

SAYANSI YA AKILI

Matibabu ya Kiroho ya Akili kwa Hatua Tano



Matibabu ya kiroho ya akili ni aina ya kisayansi ya sala ya uthibitisho ambayo ndiyo msingi wa mafundisho ya *Sayansi ya Akili*. Inabadilisha mawazo yako ili maisha yako yaonyeshe kile unachotamani.

Iwapo unakabiliwa na hali unayotaka kubadilisha, unaweza kutumia matibabu ya kiroho ya akili kufafanua na kudai unachotaka. Tunaita hiyo “Mema Yako.” Kabla ya kuanza hatua zilizoelzwa hapa, unaweza kutulia na kufikiria waziwazi kile unachotaka. Semma moja kwa moja. Hii husaidia kufafanua na kuzingatia mawazo yako. Kwa mfano, sema: “Hii ni matibabu ya mafanikio ya mradi wangu mpya,” au “Hii ni matibabu ya afya kamili kwangu.” Njia rahisi zaidi ya matibabu imegawanywa katika hatua tano: utambuzi, muungano, thibitisho, shukrani na kuachilia.

1 UTAMBUZI Kwanza, tambua Roho isiyo na kikomo ya Mungu. Kwa mfano, kumbuka kwamba Mungu ni Roho isiyo na kikomo iliyo ndani na kupitia vitu vyote, kwamba Mungu ni mwenye nguvu zote na hekima, kwamba Mungu ndiye chanzo kamili cha kila kitu – afya kamili, ustawi, furaha, maelewano, akili, nguvu. Kumbuka kwamba Mungu ni uwepo wa upendo na daima yupo. Unapoanza kujisikia vizuri, umemtambua Mungu. Hatua hii ni kuhisi uwepo wa Mungu kadiri inavyohusu kutaja sifa zake kiakili.

2 MUUNGANO Hatua inayofuata ni kuungana na uwepo wa Mungu. Tayari umetaja na kuhisi sifa za Mungu. Sasa jikumbushe kwamba wewe ni sehemu ya Mungu na kwamba wewe pia una sifa zote za Roho isiyo na kikomo. Nafsi yako halisi ya kiroho ni kamili kwa kila njia, hata kama unakabiliwa na hali inayohitaji mabadiliko.

3 THIBITISHO Sasa fikiri jinsi utakavyohisi unapopokea unachotaka. Hisi jinsi ilivyo ya ajabu kutimiza ndoto zako. Hisi uzoefu kana kwamba unakutokea sasa hivi. Jenga picha za kiakili na ongeza msisimko na kujiamini kwa kujua kwamba una uwezo juu ya matatizo yako yote. Lengo la hatua hii ni kujenga hisia kali zaidi za tayari kuwa na unachotaka. Kadiri hisia zinavyokuwa na nguvu, ndivyo matibabu yanavyokuwa na nguvu

4 SHUKRANI Ikiwa rafiki anakualika katika safari ya wikendi, unashukuru mapema, ukijua utaenda, hata kama safari haijaanza mara moja. Vivyo hivyo katika matibabu. Jua kwamba Roho mwenye nguvu zote tayari anaumba kile ulichokitibu – na ujisikie mwenye furaha, msisimko na shukrani.

5 KUACHILIA Umetambua Mungu na kuungana na Mungu. Umetambua tamaa yako kana kwamba inatokea sasa. Umeshukuru. Sasa achilia. Achilia kwa nguvu na akili isiyo na kikomo ya sheria ya Mungu. Achilia matibabu, ukiwa na uhakika kwamba shauku yako tayari imehakikishwa. Kuwa na ujasiri, na endelea na siku yako.

Tumia hatua hizi tano kufanya maisha yako – na maisha ya wengine – yawe yenye furaha zaidi, yenye kutimizwa na yaliyo sawa na ulimwengu

