

Technika wizualizacji.

Ta metoda, jak łatwo się domyślić, polega na „wyobrażaniu sobie”. Treść owych wyobrażeń może być bardzo zróżnicowana, w zależności od tego, jaki chcemy osiągnąć efekt.

Bardzo często dorośli pacjenci, z którymi rozpoczyna się trening wizualizacji, reagują na nią niechętnie, twierdząc że wyobrażanie sobie nieistniejących miejsc i przedmiotów to czysta dziecinada. Niestłusznie. Technika ta oddaje nieocenione usługi jako metoda relaksu, ale także w wielu innych dziedzinach.

Żeby ją zrozumieć warto odwołać się do własnych doświadczeń. Za całą pewnością każdy z nas ma wspomnienie (jeśli nawet nie jest to codzienność) zatłoczonej, hałaśliwej ulicy, którą przechodnie i kierowcy przemierzają w pośpiechu, trąbią i krzyczą na siebie w korkach, aby załatwić niecierpiące zwłoki sprawy. Każdy z pewnością potrafi przypomnieć sobie także moment, w którym podczas spokojnego spaceru przemierzał las, leżał na łące albo na pustej plaży, słuchając szumu liści bądź fal, i nigdzie się nie spiesząc

Pierwsza sytuacja nieuchronnie wiąże się ze stresem. Druga zaś daje dużą szansę na relaks. Oczywiście na leżenie na łące lub plaży pozwalamy sobie głównie podczas urlopu, kiedy nie musimy się spieszyć. Nie ma jednak wątpliwości, że istnieje poważna różnica pomiędzy zatłoczoną hałaśliwą ulicą, a szumiącą łąką. Bez wątplenia najlepszym rozwiązaniem byłyby regularne wizyty na łące lub na plaży. Dla większości ludzi spędzenie 30 minut na łące w porze lunchu nie jest jednak możliwe. Wyobrażanie sobie łąki może nam ją jednak w dużej mierze zastąpić.

Żeby to zrozumieć warto sobie przypomnieć, kiedy ostatni raz obudziliśmy się pod wpływem koszmaru sennego spoceni i pełni niepokoju. Nasze sny, pojawiające się w nich postacie i wydarzenia również nie są rzeczywiste. Są jedynie wytworem naszej wyobraźni, a jednak potrafią spowodować palpitanie serca, niekiedy także silny lęk. Mózg człowieka nie stawia aż tak wyraźnej granicy jak mogłoby się wydawać pomiędzy rzeczywistością a wyobrażeniami.

Również na jawie wyobraźnia może sterować reakcjami naszego organizmu. Pod wpływem marzeń erotycznych doznajemy fizjologicznych objawów podniecenia. Jeśli wyobrazimy sobie, że wypijamy szklanekę soku z cytryny, pocujemy, że przybywa nam śliny w ustach.

Są to przykłady szczególnie wyraziste. Na co dzień jednak pojawia się w naszych umysłach znacznie więcej myśli i wizji, których wpływ na organizm nie jest tak widoczny, jednak subtelnie, lecz długotrwale, oddziałuje na rytm serca, ciśnienie krwi, napięcie mięśni, itp.

Trening wizualizacji jako technika relaksacyjna nie jest niczym innym jak wyobrażaniem sobie przyjemnych, dających odprężenie miejsc. Jeśli jednak sesję wyobraźni poprzedzimy relaksem (np. metodą Schultza lub Jacobsona), będziemy ją uprawiać regularnie, szybko okaże się, że nasze wyobrażenia staną się coraz bardziej wyraziste. Po pewnym czasie to, co pojawi się w wyobraźni, zobaczymy równie wyraźnie jak oglądane na co dzień przedmioty. Po pewnym czasie do wizji mogą się dołączyć także odgłosy a nawet bodźce dotykowe i węchowe.

Treść wyobrażeń powinna być zindywidualizowana – każdy musi przebywać w takim miejscu, które daje mu największe odprężenie. Warto jednak pamiętać, że największy relaks najczęściej daje wyobrażanie sobie przebywania na łonie natury w samotności – bez obecności innych ludzi.

Całkowicie niesłuszne są powtarzane niekiedy zarzuty, że takie „nadmierne” pobudzanie wyobraźni może przyczynić się do rozwoju zaburzeń psychicznych. Nie ma takiej obawy. Mózg człowieka, choć zareaguje na treść wyobrażeń, nigdy ostatecznie nie pomyli ich z rzeczywistością i nie będzie pod ich wpływem samodzielnie wytwarzać halucynacji.

Metoda i trening Jacobsona

Rozpoznawanie swoich napięć

Prostą i skuteczną metodą relaksacji jest trening Jacobsona (inaczej: metoda Jacobsona). Twórcą tej techniki jest Edmund Jacobson. Metoda Jacobsona polega na nauce rozluźniania wszystkich partii ciała poprzez naprzemienne napinanie i rozluźnianie poszczególnych grup mięśni.

Trening Jacobsona obejmuje napinanie i rozluźnianie mięśni rąk, relaksację (także poprzez lekkie napinanie i rozluźnianie) mięśni głowy i twarzy, mięśni języka, mięśni barkowych, następnie mięśni pleców i brzucha, a na końcu mięśni palców u rąk i nóg.

Tradycyjnie zatem trening Jacobsona podzielony jest na 6 części - rozpoczynamy od nauki rozluźnianie mięśni rąk i nóg, a kończymy na nauce rozluźnianiu palców

Jakie jest zastosowanie metody Jacobsona?

Jest ona zarówno doskonałą metodą terapeutyczną - przy zaburzeniach nerwicowych, bezsenności i depresji, zbyt wysokim stresie itp., jak i może być metodą wspierającą ogólny wewnętrzny rozwój (np. zwiększającą kreatywność i poziom wiary w siebie) i przygotowującą do medytacji.

TRENING JACOBSONA

Oto przykładowe zastosowanie metody Jacobsona:

Zaciśnij obie pięści - zwróć uwagę na napięcie dłoni i przedramion - rozluźnij się.

Dotknij palcami barków i podnieś ramiona - odnotuj napięcie bicepsów i ramion - rozluźnij się.

Wzrusz ramionami, podnieś je jak najwyżej - zwróć uwagę na napięcie barków - rozluźnij się.

Zmarszcz czoło - zwróć uwagę na napięcie czoła i okolicy oczu - rozluźnij się.

Zaciśnij powieki - odnotuj napięcie - rozluźnij mięśnie z lekko przymkniętymi oczami.

Przyciśnij język do podniebienia - zwróć uwagę na napięcie w jamie ustnej - rozluźnij się.

Zaciśnij zęby - odnotuj napięcie w jamie ustnej i szczęce - odpocznij.

Odrzuć głowę do tyłu - zauważ napięcie karku i górnej partii pleców - odpocznij.

Opuść głowę, przyciśnij brodę do piersi - zauważ napięcie karku i barków - rozluźnij się.

Wygnij plecy w łuk odsuwając się od oparcia krzesła i cofnij ramiona do tyłu - zauważ napięcie pleców i barków - odpocznij.

Weź głęboki oddech i zatrzymaj powietrze - odnotuj napięcie klatki piersiowej i pleców - odpocznij.

Zrób dwa głębokie oddechy, zatrzymaj i wydychaj powietrze - zauważ, że oddech staje się wolniejszy i spokojniejszy - odpocznij.

Wciągnij brzuch, staraj się docisnąć go do kręgosłupa - odnotuj uczucie napięcia brzucha - rozluźnij się, oddychaj regularnie.

Napnij mięśnie brzucha - zauważ napięcie w brzuchu - odpocznij.

Napnij pośladki tak, aby się na nich lekko podnieść - zauważ napięcie - odpocznij.

Ściągnij uda wyprostowując nogi - zauważ napięcie - odpocznij.

Skieruj palce u nóg do góry, ku twarzy - odnotuj napięcie stóp i łydek - odpocznij.

Podkurcz palce u nóg tak, jakbyś chciał je zagrzebać w piasku - zauważ napięcie w podbiciu stóp - odpocznij.

Innym wariantem treningu jest pracowanie przez jakiś czas z wybranymi partiami ciała, aż nauczymy się je rozluźniać. Wtedy przechodzimy do kolejnych partii, z którymi ćwiczymy przez pewien czas.

Np. pracujemy z mięśniami rąk (mięśnie przedramienia i ramienia):

napinamy ten rejon ciała i obserwujemy doznania kiedy mięśnie rąk gdy są napięte, a następnie rozluźniamy wszystkie mięśnie tej okolicy i obserwujemy wrażenia jakie mamy, gdy mięśnie są rozluźnione.

W ten sposób rozwijamy w sobie świadomość, co to znaczy (jakie jest doznanie) że dany rejon jest rozluźniony.

Wykonujemy takie naprzemienne napinanie i rozluźnianie kilka razy podczas ćwiczenia formalnego, a następnie powtarzamy podobne ćwiczenia w życiu codziennym. Np. idąc chodnikiem, jadąc autobusem, oglądając telewizję, czy słuchając muzyki lub wykładu - napinamy na chwilę mięśnie ręki - obserwujemy doznania podczas tego napięcia, a następnie rozluźniamy zupełnie mięśnie tej okolicy i znowu obserwujemy wrażenia, gdy mięśnie są rozluźnione. Dzięki temu dochodzimy do etapu, że w każdej okoliczności potrafimy dosyć głęboko rozluźniać mięśnie swoich rąk.

Wtedy możemy przez jakiś czas kontynuować analogiczne ćwiczenia z mięśniami nóg. Następnie w ten sposób ćwiczymy mięśnie twarzy, potem języka, potem pleców i brzucha, potem palców i rąk i nóg.

Głębsze zastosowanie metody Jacobsona

Życie jest przeplatającym się stanem działania i niedziałania (spoczynku), napięcia i rozluźnienia (odpowiada to chińskiemu ujęciu Tao jako harmonii i wzajemnej gry jin i jang). Gdy opanujemy zdolność relaksacji w pozycji leżącej, czy siedzącej (relaksacja ogólna), możemy zacząć praktykować relaksację w życiu codziennym i każdej okoliczności (relaksacja zróżnicowana).

Istotą tego podejścia do rzeczywistości jest nauczenie się funkcjonowania z zrelaksowanym stanem umysłu i ciała. Najczęściej ludzie myślą o życiu jako o czymś, co wymaga od nas napięcia. Ponieważ dana sytuacja jest dla nas trudna, wydaje nam się, iż dzięki napięciu wyzwolimy z siebie więcej energii.

w praktyce nadmiar napięcia blokuje jednak przepływ energii, zmniejsza naszą kreatywność i twórcze podejście do rzeczywistości, a po dłuższym czasie może wywołać stan wypalenia, nerwicy i niechęci do życia.

Tak więc chodzi o to, aby podejście kompulsywne (takie, które zmusza do wysiłku i napięcia zastąpić podejściem zrelaksowanym i ergonomicznym.

gdy np. siedzimy i czytamy książkę, to wystarczy iż napięte lekko będą jedynie mięśnie niezbędne do utrzymania pozycji siedzącej i mięśnie oczu. Pozostałe grupy mięśni powinny być zrelaksowane. Wywoła to mniejsze zużywanie energii na czynności niepotrzebne, dzięki czemu zmęczymy się znacznie później i wykonywaną czynność wykonamy lepiej.

W praktyce chodzi więc o to, by w codziennym życiu (poprzez lekkie napinanie wybranej grupy mięśni i rozluźnianie jej) nauczyć się zrelaksowania całego ciała i do danej czynności wykorzystywać napięcia tylko tych grup ciała, których napięcie jest niezbędne.

Jest to zatem stan równowagi i optymalnej proporcji pomiędzy napięciem i rozluźnieniem. Stan napięcia jest istotny dla mobilizacji, zaś stan rozluźnienia ma związek z regeneracją, odpoczynkiem i dobrym samopoczuciem. Oba te elementy są niezbędne.

Jeżeli opieramy się jedynie na napięciu - osiągamy mierne rezultaty, szybciej męczymy się i frustrujemy, a na dłuższą metę grozi nam życiowe zmęczenie i wypalenie się. Jeżeli utrzymujemy równowagę pomiędzy napięciem i rozluźnieniem (np. gdy opanujemy tę metodę tak, że w każdej życiowej okoliczności będziemy utrzymywać rozluźnienie zróżnicowane) to wpłynie to korzystnie zarówno na nasze samopoczucie, jak i osiągnane rezultaty.

Czy siłą woli jesteśmy w stanie wyleczyć się z choroby ciała? Coraz więcej naukowców skłania się ku tej tezie. Wizualizacja nie jest zresztą nowością, stosowano ją od setek lat.

Wokół panuje ciemność, z mroku wyłania się postać, która atakuje kobietę i zadaje jej nożem śmiertelny cios. Ze strachu zaczynamy się pocić, serce bije jak oszalałe, w ustach pustynna suchość. A to jedynie dawka bezpiecznego lęku podczas oglądania filmu. Prawdziwym zagrożeniem jest najwyżej popcorn, którym można się zakrztusić.

W codziennym życiu raczej nie przeżywamy takiego strachu, częściej martwimy się i złościśmy. Padamy ofiarą stresu, który czasem mobilizuje do działania, jest nośnikiem postępu, rozwoju, ale też bezwzględny niszczyciel. Jeśli będzie naszym wiernym towarzyszem, stanie się najgorszym wrogiem. Lekarze od dawna potwierdzają, że stres, długotrwała depresja, a nawet smutek są niebezpieczne także dla zdrowia fizycznego. Stres na dodatek znacząco postarza, obniża odporność i powoduje, że przybieramy na wadze. Stałe napięcie zwiększa też ryzyko wielu poważnych chorób, w tym nowotworów.

Co zrobić, by nie dać się stresowi? Nie denerwować się – mówią lekarze. Recepta prosta, ale często niewykonalna. Pewna mądra pani doktor powiedziała mi kiedyś: „Niech pani znajdzie dystans do problemów. A gdy już pojawi się pomysł, jak to zrobić, proszę mi go sprzedać!”.

Trening autogenny Schulza jest jedną z najskuteczniejszych metod relaksacyjnych w dzisiejszych czasach, tak wypełnionych pogonią za pilnymi sprawami i stresem życia codziennego. Relaksacja ta według autora to świetna metoda oddziaływania na własny organizm i życie psychiczne, polegająca na wytwarzaniu u siebie stanu odprężenia i koncentracji.

Sama nazwa metody pochodzi od greckich słów auto - „sam” oraz genesis - „powstanie” i oznacza technikę relaksacyjną, którą każdy może zastosować samodzielnie. Technika bazuje na badaniach nad hipnozą oraz wpływem sugestii na funkcje organizmu. Stan relaksacji to tak zwany stan autogeniczny, podobny do stanu między sennością a przedsennością. Pozwala na pasywną koncentrację, bo ćwicząc skupiasz się na własnych sugestiach i odczuciach, a nie starasz się je wywoływać za wszelką cenę. Ćwiczenia z biegiem czasu i kolejnymi treningami przestrajają pracę organizmu, wywołując w nim pozytywne fizjologiczne zmiany a także przekształcają obraz siebie jako jednostki.

Jest ona skutecznym narzędziem integrowania i relaksowania psychiki. Sprzyja odnowieniu sił życiowych i jednocześnie wzmacnia układ odpornościowy (z uwagi na aktywizację układu parasympatycznego). Metoda była stworzona początkowo do leczenia nerwic, dziś natomiast jest skutecznym narzędziem poprawiającym wyniki u sportowców. Trening nadaje się wyśmienicie dla każdej osoby, która ma ochotę poprawić swój nastrój, uleczyć skołataną nerwy czy polepszyć koncentrację potrzebną do nauki czy pracy.

Jak wygląda trening Autogenny Schultza? Polega on na koncentracji na wybranych obszarach ciała i monotonnym powtarzaniu sugestii. Zazwyczaj są to sugestie dotyczące ciężaru (ciężkości) poszczególnych części ciała oraz ciepła odczuwanego w tych okolicach.

Poczucie ciężaru wywołuje rozluźnienie napięć motorycznych, a odczucie ciepła - rozluźnienie napięć wegetatywnych.

A oto fragment początku relaksacji. Całość można znaleźć jako utwór do słuchania na stronie www.relaksacja.pl. Można bezpłatnie pobrać trening Schultza, a także inne utwory relaksacyjne.

Ułóż się na podłodze, łóżku lub usiądź jak najwygodniej. Oddychaj zupełnie swobodnie nie kontrolując świadomości rytmu oddychania. Sugestie będą podawane w pierwszej osobie, więc wyobraź sobie, że to są Twoje własne słowa. Postaraj się o niczym nie myśleć, tylko wczuwaj się w sens słów.

Zajmuję wygodną pozycję

Rozluźniam całe ciało

Mogę się jeszcze poruszyć kilka razy w prawo i w lewo

Moje oczy są lekko przymknięte

Powoli się uspakajam i wyciszam

Otoczające mnie dźwięki dnia codziennego oddalają się i przycichają

Ogrania mnie przyjemna cisza

Moje myśli płyną spokojnie, wszystko staje się mało ważne, odległe i obojętne

Czuję spokój i wewnętrzne wyciszenie, jest mi dobrze

Lekko wewnętrznie się uśmiecham

Powoli przenoszę uwagę na swój oddech, pozwalam aby sam się oddychał

Oddycham lekko, równo i spokojnie

Teraz powoli przenoszę uwagę na prawe ramię. Moje prawe ramię jest ciężkie. Moje prawe ramię jest bardzo ciężkie, jest tak ciężkie, że nie mogę nim poruszyć. Całe moje ramię i ręka są przyjemnie ciężkie i bezwładne.

Oddycham równo, lekko i spokojnie

Teraz powoli przenoszę uwagę na lewe ramię. Moje lewe ramię jest ciężkie. Moje lewe ramię jest bardzo ciężkie, jest tak ciężkie, że nie mogę nim poruszyć. Całe moje ramię i ręka są przyjemnie ciężkie i bezwładne.

Oddycham równo, lekko i spokojnie

Dalej tą samą mantrą przechodzimy przez prawą nogę, lewą nogę, głowę, mięśnie twarzy, szyi, barków, pleców, miednicy, klatki piersiowej, podbrzusza kończąc na uczuciu ciężkości obejmującym całe ciało jednocześnie. Następnie tym, samym schematem podążamy z odczuciem ciepła.

Trening autogeny to przede wszystkim wyobrażanie sobie pewnych stanów – uczucia ciepła i ciężkości – w określonych miejscach na ciele i w określonej kolejności. Równocześnie z wyobrażaniem sobie odczuć, powtarzamy w głowie, co i gdzie odczuwamy, na przykład: „Moje ręce i nogi są ciężkie”. Usiądź wygodnie i zamknij oczy. Wyobraź sobie, że:

twoje prawe ramię jest ciężkie;

twoje ręce i nogi są ciężkie i ciepłe (powtórz trzykrotnie);

twoje serce bije powoli i regularnie (powtórz trzykrotnie);

czujesz ciepło w okolicy splotu słonecznego (powtórz trzykrotnie);

twoje czoło jest chłodne;

twoja szyja i ramiona są ciężkie (powtórz trzykrotnie).

Poczuj, jak bardzo jesteś zrelaksowany.

Cały trening autogenny powinien trwać początkowo około 15-20 minut, jednak warto zacząć od 3-5 minut (tylko z uczuciem ciężaru). Po kilku treningach można rozszerzyć zakres elementów i wyobrażać sobie uczucie ciężaru oraz ciepła przez łącznie 10 minut. Medytacja powinna stopniowo się wydłużać. Wskazane jest odbywanie sesji medytacyjnych trzy razy dziennie: rano, po południu oraz wieczorem. Relaksacja autosugestywna, na której opiera się trening autogenny, składa się z następujących reakcji: umiejętności przyjęcia właściwej postawy, stanu bierności, koncentracji na organizmie oraz sterowania organizmem.

Największą zaletą tej techniki jest to, że jak jej nazwa wskazuje, możesz samodzielnie ją stosować. W tym celu przygotuj sobie pomieszczenie. Jest to o tyle ważne, że w trakcie relaksacji nic nie powinno odwracać Twojej uwagi, żebyś mógł się skupić na tym, co teraz dla Ciebie będzie najważniejsze – na sobie. Przygotuj koc do okrycia, ubierz się w coś wygodnego, możesz także zapalić zapachową świecę lub zrobić cokolwiek innego co pomoże Ci się zrelaksować. Ułóż się wygodnie (możesz leżeć bądź siedzieć), zamknij oczy i oddychaj spokojnie. Na początek powtarzaj (w myślach):

- Leżę wygodnie, jest mi bardzo wygodnie
- Rozluźniam całe ciało, moje mięśnie są rozluźnione
- Wyciszam się
- Wszystko staje się mało ważne i odległe
- Oddycham spokojnie i odczuwam wewnętrzny spokój.

Następnie przechodzimy do odczuć związanych z ciężarem ciała. W tym celu skupiamy się najpierw na kończynach górnych, następnie szyi, głowie, tułowi, i na końcu, kończynach dolnych. Przez kilka minut powtarzamy w myślach sugestię skupiając się na wybranej partii ciała, weźmy za przykład prawą rękę. Powtarzamy zatem:

- Rozluźniam prawą rękę
- Moja prawa ręka staje się ciężka

- Moja prawa ręka jest bardzo ciężka, coraz cięższa
- Moja prawa ręka jest przyjemnie rozluźniona.

Następnie przechodzimy do lewej ręki, powtarzamy to samo z obiema, po czym kierujemy uwagę na kark i szyję, głowę, klatkę piersiową, brzuch, plecy, miednicę, pośladki, nogę prawą i lewą, a kończymy na odczuciu ciężkości w całym ciele jednocześnie. Tak samo postępujemy z uczuciem ciepła. Możemy powtarzać:

- Przyjemne ciepło przepływa przez moja prawą rękę
- Prawa ręka staje się ciepła
- Coraz wyraźniej odczuwam w prawej ręce ciepło
- Moja prawa ręka jest ciepła.

Należy pamiętać, że całe ciało ogarnia odczucie ciepła, a tylko czoło zawsze pozostaje chłodne.

Po skończonej relaksacji pozostań jeszcze kilka minut w bezruchu i poobserwuj swoje ciało. Daj sobie chwilę, aby poznać odczucia płynące z Twojego ciała. Następnie powiedz w myślach:

- Odczuwam spokój, który na długo ze mną pozostanie
- Jestem naładowany pozytywną energią
- Zaczynam poruszać rękami, nogami, głową, całym ciałem
- Otwieram oczy i uśmiecham się wewnątrz

Takie sugestie dobrze jest także nagrać, a następnie odsłuchiwać. W Internecie dostępne są również gotowe nagrania treningu autogennego Schultza czytane przez terapeutę. Ważne, abyś wybrał dla siebie taką opcję, która będzie dla Ciebie najbardziej właściwa i wygodna.

Ciało do remontu

Teoretycznie wiemy, że stres jest zabójczy dla zdrowia, ale w momencie pojawienia się choroby nie dostrzegamy związku przyczynowo-skutkowego. A może nie chcemy go dostrzec? Wolimy oddać swój organizm w ręce lekarzy, zupełnie jak samochód do warsztatu. „To nie ja, lecz moje ciało choruje” – mówimy sobie. I posłusznie wykonujemy tysiące badań, łykamy pigułki i liczymy, że choroba minie.

– Z pewnością psychika ma wpływ na rozwój chorób, osoby zrównoważone i pogodne mają większe szanse na zdrowe życie – mówi dr Wiktor Wacek, specjalista chorób wewnętrznych. – Jednak wymieniając przyczyny chorób nie możemy pominąć genetyki, zanieczyszczenia środowiska czy niehigienicznego trybu życia. To trudne do zbadania i konkretnej oceny. Z pewnością ważna jest postawa życiowa; czy ktoś ma siłę, by pokonać przeszkody, walczy czy poddaje się i uważa, że nikt na świecie nie ma gorzej od niego. Są przecież miłośnicy adrenaliny, którzy wspinają się, skaczą na spadochronie i raczej nie miewają nadciśnienia. Wszystkiego nie da się wytłumaczyć biochemią – dodaje.

Czy wychodząc z gabinetu lekarskiego, powinniśmy od razu zapisać się na psychoterapię? Może wystarczy posłuchać doktora Harolda Koeniga, który mówi: „Jeśli myślisz, że cierpisz na nieuleczalną chorobę – masz rację! Jeżeli uważasz, że twój problem jest uleczalny, również masz rację!”. To cytat z głośnego amerykańskiego filmu dokumentalnego „The Living Matrix – Science of Healing”. Pojawia się w nim wiele autorytetów naukowych z różnych dziedzin. Dowodzą m.in., że co najmniej 1/3 metod leczenia, w tym farmaceutyki i chirurgia, nie ma nic wspólnego z leczeniem. Wywołuje jedynie efekt placebo.

Naukowcy uważają za błędne traktowanie ciała jak maszyny, którą uda się naprawić lub nie. To nie główne motory – mózg i serce, zawiadują pracą organizmu. Ciało jest formą energii. Kieruje nim pole informacyjne, które może się zmieniać pod wpływem myśli i emocji. Skoro negatywne bodźce mogą wpędzić człowieka w chorobę, to – logicznie rzecz ujmując – moc umysłu może go również uzdrowić.

Choć twórcy filmu ukazują temat w sposób rewolucyjny, tego rodzaju poglądy nie są nowością. Już w latach osiemdziesiątych w książkach „Ulecz swoje ciało” i „Możesz uzdrowić swoje życie” poruszała je Louise L. Hay. Pisała: „jeżeli jesteś gotów uruchomić siły umysłu, możesz wyleczyć się niemal z każdej choroby”. Nie są to słowa bez pokrycia, sama pokonała raka uznanego przez lekarzy za nieuleczalnego. Autorka twierdzi, że jesteśmy odpowiedzialni za to, co nas spotyka w życiu, i sami wywołujemy choroby swojego ciała. Czyli jeśli pozbedziemy się negatywnych emocji i lęku, możemy wyleczyć się nawet z nowotworu.