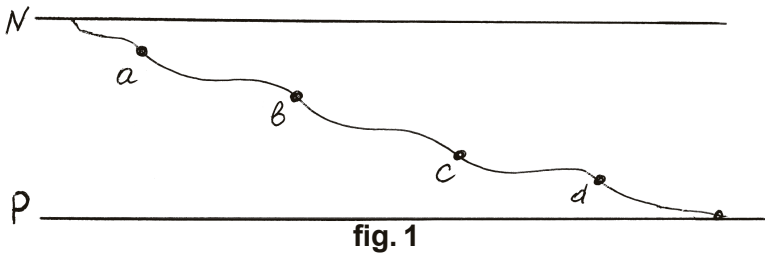
## Förord

Vilka redskap har vanliga människor idag för att ta hand om sin hälsa? De mest populära sätten att hålla sig i form är motion, kost och kosttillskott.

De har utan tvekan stor betydelse för vår hälsa, även om det skulle behövas mer kunskap även här. Såväl motion som mat och kosttillskott måste vara individuellt anpassade för att verkligen vara hälsosamma.

Men om vi redan kommit ur balans och har problem med vår hälsa räcker det inte längre med motion och nyttig mat.

På mina seminarier och kurser brukar jag rita en kurva (fig.1) där man kan se hur hälsoproblem eller sjukdom utvecklas över tid. Det



kan ta årtal att gå från normaltillståndet "N" till patologi "P".

Beroende på var du befinner dig på kurvan krävs olika hälsoåtgärder. Om du befinner dig på punkt "a" och dina problem bara börjat, kanske motion och rätt kombination av vitaminer och mineraler räcker för att du ska bli frisk igen. Men har du hunnit till "b" eller speciellt "c" måste du vidta större åtgärder.

Problemen med hälsan börjar när de reglerande funktionerna blir svagare och hjärnan tappar kontrollen över vissa organ eller funktioner i kroppen.

Vi kan jämföra med en fabrik som tillverkar olika varor med hjälp av olika maskiner. Hela processen styrs av datorer. Varornas kvalitet är beroende av hur bra råmaterialet är, hur de olika maskinerna

fungerar och framför allt hur datorerna styr processen. Utmärkta råvaror och väl fungerande maskiner räcker inte. Om det är fel på datorerna påverkar det hela tillverkningsprocessen, och varorna kommer att bli sekunda.

Samma sak gäller kroppen. Hela kroppen med dess komplicerade självreglerande mekanismer arbetar för att producera energi. Om det uppstår problem i nervsystemet eller om den hormonella balansen rubbas, kommer också produktionen av energi i vissa organ eller system att bli sämre och deras funktioner försvagas.

Låt säga att detta leder till att njurarna börjar fungera sämre. Då brukar man behandla njurarna vilka ofta blir bättre för en tid. Men efter ett tag återkommer problemen. En ny behandling ger ganska gott resultat, men ger inte riktigt samma effekt som den första. Proceduren upprepas flera gånger, tills problemen tillslut blir kroniska.

Kort sagt kan man säga att så länge de reglerande funktionerna är svaga är det mycket svårt att bli av med något problem i kroppen.

Även om vi äter aldrig så nyttigt och joggar miltals kommer det inte att räcka för att lösa det problemet, även om vi kanske faktiskt mår lite bättre emellanåt.

Men för att verkligen bli friska måste vi först och främst förbättra kroppens reglerande funktioner. Därutöver kan vi komplettera med rätt kost, vitaminer, motion och kanske andra behandlingar.

Jag kan förutse läsarens fråga: "Ja, men HUR påverkar man kroppens självreglerande mekanismer?" Det är den frågan min bokserie "En unik chans att bli riktigt frisk" ska svara på. Jag kommer att visa hur man kan förbättra funktionen av hypofysen, som styr hela endokrina systemet som reglerar den hormonella balansen i kroppen, och också hur man kan reglera balansen mellan det sympatiska och det parasympatiska nervsystemet, som påverkar alla kroppens fysiologiska funktioner.

Ja, det är sant, du kan göra det. Du måste bara öppna dig för nya kunskaper och nya möjligheter som än så länge är okända för de flesta

---

människor, åtminstone här i Sverige.

De olika böckerna kommer att visa på olika möjligheter och hälsoverktyg.

Det första verktyget är speciella andningsövningar, som avsevärt kan förbättra syresättningen i hela kroppen och även balansera nervsystemet. Om detta handlar denna första bok, som du redan håller i dina händer.

Följande böcker handlar om energi och information och om hur nya uppfattningar om människokroppens natur leder till nya vägar till hälsa. En fortsättning och utveckling på det temat är kvantmedicinen och dess praktiska användning. Du får veta om så kallad millimetervågsterapi. Det är en av de mest effektiva metoder som finns idag. Den inte bara förbättrar de reglerande funktionerna, utan ger också andra hälsoeffekter som att häva inflammationer, förtunna blodet, eliminera värk, öka syresättningen m m.

I denna bokserie vi ska gå genom endoekologisk rensning. Det är en utrensningssmetod som gör det möjligt att rensa kroppen på djupet genom att aktivera lymfcirkulationen och föra bort slaggprodukter från de extracellulära vätskor som omger cellerna. Det är en mycket effektiv och väl utforskad metod.

I böckerna beskrivs också hur du själv kan kontrollera din hälsa och vilka möjligheter till hälsokontroll som finns överhuvudtaget.

De metoder som beskrivs i böckerna kan med fördel kombineras med varandra, i synnerhet om man vill bli av med kroniska problem. Men varje metod kan också användas separat och ger i sig ett starkt positivt inflytande på din hälsa.

Om du vill åstadkomma resultat får du ändå inte glömma den mentala delen. Tankens kraft är grunden till all framgång. Inte bara när det gäller de metoder jag beskriver i mina böcker, utan överhuvudtaget med allting i livet. Tankens kraft påverkar hjärnan direkt och via hjärnan påverkas kroppens alla reglerande mekanismer. Också detta kan du läsa om i denna första bok, eftersom tankens kraft har stor betydelse när det gäller kroppens energiskapande processer och

utgör en slags grund för resten av böckerna.

Vem skriver jag för? Vem kan ha nytta av och använda de praktiska kunskaper jag beskriver? Mitt svar är att denna bokserie är skriven för alla människor som verkligen är motiverade att arbeta för att förebygga, förbättra eller återställa sin hälsa.

Den är skriven för dem som förstår att hälsa är en gåva – något de flesta människor förstår först när de blir sjuka – och som inser att det är värt att lägga ner möda på att sköta den.

Det är viktigt att förstå att hela ditt liv och din livskvalitet är beroende av hur du mår fysiskt och psykiskt. Hälsa handlar inte bara om ifall du har ont eller inte, utan om ditt humör, dina relationer, klarheten i ditt huvud och till och med dina möjligheter att tjäna pengar.

Det är ett folkhälsoproblem att människor får lära sig tro att de själva inte kan göra så mycket för sin hälsa. I själva verket kan du göra mer än hundra läkare när det gäller din läkningsprocess. Du måste bara öppna dina dolda resurser. Också om detta handlar min bokserie. **Jag skriver inte om att bota specifika sjukdomar. Jag skriver om att stärka kroppen så att den själv kan bota vad som helst.**

Jag är medveten om att inte alla som läser böckerna genast kommer att börja använda metoderna. Det kan behövas tid att smälta det nya och börja tro på sina egna krafter.

Men jag är säker på att de här böckerna kommer att väcka intresse och nya tankar och att du som läsare så småningom återkommer, läser om, och försöker.

För det här är verkligen en unik chans...

Som jag tidigare nämnt har de metoder som beskrivs i böckerna också provats ut och använts vid vårt hälsocenter Människans Resurser AB i Stockholm. Eftersom jag ibland i texten beskriver hur vi kontrollerar resultatet av olika metoder med hjälp av vissa apparater ska jag här helt kort beskriva en del av den teknik vi har i bruk.

En av de apparater vi använder är DDFAO. Det är en fransk datautrustning som mäter jonernas aktivitet runt cellerna. Denna aktivi-

---

tet är ett mått på cellmembranens genomsläpplighet, och ger oss kunskap om cellernas och organens funktioner. Det mest fascinerande med apparaten är att vi kan jämföra hälsotillstånd före en behandling och efter, och snabbt bedöma om en viss behandling är den rätta.

En annan apparat, Omega, används mycket i Ryssland inom bland annat elitidrotten. Utgångspunkten är ett kardiogram som visar hjärtats rytm. Hjärtslagen syns som höga toppar mot en bas av lägre frekvenser. Vid stress är avstånden mellan de höga topparna kortare. Vid lugn är avstånden längre.

Genom att mäta avstånden med hjälp av en apparat och bearbeta dem i en dator får man fram information om olika hälsoparametrar, som till exempel hjärnans rytmer.

Det här är en vanlig form av hälsokontroll i rysk skolmedicin. Det är också ett bra komplement till DDFAO, eftersom också Omega ger en helhetsbild av hälsotillståndet, men ur en annan synvinkel.

Nu är det dags att ge sig ut på den spännande resa till riktig hälsa som jag hoppas du vill följa med mig på. Är du beredd?

## Kapitel 1

### Tanken är grunden till allt i livet

Bokserien ”En unik chans att bli riktig frisk” handlar om nya innovationer inom hälsoområdet: Nya metoder och ny teknik som verkligen innebär nya möjligheter för människor att utnyttja sina egna resurser och bli av med sina hälsoproblem.

Ändå – och det här är det viktigaste av allt – du är själv din allra största resurs. Du måste bara lära dig förstå och använda din egen potential. Huvudsaken för att du ska förbli eller bli frisk är alltid din egen insats. Utan en positiv inställning till dig själv, till behandlingen och till läkningsprocessen är inga terapiformer verkningsfulla på sikt. Om du inte kan lämna gamla mönster och tankar bakom dig är risken stor att du blir sjuk igen.

Alla mina tidigare böcker handlar om arbete med tankens kraft, oberoende av vad vi vill åstadkomma – rensa kroppen, gå ner i vikt eller bli av med fobier. Här tar jag åter upp samma tema, men ur annan synvinkel.

Våra tankar är grunden till allting i livet, oberoende vad vi gör: studerar, söker jobb eller behandlar ett hälsoproblem. Tankar är energi och information, och de styr alla livsprocesser.

Om du kan använda dina egna mentala resurser förstärker det effekten av alla terapiformer och metoder, både de skolmedicinska och de alternativa. Utan din egen mentala styrka finns det egentligen ingen grund för att kroppen ska kunna ta in och svara på en behandling.

---

## Att tänka rätt

Du kan inte bli frisk om du hukar inför din sjukdom och säger till dig själv, "den är obotlig" eller "det här kommer ändå aldrig att funka".

För att bli frisk behövs samma sätt att tänka som krävs för att bli framgångsrik på vilket annat område som helst. Du kan inte vinna om du givit upp från början. Du måste tro på det du gör.

Att bara "tro" på något anses som lite suspekt i västvärlden. Skepsis anses mer seriöst. Vi vill se vetenskapliga bevis, och de ska helst vara mätbara. Problemet är bara att den medicinska vetenskapen ännu inte lyckats utforska människan helt. Vi kan inte mäta allt, och inte förklara människan eller livet enbart i siffror.

Tankens kraft går till exempel ännu inte att mäta. Ändå vet vi av erfarenhet att den finns, och att tanken påverkar materian. Vi vet att blodtrycket stiger om vi blir upprörda eller stressade, och vi känner till placeboeffekten – att en människa som får sockerpiller kan bli bättre av blotta tron att hon fått medicin.

Det finns också forskning på hur man kan minska smärta med hjälp av tankens kraft.

I ett experiment vid Stanforduniversitetet studerade man det här fenomenet:

36 personer utsattes för samma stimulans: en värme i händerna, som var så stark att den gjorde ont. Deltagarna var indelade i tre grupper, och de olika grupperna fick olika förutsättningar att handskas med sin smärta.

Grupp 1 fick se reaktionerna i hjärnans smärtcentrum på en magnetresonans-tomograf medan smärtan pågick.

Grupp 2 utsattes för smärtan, men utan att få se vad som hände i hjärnan.

Grupp 3 kunde se hjärnans verksamhet, men inte just i smärtcentrum.

Sen föreslog man försökspersonerna att försöka minska smärtan med hjälp av sina tankar. Det blev stor skillnad mellan gruppernas resultat. Överlägset bäst gick det för grupp 1, som såg hjärnans smärtcentrum på skärmen. De kunde genast se när de var på rätt väg, och utvecklade tanketekniker som att medvetet intala sig att det inte var smärta de kände, utan något skönt. Förändringarna på skärmen och känslan av kontroll hjälpte försökspersonerna, och flera av dem kunde tänka bort sin smärta helt och hållet.

Grupp 2 och grupp 3 kämpade däremot i blindo, utan att se hur tankarna påverkade deras hjärna. De blev mindre motiverade och lyckades mycket sämre.

Experimentet visar att det går att utveckla metoder i biofeedback, där man kan påverka sin kropp med sina tankar om man får se vad som pågår i de inre systemen.

De flesta får klara sig utan magnetresonans-tomograf till vardags. Att arbeta med tankens kraft kräver uthållighet, och det är lätt att tappa modet och motivationen när man inte direkt kan se hur kroppen påverkas. Du måste ändå vara medveten om hur viktiga de här faktorerna är för tillfrisknandet. Du är helt enkelt tvungen att träna dig i att tänka rätt och ha positiva förväntningar för att kunna bli frisk.

Hos läkaren får vi tyvärr ofta lära oss göra tvärtom. Vi får höra att problemen är kroniska, eller att utgången är oviss. Med en sådan negativ förhandsinställning är det faktiskt nästan omöjligt att bli frisk, även om man får bra och effektiv behandling.

På 1900-talet studerades tankens kraft av forskare som Emile Kue, Leon Chertok och Johan Schoultz. De arbetade bland annat med suggestionstekniker, och visade med sina experiment hur våra föreställningar om verkligheten kan påverka verkligheten mer än verkligheten påverkar oss.

Våra föreställningar stämmer inte alltid överens med verkligheten själv, eftersom vi fastnar i färdiga bilder av hur saker ska vara. Kanske ser vi oss själva som kroniker, fast vi i själva verket har en



---

sjukdom som går att bota. Men för att kroppen ska kunna mobilisera sina resurser och återställa en rubbad balans måste vi ändra bilden av oss själva. Vi måste identifiera oss med hälsa istället för sjukdom. Då blir också hälsa den balans kroppen försöker uppnå.

I ett vidare perspektiv handlar det om självförtroende. Om du inte tror på dina egna möjligheter kan dina resurser inte öppna sig för dig. Du skapar en verklighet där du är svag, istället för att skapa en verklighet där du är stark och befinner dig i en mognadsprocess.

Första steget mot att bli frisk är att ändra din egen föreställning om dig själv och dina resurser.

## Lust och vilja

En annan viktig hälsofaktor som gärna underskattas – den verkar kanske inte tillräckligt allvarlig – är lusten! Det är helt enkelt otroligt viktigt att ha lust till det man håller på med. Ju starkare lust, desto mer motivation. Motivationen är din drivkraft, och den har du inte råd att vara utan.

Däremot gäller det att odla sin motivation för rätt sak.

Här kan jag inte låta bli att tänka på alla de föreningar som samlar människor med migrän, astma, diabetes och andra sjukdomar. Jag förstår att det måste kännas vilsamt att träffa människor med liknande problem och känna sig förstådd. Men risken med att vara aktiv i en sådan förening är att du undermedvetet tappar motivationen att bli frisk.

En grupp som förenas av samma tanke och tror på samma sak kallas med ett esoteriskt begrepp en egregor. Ett religiöst samfund kan vara en sådan egregor, eller människor som är intresserade av alternativ medicin. Egregoren inspirerar oss och förstärker den gemensamma idén, eftersom den information som finns i luften påverkar oss.

Men tänk dig att du hamnar i en egregor med dålig information.

Som jag ser det är till exempel en migränförening just en sådan egregor. I föreningen är det sjuka det normala, och det sjuka binder många människor med liknande problem samman. Föreningen inspirerar och förstärker migränen – den ger ditt system migräninformation. Och det borde ju vara tvärtom.

Egentligen är det extra viktigt för den som är sjuk att träffa människor som är friska och tänker annorlunda än du själv. Det sista du behöver är probleminformation.



fig. 2

Ett par exempel: Jag hade en patient som representerade just en migränförening, och som hade haft mycket ont i många år. Hon fick pröva ett kvantmedicinskt hjälpmedel, ett antistressband med matriser, och migränanfallet lindrades ögonblickligen. Hon blev mycket förvånad, men kom aldrig tillbaka.

En annan kvinna kom till en av mina kurser i endogen andning. Hon led av fibromyalgi och var mycket illa därän, kunde knappt gå och var mer eller mindre sängliggande. Hon började arbeta med sin

---

andning, och efter några månader hade hon blivit helt återställd. Det var underbart att se, och kvinnan var mycket glad.

Men här följer den konstiga fortsättningen på historien:

När kvinnan kom på nästa möte med sin fibromyalgiförening hjälpte de andra över att hon blivit så mycket bättre. Hon berättade om andningsteknikerna som hade hjälpt henne. Och folk lyssnade ar-tigt. Men till hennes förvåning var det ingen som var intresserad av att veta mer, och ingen ville pröva.

Erfarenheter som de här har förstärkt min syn att föreningar som knyter samman människor med olika problem kan skapa stagnation. Man kan inte hjälpa människor som inte har lust att bli hjälpta.

Alla tror förstås att de vill bli friska, men det är tyvärr inte riktigt sant. Vissa människor förlorar något om de blir friska och vinner omedvetet något på sin sjukdom. De kanske trivs med att få empati och omsorg eller har vant sig vid den sjukas roll. För den som identifierar sig med sin sjukdom, och kanske har byggt upp sitt sociala nätverk och sin vardag runt den, blir hälsan mer skrämmande än sjukdomen.

Den som byggt sin försörjning kring sjukdomen har ännu ett skäl att inte våga bli frisk. Jag tror att samhällets hjälp i vissa fall kan stjälpas människor genom att ta bort motivationen att tillfriskna. Jag skulle vilja göra tvärtom, och stödja människor som lyckas bli friska.

**Du måste alltså vilja bli frisk.** Och du måste betrakta dig själv som en frisk person, för blotta föreställningen kommer att påverka ditt immunförsvar och förbättra din hormonella balans.

Vi har gjort egna experiment med DDFAO för att se hur människors biokemi förändras av att tänka annorlunda och positivt om sig själva. Skillnaden syns genast i de färgade fält som visar aktiviteten i kroppens olika organ och system.

En människas uppfattning om sin egen hälsa och sina sjukdomar påverkar kroppen på samma sätt. Om jag ser mig själv som en person som lider av bronkial astma blir det min etikett på mig själv, en

slags information som påverkar mig hela tiden.

Till alla dem som kommer till oss för att få hjälp säger vi istället så här: Gör dig av med uppfattningen att du har problem, och arbeta istället med att förstärka dina resurser!

I det omfattande dataprogram som ingår i DDFAO finns utrymme för att notera vilka sjukdomar patienten har. Men den funktionen använder jag inte. Jag vill inte förstärka människors programmering ytterligare. **Att se sig själv som frisk är en början på att verkligen bli frisk.**

Precis som när det gäller annan framgång gäller det att hålla fokus på det du vill åstadkomma.

Fokus är energi. Om du vill förändra något i ditt liv, fokusera på det du vill. Om du vill bli av med dina hälsoproblem är det inte sjukdomen du ska tänka på, utan hälsoåtgärderna.

Du måste prioritera och ge tid till det du tycker är viktigt. Men det är överraskande svårt.

Det är lätt att drunkna i vardagens åtaganden eller att prioritera sådant som jobb och pengar. Vem har inte varit med om att börja ”ett nytt liv”, och till exempel försökt att sluta röka eller gå ner i vikt, bara för att tappa fokus efter ett par veckor och se projektet rinna ut i sanden?

Vi kallar det dålig karaktär och skrattar lite uppgivet, men vi känner oss också misslyckade.

Jag har själv länge trott att självdisciplinen förklarar varför vissa människor lyckas bättre än andra med sina föresatser. Men jag har jobbat med människor i många år nu, och jag har kommit till en annan insikt. Det är inte självdisciplinen som är nyckeln. Det är lusten. När du försöker låta bli godiset använder du självdisciplinen för att göra något som egentligen går emot dina känslor och önskemål. Då är det bara en tidsfråga innan självdisciplinen sviktar och känslorna tar över. Det är ingen framkomlig väg.

---

Jag har istället kommit fram till att varje riktig förändring kräver en stark lust.

Om vi kan odla lusten i oss ger det oss stark motivation. Motivationen driver oss och hjälper oss fokusera. Då orkar vi hålla ut också med sånt som känns trist just nu, men som ger belöning på längre sikt.

Då blir förstås nästa fråga: hur ska vi väcka lusten och motivationen för att arbeta med vår hälsa?

Först och främst måste vi inse vad hälsan betyder för oss. Att vara frisk är inte bara att inte ha ont eller att inte vara sjuk. Hälsan är något större. Den handlar om livskraft och livsenergi på alla nivåer. Den styr alla dina livsprocesser, och den påverkar hur du lyckas i såväl arbete som relationer. Även för att tjäna pengar, ta hand om nära och kära eller göra något spännande som du aldrig har gjort förut, behövs styrka och klarhet i huvudet.

Mentala föreställningar och biokemi påverkar varandra. Hur mycket adrenalin och serotonin som tillverkas i körtlar och hjärna styr i allra högsta grad både hur du mår och agerar. När du har tillräckligt av de hormoner du behöver är du frisk.

Om du inser vidden av det här kan det ge dig lust och drivkraft att sköta om din hälsa på ett mer medvetet sätt.

## **Styr dina känslor**

En av de viktigaste frågorna på det mentala planet är att träna sig i att hantera sina känslor.

Ofta är det känslorna som har makt över oss. Vi "drabbas" av våra känslomässiga reaktioner, och låter dem styra hur vi tänker, mår och handlar.

”Man kan väl inte rå för vad man känner”, protesterar du kanske.

Det kan man visst, svarar jag då. Känslorna vill gärna styra och ställa i våra liv, och det gör de också om vi tillåter det. Men hur vi

hanterar våra känslor kan göra skillnaden mellan misslyckande och framgång i livet.

Känslor är alltid starkare än logiska och medvetna processer. Känslorna är sammankopplade med det undermedvetna, och det undermedvetna har starkt inflytande på oss. Men man kan träna sig i att känna igen och hantera känslostormarna istället för att bara bli ett offer för dem.

Jag ska ge dig några praktiska metoder så du kommer igång. Prova själv, träna lite, och du kommer att upptäcka att det fungerar.

Våra tankar, speciellt de emotionellt färgade, är energi. Ju starkare känsla, desto starkare energi. Genom att hantera energin kan vi reglera och styra våra känslor.

## Övning

***Om du till exempel är rädd för något, prova det här:  
Föreställ dig en skala från 0 till 100, där du kan visa hur stor din känsla är räknad i procent.***

***Du kan rita skalan, eller bara se den för din inre syn.  
Föreställ dig nu känslan som ren energi.***

***Tänk dig att energin sjunker från 100 % till 90, 80, 70, 50, 40... tills du så småningom minskat energin till 0 %.***

***Märker du att känslan är borta? Det låter som en enkel lek, men det fungerar.***

***Men – bli inte frestad att i pur förvåning känna efter lite till och lite till. Då ger du förstås energi till känslan, och den växer lätt igen.***

När det gäller visualisering - att arbeta med inre bilder - är det bara din fantasi som sätter gränserna. Det viktiga är att hitta de bilder som fungerar för just dig.

---

Om du är intresserad av kläder kan kanske den här bilden fungera:

Föreställ dig känslan som en människa i mycket smutsiga kläder. Föreställ dig att du tar bort de smutsiga plaggen ett efter ett, och istället sätter på rena kläder i vackra färger.

Poängen här är att betrakta dina känslor utifrån. Ofta är det lättare att förändra dem när man ser dem på lite distans. Betrakta din rädsla eller din upprördhet utifrån och förändra känslans tillstånd, innan du tar den till dig igen.

## Övning

***En annan metod:***

***Föreställ dig känslan som energi. Föreställ dig att känslan, energin, finns inom dig.***

***Andas in.***

***Andas långsamt ut, och föreställ dig att utandningen sker neråt via ryggraden. Låt känslorna försvinna ut och ner tillsammans med utandningsluften.***

***Den här övningen kan också användas tvärtom, för att öka en positiv känsla som glädje.***

***Andas långsamt in, och tänk dig att du andas med framsidan av kroppen, uppåt mot huvudet.***

***Negativa känslor gör du dig av med neråt och ut.***

***Positiva känslor ökas genom att tas in uppåt.***

Det finns också en metod som kräver lite förberedelse, men som är mycket effektiv: psykologiska knappar.

Förberedelsen består i att du måste "tillverka" knapparna innan du behöver dem.

## Övning

***Sätt dig ner med papper och penna och fundera över olika livssituationer när du trivs och känner dig lycklig. Samla tio favoriter och skriv ner dem. Memorera dem, så att du lätt kan komma ihåg dem när du bäst behöver dem.***

***När du drabbas av en negativ känsla, tryck omedelbart på en av de positiva knapparna. Oavsett vad chefen just sagt till dig, eller hur du känner inför att ställa dig upp och tala inför en massa människor, kan du istället fokusera på något som gör dig stark och glad: Att ta en fika på stan med en god vän, att vara ute i skogen med hunden, att dansa eller vad det nu kan vara. De positiva tankarna minskar de negativa känslorna.***

Jag använder mig själv av flera av de här metoderna. En av mina favoriter är den med energiskalan – men jag ser den som ett lysrör. Om jag blir upprörd kan jag föreställa mig känslan som energin i ett stort lysrör. Till att börja med lyser hela röret, men så minskar jag energin och ljuset tills lysröret slocknar.

## Dina tankar – din verklighet

Vi lever i två världar samtidigt, två verkligheter. En inre verklighet som består av våra tankar, känslor och vyer. Och en yttre verklighet fylld av människor, platser, saker och händelser. Ofta har vi inte förmåga att skilja på vår inre och vår yttre värld. Vi låter den yttre världen styra våra liv, och är ofta omedvetna om hur mycket vår inre verklighet samtidigt påverkar den yttre. Den inre verkligheten är både känslig och kraftfull. De allra flesta av oss är helt omedvetna om vilken styrka vi bär inom oss.

Vår inre verklighet påverkar varje aspekt av våra liv. Den är den viktigaste och mest styrande faktorn för hur våra liv gestaltar sig.



---

Vår framgång likaväl som våra misslyckanden hänger på den.

Allt är energi. När vi tänker använder vi stora mängder energi i snabb, lätt och rörlig form. Men tanken strävar också ständigt efter att få en uttrycksform, en yttre manifestation. Strävandet efter och möjligheten att materialisera sig i sin fysiska motsvarighet är inprogrammerad i tankeenergens natur.

Människan tanke är lik en gnista från brasan. Efter bara några sekunder flyger den iväg och försvinner i tomma intet.

En enstaka tanke innehåller som gnistan ingen större kraft. Men genom att upprepas många gånger blir den allt mer koncentrerad. Ju mer du upprepar den, medvetet eller omedvetet, desto mer styrka får tanken, och desto tydligare form.

**Svaga och ofullständiga tankar ger svag och ofullständig kraft. Starka och koncentrerade tankar ger stark och koncentrerad kraft.**

*Föreställ dig att du håller ett förstoringsglas i solen. Om du rör glaset fram och tillbaka förblir solens strålar genom glaset glesa. Men om du fäster glaset på en viss höjd koncentrerar du istället strålarna och ljuset kommer att få en styrka som kan få ett föremål att fatta eld.*

*På samma sätt fungerar dina tankar. Genom att lära dig förstå din hjärna kan du utveckla och koncentrera dina tankar på ett sätt som förstärker deras potential.*

*Du måste inse att dina tankar har en egen kraft. Dina djupaste övertygelser, din rädsla, ditt hopp, dina bekymmer, dina värderingar, din lust – ja, varenda tanke påverkar dig, din omgivning och världen omkring dig.*

Många lägger inte märke till sina tankar när de vaknar, tänker inte på hur hjärnan fungerar under dagen. Vad gör den, vad är den rädd för, vad funderar den på och vad väljer den bort? Vi åter, job-

bar, umgås, oroar oss, hoppas, planerar, älskar, handlar och leker, men lägger ytterst lite vikt vid vad vi tänker på när vi gör allt detta.

Men människans inre värld är ingen livlös hög av stenar och tegel. Alla dina tankar återspeglas i ditt system och påverkar det. Vare sig du vill eller inte skapar tänkandet sin egen verklighet.

Första steget till ett nytt liv är förvånande enkelt: det enda du ska göra är att medvetet följa ditt tankeflöde och lära dig styra det.

**Varje människa skapar själv sitt liv.** Därför bör du också kritiskt se över ditt liv och dina tankar om det.

Kanske påstår du att du strävar efter finansiell framgång. Men samtidigt gnäller du ständigt över pengabrist och över att allt är så dyrt. Du är rädd för höga räkningar och du våndas över hur din ekonomiska situation ska lösa sig. Du fokuserar på det du inte har. Men så länge ditt medvetna är inställt på pengabrist och ekonomisk otrygghet kan du inte nå finansiell framgång.

Kanske vill du hitta ett bra jobb. Någonting meningsfullt och intressant, där du kan använda din kreativitet och tjäna en bra slant. Samma sak här: om du ständigt upprepar för dig själv att sådana jobb inte existerar, eller att åtminstone inte du kommer att hitta sådant jobb, kommer du verkligen aldrig att hitta det heller.

Eller kanske du vill bli mer självsäker och avslappnad socialt. Men så länge du inte tror att du passar in i gänget och alltid påminner dig själv om dina svaga sidor kommer du knappast att bli den du vill vara. Om du vill bli stark, men i ditt medvetna odlar din svaghet, kommer du bara att kunna trösta dig med hoppet om att någon gång blir stark.

Sammanfattningsvis: Blotta viljan räcker inte för att hjälpa dig. Att bara hoppas på förändring är meningslöst. Det är inte ens tillräckligt att jobba hårt tolv till femton timmar per dygn.

Den enda vägen till verklig förändring och framgång är att ändra sitt sätt att tänka.