

サイモントン療法 健康成功脳



がんの専門医 カール・サイモントン博士

実際にこの治療を受けたがん患者は平均余命で3倍、生存率は他の有名ながんセンターよりも2倍も長い。
癌消滅 末期患者（医学的に不治と考えられていた者）

病気をメッセージとして受け留めるように考えるんです。

病気になったことで得られる恩恵を考えるんです。

サイモントン療法では、**病気(ガン)=不幸ではない**ということに気づいて見方を変える。

信念・思い込みの書き換え作業をする。

サイモントン療法のポイント

① ゆったりとリラックス

緊張をしていますが潜在意識にイメージは入っていきません。

② イメージは視覚的、具体的に

いつまでにどの程度回復するのか、どの様に自然治癒力は働くのか。

③ 繰り返し繰り返し毎日行う

回数を多く継続して行うことが大切です。

④ 常に前向きな考えで

必ず治ると信じることです。

否定的な考えが頭に浮かんだら、すぐに意識を切り替えます。