



مهدی مروی

[www.marvi5.ir](http://www.marvi5.ir)

کانال هیلینگ کدز در تلگرام: [@TheHealingCodes](https://t.me/TheHealingCodes)

انتشار این مقاله با ذکر منبع و رعایت حقوق مترجم بلامانع است

## شش روش بهبود سلامتی در فصل بهار که شما می توانید از همین امروز شروع کنید.

بهار فصل مورد علاقه من است. یکی از خاطرات اولیه من از کودکی در فصل بهار، بعد از یک زمستان سرد و طولانی است که آفتاب گرم را روی صورتم حس می کردم و آن را دنبال می کردم و از در بیرون رفته و به حیاط وارد می شدم. من هرگز این احساس گرما، تازگی، و آزادی که همه را بهار برای من به ارمغان می آورد فراموش نمی کنم. بنابراین در این بهار، من دوست دارم با به اشتراک گذاشتن برخی از روش هایی که امیدوارم بهار را برای همه شما بهتر کند، جشن بگیرم.

### ۱: این بهار را به عنوان آغاز یک رویداد جدید تلقی کنید.

آن می تواند یک شروع تازه، یک روش جدید، یک تکنیک جدید، و یک تمرکز جدید باشد. بهار یک زمان آغاز است. شما می توانید تصمیم بگیرید که مثبت تر و خوشبین تر باشید، نه به روش دارونما و دروغ، بلکه در حقیقت و واقعیت. این کار نیازمند تلاش و تعهد است، اما شما می توانید چیزهای مثبت و احتمالات موجود را در شرایط کنونی خود پیدا کنید. تحقیقات حاکی از این است که ۹۰ درصد اوقات، چیزی منفی که ما در مورد آن نگران هستیم، هرگز رخ نمی دهد. بنابراین اگر شما در حال گذراندن بیش از ۱۰ درصد از افکار خود در مورد مسائل منفی و یا کمتر از ۹۰ درصد در مورد مسائل مثبت هستید، احتمالاً به دروغ اعتقاد دارید. اما این امر تصادفی نیست، شما برنامه ریزی شده اید که این گونه فکر کنید.

کدهای شفابخش را انجام دهید و آن دروغ را درمان و یک برنامه ریزی مثبت درونی ایجاد کنید.

## ۲: آب بیشتری بنوشید.

این کار ساده ای برای انجام دادن است، و تحقیقات حاکی از این است که بیش از ۷۰ درصد از ما کم و بیش به کم آبی بدن دچار هستیم، که این خود می تواند منبع تقریباً هر مشکلی باشد که فکر آن را کنید! اما مشکل اینجا است که شما می توانید دو برابر مقدار آب مورد نیاز را بنوشید و هنوز آب بدن شما کم باشد، زیرا سلول های بدن شما بسته هستند. سلف هیلینگ می تواند آن موازنه منفی را به مثبت تغییر دهد که در نتیجه سلول های شما شروع به باز شدن می کنند.

## ۳: خواب کافی داشته باشید.

همانند کم آبی بدن، کم خوابی نیز می تواند منجر به هر مشکلی، فیزیکی و یا ذهنی شود.

## ۴: تحرک و قدم زدن

اکنون که سرمای زمستان رفته، تحرک و خروج از خانه آسان تر است. بنابراین به پیاده روی منظم یا دویدن آهسته بروید، بسکتبال بازی کنید، یا کمی وقت بگذارید که از طبیعت تقدیر و تشکر کنید. ما یا باید از بیشتر چیزها در هر دو حیات جسمی و ذهنی مان استفاده کنیم و یا آنها را از دست بدهیم. اگر می خواهید تحرک خود را بدون درد از دست بدهید، تنها کاری که باید انجام دهید این است که چند ماه روی مبل بنشینید. اما اگر می خواهید احساس خوبی داشته باشید، از خانه خارج شوید و خون خود را به جریان بیاورید.

## ۵: از شکم خود به جای قفسه سینه نفس بکشید.

حدود ۹۰ درصد از بزرگسالان از قفسه سینه خود تنفس می کنند که در واقع تنفس استرسی است. شما به طور طبیعی در هنگام جنگ یا گریز به این روش تنفس می کنید، و متأسفانه تبدیل به یک عادت برای اکثر افراد می شود. تنفس از شکم و یا دیافراگم، اکسیژن زایی، ظرفیت ریه، و سلامت کلی را افزایش می دهد. شما می توانید با گذاشتن یک دست بر روی شکم خود به راحتی آن را تشخیص دهید. اگر درست نفس بکشید، دست شما باید با هر نفس بالا و پایین بیاید. برای این کار کمی تمرین لازم است، اما برای روند مهمی مثل نفس کشیدن، ارزشش را دارد. انجام روزانه کدهای شفابخش به همراه تکنیک "تاثیر فوری" (در کتاب کد شفابخش)، بسیار در این امر مفید واقع می شوند.

## ۶: اولویت قرار دادن روابط نسبت به هر چیز دیگر.

هر مشکلی در نهایت به یک رابطه ختم می شود. روابط خود را اصلاح کنید تا همه مسائل التیام یابند. پس به جای تصمیم گیری از طریق فیلتر ایجاد لذت و یا اجتناب از درد، از خودتان بپرسید، "آیا این باعث بهتر شدن رابطه می شود؟"، از خودتان بپرسید، "برای ایجاد یک رابطه بهتر چه کاری می توانم انجام دهم؟" این کار را یک بار در روز و به مدت یک سال انجام دهید، شما به طور چشمگیری خوشحال تر، و احتمالاً سالم تر خواهید بود. همواره رابطه با خود، دیگران، و خداوند را مد نظر قرار دهید.

دکتر الکساندر لوید

ترجمه مهدی مروی

