

LUE MYÖS S. 84 ALKAEN "UNETTOMUUS"

## Mielen täydelleen käänntö yöjuomisten suhteen

Tässä sinulle mielenkääntöä varten seuraavia ajatuksia.:

Unensaantiin ja uneen liittyvät ongelmat käynnistivät aikoinaan tämän viime prosessin. Unettomuuden syyt ovat käsittääkseni meille likipitään täysin paljastettu ja voit pohtia niitä täällä yksiksesi. Koska mielesi on kääntynyt jo suhteessa entiseen kotiisi, minuun ja seksuaaliseen vapautumiseesi, on täysin ymmärrettävää, että vanhaa minää ja sen valtaa sinun tietoisuudessasi on entisestäänkin heikennettävä. Vakava muistutus vanhan elämäsi "massasta" ja hallitsevuudesta vieläkin sinuun, on luonnoton alkoholin käyttö unilääkkeenä. Jos sinä tähän, mitä kirjoitan voit yhtyä, olkoon tämä seuraava aihe mielesi kääntöissä.

Ensin käyt mielessäsi unettomuutesi syyt ja sillä tavoin kierrät Jerikoasi. Sitten pohdit syitä minkä vuoksi ryhdyit käyttämään alkoholia ja unilääkkeitä. Käsität että enää ei ole tarkoitus olla voimattomana elämän ongelmiesi suhteen, vaan elämässäsi on ollut tehty täysremonttia koko vuosi ja että sen mukaan sinun parantumisesi sen kuin vain kiihtyy.

Rukoile ja pyydä Herralta voimaa saada kukistaa tämäkin Vanhan minäsi rakennelma, sillä nyt sinulla on perusteet, jolla saat hallintaan unettomuuden täysin ilman alkoholia.

Vanha minäsi pitää sinua vallassaan seuraavin itsesuggestioin:

- en saa unta ilman alkoholia
- jos en saa unta tulee kauhea, inhottava päivä huomenna
- estääkseni tämän, on minun juotava aina kun yöllä välillä herään

Nämä käskyt korvataan uusilla. Varsinaiset uudet käskyt (so. itsesuggestiot) mielellesi ovat kutakuinkin seuraavanlaisia:

*"En tarvitse alkoholia unensaantiin, koska unensaanti, kun minulla on rauha mielessäni, ei ole enää nykyään ongelmiani. Matin aikana, kun kiusasi minua, otin alkoholia, mutta silloinkaan en alun perin varsinaiseen unettomuuteen vaan mieleni rauhoittamiseen. Nyt minulla on uudet edellytykset rauhoittaa mieleni. Kun en alun perin tarvinnut viinaa unensaantiin, miksi enää nyt käyttäisin sitä? Minun ei myöskään enää tarvitse ajatella samalla tavalla huomispäivää, vaan olen kykeneväinen ottamaan tarvittaessa vapaapäiviä, jos jostain syystä olen ollut uneton. (Muistan syksyllä unettomuuskierteen katkaisumenetelmän: "jos en ole mukkunut, saan oikeuden vapaapäivään")*

*Alkoholi ei myöskään ole koskaan estänyt minua heräämästä yöllä sisäisiin häiriötiloihini, esim. uniini. Jos herään tällaisiin uniin, on viinan vaikutus joka tapauksessa jo poissa, joten minun sopii täydellä syyllä kysyä itseltäni: minkä tähden ylipäätään sitten olen edes viinaa käyttänyt unilääkkeenä. Uusi annos ei niin ikään ole poistanut Sivupersoonani häiritsemistä. Ongelmiini on saatava todellinen ratkaisu eikä tällaista itseni petkutusta. Yleensä saan vielä aamulla päänsäryn liiasta määrästä. Paha asia on se, että alkoholin poistuminen verestäni on se, joka mahdollisesti vielä vahvistaa näitä keskellä yötä heräämisiäni, joten todennäköisesti alkoholi suorastaan katkoo minun untani, (minkä lääketiedekin vahvistaa). Muutenkaan ei terveydelle ole hyväksi liiallinen alkoholin käyttö ja se ei myöskään paranna minun kuningatarminäkuvaani.*

KATANNI

Ei voi olla muutoin kuin näin: nukun paremmin ilman alkoholia. Minun on vain uskottava se, eikä vaivuttava vanhan minäni linnoituksen edessä tappioon. Kerrän mieluummin Jerikoani entistäkin tarmokkaampana. Tähän Jerikooni kuuluu oleellisena osana yöjuomiseni.

Kuningatar käyttää alkoholia toisinaan juhla-tarkoituksiinsa, mutta ei suinkaan ole sellaisen tavan orjuuttama. Taisteluun siis tätäkin Vanhan Minäni petolliseksi osoittautumutta näennäistä puolustussysteemiä kohtaan!

Jos nukun tänä yönä niin hyvä, loistavaa! Olen saanut osoitettua tämänkin vanhasta elämästä peräisin olevan tottumuksen olevan tarpeeton.

Jos en nuku, saan vielä enemmän päättäväisyyttä ja voimaa taistella tällaista orjuutta vastaan ja luotan siihen, että ennen pitkää väsyn ja nukun luonnollisesti, uskon Herran sanoihin ja tiedän, että Juha voi, jos olen täysin tämänkin asian päättänyt ja siihen täysin motivoitunut, aloittaa tämänkin kiusanpesäkkeen parantamisen käyttämällä hypnoosia t. pelkkää rentoutusta. Jos en itse päätä nyt lopettaa viinalla itseni nukuttamista, ei myös Juhakaan saa, Herran nimenomaisen kiellon tähden, aloittaa muuttaa minun tottumustani, jos itse en täysillä ole siihen motivoitunut.

Alkoholin nauttimispakko on siis vain vanhan elämäni itesesuggestiota, vanhan minäni hypnoosia, jolla se minua on huumannut ja josta minut nyt on herättävä vapauteen. En pelkää mitä tulee, saanko nukuttua vai en. Enemmän pelkään sitä, että minun prosessini ja Herran Valtakunta pysähtyvät vain sen tähden, että pidän kiinni Vanhan Minäni linnakkeista, jostain sellaisesta, joka ei edes toimi ja jolla vain petän itseäni.

Joka rakastaa elämäänsä kadottaa sen. Minä uhraudun tässäkin asiassa Herran tahdon mukaan enkä välitä mitä minulle asiasta koituu. Jumalan valtakunta on joka tapauksessa täysin uhattuna, jos en selviä tästä loppuvaiheesta, joten mitä hyötyä on minulla enää mistään jos tässä epäonnistun. Eesau myi esikoisoikutensa hernekeitosta; minäkö möisin Herran Valtakunnan Viholliselle viinasta!

Aina on ratkaisevissa parannuksenteko ja kääntymisvaiheissa julistettu paasto. Minäkin julistan itselleni nyt toistaiseksi täydellisen paaston alkoholin käytön suhteen unijuomana. Jos minä tämän tähden joudun vaikeuksiin, niin sitten vaan joudun.

Yö-alkoholi kantaa Vanhan Minäni muistoa. Sen käyttö kantaa niinikään Matin kiusojen muistoa. Se kantaa muistoa pakkotyöstä orjuuttavassa firmassani. Se kantaa pakko-unen muistoa. Kaiken kaikkiaan koko yöjuomiseni on Vanhan Minäni säkin kantoa. Haluan hettittää alkoholinkin suhteessa säkin olaltani, enkä moista enää halua kantaa. Herran Valtakunnan ja mieleni kääntymisen vahvistamiseksi minä tämänkin mielen- ja ruumiinkäännöksen teen ja annan elämäni ja uniasiani Herran käsiin!.

Kun minä tässä päätöksessä itseni lujana pidän niin tulen saaman taatusti ja täydellä varmuudella unta, joko

- niin että riittävän kauan valvottuani ja unettomuutta kärsittyäni yksinkertaisesti nukun
- Herra auttaa minua Hengellään ja rauhoittaa minua niin että nukun
- Kykenen itse rauhoittamaan oman mieleni ja nukun
- Juha aloittaa hypnoterapian ja alkuvaiheessa tarvittaessa jopa nukuttaa minut.

Kun eilen tein syvän ja täyden mielenkäännöspäätökseni päiväsaikaan, en kai anna Vanhan Minäni pitää Kuningatartani pilkkanaan yöllä?