

Dag 3

Dr. Alex Loyd

Sjukdomens och
läkningens psykologi



I det här föredraget förklarar Dr. Alex Loyd grundorsaken till många fysiska, psykiska och känslomässiga sjukdomar: stress. Han visar hur stress blockerar immunförsvaret och gör oss mer mottagliga för sjukdom – trots att kroppen egentligen har förmågan att läka sig själv. Dr. Alex visar hur stress uppstår, vilken roll ärvda traumaminnen spelar och hur du målinriktat kan släppa den för att återaktivera ditt immunförsvar.

I den här videon får du lära dig:

- Varför stress stänger av kroppens läkningsmekanism
- Vilka seriösa studier som bekräftar Dr. Alex påståenden
- Vilka upplevelser som utlöser stress och vad som då händer i kroppen
- Hur ärvda trauman också kan utlösa omedvetna stressreaktioner

Dr. Alex Loyd, känd för sitt andliga och läkande arbete, har skrivit New York Times-bästsäljarna "The Healing Code" och "The Love Principle". Med över 20 års erfarenhet har den disputerade psykologen breda kunskaper om andliga metoder och självhjälptekniker. Efter många år med egen praktik fokuserar han nu på att utbilda livscoacher som för hans kunskap och metoder vidare.

Läs mer om Dr. Alex på www.dralexanderloyd.com

Reflektion

Är du medveten om hur stor påverkan stress har på din hälsa? Var i din vardag kan du vara uppmärksam och minska dina stressreaktioner?

