

Kære læser

Den følgende liste er taget fra Louise Hays hæfte SUND I SIND – SUND I KROP, som kan købes på nettet for under 100,-. Grunden til at den er inkluderet i Livets Værkstedes materiale er, at den er virkelig værd at studere og afprøve. For at respektere rettigheden om ophav vil jeg bede dig om at anskaffe dig et eksemplar, hvis du vil benytte denne liste.

På forhånd tak!

Maria Sofia Rosengren
Holistisk rådgiver
Livets Værksted

De metafysiske årsagsforhold

En god måde at anvende denne liste på, hvis du har et fysisk problem, er:

1. Slå op på den mentale årsag. Se om den passer på dig. Hvis ikke, så sid stille og spørg dig selv: "Hvilke tanker kan have forårsaget dette?"
2. Gentag for dig selv: "Jeg er villig til at give slip på det mønster i min bevidsthed, som har skabt denne tilstand".
3. Gentag det nye tankemønster for dig selv flere gange.
4. Lad som om, at du allerede er i helbredelsesprocessen.

Gentag disse retningslinier hver gang du tænker på din helbreds-tilstand.

PROBLEM	SANDSYNLIG ÅRSAG	NYT TANKEMØNSTER
Abort	Frygt. Frygt for fremtiden.	Den rette guddommelige handling sker altid i mit liv. Jeg elsker og værdsætter mig selv. Alt er godt.
Abscesser (bylder)	Irritation, forbigåelser og hævgerrighed ophidser tankegangen.	Jeg tillader mine tanker at være frie. Fortiden er forbi. Jeg har fred.
Addison's sygdom (binyre- og det sympatiske nervesystem) ("Bronze-sygdommen")	Alvorlig følelsesmæssig fejlernæring. Vred på selvet.	Jeg passer kærligt på min krop, mit sind og mine følelser.
Adrenale problemer	Selvopgivelse (defaitisme). Passer ikke mere på sig selv. Ængstelse.	Jeg elsker og påskønner mig selv. Det er trygt for mig at passe på mig selv.
Afhængighed	Løber fra selvet. Frygt. Ved ikke hvordan, man skal elske sig selv.	Jeg har nu opdaget, hvor vidunderligt jeg er. Jeg vælger at elske og nyde mig selv.
AIDS	Benægtelse af selvet. Seksuel skyldfølelse. En stærk tro på ikke at være "god nok".	Jeg er et guddommeligt, pragtfuldt udtryk for mit liv. Jeg fryder mig over min seksualitet. Jeg fryder mig over al, hvad jenet er. Jeg elsker mig selv.
Albuer	Står for at skifte retninger og at acceptere nye oplevelser.	Jeg klarer med lethed nye oplevelser, nye retninger og forandringer.
Alderdomsproblemer	Tror på samvær. Gammeldags tankebaner. Frygt for at være sig selv. Afvisning af nuet.	Jeg elsker og værdsætter mig selv på ethvert alderstrin. Hvert øjeblik i livet er perfekt.
Alkoholisme	Til hvilken nytte? En følelse af tomhed, skyld og utilstrækkelighed. Selvudslettelse.	Jeg lever i nyet. Hvert øjeblik er nyt. Jeg vælger at se mit eget værd. Jeg elsker og værdsætter mig selv.

PROBLEM	SANDSYNLIG ÅRSAG	NYT TANKEMØNSTER
Allergier	Hvem er du allergisk over for? Du benægter dit selvværd. Irritation over livet.	Verden er tryk og venlig. Jeg er tryk. Jeg har fred med livet.
Alzheimer's sygdom (en form for dementia senilitis)	Trang til at forlade planeten. Ude af stand til at møde livet som det er.	Alt sker på rette tid og sted og når det skal. Den rette guddommelige indvirkning foregår hele tiden.
Ankler	Står for bevægelighed og retning.	Jeg bevæger mig med lethed fremad i livet.
Anorektal blødning (fra endetarmens lukkemekanisme)	Vrede og frustration.	Jeg har tiltro til livsprocessen. I mit liv finder kun de rette og gode handlinger sted.
Ansigt	Står for hvad vi viser verden.	Det er trygt at være mig. Jeg giver udtryk for, hvem jeg er.
Ansigtstræk (slaphed)	Slappe træk i ansigtet kommer af en slap tankegang. Afvisning af livet.	Jeg udtrykker livsglæde og tillader mig fuldt ud at nyde livet hvert minut hver dag. Jeg bliver ung igen.
Apati (sløvhed)	Modstand mod følelser. Dræbende kedsomhed ved selvet. Angst.	Det er trygt at føle. Jeg åbner mig over for livet. Jeg er villig til at opleve livet.
Appetit, for stor	Frygt. Behov for beskyttelse. Dømmer følelserne.	Jeg er tryk. Det er trygt at føle. Mine følelser er normale og acceptable.
Appetit, tab af	Frygt. Beskytter selvet. Stoler ikke på livet.	Jeg elsker og værdsætter mig selv. Jeg er tryk. Livet er trygt og glædeligt.
Appetitløshed (anorexia)	Angst. Fornægter sig selv livet. Ekstrem frygt, selvhad og forkastelse.	Det er trygt at være mig. Jeg er vidunderlig, som jeg er. Jeg ønsker at leve. Jeg vælger glæde og accepterer mig selv.

PROBLEM	SANDSYNLIG ÅRSAG	NYT TANKEMØNSTER
Armene	Står for kapacitet og evne til at klare livet oplevelser.	Kærligt klarer og omfavner jeg mine oplevelser med lethed og glæde.
Arterier (pulsårer)	Bærer livets glæde.	Jeg er fyldt med glæde. Den flyder gennem mig ved hvert pulsslag.
Astma	Uforløst skyld kvæler kærlighed. Ude af stand til at give sig selv luft. Føler sig undertrykt. En stivnet følelse. Undertrykker gråd.	Det er trygt for mig nu at tage ansvaret for mit eget liv. Jeg vælger at være fri.
Astma, hos børn	Frygt for livet. Ønsker ikke at være her.	Dette barn er trygt og elsket. Dette barn er kærlig og elsket.
Behåring – abnorm	Dækker over vrede. "Tæppet er som regel angst". Ønske om at give andre skylden. Ofte uvilje om at være sig selv.	Jeg er en kærlig forælder for mig selv. Jeg er dækket af kærlighed og accept. Det er trygt for mig at vise, hvem jeg er.
Bell's Palsy (ansigtslammelse)	Ekstrem kontrol af vrede. Uvilje til at give udtryk for følelser.	Det er trygt for mig at give udtryk for mine følelser. Jeg tilgiver mig selv.
Benene – (lår)	Bærer os fremad i livet. Holder fast ved gamle barndomstraumaer (sjælesår).	De gjorde det, så godt de kunne med den forståelse, årvågenhed og viden, de nu havde. Jeg slipper fortiden med kærlighed.
– (læg og skinneben)	Frygt for fremtiden. Ønsker ikke at flytte sig.	Jeg går fremad med tillid og glæde, vel vidende at alt er godt i min fremtid.
Besvimelse	Frygt. Kan ikke klare sig selv. Momentan bevidstløshed.	Jeg har kraften, styrken og viden til at klare alting i mit liv.
Betændelse (inflammation)	Frygt. Ser rødt. Ophidset (betændt) tankegang.	Jeg tænker fredeligt, roligt og koncentreret.

PROBLEM	SANDSYNLIG ÅRSAG	NYT TANKEMØNSTER
Bevidstløshed (coma)	Frygt. Flygter fra noget eller nogen.	Vi omgiver dig med tryghed og kærlighed. Vi skaber plads for dig, så du helbredes. Du er kærlighed.
Bid	Angst. Åben for enhver ringeagt.	Jeg tilgiver mig selv, og jeg elsker mig selv nu og altid.
– fra dyr	Vrede der vendes indad. Behov for straf.	Jeg er fri.
– fra insekter	Skyldfølelse over småting.	Jeg er fri for al irritation. Alt er godt.
Bihuleproblemer	Irritation overfor en person, som står en nær.	Jeg erklærer at fred og harmoni er i mig og omgiver mig hele tiden. Alt er godt.
Bindehindebetændelse (smitsom)	Vrede og frustration. Ønsker ikke at se.	Jeg frigør trangen til at have ret. Jeg har fred. Jeg elsker og værdsætter mig selv.
Blindtarmsbetændelse	Frygt. Frygt for livet. Blokerer for strømmen af det gode.	Jeg er tryk. Jeg slapper af og lader gladeligt livet flyde af sted.
Blod	Står for glæde som flyder frit i kroppen.	Jeg giver og modtager glæde ved livet.
Blodansamlinger	Lukker af for livets strøm af glæde.	Jeg opvækker nyt liv inden i mig. Jeg flyder.
Blodmangel	En "ja, men" instilling. Mangel på glæde. Frygt for livet. En følelse af ikke at være god nok.	Jeg kan tryk opleve glæde på ethvert område af mit liv. Jeg elsker livet.
Blodomløb	Repræsenterer evnen til at føle og udtrykke følelser på positive måder.	Jeg er tri til at sprede kærlighed og glæde i alle dele af min verden. Jeg elsker livet.
Blodproblemer	Mangel på glæde. Mangel på nye idéer.	Glædelige nye idéer cirkulerer frit i mig.
Blodtryk, højt	Langvarige følelsesmæssige problemer, som ikke er løst. En vulkan. Gøre en myg til en elefant.	Jeg udløser gladeligt fortiden. Jeg har fred.

PROBLEM	SANDSYNLIG ÅRSAG	NYT TANKEMØNSTER
Blodtryk, lavt	Mangel på kærlighed som barn. Selvopgivelse. Til hvad nytte – det hjælper ikke alligevel.	Jeg vælger nu at leve i det altid glade NU. Mit liv er en glæde.
Blæreproblemer	Ængstelse. Holder fast ved traditionerne. Frygt for at slippe. Bliver forbigået.	Jeg frigør mig nemt og komfortabelt for det gamle og glæder mig over det nye i mit liv. Jeg er tryk.
Blærer	Modstand. Mangel på emotionel beskyttelse.	Jeg flyder blidt med livet og enhver ny oplevelse. Alt er godt.
Blødning	Glæden forsvinder. Men hvor hen? Vrede.	Jeg er livets glæde. Jeg udtrykker mig og modtager i en perfekt rytme.
Brandbyld (filipenser)	Giftig vrede over personlige uretfærdigheder.	Jeg slipper fortiden og lader kærlighed helbrede ethvert område i mit liv.
Brok	Ødelagte forhold. Stress, byrder. Et udtryk for fejlagtig kreativ udfoldelse.	Mit sind er blidt og harmonisk. Jeg elsker og værdsætter mig selv.
Bronkitis	Let ophidsede familieforhold. Diskussioner og råben højt. Til tider stilhed.	Jeg erklærer fred og harmoni i og omkring mig. Alt er godt.
Bryst	Står for moderskab og pleje.	Jeg indtager og giver næring i en perfekt balance.
Brystproblemer – cyster, knuder, betændelse	Overpylret. Overbeskyttelse. Overbærende indstillinger. Ernæringen hindres.	Jeg er fri til at være mig selv og jeg giver andre frihed til at være, hvem de er. Det er trygt for os alle at blive voksne.
Bugspytkirtel	Står for livets sødme.	Mit liv er charmerende.
- betændelse	Fornægtelse. Vrede og frustration fordi livet synes at have tabt sin sødme.	Jeg elsker og værdsætter mig selv og jeg alene skaber sødme og glæde i mit liv.
Bulimia (abnorm sultfølelse)	Håbløs angst. Desperat forsøg på at fylde sig selv og rense sig selv for selvhad.	Jeg er elsket og næret og støttet af selve livet. Det er trygt for mig at være i live.

PROBLEM	SANDSYNLIG ÅRSAG	NYT TANKEMØNSTER
Bumser	Små udbrud af vrede	Jeg beroliger mine tanker, og jeg er fredfyldt
Bygkorn	Vrede mod en eller anden. At se på livet med vrede øjne.	Jeg vælger at se alt og alle med glæde og kærlighed.
Bylder	Vrede. Koger over. Er rasende.	Jeg udtrykker kærlighed og glæde og jeg har fred.
Bændelorm	Stærk tro på at være uren og et offer. Hjælpeløs over for andres tilsyneladende indstillinger.	Andre genspejler kun den gode følelse, jeg har om mig selv. Jeg elsker og værdsætter alt det, jeg er.
Børnelammelse	Lammende jalousi. Ønsker at standse en eller anden.	Der er nok til alle. Med kærlige tanker skaber jeg min velvilje og min frihed.
Børnesygdomme	Tror på orden, sociale forskrifter og falske love. Barnlig opførsel af voksne.	Dette barn er guddommeligt beskyttet og omgivet af kærlighed. Vi kræver mental immunitet (uimodtagelighed).
Candida – svampesygdom i tarm	Følelse af at være delt. En masse frustration og vrede. Krævende og ikke i stand til at stole på andre i tætte forhold. Er bedst til at modtage.	Jeg giver mig selv tilladelse til at være alt det, jeg kan være, og jeg fortjener det bedste i livet. Jeg elsker og værdsætter mig selv og andre.
Cellevæv	Sidder fast i den tidlige barndomssmerte. Holder fast ved knubs og stød fra fortiden. Har besvær med at gå fremad. Frygt for at vælge din egen retning.	Jeg tilgiver alle. Jeg tilgiver mig selv. Jeg tilgiver alle tidligere oplevelser. Jeg er fri.
Celluliteis (bindevævsbetændelse)	Opsparet vrede og ønske om at straffe sig selv.	Jeg tilgiver andre. Jeg tilgiver mig selv. Jeg er fri til at elske og nyde livet.
Cerebral parese (spastisk lammelse)	Behov for at forene familien i kærlighed.	Jeg er med til at skabe en forenet, kærlig og fredelig familie. Alt er godt.

PROBLEM	SANDSYNLIG ÅRSAG	NYT TANKEMØNSTER
Cushing's sygdom (månesyge, overproduktion af cortisol)	Mental uligevægt. For stor produktion af overdrevne forestillinger. En følelse af at blive overvældet.	Jeg vil kærligt skabe ligevægt i sjæl og krop. Jeg vælger nu tanker, som gør mig godt tilpas og muntre mig op.
Cyster	Spiller den gamle, vemodige film igen og igen. Plejer krænkelse. En forkert vækst.	Filmene i mit sind er smukke, fordi jeg vælger at gøre dem smukke. Jeg elsker mig selv.
Cystisk bindevævssvulst (muskelinfiltration)	Tror fuldt og fast, at livet ikke vil arbejde for dig. Stakkels mig.	Livet elsker mig og jeg elsker livet. Jeg vælger nu fuldt ud og frit at tage del i livet.
Depression	Følelse af forbudt vrede. Håbløshed.	Jeg overskrider andre menneskers angst og begrænsninger. Jeg skaber mit eget liv.
Diabetes (sukkersyge)	Længes efter hvad der kunne have været. Et stort behov for kontrol. Dyb sorg. Ingen sødme tilovers.	Dette øjeblik er fyldt med glæde. Jeg vælger nu at opleve dagens sødme.
Diarré	Frygt. Forkastelse. Løber væk.	Det jeg indtager, optager og udskiller jeg i perfekt orden. Jeg har fred med livet.
Diskusproblemer	Føler sig selv ikke støttet af livet. Ubeslutsom.	Livet støtter alle mine tanker; derfor elsker og værdsætter jeg mig selv og alt er godt.
Dissemineret sklerose	Mental hårdhed, hårdhertet, jernvilje, ufleksibel. Frygt.	Ved at vælge kærlige, glædelige tanker, skaber jeg en elskende, glad verdne. Jeg er tryk og fri.
Dysenteri	Angst og intens vrede	Jeg skaber fred i mit sind, og dette afspejles i min krop.
- Amøbe-	Tror på at DE er ude efter mig.	Jeg har magten og autoriteten i min verden. Jeg er tryk.
- Bakterie-	Nedtrykthed og håbløshed.	Jeg fyldes af liv og energi og glæde over livet.

PROBLEM	SANDSYNLIG ÅRSAG	NYT TANKEMØNSTER
Død	Man forlader dette livsafsnit.	Jeg går glad videre til nye oplevelser. Alt er godt.
Døvhed	Afvisning, stædighed og isolation. Hvad ønsker du ikke at høre? Lad mig være.	Jeg lytter til det guddommelige og glæder mig over alt det, jeg er i stand til at høre. Jeg er ét med alt.
Dårlig ånde	Vrede og hævngherrige tanker. Dårlige erfaringer hober sig op. Elendige standpunkter, gemen sladder, smudsig tankegang.	Jeg slipper fortiden med kærlighed. Jeg taler blidt og kærligt. Jeg udånder kun det gode.
Eksem	Overvældende fjendskab. Møder modstand. Mentale udbrud (udslæt).	Harmoni, fred, kærlighed og glæde omgiver og bor i mig. Jeg er tryk og sikker.
Emfysem (luftansamling i vævene)	Frygt for at tage del i livet. Ikke værdig til at leve.	Det er min fødselsret at leve fuldt og frit. Jeg elsker livet. Jeg elsker mig selv.
Endeballer	Står for styrke. Slappe endeballer er spild af energi.	Jeg benytter min styrke klogeligt. Jeg er stærk. Jeg føler mig tryk. Alt er godt.
Endetarm	Frigørelsespunkt. Affaldsp-lads.	Nemt og komfortabelt frigør jeg det, som jeg ikke mere har brug for i livet.
Endetarmsblødning	Se anorektal blødning.	
Endetarmsbyld	Vrede overfor det, du ikke ønsker at give slip på.	Det er trygt at give slip. Kun det, som jeg ikke mere har brug for, forlader min krop.
Endetarmsfistel	Ufuldkommen frigørelse af affald. Holder fast ved skraldet fra fortiden.	Med kærlighed vil jeg fuldstændig frigøre mig fra fortiden. Jeg er fri – jeg er kærlighed.
Endetarmskløe	Skyldfølelse over fortiden. Samvittighedsnag.	Jeg tilgiver kærligt mig selv. Jeg er fri.

PROBLEM	SANDSYNLIG ÅRSAG	NYT TANKEMØNSTER
Endetarmsmerter	Skyldfølelse. Ønske om straf. Ikke god nok.	Fortiden er passeret. Jeg vælger at elske og acceptere mig selv i nuet.
Endometrie-væv (livmoderslimhinde på abnorme steder)	Utryghed, skuffelse og frustration. Erstatte selv-kærlighed med sukker.	Jeg er både stærk og attråværdig. Det er vidunderligt at være kvinde. Jeg elsker mig selv, og jeg er fuldbyrdet.
Epstein-Barr virus (Stress virus)	Tvinger sig selv ud over sine grænser. Angst for ikke at være god nok. Tapper sig selv for indre støtte.	Jeg slapper af og erkender mit selv værd. Jeg er god nok. Livet er let og lykkeligt.
Engelsk syge (rakitis)	Følelsesmæssig fejlnæring. Mangel på kærlighed og tryghed.	Jeg er tryk og ernæres af selv Universets kærlighed.
Epilepsi	Føler sig forfulgt. Fornægter livet. Fornemmelse af en kamp for livet. Vold mod selv.	Jeg vælger at se livet som evigt og glædeligt. Jeg er altid glad og har fred.
Feber	Vrede. Brænder op.	Jeg er det kølige, rolige udtryk for fred og kærlighed.
Fedme	Står for beskyttelse. Overfølsomhed.	Jeg er beskyttet af guddommeligt kærlighed. Jeg er altid sikker og tryk.
Fedme – arme	Vrede over ikke at få kærlighed.	Jeg skaber tryk al den kærlighed, jeg har brug for.
Fedme – mave	Vrede over ikke at være næret.	Jeg nærer mig selv med spirituel føde, og jeg er tilfreds og fri.
– hofter	Buler af stædig vrede over forældrene.	Jeg er villig til at tilgive fortiden. Det er tryk for mig at overskride mine forældres begrænsninger.
– lår	Vrede fra barndommen. Ofte raseri på faderen.	Jeg ser min far som et barn, der aldrig fik kærlighed, og jeg har let ved at tilgive. Vi er begge fri.

PROBLEM	SANDSYNLIG ÅRSAG	NYT TANKEMØNSTER
Filipenser (acne)	Accepterer ikke selv. Kan ikke lide sig selv.	Jeg er et guddommeligt udtryk for liv. Jeg elsker og accepterer mig selv, som jeg er her og nu.
Fingre	Står for livets detaljer.	Jeg er fredelig over for livets detaljer.
Fingre (betændelse i leddene)	Ønske om at straffe. Bebrejdelse. Føler sig bedraget. Forfulgt.	Jeg ser med kærlighed og forståelse. Jeg hæver alle mine erfaringer til kærlighedens lys.
Fingre, langfinger	Står for vrede og seksualitet.	Jeg er veltilpas med min seksualitet.
Fingre, lillefinger	Står for familien og forståelse. (Hykleri).	Jeg er mig selv med livets familie.
Fingre, pegefingre	Står for ego og frygt.	Jeg er i sikkerhed.
Fingre, ringfinger	Står for forbindelser og sorg.	Jeg elsker i fred med mig selv.
Fingre, tommeltot	Står for intellektet og bekymringer.	Mit sind har fred.
Fistel	Frygt. Blokering af frigørelsesprocessen.	Jeg er tryk. Jeg stoler fuldt ud på livets gang. Livet er for mig.
Fnat (parasitær hudsygdom)	Sygelig tankegang. Lader andre komme for tæt på sig.	Jeg er det levende, kærlige og glade udtryk for liv. Jeg er mig selv.
Fodproblemer	Frygt for fremtiden og over ikke at have fremgang i livet.	Jeg går med glæde og lethed fremad i livet.
Fodsvamp	Frustration over ikke at være accepteret. Ikke i stand til at gå fremad med lethed.	Jeg elsker og værdstætter mig selv. Jeg tillader mig selv at gå videre. Det er tryk at gå.
Fodvorter	Din dømmekraft er baseret på vrede. Voksende frustration over fremtiden.	Jeg går fremad med tillid og lethed. Jeg stoler på og flyder med livsprocessen.

PROBLEM	SANDSYNLIG ÅRSAG	NYT TANKEMØNSTER
Forbrændinger	Vrede. Brænder op. Er forbitret.	Jeg skaber kun fred og harmoni i mig selv og i mine omgivelser. Jeg fortjener at have det godt.
Fordøjelsesbesvær	Frygt, skræk og ængstelse for tarmfunktionen. Ængrelse og dårligt humør.	Jeg fordøjer og tilegner mig alle nye oplevelser med fred og glæde.
Forkølelser	Der sker for meget på én gang. Mental forvirring, uorden. Små krænkelser. "Jeg får tre forkølelser hver vinter", tror selv det passer.	Jeg giver mit sind lov til at slappe af og få fred. Klarhed og harmoni er i mig og omkring mig.
	Betændte, vrede ord og angst for at udtrykke dem.	Jeg skaber kun fredelige oplevelser, fordi jeg elsker mig selv. Alt er godt.
Forstoppelse	Nægter at slippe de gamle tankegange. Sidder fast i fortiden. Til tider nærighed.	Efterhånden som jeg frigør fortiden, kommer det nye, friske og levende ind. Jeg lader livet flyde gennem mig.
Forstuvninger	Vrede og modstand. Ønsker ikke at gå i en bestemt retning i livet.	Jeg har tillid til at livsudviklingen vil føre til det bedste for mig. Jeg har fred.
Frigiditet	Frygt. Nægter sig nydelse. Tror sex er skadeligt. Ufølsomme partnere.	Jeg kan trygt glæde mig over mit eget legeme. Jeg glæder mig over at være kvinde.
Fødder	Står for vor forståelse af os selv, af livet og af andre.	Min forståelse er tydelig og jeg er villig til at følge med tiden. Jeg er tryk.
1. fødsel	Repræsenterer indgangen til en ny del af livsprocessen.	Dette barn påbegynder nu et lykkeligt og vidunderligt nyt liv. Alt er godt.
Fødselsdefekter	Karmisk. Du valgte at komme på denne måde. Vi vælger vore forældre.	Enhver erfaring er perfekt for vor udviklingsproces. Jeg har fred der, hvor jeg er.

PROBLEM	SANDSYNLIG ÅRSAG	NYT TANKEMØNSTER
Følelseløshed	Tilbageholdende med kærlighed og hensyntagen. Føler sig åndeligt død.	Jeg deler mine følelser og min kærlighed med andre. Jeg reagerer på andres kærlighed.
Galdesten	Bitterhed. Stædige tanker. Fordømmelse. Stolthed.	Der er en glædelig frigørelse fra fortiden. Livet er sødt og det er jeg også.
Giftsumak	Følelse af at være forsvarsløs og åben for angreb.	Jeg er stærk, tryk og sikker. Alt er godt.
Gonoré	Behov for straf, fordi man er et "slem" menneske.	Jeg elsker mig krop. Jeg elsker min seksualitet. Jeg elsker mig selv.
Grøn stær	Hård utilgivelighed. Det er et tryk. pga. langvarige irritationer. Skuffelser. Overvældet af det hele.	Jeg ser med kærlighed og omhed.
Gråd (tårer)	Tårer er livets flod. Udgydt i glæde så vel som i sorg og frygt.	Jeg lever i fred med alle mine følelser.
Grå Hår	Stress. Tror på forceret hårdt arbejde.	Jeg har fred og er veltilpas på alle områder i mit liv. Jeg er stærk og dygtig.
Grå Stær	Ude af stand til at se fremover med glæde. Dunkel fortid.	Livet er evigt og fyldt med glæde. Jeg ser fremad til hvert øjeblik.
Gulsot	Indre og ydre fordomme. Uafbalanceret dømmekraft.	Jeg føler tolerance, barmhjertighed og kærlighed over for alle mennesker, mig selv indbefattet.
Hals	Ytringsvejen. Kanal for kreativitet.	Jeg åbner mit hjerte og synger om glæderne ved kærlighed.
Halsbetændelse (laryngitis)	Så rasende, at du ikke kan sige noget. Frygter at sige sin mening. Irritation over autoritet.	Jeg er fri til at spørge efter det, jeg har brug for. Det er tryk nok at udtrykke sig. Jeg har fred.

PROBLEM	SANDSYNLIG ÅRSAG	NYT TANKEMØNSTER
Halsbetændelse (Quinsy)	En stærk tro på, at du ikke kan svare for dig selv og bede andre om det, du har brug for.	Det er min ret at få mine behov opfyldt. Jeg beder nu med kærlighed og lethed om det, jeg har brug for.
Halsbrand	Frygt. Frygt. Frygt. Knugende frygt.	Jeg ånder frit og fuldt. Jeg er tryk. Jeg stoler på livsprocesen.
Halsproblemer	Evner ikke at svare for sig selv. Bider vreden i sig. Nægter forandring. Stivnet kreativitet.	Det er i orden at lave støj. Jeg udtrykker mig frit og glædeligt. Jeg siger min mening med lethed. Jeg udtrykker min kreativitet. Jeg er villig til forandring.
Helvedesild	Venter på, hvad der nu mere kan ske af ulykker. Frygt og stress. For sensitiv.	Jeg er afslappet og fredfyldt, fordi jeg stoler på livsprocesen. Alt er godt i min verden.
Herpes	Overbevist om seksualskyld og behovet for straf. Offentlig skam. Tror på en straffende Gud. Afvisning af kønsorganerne.	Mit gudsbegreb støtter mig. Jeg er normal og naturlig. Jeg glædes ved min egen seksualitet og ved min egen krop. Jeg selv, at jeg er dejlig.
Herpes Simplex (forkølelssår)	Brænder efter at brokke sig. Bitterhed, der holdes tilbage.	Jeg tænker og udtaler kun kærlige ord. Jeg er i fred med livet .
Hjernen	Står for computeren og omstillingsbordet.	Jeg er mit sinds elskelige operatør.
Hjernesvulst	Ukorrekt programmerede meninger. Stædig. Nægter at forandre de gamle mønstre.	Det er let for mig at omprogrammere mit sinds computer. Hele livet er forandring og mit sind er åbent for alt nyt.
Hjerte	Står for kærlighedscentret og sikkerhed (se blod).	Mit hjerte slår i kærlighedens rytme.
Hjerteanfald	Al glæde presses ud af hjertet til fordel for penge eller position.	Jeg bringer glæden tilbage til mit hjertecenter. Jeg er kærlig over for alle.

PROBLEM	SANDSYNLIG ÅRSAG	NYT TANKEMØNSTER
Hjerteblodprop	Føler sig alene og bange. Ikke god nok. Gør ikke nok. Klarer det aldrig.	Jeg er ét med hele livet. Universet støtter mig i alt. Alt er godt.
Hjerteproblemer	Langvarige følelsesmæssige problemer. Mangel på glæde. Forhærdelse af hjertet. Tror på anstrengelser og stress.	Glæde. Glæde. Glæde. Kærlighedsfuldt lader jeg glæden strømme gennem mit sind, mit legeme og mine oplevelser.
Hodgkin's sygdom (pseudo-leukæmi)	Skyldfølelse og en enorm frygt for "ikke at være god nok". Et "vildt løb" for at bevise selvets værd, indtil blodet ikke har nok substans i sig til at fungere på normal vis. Glæden ved livet er glemt under "løbet" for at blive accepteret.	Jeg er absolut lykkelig over at være mig. Jeg er god nok, som jeg er. Jeg elsker og værdsætter mig selv. Jeg er glad for at udtrykke mig og modtage.
Hofter	Holder kroppen i ligevægt. Stoler fuldt ud på fremgang.	Hver dag har sin glæde.
Hofteproblemer	Frygt for at gå videre ved større beslutninger. Der er intet at gå frem til.	Jeg er i perfekt ligevægt. Jeg går fremad i livet med lethed og glæde på ethvert alderstrin.
Hornhindebetændelse	Ekstrem vrede. Et ønske om at slå nogen eller hvad du ser/forestiller dig.	Jeg lader kærligheden fra mit eget hjerte helbrede alt det, jeg ser. Jeg foretrækker fred. Alt er godt i min verden.
Hoste	Behov for at gøre ad verden. "Se mig! Hør på mig!"	Jeg bliver lagt mærke til og er værdsat på positiv måde. Jeg er elsket.
Hovedpine	Invaliderer selvet. Selvkritisk. Frygt.	Jeg elsker og værdsætter mig selv. Jeg ser mig selv og det jeg gør med kærlighedens øjne. Jeg er tryk.
Hud	Beskytter vor individualitet. Et sanseorgan.	Jeg er tryk ved at være mig.

PROBLEM	SANDSYNLIG ÅRSAG	NYT TANKEMØNSTER
Hudorme	Føler sig uren og uelsket.	Jeg elsker og værdsætter mig selv. Jeg er kærlig og elskelig.
Hudproblemer	Ængstelse. Frygt. Gammelt begravet stads. Jeg føler mig truet.	Jeg beskytter kærligt mig selv med glade og fredelige tanker. Fortiden er tilgivet og glemmt. Jeg er fri i dette øjeblik.
Hudstriber (hvidlige)	Hører ikke til. Føler sig fuldstændig uden for alt. Ikke en af gruppen.	Jeg er i livets centrum og jeg er helt forbundet med kærlighed.
Hudsygdom (psoriasis)	Frygt for at blive såret. Svækkelse af sanserne og selvet. Nægter at acceptere ansvar for sine egne følelser.	Jeg har sans for livets glæder. Jeg fortjener og sætter pris på det bedste i livet. Jeg elsker og værdsætter mig selv.
Hududslæt	Irritation over forsinkelser. Barnlig måde at få opmærksomhed på.	Jeg elsker og værdsætter mig selv. Jeg har fred med livsprocessen.
Hukommelsestab	Frygt. Flygter fra livet. Ude af stand til at sige sin mening. Fornægtelse af verden, som den er. Håbløshed og vrede.	Intelligens, mod og selvværd er altid tilstede. Det er trygt at være i live. Jeg opholder mig på det perfekte sted, og jeg er altid tryk.
Hundegalskab (rabies)	Vrede. En tro på at vold er svaret.	Jeg er omgivet af og indhyllet i fred.
Huntington's sygdom (nervesygdom)	Bitterhed over manglende magt til at ændre andre. Håbløshed.	Jeg overlader al kontrol til Universet. Jeg er i fred med mig selv og med livet.
Hyperglycæmi	Se diabetes.	
Hyperaktivitet	Angst. Føler sig presset af andre. Panik.	Jeg er tryk. Al pres er ophævet. Jeg ER god nok.
Hyperventilation (for meget lufttilførsel)	Frygt. Imod forandringer. Stoler ikke på livsprocessen.	Jeg er tryk over alt i verden. Jeg elsker mig selv og har tillid til livsprocessen.

PROBLEM	SANDSYNLIG ÅRSAG	NYT TANKEMØNSTER
Hypofysen	Står for center for kontrol.	Mit sind og min krop er i fuldkommen ligevægt. Jeg har kontrol over mine tanker.
Hypoglycæmi (lavt blodsukker)	Overvældet af livets byrder.	Jeg vælger nu at skabe mig et liv som er lyst, let og glædesfyldt.
Hæmorroider	Frygt for tidsfrister. Vrede over fortiden. Bange for at give slip. Føler sig overbebyrdet.	Jeg frigør alt, som ikke er kærlighed. Der er tid og plads til alt det, jeg har lyst at gøre.
Hænderne	Holde fast og håndtere. Knuge og fatte om. Gripe og slippe. Kærtegne. Nappe. Alle måder at håndtere oplevelser på.	Jeg vælger at håndtere alle mine oplevelser med kærlighed, glæde og lethed.
Høfeber	Følelsesmæssig tilstopning. Frygt for det formelle. Tror sig forfulgt. skyldfølelse.	Jeg er ét med ALT I LIVET. Jeg er altid tryk.
Højre side af kroppe	At give, at give slip, maskulin energi, mænd, faderen.	Jeg bringer nemt og ubesværet min maskuline energi i balance.
Håndled	Står for bevægelse og lethed.	Jeg klarer alle mine oplevelser med klogskab, kærlighed og lethed.
Håndmuskler - (svind af)	Vrede og frustration over livets tilsyneladende uretfærdigheder.	Jeg vælger nu at skabe et live i lykke og overflod. Jeg slapper af.
Hård hud	Forstokkede meninger og idéer. Grundfæstet frygt.	Det er trygt at se, at få nye idéer og at gå nye veje. Jeg er åben og modtagelig for alt godt.
Impotens	Seksuelt pres. Stress og skyldfølelse. Sociale anfægtelser. Had overfor en tidligere ægtefælle. Frygt for moderen.	Jeg lader nu den fulde styrke af mit seksuelle princip virke med let og glæde.

PROBLEM	SANDSYNLIG ÅRSAG	NYT TANKEMØNSTER
Influenza	Modtagelig for masse-negativitet. Frygt. Tror på statistik.	Jeg sætter mig ud over gruppemeninger eller tids-beregninger. Jeg er fri for al belastende indflydelse.
Inkontinens (manglende beherskelse af urin/afføring)	Ligealdighed. En følelse af afmagt. Mangel på beskæftigelse. Følelserne løber over. Årelang kontrol af følelser.	Idet jeg selv bliver tilfreds, bliver andre det også. Jeg er blid og omsorgsfuld ved mig selv. Alt er godt. Jeg er villig til at føle. Det er trygt for mig at udtrykke mine følelser. Jeg elsker mig selv.
Ischias	Er hyklerisk. Frygt for økonomien og fremtiden.	Jeg vil være et bedre menneske. Godheden er alle vegne og jeg er sikker og tryg.
Kirtler	Står for beredskab. Sætter aktiviteten igang.	Jeg er den kreative kraft i min verden.
Kirtler (problemer med)	Dårlig fordeling af igangsættelsesidéer. Kan ikke tage sig sammen til at komme igang.	Jeg har alle de guddommelige idéer og den virkelyst, jeg har brug for. Jeg har fremgang lige nu.
Klimakteriet (problemer)	Frygt for ikke at blive attrået. Frygt for alderdom. Selvfornægtelse. Ikke god nok.	Jeg er ligevægtig og fredfyldt i alle periodiske forandringer og jeg velsigner mit legeme med kærlighed.
Klump i halsen	Frygt. Stoler ikke på livspro-cessen.	Jeg er tryg. Jeg tror, at livet er til for mig. Jeg udtrykker mig frit og muntert.
Kløe	Ønsker der går mod strømmen. Utilfredsstillt. Samvittighedsnag. Kløen efter at komme ud eller væk.	Jeg har fred, hvor jeg er. Jeg accepterer det gode, jeg har vel vidende, at alle mine behov og ønsker vil blive opfyldt.
Knogle(r)	Står for Universets struktur/opbygning.	Jeg er velskabt og ligevægtig.

PROBLEM	SANDSYNLIG ÅRSAG	NYT TANKEMØNSTER
Knogler – kalkfattigdom	Følelse af manglende støtte i livet.	Jeg støtter mig selv, og Livet støtter mig på uventede, kærlige måder.
Knogler – deformitet (Paget's sygdom)	Følelse af manglende fundament i tilværelsen. Der er ikke længere noget at bygge sit liv på. "De andre er ligeglade".	Jeg ved, at jeg bliver støttet af Livet på de mest fantastiske måder. Livet elsker mig og sørger for mig.
Knoglemarv	Repræsenterer vore dybeste overbevisninger om os selv. Hvordan vi støtter og nærer os selv.	Den Guddommelige Magt er strukturen i mit liv. Jeg er tryg og elsket og altid støttet.
Knoglemarvsbetændelse	Vrede og frustration over selv livets opbygning.	Jeg har fred med livet og stoler på fremtiden. Jeg er tryg og sikker.
Knogleproblemer – brud	Gør oprør mod autoritet.	I min verden er jeg min egen autoritet, fordi jeg er den eneste, som tænker i min hjerne.
Knuder (små)	Irritation og frustration. Et såret ego over forbigåelser.	Jeg frigør mig for min tøvende holdning og er nu villig til at acceptere succes.
Knyster – på storetåen	Manglende glæde over de ting, der sker i ens liv.	Jeg løber lykkeligt fremad for at møde livets vidunderlige oplevelser.
Knæ	Står for stolthed og ego.	Jeg er fleksibel og bevægelig.
Knæproblemer	Stædigt ego og stolthed. Ude af stand til at bøje af. Frygt. Ingen fleksibilitet. Vil ikke give efter.	Tilgivelse. Forståelse. Barmhertighed. Medlidenhed. Jeg bøjer mig og bevæger mig med lethed og alt er godt.
Koldbrand	Mental sygelighed. Dræber al glæde med giftige tanker.	Jeg vælger nu harmoniske tanker og lader glæden flyde frit gennem mig.
Kolesterol	Glædeskanalerne tilstoppes. Frygt for at modtage glæde.	Jeg vælger at elske livet. Mine glædeskanaler er vidt åbne. Det er trygt at modtage.

PROBLEM	SANDSYNLIG ÅRSAG	NYT TANKEMØNSTER
Krampe	Forsøg på at flygte fra familien, en selv eller fra livet.	Jeg er hjemme i Universet. Jeg er tryk og bliver forstået.
Krampe i tyggemusklerne	Vrede. Trang til magt. Nægter at udtrykke sine følelser.	Jeg stoler på livsprocessen. Jeg kan med lethed spørge efter det, jeg vil have. Livet støtter mig.
Kroniske sygdomme	Nægter at forandre noget. Frygt for fremtiden. Føler sig utryk.	Jeg er villig til at forandre og udvikle mig. Jeg skaber nu en tryk, ny fremtid.
Kræft	Dybt såret. Langvarig irritation. Dyb hemmelighed eller sorg tærer på selvet. Nærer hadefuldhed. Hvad nytter det.	Jeg tilgiver og frigør kærligt alt fra fortiden. Jeg vælger at fylde min verden med glæde. Jeg elsker og værdsætter mig selv.
Kræft-sår	Nagende ord tilbageholdes. Bebrejdelser.	Jeg skaber kun glædelige oplevelser i min elskede verden.
Kuldefornemmelser	Mental sammentrækning; trækker sig bort og ind. Ønske om et tilflugtssted. Lad mig være alene.	Jeg er tryk og sikker hele tiden. Kærlighed omgiver og beskytter mig. Alt er godt.
Kvalme	Frygt. Fornægtelse af en idé eller erfaring.	Jeg er tryk. Jeg stoler på, at livsprocessen kun vil mig det godt.
Kvindeproblemer	Fornægter sig selv. Afviser kvindelighed. Afvisning af det kvindelige princip.	Jeg glæder mig over min kvindelighed. Jeg elsker at være kvinde. Jeg elsker min krop.
Kvælningsanfald	Frygt. Har ikke tillid til livsprocessen. Hænger fast ved barndommen.	Det er tryk at blive voksen. Verden er tryk. Jeg er tryk.
Kæbe problemer	Vrede. Irritation. Ønske om hævn.	Jeg er villig til at forandre de tankemønstre, som skabte denne tilstand. Jeg elsker og værdsætter mig selv. Jeg er tryk.

PROBLEM	SANDSYNLIG ÅRSAG	NYT TANKEMØNSTER
Kønsorganerne	Står for de mandlige og de kvindelige principper.	Det er tryk at være den, jeg er.
Kønsorganproblemer	Bekymringer over ikke at være god nok.	Jeg glæder mig over mit eget udtryk for liv. Jeg er perfekt, som jeg er. Jeg elsker og værdsætter mig selv.
Kønssygdom	Seksuel skyldfølelse. Behov for straf. Tror at kønsorganerne er syndefulde og urene.	Jeg accepterer kærligt og glædeligt min seksualitet og dens udtryk. Jeg accepterer kun tanker, som støtter mig og får mig til at føle mig veltilpas.
Køre-syge	Frygt. Trældom. Føler sig fanget.	Jeg bevæger mig med lethed gennem tid og rum. Kun kærlighed omgiver mig.
Lammelse	Frygt. Terror. Flygter fra en situation eller et menneske. Modstand.	Jeg er ét med alt i livet. Jeg er tryk, og jeg kan klare alle situationer.
Langsynethed	Frygt for nutiden.	Jeg er tryk her og nu. Det indser jer.
Led	Står for ændringer i livsretningen og disse bevægelsers tvangsfrihed.	Jeg har nemt ved forandringer. Mit liv er ledet guddommeligt og jeg går altid i den rigtige retning.
Ledbetændelse	Føler sig uelsket. Kritik, irritation. Bitterhed. Føler sig ikke god nok.	Jeg er kærlighed. Jeg vælger nu at elske og værdsætte mig selv. Jeg ser på andre med kærlighed.
Leukæmi	Dræber brutalt inspiration. Hvad nytter det?	Jeg bevæger mig ud over tidligere begrænsninger til nuets frihed. Det er tryk at være mig.
Lever	Sæde for vrede og primitive følelser.	Jeg ved, hvad kærlighed, fred og glæde er.

PROBLEM	SANDSYNLIG ÅRSAG	NYT TANKEMØNSTER
Leverbetændelse	Modsætter sig forandring. Frygt, vrede, had. Leveren er sæde for vrede og raseri.	Mit sind er rensat og frit. Jeg forlader fortiden og begiver mig til det ny. Alt er godt.
Leverproblemer	Beklager sig bestandigt. Dømmer andre og narrer derved sig selv. Føler sig elendig.	Jeg vælger at leve med et åbent sind. Jeg søger efter kærlighed og vinden den overalt.
Ligevægt, tab af	Forvirret tankegang. Ikke koncentreret.	Jeg koncentrerer mig trygt og accepterer det perfekte i mit liv. Alt er godt.
Ligtorne	Hårde og stive tankemønstre. Holder stædigt fast ved fortidens smerte.	Jeg går fremad, forløst af fortiden. Jeg er tryg. Jeg er fri.
Livmoder (Uterus)	Står for center for kreativitet.	Jeg bestemmer selv over min krop.
Luftsygge	Frygt. Frygt for ikke at have magten.	Jeg har altid magt over mine tanker. Jeg er tryg. Jeg elsker og værdsætter mig selv.
Lunge(r)	Evnen til at indånde (modtage) livet.	Jeg indånder (modtager) livet i fuldkommen ligevægt.
Lungebetændelse	Fortvivelse. Livstræthed. Følelsesmæssige sår som ikke får lov at heles.	Jeg tager åbent imod guddommelige tanker, som er fyldt med livets ånde og intelligens.
Lungeproblemer	Nedtrykthed. Sorg. Frygt for at tage imod livet. Ikke værdig til at leve livet fuldt ud.	Jeg har plads til at indånde hele livets fylde. Jeg lever med glæde livet fuldt ud.
Lupus (kronisk hudsygdom)	At være opgivende. Hellere dø end at forsvare sig. Vrede og straf.	Jeg taler min egen sag frit og let. Jeg gør min egen styrke gældene. Jeg elsker og værdsætter mig selv. Jeg er fri og tryg.
Lymfeproblemer	En advarsel om, at sindet må koncentrerer om, hvad der er vigtigt i livet. Kærlighed og glæde.	Jeg er nu helt koncentreret om kærligheden og glæden ved at være levende. Jeg flyder med livet.

PROBLEM	SANDSYNLIG ÅRSAG	NYT TANKEMØNSTER
Madforgiftning	At tillade andre at have kontrol. At føle sig forsvarsløs.	Jeg har styrke, magt og evne til at fordøje alt det, der kommer til mig.
Malaria	Ude af balance med naturen og livet.	Jeg er forenet og i balance med selve Livet. Jeg er tryg.
Mandlerne (betændelse) (tonsillitis)	Frygt. Undertrykker følelser. En stivnet kreativitet.	Det gode flyder nu frit i mig. Guddommelige idéer udtrykkes gennem mig. Jeg har fred.
Mave	Rummer ernæringen. Fordøjer idéer og følelser.	Jeg tilegner mig med lethed livet.
Mavekatar	Langvarig usikkerhed. En følelse af dommedag.	Jeg elsker og værdsætter mig selv. Jeg er tryg.
Mavekneb (kolik)	Mental irritation, utålmodighed og utilfredshed i omgivelserne.	Dette barn reagerer kun over for kærlighed og kærlige tanker. Alt er fredeligt.
Mavekramper	Frygt. Standser processen.	Jeg har tillid til livsprocessen. Jeg er tryg.
Maveproblemer	Skræk. Frygt for alt nyt. Ikke i stand til at sætte sig ind i alt det nye.	Livet passer for mig. Jeg opsyger nyt hvert øjeblik på dagen. Alt er godt.
Mavesår	Frygt. Tror ikke, at du er god nok. Ivrig efter at behage. Hvad tærer på dig?	Jeg elsker og værdsætter mig selv. Jeg har fred. Jeg er rolig. Alt er godt.
Meningitis (i rygmarven)	Betændte tanker og raseri over livet.	Jeg giver slip på alt nag og accepterer livets ro og glæde.
Menstruationssmerter (stærke)	Vred på sig selv. Kropshad eller kvindehad.	Jeg elsker min krop. Jeg elsker mig selv. Jeg elsker min cyklus. Alt er godt.
Migræne	Uvilje mod tvang. Går imod livets strøm. Seksuel frygt. (Kan generelt hjælpes ved masturbation).	Jeg slapper af i livets strøm og lader livet skaffe mig, hvad jeg har brug for; let og komfortabelt.

PROBLEM	SANDSYNLIG ÅRSAG	NYT TANKEMØNSTER
Milt	Tvangsforestillinger. Er besat af tingene.	Jeg elsker og værdsætter mig selv. Jeg har tillid til, at livets udvikling er der for mig. Jeg er tryk. Alt er godt.
Mononukleose (betændelse i de hvide blodlegemer)	Et bevis på selvudslættelse. Gør andre uret. Har en masse selvkritik. Elsker at sige "Er det ikke frygteligt?"	Jeg er ét med hele livet. Jeg spejler mig i andre og jeg elsker, det jeg ser. Jeg elsker at være i live.
Mund	Står for indtagning af nye idéer og næring.	Jeg ernærer mig af kærlighed.
Mundproblemer	Bestemte meninger. Tillukket sind. Ude af stand til at få nye idéer.	Jeg tager imod nye idéer og begreber og bearbejder dem, så jeg kan optage og fordøje dem.
Muskler	Modstand mod nye erfaringer. Musklerne repræsenterer vores evne til at bevæge os i livet.	Jeg oplever livet som en lykkelig dans.
Muskelsvind	"Det er ikke værd at blive voksen".	Jeg går ud over mine forældres begrænsninger. Jeg er fri til at være den, jeg er.
Muskulær dystrofi (dårlig ernæring af vævsdelene)	Ekstrem frygt. Vildt ønske om at dominere alt og alle. Stort behov for at føle sig tryk. Tab af tro og tillid.	Det er tryk for mig at være i live. Det er godt at være mig. Jeg er god nok, som jeg er. Jeg stoler på mig selv.
Nakke	Står for fleksibilitet. Evnen til at se, hvad der ligger bag ved.	Jeg har fred i mit liv.
Nakkeproblemer	Nægter at se/forstå andre synspunkter. Stædighed. Manglende fleksibilitet.	Med fleksibilitet og lethed ser jeg alle sider af en sag. Der er utallige måder at gøre/forstå tingene på. Jeg er tryk.
Nakkestivhed	Ubøjelig stædighed.	Det er tryk nok at se/forstå andre synspunkter.

PROBLEM	SANDSYNLIG ÅRSAG	NYT TANKEMØNSTER
Narkolepsi (en pludselig falden i en naturlig søvn)	Kan ikke klare sig. Ekstrem frygt. Ønsker at komme væk fra det hele. Ønsker ikke at være her.	Jeg sætter min lid til, at guddommelig visdom og ledelse vil beskytte mig til enhver tid. Jeg er tryk.
Nedgroede tånegle	Bekymring og skyldfølelse om din ret til at gå fremad/få fremgang.	Det er min guddommelige ret at gå i min egen retning i livet. Jeg er tryk. Jeg er fri.
Negle	Står for beskyttelse.	Jeg giver min trykhed frie tøjler.
Neglebidning	Frustration. Tærer på sig selv. Nag til én af forældrene.	Jeg kan tryk blive voksen. Jeg klarer nu mit eget liv med glæde og lethed.
Nerver	Står for kommunikation. Sensitive budbringere.	Jeg kommunikerer med glæde og lethed.
Nerve-sammenbrud	Selvoptagedhed. Forstyrrer kommunikationsvejene.	Jeg vil åbne mit hjerte og kun skabe kærligt samkvem. Jeg er tryk. Jeg har det godt.
Nervøsitet	Frygt. Ængstelse. Kamp. Styrter af sted. Stoler ikke på livsprocessen.	Jeg er på en endeløs rejse gennem evigheden, og der er tid nok. Jeg har kontakt med mit hjerte. Alt er i orden.
Neuralgi (nerve-smerter)	Straf for skyldfølelse. Samkvemskvaler.	Jeg tilgiver mig selv. Jeg elsker og værdsætter mig selv. Jeg omgås andre med kærlighed.
Nyrebetændelse	Overreaktion på skuffelser og fiasko.	Kun de rette handlinger sker i mit liv. Jeg frigør det gamle og byder det ny velkommen. Alt er godt.
Nyrelidelse (Bright'ske sygdom)	Føler sig som et barn, der "ikke kan gøre noget på den rette måde" og "ikke god nok". En fiasko. Tab.	Jeg elsker og værdsætter mig selv. Jeg passer på mig selv. Jeg gør fyldest hele tiden.

PROBLEM	SANDSYNLIG ÅRSAG	NYT TANKEMØNSTER
Nyreproblemer	Kritik, skuffelse, nederlag, skamfuldhed. Reagerer som et barn.	Det guddommeligt rigtige sker altid i mit liv. Enhver oplevelse er god. Det er trygt at blive voksen.
Nyresten	Klumper af uforløst vrede.	Jeg opløser nemt alle gamle problemer.
Nældefeber	Skjult angst. Laver en myg til en elefant.	Jeg giver fred til at alt i mit liv.
Nærsynethed	Frygt for fremtiden. Ingen tillid til fremtiden.	Jeg stoler på livets gang. Jeg er altid tryg.
Næse	Står for selverkendelse. Intuition.	Jeg erkender mine egne intuitive evner.
Næseblødning	Behov for at blive anerkendt og bemærket. Føler sig udenfor.	Jeg stoler på min intuition og er i kontakt med den universelle visdom.
Næse – forstoppet	Manglende anerkendelse af selvværd.	Jeg elsker og værdsætter mig selv.
Næsedryp	Indre gråd. Barnlige tårer. Offer.	Jeg erkender og accepterer, at jeg er den kreative kraft i min verden. Jeg vælger at nyde mit liv.
Opkastning	Voldsom afvisning af nye idéer. Angst for det nye.	Jeg fordøjer livet trygt og lykkeligt. Kun gode ting kommer til mig og gennem mig.
Opstød	Frygt. Slubrer hurtigt alt i sig.	Der er tid og plads nok til alt det, jeg behøver at gøre. Jeg har fred.
Opsvulmen	Er kørt fast i tankegangen. Hæmmende, pinefulde idéer.	Mine tanker flyder frit og let. Jeg løser problemerne med lethed.
Overvægt	Frygt og behov for beskyttelse. Flygter fra følelser. Usikkerhed. Selvfornægtelse. Søger selvopfyldelse.	Jeg har fred med mine egne følelser. Jeg er tryg, hvor jeg er. Jeg skaber min egen sikkerhed. Jeg elsker og værdsætter mig selv.

PROBLEM	SANDSYNLIG ÅRSAG	NYT TANKEMØNSTER
Parkinson's sygdom (rystelammelse)	Frygt og et intenst ønske om at styre alt og alle.	Jeg slapper af vel vidende, at jeg er tryg. Livet er til for mig og jeg stoler på livsprocesen.
Petit mal (kort tids åndsfraværelse)	Se Epilepsi.	
Podegra (gigt)	Trang til at dominere. Utålmodighed. Vrede.	Jeg er tryg og sikker. Jeg har fred med mig selv og andre.
Polypper	Familiegnidninger og diskussioner. Barnet føler sig uønsket og i vejen.	Dette barn er ønsket og velkomment og højt elsket.
Prostata (blærehalskirtel)	Står for det mandlige princip.	Jeg accepterer og glæder mig over min mandighed.
Prostata-problemer	Mental frygt svækker mandigheden. En given op. Seksuelt pres og skyldfølelse. Tror sig aldrende.	Jeg elsker og værdsætter mig selv. Jeg accepterer min egen styrke. Jeg er ung af sind.
Præmenstruelt syndrom	Lader sin forvirring styre. Giver styrke til indflydelser udefra. Fornægtelse af de kvindelige processer.	Jeg tager nu ansvaret for mit sind og mit liv. Jeg er en stærk, dynamisk kvinde! Hver del af mit legeme fungerer perfekt. Jeg elsker mig selv.
Pyorrhoe(a) – (paraden-tose)	Vrede over ikke at kunne tage beslutninger. Tilbøjelig til at vrisse ad andre.	Jeg værdsætter mig selv, og mine beslutninger er altid rigtige for mig.
Reumatisme (gigt)	Føler sig gjort til offer. Mangel på kærlighed. Kronisk bitterhed. Irritation.	Jeg skaber mine egne erfaringer. Når jeg elsker og værdsætter mig selv og andre, bliver mine oplevelser bedre og bedre.
Rheumatoid arthritis (leddegigt)	Meget kritisk over for autoritet. Føler sig overordentlig snydt.	Jeg er min egen autoritet. Jeg elsker og værdsætter mig selv. Livet er godt.

PROBLEM	SANDSYNLIG ÅRSAG	NYT TANKEMØNSTER
Ringorm	Lader andre komme én for tæt ind på livet. Føler sig ikke god nok eller ren nok.	Jeg elsker og værdsætter mig selv. Intet menneske, sted eller ting har nogen magt over mig. Jeg er fri.
Rodkanal (tænder)	Kan ikke længere bide fast i noget. Fundamentale overbevisninger tilintetgøres.	Jeg skaber et fast fundament for mig selv og mit liv. Jeg vælger overbevisninger, der støtter mig på en lykkelig måde.
Rundryggethed (hængeskuldre)	Bærer livets byrder. Hjælpefølelse og håbløshed.	Jeg står opret og er fri. Jeg elsker og værdsætter mig selv. Mit liv bliver bedre for hver dag.
Ryg	Står for livets støtte.	Jeg ved, at livet altid støtter mig.
Rygmarvs- (hinde)-betændelse (spinal meningitis)	Ekstrem familiestrid. Lever i en atmosfære af vrede og frygt. En masse indre oprør. Mangel på støtte.	Jeg vælger at skabe fred i mit sind, mit legeme og min verden. Alt er godt. Jeg er tryk og elsket.
Rygmarvs-lidelse med muskelsvind (Lou Gehrig's sygdom)	Manglende selvverdsfølelse. Fornægtelse af succes.	Jeg ved, jeg er værdifuld. Det er tryk for mig at have succes. Jeg er elsket af selve Livet.
Rygproblemer – Øverst	Mangel på følelsesmæssig støtte. Føler sig uelsket. Holder kærligheden tilbage.	Jeg elsker og værdsætter mig selv. Livet støtter og elsker mig.
Rygproblemer – Midtpå	Skyldfølelse. Hænger fast i skarn fra fortiden. "Lad mig være i fred".	Jeg giver slip på fortiden. Jeg går frit fremad med kærlighed i mit hjerte.
Rygproblemer – Lænden	Frygt for penge. Klager over at mangle økonomisk støtte.	Jeg stoler på livsprocessen. Alt det, jeg behøver, bliver er altid sørget for. Jeg er tryk.

PROBLEM	SANDSYNLIG ÅRSAG	NYT TANKEMØNSTER
Rygrad	Livets smidige støtte.	Jeg er støttet af livet.
Rygskævhed	Manglende evne til at flyde med strømmen. Frygt. Holder samtidig fast ved de gamle idéer. Stoler ikke på livet. Mangel på oprigtighed.	Jeg frigør mig for al frygt. Jeg stoler nu på livsprocessen. Jeg ved, at livet er til for mig. Jeg står oprejst med kærlighed.
Seglcelleanæmi	Tror sig ikke god nok, hvilket ødelægger glæden ved livet.	Dette barn lever og indånder livets glæder og bliver næret med kærlighed. Gud udøver mikrakler hver dag.
Selv mord	Livet er kun sort og hvidt. Nægter at se en udvej.	Jeg lever med en uendelighed af muligheder; der er altid en anden måde. Jeg er tryk.
Sengevæder	Frygt for én af forældrene – generelt faderen.	Dette barn omfattes med kærlighed, med barmhjertighed og med forståelse. Alt er godt.
Senilitet (alderdomssvaghed)	Tilbagevenden til den såkaldte tryghed i barndommen. Kræver pleje og opmærksomhed. En form for kontrol af dine omgivelser. Eskapisme.	Guddommelig beskyttelse. Tryghed. Fred. Universets visdom virker på alle livets planer.
Sindssyge	Flygter fra familien. Virkelighedsflugt, tilbagetrækning. Voldsom adskillelse fra livet.	Dette sind kender sin sande identitet og er et kreativt, guddommeligt udtryk for selvet.
Skaldethed	Frygt. Stress. Prøver at kontrollere alt. Ikke tiltro til livsprocessen.	Jeg er i sikkerhed. Jeg elsker og værdsætter mig selv. Jeg har tiltro til livet.
Skambenet	Står for beskyttelse af kønsorganet.	Min seksualitet er tryk.
Skeløjethed	Ønsker ikke at se, hvad der er der ude. Modstridende hensigter.	Jeg kan tryk se. Jeg har fred.
Skjoldbrusk-kirtel	Ydmygelse. Jeg får aldrig gjort det, jeg gerne vil. Hvornår bliver det min tur.	Jeg går ud over de gamle begrænsninger og udtrykker mig nu frit og skabende.

PROBLEM	SANDSYNLIG ÅRSAG	NYT TANKEMØNSTER
Skjoldbrusk-kirtel – ned-sat funktion	Opgivelse. Følelse af håb-løshed.	Jeg skaber et nyt liv med nye regler, der fuldstændig støtter mig.
Skjoldbrusk-kirtel – over-produktion	Ekstrem skuffelse over ikke at kunne udføre det, du gerne vil. Altid gøre det andre vil have udført, men ikke det man selv vil.	Jeg bringer min kraft tilbage til den rette plads. Jeg tager mine egne beslutninger. Jeg realiserer mine muligheder.
Sklerodermi (hudsygdom)	Føler sig ubeskyttet og utryg. Føler sig irriteret og truet af andre. Skaber beskyttelse.	Jeg er guddommeligt beskyttet og tryk hele tiden. Alt hvad jeg gør, er rigtigt og giver mig kærlighed, som jeg accepterer med glæde og velbehag.
Skoliose (sidekrumning af hvirvelsøjlen)	Se Rundryggethed.	
Skrammer	Følelse af at livet er hårdt, at livet snyder dig. At du bliver snydt.	Jeg er taknemmelig for livets gavmildhed. Jeg er velsignet.
Skuldre	Er til for at bære glæde, ikke byrder.	Jeg er fri til at være glad.
Slag (stød-sår)	De små slag i livet. Selvtugt.	Jeg elsker og værdsætter mig selv. Jeg er venlig og fredelig mod mig selv. Alt er godt.
Slagtilfælde	Giver op. Modstand. Vil hellere dø, end have forandring. Fornægtelse af livet.	Liv er forandring og jeg tilpasser mig let til alt nyt. Jeg accepterer livet – fortid, nutid og fremtid.
Slimhindebetændelse	Fortrængt vrede. Har trang til at slå igen.	Kærlighed afslapper og frigør alt, der ikke er som den.
Smertes	Skyld. Skyldfølelse sørger altid afstraffelse.	Jeg slipper kærligt fortiden. Jeg er fri og andre er det også. Alt er godt i mit hjerte nu.
Snitsår	Straf for ikke at have fulgt ens egne regler.	Jeg skaber et liv fyldt med belønning.

PROBLEM	SANDSYNLIG ÅRSAG	NYT TANKEMØNSTER
Snorken	Nægter stædigt at slippe gamle mønstre.	Jeg frigør alt, der ikke er kærlighed og glæde i mit sind. Jeg går fra fortiden ind i det nye, friske og levende liv.
Snyltere	At overdrage sin magt til andre og lade dem bestemme.	Jeg tager kærligt min styrke tilbage og fjerner al indblanding.
Solar Plexus	Indre følelser. Center for vores intuitive kraft.	Jeg stoler på min indre stemme. Jeg er stærk, vis og magtfuld.
Spasmer	Anspændte tanker på grund af angst.	Jeg slapper af, og jeg giver slip. Jeg er tryk i mit liv.
Spedalskhed	Ude af stand til overhovedet at klare livet. Overbevist om ikke at være god nok eller ren nok.	Jeg hæver mig over alle begrænsninger. Jeg vejledes og inspireres guddommeligt. Kærlighed helbreder alt liv.
Stammen	Usikkerhed. Mangel på selvudfoldelse. Har ikke fået lov til at græde.	Jeg er fri til at sige min mening. Jeg er nu sikker på min egen udtryksmåde. Jeg kommunikerer kun med kærlighed.
Sterilitet	Frygt og modstand over for livsproccessen eller har ikke behovet for at gå gennem forælderrollen.	Jeg stoler på livets gang. Jeg er altid på det rette sted, hvor jeg gør de rigtige ting på det rette tidspunkt. Jeg elsker og værdsætter mig selv.
Stivhed	Ubøjelig, stiv tankegang.	Jeg er tryk nok til at være fleksibel i mit sind.
Stivkrampe	Behov for at frigøre vrede, nagende tanker.	Jeg lader kærligheden fra mit eget hjerte skylle gennem mig for at rense og hele hver del af mit legeme og mine følelser.
Strubehoste	Se Bronkitis.	

PROBLEM	SANDSYNLIG ÅRSAG	NYT TANKEMØNSTER
Struma/ Basedow'ske Syge	Hader at blive hjemsoget. Et offer. Føler sig modarbejdet i livet. Uopfyldte drømme.	Jeg er styrken og autoriteten i mit liv. Jeg er fri til at være mig selv.
Svaghed	Behov for mental hvile.	Jeg giver mit sind en lykkelig ferie.
Svamp	Stagnerede overbevisninger. Uvilje til at give slip på fortiden. Fortiden styrer nutiden.	Jeg lever i nuet og er lykkelig og fri.
Svam- pelidelse (an- griber slim- hinderne) (candidiasis)	Føler sig meget forvirret. Megen frustration og vrede. Er meget krævende og ikke tillidsfuld over for familien.	Jeg giver mig selv lov til at være, hvad jeg kan være og jeg fortjener det allerbedste i livet. Jeg elsker og værdsætter mig selv og andre.
Svedlugt	Frygt. Bryder sig ikke om sig selv. Frygt for andre.	Jeg elsker og værdsætter mig selv. Jeg er tryk.
Svimmelhed	Flygtig, spredt tankegang. Nægter at se/forstå.	Jeg er dybt koncentreret og har fred i livet. Det er trygt for mig at være i live og at være glad.
Svulster (tumors)	Ruger over forgangne krækelser og chok. Opbygger samvittighedsnag.	Kærligt frigør jeg fortiden og vender min opmærksomhed mod den ny dag. Alt er godt.
Svulster og cyster	Ruger over krænkelse fra en partner. En underkendelse af det kvindelige princip.	Jeg frigør det mønster i mig, som tiltrak denne oplevelse. Jeg skaber kun godt i mit liv.
Syfilis	Se Kønssygdom.	Jeg beslutter at ville være mig.
Søsyge	Frygt. Frygt for døden. Mangel på kontrol.	Jeg er fuldstændig tryk i verden. Jeg har fred alle steder. Jeg stoler på livet.
Søvnløshed	Frygt. Stoler ikke på livsprocessen. Skyldfølelse.	Jeg slipper kærlighedsfuldt dagen og falder i en fredfyldt søvn, vel vidende at dagen i morgen vil tage vare på sig selv.

PROBLEM	SANDSYNLIG ÅRSAG	NYT TANKEMØNSTER
Sår, snit, stik	Vrede på sig selv. Skyldfølelse.	Jeg udtrykker nu min vrede på positive måder. Jeg elsker og værdsætter mig selv.
Tandkøds- blødning	Mangel på glæde over de afgørelser, som tages i livet.	Jeg tror, at de rette handlinger altid finder sted i mit liv. Jeg har fred.
Tandkøds- problemer	Evner ikke at stå ved beslutninger. Lige glad med livet.	Jeg er en beslutsom person. Jeg gennemfører tingene og støtter mig til kærlighed.
Tand- problemer	Langvarig ubeslutsomhed. Manglende evne til at tage hul på idéer til analyse og beslutninger.	Jeg tager mine beslutninger baseret på sandhedsprinciperne, og jeg hviler trygt vel vidende, at kun de rigtige handlinger finder sted i mit liv.
Tarm	Står for frigørelsen af affald.	Det er nemt at slippe affaldet.
Tarmbetæn- delse	Frygt. Bekymring. Føler sig ikke god nok.	Jeg elsker og værdsætter mig selv. Jeg gør det så godt jeg kan. Jeg er vidunderlig. Jeg har fred.
Tarm- oppustethed	Hager sig fast. Frygt. Ufordøjede idéer.	Jeg slapper af og lader livet flyde gennem mig med lethed.
Tarmproble- mer	Frygt for at slippe det gamle, der ikke er brug for.	Jeg slipper frit og let det gamle og byder gladeligt det nye velkommen.
Testikler	Mandeligt princip; mandighed.	Det er trygt at være mand.
Thymus- musklen	"Mester-kirtlen" i det immune system. Føler sig angrebet af livet. "De er ude efter mig".	Mine kærlige tanker holder min immunitet stærk. Jeg er tryk i det indre og ydre. Jeg helbreder mig selv med kærlighed.
Trækninger	Angst. En følelse af at være overvåget af andre.	Jeg er værdsat af selve Livet. Alt er godt. Jeg er tryk.

PROBLEM	SANDSYNLIG ÅRSAG	NYT TANKEMØNSTER
Træthed	Modstand. Kedsomhed. Mangler kærlighed over for det, man foretager sig.	Jeg er begejstret for livet og fyldt med energi og begejstring.
Trøske (se Candida og mundproblemer)	Vrede over at have taget den forkerte beslutning.	Jeg accepterer med kærlighed mine beslutninger og ved, at jeg er fri til at ændre mig. Jeg er tryk.
Tuberkulose	Hentæres af selvoptagethed. Besiddende. Smertelige tanker. Hævn.	Når jeg elsker og værdsætter mig selv, skaber jeg en glædelig, fredfyldt verden at leve i.
Tunge	Repræsenterer evnen til at smage livets glæder.	Jeg glæder mig over alt det dejlige i mit liv.
Tyktarmsbetændelse	Overpertentlige forældre. Følelse af undertrykkelse og nederlag. Stort behov for ømhed.	Jeg elsker og værdsætter mig selv. Jeg skaber min egen glæde. Jeg vælger at sejre i livet.
Tyktarmsslim	Oplagrede depoter af gamle, forvirrede tanker, som tilstopper udskilningskanalen.	Jeg frigør og afslutter fortiden. Jeg har rene tanker. Jeg lever fredeligt og roligt i nuet.
Tæer	Står for fremtidens små detaljer.	Alle detaljer tager vare på dem selv.
Udfåld (slim og materie) (leukorrhea)	En tro på, at kvinder er magtesløse over for det andet køn. Vred på en ven.	Jeg skaber alle mine oplevelser selv. Jeg er kraften. Jeg glæder mig over min kvindelighed. Jeg er fri.
Uhelbredelig sygdom	Kan ikke blive helbredt ved ydre midler på nuværende tidspunkt. Helbredelsen må "komme indefra" for at virke. Det kom af intet og vil gå tilbage til intet.	Der sker mirakler hver dag. Jeg arbejder indefra for at opløse de mønstre, der forårsagede dette og jeg accepterer nu en guddommelig healing (naturhelbredelse). Således er det.
Ulykker	Ude af stand til at sige sin mening. Oprør mod autoritet. Tror på vold. Vrede.	Jeg opløses mønstret i mig, som forårsagede dette. Jeg har fred. Jeg er noget værd.

PROBLEM	SANDSYNLIG ÅRSAG	NYT TANKEMØNSTER
Underlivsbetændelse (vaginits)	Vred på en ægtemage. Seksuel skyldfølelse. Straffer sig selv.	Andre genspejler den kærlighed og selv-accept, jeg har over for mig selv. Jeg glædes over min seksualitet.
Urinvejsbetændelse	"Gal i hovedet". I reglen over for det andet køn eller en elsker. Andre bebrejdes.	Jeg slipper det mønster i min bevidsthed, som skabte denne tilstand. Jeg er villig til at ændre mig. Jeg elsker og værdsætter mig selv.
Venstre side af kroppen	Repræsenterer modtagelighed, feminin energi, kvinder, moderen.	Min feminine energi er smukt i balance.
Vindøjethed (skelen)	Frygt for at se nutiden lige her.	Jeg elsker og værdsætter mig selv lige nu.
Virusinfektioner	Mangel på glæde i livet. Bitterhed.	Jeg tillader kærligt glæden at flyde frit i mit liv. Jeg elsker mig selv.
Visdomstand (indeklemt)	Giver ikke åndelig plads til at skabe fast grund under sig.	Jeg åbner min bevidsthed til udfoldelse af livet. Der er plads nok til, at jeg kan vokse og forandre mig.
Vorter	Små udtryk for had. Mener, at uskønhed er fremherskende.	Jeg er livet og skønhed i fuld udfoldelse.
Vækster (svulster som vokser)	Nærer disse gamle krænkelse. Opbygger irritation.	Jeg tilgiver let. Jeg elsker mig selv og vil belønne mig selv med rosede tanker.
	Hvad eller hvem vil du ikke slippe?	Jeg slipper frivilligt fortiden. Det er sikkert for mig at give slip. Jeg er fri nu.
Væskeophobning	Hvad er du bange for at tabe?	Jeg er glad over at udtrykke mig og ved at modtage.
Æggestokke (ovarier)	Står for centre for skabelse/kreativitet.	Min kreative evne giver mig ligevægt.
Ængstelse (uro)	Ikke tillid til livets strøm og proces.	Jeg elsker og værdsætter mig selv og stoler på livsprocesen. Jeg er tryk.

PROBLEM	SANDSYNLIG ÅRSAG	NYT TANKEMØNSTER
Øje, øjne	Står for evnen til klart at se fortiden, nutiden og fremtiden.	Jeg ser med kærlighed og glæde.
Øjentørsot	Vrede øjne. At nægte at se med kærlighed. Vil hellere dø end tilgive. Ondskabsfuld.	Jeg er villig til at tilgive. Jeg ånder liv ind i mine øjne og ser med medfølelse og forståelse.
Øjne, bygningsfejl	Frygt for virkelig at se selvet. "Jeg er til besvær".	Jeg er nu villig til at se min egen skønhed og storslåethed.
Øjne, børns	Ønsker ikke at se, hvad der foregår i familien.	Harmoni og glæde, skønhed og sikkerhed omgiver nu dette barn.
Øjne, problemer	Bryder dig ikke om, hvad du ser i dit eget liv.	Nu vil jeg skabe et liv, som jeg elsker at se på.
Øre, ører	Står for evnen til at høre.	Jeg lytter med kærlighed.
Ørebetændelse (mastoiditis)	Vrede og frustration. Ønsker ikke at høre, hvad der foregår. I reglen hos børn. Frygt hindrer forståelsen.	Guddommelig fred og harmoni omgiver og bor i mig. Jeg er en oase af fred, kærlighed og glæde. Alt er godt i min verden.
Ørepine	Vrede. Ønsker ikke at høre. For meget uro.	Jeg er omgivet af harmoni. Jeg lytter med kærlighed til det behagelige og det gode. Jeg er et midtpunkt for kærlighed.
Øresusen (tinnitus)	Nægter at høre. Hører ikke den indre stemme. Stædighed.	Jeg stoler på mit højere selv. Jeg lytter med kærlighed til min indre stemme. Jeg frigør alt det, som ikke er kærlighed.
Åndedræt	Står for evnen til fuldt ud at indtage livet.	Jeg elsker livet.
Åndedrætsproblemer	Frygter eller nægter at tage livet helt ind. Føler sig til tider ikke berettiget til at optage plads eller endog eksistere.	Jeg har ret til at leve livet fuldt ud og frit. Jeg er elskværdig. Jeg vælger nu at leve livet fuldt ud.

PROBLEM	SANDSYNLIG ÅRSAG	NYT TANKEMØNSTER
Åreforkalkning	Modstand, anspændthed. Stivnet snæversyn. Nægter at se det gode i livet.	Jeg er fuldstændig åben over for livet og glæden. Jeg vælger at se med kærlighed.
Årebetændelse (phlebitis)	Vrede og frustration. Giver andre skylden for egne begrænsninger og manglen på livsglæde.	Glæden flyder nu frit i mig og jeg har fred med livet.
Åreknuder	Du står i en situation, du hader. Modløshed. Føler dig overarbejdet og overbebyrdet.	Jeg står for sandhed og lever og bevæger mig med glæde. Jeg elsker livet og går frit omkring.