

成功病人的七大策略

1. 不輕言放棄

成功的病人，大都曾經從健康專業人員那兒聽到過令人喪氣的話，尤其是當常規醫師告訴他們沒有任何希望、再也沒有任何辦法、沒有任何好轉的可能性時，他們並沒有理會這些話。相反地，他們從不曾放棄在他處尋得幫助的希望。

2. 積極地尋求幫助

成功的病人四處尋找治療及復元的可能性，並追蹤他們發現的每一條線索。他們問問題、閱讀書籍及報告、上圖書館、寫信給作者、尋求親戚朋友和鄰居的意見，並旅行到外地去會見似乎有希望的醫師。我們認為難纏的病人比較可能會好轉。

3. 尋找有痊癒經驗的人

要改變對醫療悲觀主義的人最有效的辦法，是找到一位曾經患有相同問題，但是現在已經痊癒的人。每當我遇見解決了嚴重健康問題的人，我總是問他們容不容許我偶爾把有類似問題的病人介紹給他們，請他們給予私人的建議和指導。

4. 和健康專業人員建立具有建設性的合作關係

成功的病人往往和支持他們尋求答案的健康專業人員形成同盟。你所要的盟友是一位相信你及你有使自己痊癒的能力的專業人員，一位授權給你去尋求答案，使你覺得你並不孤獨的人。

5. 不要猶豫做相當大的生活改變

許多成功的病人，他們在疾病發生後與從前判若兩人。他們覺知他們必須在生活中做一些相當大的改變：改變人際關係、工作、住所、飲食、習慣…等等。在回顧之餘，他們把這些改變視為成長的必要步驟，但是在當時這是一個曲折的過程。

6. 把疾病當作是一種禮物

成功的病人往往把疾病當作是個人成長及發展的最大機會一項真正的禮物。把疾病是為一種不幸－尤其是不應當得到的不幸－可能會阻礙痊癒系統，反之把疾病視為允許你成長禮物或許能打開痊癒系統的管道。

7. 開展自我接納的態度

當你生病時，降服並不表示放棄找尋健康的希望，而是表示你為了超越它們而接受你生命中的一切狀況，包括目前的疾病。請回想憂傷過程的各種階段：唯有接受失落，你才有可能繼續走向完整及痊癒。

也請回想一位有自發性痊癒經驗的男士的話：「訣竅在於擺脫自我的障礙，擺脫觀念的障礙，只是讓你的身體去癒療你自己。它知道該怎麼辦。」

資料出處：《Spontaneous Healing 自癒力》