



Bevidstheden er kilden til alt

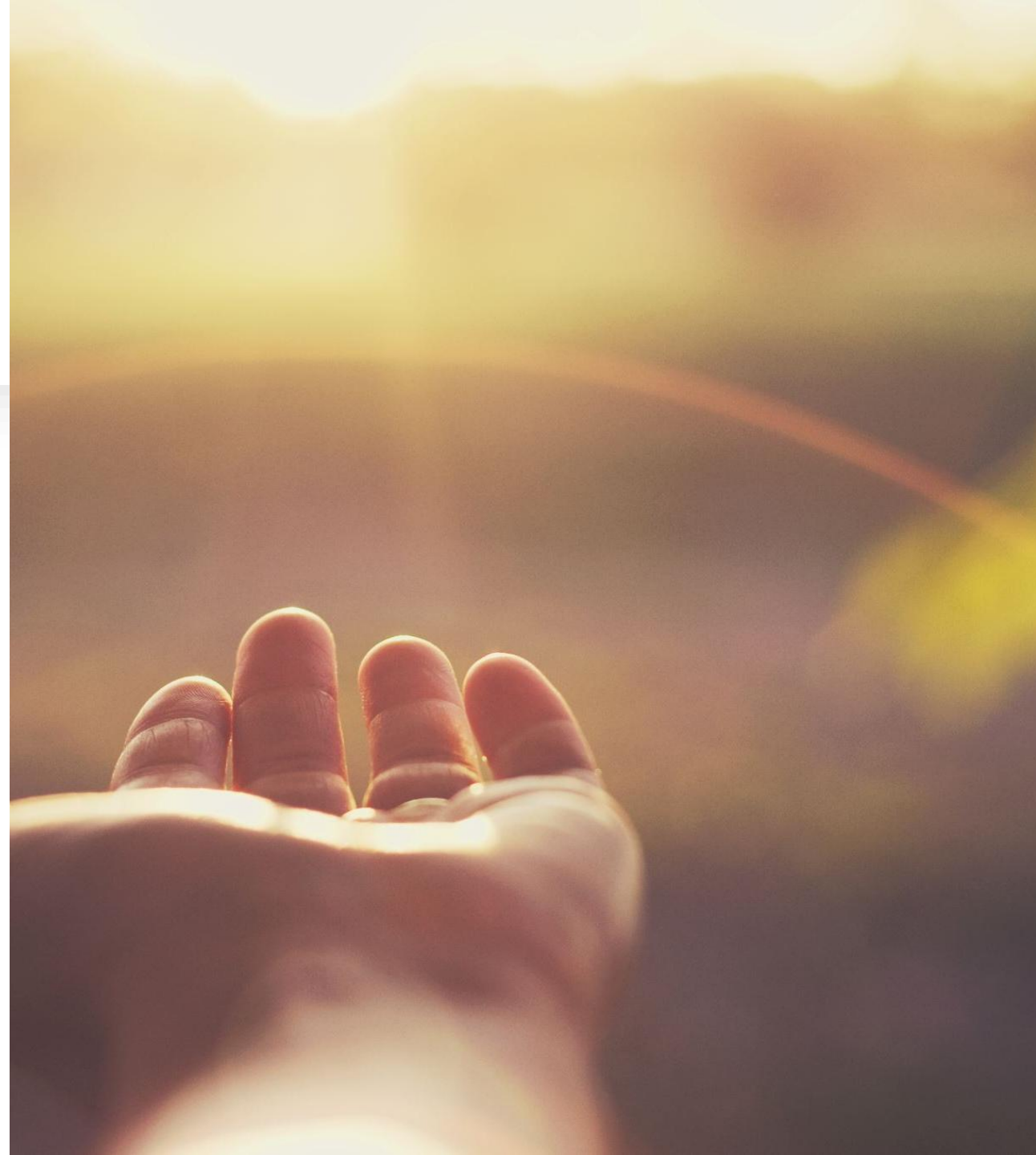
- Videnskaben om selvhelbredelse

Ved Alex Riel
www.alexriel.com



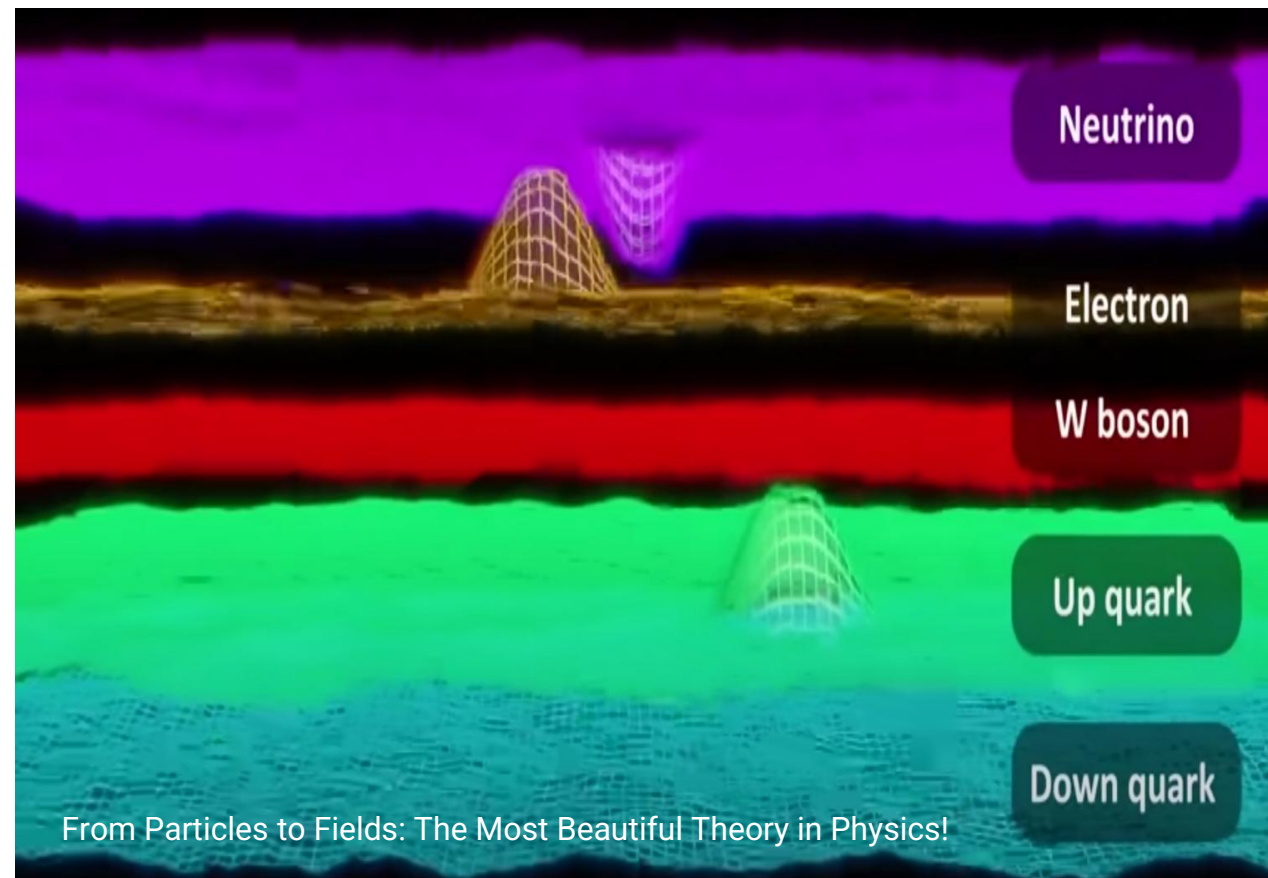
Dagens foredrag: Oversigt

- Er bevidstheden kilden til al selvhelbredelse?
- Fysisk selvhelbredelse: kroppen
- Psykisk selvhelbredelse: personligheden
- Findes der en spirituel selvhelbredelse og hvordan kan man anvende denne?



Hvordan kan bevidstheden være kilden til alt?

- Alt i den fysiske verden er kvantefelter
- Den fysiske verden er excitationer af kvantevakuum
- Alt er forbundet på tværs af tid og rum
- Naturlovene viser intelligens i naturen
- Parapsykologiske metaanalyser
- Forskning i efterlivet

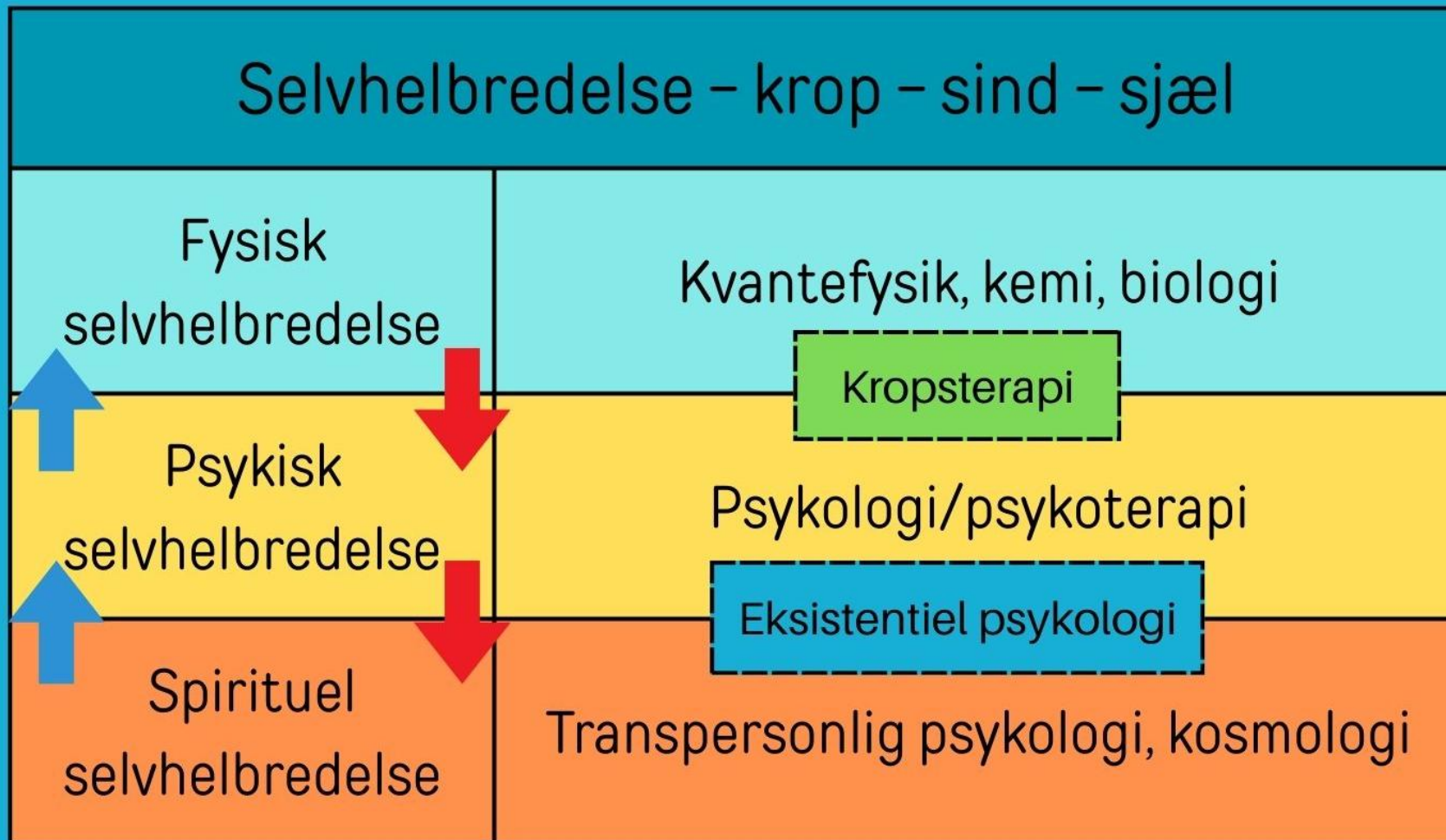




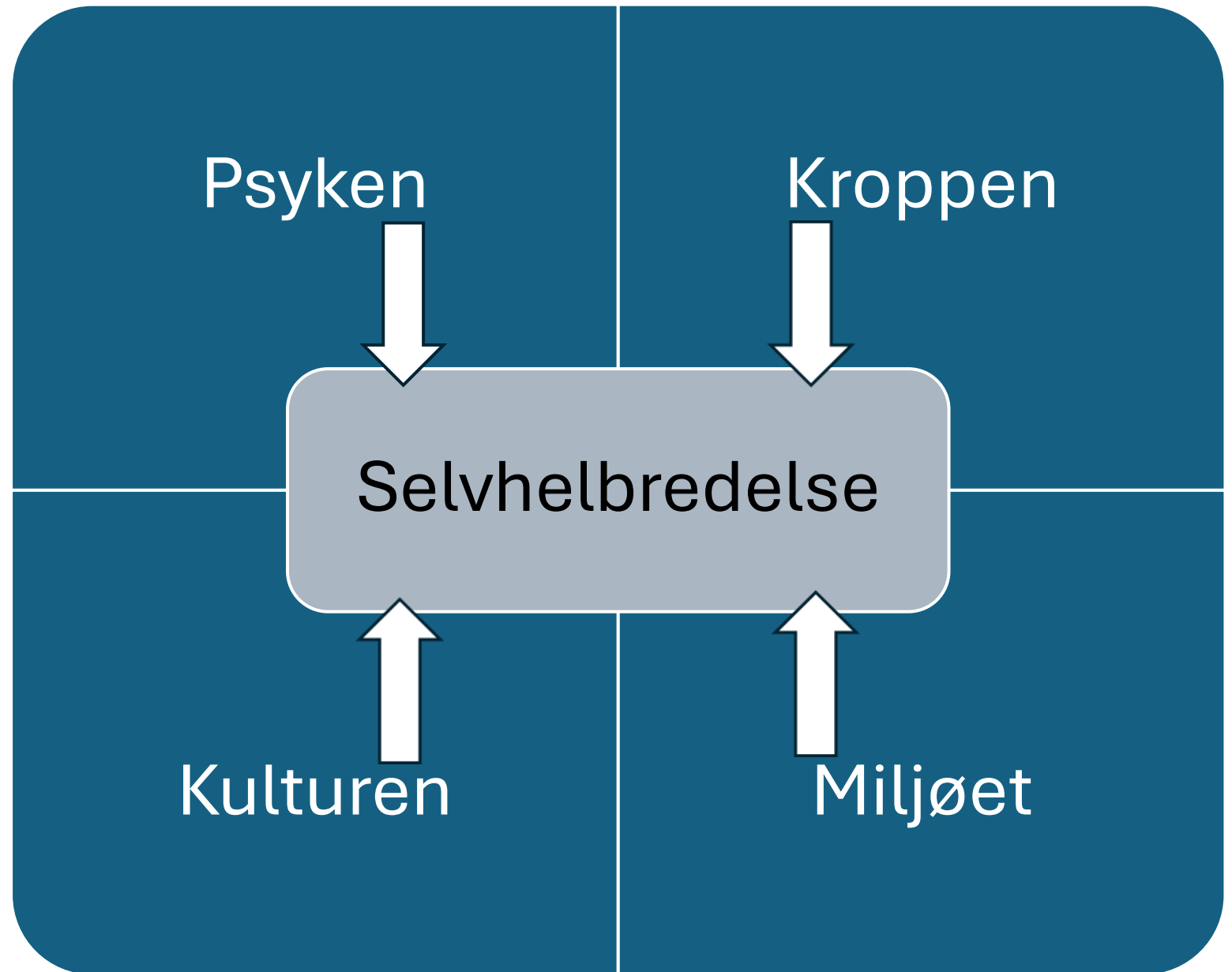
Verdensbilledet skaber synet på selvhelbredelse

- Antikken: psykisk-fysisk balance som selvhelbredelse
- Middelalderen: gudstro, bøn, engle og mirakler, skæbne
- 1650-1900: maskineopfattelse medicin og kirurgi
- 1900-i dag: bio-psyko-socialt menneskesyn
- 1980'erne: alternative behandlinger sammen med almen lægepraksis

Selvhelbredelse – krop – sind – sjæl	
Fysisk selvhelbredelse	Kroppens evne til at helbrede sig selv
Psyisk selvhelbredelse	Psykens evne til at helbrede sig selv
Spirituel selvhelbredelse	Sjælens evne til at helbrede sig selv



Bio-psyko-social selvhelbredelse



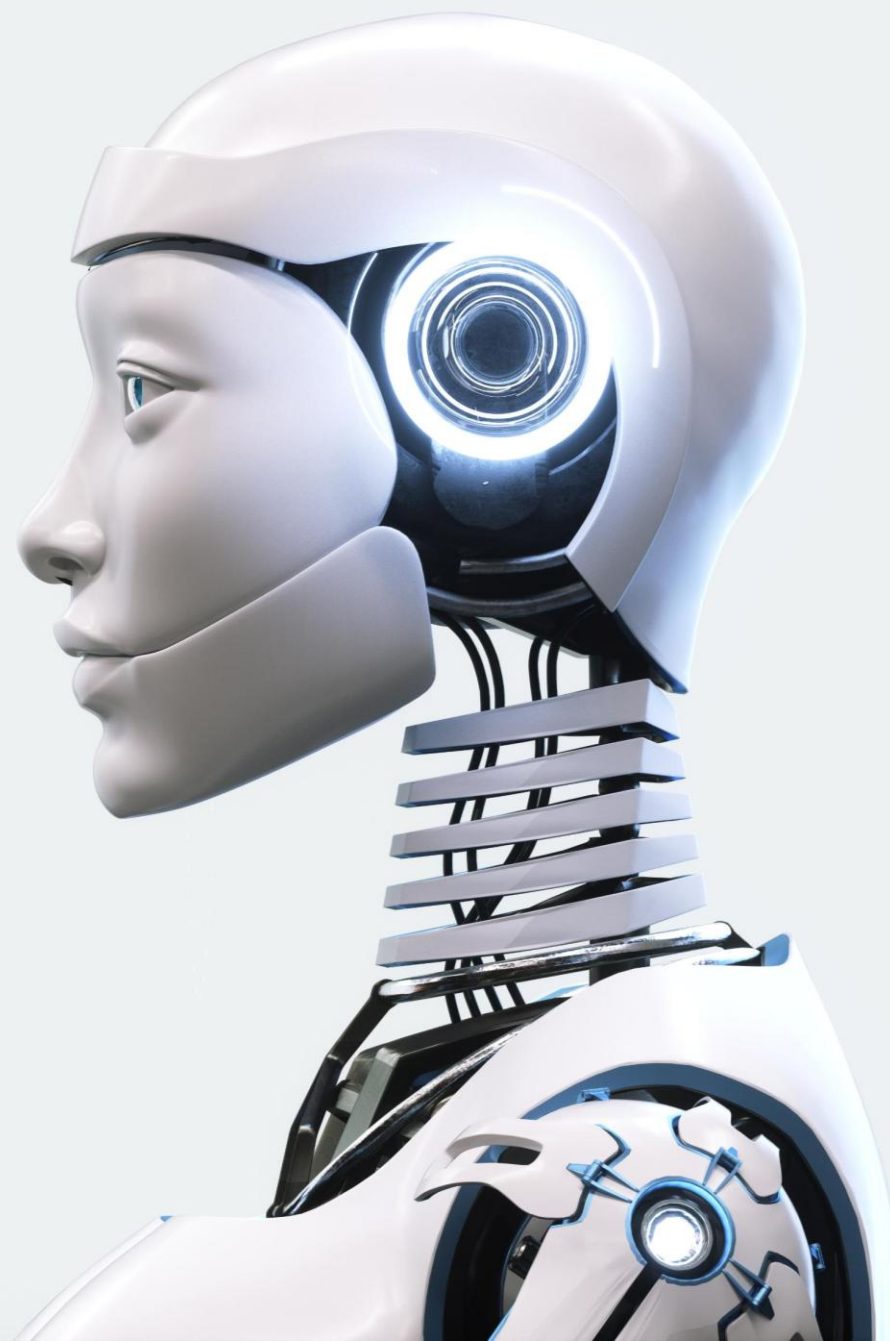


Fysisk selvhelbredelse: Kroppen



Mennesket som maskine

- Negativ entropi/homeostasi
- Reduktionisme
- Apparatfejlsmodellen
- Bevidstheden spiller ingen rolle
- Medicin eller kirurgi
- Al helbredelse er fysisk helbredelse



Bodymind-opdagelsen

- Biofeedback teknikker
- Neuropeptider
- Psykoneuroimmunologi
- Epigenetik
- Den treenige hjerne: hjerne, hjerte og fordøjelsessystemet



Michael Levins forskning i regenerativ biologi

Cellers kommunikation

Levin forsker i, hvordan celler kommunikerer for at koordinere vævsregenerering og kropsreparation.

Vævsregenerering

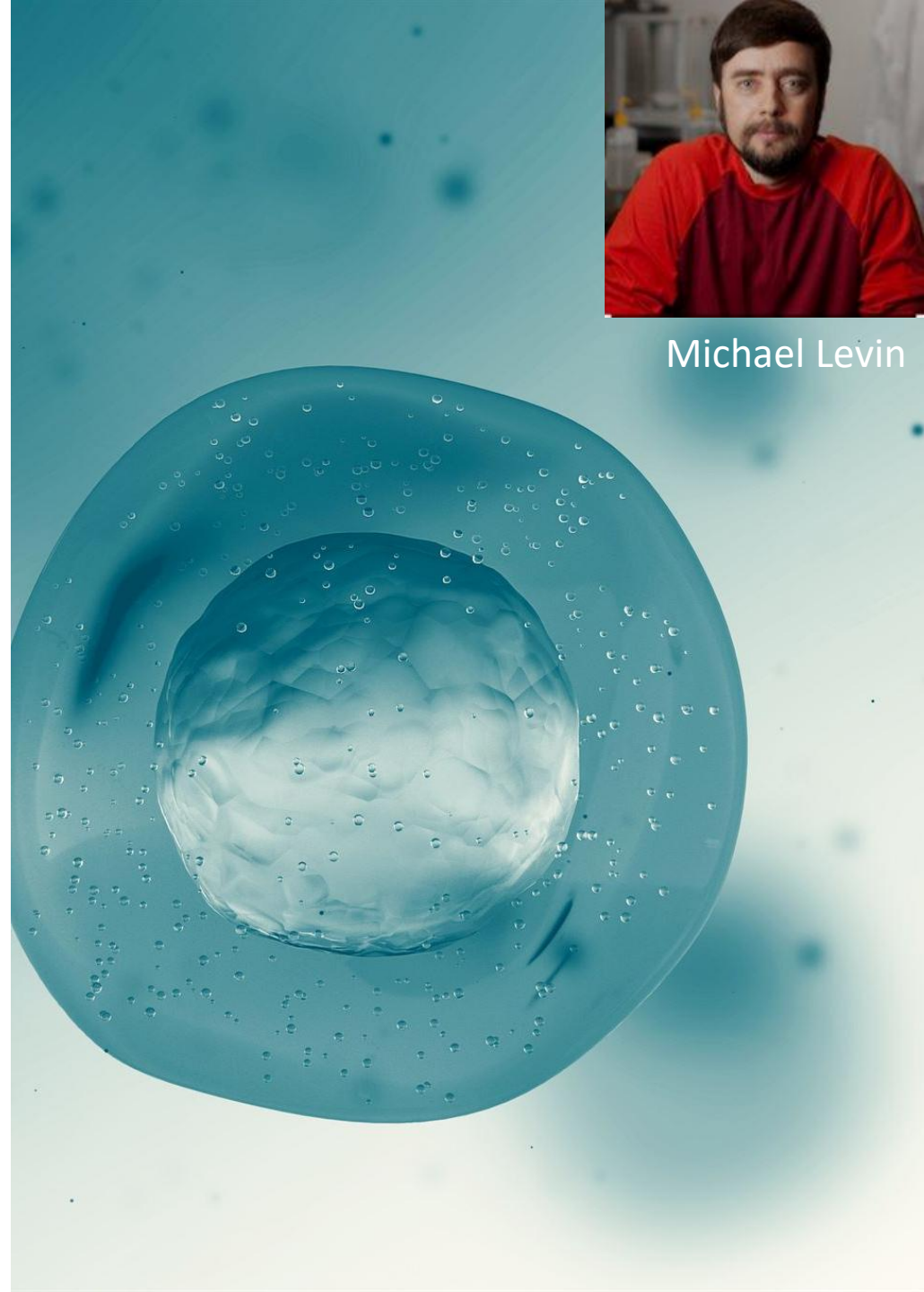
Forskningen viser, hvordan cellulære signaler styrer vævsgenopbygning efter skade.

Bevidsthedslignende signaler

Levin peger på muligheden for bevidsthedslignende signaler i biologisk selvhelbredelse.

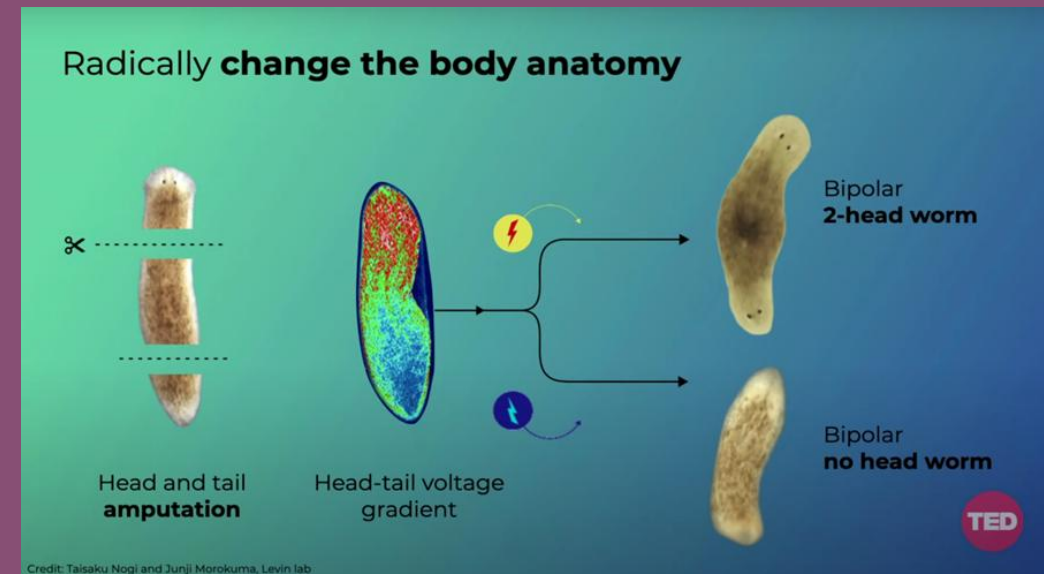
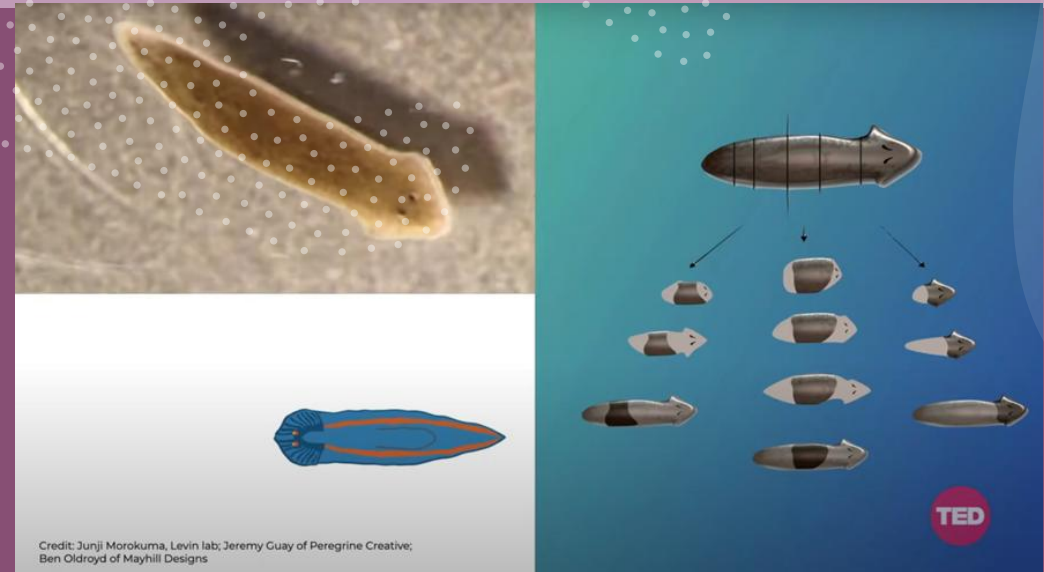


Michael Levin

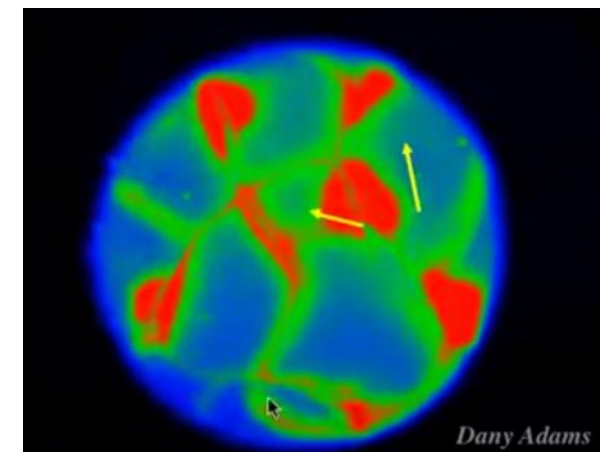
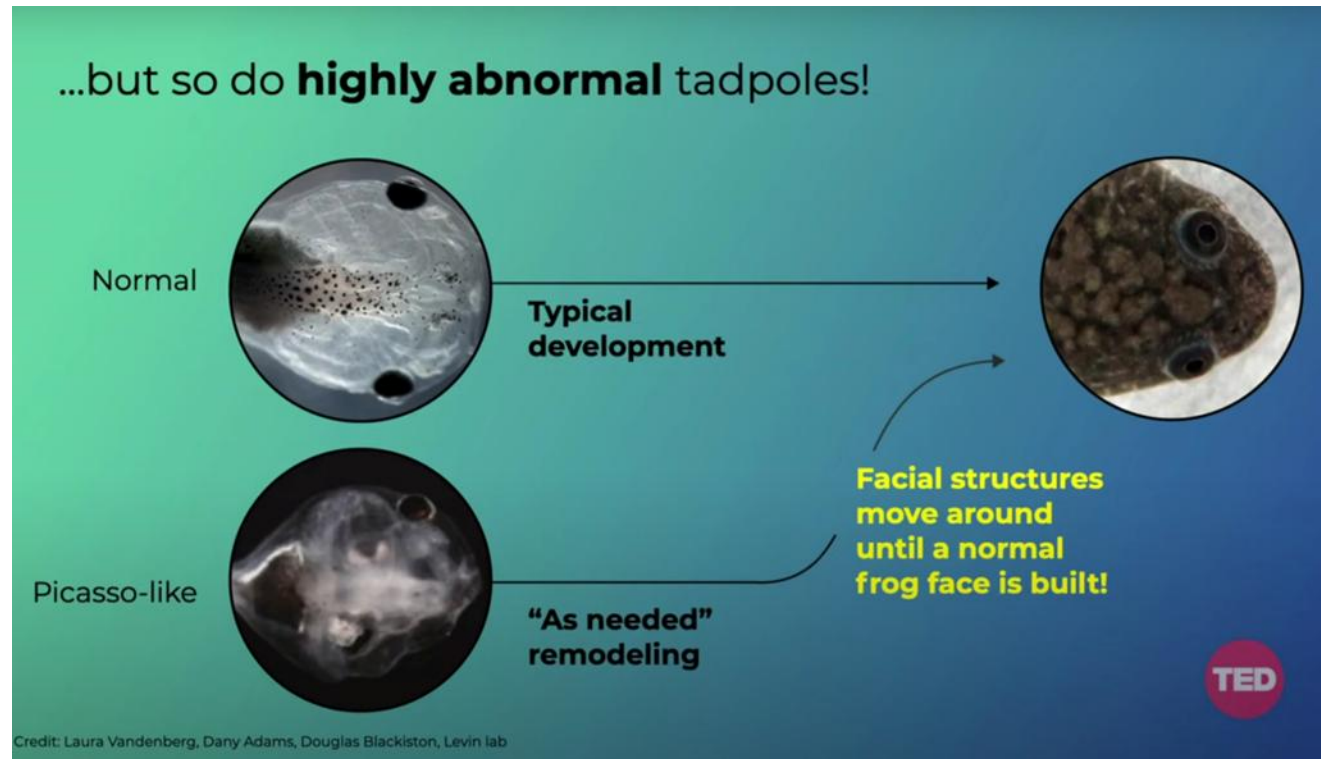


Mød verdensmesteren i fysisk selvhelbredelse

Bioelektrisk kommunikation i fladorme



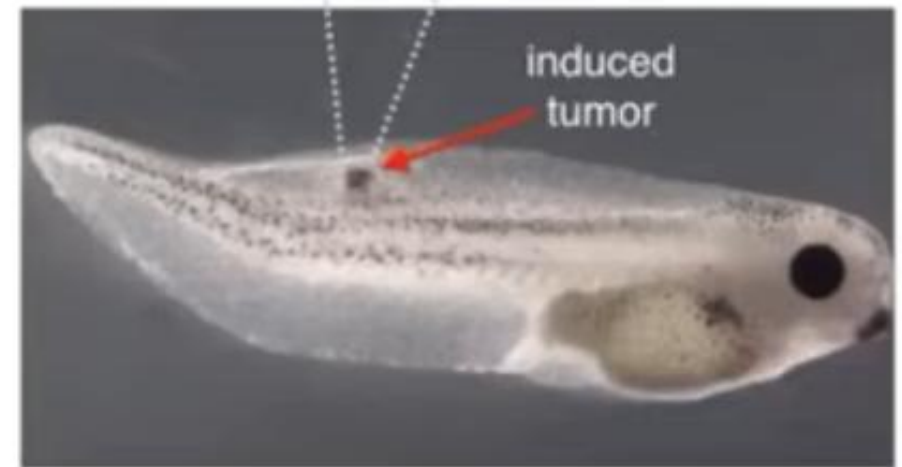
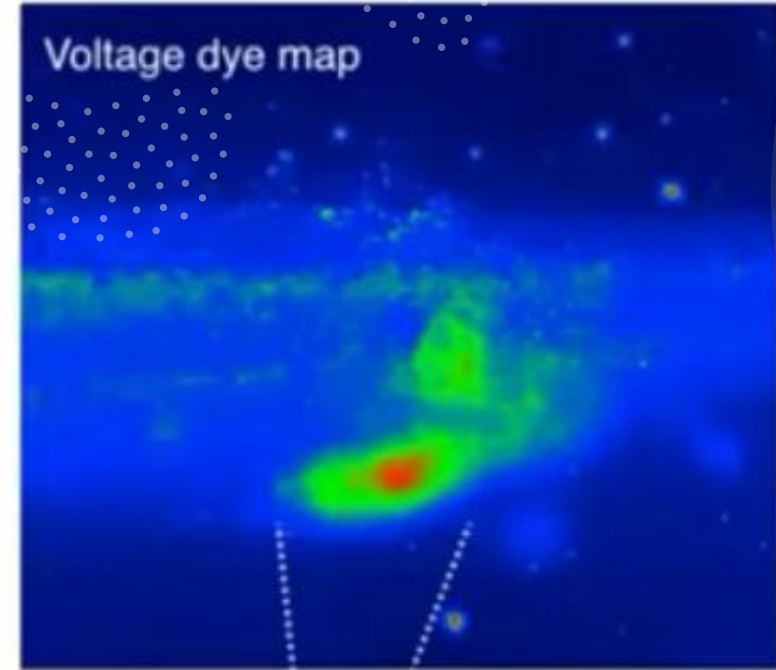
Organismernes
former styres af
elektriske
signaler



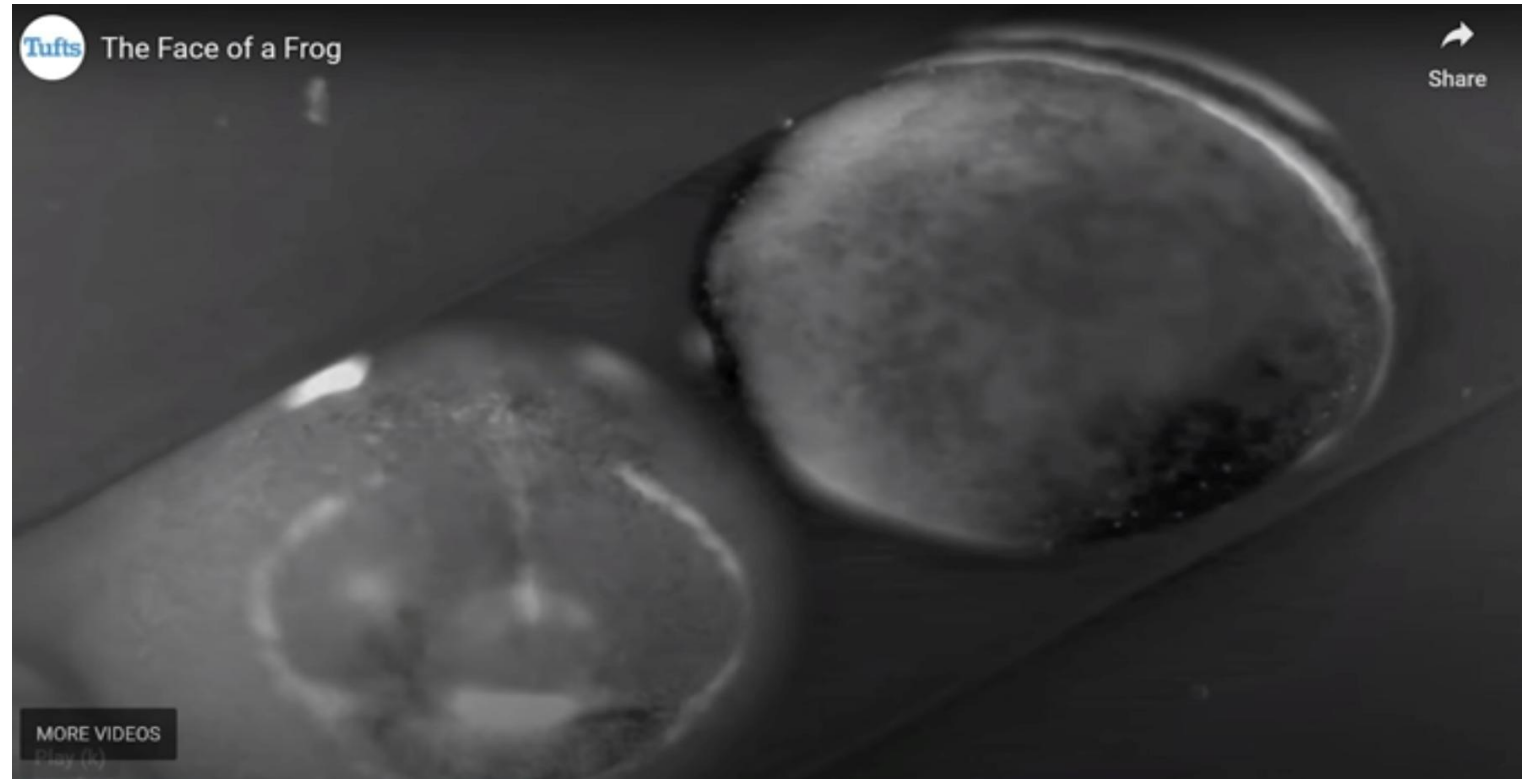
Bioelektrisk celled kommunikation

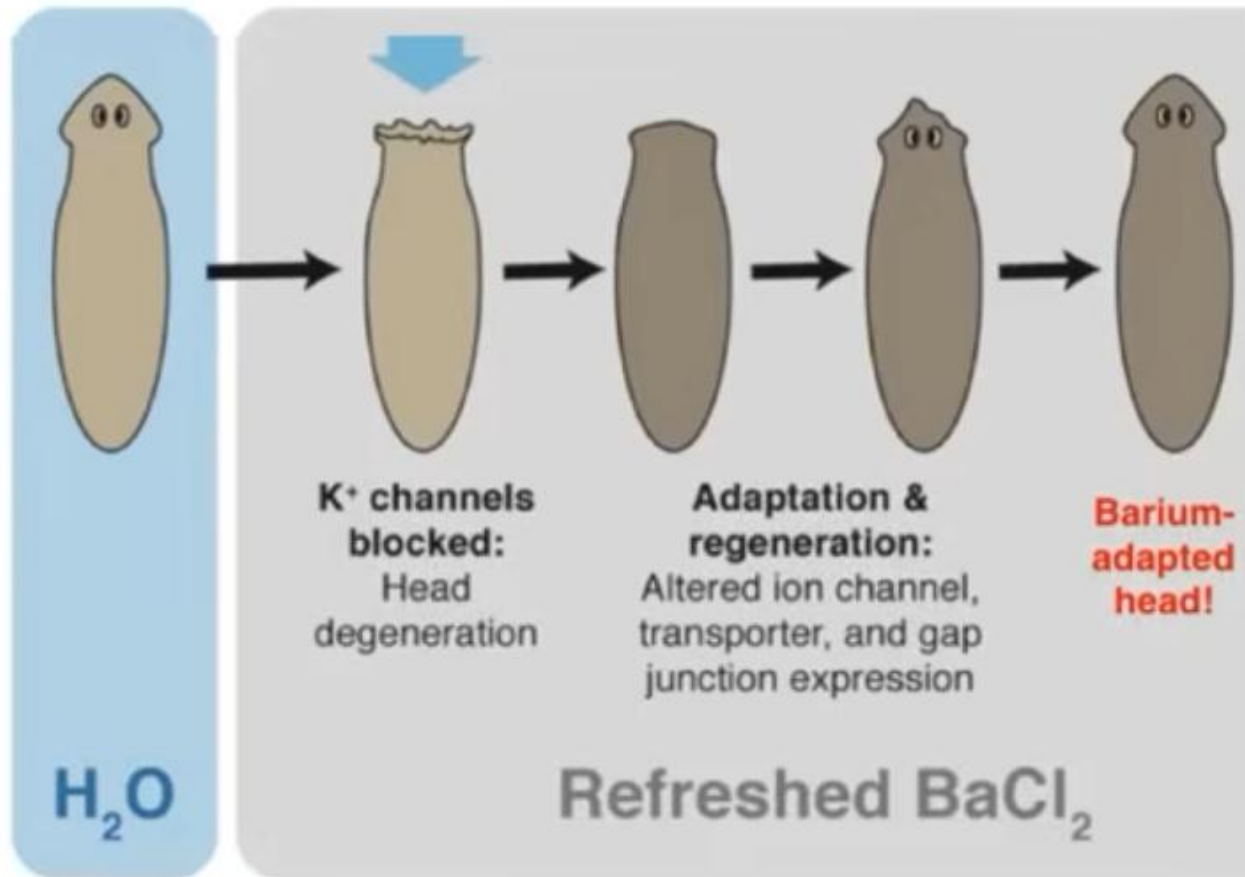
Kræftceller reduceres via bioelektrisk kommunikation i haletudse

- Kræftceller kan betragtes som en delvist *fysiologisk / informationsfejl* (mistet elektrisk/kommunikativ koordinering)



Elektrisk
ansigt i et
frøfoster





Small number of genes regulated out of entire genome!



Fladorm regenererer hovedet

Placeboeffekt

Placebo

Nocebo

Åben-placebo

Antropologisk observation

Sort magi

Knoglepegning
mm.

Spontane helbredelser

Spontane
remissioner
ved sygdom

Healere

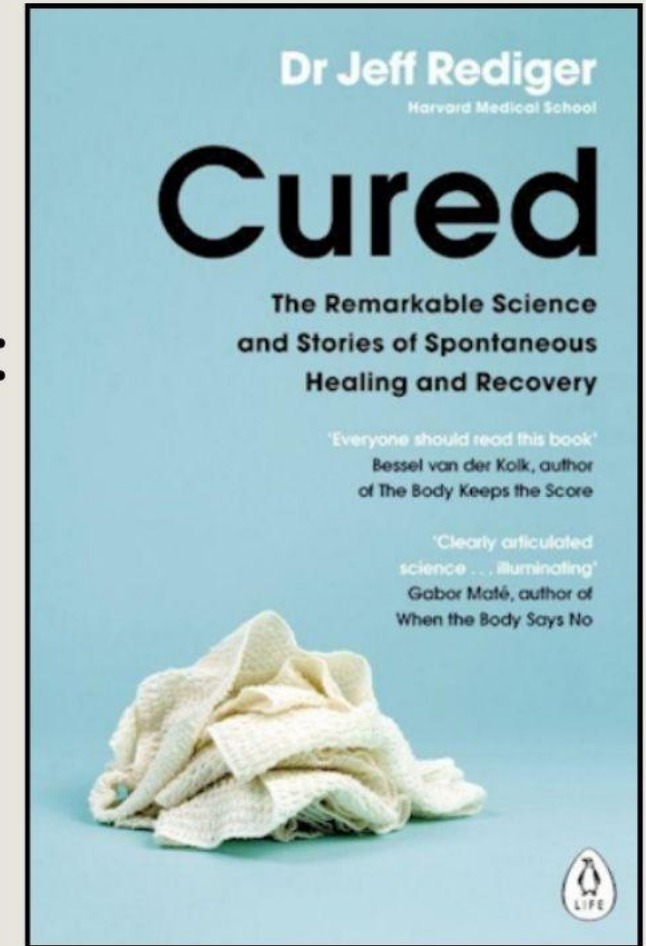
Andre psykogene fænomener

Hypnose
Personligheds
spaltning

Ekstreme bevidsthedspåvirkninger viser at forventninger kan ændre legemet

Overlevere af uhelbredelige sygdomme

1. Ændre kosten: overvejende plantebaseret
2. Healing af stresssystem og immunsystem:
afslapningsteknikker, psykoterapi m.m.
3. Healing af deres identitet:
Højt selvværd og ubetinget kærlighed
på trods af deres livstruende sygdom.



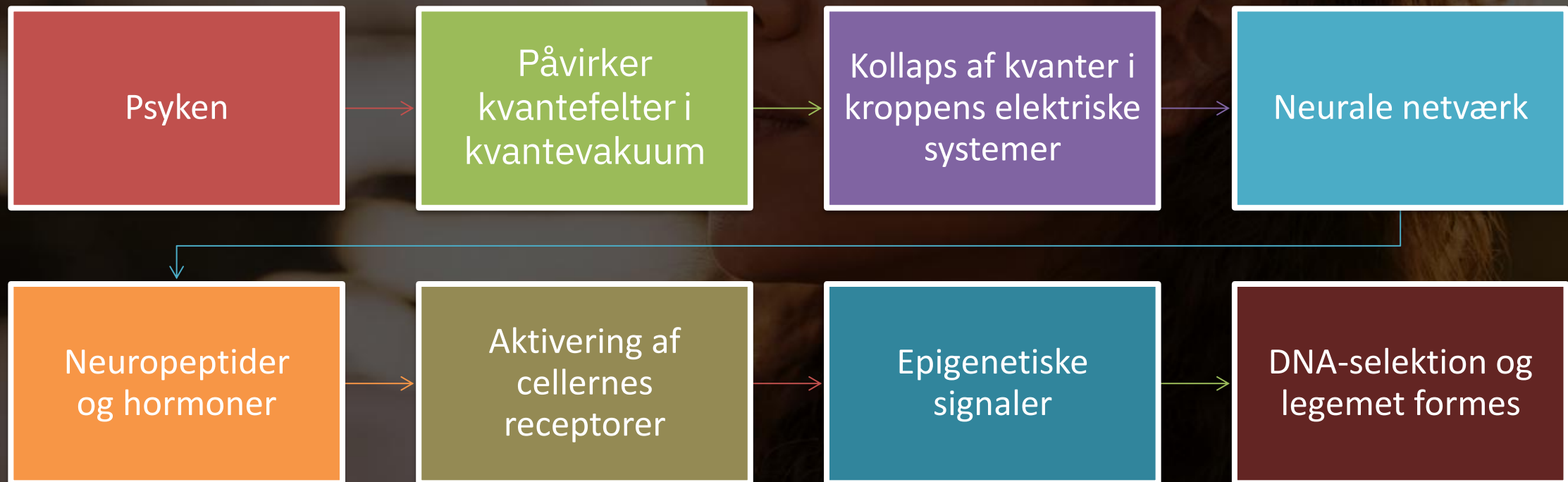
Undersøgelse af 124 selvhelbredelser
af uhelbredeligt sygdomme

Når den ubegrænsede kærlighed healer

Jeffrey Rediger: *"Nogle gange sker skiftet så hurtigt, at personen i bogstaveligste forstand træder ind i en anderledes oplevelse af sig selv og universet. De føler sig set eller ubetinget elsket. Andre gange foregår det mere gradvist. Men det er den samme proces af at opleve ubegrænset kærlighed."*

Rediger konkluderer: *"Flere af patienterne oplever en ubetinget, ren essens af, hvem de er, som på en eller anden måde er forbundet med en følelse af ubetinget kærlighed."*

Thomas Breinholt: Kan man tænke sig rask? s. 203. 2024.

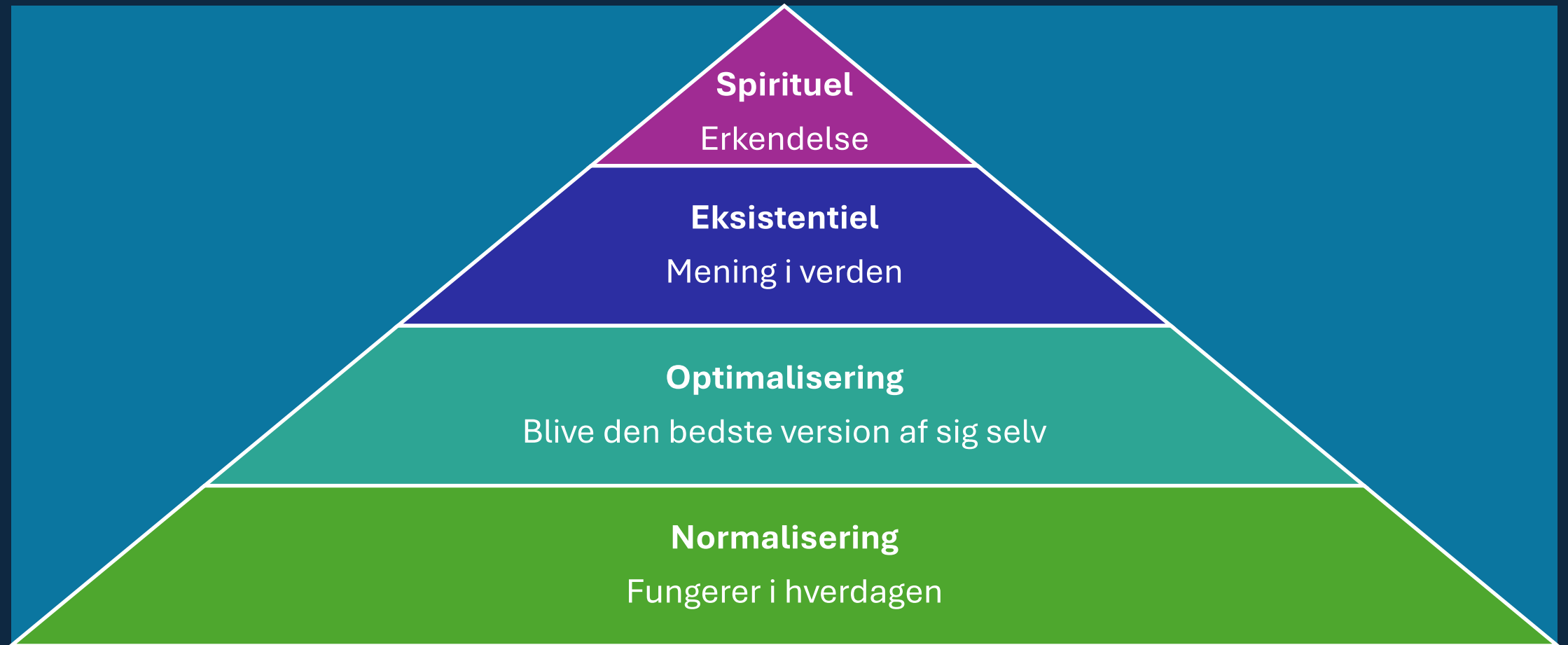




Selvhelbredende psykologi: Personligheden



Selvhelbredelsens psykologiske niveauer



Sindslidelser og psykedeliske stoffer

Bevidsthedsudviddende stoffer+psykoterapi

- Ecstasy: Amerikansk forsøg med patienter med svær PTSD
90 patienter hvor 67 % er helbredt et år senere og 88 % har oplevet en betydelig effekt.
- Psilocybin: Forsøg på John Hopkins University og NYU Langone Medical Center (2016) 80 % fik reduceret både angst og depression markant. Efter 6 mdr. 65 % er fri for depression og 57 % er fri for angst.

Psykedeliske stoffer og den indre intelligens

Annie Mithoefer (forsker) om hvorfor processen virker:

"Det ærlige svar er, at vi ikke kender det fulde svar. Men vi kan se, at der er en form for indre intelligens på spil her.

Vores tilgang er, at vi ikke ved, hvad der er nødvendigt her. Og hvad der end dukker op, støtter vi op om. Det er, som om den indre intelligens præsenterer de dele af traumet, der er klar til at blive forarbejdet. Hver patient gør det forskelligt. Nogle genbesøger traumet. Andre oplever andre former for healing. Det er utroligt."

Kilde: Thomas Breinholt: *Kan man tænke sig rask?* s. 279 (2024).

Psykedeliske stoffer og den indre intelligens

Michael Mithoefer (forsker) fortæller at ca. en tredjedel rapporterer decideret mystiske oplevelser, som opleves meningsfulde for dem. Fx en soldat, der oplever at kramme den soldaterkammerat, han ikke kun redde.

En anden så sine [afdøde] forældre og oplevede at blive helet af det.

Resultaterne karakteriseres som "breakthrough Therapy" af FDA

Kilde: Thomas Breinholt: *Kan man tænke sig rask?* s. 279-280. 2024.



Spirituel selvhelbredelse: Sjælen





Spirituelle perspektiver på selvhelbredelse

- Meditation
- Bøn
- At have et gudsforhold
- Mirakelhelbredelser (?)
- Møder med efterlivet fx NDO
- Psyko-spirituelle terapier

Opdag de psyko-spirituelle komponenter i dit liv:

“Når du tror, at din smerte er meningsløs, at der ikke er nogen formål med din smerte, at livet blot sker MOD dig i stedet for FOR dig – så er depression den naturlige konsekvens. Det er din sjæls protest mod et nihilistisk verdenssyn, der fratager tilværelsen dens dybere betydning.”

McFillin, D. R. (2025). The secret immunity against depression. Hentet fra drmcfillin.substack.com/p/the-secret-immunity-against-depression



Klinisk psykolog dr. Roger McFillin

Spirituel selvhelbredelse 1

1. Når du står over for en udfordring, så spørg dig selv:

*"Hvad nu hvis det her er præcis, hvad jeg har brug for lige nu?
Hvad nu hvis det er perfekt designet til min udvikling?"*

Dette simple spørgsmål skifter dit fokus fra modstand til åbenhed, fra offer til elev.



McFillin, D. R. (2025). The secret immunity against depression.

www.alexriel.com

Spirituel selvhelbredelse 2

2. Led efter gaven i enhver vanskelighed. Den er der altid, selvom den nogle gange ligger dybt begravet.

Gaven kan være en læring, en ny retning, en mulighed for heling eller en chance for at udvikle en styrke, du ikke vidste, du havde.

McFillin, D. R. (2025). The secret immunity against depression.

www.alexriel.com



Spirituel selvhelbredelse 3

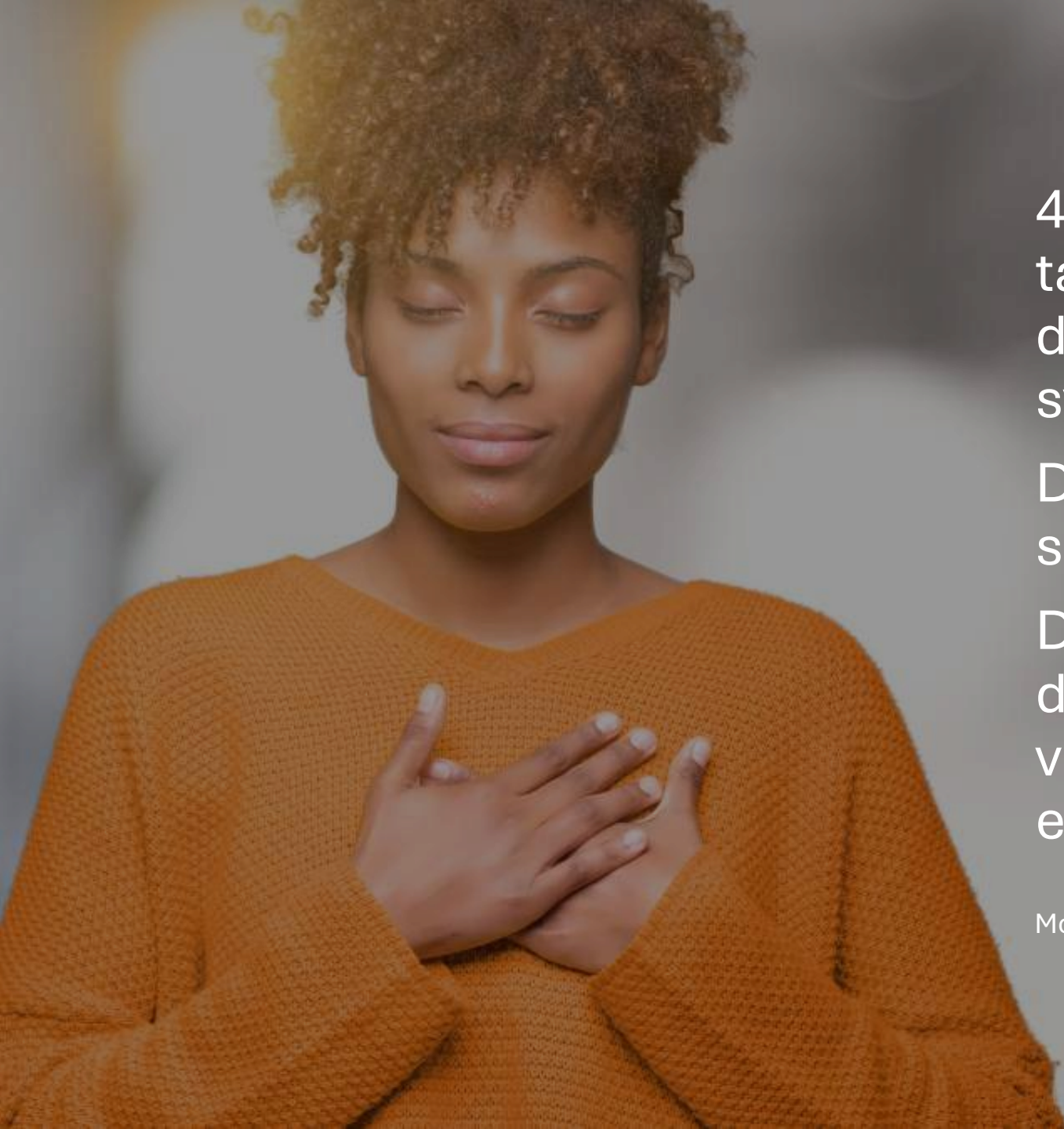
3. Giv slip på behovet for at kontrollere udfald.

Når du stoler på, at alting sker *for* dig, kan du give slip på den udmattende illusion om kontrol og i stedet flyde med livets udfoldelse – med vished om, at det fører dig mod din højeste evolution.

McFillin, D. R. (2025). The secret immunity against depression.

www.alexriel.com





4. Øv dig i radikal taknemmelighed – ikke kun for det gode, men også for det svære.

Det betyder ikke, at du skal lade som om smerte er nydelse.

Det betyder, at du anerkender, at dine udfordringer tjener din vækst på måder, du måske endnu ikke helt forstår.

McFillin, D. R. (2025). The secret immunity against depression.

Spirituel selvhelbredelse 5

5. Skift fra "*Hvorfor sker det her for mig?*" til "*Hvad gør det her muligt?*"

Denne ændring i perspektiv forvandler meningsløs lidelse til meningsfulde katalysatorer for nye muligheder.

McFillin, D. R. (2025). The secret immunity against depression.



SPIRITUEL SELVHELBREDELSE

Meningsproces i 5-trin

1. Nyt spørgsmål 2. Find opgaven 3. Slip kontrol 4. Vær taknemmelig 5. Omformuler



Kliniske psykolog dr. Roger McFillin

“Dette perspektiv beder dig ikke om at fornægte virkeligheden.

Det inviterer dig til at engagere dig i en dybere virkelighed – den virkelighed, at din sjæl ikke kom her for komfort, tryghed eller lethed.

Den kom her for at vokse, vågne op og udvikle sig. Og vækst sker sjældent, når vi har det behageligt. Opvågning indtræffer sjældent, når alting er nemt. Udvikling kræver udfordringer.”

McFillin, D. R. (2025). The secret immunity against depression.



Kosmisk kognitiv terapi

Fx Martinus' åndsvidenskab

- Hvad er det for en virkelighed jeg lever i?
- Livsbekræftende og positiv tænkning
- Indsigt i menneskets udvikling
- Karma og reinkarnation
- Talentkerner og selvhelbredelse
- Forståelsen for mikrokosmos
- Ubetinget kærlighed som helbredelse
- Etik skaber kærlige relationer
- Den levende natur som ressource





Spirituel selvhelbredelse: at udvikle guldkopier

Hvad er en Guldkopi?

Omdannelsen af sine smertefulde oplevelser til meningsfulde oplevelser, og indse deres nødvendighed.

Hvordan udvikler man Guldkopier?

Indsigt i virkeligheden

Indsigt i udviklingen

Selvindsigt

Stilhed som selvhelbredelse

- fysisk, psykisk og spirituel selvhelbredelse

- Afstressende via det parasympatiske nervesystem og vagusnerven – mærker kroppen
- Forbindelse mellem hjertet og hjernen
- Neuropeptider sender positive signaler til alle kroppens celler
- Skaber harmoniske hjernetilstande
- Epigenetiske opbyggende effekter
- Skaber mere velvære end positiv tænkning
- Skaber afstand mellem opleveren og oplevelserne – fremmer selvindsigt
- Bevidst kontakt med observatøren, opleveren
- Åbner for intuitive forbindelser til kosmos



Konklusion

- Bevidstheden er kilden til healing af alle tre niveauer
- Brug dr. Roger McFillins fem trin til at omdanne dine livserfaringer til guldkopier
- Kosmisk kognitiv terapi og stilhed er spirituel selvhelbredelse og skaber betingelserne for den ubetingede kærlig

