

بیماری‌ها و علت‌های ذهنی

شفای زندگی نوشته لویز هی

با نگاه به این فهرست که به کتاب شفای تن متعلق است، ببینید آیا می‌توانید میان بیماری‌های پیشین یا کنونی خود در رابطه با علل ذهنی نامبرده در فهرست، ارتباطی بیابید؟

بهترین راه به‌کار بردن این فهرست به هنگام مشکل جسمانی این است که:

1. به علت ذهنی نگاه کنید و ببینید که در مورد شما نیز صدق می‌کند، یا نه. اگر صدق نمی‌کند، آرام بنشینید و از خود بپرسید: "کدام اندیشه‌هایم می‌تواند این وضع را آفریده باشد؟"

2. با خود تکرار کنید: "می‌خواهم آن الگوی ذهنی را که این وضع را آفریده رها کنم."

3. الگوی تازه‌ی ذهنی را چندین بار تکرار کنید.

پیشاپیش خود را در فرآیند شفا ببینید. هرگاه به وضع خود می‌اندیشید، این گامها را تکرار کنید

ردیف	نام بیماری	علت احتمالی بیماری	الگوی تازه ذهن
1	میگرن	غرور	من بدون غرور هم زندگی خوبی دارم
2	زانو درد	غرور	من انعطاف پذیرم
3	سرطان	احساس گناه	من همین جوری که هستم خودم را می‌پذیرم
4	اب جمع کردن بدن	میترسید چ چیزی را از دست بدهید	من با شادی رها میکنم
5	ابریزش بینی	گریه درونی. اشکهای کودکانه. احساس قربانی بودن	من تصدیق میکنم و می‌پذیرم ک خود قدرت خلاق جهانم . اکنون آگاهانه کامروایی از زندگی را بر

میگذینم.			
اجازه میدهم اندیشه هایم رها و آزاد باشند. گذشته تمام شده. من در ارامش	اندیشه های برانگیزاننده درباره ازارها . احساس حقارت و میل ب انتقام جویی	ابسه	6
من اسوده و ارامم. زیرا ب فرایند زندگی اعتماد دارم . در جهانم همه چیز نیکوست	این دست و ان دست کردن. ترس و فشار. حساسیت مفرط	ابله مرغان	7
زندگی جاودان است. و سرشار از شادمانی. من ب پیشواز هر له	عدم اطمینان از آینده یی شاد. ترس از آینده ای تاریک	اب مروارید	8
زندگی جاودان است. و سرشار از شادمانی. من ب پیشواز هر لحظه میروم	عدم اطمینان از آینده یی شاد. ترس از آینده ای تاریک	اب مروارید	9
من ایمن هستم . من میاسایم و میگذارم زندگی با شادی جریان یابد.	ترس. ترس از زندگی . مسدود کردن جریان و راه خیر و صلاح	اپاندیس	10
من عشقم اکنون بر میگزینم ک خود را دوست بدارم و تایید کنم. من با محبت ب دیگران نگاه میکنم	این احساس ک هیچکس دوستم ندارد . انتقاد. نفرت و انزجار	ارتروز	11
من با تفاهم و	تمایل ب مجازات و	ارتروز انگشتان	12

محبت میبینم من همه تجربه هایم را با محبت میبینم	سرزنش کردن . احساس قربانی بودن.		
من ب اسانی با تجربه های تازه و راههای جدید خو میگیرم	نمایانگر عوض کردن مسیر و پذیرفتن تجربه های تازه است	ارنج... ناراحتی ارنج	13
برای انجام آنچه میخواهم زمان و مکان کافی هست	ترس. بلعیدن تند و سریع زندگی	اروغ	14
اکنون ب عهده گرفتن زندگی خطری ندارد . من ازادی را بر میگذینم.	محبت در دل نگاه داشته شده . این احساس ک نمیتوان برای خود نفس کشید. احساس خفگی . گریه سرکوب شده.	اسم	15
این کودک ایمن و خواستنی و عزیز است. این کودک با اغوش باز و سرشار از محبت پذیرفته شده است.	ترس از زندگی . کودک نمیخواهد در این دنیا باشد.	اسم کودکان و نوزادان	16
من تجلی الهی زندگی هستم . من خود را در جایی ک هستم دوست دارم.	خود را نپذیرفتن و دوست نداشتن.	اکنه	17
دنیا امن و دوستانه است . من ایمن هستم و با زندگی و دنیا ارامشم	نسبت ب کی الرژی دارید؟ نفی اقتدار خود	الرژیا و تب یونجه.	18
من مشتاقانه گذشته را رها	چ کسی یا چ چیزی بشما اجازه نمیدهد ک رهایش	اماس	19

میکنم. رها کردن خطری ندارد در زندگی. من اکنون ازادم	کنید؟		
من خودم و بدنم و جنسیت خویش را دوست دارم . تنها اندیشه هایی را باور میکنم ک حمایت میکنند و بمن احساس نیکو بخشند.	نیاز ب مجازات خود خویشترن را بد پنداشتن احساس گناه جنسی اندامهای جنسی را گناه و ناپاک دانستن . سوء استفاده از دیگری	بیماریهای امیزی. امیزی امیزی	20
میدانم ک ارزشمندم. موفقیت خطری ندارد. زندگی دوستم دارد	نپذیرفتن ارزش خود نفی کامیابی و موفقیت.	امیوتروفیک لاترال اسکلروسیس...تخریب الیاف عصبی ک از دستها شروع میشود	21
من شادمانی را ب قلبم باز میگردانم. من ب همه محبت نشان میدهم	خالی کردن قلب از هر چ شادی. ب نفع پول و جاه و مقام	انفارکتوس	22
من مشتاقم ک عوض بشوم	سرزنش دیگران	عفونت مجاری ادرار	23
من ان الگوی ذهنیم را ک این وضع را افریده رها میکنم	ادرار کردن بروی جنس مخالف	شب ادراری	24
من فراسوی اعتقادات و تقویم جمعی هستم. من از هر گونه تاثیر و تراکم رها و ازادم.	هجوم اندیشه های منفی. عدم اعتقاد به پویا بودن.	انفولانزا	25
من در زندگی	هیجانات و احساسات	ادرار	26

فقط تجربه های شادی انگیز می افرینم	خشمناک. سرزنش		
این کودک با چشم محبت و نرمش و مهربانی نگر بسته میشود	ترس از والدین بویژه پدر	التهاب مجاری ادرار	27
من با محبت از تن و ذهن و عواطفم مراقبت میکنم	بد غذایی شدید غذایی . خشم گرفتن بخود	ادیسون...کم کاری قشر غده فوق کلیوی	28
من رها میشوم و می اسایم. من در زندگی ایمن هستم	انقباض اندیشه ها بخاطر ترس	اسپاسم	29
ساختار من نیکو و متوازن است	نماینگر ساختار کا وثات وزندگی است	استخوان	30
من سالم و نیرومندم. ساختارم نیکوست	خرد شدن ساختمان زندگی	اسکلت بدن	31
من خود قدرت جهان خویشم	عصیان در برابر قدرت	ناراحتی های استخوان	32
من کاملاً زندگی را فرو میکشم. جریان و فرایند زندگی اعتماد دارم	فشار ذهنی سر سختی. انقباض عضلات.. فقدان تحرک ذهنی	کجی یا عفونت استخوان	33
همه‌هنگی و آرامش الهی بیرون و درونم را فرا گرفته است در جهانم همه چیز نیکوست	خشم و ناکامی ..ترسی ک ادراک را فلج میکند	استخوان گیجگاه	34

ساختار زندگی جان لایتناهی است	بیانگر ژرفترین اعتقادات درونی درباره خود	مغز استخوان	35
من با شادی و ایمنی زندگی را هضم میکنم	واکنش خوشونت امیز نسبت ب عقاید	استفراق	36
سناندن وهضم و حذف من در کمال نظم صورت میگیرد	ترس. طرد کردن. فرار	اسهال	37
من خود را تایید میکنم و دوست دارم	ترس. حمایت از خود. عدم اعتماد ب زندگی	اشتهایی	38
من ایمن هستم . احساس کردن خطری ندارد . احساسهایم بهنجار و پذیرفتنی هستند	ترس . نیاز ب حمایت داوری درباره عواطف	پراشتهایی	39
من با احساسات خود در آرامشم . من امنیت خود را می افرینم.	ترس . احساس ناامنی . طرد خود . نیاز ب کامیابی	اضافه وزن	40
من ب فرایند زندگی اعتماد دارم	عدم اعتماد به جریان و فرایند زندگی	اضطرب	41
این کودک در پناه حمایت و لطف ومحبت الهی ست... ما برای این کودک مصونیت ذهنی میطلبیم.	اعتقاد ب زمان تقویمی و مفاهیم اجتماعی وقوانین کاذب. رفتار بچه گانه بزرگسالان پیرامون کودکان	اطفال...امراض اطفال.	42

اکنون درمیابم ک چقدر شگفتی انگیزم. من برمیگزینم ک خود را دوست بدارم و کامروا باشم	فراز از خود . ترس. هنگامی که ندانیم چگونه خود را دوست بداریم.	اعتیادها	43
من با سهولت و شادمانی ارتباط برقرار میکنم... من قلبم را میگشایم و تنها ارتباط های مهرامیز برقرار میکنم. من ایمن و نیکو هستم.	نماینگر ارتباط و گزارش های گیرندست. خود مرکز بودن... بستن راههای ارتباط.	اعصاب... درهم شکستن ناگهانی اعصاب	44
تاکید	علت	تست	45
ما با محبت و امنیت تو را احاطه می کنیم	ترس فرار از کسی یا چیزی	اغما	46
من اکنون از ترسها و محدودیتهای دیگران فرا می روم و خود ، زندگی خویش را می آفرینم	خشم بی مورد، نومییدی	افسردگی	47
آرامش و هماهنگی و عشق و شادمانی، درون و برونم را فرا گرفته است و من ایمن هستم.	خصومت و عداوت مفرط، غلبان ذهنی.	اگزما	48
همواره راهی تازه و بهتر برای	گنار نیامدن با دنیا و واقعیت. نومییدی و	الزایمر	49

تجربه زندگی پیدا می شود . من گذشته را می بخشم و رها می کنم و رهسپار شادمانی می شوم.	درماندگی . خشم.		
من در این لحظه زندگی می کنم . هر لحظه تازه است و پرتراوت من ارزش خود را می دانم . من خود را دوست دارم و تأیید می کنم.	زندگی را بی فایده دانستن . احساس پوچی و بیهودگی . احساس گناه . احساس بی کفایتی . نپذیرفتن خود.	الکسیم	50
با انتخاب اندیشه های شاد و مهرآمیز ، جهانی شاد و مهرآمیز می آفرینم . ایمن و آزادم.	سر سختی ذهنی . سنگدلی . اراده پولادین . انعطاف ناپذیری . ترس	ام.اس.مالتیپل اسکروسیس(تخریب الیاف عصبی)	51
همه جزئیات به خوبی پیش می روند . من با شادمانی به پیشواز تجربه های شگفتی انگیز زندگی می روم.	نمایانگر جزئیات زندگی هستند . ناشادمانی از تجربه های زندگی.	انگشتان ، - انگشتان پا - پینه شست پا	52
من با جزئیات زندگی در آرامشم.	نمایانگر جزئیات زندگی هستند.	انگشتان دست	53
من با تفاهم و محبت می بینم . من همه تجربه	میل به مجازات و سرزنش کردن . احساس قربانی بودن.	آرتروز انگشتان	54

هایم را در پرتو عشق می نگریم.			
ذهنم در آرامش است.	نمایانگر عقل و نگرانی	شست	55
من با جنسیت خود آسوده ام.	نمایانگر خشم و جنسیت.	انگشت وسط	56
من ایمن هستم.	نمایانگر منیت و نگرانی.	انگشت اشاره	57
من آرام و مهرآمیزم.	نمایانگر اتحاد و اندوه.	انگشت انگشتر	58
من به خانواده و زندگی، خود واقعی خویش را نشان می دهم.	نمایانگر خانواده و تظاهر	انگشت کوچک	59
من رها می شوم و می آسایم و رها می کنم و من در زندگی ایمن هستم .	انقباض اندیشه ها از ترس	انقباض	60
من با محبت اقتدار خود را پس می گیرم و هرگونه مداخله را رها می کنم .	قدرت را به دیگران سپردن و اختیار از دست دادن.	انگل	61
من جزئی از طرح کائناتم. شایان اهمیت هستم و زندگی دوستم دارد و من توانا و قدرتمندم . تمامیت خود را دوست دارم و قدر خویش را می دانم .	احساس بی دفاعی و نومیدی. کسی به من اهمیت نمی دهد . نفی خود . احساس گناه درباره امور جنسی.	ایدز	62

من با سهولت و محبت و شادمانی، تجربه هایم را به آغوش می گیرم.	نماینگر گنجایش و توانایی در آغوش گرفتن تجربه های زندگی است.	بازوان	63
من خردمندانه قدرت خود را به کار می گیرم . من نیرومند و ایمن هستم . همه چیز نیکوست. هر روز شاد و شادابم و متوازن و آزاد.	نماینگر قدرت، باسن شل و ول نمایانگر عدم قدرت. نمایانگر توازن کامل و پیشروی نیز هست.	باسن	64
می دانم که ارزشمندم. کامیابی خطری ندارد. موفقیت نمی ترسم و زندگی دوستم دارد.	نپذیرفتن ارزش خود . نفی کامیابی.	بافتها(تصلب بافتها)	65
من خود را دوست دارم و تأیید می کنم و به خویشتن اهمیت می دهم . من همواره شایسته ام.	احساس بچگی و خود را به اندازه کافی خوب نپنداشتن . احساس شکست یا از دست دادن.	برایت (التهاب کلیه)	66
من با محبت تصمیمهای خود را می پذیرم و می دانم که برای دگرگونی آزادم . من ایمن هستم.	خشم از تصمیم گیریهای نادرست .	برفک	67
من در درون و برون و پیرامون خود تنها و هماهنگی و	محیط نا آرام خانواده . مشاجرات و فریاد کشیدن . گاه فریادها خاموش است.	برونشیت	68

آرامش را فرامی خوانم . همه چیز نیکوست.			
من برای خود یک زندگی سرشار از پاداش و آرامش می آفرینم.	عدم متابعت از قوانین خود. خشم بر خویشتن و مجازات خود . احساس گناه .	بریدگی	69
من هرچه را که همجنس مجبت نباشد رها می کنم ،من برای همه کارهایی که دوست دارم زمان و مکان کافی دارم.	ترس از مهلت و آخرین فرصتها. خشم از گذشته. ترس از رها کردم . فشار	بواسیر	70
من خود را دوست دارم و تأیید می کنم . من ایمن هستم .	ترس . دوست نداشتن خود. ترس از دیگران .	یوی بد بدن	71
من در کمال ملایمت و ملازمت سخن می گویم . از دهانم تنها نیکی بیرون می آید.	گرایشهای پوسیده . غیبت و بدگویی. اندیشه فاسد.	بوی بد دهان	72
من مشتاقم که احساس کنم نشان دادن عواطف خطری ندارد. من خود را دوست دارم.	غلیان عواطف . کنترل دراز مدت هیجانها و احساسات.	بی اختیاری (مدفوع یا ادرار)	73
می توانم خورم باشم و همین گونه که هستم شگفتی انگیزم و	نفی زندگی خود . ترس مغروط. نفرت از خود و نپذیرفتن خویشتن.	بی اشتها	74

من زیستن را بر می گزینم و شادی و پذیرش را انتخاب می کنم .			
احساس کردن خطری ندارد . من با آغوش باز خود را به روی زندگی می گشایم . من مشتاق تجربه زندگیم.	مقاومت در برابر احساس، کشتن خود ترس.	بی تفاوتی	75
من با محبت روز را رها می کنم و به خوابی آرام فرو می روم و می دانم گه فدا همه چیز به خیر و خوشی پیش خواهد رفت.	ترس . عدم اعتماد به فرایند زندگی . احساس گناه .	بی خوابی	76
من محبت و احساسم را با دیگران تقسیم می کنم . به همه با محبت پاسخ می دهم.	مضایقه از محبت . بی ملاحظگی. از نظر ذهنی مرده بودن.	بی حسی	77
مرد بودن خطری ندارد.	نماینگر مردانگی و اصل مذکر.	بیضه ها	78
من توانایی شهودی خود را می شناسم .	نماینگر شناخت خود.	بینی	79
من خود، قدرت جهان خویشم . اکنون کامروایی از زندگیم را بر	طلب کمک . اشکهای کودکانه . گریه درونی . احساس قربانی بودن.	آبریزش بینی	80

می گزینم و از راههایی خوشایند می آسایم . من خود را دوست دارم و تأیید می کنم .			
من خود را دوست دارم و تأیید می کنم و ارزش راستین خود را در می یابم . من شگفتی انگیزم .	نیاز به شناخته شدن . نیاز به محبت و توجه.	خونریزی	81
من خود را دوست دارم و قدر خود را می دانم .	پی نبردن به ارزش خود .	بینی گرفته	82
ما با محبت و امنیت تو را احاطه می کنیم . ما برای تو فضای شفا می آفرینیم و دوستت داریم.	ترس . فرار از چیزی یا کسی.	بیهوشی (اغماء)	83
فهم و ادراکم روشن ست و مشتاقم که در طول زمان عوض شوم . من ایمن هستم .	پا نمودار فهم است و ادراکی که از خود و دیگران و زندگی داریم.	پا	84
همه جزئیات به خوبی پیش می روند.	نمایانگر جزئیات زندگی هستند.	انگشتان پا	85
من با شادمانی به پیشواز تجربه های شگفتی	ناشادمانی از تجربه های زندگی.	پینه شست پا	86

انگیز زندگی می روم.			
من خود را دوست می دارم و تأیید می کنم . به خودم اجازه پیشروی می دهم . حرکت کردن خطری ندارد.	ناکامی. عدم پذیرش . احساس ناتوانی برای پیشروی آسان .	قارچ انگشتان پا	87
من شایستگی وجد و سرور را دارم . من همه خوشیهای زندگی را می پذیرم.	انعطاف ناپذیری و احساس گناه . (مچ پا نمایانگر توانایی شادی و خوشی است).	مچ پا	88
من در کمال اطمینان و سهولت به پیش می روم . به فرایند زندگی اعتماد می کنم و با جریان زندگی به پیش می روم .	خشم از قهر و ادراک خود . ناکامی و ترس از آینده .	میخچه پا	89
این حق الهی من است که در زندگی راه دلخواهم را پیش گیرم. من ایمن و آزادم.	اضطراب و احساس گناه درباره حق پیشروی خود.	فروختن ناخن شست پا در گوشت	90
من با محبت، اقتدار خود را پس می گیرم و هرگونه مداخله را حذف می کنم .	قدرت را به دیگران سپردن و اختیار از دست دادن.	پارازیت	91
من می آسایم و	ترس. میل به تسلط بر	پارکینسون	92

می دانه که ایمن هستم . زندگی از آن من است و به فرایند آن اعتماد می کنم.	همه چیز و همه کس .		
می دانه که زندگی از راههایی عظیم و شکوهمند و حیرت انگیز حمایت می کند . زندگی دوستم دارد و به من اهمیت می دهد.	این احساس که دیگر هیچ نمونده تا بتوان بر اساس آن پی ریزی کرد . «هیچ کس به من اهمیت نمی دهد.»	پاگت	93
من پدر و مادر خوبی برای خودم هستم . پوشش محبت و تأیید به تن دارم نشان دادن خود راستین خطری ندارد.	لایه ای از خشم و حفاظی نشانه ترس . میل به سرزنش کردن دیگران و پروراندن خود.	پرموبودن	94
من مردانگی خود را می پذیرم و از آن شادمانم.	نماینگر مردانگی	پروستات	95
من خود را دوست دارم و تأیید می کنم. من قدرت خود را می پذیرم. روح و جانم همیشه جوان است.	ترسهای ذهنی مردانگی را ضعیف می کند . تسلیم . فشار جنسی . احساس گناه . اعتقاد به پیری.	ناراحتی های پروستات	96
من در کمال توازن، به خود و دیگران خوراک می رسانم .	نماینگر مادری کردن و پروراندن و خوراک رساندن است.	پستانها	97

من اهمیت دارم و به حساب می آیم. اکنون با محبت و شادمانی به خود خوراک می رسانم و از خویشتن مراقبت می کنم . به دیگران این آزادی را می دهم که خودشان باشند. همه ما ایمن و آزادیم.	به خود غذا نرساندن . نخست دیگران را در نظر گرفتن. افراط در مادری و حمایت . حمل بار یا تحمل بیش از گنجایش خود .	ناراحتیهای پستان	98
من برای کامجویی از شادیهای زندگی زنده ام . من شایسته دریافت عالیترین موهبتهای زندگی هستم و همه آنها را می پذیرم . من خود را دوست دارم و تأیید می کنم .	ترس از آزار . حسهای خود را کشتن . مسئولیت احساسات خود را به عهده نگرفتن.	پسوریازیس(دارالصدق)	99
من خود را دوست دارم و تأیید می کنم . زندگی حمایت می کند و دوستم دارد.	عدم حمایت عاطفی . ممانعت از محبت . این احساس که هیچ کس دوستم ندارد.	پشت - ناحیه شانه	100
من گذشته ها را رها می کنم . آزادم که در قلبم با محبت به پیش رویم.	احساس گناه . ترسیدن از پشت سر . «دست از سرم بردار»	ناحیه میانی	101
من به فرایند زندگی اعتماد می	ترس از بی پولی . عدم حمایت مالی.	ناحیه کمر	102

کنم . همواره همه نیازهایم برآورده می شوند. من ایمن هستم .			
خود بودن خطری ندارد.	حافظ فردیت و نمایانگر حسها .	پوست	103
آرامش و عشق و هماهنگی ، درون و برونم را فرا گرفته است . من ایمن هستم .	خصومت و عداوت مفرط . غلیان ذهن .	اگزما	104
من تجلی زنده و نازنین و شادمان حیاتم . من خودم هستم .	اندیشه متعفن . به دیگران اجازه داده اید که توی جلد شما بروند.	جرب	105
از سخاوتهای زندگی شکرگزارم . زندگی از برکت و توفیق الهی سرشار است.	این احساس که زندگی شما را پاره می کند.	خراش	106
من خود را دوست دارم و تأیید می کنم . من با فرایند زندگی در آرامشم.	برانگیختگی از تأخیرها . راه بچگانه برای جلب توجه .	دانه های ریز	107
به خود اجازه می دهم که تمامیت وجودم آشکار شود . من شایستگی عالیترین موهبتهای زندگی	احساس پراکندگی . خشم و ناکامی شدید . پرتوقع بودن و عدم اعتماد به روابط . کسانی که فقط دست بگیر دارند و بخشاینده نیستند.	عفونتهای قارچی	108

را دارم . من خود را و دیگران را دوست دارم و قدر خویشتن و دیگران را می دانم .			
من در کانون زندگی قرار دارم و یکسر به محبت وابسته ام .	احساس عدم تعلق و تملک	لک و پیس	109
من به همه گوشه های زندگیم آرامش می بخشم .	ترسهای کوچک نهفته گاه را کوه ساختن .	کهیر	110
من با محبت ، و با اندیشه های شاد و آرامش بخش ، از خود حمایت می کنم . گذشته را بخشیده ام و فراموش کرده ام . من در این لحظه آزادم .	ترس . اضطراب . ناپاکی مدفون شده گذشته . احساس تهدید .	سایر ناراحتیهای پوستی	111
دیدن راههای تازه و تجربه اندیشه های نو خطری ندارد . من خیر و صلاح را با آغوش باز می پذیرم .	مفاهیم سخت شده ترس منسجم .	پینه	112
می دانم زندگی تنها مرا به سوی عالیترین خیر و صلاح می کشاند من در آرامشم .	خشم . مقاومت . عدم علاقه به حرکت در یکی از راههای زندگی .	پیچ خوردن	113

من خود را در هر سن و سالی دوست دارم و می پذیرم . هر لحظه زندگی عالی و بی نقص است .	باورهای اجتماعی اندیشیدن به شیوه قدیم . ترس از خود بودن . نپذیرفتن حال .	پیری (ناراحتیهای کهولت)	114
من خود را تأیید می کنم و همیشه بهترین تصمیمها را می گیرم.	خشم ار ناتوانی در تصمیم گیری . از مشکلات مردمان نامصمم و سرسری است .	پیوره	115
من در کمال آرامش ، در جریان زندگی و تجربه های تازه شناورم . همه چیز نیکوست .	مقاوت به خرج دادن . فقدان حمایت عاطفی .	تاوول	116
من تجلی آرام و آرامش بخش و مهر آمیز زندگی هستم .	خشم . سوختن .	تب	117
من تنها تجربه هایی آرامش بخش و مهر آمیز می آفرینم زیرا خود را دوست دارم . تنها به محبت می اندیشم و محبت را بر زبان می آورم . همه چیز نیکوست و با زندگی در آرامش .	گله و شکایت و خشم بر زبان نیامده . اندیشیدن به کلامی تلخ که بر زبان جاری نشده .	تبخال	118
من با «همه زندگی» یگانه ام . همواره ایمن	تراکم هیجانها و عواطف . ترس از زمان تقویمی . اعتماد به آزار و شکنجه .	تب یونجه	119

هستم.	احساس گناه .		
من در جریان خلاقیت خویش متوازن و متعادلم.	نمایانگر آفرینش و خلاقیت است.	تخمدان	120
من آن الگوی دروهم را که این وضع را آفرید رها می کنم . من در آرامشم . من ارزشمندم .	ناتوانی برای حرف خود را زدن . عصیان در برابر قدرت. اعتقاد به خشونت.	تصادفات	121
می دانم که ارزشمندم کامیابی برایم خطری ندارد زندگی دوستم دارد.	نپذیرفتن ارزش خود نفی موفقیت .	تصلب بافتها	122
من با آغوش باز زندگی و شادمانی را می پذیرم . من آگاهانه همه چیز را به دیده محبت می نگرم .	مقاومت . فشار . کوتاه فکری و تعصب . ندیدن خوبیها .	تصلب شرایین	123
من ذهن خود را بر ایمنی و پذیرش کمال و بالندگی زندگیم متمرکز می کنم . همه چیز نیکوست .	اندیشه های پراکنده متمرکز نبودن.	تعادل(عدم تعادل و توازن)	124
هر چه هستم ایمن است و خطری ندارد.	نمایانگر زنانگی و مردانگی است .	تناسلی (تناسلی اندامهای	125
خدا پشتیبان من است و از من	رابطه جنسی را گناه دانستن و خود را مجازات	تاول دستگاه تناسلی	126

<p>حمایت می کند . من موجودی طبیعی و بهنجارم من از جنسیت و تن خود خشنودم من موجودی شگفتی انگیزم .</p>	<p>کردن . شرم از عموم اعتقاد به خدایی جبار طرد اندامهای تناسلی.</p>		
<p>من خود ، همه تجربه هایم را می آفرینم . من قدرت زندگی خویشم . من از زن بودنم شاد و مسرورم . من آزادم .</p>	<p>اعتقاد به این که زن بر جنس مخالف اقتدار ندارد . خشم از یک همبستر.</p>	<p>ترشح ماده سفید چسبناک از مهبل</p>	127
<p>من ایمن هستم و زندگیم را دوست دارم . این حق حیات من است که آزادانه و کامل زندگی کنم ارزش آن را دارم که دوستم بدارند.</p>	<p>ترس از فرو دادن کامل زندگی . برای خود ، حق زندگی و نفس کشیدن قائل نشدن.</p>	<p>ناراحتیهای تنفسی (برونشیت و سرفه و سرماخوردگی و آنفلوآنزا)</p>	128
<p>من با محبت گذشته را رها می کنم . تنها کلام ناشی از محبت را بر زبان می آورم .</p>	<p>اندیشه های ناشی از خشم و انتقام .</p>	<p>تنفس متعفن</p>	129
<p>اندیشه ام آرام و متمرکز است .</p>	<p>ترس . خشم . اندیشه ناآرام و بر افروخته .</p>	<p>تورم (التهاب)</p>	130
<p>من ایمن هستم و می دانم که زندگی پشتیبان من است . من اندیشه ها و</p>	<p>ترس . عدم اعتماد به فرایند زندگی.</p>	<p>تورم گلوگاه</p>	131

احساساتم را با آزادی و شادی بیان می کنم .			
من با محبت گذشته را رها می کنم و توجهم را به این روز تازه باز می گردانم . همه چیز نیکوست .	پر وبال دادن به آزارهای کهنه و ایجاد پشیمانی.	تومور	132
من ایمن هستم . به فرایند زندگی اعتماد می کنم و می دانم که تنها نیکی برایم می آورد.	ترس. نپذیرفتن اندیشه یا تجربه یی.	تهوع	133
من در طول زمان و مکان ،همواره امن و آسان حرکت می کنم . همیشه براندیشه هایم تسلط دارم . تنها محبت پیرامونم را فرا گرفته است . من ایمن هستم . من خود را دوست دارم و تأیید می کنم .	ترس. ترس از عدم تسلط. احساس قید و بند و اسارت.	تهوع ناشی از حرکت و سفر (اتومبیل یا کشتی یا هر وسیله)	134
من از هرچه محدودیت فرا می روم و اکنون می گذارم آزادانه و سرشار از خلاقیت ،درون خود را بیان و عیان کنم .	احساس حقارت . این اعتقاد که هرگز نمی توانم به کاری که دوست دارم بپردازم . «پس کی نوبت من می شود؟»	تیروید	135

اندیشه های مهرآمیز سیستم مصونیت مرا تقویت می کند . من در درون و بیرون، امن و امانم . من با محبت به صدای خود گوش می کنم .	غده اصلی سیستم مصونیت . احساس حمله از جانب زندگی . این اعتقاد که «آنها» می خواهند مرا گیر بیندازند.	تیموس ناراحتی غده تیموس	136
من اکنون خشم خود را از راههای مثبت آزاد می کنم . من خود را دوست دارم و قدر خویشتن را می دانم .	خشم گرفتن بر خود احساس گناه .	جراحت(زخم)	137
من آزادم تا محبت و شادمانی را در هر گوشه جهانم به جریان اندازم . من زندگی را دوست دارم .	نمایانگر توانایی احساس و بیان عواطف از راههای مثبت است .	جریان خون	138
من از همه محدودیتها فرا می روم . من در پرتو عنایت و لطف و الهام الهی قرار دارم . محبت همه زندگی را شفا می دهد.	عجز کامل از اداره زندگی اعتقاد درازمدت به این که خوب یا تمیز نیستیم .	جزام	139
من در جای درست خود قرار دارم و همواره ایمن هستم .	کنار نیامدن با واقعیت نومیدی و خشم .	جنون	140

من در کمال آرامش و متانت ، اندیشه هایم را آرام می کنم .	خشمهای کوچک	جوش (جوشهای سر سیاه و جوشهای ریز چرکی)	141
من خود را زیبا و دوست داشتنی می بینم .	زشتی نهفته.	جوشهای درشت چرکی .	142
من مظهر محبت و شادمانی و آرامشم .	خشم . از تلاطم به جوش آمدن .	جوشهای عفونی و کفگیرک	143
عشق الهی از من حمایت می کند و همواره ایمن هستم . مشتاقم رشد کنم و مسئولیت زندگیم را به عهده گیرم . دیگران را می بخشم و اکنون زندگی دلخواهم را می آفرینم .	حساسیت مفرط . ترس . نیاز به حمایت . لایه پوشانی خشم نهفته ، و مقاومت برای عفو و بخشایش .	چاقی	144
آفریدن محبت دلخواهم خطر ندارد.	خشم از فقدان محبت .	چاقی بازوان	145
مشتاقم گذشته را ببخشم . فرا رفتن از محدودیتهای پدر و مادرم خطری ندارد.	خشمهای سخت و گلوله شده نسبت به پدر و مادر .	چاقی باسن	146
پدرم را به سیمای کودکی محروم از محبت می بینم و به آسانی او را می	خشم بسته بندی شده دوران کودکی . معمولاً نسبت به پدر.	چاقی رانها	147

بخشم . هردوی ما آزاد هستیم .			
من با خوراک معنوی به خود غذا می رسانم و خرسند و آزادم .	خشم از بی خوراکی.	چاقی شکم	148
انرژی زنانه ام کاملاً متوازن و متعادل و بسیار زیباست .	نماینگر پذیرش و ستاندن و انرژی زنانه و اصول مادرانه است.	چپ(سمت چپ بدن)	149
من با محبت و شادی می بینم .	نماینگر توانایی به روشنی دیدن گذشته و حال و آینده است .	چشم	150
من با محبت و ملاطفت می بینم .	عدم عفو و بخشایش فشار ناشی از آزارهای طولانی .	آب سیاه	151
زندگی جاودان است و سرشار از شادمانی . من به پیشواز هر لحظه می روم .	ترس از آینده یی ناشادمان و تاریک.	آب مروارید	152
اکنون مشتاقم زیبایی و عظمت خود را ببینم .	نماینگر مشکلات مربوط به «من» و ترس از نگریسن به واقعیت خود .	آستیگمات	153
دیدن خطری ندارد . من در آرامشم .	نمی خواهد ببیند چه می گذرد . مسائل متضاد مطرح است.	التهاب قرنیه	154
مشتاقانه می بخشایم . با دیده شفقت و تفاهم به زندگی نگاه می کنم .	خشم . با محبت نگاه کردن. مرگ را بر عفو و بخشایش ترجیح دادن انزجار .	چشم خشک	155

156	دوربین	ترس از حال	به روشنی می بینم که اکنون و اینجا ایمن هستم .
157	کودکان (ناراحتیهای چشم)	کودک نمی خواهد آنچه را در خانواده اش می گذرد ببیند .	اکنون هماهنگی و شادی و زیبایی و ایمنی ، این کودک را احاطه می کند .
158	گل مژه	دوست نداشتن آنچه در زندگی می بیند . نگرش خشمناک به زندگی یا به یک نفر .	اکنون آن زندگی را می آفرینم که دوست دارم . نگاهش کنم خودآگاهانه به همه کس و همه چیز با محبت نگاه می کنم .
159	لکه سفید بر روی قرنیه چشم	ترس از نگریستن به همین لحظه .	هم اکنون خود را دوست دارم و تأیید می کنم .
160	نزدیک بین	ترس از آینده	من هدایت الهی را می پذیرم و همواره ایمن هستم .
161	ورم ماتحمه	احساس خشم و ناکامی از آنچه در زندگی می بینید .	من نیاز به کامل و بی نقض بودن را رها می کنم . من در آرامشم و خود را به همین صورت که هستم دوست دارم و تأیید می کنم . من با چشم محبت نگاه می کنم و می دانم راه حلی هماهنگ وجود

دارد و من اکنون آن را می پذیرم .			
همواره از هوش و شهامت و ارزشمندی سرشارم . زنده بودن خطری ندارد.	ترس. فرار از زندگی . ناتوانی برای دفاع از حق خود .	حافظه (ضعف حافظه)	162
من در کائنات، احساس در خانه بودن می کنم . کاملاً ایمن هستم و همه مرا می فهمند . برمی گزینم که زندگی را جاودان و شادمان ببینم . من در آرامشم .	احساس شکنجه و تقلا . نپذیرفتن زندگی خشونت نسبت به خود ، فرار از خود و زندگی و خانواده .	حمله (صرع)	163
من همین جا در آرامشم . خیر و صلاحم را می پذیرم و می دانم که همه آرزوهایم برآورده می شوند .	آرزوهای نامعقول، عدم رضایت. پشیمانی. میل به فرار از وضعیتی خاص.	خارش	164
من اندیشه های خلاف محبت و شادی را رها می کنم . از گذشته به حال می آیم . تازه ها از طراوت و زندگی سرشارند.	رها نکردن الگوهای کهنه .	خرناس (خرخر کردن در خواب)	165
من برای زندگی سرشار از نیرو و اشتیاقم .	مقاومت ، ملال ، بی علاقه‌گی نسبت به کاری که انجام می دهید.	خستگی	166

امن به خرد و هدایت الهی توکل می کنم و می دانم در پناه حمایتم . من ایمن هستم.	از پس چیزی برنیامدن . فرار از همه چیز . نمی خواهم اینجا باشم .	خواب آلودگی	167
من در میان امکاناتی نامحدود زندگی زندگی می کنم . همیشه راه دیگری پیدا می شود . من ایمن هستم .	افراطی بودن . این اعتقاد که زندگی به دلخواهم نیست و می خواهم سر به تن زندگی نباشد . نپذیرفتن راههای دیگر.	خودکشی	168
من شادمانی زندگی را می بخشم و می ستایم .	نمایانگر شادکانی و جریان آزاد آن است .	خون	169
من آزادم تا محبت و شادمانی را در هر گوشه جهانم به جریان اندازم . من زندگی را دوست دارم .	نمایانگر توانایی احساس - بیان عواطف از راههای مثبت است .	جریان خون	170
من شادمانی زندگی و در کمال هماهنگی ، شادی می بخشم و شادی می ستانم .	خالی شدن از شادی . خشم .	خونریزی	171
یقین دارم که همواره رویداد درست در زندگی پیش می آید . من در آرامشم .	ناخرسندی از تصمیمی که در زندگی گرفته شده .	خونریزی لثه	172

من به فرایند زندگی اعتماد می کنم . تنها آنچه درست و نیکوست در زندگیم پیش می آید .	خشم و ناکامی.	خونریزی مقعدی و روده بی	173
با شادی گذشته را رها می کنم . من در آرامشم .	مشکل عاطفی درازمدتی که حل نشده .	فشار خون	174
آگاهانه در همین لحظه زندگی می کنم که سرشار از شادمانی است . زندگیم لبریز از خوشی است .	کمبود محبت در کودکی . احساس شکست . زندگی را بی فایده دانستن . اعتقاد به اینکه مشکلات حل نمی شوند .	پایین بودن فشار خون	175
تجربه شادمانی در تمام زمینه های زندگی خطری ندارد. من زندگی را دوست دارم.	بهبانگی . فقدان شادی . ترس از زندگی . این احساس که آنقدر که باید خوب نیستم .	کمخونی	176
این کودک شادی زندگی را می بلعد و خوراکش محبت است . خدا هر روز معجزه می کند .	اگر کودک احساس کند آنقدر که باید خوب نیست ، شادی زندگیش از بین می رود .	کودکان (تغییرات گلوبولی)	177
در باطن خود ، یک زندگی تازه را بیدار می کنم . من جریان دارم.	مسدود کردن جریان شادمانی.	لخته شدن خون	178
اندیشه های شاد ، آزادانه در من جریان دارند.	فقدان شادمانی . عدم جریان پویای اندیشه ها و آرمانها.	ناراحتی های خونی	179
من در کمال	نیاز به محبت و آغوش	درد	180



<p>محبت گذشته را رها می کنم همه ما آزادیم اکنون همه چیز در قلبم نیکوست . من خود را دوست دارم و تأیید می کنم من نازنین و دوست داشتنی هستم .</p>	<p>گرم . احساس گناه . گناه همواره جویای مجازات است .</p>		
<p>هر روز معجزه ها پیش می آیند . من به درون خود می روم تا آن الگویی که این وضع را آفرید از بین ببرم . اکنون شفایی الهی را می پذیرم . این شفا اکنون پیش می آید !</p>	<p>در این مرحله نمی تواند از بیرون درمان یابد . باید به درون رفت تا به درمان کمک کرد . این مشکل از بیرون نیامده تا از بیرون علاج شود .</p>	<p>درمان ناپذیر</p>	<p>181</p>
<p>خود آگاهانه همه تجربه هایم را با محبت و شادی و سهولت اداره می کنم .</p>	<p>به دست گرفتن،چنگ زدن،قاپیدن،نگاه داشتن،گرفتن،رها کردن،نوازش،نیشگون،و به دست گرفتن امور و سرو کار داشتن با تجربه ها .</p>	<p>دست</p>	<p>182</p>
<p>همه تجربه هایم را در نهایت خرد و محبت و سهولت به دست می گیرم و اداره می کنم . اکنون آگاهانه یک زندگی سرشار از</p>	<p>نمایانگر حرکت و سهولت . خشم و ناکامی از نارواییهای زندگی.</p>	<p>انگشتان دست - دست</p>	<p>183</p>

شادمانی و توانگری و فراوانی را بر می گزینم و برای خود می آفرینم .			
من در خانواده بی سرشار از اتحاد و محبت و آرامش زندگی می کنم . همه چیز نیکوست .	نیاز به اتحاد و محبت خانوادگی .	دماغی - اختلالات دماغی	184
اجازه می دهم اندیشه هایم آرام و آزاد باشند . گذشته تمام شده . اکنون در آرامشم.	اندیشه های ناآرام و برانگیخته درباره آزارها . احساس حقارت و انتقام .	دمل	185
-	نماینگر تصمیم	دندانها	186
برای خویشتن و زندگی پایه و اساسی محکم و استوار می آفرینم . اعتقاداتی را بر می گزینم که با شادمانی حمایت کنند.	دیگر جرأت ندارد به چیزی دست بزند . اعتقادات ریشه بی نابود شده اند .	ناراحتیهای ریشه دندان	187
خود را می بخشم و آگاهانه خویشتن را دوست می دارم .	به ذهن خود فرصت آفریدن پایه و اساسی محکم نمی دهید.	ناراحتیهای دندان عقل	188
بر مبنای اصول حقیقت ، و در کمال آرامش تصمیم می گیرم	دودلی درازمدت . ناتوانی در تجزیه و تحلیل اندیشه ها برای تصمیم گیری.	ناراحتیهای دندان	189

و می آسایم و می دانم که تنها عمل درست در زندگی پیش می آید .			
من با محبت به خود غذا می دهم .	نمایانگر گرفتن اندیشه های نو و تغذیه است.	دهان	190
من در کمال محبت تصمیمهای خود را می پذیرم و می دانم برای دگرگونی آزادم . من ایمن هستم .	خشم از تصمیم گیریهای نادرست.	برفک	191
من در کمال ملایمت و محبت سخن می گویم . از دهانم فقط نیکی و ملامت بیرون می آید.	گرایشهای پوسیده ، بدگویی و غیبت ، اندیشه های فاسد.	بوی بد دهان	192
در جهان مهر آمیزم تنها تجربه هایی شادمان می آفرینم .	دشنام و کلام نکوهیده (حتی اگر به ذهن آمده و بر زبان جاری نشده) سرزنش و ملامت .	زخم در دهان	193
من به پیشواز اندیشه ها و تجربه های نو می روم و مفاهیم نو را برای هضم و جذب آماده می کنم .	عقاید ثابت و ذهن بسته و نپذیرفتن اندیشه های نو .	ناراحتیهای دهان	194
این لحظه سرشار از شادمانی است . اکنون شیرینی	همیشه به «ای کاش» اندیشیدن . حسرت . اندوه ژرف . نیاز به	دیابت	195

امروز را تجربه می کنم .	تسلط. هیچ چیز شیرین به جا نمانده .		
در ذهنم آرامش می آفرینم و تنم این آرامش را باز می تاباند .	ترس و خشم مفرط	دیسانتتری	196
من قدرت جهان خویشم . من در آرامشم.	اعتقاد به این که «آنها» می خواهند مرا گیر بیندازند .	دیسانتتری آمیبی	197
من از نیرو و زندگی و شادمانی سرشارم .	ستم و نومیدی.	دیسانتتری باسیلی	198
زندگی از همه اندیشه هایم حمایت می کند . من خود را دوست دارم و تأیید می کنم همه چیز نیکوست.	احساس فقدان حمایت زندگی . دودلی.	دیسک جابجاشده	199
رشد کردن خطری ندارد . دنیا امن است و من ایمن هستم .	ترس . عدم اعتماد به فرایند زندگی . ماندن در کودکی.	دیفتتری	200
آزادانه اندیشه های الهی سرشار از تنفس و هوشمندی را فرو می دهم . این لحظه ، لحظه یی تازه است .	نومیدی. خستگی از زندگی . آزارهای عاطفی شفا نیافته.	ذات الریه	201
من به آسانی انرژی مذکر خود را متعادل و متوازن می کنم .	نمایانگر نشان دادن و رها کردن و انرژی مذکر و اصول پدرانه .	راست (سمت راست بدن)	202

من د رتنم احساس در خانه بودن می کنم .	نمایانگر خانه آفرینش و کانون خلاقیت است .	رحم	203
من قدرتمند و خواستنی هستم . زن بودن شگفتی انگیز است . من خود را دوست دارم و همواره کامیابم .	احساس نا امنی و نومییدی و ناکامی . مصرف شیرینی و شکر را جانشین دوست داشتن خود ساختن . سرزنش کردن.	التهاب رحم	204
می دانم که فرایند زندگی تنها مرا به سوی واللاترین خیر و صلاح می کشاند . من در آرامشم.	خشم و مقاومت . عدم علاقه به حرکت در یکی از مسیرهای زندگی.	رگ به رگ شدن	205
این ذهن ، هویت راستین خود را می شناسد و در جایگاه خلاق و الهی خویش قرار دارد.	گریز از خانواده . فرار . کناره گیری . جدایی خشونت بار از زندگی.	روان (ناراحتی روانی)	206
رها کردن آسان است . هرچه را که باید بدانم به آسانی هضم و جذب می کنم و گذشته را با شادی رها می کنم .	نمایانگر رها کردن زوائد و هضم و جذب و تخلیه آسان هستند .	روده ها	207
زیستن خطری ندارد. زندگی ه مواره هم ه چیز را در اختیارم خواهد گذاشت . همه چیز نیکوست	ترس از رها کردن احساس ناامنی .	اسپاسم و انقباض روده ها	208

من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم . بهترین کاری را که از دستم بر می‌آید انجام می‌دهم . انجام می‌دهم . موجودی شگفتی انگیز و در نهایت آرامشم .	ترس . نگرانی . احساس به اندازه کافی خوب نبودن .	التهاب روده بزرگ (ایلئون)	209
من گذشته را رها می‌کنم . ذهنم شفاف و اندیشه‌هایم روشن است . من در نهایت شادی و آرامش ، در این لحظه زندگی می‌کنم .	زوائد گذشته ؛ اندیشه‌های آشفته ، راه تخلیه را بسته است . در لجن گذشته دست و پا زدن .	ترشح ماده لزج از روده	210
من به فرایند زندگی اعتماد می‌کنم . تنها آنچه درست و نیکوست در زندگیم پیش می‌آید.	خشم و ناکامی.	خونریزی روده	211
من جزئی از جریان هماهنگ زندگی هستم . همه چیز با نظم الهی و به شیوه درست پیش می‌رود .	احساس نا امنی . عدم سهولت برای رها کردن آنچه گذشته است .	کولیت (ورم مخاط روده بزرگ)	212
من به آسانی و آزادی ، کهنه‌ها را	ترس از رها کردن چیزهای کهنه‌یی که دیگر	سایر ناراحتیهای روده	213

رها می کنم و در کمال شادمانی به پیشواز تازه ها می روم .	مورد نیاز نیستند و به درد نمی خورند .		
من تجربه هایم را می آفرینم . چون خود را و دیگران را دوست دارم و تأیید می کنم ، تجربه هایم هر روز بهتر می شوند . من قدرت زندگی خویشم و جهانم نیکوست .	کمبود محبت . احساس قربانی بودن . تلخی مزمن . نفرت و انزجار . انتقاد .	روماتیسم	214
من ایمن هستم و به زندگی اعتماد دارم . من خود را دوست دارم و تأیید می کنم .	ترس . فشار . کوشش برای تسلط بر همه چیز . عدم اعتماد به فرایند زندگی.	ریزش مو	215
من در نهایت تعادل و توازن ، زندگی را فرو می دهم .	توانایی فرو دادن زندگی.	ریه	216
من توانایی فرو دادن تمامیت زندگی را دارم . من از محبت سرشارم و زندگیم کامل است .	اندوه و افسردگی . ترس از بلعیدن زندگی . آزارهای عاطفی شفا نیافته . خود را لایق زندگی کامل ندانستن.	نا راحتیهای ریه	217
من انعطاف پذیر و شناورم .	نمایانگر غرور و خودپسندی.	زانو	218
من از عفو بخشایش و تفاهم و شفقت و	غرور شدید و خودپسندی مفرط . عجز از زانو زدن و خم شدن . انعطاف	ناراحتیهای زانو	219

مهربانی سرشارم من به آسانی خم می شوم و جریان می یابم . همه چیز نیکوست .	ناپذیری و تسلیم نشدن .		
من به آسانی می بخشایم. من خود را دوست دارم و با اندیشه های سرشار از تحسین و تمجید ،به خود پاداش می دهم .	پر و بال دادن به آزارهای کهنه و ایجاد نفرت و انزجار.	زائده ها	220
من از همه برکتها و نعمتهای زندگیم مسرورم و به وجد در می آیم .	نمایانگر قابلیت چشیدن خوشبهای زندگی.	زبان	221
من اکنون خشم خود را از راههای مثبت آزاد می کنم . هیجاناتم را آرام می کنم و عواطفم را به شیوه هایی شادی بخش نشان می دهم . من خود را دوست دارم و قدر خویشتن را می دانم .	خشم نامنتظر و ناگهانی . احساس گناه . بر خود خشم گرفتن .	زخم (جراحت)	222
من خود را دوست دارم و تأیید می کنم. من در آرامشم و همه چیز نیکوست. من	ترس. اعتقاد راسخ به این که آنقدر که باید خوب نیستید . چه چیز شما را می خورد؟ اضطراب برای جلب رضایت دیگران .	زخم معده	223

موجودی شگفتی انگیزم .			
می گذارم ذهنم بیاساید و آرام باشد . درون و برونم را هماهنگی فراگرفته است . همه چیز نیکوست .	اشتغال به امور فراوان . آشفته‌گی ذهنی . بی نظمی. آزارهای کوچک . اعتقاداتی از این دست که : «من تمام زمستان زکام دارم»	زکام	224
من تجلی کامل محبت و زیبایی زندگی هستم .	نفرتهای کوچک. اعتقاد به زشتی .	زگیل	225
من از زنانگی خود شادمانم . تنم را دوست دارم . به همه دورانهای زندگیم عشق می ورزم . همه چیز نیکوست .	نفی خود . نپذیرفتن زنانگی و اصل مونث . بر خود خشم گرفتن . نفرت از خویشتن .	زنان(ناراحتیها و بیماریهای زنان)	226
دیگران بازتاب محبت و تأییدی هستند که نسبت به خود دارم . من از جنسیت خود شادمانم .	خشم بر همبستر احساس گناه جنسی مجازات خویشتن .	التهاب واژن	227
من آسوده و آرامم چون به فرایند زندگی اعتماد دارم . در جهانم همه چیز نیکوست .	این دست و آن دست کردن . ترس. فشار. حساسیت مفرط.	زونا	228
زندگی از آن من است .	ساق پا ، ما را به پیش می راند .	ساقها	229
من در کمال	ترس از آینده . بی میلی	ناراحتیهای ساق	230



اطمینان و شادی به پیش می روم و می دانم که آینده ام نیکوست .	به حرکت .		
من در نهایت محبت و شادمانی ، بر طبق والاترین معیارهایم زندگی می کنم .	شکستن آرمانها . ساقها نمایانگر معیارهای زندگی هستند.	قلم ساق پا	231
زندگی پشتیبان من است .	حمایت نرم و مطمئن زندگی.	ستون فقرات	232
من هر ترسی را رها می کنم . می دانم زندگی پشتیبان من است . چون سرو، باند و آزاد می ایستم و از محبت سرشارم . اکنون به فرایند زندگی اعتماد می کنم .	ناتوانی در پیشروی با حمایت زندگی . ترس . کوشش برای چسبیدن به عقاید کهنه . عدم اعتماد به زندگی . فقدان تمامیت . عدم شهامت برای اعتقادات راسخ .	انحاء ستون فقرات	233
من هرچه سرزنش را رها می کنم و شادی و آرامش زندگی را می پذیرم .	اندیشه ملتهب و خشم از زندگی	منتزیت ستون فقرات	234
من خود را دوست دارم و تأیید می کنم . من به خویشتن و آنچه به انجام می رسانم ، به چشم محبت نگاه می کنم . من ایمن	خود را بی اعتبار پنداشتن . انتقاد از خود .	سردردها	235

هستم .			
کامجویی خطری ندارد. من از زن بودن خود مسرورم .	ترس. نفی لذت . رابطه جنسی را ناپاک دانستن . داشتن همبستری که حساس نیست . ترس از پدر.	سرد مزاجی	236
من در نهایت مهر و محبت ،همه گذشته ها را می بخشم و رها می کنم . من آگاهانه جهنم را از شادی سرشار می سازم . من خود را دوست دارم و تأیید می کنم .	آزار ژرف. نفرت و انزجار دراز مدت . رازی پنهان یا اندوهی نهفته که جسم و جان را خورده است . زندگی را بی فایده دانستن .	سرطان	237
همه از راههای مثبت به من توجه می کنند و قدرم را می دانند و دوستم دارند.	میل به ایجاد هیاهو و فریاد کشیدن به روی جهان . «مرا ببینید و به من گوش کنید!»	سرفه	238
من عمیقاً متمرکز هستم و با زندگی در آرامشم . شادمانه زیستن خطری ندارد .	اندیشه سر به هوا و پراکنده . نگاه نکردن .	سر گیجه	239
من در همه زمینه های زندگیم آرام و آسوده ام . من توانا و نیرومندم .	فشار. اعتقاد به فشار و تقلا .	سفید شدن مو	240
همواره در زندگی عمل درست الهی پیش می آید . من خود	ترس. ترس از آینده . حالا باشد برای بعد . زمان بندی نامناسب .	سقط جنین	241

را دوست دارم و تأیید می کنم همه چیز نیکوست .			
چون خود را دوست دارم و تأیید می کنم جهانی سرشار از آرامش و شادمانی برای خویشتن می آفرینم .	ضایع شدن از خودخواهی و حس تملک و اندیشه های ظالمانه و انتقامجویی.	سل	242
من به آسانی و آزادی حرف خود را می زنم . من قدرت خود را فرا می خوانم . من خود را دوست دارم و تأیید می کنم . من ایمن و آزادم .	تسلیم . مرگ را بر روی پای خود ایستادن ترجیح دادن . خشم و مجازات .	سل پوستی	243
من خودم و دیگران را می بخشم . من در محبت و کامروایی از زندگی آزادم .	خشم اندوخته و مجازات خود .	سلولیت	244
رها کردن گذشته شادی انگیز است . زندگی شیرین است و من نیز شیرین هستم .	تلخی . اندیشه های سخت . سرزنش . غرور .	سنگ کیسه صغرا	245
من همه تجربه های تازه را د رکمال آرامش و شادی هضم و	ترس مفرط . وحشت و اضطراب . محکم به چیزی چسبیدن . نالیدن .	سوء هاضمه	246

جذب می کنم .			
من در درون و بیرونم تنها آرامش و هماهنگی می آفرینم . من شایستگی آن را که احساسی نیکو داشته باشم دارم .	خشم . سوختن . جوش و خروش . برانگیخته شدن .	سوختگی	247
من به سوی خیر و خوشی عظیمتری روانم . شادمانی من همه جا یافت می شود و کاملاً ایمن هستم .	انتقاد مفرط . ترس از بی پولی . ترس از آینده .	سپاتیک	248
زندگی دوستم دارد و من نیز زندگی را دوست دارم . اکنون آگاهانه بر می گزینم که زندگی را به طور کامل و آزادانه فرو دهم .	اعتقاد به این که «زندگی بر وفق مرادم نیست .» ، «طفلی من .»	سیستیک فیبروسیس (تصلب انساج)	249
من مصمم هستم که خودم باشم . من خود را می پذیرم و تأیید می کنم .	اقتدار و نفوذ خود را از دست دادن .	سیفیلیس	250
درونم همواره سرشار از آرامش و هماهنگی است . همه چیز نیکوست .	حساسیت و برانگیخته شدن نسبت به یک نفر . معمولاً از نزدیکان .	سینوس ناراحتیهای سینوس (سینوزیت)	251

من آگاهانه می گذارم تجربه هایم شاد و دلپذیر باشند .	نمایانگر توانایی حمل شادمانه تجربه های زندگی هستند . اما گرایشهای ما ، زندگی را به حمل بار و فشار تبدیل می کنند.	شانه ها	252
من چون سرو بلند و آزادم . من خود را دوست دارم و تأیید می کنم . هر روز زندگیم بهتر می شود.	حمل بارهای زندگی . نوپیدی و درماندگی .	شانه های جلو آمده	253
این کودک با چشم محبت و تفاهم و نرمش و مهربانی نگرینسته می شود . همه چیز نیکوست .	ترس از والدین ،مخصوصاً پدر.	شب ادراری	254
من به ندای درونم اعتماد می کنم . من نیرومند و خردمند و مقتدرم .	واکنشهای ناشی از دل و جرأت . واکنشهای شکمی . کانون نیروی شهودی و کانون الهام .	شبکه خورشیدی (بالای ناف)	255
من به فرایند زندگی اعتماد می کنم و می دانم که ایمن هستم .	ترس . بند آوردن فرایند.	شکم درد (ماهیچه ها) (انقباض)	256
من می آسایم و می گذارم زندگی با سهولت در من جریان یابد .	انقباض . ترس . عقاید هضم نشده .	نفخ شکم (گاه با درد)	257
من سرشار از شادمانی ،با هر ضربان قلبم	شادمانی زندگی را حمل می کنند.	شریانها	258

شادمانی در سراسر وجودم جریان می یابد .			
	احساس ترس و تنهایی، آن قدر که باید خوب نیستم . آن قدر که - باید کار نمی کنم . هرگز موفق نمی شوم.	انسداد شریان اکلیلی قلب	259
خود بودن خطری ندارد. آنچه را که هستم نشان می دهم .	نماینگر چیزی است که به جهان نشان می دهیم .	صورت	260
من شادی زندگی را نشان می دهم و می گذارم از هر لحظه زندگی لذت ببرم و می بینم دیگر بار جوان شده ام .	نماینگر اندیشه های آویزان و از حال رفتگی ذهن و انزجار از زندگی است .	خطوط آویزان	261
زندگی یعنی دگرگونی . من به آسانی با تازه ها انطباق پیدا می کنم . من زندگی و گذشته و حال و آینده را می پذیرم .	تسلیم . مقاومت . مردن را بر عوض شدن ترجیح دادن . نپذیرفتن زندگی.	ضربت (ضرب دیدن)	262
من به ذهنم یک مرخصی شاد می دهم .	نیاز به آرامش و استراحت ذهن .	ضعف	263
من ایمن هستم و خود را دوست دارم و تأیید می کنم و من به زندگی اعتماد	ترس. فشار. کوشش برای تسلط بر همه چیز . عدم اعتماد به فرایند زندگی.	طاسی	264

دارم .			
من خود را دوست دارم و تأیید می کنم . می دانم که فرایند زندگی پشتیبان من است . من ایمن هستم و همه چیز نیکوست .	هر نوع وسواس	طحال	265
اکنون خود اداره ذهن و زندگی را به دست می گیرم . من زنی پویا و قدرتمندم . همه اعضای بدنم به درستی کار می کنند و خود را دوست دارم . به عنوان یک زن، اقتدار کامل و همه فرایندهای جسمی خویشتن را که تماماً طبیعی و بهنجارند می پذیرم .	آشفستگی. خود را زیر نفوذ نیروهای بیرونی قرار دادن . نپذیرفتن زنانگی . احساس گناه و ترس . این اعتقاد که اندامهای تناسلی ناپاک یا گناهکارند.	عادت ماهانه عوارض پیش از عادت ماهانه و سایر ناراحتیهای آن.	266
من خود را بر ایمنی و پذیرش کمال و بالندگی زندگی متمرکز می کنم . همه چیز نیکوست .	اندیشه های پراکنده . متمرکز نبودن .	عدم توازن و تعادل	267
من در سفری شاد ، به سوی ابدیت روانم و فرصت فراوان دارم . من با قلبم در	ترس. اضطراب . تقلا. شتابزدگی . عدم اعتماد به فرایند زندگی .	عصبی بودن	268

ارتباطم . همه چیز نیکوست .			
من زندگی را به سیمای رقصی شادمان تجربه می کنم .	مقاومت در برابر تجربه های تازه . عضلات نمایانگر توانایی ما برای حرکت در زندگی .	عضلات	269
من از محدودیتهای پدر و مادرم فراموشی من آرادم تا بهترین چیزی که می توانم بشوم .	رشد کردن فایده ندارد.	اختلال رشد عضلانی	270
زندگی یکسر مرا تأیید می کند . همه چیز نیکوست و من ایمن هستم .	ترس . این احساس که دیگران نگاهم می کنند .	انقباض ناگهانی عضلات	271
من ایمن هستم و ذهنم انعطاف پذیر است .	عقاید خشک و اندیشه های ثابت . نرمش نداشتن .	سفتی و نرم نبودن عضلات	272
من می آسایم و می گذارم ذهنم آرام باشد .	فشار . ترس . به چنگ گرفتن و چسبیدن .	گرفتگی و اسپاسم عضلات	273
من آگاهانه آرام و هماهنگ بودن را بر می گزینم .	برانگیخته شدن . خشم . رنجش و آزار .	عفونت	274
من آن الگوی درونم را که این وضع را آفرید رها می کنم و مشتاقم که عوض بشوم . من خود را دوست دارم و تأیید می کنم .	ادرار کردن به روی جنس مخالف . سرزنش دیگران .	عفونت مجاری ادرار	275

می گذارم شادمانی آزادانه در زندگی جریان یابد . من خودم را دوست دارم .	فقدان شادمانی تلخکامی .	عفونت ویروسی	276
من قدرت خلاق جهان خویشم .	جایگاههای نگاه دارنده . نمایانگر فعالیت مستقل و ابتکار.	غدد	277
من در کانون زندگی هستم و خودم و آنچه را که می بینم تأیید می کنم .	خشم از تنها ماندن .	ازدیاد فعالیت غده تیروئید	278
من خود را دوست دارم و قدر خود را می دانم و از خویشتن مراقبت می کنم . من بسندم ام .	خشم از فقدان محبت و مورد قدردانی قرار نگرفتن . دیگر به خود اهمیت ندادن .	التهاب غدد	279
من از آرمانهای الهی و فعالیت مورد نیازم سرشارم و هم اکنون به پیش می روم .	عدم فعالیت ذهنی . خود را عقب نگاه داشتن .	ناراحتیهای غدد	280
من در کمال محبت ، از تن و ذهن و عواطفم مراقبت می کنم . من خود را دوست دارم و تأیید می کنم . به خود اهمیت دادن،کوچکترین خطری برایم	بد غذایی شدید عاطفی . اضطراب . احساس شکست . بر خود خشم گرفتن . به خود اهمیت ندادن .	ناراحتیهای غدد فوق کلیوی	281

ندارد.			
این کودک خواستنی است و با آغوش باز پذیرفته می شود و به شدت مورد علاقه و محبت است .	اصطکاک با افراد خانواده . مشاجرات . اگر کودک در نیمه راه احساس کند که ماخواسته است .	ناراحتیهای غدد در کودکان	282
من اکنون تمام توجه خود را بر عشق و شادمانی زنده بودن متمرکز می کنم . من با زندگی جریان دارم . ذهنم سرشار از آرامش است .	هشدار نمایانگر این که ذهن نیاز به تمرکز بر حیاتی ترین مسأله زندگی محبت و شادی دارد.	ناراحتیهای غدد لنفاوی	283
ذهن و تنم در تعادل و توازن کامل است . من اندیشه هایم را کنترل می کنم .	نمایانگر مرکز کنترل	غده هیپوفیز	284
من تجلی الهی زندگی هستم . من خود را در جایی که هم اکنون قرار دارم دوست دارم و می پذیرم .	خود را نپذیرفتن . خود را دوست نداشتن .	غرور جوانی	285
من برای اداره هر رویداد زندگی، قدرت و نیرو دانش لازم را دارم .	ترس . از پس چیزی بر نمی آید . جلو چشمش سیاه می شود .	غش	286
ذهنم آرام و	روابط گسیخته . فشار و	فتق	287

همه‌هنگ است . من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم.	بار. خلاقیت نادرست .		
هوش و شهامت و ارزشمندی همواره با من همراه است . زنده بودن خطری ندارد.	ترس. فرار از زندگی . عدم توانایی برای دفاع از حق خود .	فراموشی	288
من ایمن هستم .	نماینگر آسیب پذیری است .	فرج(دستگاه تناسلی زنان)	289
من ایمن هستم . همه فشارها از بین می‌روند . من آن قدر که باید خوب هستم .	احساس فشار سپشدید و جنون آمیز.	فعالیت مفرط	290
من به فرایند زندگی اعتماد می کنم . به آسانی آنچه را که می خواهم می‌طلبم . زندگی مرا حمایت می‌کند.	خشم . میل به تسلط . بروز ندادن احساسات .	فک (قفل شدن فک)	291
مشتاقم آن الگوهایم را که این وضع را آفریدند عوض کنم . من خود را دوست دارم و تأیید می‌کنم و ایمن هستم .	خشم . نفرت و انزجار . میل به انتقام گرفتن .	ناراحتیهای فک	292
من اندیشمندی آزادم و تجربه	افکار فلج کننده گیرکردن .	فلج	293

هایی شگفتی انگیز و آسان و شاد می آفرینم .			
برای همه به اندازه کافی هست . من با اندیشه هایی مهرآمیز، خیر و خوشی و آزادی خود را می آفرینم .	حسد فلج کننده . میل به متوقف ساختن یک نفر .	فلج اطفال	294
من آن الگوی دروغ را که این تجربه را آفرید رها می کنم . من در زندگیم تنها نیکی می آفرینم .	آزار از همبستر را در دل خود نگاه داشتن . ضربه به غرور زنانه .	فیبروم (تومورها و کیستهای بافتهای الیافی)	295
من ایمن هستم . من به فرایند زندگی اعتماد کامل دارم . زندگی برای من و پشتیبان من است .	ترس . بند آمدن فرایند رها کردن .	فیستول	296
من خود را دوست دارم و تأیید می کنم . به خودم اجازه پیشروی می دهم حرکت کردن خطری ندارد .	احساس ناکامی از مطرود شدن . عدم پذیرش . احساس ناتوانی برای پیشروی آسان .	قارچ انگشتان پا	297
من با شادی و آزادی، در لحظه حال زندگی می کنم .	اعتقادات راکد و ایستا . رها نکردن گذشته اجازه دادن به گذشته که حاکم امروز باشد .	ناراحتیهای قارچی	298

من اکنون اندیشه هایی هماهنگ برمی گزینم و می گذارم شادمانی، آزادانه در من جریان یابد .	فساد ذهنی . با اندیشه های مسموم، در خوشی غرق شدن .	قانقاریا	299
از آنچه هستم شادمانم . تجلی زیبای حیاتم و به شیوه یی کامل، در همه زمانها شناورم .	نفرت از زن بودن . خود را دوست نداشتن .	قطع قاعدگی	300
ضربان قلبم همنوی آهنگ محبت است .	نمایانگر کانون محبت و امنیت است .	قلب	301
شادی . شادی . شادی . من با مهر و محبت می گذارم شادمانی در ذهن و تن و تجربه هایم جریان یابد .	مشکلات درازمدت هیجانی و عاطفی . عدم شادمانی . سخت دل شدن . اعتقاد به فشار و تقلا.	ناراحتیهای قلب	302
من سرشار از آرامشم .	برانگیختگی . انگیزش ذهنی.	قولنج	303
این کودک تنها به محبت و اندیشه های مهرآمیز پاسخ می دهد . همه چیز آرامش بخش است .	ناشکیبایی . آزار از محیط .	قولنج کودکان	304
من تنها محبت و آرامش و شادی را می شناسم .	جایگاه خشم و عواطف بدوی است .	کبد	305

ذهنم پاک و آزاد است . من گذشته را رها می کنم و به تازه ها رو می آورم . همه چیز نیکوست .	مقاومت در برابر دگرگونی . ترس، خشم، نفرت . کبد جایگاه خشم و غضب است .	التهاب کبد	306
من زندگی در فضای باز قلبم را برمی گزینم . من جویای محبتم و در همه جا محبت را می یابم .	گله و شکایت مزمن . توجه ایرادگیری برای فریب خود . احساس نامطبوع .	ناراحتیهای کبد	307
من خود را دوست دارم و به خود اهمیت می دهم . من با خویشتن مهربان و ملایم و نرم هستم . همه چیز نیکوست .	ضربه های کوچک زندگی . مجازات خویشتن .	کبودی	308
من خود را دوست دارم و تأیید می کنم . هیچ کس و هیچ چیز بر من اقتداری ندارد . من آزادم .	اجازه داده اید دیگران توی جلدتان بروند . این احساس که آنقدر که باید خوب یا پاک نیستید .	کچلی	309
من محبت و احساسم را با دیگران تقسیم می کنم . من به همه با محبت پاسخ می دهم .	مضایقه از محبت . بی ملاحظگی . از نظر ذهنی مرده بودن .	کرختی	310
دیگران تنها بازتاب احساسهای	اعتقاد راسخ به قربانی بودن . خود را ناپاک	کره کدو	311

<p>نیکیوی هستند که درباره خود دارم و من تنهایی آنچه را که هستم دوست دارم و تأیید می کنم .</p>	<p>دانستن . در برابر گرایشهای دیگران خود را درمانده یافتن .</p>		
<p>من به ندای الهی گوش می کنم و از آنچه می توانم بشنوم به وجد می آیم . من با همه چیز یگانه ام .</p>	<p>سر سختی و لجاجت ، انزوار و گوشه گیری ، چه چیز را نمی خواهید بشنوید؟» ، «اذیتم نکنید.»</p>	<p>کری</p>	<p>312</p>
<p>می گذارم محبت درونم ، باطنم را بشوید و پاک کند و همه اندامهای تن و عواطفم را شفا دهد .</p>	<p>نیاز به ابزار خشم ، اندیشه های گندیده و فاسد .</p>	<p>کزاز</p>	<p>313</p>
<p>من گذشته را رها می کنم و می گذارم زمان همه زمینه های زندگی را شفا دهد.</p>	<p>خشم مسموم کننده درباره نارواییهایی که شخص دیده است .</p>	<p>کفگیرک</p>	<p>314</p>
<p>من شادی را بر می گزینم . راههای شادمانیم کاملاً گشوده اند . پذیرفتن شادی خطری ندارد.</p>	<p>مسدود کردن راههای شادمانی . ترس از پذیرش شادی.</p>	<p>کلسترویل</p>	<p>315</p>
<p>من همه مشکلات گذشته را به آسانی حل می کنم .</p>	<p>خشم مفرط و بجا مانده .</p>	<p>سنگ کلیه</p>	<p>316</p>

در زندگیم همواره اعمال الهی پیش می آید. حاصل هر تجربه تنها نیکی و خیر و خوشی است. رشد کردن خطری ندارد.	انتقاد . نومیدی. شکست. شرم. بچگانه رفتار کردن .	ناراحتیهای کلیه	317
می توانم خودم باشم . همین گونه که هستم . شگفتی انگیزم . من زیستن را بر می گزینم . من شادی و پذیرش خود را انتخاب می کنم .	نفی زندگی خود . ترس مفرط. نفرت از خود و نپذیرفتن خویشتن . عدم اعتماد به زندگی.	کم اشتهایی	318
من مظهر محبت و شادمانی و در آرامشم .	خشم. به جوش آمدن تلاطم و غلیان .	کورک	319
من با محبت به ذهن و تن خود توازن می بخشم . اکنون اندیشه هایی را برمی گزینم که به من احساسی نیکو می بخشد .	عدم تعادل ذهنی . ازدحام اندیشه ها احساس فشار مفرط.	کوشینگ(پرکاری غدد فوق کلیوی)	320
حمایت و امنیت و خرد لایتنهای کائنات ، در هر مرحله از زندگی سرگرم کار است . من از آرامش الهی سرشارم .	بازگشت به دوران به اصطلاح امنیت کودکی . نیاز به مراقبت و توجه . نوعی تسلط بر اطرافیان . فرار.	کهولت(ضعف حافظه)	321
داستانهای ذهنم	باز همان داستان دردناک	کیست ها	322

زیبا هستند، چون آگاهانه می خواهیم داستانهای زیبا را برگزینم . من خود را دوست دارم .	قدیمی. به آزارها پروبال دادن . رشد کاذب.		
رها کردن گذشته شادی بخش است . زندگی شیرین است و من نیز شیرین هستم .	تلخی. سرزنش. غرور. اندیشه های سخت .	کیسه صفرا	323
من با زندگی در آرامشم .	نمایانگر انعطاف پذیری، و دیدن پشت سر است.	گردن	324
دیدن سایر دیدگاهها خطری ندارد.	گردن شق و انعطاف ناپذیر بودن.	گردن شق و انعطاف ناپذیر	325
من در نهایت نرمش و انعطاف پذیری و سهولت، به همه جوانب مسائل می نگرم . برای انجام کارها، راههای بی شمار هست .	نگاه نکردن به سایر جوانب امر.	ناراحتیهای گردن	326
من با همه عواطف و هیجاناتم در آرامشم . من خود را دوست دارم و تأیید می کنم .	اشک، رودخانه زندگی است . اشک ممکن است از شوق یا از اندوه و یا از ترس باشد .	گریه	327
من خود را می بخشم و اکنون و تا ابدالابد، خود را دوست دارم.	ترس. پذیرفتن هر تحقیر.	گزیدگی	328
من آرامم.	خشم فروخورده . نیاز به مجازات کردن خود.	گزیدگی حیوانات	329

من از گزشها آزادم . همه چیز نیکوست.	احساس گناه برای چیزهای کوچک.	گزیدگی حشرات	330
من با دل گشوده، آوازه‌های شادمانی حاصل محبت را می خوانم .	راه بیان و بروز خلاقیت .	گلو	331
این حق حیات من است که نیازهایم برآورده شوند . من با محبت و سهولت آنچه را که می‌خواهم می طلبم .	اعتقاد راسخ به این که نمی‌توانید حرف خود را بزنیید و آنچه را که می خواهید بطلبید.	تورم گلو	332
زندگی دوستم دارد و من به خوراک می‌رساند و از من حمایت می‌کند . زیستن خطری ندارد.	وحشت و درماندگی نفرت مفرط از خود .	گرسنگی مفرط	333
من خود، زندگی خویشم . من آزادم تا خودم باشم .	کلام خشمناک را در حلق نگاه داشتن . احساس ناتوانی برای حرف خود را زدن .	گلو درد	334
من خود، قدرت زندگی خویشم . من آزادم تا خوادم باشم .	نفرت از ضربه‌یی که به او تحمیل شده . احساس ناکامی و قربانی بودن احساس عقیم ماندن و کامیاب نشدن در زندگی.	گوآتر	335
من با محبت می شنوم .	نمایانگر گنجایش شنیدن	گوش	336
هماهنگی پیرامونم را فرا گرفته است . من	خشم . عدم تمایل به شنیدن . آزارهای مفرط . مشاجر پدر و مادر	گوش درد (التهاب گوش خارجی و میانی و درونی و شیپور گوش)	337

با محبت، به نیکوییهای دلپذیر گوش می کنم . من کانون عشقم .	(معمولاً در کودکان)		
به «من برتر» خود اعتماد می کنم و با محبت، به ندای درونم گوش فرا می دهم . هرچه را که برخلاف محبت است رها می کنم .	گوش نکردن . به ندای درون خود گوش فرا ندادن . سرسختی و لجابت.	وزوز و صدای گوش	338
من آزادم تا آنچه می خواهم بطلبم . بیان کردن عقیده ام خطری ندارد . من در آرامشم .	از شدت خشم نمی توانید حرف بزنید . ترس از دفاع از حق خود . نفرت و انزجار از قدرت.	لارثزیت	339
من شخصی مصمم هستم .	نمایانگر حمایت از تصمیمها	لثه	340
من در کمال محبت، از خود متابعت و حمایت می کنم .	ناتوانی در حمایت از تصمیمها . کم مایه بودن درباره اداره امور زندگی.	ناراحتیهای لثه	341
من همواره در همه لحظه ها ایمن هستم . محبت پیرامونم را گرفته و از من حمایت می کند . همه چیز نیکوست .	آشفتنگی و پریشانی ذهنی . میل به استراحت . نیاز به این که «دست از سرم بردارید و تنهایم بگذارید»	لرز	342
من اجازه دارم که حرفم را بزنم . من اکنون برای	احساس نا امنی . عدم بیان خود . اجازه گریه نداشتن .	لکنت زبان	343

بیان مطلب خود آزادم. من با محبت رابطه برقرار می کنم.			
من در توازن و تعادل کامل هستم.	نماینگر توازن و تعادل و پیشروی.	لگن خاصره	344
من در هر سن و سالی، با سهولت و شادمانی در زندگی به پیش می روم.	ترس از پیشروی به هنگام تصمیمات عمده. نمی داند به کجا برود.	ناراحتیهای لگن خاصره	345
خیر و صلاح آزادانه جریان می یابد. آرمانهای الهی از درونم بیرون می ریزند. من در آرامشم.	ترس. عواطف و هیجانات سرکوفته. خلاقیت ماکام مانده.	لوزه (تورم و التهاب لوزه ها)	346
من با همه اجزاء زندگی، در توازن و تعادل و یگانه ام. من ایمن هستم.	عدم تعادل با طبیعت و زندگی.	مالاریا	347
من در کمال آسایش و سهولت ، کهنه ها را رها می کنم و با آغوش باز تازگیهای زندگی را می پذیرم. من ایمن هستم.	اضطراب. به عقاید کهنه چسبیدن. ترس از رها کردن.	ناراحتیهای مثانه	348
من در کمال شادمانی به سطوح تازه بی از تجربه ها می روم	نماینگر ترک کردن داستان زندگی است.	مرگ	349

همه چیز نیکوست.			
من مشتاقم که عوض شوم و رشد کنم . من اکنون آینده یی امن و تازه می آفرینم.	پذیرفتن دگرگونی . ترس از آینده . احساس نا امنی.	بیماریهای مزمن	350
من ایمن و قدرتمندم . همه چیز نیکوست .	احساس بی دفاع بودن و پذیرفتن خطر.	مسمومیت	351
من نیرو و قدرت و مهارت هضم و جذب آنچه به سویم می آید را دارم .	اختیار را به دست دیگران سپردن . احساس بی دفاع بودن.	مسمومیت غذایی	352
من به آسانی زندگی را هضم می کنم .	نگاه دارنده غذاست و نمایانگر هضم اندیشه ها .	معده	353
من خود را دوست دارم و تأیید می کنم . من ایمن هستم .	عدم اطمینان درازمدت . احساس فنا.	گاستریت	354
من آزادانه و کامل نفس می کشم . من ایمن هستم و به فرایند زندگی اعتماد می کنم .	ترس. ترس. ترس. ترس چنگ زننده.	سوزش معده	355
زندگی بر وفق مراد من است و هر لحظه تازه هر روز را هضم می کنم . همه چیز نیکوست .	ترس. وحشت از چیزهای تازه. ناتوانی از هضم چیزهای جدید.	ناراحتیهای معدی	356

من فرمانده پر مهر و محبت مغز خویشم .	نماینگر کامپیوتر و مرکز فرماندهی است .	مغز	357
عوض کردن برنامه کامپیوتر ذهنم برای من آسان است . همه زندگی یعنی دگرگونی، و ذهن من همواره تازه است .	اعتقاداتی که نادرست برنامه ریزی شده اند سرسختی و لجابت عوض کردن الگوهای کهنه خود را نپذیرفتن .	تومور مغزی	358
من با هر گونه دگرگونی، آسان کنار می آیم زندگیم از هدایت الهی سرشار است و همواره در بهترین مسیر به پیش می رود .	نماینگر تغییر مسیر زندگی و سهولت این حرکتهاست .	ورم مفاصل (آرنج و زانو و شانه ها)	359
محبت، هرچه را که همجنس خود نباشد رها و آزاد می کند . من از محبت سرشارم .	خشم سرکوفته . میل به کتک زدن یک نفر.	التهاب کیسه های مفصلی مقاربتی (امراض مقاربتی) آمیزشی	360
من آنچه دیگر در زندگی نیاز ندارم، به آسانی و راحتی رها می کنم .	جایگاه رها کردن . جایگاه مواد زائد .	مقعد	361
فقط آنچه دیگر به آن نیاز ندارم بدنم را ترک می کند .	خشم از آنچه نمی خواهید رهايش کنید.	آبسه	362
من با محبت خود	احساس گناه برای	خارش	363

گذشته . پشیمانی. را می بخشم . من آزادم .			
گذشته تمام شده . من آگاهانه برمی گزینم که اکنون خود را دوست بدارم .	احساس گناه . تمایل به مجازات . این احساس که من آن قدر که باید خوب نیستم .	درد	364
من در کمال محبت، گذشته را به طور کامل رها می کنم . من آزادم . من عشقم .	رها کردن ناقص زوائد . چسبیدن به زوائد گذشته.	فیستول	365
من ایمن هستم .من خود را دوست دارم و تأیید می کنم . من به زندگی اعتقاد دارم .	ترس. فشار. کوشش برای تسلط بر همه چیز . عدم اعتماد به فرایند زندگی.	ریزش مو	366
من آزادانه از گذشته جدا می شوم . من ایمن و آزادم .	اندیشه های سخت لجاجت در چسبیدن به رنج و درد گذشته.	میخچه	367
من در جریان زندگی می آسایم و می گذارم زندگی همه نیازهایم را به آسانی و سهولت برآورد . زندگی پشتیبان من است .	عصیان در برابر فشار . مقاومت در برابر جریان زندگی . ترسهای جنسی .	میگرن	368
اکنون می گذارم قدرت کامل جنسیت من ، با	فشار، فشار جنسی. احساس گناه . اعتقادات اجتماعی. انزجار از	ناتوانی جنسی	369

سهولت و شادمانی فعالیت کند .	همبستری پیشین . ترس از مادر .		
من در کمال امنیت ، به همه چیز می رسم .	نماینگر حمایت است .	ناخن	370
رشد کردن خطری ندارد . من اکنون در نهایت سهولت و شادمانی ، زندگی را اداره می کنم .	ناکامی . خود را جویدن . نفرت از پدر یا مادر .	جویدن ناخن	371
من به فرایند زندگی اعتماد می کنم . می دانم که در زمان درست ، همواره در جای درست قرار دارم و به کار درست سرگرمم . من خود را دوست دارم و تأیید می کنم .	ترس و مقاومت در برابر فرایند زندگی . یا عدم علاقه به تجربه پدر یا مادر بودن .	نازایی	372
کامل و آزاد زیستن ، حق حیات من است . من زندگی و خودم را دوست دارم .	ترس از فرو دادن زندگی . خود را شایسته زیستن ندانستن .	نفخ	373
تنها آنچه درست است در زندگیم پیش می آید . من کهنه را رها می کنم و به پیشواز تازه ها می روم . همه چیز نیکوست .	واکنش شدید نسبت به شکست و نومیدی .	نفربیت (التهاب کلیه)	374

من ایمن هستم . من با خودم و دیگران در آرامشم.	نیاز به تسلط . بی صبوری . خشم .	نقرس	375
هر تجربه یی برای فرایند رشد و تکامل ما عالی و بی نقص است . من در هر نقطه یی که هستم، در آرامشم .	اثرات «کارما» خود شما انتخاب کردید که به این صورت به دنیا بیایید . ما پدر و مادر و فرزندانمان را انتخاب می کنیم . کار تمام نشده .	نقصهای مادر زاد	376
-	آب جمع کردن	نگهداشتن مایعات	377
من الگوی تأخیر را از درونم رها می کنم و می گذارم کامیابی از آن من باشد .	انزجار و ناکامی و آزار دیدن «منیت» در امور شغلی.	نودول(گره های لنگی)	378
من خود را می بخشم . من خود را دوست دارم و تأیید می کنم . من با محبت رابطه برقرار می کنم .	مجازات خود برای احساس گناه . نگرانی از ارتباط.	نورالژی	379
جایگاهم حقیقت است و با شادی حرکت و زندگی می کنم . من زندگی را دوست دارم و به آزادی در جریانم .	ماندن در وضعیتی که از آن نفرت دارید. نومییدی. احساس خستگی از کار و فشار شدید.	واریس	380
اندیشه هایم آسان و آزاد در جریانند .	در اندیشه خود،گیر داشتن. عقاید بسته و دردناک . چه کس یا چه	ورم	381

مشتاقانه گذشته ها را رها می کنم . رها کردن خطری ندارد . من کاملاً آزادم .	چیز نمی گذارد رهايش کنید؟		
-	چشم، ورم ملتحمه	ورم ملتحمه چشم	382
من ارزش خود را درمی یابم . آن قدر که باید خوبم. زندگی، آسان و شادمان است .	از حدود توانایی خود فرا رفتن . ترس از به اندازه کافی خوب نبودن . شیره حمایت درون را کشیدن . این ویروس، ویروس فشار است .	ویروس (اپستین- بار)	383
از این که خودم هستم کاملاً شادمانم. همین گونه که هستم عالی و کاملم. من خود را دوست دارم و تأیید می کنم . من شادی می بخشم و می ستانم .	سرزنش . ترس مفرط از به اندازه کافی خوب نبودن. مسابقه یی جنون آمیز برای اثبات خود، تا آنجا که خون دیگر ماده یی برای حمایت از خود ندارد . در مسابقه برای پذیرفتنی ساختن خود، شادی زندگی فراموش شده است.	هاجکینز (سرطان غدد لنفوای)	384
درون و بروتم سرشار از آرامش است .	خشم. این اعتقاد که خشم پاسخ مسأله است .	هاری (گزیدگی سگ هار)	385
من هرچه دگرگونی را به دست کائنات می سپرم. من با خودم و زندگی در آرامشم .	انزجار از ناتوانی برای عوض کردن دیگران نومیدی.	هانتینگتون (نوعی تشنج که به دیوانگی می انجامد)	386
من همه تجربه های تازه را با آرامش و شادی هضم و جذب می	ترس شدید . وحشت. اضطراب. محکم به چیزی چسبیدن . نالیدن .	سوء هضم	387

کنم .			
من در همه دورانهای زندگی، متعادل و متوازن و سرشار از آرامشم و تن خود را با محبت تقدیس می کنم .	ترس از اینکه دیگر خواستنی نباشید . ترس از پیری . خود را نپذیرفتن . این احساس که من آن قدر که باید خوب نیستم .	ناراحتیهای یائسگی	388
چون گذشته را رها کنم، چیزهای تازه و پُرطراوت و حیاتی وارد زندگیم می شوند . اجازه می دهم که زندگی در من جریان یابد.	رها نکردن عقاید کهنه . در گذشته ماندن . گاه نشانه خست.	یبوست	389
من از شکیبایی و شفقت سرشارم و همه مردم، از جمله خودم را دوست دارم .	تعصب درونی و بیرونی . استدلال نامتعادل.	یرقان	390