

Idee i choroba  
by Serge Kahili King

Oto krótka lista typowych przekonań, które mają skłonności do odzwierciedlania się w określonych obszarach ciała. Kiedy z tymi przekonaniami wiąże się konflikt mentalny/emocjonalny, rezultatem może być napięcie fizyczne, ból i/lub choroba w powiązonym obszarze. Rozwiąż konflikt, a problem sam się rozwiąże. Konflikty rozwiązuje się poprzez zmianę przekonań.

REGION I - Głowa, szyja, barki, ramiona, dłonie.

Przekonania dotyczące komunikowania myśli i uczuć, w tym krytyki innych i samokrytyki, samorealizacji, cenięcia siebie i innych oraz kompetencji.

REGION II – Klatka piersiowa, piersi, serce, płuca, przepona, górna część pleców.

Przekonania dotyczące tożsamości, własnej wartości, odrzucenia, współczucia lub jego braku, asertywności, dumy lub pokory.

REGION III - Brzuch i narządy wewnętrzne, okolice miednicy, narządy płciowe, dolna część pleców.

Przekonania dotyczące bezpieczeństwa, pielęgnowania, dzielenia się w sensie fizycznym lub materialnym, sympatii lub jej braku, wsparcia materialnego i zaborczości.

REGION IV - Nogę, kolana, kostki, stopy.

Przekonania dotyczące pozycji życiowej, kariery lub statusu społecznego, samowystarczalności, postępu, zmiany, niepewności.

#### TYPOWE KONFLIKTY

**BRONIĆ/NIE BRONIĆ:** Zasadniczo z przekonania, że niewłaściwe jest bycie asertywnym, okazywanie jakiegokolwiek wrogości, obrony swoich praw.

**WYCOFAĆ SIĘ/NIE WYCOFAĆ SIĘ:** Zasadniczo z przekonania, że unikanie trudności jest bezpieczniejsze, ale też niewłaściwe.

**DZIAŁAĆ/NIE DZIAŁAĆ:** Zasadniczo z przekonania, że pewne działania są niewłaściwe, w połączeniu z silną chęcią ich wykonania.

**MUSISZ DZIAŁAĆ/NIE MOŻESZ DZIAŁAĆ:** Zasadniczo z przekonania, że jest się w beznadziejnej sytuacji bez wyjścia, że jest się całkowicie bezradnym i sfrustrowanym innymi osobami lub okolicznościami.

**ODPOCZYWAĆ – NIE ODPOCZYWAĆ:** Zasadniczo z przekonania, że relaks i zabawa jest niewłaściwa lub niebezpieczna, ponieważ życie (czas życia) jest za krótkie, odpoczynek jest marnotrawstwem, lub ze strachu przed nieosiągnięciem celów.