

PARANEMISEN AVAIN II

KÄSIKIRJA

Opas kokonaisvaltaiseen paranemiseen

Alexander Loyd, psykologian ja luonnonlääketieteen tohtori

Pikaopas

Miia Huitti

Sertifioitu Paranemisen avain -valmentaja

Sähköposti: mia@miiahuitti.fi

Skype: [mia.huitti](https://www.skype.com/people/mia.huitti)

puhelin: +358 400 712 810



Paranemisen avain II -muistiinpanot

Voit tulostaa tämän aloitusoppaan itsellesi, jotta saat Paranemisen avain II:n mukaasi kaikkialle.

Tässä oppaassa:

- Kuinka aloitat oman Paranemisen avain II -prosessisi.
- Paranemisen avain II -harjoituksen käsien asennot sekä Perusharjoitukset.
- Yleismaailmallinen Paranemisen avain II -prosessi
- Mihin keskittyä, kun teet Paranemisen avain II -harjoitusta.

Miten aloitat Paranemisen avain II -prosessin?

1. Tee oppaan käsien asentoja 1-2 minuutin ajan.
2. Aloita Paranemisen avain II Perusharjoitus 1:stä.
3. Sano mielessäsi pyyntö/rukous ennen kuin aloitat.
4. Tee Perusharjoitus 1 loppuun.
5. Toista tämä sama kaikkien viiden harjoituksen kohdalla.
6. Tee kaikki viisi harjoitusta ainakin kerran päivässä. Voit tehdä niitä useammin kuin kerran.

*** Älä pyri täydellisyyteen tai suorittamaan koodeja. Nämä ovat vain ehdotuksia sinulle. Et voi tehdä väärin, joten ota rennosti. Haluamme laskea stressiä emmekä lisätä sitä.*

*** Aina kun teet harjoituksia, alitajuntasi työstää niitä asioita, jotka ovat ajankohtaisia. Tämä tapahtuu vaikket olisikaan tietoinen niistä.*



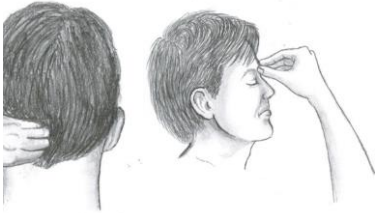
Paranemisen avain II

käsien asennot

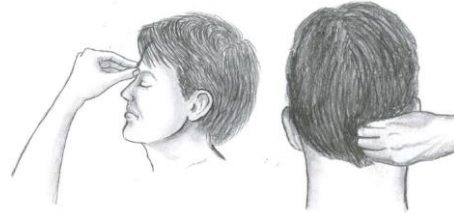
Suppilo

Perusharjoitus #1: Kielteiset ajatukset, tunteet ja uskomukset

Vaihda käsien asentoja 30 sekunnin välein



Vasen käsi niskakuoppa; oikea käsi otsa



Vasen käsi otsa; oikea käsi niskakuoppa

Perusharjoitus #2: Sairaus ja toimintahäiriö



*Vasen käsi niskakuoppa
Oikea käsi levossa*

Perusharjoitus #3: Vahingollinen toiminta



*Oikea käsi otsa
Vasen käsi levossa*

Perusharjoitus #4: Ei-fyysinen kipu (Henkinen, tunnetason kipu)



Vasen käsi vatsa / Oikea käsi lepää

Perusharjoitus #5: Fyysinen kipu

*Vasen käsi kipukohdan päällä
tai kuten kohdassa # 4,
tai vaihtele näiden kahden kohdan välillä*

Tee kaikki asennot kevyesti ja hellävaroen - ei tarvitse painaa lujaa.



Stressinhoitoharjoitus Paranemisen avain II - Perusharjoitukset

Perusharjoitus # 1: Kielteiset ajatukset, tunteet ja uskomukset (2 min.)

- Tunnista kielteinen ajatus, tunne tai uskomus, joka liittyy ongelmaan, joka vaivaa sinua nyt eniten.
- Arvioi halutessasi tunteen voimakkuus asteikolla 0-10.
- Etsi varhaisin muisto, johon liittyy sama negatiivinen tunne ja ajatus.
- Arvioi halutessasi muiston voimakkuus asteikolla 0-10.
- Pyydä, että kaikki tietoiset ja tiedostamattomat kielteiset muistot ja fyysiset oireet, jotka liittyvät tähän kielteiseen ajatukseen, tunteeseen tai uskomukseen löytyvät ja paranevat.
- Tee perusharjoitus #1: vasen niskakuoppa; oikea käsi korkea otsa / vaihda käsien paikkoja 30 sekunnin kuluttua.

Perusharjoitus # 2: sairaudet ja toimintahäiriöt (1 min.)

Tunnista sairaus tai kehon toimintahäiriö (esim. allergia), joka liittyy samaan ongelmaan.

- Tunnista kielteinen ajatus, tunne tai uskomus, joka liittyy tähän sairauteen tai häiriötilaan.
- Arvioi halutessasi tunteen voimakkuus asteikolla 0-10.
- Etsi varhaisin muisto, johon liittyy sama kielteinen ajatus ja tunne. *Arvioi voimakkuus.
- Pyydä, että kaikki tietoiset ja tiedostamattomat kielteiset muistot ja fyysiset oireet, jotka liittyvät tähän sairauteen tai toimintahäiriöön löytyvät ja paranevat.
- Tee perusharjoitus #2.: Vasen käsi niskakuoppa

Perusharjoitus #3: vahingollinen toiminta (1 min.)

Tunnista vahingollinen toiminta (esim. riippuvuudet), joka liittyy samaan ongelmaan.

- Tunnista kielteinen ajatus, tunne tai uskomus, joka liittyy vahingolliseen toimintaan. Arvioi halutessasi tunteen voimakkuus asteikolla 0-10.
- Etsi varhaisin muisto, johon liittyy sama negatiivinen tunne ja ajatus. Arvioi halutessasi tunteen voimakkuus asteikolla 0-10.
- Pyydä, että kaikki tietoiset ja tiedostamattomat kielteiset muistot ja fyysiset oireet, jotka liittyvät tähän vahingolliseen toimintaan löytyvät ja paranevat.
- Tee perusharjoitus# 3: Oikea käsi otsa

Perusharjoitus # 4: ei-fyysinen kipu - henkinen, psyykkinen tai tunnetason kipu (1 min.)

Tunnista ei-fyysinen kipu, joka liittyy samaan ongelmaan.

- Tunnista kielteinen ajatus, tunne tai uskomus, joka liittyy ei-fyysiseen kipuun. Arvioi halutessasi tunteen voimakkuus asteikolla 0-10.
- Etsi varhaisin muisto, johon liittyy sama negatiivinen tunne ja ajatus. Arvioi voimakkuus asteikolla 0-10.
- Pyydä, että kaikki tietoiset ja tiedostamattomat kielteiset muistot ja fyysiset oireet, jotka liittyvät tähän ei-fyysiseen kipuun löytyvät ja paranevat.
- Tee perusharjoitus # 4: vasen käsi vatsa

Perusharjoitus # 5: fyysinen kipu (1 min.)

Tunnista fyysinen kipu, joka liittyy samaan ongelmaan.

- Tunnista kielteinen ajatus, tunne tai uskomus, joka liittyy tähän fyysiseen kipuun. Arvioi halutessasi tunteen voimakkuus asteikolla 0-10.
- Etsi varhaisin muisto, johon liittyy tuo sama ajatus tai tunne. Arvioi halutessasi tunteen voimakkuus asteikolla 0-10.
- Pyydä, että kaikki tietoiset ja tiedostamattomat kielteiset muistot ja fyysiset oireet, jotka liittyvät tähän fyysiseen kipuun, löytyvät ja paranevat.

6



- tee Perusharjoitus#5. Vasen käsi alueelle, jossa fyysinen kipu on ja / tai vatsalle.



Mihin olisi hyvä keskittyä Paranemisen avain II:a tehtäessä?

Voit keskittyä harjoitusta tehdessäsi siihen, mikä tuntuu sinusta hyvältä. Halusitpa keskittyä ongelmaan tai johonkin positiiviseen, niin tässä on joitakin ehdotuksia avuksesi:

Voit keskittyä ongelmaasi ja vain tarkkailla sitä aivan kuin olisit katsomassa elokuvaa. Voit esimerkiksi huomioida, mitä voit oppia siitä; mikä voisi olla epäterve uskomus, jonka on hyvä muuttua. Voit kuvitella sen paranevan, voit seurata, kuinka se muuttuu. Voisiko siihen liittyä jotain hyvääkin? Älä keskity ongelmaan tai kipeään muistoon, jos se aiheuttaa sinulle liikaa stressiä.

Voit keskittyä myös mihin tahansa asiaan, joka tuo sinulle positiivisen ja rauhaisan olon.

Jotta voisit vapautua stressisi syistä, sinun täytyy uudelleenohjelmoida mielesi. Tämän harjoituksen lisäksi suosittelen tutustumaan Rakkauden periaatteen harjoituksiin, joissa on kolme työkalua avuksi uudelleen ohjelmointiin.

Copyright 2004-2016 Dr. Alex Loyd Services. LCC.

All rights reserved.

2016