

Bestseller New York Timesa

LOUISE L. HAY

MOŻESZ
UZDROWIĆ
SWOJE ŻYCIE

A B C D G H I J K L M N O P R S T U W Z

Problem	Prawdopodobna przyczyna	Nowy wzorzec myślowy
Addisona choroba	Silne „niedożywienie” emocjonalne. Złość na siebie.	Z miłością troszczę się o swoje ciało, umysł i uczucia.
AIDS	Wyparcie się siebie. Poczucie winy na tle seksualnym. Silne przeświadczenie o byciu nie dość dobrym.	Jestem boskim, wspaniałym przejawem życia. Raduję się swoją seksualnością. Raduję się całym sobą takim, jakim jestem. Kocham siebie.
Alergie	Na kogo jesteś uczulony? Wypieranie się własnej mocy.	Świat jest bezpieczny i przyjazny. Jestem bezpieczny. Jestem w zgodzie z życiem.
Alkoholizm	Jaki to wszystko ma sens? Uczucie daremności, winy, nie nadawania się. Odrzucenie siebie.	Żyję teraźniejszością. Każda chwila jest czymś nowym. Chcę widzieć swoją wartość. Kocham i akceptuję siebie.
Alzheimerera zespół	Pragnienie, aby porzucić ten świat. Niemożność zaakceptowania życia takim, jakie ono jest.	Wszystko dzieje się we właściwym porządku, czasie i przestrzeni. Boskie prawa działają zawsze.
Amnezja	Lęk. Ucieczka od życia. Niezdolność do obrony swojego ja.	Zawsze ufam swojej inteligencji, odwadze i mam poczucie własnej wartości. Bezpiecznie jest żyć.
Anemia	Postawa „tak – ale”. Brak radości. Lęk przed życiem. Poczucie bycia „nie dość dobrym”.	Jestem bezpieczny, doświadczając radości w każdej dziedzinie życia. Kocham życie.
Anemia sierpowata	Przekonanie, że jest się nie dość dobrym, które niszczy każde radość życia.	To dziecko żyje, oddycha radością życia i żywi się miłością. Bóg czyni cuda każdego dnia.
Anoreksja (jadłowstręt)	Odmawianie sobie życia. Silny lęk, nienawiść do siebie i odrzucenie.	Bezpiecznie jest być sobą. Jestem cudowny taki, jaki jestem. Chcę żyć. Wybieram radość i akceptuję samego siebie.
Apatia	Opieranie się uczuciu. Tłumienie swojego ja. Lęk.	Odczuwanie jest bezpieczne. Otwieram się na życie. Chcę doświadczać życia.
Apetyt		
— nadmierny	Lęki. Potrzeba ochrony. Osądzanie swoich uczuć.	Jestem bezpieczny. Bezpiecznie jest odczuwać. Moje uczucia są normalne i godne akceptacji.
— utrata	Lęk. Ochranianie siebie. Nieufność wobec życia.	Kocham i akceptuję siebie. Jestem bezpieczny. Życie jest bezpieczne i radosne.
Artretyzm	Poczucie bycia niekochanym. Krytycyzm, uraza.	Jestem miłością. Chcę teraz kochać i akceptować siebie. Patrzę na innych z miłością.

Problem	Prawdopodobna przyczyna	Nowy wzorzec myślowy
— ręk	Chęć ukarania. Oskarżanie. Poczucie, że jest się ofiarą.	Patrzę z miłością i zrozumieniem. Wszystkie swoje doświadczenia opromieniam światłem miłości.
Astma	Nadmierna i przytłaczająca miłość. Niemożność wytchnienia, by zająć się sobą. Poczucie przyduszenia. Stłumiony płacz.	Bezpiecznie jest przejąć odpowiedzialność za swoje własne życie. Postanawiam być wolnym.
— dziecięca	Lęk przed życiem. Niechęć, aby być tutaj.	To dziecko jest bezpieczne i kochane. Jest mile widziane i pielęgnowane.
Barki	Są przeznaczone do niesienia radości, a nie ciężarów.	Jestem wolny, by się cieszyć.
Bezpłodność	Lęk i opór w stosunku do procesu życia, lub brak potrzeby przejścia przez doświadczenia rodzicielskie.	Wierzę procesowi życia. Jestem zawsze we właściwym miejscu, robię właściwe rzeczy we właściwym czasie. Kocham i akceptuję siebie.
Bezsensowność	Lęk. Brak zaufania do procesu życia. Poczucie winy.	Z miłością żegnam ten dzień i zanurzam się w spokojny sen, wiedząc, iż jutro samo o siebie zadba.
Białaczka	Brutalnie niszczone natchnienie. „Jaki to ma sens?”	Wychodzę poza ograniczenia przeszłości ku obecnej wolności. Bezpiecznie jest być sobą.
Biegunki	Lęk. Odrzucenie. Ucieczka.	Moje przyjmowanie, przyswajanie i wydalenie są w doskonałym porządku. Jestem w zgodzie z życiem.
Bielactwo	Brak przynależności. Poczucie bycia poza nawiasem. Nie identyfikowanie się z grupą.	Jestem w samym środku życia, całkowicie przeniknięty duchem miłości.
Biodra, stawy biodrowe	Utrzymuję ciało w doskonałej równowadze. Daję główny impuls przy poruszaniu się naprzód.	Każdy dzień jest radością. Jestem zrównoważony i swobodny.
— schorzenia	Lęk przed realizacją ważnych decyzji. Nie ma, po co iść naprzód.	Jestem w doskonałej równowadze. W każdym wieku poruszam się w życiu naprzód lekko i z radością.
Ból (cierpienie)	Poczucie winy. Wina zawsze wymaga kary.	Z dobrymi uczuciami żegnam przeszłość. Ludzie z mojej przeszłości są wolni i ja jestem wolny. Teraz w moim sercu wszystko jest dobre.
Bóle	Tęsknota za miłością. Tęsknota za oparciem.	Kocham i akceptuję siebie. Kocham i zasługuję na miłość.

Problem	Prawdopodobna przyczyna	Nowy wzorzec myślowy
Cholesterol	Zatkane kanały radości. Obawa przed akceptowaniem radości.	Postanawiam kochać życie. Moje kanały radości są szeroko otwarte. Bezpiecznie jest przyjmować radość życia.
Choroby okresu dziecięcego	Wiara w ustalony porządek oraz wzorce społeczne i fałszywe zasady. Dziecinne zachowanie dostrzegane u dorosłych.	To dziecko jest przez Opatrzność chronione i otaczane miłością. Oczekujemy dla niego psychicznej odporności.
Chrapanie	Uparta odmowa uwolnienia się od dawnych wzorców.	Uwalniam się od wszystkiego, co w moim umyśle nie jest miłością i radością. Przechodzę od przeszłości do tego, co nowe, świeże i żywotne.
Ciśnienie krwi		
— nadciśnienie	Długotrwały, nierozwiązany problem emocjonalny.	Z radością uwalniam się od przeszłości. Jestem spokojny.
— niedociśnienie	Brak miłości w okresie dzieciństwa. Defetyzm. „Po co to wszystko? To i tak nic nie da.”	Postanawiam żyć tym, co dzieje się w zawsze radosnej teraźniejszości. Moje życie jest radością.
Cuchnący oddech	Złe nastawienie do wszystkiego, nikczemne plotki, nieczyste myśli.	Mówię zawsze łagodnie i z miłością. Emanuje ze mnie tylko dobro.
Cukrzyca	Silna tęsknota za tym, co mogłoby być. Potrzeba sprawowania kontroli. Głęboki smutek. Brak słodyczy.	Ta chwila wypełniona jest radością. Decyduję się doświadczać słodczy dnia dzisiejszego.
Cushinga choroba	Nieźrównoważenie psychiczne. Nadmiar niszczących myśli. Uczucie przytłoczenia.	Z miłością równoważę mój umysł i ciało. Wybieram myśli poprawiające moje samopoczucie.
Cysty	Przeżywanie starego, bolesnego filmu. Pielęgnowanie uraz. Błędnie pojęty rozwój.	Filmy mojego umysłu są piękne, ponieważ ja tak chcę. Kocham siebie.
Czyrak	Złość. Kipienie. Wrzenie.	Wyrażam miłość i radość, jestem spokojny.
Czyrak mnogi	Patrz: Karbunkuł	
Dłonie	Trzymają, dotykają, ściskają, chwytają. Porywają i upuszczają. Pieszczą. Szczypią. Wszystko, co dotyczy radzenia sobie w życiu.	Chcę przyjmować wszystkie moje doświadczenia z miłością, radością i łatwością.
Dreszcze	Psychiczne „kurczenie się”, wycofywanie. Chęć ucieczki. „Zostawcie mnie w spokoju.”	W każdej chwili jestem całkowicie bezpieczny. Otacza mnie ochraniająca miłość. Wszystko dzieje się dobrze.

Problem	Prawdopodobna przyczyna	Nowy wzorzec myślowy
Drętwienie	Powstrzymywanie miłości i niedostrzeganie innych. Obumieranie psychiczne.	Dzielę się swoimi uczuciami i miłością. Odpowiadam na miłość wszystkich.
Drożdżyce, pleśniawki	Poczucie wielkiego roztargnienia. Wiele frustracji i złości. Duże wymagania i brak zaufania do ludzi. Egocentryzm.	Pozwalam sobie być tym, kim mogę być. Zasługuję na najlepsze w życiu. Kocham i szanuję siebie i innych.
Duszność, napady	Lęk. Brak zaufania do procesu życia. Pozostawanie na etapie doświadczeń dzieciństwa.	Bezpiecznie jest dorastać, świat jest bezpieczny. Jestem bezpieczny.
Dyskopatia	Poczucie braku życiowego wsparcia. Niezdecydowanie.	Życie wspiera wszystkie moje myśli, przeto kocham i aprobuję siebie. Wszystko jest dobre.
Dziąsła		
— krwawienia	Brak radości z podjętych w życiu decyzji.	Ufam, że moje działanie zawsze jest właściwe. Jestem spokojny.
— zapalenia	Niemożliwość uzasadnienia swoich decyzji. „Nie wiem, czego chcę od życia”.	Jestem osobą zdecydowaną. Doprowadzam do końca moje działania i wspieram siebie z miłością.
Gangrena	Słabość psychiczna. Zagłuszanie radości trującymi myślami.	Chcę, aby moje myśli były harmonijne i pozwalam radości przepływać przeze mnie swobodnie.
Garbienie się	Niesienie ciężarów życia. Poczucie bezbronności i beznadziejności.	Stoję prosto i jestem wolny. Kocham i aprobuję siebie. Z dnia na dzień jest coraz lepiej.
Gardło		
— choroby	Droga ekspresji. Kanał twórczości.	Otwieram swoje serce i wychwalam radość miłości.
	Niemożliwość wypowiedzenia swojego „ja”. Zdławiona złość. Stłumiona ekspresja twórcza. Odmowa zmiany.	Głośne mówienie nie jest niczym złym. Wyrażam swoje „ja” swobodnie i radośnie. Wypowiadam swoje zdanie z łatwością. Wyrażam swoją twórczość. Chcę się zmienić.
— uczucie ucisku	Lęk. Brak wiary w proces życia.	Jestem bezpieczny. Wierzę, iż życie stoi przede mną otworem. Wyrażam swoje „ja” swobodnie i radośnie.
Geriatryczne problemy	Przekonania społeczne. Dawny sposób myślenia. Obawa bycia sobą. Odrzucenie aktualnej sytuacji.	Kocham i akceptuję siebie w każdym wieku. Każdy moment życia jest doskonały.

Problem	Prawdopodobna przyczyna	Nowy wzorzec myślowy
Głowa		
— bóle	Świadomość, że się do niczego nie nadaję. Krytykowanie siebie. Lęk.	Kocham i aprobuje siebie. Patrzę na siebie i na to, co robię, oczyma miłości. Jestem bezpieczny.
— zawroty	Pierzchające, rozproszone myśli. Odmowa patrzenia.	Jestem głęboko skupiony i spokojny. Mogę bezpiecznie żyć i cieszyć się życiem.
Głuchota	Odmowa, upór, izolacja. Czego nie chcecie usłyszeć? „Nie zwracajcie mi głowy.”	Słucham Boskiego głosu wokół i cieszę się wszystkim, co mogę słyszeć. Stanowię jedność ze wszystkim.
Gorączka	Złość. Rozpalone emocje.	W sposób chłodny i wyciszony wyrażam miłość i spokój.
Grasica	Główny gruczoł systemu immunologicznego. „Oni chcą mnie dopaść.” Poczucie, że jest się atakowanym przez życie. „Wszyscy tylko czyhają na mnie”.	Moje dobre myśli utrzymują mój system immunologiczny w dobrym stanie. Czuje się bezpiecznie zarówno od wewnątrz, jak i z zewnątrz. Uzdrowiam siebie miłością.
Gruczoły dokrewne	Symbolizują punkty zatrzymania. Działanie, które nie bierze się z mojej inicjatywy.	To ja jestem mocą twórczą w moim świecie.
— zaburzenia	Zbyt mało pomysłów, aktywnego i skutecznego działania.	Opatrzność podsuwa mi wszelkie idee i działania, jakich potrzebuję. Ruszam od razu naprzód
Gruźlica	Usychanie z samolubstwa. Zaborczość. Okrutne myśli. Pragnienie odwetu.	Skoro kocham i akceptuję siebie, tworzę radosny, spokojny świat, w którym mam żyć.
Grypa	Reakcja na powszechne negatywne nastawienie i przekonania. Lęk. Wiara w słuszność tego, co statystycznie uznawane.	Jestem ponad ogólne przekonania lub wiarę we „właściwą porę”. Jestem wolny od wpływów wszystkiego, co masowe.
Grzybica stóp	Frustracja z powodu bycia nieakceptowanym. Niezdolność do łatwego poruszania się naprzód.	Kocham i akceptuję siebie. Pozwalam sobie iść naprzód. Poruszanie się jest bezpieczne.
Grzybica strzygąca	Zgoda na to, aby inni zależli nam za skórę. Poczucie bycia nie dość dobrym lub nie dość czystym.	Kocham i aprobuje siebie. Nikt i nic nie ma władzy nade mną. Jestem wolny.
Guzki	Uraza, frustracja i zranione ego z powodu niepowodzeń.	Odrzucam wzorzec odkładania na później i pozwalam sobie na osiągnięcie sukcesu.

Problem	Prawdopodobna przyczyna	Nowy wzorzec myślowy
Guzy, nowotwory	Pielęgnowanie dawnych uraz i wstrząsów. Tworzenie wyrzutów sumienia.	Z miłością uwalniam się od przeszłości i zwracam uwagę ku nowemu dniu. Wszystko dzieje się dobrze.
Heinego-Mediny choroba	Paraliżująca zazdrość. Chęć powstrzymania kogoś.	Istnieje obfitość wszystkiego wystarczająca dla każdego. Dobrymi myślami tworzę swoje dobro i swoją wolność.
Hemoroidy	Obawa przed tym, że nie zdąży się w terminie. Złość z powodu przeszłości. Obawa przed odpuszczeniem przeszłości. Poczucie obarczenia.	Uwalniam wszystko, co nie jest miłością. Jest czas i miejsce na wszystko, co zamierzam zrobić.
Hiperglikemia	Patrz: cukrzyca	
Hiperwentylacja	Lęk. Opieranie się zmianom. Nieufanie zachodzącemu procesowi.	Jestem bezpieczny w każdym miejscu Wszechświata. Kocham siebie i ufam procesowi życia.
Hipoglikemia	Przytłoczenie ciężarami życia. „Jaki to ma sens?”	Chcę uczynić moje życie lekkim, łatwym i radosnym.
Hodgkina choroba	Wina i silny lęk z powodu „bycia nie dość dobrym”. Szaleńczy wyścig, by udowodnić swoją wartość aż do wyczerpania żywotnych właściwości. W wyścigu tym zapomniano o radości życia.	Jestem bardzo szczęśliwy będąc sobą. Jestem wystarczająco dobry taki, jaki jestem. Kocham i aprobuję siebie. Wyrażam i otrzymuję radość.
Impotencja	Presja seksualna, napięcie, poczucie winy. Przekonania społeczne. Uraza do poprzedniego partnera. Strach przed matką.	Pozwalam teraz, aby moja energia płciowa zadziałała z pełną mocą, swobodnie i z radością.
Infekcje	Niezadowolenie, złość, rozdrażnienie.	Chcę żyć spokojnie i w wewnętrznej harmonii.
Jajniki	Symbolizuję miejsce tworzenia życia. Twórczość.	Zachowuję równowagę w swojej działalności twórczej.
Jądra	Zasada męskości, męskość.	Bezpiecznie jest być mężczyzną.
Jąkanie się	Niepewność. Nieumiejętność wyrażenia siebie. Niepozwalanie sobie na płacz.	Wolno mi wypowiadać się we własnym imieniu. Jestem teraz pewny w wyrażaniu siebie. Porozumiewam się w sposób pełny miłości.
Jelita	Symbolizuję uwolnienie się od tego, co zbędne.	Proces uwalniania się jest łatwy.
— choroby jelit	Obawa przed porzuceniem tego, co stare i niepotrzebne.	Swobodnie i łatwo uwalniam się od tego, co stare, i z radością witam nowe.

Problem	Prawdopodobna przyczyna	Nowy wzorzec myślowy
— jelito grube, wrzodziejące zapalenie	Nawarstwione pokłady starych, chaotycznych myśli zamykających kanał usuwania tego, co zbędne. Nurzanie się w lepkim błocie przeszłości.	Oddalam i unieważniam przeszłość. Myślę przejrzyście, żyję teraźniejszością w spokoju i radości.
—jelito kręte, zapalenie	Lęk. Zmartwienia. Poczucie, że jest się nie dość dobrym.	Kocham i akceptuję siebie. Robię wszystko najlepiej, jak umiem. Jestem cudowny. Jestem spokojny.
Kamica żółciowa	Zgorzknienie. Ciężkie myśli. Potępienie. Duma.	Istnieje radosne uwolnienie się od przeszłości. Życie jest słodkie, ja także.
Karbunkuł, czyrak mnogi	Zatruwająca złość z powodu osobistych krzywd.	Uwalniam się od przeszłości i pozwalam, aby czas leczył wszystkie dziedziny mego życia.
Katar sienny	Przeciążenie emocjonalne. Lęk przed upływem czasu. Przekonanie, że jest się prześladowanym. Poczucie winy.	Stanowię jedność z całością życia. Jestem bezpieczny o każdej porze.
Kobiece choroby	Wyrzeczenie się siebie. Odrzucanie kobiecości. Odrzucanie podstawowej zasady bycia kobietą.	Cieszę się swoją kobiecością. Kocham bycie kobietą. Kocham moje ciało.
— cysty, włókniaki	Pielęgnowanie urazy do partnera. Urazone kobiece „ja”.	Odrzucam wzorzec, który spowodował to doświadczenie. Tworzę tylko to, co dobre w moim życiu.
Kolana	Symbolizuję dumę i ego (część struktury osobowości, reprezentującą przystosowanie do rzeczywistości).	Jestem podatny na zmiany i biorę w nich udział.
— schorzenia	Uparte ego i duma. Niezdolność do ugięcia się. Lęk. Nieelastyczność. Nieustępliwość.	Wybaczenie. Wyrozumiałość. Współczucie. Przystosowuję się i poddaję z łatwością; wszystko dzieje się dobrze.
Kolka	Atmosfera podenerwowania, zniecierpliwienia, niezadowolenia w otoczeniu.	To dziecko reaguje tylko na miłość i na myśli pełne miłości. Wszystko jest przepełnione spokojem.
Kości	Symbolizuję budowę wszechświata.	Jestem dobrze zbudowany i zrównoważony.
— deformacje	Presja psychiczna, napięcie. Mięśnie nie mogą rozprostować się. Usztywnienie psychiczne.	Oddycham pełnią życia. Rozluźniam się i zawierzam biegowi oraz procesowi życia.
— kości i szpiku zapalenie	Złość i frustracja u samych podstaw życia. Poczucie braku wsparcia.	Jestem w zgodzie z życiem i zawierzam jego procesowi. Jestem bezpieczny i pewny.

Problem	Prawdopodobna przyczyna	Nowy wzorzec myślowy
— złamania	Bunt przeciwko autorytetom.	W moim świecie ja sam jestem dla siebie autorytetem; to ja sam tworzę własne myśli.
Kręgosłup	Dostosowane do sytuacji wspieranie życia.	Życie udziela mi wsparcia.
— kręgosłupa skrzywienie	Niezdolność poddania się wspierającemu biegowi życia. Lęk i próba trzymania się starych prawd. Brak wiary w życie. Brak rzetelności. Brak odwagi przekonań.	Oddalam wszelkie lęki. Ufam procesowi życia. Wiem, że życie jest dla mnie. Stoję prosto, wypełniony miłością.
Krew	Symbolizuje radość obecną w ciele, płynącą swobodnie.	Jestem człowiekiem wyrażającym i otrzymującym radość życia.
— choroby krwi	Brak radości. Brak dopływu nowych pomysłów i koncepcji.	Nowe, radosne idee krążą we mnie swobodnie.
— zakrzepy	Zamknięcie przepływu radości.	Budzę w sobie nowe życie. Płynę.
Krótkowzroczność	Lęk przed przyszłością. Brak wiary w to, co przed nami.	Zawieram procesowi życia. Jestem bezpieczny.
Krtań, zapalenie	Wściekłość odbierająca mowę. Obawa przed wypowiedaniem swojego zdania. Urażony autorytet.	Wolno mi prosić o wszystko, czego potrzebuję. Bezpiecznie jest wyrażać swoje zdanie. Jestem w zgodzie z sobą.
Krwawienia	Uciekająca radość. Złość.	Jestem człowiekiem w doskonałym rytmie wyrażającym i otrzymującym radość życia.
Krzywica	Niedożywienie emocjonalne. Brak miłości i bezpieczeństwa.	Jestem bezpieczny i żywię się miłością Wszechświata.
Kurzajki	Drobne wyrazy nienawiści. Przekonanie o własnej brzydocie.	Jestem miłością i pięknem życia w całej jego okazałości.
Limfatycznego układu choroby	Ostrzeżenie, że należy skoncentrować umysł na sprawach najważniejszych w życiu: miłości i radości.	Jestem teraz całkowicie skoncentrowany na życiu w radości i miłości. Płynę wraz z życiem. Mój umysł jest spokojny.
Lokomocyjna choroba	Lęk. Poczucie uwiązania, usidlenia.	Z łatwością poruszam się w czasie i przestrzeni. Otacza mnie tylko miłość.
Łokieć	Symbolizuje zmianę kierunków i akceptację nowych doświadczeń.	Z łatwością poddaję się nowym doświadczeniom, nowym kierunkom i zmianom.
Łonowa kość	Stanowi ochronę narządów płciowych.	Moja płciowość jest bezpieczna.

Problem	Prawdopodobna przyczyna	Nowy wzorzec myślowy
Łonowe owłosienie	Jest zarówno tym, co przyciąga, jak i tym, co ukrywa. Zarówno dzieci, jak i starcy pozbawieni są owłosienia łonowego.	
Łuszczyca	Lęk przed zranieniem. Tłumienie zmysłów i swojego „ja”. Odmowa podejmowania odpowiedzialności za swoje własne uczucia.	Jestem otwarty na radości życia. Zasługuję na to, co najlepsze w życiu i akceptuję to. Kocham i aprobuję siebie.
Łysienie	Lęk. Napięcie. Próba kontrolowania wszystkiego. Nieufanie procesowi życia.	Jestem bezpieczny. Kocham i akceptuję siebie. Ufam życiu.
Macica	Symbolizuje twórczy dom.	W swoim ciele czuję się jak w domu.
Mdłości	Lęk. Odrzucenie idei lub doświadczenia.	Jestem bezpieczny. Zawieram procesowi życia, który przynosi mi tylko dobro.
Menopauza	Lęk spowodowany poczuciem, że jest się niepotrzebnym. Lęk przed starzeniem się. Odrzucanie siebie. Poczucie, że jest się nie dość dobrym.	Jestem zrównoważona i spokojna we wszystkich zmianach cykli i obdarzam moje ciało miłością.
Miażdżyca naczyń	Opór, napięcie. Usztywniony, ciasny umysł. Wzbranianie się przed widzeniem dobra.	Jestem całkowicie otwarty na życie i radość. Pragnę patrzeć z miłością.
Miesiączkowanie, zaburzenia	Odrzucenie własnej kobiecości. Poczucie winy, lęk. Przekonanie o grzeszności i nieczystości narządów płciowych.	Akceptuję moją kobiecą siłę i akceptuję wszystkie procesy zachodzące w moim ciele jako normalne i naturalne. Kocham i aprobuję siebie.
Mięśni zanik	Ogromny lęk. Szalona żądza kontrolowania wszystkiego i wszystkich. Głęboka potrzeba bezpieczeństwa. Utrata wiary i zaufania.	Życie jest bezpieczne. Bezpiecznie jest być sobą. Uznaję się za wystarczająco dobrego. Wierzę w siebie.
Migdałki		
— przerost	Spory rodzinne, kłótnie. Dziecko czuje się w jakiś sposób niechciane.	To dziecko jest chciane, oczekiwane i darzone głęboką miłością.
— zapalenie	Lęk. Tłumione uczucia. Zahamowana twórczość.	Moje dobro przepływa teraz swobodnie. Boskie idee wyrażają się przeze mnie. Jestem spokojny.
Migreny	Niechęć do bycia kierowanym. Opieranie się rytmovi życia. Lęki seksualne.	Odprężam się i poddaję nurtowi życia. Łatwo i bez oporu pozwalam życiu zadbać o wszystko, co jest mi potrzebne. Życie jest dla mnie.

Problem	Prawdopodobna przyczyna	Nowy wzorzec myślowy
Moczenie nocne	Lęk przed rodzicami, zazwyczaj ojcem.	Traktujemy to dziecko z miłością, współczuwaniem się i zrozumieniem. Wszystko jest dobrze.
Moczowe drogi, zapalenie	Poczucie, że jest się lekceważonym, „olewanym”. Zazwyczaj przez płć przeciwną lub partnera. Obwinianie innych.	Usuwać z mojej świadomości wzorzec, który doprowadził do tej sytuacji. Chce się zmienić. Kocham i akceptuję siebie.
Mononukleozę	Złość, że nie otrzymuje się miłości i uznania. Zapręstanie troski o siebie.	Kocham, akceptuję i troszczę się o siebie. Jestem wystarczająco dobry.
Morska choroba	Lęk. Lęk przed utratą panowania.	Zawsze mam władzę nad swoimi myślami. Jestem bezpieczny. Kocham i apróbuję siebie.
Mózg	Wyobraża komputer, tablicę rozdzielczą.	Jestem pełnym oddania operatorem swojego umysłu.
— guzy mózgu	Wprowadzone do komputera umysłu nieprawidłowe przekonania. Nieustępliwość. Odmowa zmiany starych wzorców.	Z łatwością przeprogramuję komputer mojego umysłu. Wszystko w życiu jest zmienne, a mój umysł jest wiecznie nowy.
Nadgarstek	Symbolizuje ruch i swobodę.	Wszystkimi swoimi doświadczeniami kieruję z mądrością, miłością i łatwością.
Nadnerczę, niewydolność	Defetyzm. Zaniedbywanie siebie. Niepokój.	Kocham i akceptuję siebie. Mogę bez żadnej obawy dbać o siebie.
Nadwaga	Lęk, potrzeba opieki i oparcia. Ucieczka przed uczuciami. Brak bezpieczeństwa, odrzucenie siebie. Szukanie spełnienia.	Jestem w zgodzie ze swoimi uczuciami Jestem bezpieczny tu, gdzie jestem. Tworzę swoje własne bezpieczeństwo. Kocham i apróbuję siebie.
Nagniotki podeszwowe	Złość w samym sposobie podejścia do życia. Narastająca frustracja, co do przyszłości.	Posuwam się naprzód z ufnością i łatwością. Zawieram procesowi życia i daję mu się ponieść.
Nałogi	Ucieczka od siebie. Lęk. Nieumiejętność kochania siebie.	Odkrywam teraz swoje piękno. Chcę kochać siebie i cieszyć się sobą.
Napięcie przed miesiączkowe	Zgoda na panowanie chaosu. Udzielanie siły czynnikom zewnętrznym. Odrzucenie kobiecych procesów fizjologicznych.	Biorę teraz odpowiedzialność za swój umysł i życie. Jestem silną i dynamiczną kobietą! Każda część mojego ciała pracuje znakomicie. Kocham siebie.

Problem	Prawdopodobna przyczyna	Nowy wzorzec myślowy
Narośla	Pielęgnowanie dawnych uraz. Tworzenie pretensji.	Z łatwością przebaczam. Kocham siebie i będę się nagradzać pochwalnymi myślami.
Narządy płciowe	Symbolizuję zasady kobiecości i męskości.	Bezpiecznie jest być tym, kim jestem.
— zaburzenia	Martwienie się, że jest się „nie dość dobrym”.	Cieszy mnie mój własny sposób wyrażania życia. Jestem doskonały taki, jaki jestem. Kocham, a próbuję siebie.
Nerki		
— schorzenia	Krytycyzm, rozczarowanie, poczucie niepowodzenia. Wstyd. Reakcje na poziomie małego dziecka.	Moje życie toczy się zawsze zgodnie z Boskim prawem. Z każdego doświadczenia życiowego wynika tylko dobro. Dorastanie jest bezpieczne.
— zapalenie	Poczucie, jakby było się dzieckiem, które „nie potrafi nic zrobić dobrze” i nie jest „dość dobre”. Nieudacznictwo. Zagubienie.	Kocham i akceptuję siebie. Troszczę się o siebie. Zawsze stoję na wysokości zadania.
Nerwy	Symbolizuję porozumiewanie się. Są wrażliwymi sprawozdawcami.	Porozumiewam się z łatwością i radością.
— depresja	Skupienie się wyłącznie na sobie. Zablockowanie kanałów komunikacyjnych.	Otwieram serce i porozumiewam się tylko w sposób pełny miłości. Jestem bezpieczny. Czuję się dobrze.
— nerwobóle	Karanie za winę. Udręka z powodu trudności w porozumiewaniu się.	Wybaczam sobie. Kocham i apróbuję siebie. Porozumiewam się z miłością.
— nerwowość	Lęk, niepokój, zmaganie się, pośpiech. Brak wiary w proces życia.	Jestem w niekończącej się podróży przez wieczność i mam wiele czasu. Porozumiewam się sercem. Wszystko jest dobrze.
Niekontrolowanie odruchów wydalania	Przelewanie się uczuć trzymanych przez całe lata pod kontrolę.	Chcę przeżywać uczucia. Bezpiecznie jest okazywać swoje uczucia. Kocham siebie.
Niepokój	Nieufność wobec biegu i procesu życia.	Kocham i akceptuję siebie. Ufam procesowi życia. Jestem bezpieczny.
Niestrawność	Odczuwany na poziomie wnętrza lęk, przerażenie, niepokój. Chwyta i pomrukuje.	Przetrawiam i przyswajam sobie wszystkie nowe doświadczenia życiowe spokojnie i radośnie.

Problem	Prawdopodobna przyczyna	Nowy wzorzec myślowy
Nieuleczalna choroba	Nie może być obecnie wyleczona „od zewnątrz”. Musimy „wejść do środka”, by dokonać uleczenia. Choroba przyszła znikąd i tam wróci.	Cuda zdarzają się codziennie. Wchodzę do swego wnętrza, aby skasować wzorzec odpowiedzialny za ten stan i przyjmuję Boskie uzdrowienie. I tak też jest!
Nogi	Niosą nas w życiu naprzód.	Życie jest dla mnie.
— uda, schorzenia	Trzymanie się urazów z dzieciństwa.	Dorośli postępowali, jak umieli najlepiej, według swojej zdolności rozumienia, świadomości i wiedzy. Uwalniam ich od odpowiedzialności za to.
— podudzia	Lęk przed przyszłością. Niechęć do ruszenia naprzód.	Ruszam do przodu z zaufaniem i radością, wiedząc, że w przyszłości wszystko będzie dobre.
Nos	Symbolizuje uznanie dla siebie, samoakceptację.	Uznaję swoje zdolności intuicyjne.
— krwawienie z nosa	Potrzeba uznania. Poczucie, że jest się nie uznawanym i niedostrzeganym. Wołanie o miłość.	Kocham i aprobuję siebie. Doceniam swoją prawdziwą wartość. Jestem wspaniałą.
— nadprodukcja śluzu	Wewnętrzny płacz. Dziecinne łzy. Ofiara.	Potwierdzam i akceptuję swoją twórczą moc w moim świecie. Od tej chwili chcę cieszyć się życiem.
Obłąd	Ucieczka od rodziny. Eskapizm. Wycofanie się. Gwałtowna separacja od życia.	Mój umysł zna swoją prawdziwą tożsamość. Jest twórczym wyrazem Boskiego działania.
Obrzęki	Czemu lub, komu nie pozwalacie odejść?	Z chęcią pozostawiam przeszłość. Bezpiecznie jest pozwolić jej odejść. Teraz jestem wolny.
Oczy	Symbolizują możliwość widzenia jasno przeszłości, teraźniejszości i przyszłości.	Patrzę z miłością i radością.
— astygmatyzm	Kłopoty z własnym „ja”. Obawa realnego widzenia siebie.	Chcę teraz widzieć swoje piękno i wspaniałość.
— choroby oczu	Nieakceptowanie tego, co widzicie w swoim życiu.	Teraz tworzę życie, na które patrzę z upodobaniem.
— dalekowzroczność	Obawa przed teraźniejszością.	Jestem bezpieczny tu i teraz. Widzę to.
— jaskra	Nieprzejednana odmowa wybaczenia. Presją długo noszonych w sobie uraz. Przytłoczenie tym wszystkim.	Patrzę z miłością i czułością.

Problem	Prawdopodobna przyczyna	Nowy wzorzec myślowy
— krótkowzroczność	Obawa przed przyszłością.	Akceptuję Boskie przewodnictwo i jestem zawsze bezpieczny.
— zaburzenia widzenia u dzieci	Niechęć do patrzenia na to, co dzieje się w rodzinie.	Harmonia, radość, piękno i bezpieczeństwo otaczają teraz to dziecko.
— zaćma (katarakta)	Niezdolność do patrzenia z radością w przyszłość. Czarnowidztwo.	Życie jest wieczne i wypełnione radością.
— zez rozbieżny	Obawa widzenia tego, co jest obecne tu i teraz.	Kocham i akceptuję siebie właśnie teraz.
— zez zbieżny	Niechęć do widzenia tego, co jest tam, na zewnątrz. Pokrzyżowane zamiary.	Patrzenie jest dla mnie bezpieczne. Jestem spokojny.
Odbijanie się, zgaga	Lęk. Zbyt łapczywe chwytywanie życia.	Jest czas i miejsce na wszystko, co mam do zrobienia. Jestem spokojny.
Odbyt	Miejsce uwalniania. Śmietnisko.	Łatwo i spokojnie uwalniam się od tego, co już niepotrzebne w moim życiu.
— bóle	Poczucie winy i bycia nie dość dobrym. Pragnienie kary.	Przeszłość minęła. Teraz decyduję się kochać i akceptować siebie.
— krwawienia	Złość i frustracja.	Ufam procesowi życia. Tylko dobre i właściwe działanie ma miejsce w moim życiu.
— owrzodzenie	Złość w stosunku do tego, czego nie chcesz się pozbyć.	Bezpiecznie jest pozbywać się tego, czego nie chcę. Tylko to, czego już nie potrzebuję, opuszcza moje ciało.
— przetoka	Niecałkowite uwolnienie się od odpadków. Trzymanie się śmieci z przeszłości.	Z miłością uwalniam się całkowicie od przeszłości. Jestem wolny. Jestem miłością.
— świąd	Poczucie winy dotyczące przeszłości. Wyrzuty sumienia.	Z miłością wybaczam sobie. Jestem wolny.
Oddech	Symbolizuje zdolność korzystania z życia.	Kocham życie.
— kłopoty z oddychaniem	Lęk lub odmowa korzystania w pełni z życia. Poczucie, że nie ma się prawa do zajmowania miejsca, a nawet do istnienia.	Mam przyrodzone prawo żyć swobodnie pełnią życia. Zasługuję na miłość. Decyduję się żyć pełnią życia.
Okreźnica, zapalenie	Zbyt wymagający rodzice. Poczucie przygnębienia i klęski. Silna potrzeba uczucia.	Kocham i akceptuję siebie. Ja tworzę radość mojego życia. Wybieram życie zwycięskie.
Omdlenia	Lęk. Niemożność poradzenia sobie. Zaciemnianie.	Mam władzę, siłę i wiedzę umożliwiające radzenie sobie ze wszystkim w moim życiu.

Problem	Prawdopodobna przyczyna	Nowy wzorzec myślowy
Oparzenia	Złość. Zapalczywość. Stan rozdrażnienia.	Tworzę tylko pokój i harmonię w sobie i w moim otoczeniu. Zasluguję na to, by czuć się dobrze.
Opon mózgowych zapalenie	Głęboka niezgoda rodzinna, życie w atmosferze lęku i złości. Chaos wewnętrzny. Brak wsparcia.	Chcę stworzyć spokój w moim umyśle, moim ciele i moim świecie. Wszystko dzieje się dobrze. Jestem bezpieczny i kochany.
Opryszczki (półpasiec)	Mocne przekonanie o winie seksualnej i konieczności ukarania. Wstyd. Wiara w karzącego Boga. Negacja genitaliów.	Moje pojmowanie Boga wspiera mnie. Jestem normalny i w zgodzie z naturą. Cieszę się własną seksualnością i ciałem. Jestem wspaniały.
Oskrzela, zapalenie (bronchit)	„Zapalne” otoczenie rodzinne. Kłótnie i krzyki. Okresy „cichych dni”.	Ogłaszam pokój i harmonię we mnie i wokół mnie. Wszystko dzieje się dobrze.
Otyłość	Często symbolizuje lęk i wskazuje na potrzebę ochrony. Nadwrażliwość.	Chroni mnie Boska miłość. Jestem zawsze bezpieczny i pewny.
Oziębłość	Lęk. Wyrzekanie się przyjemności. Przekonanie, że seks jest czymś złym. Nieczuli partnerzy.	Bezpiecznie jest cieszyć się własnym ciałem. Cieszę się, że jestem kobietą.
Padaczka	Poczucie prześladowania. Odrzucanie życia. Uczucie wielkiego zmagania się. Autoagresja.	Chcę widzieć życie jako wieczne i radosne. Jestem wieczny, radosny i w zgodzie z sobą.
Palce dłoni	Symbolizują poszczególne sfery życia.	We wszystkich sferach mojego życia panuje spokój.
— kciuk	Symbolizuje sferę intelektu i zmartwienie.	Mój umysł jest spokojny.
— wskazujący	Symbolizuje ego (zespół funkcji myślenia, postrzegania, oceny rzeczywistości, itp.) i lęk.	Jestem bezpieczny.
— środkowy	Symbolizuje złość i seksualność.	Dobrze się czuję z moją seksualnością.
— serdeczny	Symbolizuje związki z ludźmi i żal.	Spokojnie kocham.
— mały	Symbolizuje sferę rodzinną i udawanie.	W wielkiej rodzinie tego, co żyje, ja jestem sobą.
Palce stóp	Symbolizują drobniejsze sprawy dotyczące przyszłości.	Wszystkie drobniejsze sprawy same ułożą się we właściwy sposób.
Paraliż	Lęk, paniczny strach. Ucieczka od jakiejś sytuacji lub osoby. Opór.	Stanowię jedność z całością życia. Jestem bezpieczny i stoję na wysokości zadania we wszystkich sytuacjach.

Problem	Prawdopodobna przyczyna	Nowy wzorzec myślowy
Parkinsona choroba	Lęk i silne pragnienie rządzenia wszystkimi i wszystkim.	Odprężam się wiedząc, że jestem bezpieczny. Życie mi sprzyja i ufam jego procesowi.
Paznokcie	Symbolizują obronę.	Sięgam bezpiecznie.
— obgryzanie	Frustracja. Podgryzanie siebie. Uraza do jednego z rodziców.	Dorastanie jest dla mnie procesem bezpiecznym. Kieruję swoim życiem z radością i łatwością.
Paznokieć wrastający	Zmartwienie i poczucie winy z powodu własnego prawa do pójścia naprzód.	Wybór własnego kierunku w życiu jest moim świętym prawem. Jestem bezpieczny i wolny.
Pęcherz moczowy, kłopoty i dolegliwości	Niepokój. Skostniałe poglądy. Obawa przed porzuceniem rutyny życia. Poczucie, że jest się lekceważonym.	Z ulgą i łatwością odrzucam to, co stare i witam nowe w moim życiu. Jestem bezpieczny.
Pęcherze na skórze	Opór. Brak wsparcia uczuciowego.	Łagodnie płynę z życiem i każdym nowym doświadczeniem. Wszystko jest dobre.
Piersi	Symbolizują macierzyństwo, wychowanie i karmienie.	Zachowuję doskonałą równowagę między przyjmowaniem i daniem pożywienia.
— choroby piersi, guzy, owrzodzenia	Dawanie pierwszeństwa innym. Odmawianie sobie pokarmu. Nadmiar uczuć macierzyńskich. Nadopiekuńczość. Apodyktyczność.	Jestem osobą ważną i liczącą się. Troszczę się o siebie i odżywiam z miłością i radością. Pozwalam innym być tym, kim tylko chcą. Wszyscy jesteśmy bezpieczni i wolni.
Plecy	Symbolizują wsparcie życiowe.	Wiem, że życie zawsze mnie wspiera.
— górna część	Brak wsparcia uczuciowego. Czucie się niekochanym. Powstrzymywanie miłości.	Kocham i akceptuję siebie. Życie mnie wspiera i kocha.
— środkowa część	Wina. Poczucie uwięzienia w bagażu przeszłości. Chęć oderwania się od niego.	Uwalniam się od przeszłości. Jestem wolny, idę przed siebie z miłością w sercu.
— dolna część	Lęk związany z pieniędzmi. Brak wsparcia finansowego.	Ufam procesowi życia. Wszystko, czego potrzebuję, jest mi zawsze zapewnione. Jestem bezpieczny.
Płacz	Łzy są rzeką życia. Pojawiają się tak w radości, jak w smutku i lęku.	Zachowuję spokój we wszystkich moich uczuciach. Kocham i akceptuję siebie.
Płuca	Zdolność przyjmowania życia.	Przyjmuję życie w doskonałej harmonii.

Problem	Prawdopodobna przyczyna	Nowy wzorzec myślowy
— choroby płuc	Depresja. Żal. Obawa przed aktywnym życiem. Poczucie, że jest się niegodnym życia.	Jestem zdolny do przyjęcia życia w całej jego pełni. Z przyjemnością z niej korzystam.
— zapalenie	Rozpacz. Zmęczenie życiem. Rany emocjonalne niedające się uleczyć.	Swobodnie przyjmuję Boskie idee, które wypełnione są tchnieniem i mądrością życia. To nowa chwila.
Pochwa, zapalenie	Złość na partnera. Poczucie seksualnej winy. Karanie siebie.	Inni odzwierciedlają miłość i moją samoakceptację. Cieszę się swoją seksualnością.
Podagra moczanowa (dna)	Potrzeba dominowania. Niecierpliwość, złość.	Jestem bezpieczny i spokojny. Jestem w zgodzie z sobą i z innymi.
Pokrzywka	Małe, skryte lęki. Wyolbrzymianie problemów.	Wprowadzam spokój w każdy zakątek mego życia.
Poronienie	Lęk. Lęk przed przyszłością. Nie teraz — później. Niewłaściwy dobór czasu.	Moje życie toczy się zawsze zgodnie z Boskim prawem. Kocham i akceptuję siebie. Wszystko jest dobre.
Pośladki, mięśnie	Symbolizują siłę. Zwiotczałe — utrata mocy.	Używam swojej siły mądrze. Jestem silny. Czuję się bezpiecznie. Wszystko dzieje się dobrze.
Półpasiec	Obawa, że zaraz wydarzy się coś złego. Lęk i napięcie. Zbyttna wrażliwość.	Jestem odprężony i spokojny, ponieważ ufam procesowi życia. Wszystko jest w moim świecie dobre.
Prostata (gruczoł krokowy)	Symbolizuje zasadę męskości.	Akceptuję i cieszę się swoją męskością.
— choroby	Psychiczne lęki osłabiające męskość. Poddanie się. Presja seksualna i poczucie winy. Poczucie starzenia się.	Kocham i aprobuje siebie. Akceptuję swoją własną moc. Jestem zawsze młody duchem.
Przepukliny	Zerwane więzi. Napięcie, ciężary. Niewłaściwa ekspresja twórcza.	Mój umysł jest pełen łagodności i harmonii. Kocham i aprobuje siebie. Wolno mi być sobą.
Przetoki	Lęk. Blokada procesu uwalniania.	Jestem bezpieczny. Całkowicie ufam procesowi życia. Życie jest dla mnie.
Przewlekłe choroby	Odmowa zmiany. Lęk przed przyszłością. Brak poczucia bezpieczeństwa.	Chcę się zmieniać i rozwijać. Chcę stworzyć nową, bezpieczną przyszłość.
Przeziębienia	Zbyt wiele dzieje się naraz. Psychiczny zamęt, rozgardiasz. Drobnе urazy. Przekonanie: „Każdej zimy trzy razy przeziębiam się”.	Pozwalam umysłowi wypocząć i zaznać spokoju. Jasność i harmonia są we mnie i wokół mnie.

Problem	Prawdopodobna przyczyna	Nowy wzorzec myślowy
Przysadka	Reprezentuje ośrodek kontroli.	Mój umysł i ciało są doskonale zrównoważone. Kontroluję swoje myśli.
Puchnięcie	Zahamowanie w myśleniu. Przeszkadzające, bolesne myśli.	Moje myśli płyną swobodnie i łatwo. Poruszam się w nich z łatwością.
Rak	Głęboka rana. Długo utrzymująca się uraza. Głęboko skrywana tajemnica lub żal zżerający od środka. Noszenie w sobie nienawiści. „Po co to wszystko?”	Z miłością wybaczam i uwalniam się od całej przeszłości. Postanawiam wypełnić mój świat radością. Kocham i akceptuję siebie.
Rakowate narośle	Powstrzymywanie nienawistnych słów cisnących się na wargi. Oskarżenia.	Tworzę tylko radosne doświadczenia w moim ukochanym świecie.
Ramiona	Symbolizują zdolność i możliwość przyjmowania doświadczeń życia.	Z miłością przyjmuję i obejmuję moje doświadczenia. Jest to łatwe i radosne.
Reumatoidalne zapalenie stawów	Głębokie zwątpienie w autorytety. Poczucie bycia terroryzowanym.	Jestem autorytetem dla samego siebie. Kocham i aprobuję siebie. Życie jest dobre.
Reumatyzm	Poczucie bycia ofiarą. Brak miłości. Chroniczna zgorzkniałość. Uraza.	Tworzę moje własne doświadczenia. Skoro kocham i aprobuję siebie i innych, moje doświadczenia są coraz lepsze.
Rogówki, zapalenie	Ekstremalna złość. Chęć uderzenia, kogo lub, czego w zasięgu wzroku.	Pozwalam, aby miłość w moim sercu uleczyła wszystko, co widzę wokół. Pragnę pokoju. Wszystko w moim życiu jest dobre.
Ropień okołomigdałkowy	Silne przekonanie o niemożności wypowiedzenia siebie i wyrażenia swoich potrzeb.	Zaspokajanie potrzeb jest moim naturalnym prawem. Wyrażam je z przyjemnością i łatwością.
Ropowice	Złość wskutek niemożności podjęcia decyzji. Ludzie bez wyrazu.	Aprobuję siebie i moje decyzje są zawsze dla mnie doskonałe.
Rozedma	Lęk przed uczestniczeniem w życiu. Nie zasługuję na to, by żyć.	Moim podstawowym prawem jest żyć swobodnie i pełnią życia. Kocham życie. Kocham siebie.
Rozstępy skórne	Pozostawanie w bolesnych przeżyciach wczesnego dzieciństwa. Trzymanie się urazów z przeszłości. Trudności z dokonaniem kroku w przyszłość. Obawa przed wybraniem własnej drogi.	Wybaczam każdemu. Wybaczam sobie. Wybaczam wszystkie minione doświadczenia. Jestem wolny.

Problem	Prawdopodobna przyczyna	Nowy wzorzec myślowy
Równowaga, zaburzenia	Rozproszone myśli. Wewnętrzne rozchwianie.	Skupiam się w poczuciu bezpieczeństwa i akceptuję doskonałość mojego życia. Wszystko idzie dobrze.
Rumień, wysypka	Poddenerwowanie z powodu opóźnień. Dziecinny sposób ściągania na siebie uwagi.	Kocham i aprobuje siebie. Jestem w zgodzie z procesem życia.
Rwa kulszowa (Ischias)	Obłuda, dwulicowość. Obawa o pieniądze i o przyszłość.	Ruszam ku swemu najlepszemu dobru. Jest ono wszędzie, a ja czuję się pewnie i bezpiecznie.
Senność	Niemожność radzenia sobie. Ogromny lęk. Chęć ucieczki od wszystkiego. „Nie chcę tu być.”	Zdaję się na Boską Mądrość i jej przewodnictwo, które chroni mnie zawsze. Jestem bezpieczny.
Serce	Jest wyobrażeniem ośrodka miłości i bezpieczeństwa. (Patrz: krew)	Moje serce pracuje zgodnie z rytmem miłości.
— zaburzenia pracy	Długotrwałe kłopoty emocjonalne. Brak radości. Znieczulenie serca. Wiara w potrzebę napięcia i wysiłku.	Radość, radość, radość. Z miłością pozwalam przepływać radości przez mój umysł, ciało oraz doznania.
— zawał	Wyciskanie z serca całej radości na rzecz pieniędzy lub stanowiska.	Przywracam radości centralne miejsce w moim sercu. Obdarzam miłością wszystkich.
Siwienie	Stres. Przekonanie, że podlega się presji i przeciążeniu.	Jestem spokojny i czuję się dobrze w każdej dziedzinie swego życia. Jestem silny i zdolny.
Skolioza	Patrz: Garbienie się	
Skóra	Chroni naszą indywidualność. Organ czuciowy.	Bycie sobą jest bezpieczne.
— choroby	Niepokój, lęk. Stare, pogrzebane rany. „Czuję się zagrożony”.	Czule chronię siebie myślami radości i spokoju. Przeszłość jest wybaczona i zapomniana. Jestem wolny w tej chwili.
— stwardnienia	Skostniałe poglądy i sposób myślenia. Stężyły lęk.	Bezpiecznie jest dostrzegać nowe idee i doświadczać nowych dróg. Jestem otwarty na przyjęcie dobra.
Skurcze	Napięcie. Lęk. Chęć, wywarcia wrażenia, trzymanie się.	Odprężam się i pozwalam umysłowi zaznać spokoju.
Spojówki, zapalenie	Złość i frustracja wynikające z tego, na co patrzeć e w życiu.	Patrzę oczyma miłości. Istnieje harmonijne rozwiązanie, które akceptuję.
Srom	Symbolizuje wrażliwość na zranienie.	Bezpiecznie jest być wrażliwym.

Problem	Prawdopodobna przyczyna	Nowy wzorzec myślowy
Starość	Powrót do bezpieczeństwa z czasów dzieciństwa. Domaganie się opieki i uwagi. Sposób kontrolowania innych wokół siebie. Eskapizm.	Boska opieka. Pewność. Spokój. Mądrość. Wszechświata działa na każdym poziomie życia.
Stawy	Symbolizują zmiany kierunku w życiu oraz łatwość poddawania się tym zmianom.	Z łatwością poddaję się zmianie. Moim życiem kieruje Opatrzność i zawsze idę w dobrym kierunku.
— skokowy	Brak elastyczności i poczucie winy. Stawy skokowe symbolizują zdolność do przyjmowania przyjemności.	Zasługuję na to, by cieszyć się życiem. Akceptuję wszystkie przyjemności, jakie niesie ze sobą życie.
— zapalenie kaletki maziowej	Tłumiona złość. Chęć uderzenia kogoś.	Miłość odpręża i uwalnia od wszystkiego, co nią nie jest.
Stłuczenia (sińce)	Drobne zderzenia w życiu. Wymierzanie sobie kary.	Kocham i pielęgnuję siebie. Jestem dla siebie dobry i łagodny. Wszystko idzie dobrze.
Stopy	Symbolizują nasze rozumienie — nas samych, życia, innych.	Moje rozumienie jest jasne i wyraźne. Chcę zmieniać się wraz z upływem czasu. Jestem bezpieczny.
— choroby stóp	Lęk przed przyszłością oraz obawa, że nie zrobi się w życiu kroku naprzód.	Poruszam się w życiu naprzód z radością i łatwością.
Stwardnienie rozsiane (Sclerosis Multiplex)	Umysłowe stwardnienie, twarda bezduszość, żelazna wola, nie elastyczność. Lęk.	Wybierając czułe i radosne myśli, tworzę kochający, radosny świat. Jestem bezpieczny i wolny.
Swędzenie	Życzenia przeciwne własnemu usposobieniu. Brak satysfakcji. Wyrzuty sumienia. Chęć, by wydostać się lub odejść.	Spokojnie przyjmuję sytuację, w jakiej jestem. Akceptuję moje dobro wiedząc, że wszystkie moje potrzeby i pragnienia będą spełnione.
Syfilis	Patrz: weneryczne choroby	Decyduję się być sobą.
Szczęki, kłopoty z	Złość, uraza, żądza odwetu.	Chcę zmienić ten wzorzec we mnie, który spowodował tę sytuację. Kocham i akceptuję siebie. Jestem bezpieczny.
Szczękocisk	Złość, żądza władzy. Odmowa wyrażania uczuć.	Zawierzam procesowi życia. Z łatwością proszę o to, czego chcę. Życie mnie wspiera.
Sztywność karku	Nieugięty upór.	Bezpiecznie jest poznawać inne punkty widzenia.
Sztywność mięśniowa	Nieustępliwe, sztywne myślenie.	Czuję się wystarczająco bezpieczny, by zachować elastyczność myślenia.

Problem	Prawdopodobna przyczyna	Nowy wzorzec myślowy
Szyja	Symbolizuje elastyczność. Zdolność dostrzegania tego, co jest z drugiej strony.	Jestem w zgodzie z życiem.
— schorzenia	Odmowa widzenia drugiej strony medalu. Upór, usztywnienie.	Dzięki elastyczności z łatwością dostrzegam wszystkie strony zagadnienia. Jest nieskończona ilość możliwości widzenia i robienia wszystkiego. Jestem bezpieczny.
Śledziona	Obsesje. Poddanie się obsesjom dotyczącym rzeczy.	Kocham i aprobuję siebie. Ufam, że proces życia jest dla mnie sprzyjający. Jestem bezpieczny. Wszystko dzieje się dobrze.
Śpiączka	Lęk. Ucieczka przed czymś lub przed kimś.	Otaczamy cię atmosferą bezpieczeństwa i miłości. Tworzymy przestrzeń dla twojego uzdrowienia. Jesteś miłością.
Świerzb	„Zakażone” myślenie. Zgoda na to, aby inni załazili nam za skórę.	Jestem żywym, kochającym, radosnym przejawem życia. Jestem sobą.
Tarczycza	Upokorzenie. Nigdy nie robię tego, co chciałbym zrobić. Kiedy będzie moja kolej?	Przechodzę nad starymi ograniczeniami i teraz pozwalam sobie na swobodne i twórcze wyrażanie siebie.
— nadczynność	Ogromne rozczarowanie, że nie jest możliwe robienie tego, na co ma się chęć. Zawsze dla innych, nigdy dla siebie.	Moja moc decydowania powraca na właściwe jej miejsce. To ja podejmuję swoje decyzje. Ja realizuję siebie.
Tasiemczyca	Silne przekonanie, że jest się ofiarą i kimś nieczystym. Bezradność w stosunku do widocznego nastawienia innych.	Nastawienie innych jest tylko odzwierciedleniem moich dobrych odczuć na swój temat. Kocham i aprobuję siebie całego takim, jakim jestem.
Tętnice	Są nośnikami radości życia.	Jestem przepełniony radością. Przepływa ona przeze mnie z każdym uderzeniem serca.
Tężec	Potrzeba oddalenia złych, skażonych myśli.	Pozwalam miłości wypływającej z mojego serca na obmycie mnie i oczyszczenie oraz na uzdrowienie każdej części mojego ciała i moich uczuć.
Toczeń	Rezygnacja. Lepiej umrzeć niż stanąć w obronie swojego „ja”. Złość i karanie siebie.	Wypowiadam się w swoich sprawach swobodnie i łatwo. Mam władzę nad sobą. Kocham i akceptuję siebie. Jestem wolny i bezpieczny.

Problem	Prawdopodobna przyczyna	Nowy wzorzec myślowy
Trąd	Niemожność pokierowania swoim życiem w ogóle. Długotrwałe przekonanie, że jest się „nie dość dobrym” lub „czystym”.	Wznoszę się ponad wszelkie ograniczenia. Prowadzi mnie i inspiruje Boska Opatrzność. Miłość leczy całe życie.
Trądzik	Brak akceptacji siebie. Nielubienie siebie.	Jestem boskim przejawem życia. Kocham i akceptuję siebie tu i teraz.
Trzustka — zapalenie	Symbolizuje słodycz życia. Odrzucenie. Złość i frustracja, bo życie straciło swoją słodycz.	Moje życie jest słodkie. Kocham i aprobuję siebie. Sam tworzę słodycz i radość w moim życiu.
Twardzina skóry (skleroderma)	Poczucie braku bezpieczeństwa i niepewność. Poczucie podenerwowania i zagrożenia. Tworzenie sobie ochrony.	Opatrzność zawsze wspiera mnie i chroni. Wszystko, co robię, jest właściwe i przynosi mi miłość, którą przyjmuję z radością i przyjemnością.
Twarz	Symbolizuje to, co pokazujemy światu.	Bezpiecznie jest być sobą. Daję wyraz temu, kim jestem.
Udar mózgu	Poddanie się. Opór. „Raczej umrę, niż się zmienię”. Rezygnacja z życia.	Życie jest zmianą i łatwo przystosowuję się do tego, co nowe. Akceptuję życie — przeszłość, teraźniejszość i przyszłość.
Upławy	Przekonanie o bezsilności kobiet w stosunku do płci przeciwnej. Złość na partnera.	To ja powoduję wszystko, co mnie w C życiu spotyka. Ja mam taką moc. Cieszę się swoją kobiecością. Jestem wolna.
Uraz okołoporodowy	Przeznaczenie — doświadczenie karmiczne. Dokonałście karmicznie wyboru przyjścia na świat w ten sposób. Sami wybieramy naszych rodziców.	Każde doświadczenie jest potrzebne dla naszego procesu rozwoju. Jestem pogodzony ze swoją sytuacją.
Usta — opadające kąci — schorzenia	Symbolizują przyjmowanie nowych idei i pożywienia. Opadające kąci ust i obwisłe mięśnie twarzy powstają wskutek myśli. Pretensje do życia. Ustalone przekonania. Zamknięty umysł. Niezdolność do przyjmowania nowych idei.	Odżywiam się miłością. Wyrażam radość życia i pozwalam sobie cieszyć się każdą chwilą dnia. Staję się znowu młody. Witam nowe idee i koncepcje. Przygotowuję je do przemyślenia i przyswojenia.
Uszy	Symbolizuję zdolność słyszenia.	Słucham z miłością.

Problem	Prawdopodobna przyczyna	Nowy wzorzec myślowy
— bóle	Złość. Niechęć słuchania. Zbyt wielki zgilek. Kłócący się rodzice.	Wokół mnie panuje harmonia. Słucham z miłością tego, co przyjemne i dobre. Jestem ośrodkiem miłości.
— zaburzenia słuchu	Odmowa słuchania. Niesłuchanie wewnętrznego głosu. Upór.	Wierzę swojemu Wyższemu Ja. Słucham z miłością mego wewnętrznego głosu. Odrzucam wszystko, co nie jest działaniem miłości.
Wągry	Uczucie, że jest się nieczystym i niekochanym.	Kocham i akceptuję siebie. Kocham i jestem godny miłości.
Wątroba	Siedlisko złości i niższych uczuć.	Wiem, co to miłość, pokój i radość.
— choroby wątroby	Chroniczne narzekanie. Oszukiwanie samego siebie przez wynajdywanie wad. Poczucie, że jest się kimś złym.	Chcę przyjmować życie otwartą przestrzenią mojego serca. Szukam miłości i znajduję ją wszędzie.
— zapalenie	Opieranie się zmianom. Lęk, złość, nienawiść. Wątroba jest siedliskiem gniewu i wściekłości.	Mój umysł jest oczyszczony i wolny. Zostawiam przeszłość i kieruję się ku nowemu. Wszystko dzieje się dobrze.
Weneryczne choroby	Poczucie winy na tle seksualnym, zasługiwanie na karę. Przekonanie, że narządy płciowe są grzeszne lub nieczyste. Napastowanie innych.	Z miłością i radością akceptuję swoją seksualność i sposób jej wyrażania się. Akceptuję tylko wspierające mnie dobre myśli.
Wieńcowa choroba, zakrzepica	Poczucie samotności i przerażenia, „Czuję, że nie jestem dość dobry. Nie robię tyle, ile trzeba. Nigdy tego nie dokonam.”	Stanowię jedność z całym życiem. Wszechświat wspiera mnie we wszystkim. Wszędzie jest dobro.
Włókniaki	Silne przekonanie, że życie działa na moją niekorzyść. „Jaki jestem biedny.”	Życie mnie kocha i ja je kocham. Pragnę przyjąć życie w całej jego pełni.
Wole tarczycy	Nienawiść z powodu narzucania się kogoś. Poczucie, że jest się ofiarą, że życie się nie powiodło. Niespełnienie.	Ja jestem władzą i autorytetem w moim życiu. Wolno mi być sobą.
Wrzody, ropnie	Rozpamiętywanie doznanej urazy lekceważenia oraz myśli o zemście.	Pozwalam moim myślom uwolnić się od rozpamiętywania przeszłości. Przeszłość minęła. Jestem spokojny.
Wścieklizna	Złość. Przekonanie, że przemoc jest sposobem załatwiania spraw.	Wokół mnie i we mnie panuje spokój.

Problem	Prawdopodobna przyczyna	Nowy wzorzec myślowy
Wypadki	Niemожność wypowiedzenia swojego ja. Bunt przeciw autorytetom. Wiara w przemoc.	Odrzucam wzorzec, który to spowodował. Jestem spokojny. Jestem wartościowy.
Wypryski (egzema)	Zapierający dech antagonizm. Wybuchy emocji.	Harmonia i spokój, miłość i radość są wokół mnie i we mnie.
Wyrostek robaczkowy, zapalenie	Lęk. Lęk przed życiem. Zamknięcie się na przepływ dobra.	Jestem bezpieczny. Rozluźniam się i pozwalam radośnie płynąć życiu.
Wyrostek sutkowaty, zapalenie	Złość i frustracja. Pragnienie niesłuchania tego, co się wokół dzieje. Zazwyczaj występuje u dzieci. Lęk porażający zdolność rozumienia.	Boski spokój i harmonia otaczają mnie i są we mnie. Jestem oazą spokoju, miłości i radości. Wszystko w moim świecie jest dobre.
Wzdęcia	Chęć wywarcia wrażenia. Lęk. Chaotyczne myśli.	Odpuszczam się i pozwalam życiu przepływać przeze mnie z łatwością.
Zapach ciała	Lęk. Nielubienie siebie. Obawa przed ludźmi.	Kocham i akceptuję siebie. Jestem bezpieczny.
Zapalenia	Złość i frustracja w związku z sytuacjami, przed jakimi stajemy w swoim własnym życiu.	Chcę zmienić wszystkie wzorce wynikłe z postawy krytycznej. Kocham i aprobuję siebie.
Zapalne stany	Lęk. Wpadanie we wściekłość. Zapalczywe myślenie.	Moje myśli są spokojne, opanowane i skoncentrowane.
Zaparcie	Wzbranianie się przed porzuceniem dawnych poglądów. Trzymanie się przeszłości. Czasami skąpstwo.	Gdy uwalniam się od przeszłości, przychodzi to, co nowe, świeże i żywotne. Pozwalam życiu przepływać przeze mnie.
Zatoki, schorzenia	Irytacja na jedną osobę, kogoś bliskiego.	Na zawsze wprowadzam spokój i harmonię wewnątrz i wokół mnie. Wszystko jest dobre.
Zatrzymywanie płynów	Co obawiacie się utracić?	Chętnie i z radością uwalniam się od tego, co zbędne.
Zęby	Reprezentują decyzje.	
— choroby	Długotrwałe niezdecydowanie. Niemожność przerwania toku myśli, by zanalizować je i podjąć decyzję.	Podejmuję swoje decyzje w oparciu o zasady prawdy i czuję się bezpieczny wiedząc, że tylko właściwe działania mają miejsce w moim życiu.
— ząb mądrości (niemожność wyróżnienia)	Niepozwalanie sobie na stworzenie przestrzeni psychicznej w celu zbudowania trwałej podstawy swych działań.	Otwieram swoją świadomość na życiową ekspansję. Mam do dyspozycji ogromną przestrzeń, aby wzrastać i zmieniać się.

Problem	Prawdopodobna przyczyna	Nowy wzorzec myślowy
Zgaga	Lęk. Lęk. Lęk. Ustawiczny lęk.	Oddycham swobodnie, pełną piersią. Jestem bezpieczny. Ufam procesowi życia.
Zmęczenie	Opór, nuda. Brak serca do tego, co się robi.	Jestem entuzjastycznie nastawiony do życia, pełny energii i entuzjazmu.
Zwichnięcia	Złość i opór. Niechęć do wykonania w życiu ruchu w jakimś kierunku.	Ufam, że proces życia przyniesie mi tylko to, co dla mnie najlepsze. Jestem spokojny.
Żołądek	Odpowiada za utrzymanie przy życiu. Przetrawia idee.	Trawię życie z łatwością.
— choroby	Przerażenie. Obawa przed nowym. Niezdolność do asymilacji tego, co nowe.	Życie jest w zgodzie ze mną. Przyswajam to, co nowe, w każdej chwili, każdego dnia. Wszystko dzieje się dobrze.
— nieżyt	Przedłużająca się niepewność. Poczucie skazania przez los.	Kocham i akceptuję siebie. Jestem bezpieczny.
— skurcze	Lęki. Powstrzymywanie procesu życia.	Ufam procesowi życia. Jestem bezpieczny.
— wrzód	Lęk. Przekonanie, że nie jest się dość dobrym. Pragnienie przypodobania się.	Kocham i akceptuję siebie. Jestem w zgodzie z samym sobą. Jestem wspałały.
Żółtaczka	Uprzedzenie w stosunku do siebie i innych. Niewyważone racje.	Darzę tolerancją, współczuciem i miłością wszystkich ludzi, z sobą włącznie.
Żylaki	Trwanie w znienawidzonej sytuacji. Zniechęcenie. Poczucie przepracowania i nadmiernego obciążenia.	Trwam w prawdzie, żyję i poruszam się z radością. Kocham życie, poruszam się swobodnie.
Żyły, zapalenie	Złość i frustracja. Oskarżanie innych za ograniczenia i brak radości w życiu.	Radość swobodnie przepływa przeze mnie i jestem w zgodzie z życiem.



W bezkresie życia, w którym jestem,
wszystko jest doskonałe, całkowite i pełne.
Akceptuję doskonałe zdrowie jako naturalny stan mojego istnienia.
Świadomie uwalniam teraz wszelkie wzorce psychiczne we mnie,
które mogłyby wyrażać się w postaci jakiejkolwiek choroby.
Kocham i aprobuję siebie.
Kocham, i aprobuję swoje ciało.
Zapewniam, mu pożywne jedzenie, i napoje.
Ćwiczę je w sposób dający radość.
Moje ciało jest cudownym, i wspałałym urządzeniem
i czuję się uprzywilejowany możliwością bycia z nim.
Kocham energię.
Wszystko jest dobre w moim świecie.