



MULIGHETENE I MENNESKETS POTENSIAL
AV MAHBOOB MOMEN

Emosjonelt velvære

Emosjonelt velvære er en rett til å ha du fikk da du ble født. Her skal vi utforske konseptet emosjonelt velvære og hvordan du kan bruke kraften i din kropp-sinn-sjel-forbindelse for å ha emosjonelt velvære også i vanskelige tider. Hensikten er å minne deg på at du har et magisk sinn og en magisk kropp.

Artiklene som jeg har skrevet i Medium, handler om den enorme kraften i din kropp-sinn-sjel-forbindelse. Tankene dine er veldig viktige. Det du tenker, er det du er. Hvis du forventer at gode ting skal skje, vil gode ting skje.

På samme måte er det hvis du føler deg dårlig – da vil du føle deg dårlig. Hvis du skaper angst, får du angst. Ser du etter problemer, vil du finne dem. Som jeg sa til en venn: *«Forskjellen mellom deg og meg er at du ser problemer i alle muligheter. Jeg ser muligheter i alle problemer.»* Jeg ertet henne vennlig for å illustrere hvordan vi skaper ulikt resultat ved å bruke kraften i vår kropp-sinn-sjel-forbindelse på ulike måter.

Når det er sagt, er det tragikomisk at mange mennesker ikke kan akseptere de overveldende bevisene som foreligger om kraften i kropp-sinn-sjel-forbindelsen. De foretrekker å skyld på omgivelsene, på andre mennesker eller på situasjoner. De ønsker ikke å ta ansvar for sine handlinger.

De foretrekker å føle seg kraftløse og ikke bruke kraften i sin kropp-sinn-sjel-forbindelse. Jo da, omgivelsene, de andre menneskene og situasjoner kan påvirke deg, men kun hvis du selv tillater det. I realiteten er du til syvende og sist forfatteren av dine egne opplevelser. Du er faktisk ansvarlig for dine opplevelser.

Det er viktig å forstå dette, fordi ditt emosjonelle velvære avhenger av at du forstår det. Ikke bare på et intellektuelt nivå, men på et emosjonelt nivå.

Det finnes voksende bevis på at din kropp-sinn-sjel-forbindelse i prinsippet er ansvarlig for å helbrede din kropp og vedlikeholde ditt velvære.

Flere studier

- I en rekke studier siden 2006 har kraften i visualisering avslørt en utrolig helbredelseskraft. Ta eksemplene med pasienter som har hatt slag eller Parkinson. Ved å forestille seg at de var i stand til å bevege armer og føtter ordentlig, var de i stand til

Spør Mahboob

Har du noen spørsmål, send en e-post til mahboob@peopleatheart.com. Jo mer du snakker til meg, jo mer er jeg i stand til å komme tilbake til deg med unike svar.

1. Hvordan bygge en bedre fremtid med et positivt selvbilde
2. Hvordan bygge opp et positivt selvbilde
3. Endrer du din historie, kan du endre ditt liv
4. Vær på ditt beste når du trenger det
5. Hvordan drømme seg til å oppnå målene
6. Det eneste du har å frykte, er frykten selv
7. Tid er i ditt sinn
8. Gi slipp på fortiden, og grip tak i fremtiden
9. Hvordan oppnå emosjonelt velvære
10. Å leve fra hjertet er alt du trenger
11. Mind Body Spirit Healing
12. Magisk motivasjon

å stimulere sin kropp-sinn-sjel-forbindelse på et mikroskopisk nivå. Og ved å fortsette å gjøre dette over tid opplevde de at bevegelsen deres forbedret seg. Av de som har hatt slag, fant de at gjennom å visualisere over tid kunne de faktisk helbrede områder i hjernen som var skadd.

- For 30 år siden gjorde The Mayo Clinic en studie av 447 mennesker. De fant at de som hadde et optimistisk syn på livet, hadde omtrent 50 prosent lavere risiko for tidlig død enn de som hadde et pessimistisk syn. Kombinert med andre studier viser dette at mennesker som generelt føler seg lykkelig, rolig, avslappet og optimistisk, har lavere sannsynlighet for å få emosjonelle eller fysiske problemer. Å være optimistisk beskytter deg i bunn og grunn fra sykdom.

- Senere ble det gjort en studie av biografier til 180 nonner. De viste at nonnene som beskrev en positiv opplevelse da de først konverterte, levde mye lenger enn nonnene som beskrev en negativ opplevelse.

Momens ildprøve

Tror du at du positivt kan påvirke ditt emosjonelle velvære? Hvis svaret er nei, hvorfor ikke?

• Det er gjort en studie av 200 ledere innen telekommunikasjon som ble overtalige som resultat av nedskjæringer i bedriften. De fant at hvordan de så på hendelsen – positivt eller negativt – påvirket helsen i stor grad. Lederne som så på nedskjæringerne som en mulighet, forble ved god helse, og under 1/3 av dem utviklet sykdom i løpet av eller under hendelsen. Av lederne som så på nedskjæringerne som en trussel, ble over 90 prosent syke. Tankene dine betyr virkelig noe!

Kraften i healing

Det finnes fjell av bevis på at kraften i din kropp–sinn–sjel-forbindelse virker. Fjell som er høyere enn Mount Everest. I den indiske vediske lære, som er over 3000 år gammel, snakker de om kraften i healing gjennom meditasjon.

Jeg hørte en historie en gang. En gammel mann ble kjørt til sykehuset. Legen sa til sønnen: «*Din far har bare uker igjen å leve. Han dør av kreft. Det beste du kan gjøre, er å ta ham med hjem.*» Den gamle mannen tenkte ved en feiltakelse: «*Jeg må være frisk, ellers hadde aldri legen bedt min sønn om å ta meg med hjem.*» Den gamle mannen var lykkelig og levde hvert øyeblikk av hver dag som om den var magisk. Han lo, smilte, dyrket grønnsaker i hagen og hjalp andre så godt han kunne. Ni måneder senere tok sønnen faren med tilbake til sykehuset for en sjekk. Det viste seg at faren var kreftfri! Den gamle mannen hadde fått placebo – han hadde ved en feiltakelse trodd at han var frisk, og levde deretter...

Placebo er den beste medisinen verden noensinne har skapt. Det er kraften i din tro. Det er bevist at placebo har kurert en rekke sykdommer. Placebo beviser at din tro, dine tanker og dine emosjoner ikke bare er ideer i ditt sinn, men skaper fysiske og kjemiske forandringer i din kropp–sinn–sjel-forbindelse.

Et eksempel

Jeg holdt «Vitalise for Life», som går over et år og er et mentoringprogram som består av en rekke helgeseminarer i personlig utvikling. Denne helgen handlet om chakrameditasjoner. Vi hadde akkurat kommet tilbake fra lunsj da en av deltakerne kom inn, en herlig mann fylt med kjærlighetsenergi. Straks han kom inn, så

jeg at noe var galt. Vi snakket sammen, og han hadde dårlige nyheter. Broren hadde vært utsatt for en oljeeksplosjon og fått tredjegrads forbrenning over hele kroppen. Han var stresset og følelsesmessig nede. Hans kropp–sinn–sjel-forbindelse brente ham levende med bekymringer.

Med tillatelse fra deltakeren delte jeg de triste nyhetene. Jeg ba alle om hjelp mens jeg samlet deltakerne i en sirkel hvor vi holdt hverandre i hendene. Jeg skapte en healingsirkel med en magisk meditasjon fra min sufibakgrunn. I den dypeste meditasjonen skapte vi et rent, hvitt healinglys og sendte det til deltakerens bror. Jeg opplevde det som at vi gikk inn i en vortex av hvitt lys som tok oss med til et annet sted hvor broren hans var.

Neste dag traff jeg ham igjen. Han forklarte at han hadde dratt til broren, og broren lurte på hva som hadde skjedd. «*Hva gjorde du med meg? Jeg hadde en utrolig smerte. Medisinene virket ikke. Legene*

visste ikke hva de skulle gjøre. Det var helt uutholdelig. Rett etter lunsj skjedde noe jeg ikke kunne forklare. Legene kunne heller ikke forklare det. Smertene ble omtrent løftet bort, som om de forsvant. Jeg følte meg helt fin og visste at alt ville bli bra!»

Jeg kan fortsatt ikke forklare hvordan det skjer. Jeg bare vet at jeg kan gjøre det. Jeg har tro! Du har tro! Einstein sa: «*Vi vet fortsatt ikke en promille om hva naturen har vist oss!*» Jeg tror dette betyr at du må vurdere muligheten av at din kropp–sinn–sjel-forbindelse har evnen til å helbrede bortimot det meste. Vi er magikere uten tryllestav – du må finne din magi og tro på den. Ditt emosjonelle velvære er kilden til den magien. ■

VIKTIG: Takk for all e-post jeg får. Noen ganger kan det ta litt tid før jeg får svart. Jeg reiser rundt omkring i verden og holder seminarer, men jeg lover å svare alle og enhver som sender meg e-post.

Momens lov

Her er noen nyttige tips for å skape emosjonelt velvære:

1. Tenk positivt og du vil leve lenger – bevisene kan ikke benektes.
2. Vær støttende – det er mye sunnere. I en studie av 150 ektepar fant man at de som støttet hverandre, hadde et sunnere hjerte.
3. Se etter det som tilfredsstiller deg i livet, som lykke og vennlighet – og du vil leve lenger. I en studie av menn som var ulykkelige, fant man at de som var misfornøyd, hadde tre ganger så stor sjanse for å dø av sykdom som de som var tilfreds. Se etter det som tilfredsstiller deg i ditt liv.
4. Ha gode holdninger. Det er ikke så mye det som skjer i livet ditt, som bestemmer ditt emosjonelle velvære – det er hvordan du reagerer på det som skjer.
5. La være å klage, kritisere og dømme urettferdig. Dessverre er det blitt en vane å klage på ting. Men å klage påvirker oss på samme måte som bakterier. Vi påvirker andre, og snart klager alle.
6. Vær takknemlig og søk glede i livet. Det er bra for hjertet ditt. Jo mer du fokuserer på takknemlighet og glede, jo mer vil du oppleve ting som du er takknemlig for og gleder deg over.
7. Vær sjenerøs. Gi til andre. Det vil gjøre deg lykkeligere. I en studie av 632

mennesker fant man at de som brukte penger på andre, var lykkeligere enn de som ikke gjorde det.

8. Ha en lys og positiv holdning til å eldes. I en studie ble 660 mennesker spurt om holdninger til alder. De som hadde en lys og positiv holdning til å eldes, levde omtrent syv og et halvt år lenger enn de som hadde en negativ holdning.

9. Forbli ung i hjertet. Fortsett å lære, fortsett å vokse. Som de sier: Bruk det eller mist det. Hvis du forblir mentalt og fysisk aktiv, beholder du din ungdommelige nevrologiske plastisitet. Yale University gjorde en studie av 70-åringere. De bad dem leve i omgivelser som var designet som i 1959. Alt var som i 1959 – musikken, maten, klærne og TV-programmene. 70-åringene ble bedt om å snakke som de gjorde i 1959 og diskutere ting som de pleide å diskutere i de dager. Etter ti dager ble de fysiologisk vurdert. De fant at fysisk hadde de blitt yngre. De hadde vokst seg høyere. Deres mentale funksjoner var forbedret. Fingrene hadde blitt lengre. Synet var blitt bedre. Noen hadde blitt 25 år yngre mentalt og psykisk.

Mitt budskap er: «*Du er magien i denne verden, og kjærlighet er alt.*» Som Karl Menninger sa: «*Kjærlighet kurerer mennesker – både de som gir den, og de som mottar den.*»