

## Självsuggestion

### Introduktion

Från latinska *suggerere* till fransk *faire venir dans la pensée, inspirer à quelqu'un une opinion, un dessein*, suggérer une solution. Enligt latinsk-svenskt lexikon: föra in under. Engelskans "suggest" betyder helt enkelt föreslå på svenska.

Om jag har förstått rätt så betyder suggestion "att tillföra, anbringa en idé underifrån".

En idé, tankeföreställning kan tillföras en individ från hans omgivning eller inifrån. Den idé som kommer inifrån en själv kan finnas sedan tidigare, mer eller mindre influerad av yttrevärlden – omständigheterna, ens närmaste omgivning, reklam, politisk propaganda mm.

Den individ som vill påverka sitt liv, sina handlingar (sluta röka, dricka, stamma, lindra eller bota sina psykosomatiska sjukdomstillstånd, vårda sin hälsa, utveckla sina inneboende förmågor och mycket mera) kan göra det genom självsuggestion – autosuggestion.

Émile Coué (1857-1926), upphovsmannen till Medveten självsuggestion, har klart och tydligt beskrivit vad självsuggestion är och hur den ska tillämpas. I början av förra sekelskiftet spreds Émile Coués metod över hela världen för att så småningom falla i glömska eller återkomma i nya skepnader. Oräkneliga metoder för "personlig utveckling" har sedan dess sett dagens ljus. Ändå tillämpar alla dessa metoder endast en bråkdel av det É.C. framförde i sina texter.

Vill du skapa dig en uppfattning, läs gärna Émile Coué: *Œuvres complètes*, Editions ASTRA 1976, I.S.B.N. 2-900219-30-2, eller på internet (sökord Emile Coue).

En skannad text på svenska från 1923 kan du läsa här: [Medveten autosuggestion](#).

Om självsuggestionens grunder och dess tillämpning genom CorrectusMetoden kan du läsa nedan.

### Grundprinciperna

1. Idén, tankeformen, den mentala föreställningen tenderar att manifesteras sig om det är möjligt.
2. I val mellan viljandet, intellektet, förnuftet och begäret efter tillfredställelse vinner oftast begäret.
3. Då målet är definierat i det undermedvetna, finner detta alltid möjligheter att förverkliga målet. Suggestionen fungerar då den överförs till det undermedvetna, då den blir autosuggestion.
4. Målet kan definieras av dig själv för ditt eget bästa eller av din omgivning, politisk propaganda och reklam utifrån dess egenintressen. Du väljer, frihetens väg eller slaveriets väg.
5. Instrumentet, Självsuggestionsförmågan vinnes och underhålls genom korrekt psykofysisk övning.

## Tillämpning

Den som framgångsrikt vill nyttja själsuggestion och Correctus metoden går genom följande fyra faser.

1. Insikt i och förståelse av att det egna beteendet, levnadssättet är ofördelaktigt, t o m skadligt för en själv och omgivningen. Ju starkare insikten är desto säkrare leder den till beslut att vilja ändra på situationen. En alkoholist, rökare, våldsman måste först ha klart för sig sin svaghet, sina brister, innan något framsteg överhuvudtaget är möjligt.
2. Så kommer det andra steget, insikt i två skilda handlingar, den ena som föregås av viljande, den andra av begäret. Du skall klart och tydligt se skillnaden i dina handlingar, du förnimmer, igenkänner skillnader mellan den ena och den andra.
3. I tredje steget övas uppmärksamheten, sinnesorganens fysiologiska funktion. Närvaro, Här och Nu, uppmärksamheten, uppmärksamhet under en längre tid, tills endast en mentalform är närvarande.
4. I fjärde och sista fasen har du utvecklat den nödvändiga förmågan att spänna av, slappna av och en betydande grad av uppmärksamhetsförmåga. Nu kan dina medvetna val införas i ditt undermedvetna. Du kan suddas bort oönskade vanor (ovanor), du kan befästa goda vanor och utveckla dina personliga kvaliteter – du kan helt enkelt uppnå din personliga potential.

## Sammanfattning

Med CorrectusMetoden och CorrectusBacks hjälp kan du effektivt och snabbt utveckla själsuggestionsförmågan och uppnå hälsa, glädje och lycka. Du kan:

- Befria dig från dåliga vanor/beteenden som rökning, alkoholbegär eller annat drogmissbruk. Du kan bli av med karaktärsdrag som lättja, illvilja .....Du kan lindra eller bota alla dina psykosomatiska sjukdomstillstånd.
- Du kan befästa din nya sunda livsstil.
- Du kan befrämja och optimera din begåvning, dina goda egenskaper eller idrottsprestationer.
- Du kan göra dig fri, frigöra dig från yttre påverkan (reklam, propaganda mm), du kan tänka dina egna tankar, känna dina egna känslor, du blir fri.

Lycka till  
Stephan Tomac