

The Principles of Attitudinal Healing

The principles are fundamental to Attitudinal Healing. The first principle is the key. It unites and flows through all the others. As the principles are practices it is evident that they overlap and each includes aspects of other principles.

1. The essence of our being is love.
2. Health is inner peace. Healing is letting go of fear.
3. Giving and receiving are the same.
4. We can let go of the past and of the future.
5. Now is the only time there is and each instant is for giving.
6. We can learn to love ourselves and others by forgiving rather than judging.
7. We can become love finders rather than fault finders.
8. We can choose and direct ourselves to be peaceful inside regardless of what is happening outside.
9. We are students and teachers to each other.
10. We can focus on the whole of life rather than the fragments.
11. Since love is eternal, death need not be viewed as fearful.
12. We can always perceive ourselves and others as either extending love or giving a call for help.

اصول نگرش درمانی

این اصول در نگرش درمانی، بنیادین هستند. اصل نخست، همچون کلید است. این اصل همهٔ اصول دیگر را به هم پیوند می‌دهد و در میان آنها جاری است. چون این اصول [مجموعه‌ای] از تمرینات هستند، بدیهی است که با یکدیگر همپوشانی دارند و هر یک، جنبه‌هایی از اصول دیگر را در بر می‌گیرد.

- ۱- جوهر وجود ما عشق است.
- ۲- سلامتی، صلح درونی است؛ درمان، طرد وحشت.
- ۳- دهش و ستاندن یکسان‌اند.
- ۴- می‌توانیم از گذشته و آینده فارغ شویم.
- ۵- اکنون، تنها زمانی است که وجود دارد و هر لحظه برای دهش است.
- ۶- می‌توانیم عشق‌ورزیدن به خود و دیگران را با گذشت، به جای قضاوت کردن، بیاموزیم.
- ۷- می‌توانیم به جای یابندگان خطا، یابندگان عشق باشیم.
- ۸- می‌توانیم شخصیت خود را چنان برگزینیم و به سویی رهنمون شویم که فارغ از آنچه بیرون [از ما] رخ می‌دهد، صلحی درونی داشته باشیم.
- ۹- ما شاگردان و آموزگاران یکدیگریم.
- ۱۰- می‌توانیم به جای پاره‌هایی از زندگی، بر کل آن تمرکز کنیم.
- ۱۱- چون عشق جاودانی است، مرگ نباید بیمناک جلوه کند.
- ۱۲- همیشه می‌توانیم خودمان و دیگران را عشق‌گستر یا یاری‌رسان بدانیم.