Що се отнася до моя личен опит, аз имах рак на гръбначния мозък в областта на врата. Бях неизлечимо болен. Симптомите ми бяха парализа, невъзможност до ходя и силни болки. Ракът символизира нещо задържано, което не излиза навън. Когато таим нещо в себе си и не го изразяваме, то расте вътре в нас. Това е превъзходна метафора на рака: увредената част на тялото показва какво е задържано. В моя случай ракът се появи в онази част на енергийната ми система, която отговаря на общуването и себеизразяването. Аз не си позволявах да изказвам своята истина. Бях нещастен в брака, но не смеех да разкрия чувствата си, за да не предизвикам скандал. Аз разгледах симптомите си от гледна точка на идеята, че аз съм ги създал. Вместо да кажа, че бях парализиран, би трябвало да осъзная, че аз парализирах себе си. Стараех се да бъда такъв, какъвто другите искаха от мен, вместо да бъда верен на себе си. Криех истинската си същност и не й позволявах да се изрази такава, каквато е. Така си причиних много страдания и болка. Вместо да кажа, че не можех да ходя, би трябвало да заявя, че се въздържах да се движа. Стараех се да не показвам, че съм нещастен, и не си позволявах да стана и да си тръгна, макар да исках точно това. В резултат целият този стрес се разрасна до катастрофални размери в тялото ми. Осъзнах, че за да премахна симптома, трябва да променя начина на живот, който го е предизвикал. Вместо да кажа, че умирам, трябваше да заявя, че убивам себе си. В съгласие с идеята, че всичко започва като решение в съзнанието, трябваше да призная, че всяка смъртоносна болест започва с решението да се умре. Следователно аз бях решил да умра. Хората си отиват по две причини: или пътят им е завършил, т. е. те са преживели и са направили всичко, което са искали в този живот – задачата им е изпълнена... или са попаднали в трудна ситуация, от която не виждат друг изход, освен смъртта. В моя случай беше второто. Осъзнах, че за да продължа да живея, трябва да започвам да изразявам истинската си същност, да казвам своята истина, да избягвам ситуации, които ме правят нещастен, и да потърся алтернатива на този начин на живот, в който се унищожавах сам. Освен това трябваше да намеря алтернатива на стандартния медицински подход, който в моя случай се оказа безнадежден. Направих всичко това и промених живота си. Тъй като официалната медицина ме беше отписала, нито ме лекуваха, нито ми даваха лекарства. Очакваха да умра всяка минута... дори ако кихна или се закашлям. Всяко ястие можеше да ми бъде последното, затова ядях каквото ми харесва и ми беше вкусно. Това, което промених, беше мисловната ми диета – идеите, които избирах да приема в съзнанието си. Когато ми идваше някаква мисъл, от която се чувствах зле, знаех, че когато я избирам, сам се подлагам на стрес. А стресът води до болест. Знаех, че ако искам да се почувствам по-добре, трябва да избирам мисли, които ми харесват. Поех отговорност за състоянието си. Разбрах колко е важно да бъда щастлив и да правя това, което ми носи радост. Освен това реших да работя върху себе си, за да се убедя сам, че симптомът изчезва. В резултат моето безнадеждно състояние започна да се променя. Аз оздравях.

Из книгата на Мартин Брофман "Всичко може да бъде излекувано"