

Louise L. Hay

KAKO ISCIJELITI DUH I TIJELO

Posveta

Neka vam ova knjiga pomogne pronaći svoje mjesto u kojem ćete spoznati sebe i dio sebe koji je preplavljen ljubavlju, i gdje ćete prihvatiti sebe u potpunosti.

Zahvalnost

S radošću i zadovoljstvom zahvaljujem:

- svojim studentima i pacijentima, od kojih sam puno naučila i koji su me ohrabрили da napišem ovu knjigu;
- Juliji Webster, koja me je usmjeravala i hrabrila ka početku pisanja;
- Daveu Braunu, koji me učio procesu uređivanja knjige;
- Charliu Gehrku, koji mi je pomogao u osnivanju Novog centra, pružio mi svesrdnu podršku i osigurao mi vrijeme da se bavim ovim stvaralačkim radom.

Predgovor.....	4
Prvi dio	
Prijedlozi mojim čitateljima	5
Neke točke moje filozofije.....	6
Poglavlje I U što vjerujem.....	7
Drugi dio	
Na terapiji kod Louise.....	14
Poglavlje II U čemu je problem?.....	14
Poglavlje III Odakle problem dolazi?.....	24
Poglavlje IV Je li to istina?.....	30
Poglavlje V Što ćemo sada?.....	36
Poglavlje VI Otpor promjenama.....	41
Poglavlje VII Kako se promijeniti?.....	54
Poglavlje VIII Izgradnja novoga.....	65
Poglavlje IX Svakodnevni rad.....	74
Treći dio	
Provođenje ideja u djelo.....	82
Poglavlje X Emocionalne veze.....	82
Poglavlje XI Posao.....	85
Poglavlje XII Uspjeh.....	88
Poglavlje XIII Blagostanje.....	90
Poglavlje XIV Tijelo.....	98
Poglavlje XV Popis.....	116
Novi način razmišljanja.....	149
Poseban odjeljak - Iskrivljenost kraljeznice.....	150
Još nešto.....	150
Liječenje ljubavlju.....	156
Četvrti dio	158
Poglavlje XVI	159
Moja priča.....	159

PREDGOVOR

Kada bih trebao samo jednu knjigu ponijeti sa sobom na pusti otok, najvjerojatnije bih odabrao knjigu Louise L. Hay "*Kako iscijeliti duh i tijelo*". Ona nije samo veliki učitelj, već snažna i velika dama.

U ovoj prekrasnoj knjizi Louise dijeli s nama neka od svojih iskustava. Osjećam divljenje i suosjećanje s njenom životnom pričom, ovdje ukratko iznesenu, iako bi to možda ipak mogla biti druga knjiga.

U ovoj je knjizi sadržano sve što trebate znati o životu, u njoj su temeljne poduke kako raditi na sebi. Također je prikazan i Louisin vodič kroz vjerojatne mentalne uzroke određenih zdrastvenih problema, što je, prema mom iskustvu, vrlo značajno i jedinstveno. Osoba koja bi pronašla ovaj tekst na pustom otoku mogla bi naučiti sve što joj je potrebno da život učini onakvim kakav bi trebao biti. Ako ste vi, slučajno, pronašli svoj put do Louise Hay, bilo to na pustom otoku ili negdje drugdje, na dobrom ste putu. Louisina knjiga, njene izuzetne vrpce liječenja i radionice koje nadahnjuju prekrasan su dar ovome svijetu problema. Prilikom rada s osobama oboljelim od AIDS-a upoznao sam se s Luisinim radom i koristio se njenim idejama pri liječenju. Svaka osoba s kojom sam radio i koja je slušala Louisine vrpce "Pozitivan pristup AIDS-u" *primila* je Louisinu poruku već pri prvom slušanju - i većina ih koristi kao dio svog dnevnog rituala iscjeljivanja. Moj pacijent Andrew rekao mi je: "Idem u krevet s Louise i ustajem s njom svaki dan." Moje poštovanje i ljubav za Louise porasli su kada sam primjetio da su osobe oboljele od AIDS-a ubrzale svoje pozitivne promjene i uz Louise pronašle više ljubavi i opraštanja za sebe. Zato vas i pozivam da i vi ovu knjigu napravite dijelom svojeg života. Vi ste to zaslužili i to je vrijedno vašeg truda.

**Dave Braun , istraživač iz Dana Point,
Kalifornija, rujan 1984.**

Prijedlozi mojim čitateljima

Napisala sam ovu knjigu, dragi čitatelji, da bih s vama podijelila sve što znam i što podučavam u svojim ordinacijama. Moja plava knjižica "**Kako iscijeliti svoje tijelo**" postala je općenito prihvaćena kao mjerodavna za mentalne uzroke koji stvaraju bolesti u tijelu. Dobivam tisuće pisama od čitatelja koji žele još više informacija od mene. Napisala sam ovu knjigu kao da vas vodim kroz pravu psihijatrijsku seansu, baš kao što bih učinila kada biste došli k meni, u jednu od mojih ordinacija kao privatni pacijent. Ako budete vježbali postupno, kao što je pokazano u knjizi, kada dovršite čitanje - vaš će se život početi mijenjati.

Predlažem vam da knjigu jednom pročitate bez zadržavanja. Onda je ponovo polako čitajte, istovremeno radeći svaku vježbu. Uzmite si vremena od poglavlja do poglavlja. Ako možete, vježbajte s prijateljem ili s nekim članom svoje obitelji. Svako poglavlje počinje životnim uvjerenjem. Svako se od njih koristi kada radite na određenom području svog života. Na svakom se poglavlju zadržite bar dva ili tri dana. Stalno ponavljajte i zapisujte mišljenja koja se nalaze na početku svakog poglavlja. Poglavlja završavaju postupkom. To su pozitivne ideje koje imaju cilj promijeniti svijest. Čitajte te postupke nekoliko puta dnevno.

Na kraju ove knjige ispričala sam svoju vlastitu priču. Znam da će vam ona pokazati da nema toga što je jače od nas, da, bez obzira koliko smo nisko pali, potpuno možemo promijeniti svoje živote nabolje.

Dok budete radili na ovim idejama, moja je potpora s vama.

Neke točke moje filozofije

Mi smo sto posto odgovorni za sva svoja iskustva.

Svaka misao koju mislimo, kreira našu budućnost.

Polazište svega jest uvijek u sadašnjem trenutku.

Svatko ponekad pati od grižnje savjesti, čak i mržnje prema samom sebi. Najgori je stav: "Ja nisam dovoljno dobar."

To je samo misao, a misao se može mijenjati.

Za čovjekovo je zdravlje najopasnija ogorčenost, kriticizam i grižnja savjesti. Opraštanje svojih i tuđih grešaka put je u ozdravljenje, čak i u slučaju raka. Kada stvarno volimo sebe, sve nam u životu bolje ide. Moramo naučiti voljeti sebe.

Ključ pozitivnih promjena jest u prihvaćanju i poštivanju samoga sebe. Stanje našega duha odgovorno je za bolesti u našem tijelu.

U ŠTO VJERUJEM

"Nikada nije kasno krenuti putevima mudrosti i znanja."

**Život je, zapravo, vrlo jednostavan:
koliko dajemo, toliko i dobivamo**

Što mislimo o sebi, postaje istina za nas. Vjerujem da je svatko, uključujući i mene, sto posto odgovoran za sve što mu se u životu događa - dobro ili loše. Svaka naša misao kreira našu budućnost. Svojim načinom razmišljanja i osjećajima stvaramo svoja iskustva. Misli i riječi koje danas izgovaramo, kreiraju naša buduća iskustva. Mi kreiramo što će nam se dogoditi, a onda, da bi nam bilo lakše, okrivljujemo druge za svoje frustracije. Niti jedna osoba, niti mjesto ili stvar nema nikakvu moć nad nama jer smo mi jedini koji koristimo svoj um. Mi kreiramo svoja iskustva, svoju stvarnost i određujemo odnose drugih prema sebi. Ako stvorimo mir i harmoniju u svojim mislima, pronaći ćemo ih i u svojim životima.

Koja od slijedećih izjava zvuči kao vaša izjava?

"Svi me napadaju."

"Svi mi uvijek pomažu."

Svaka ova izjava stvorit će sasvim različita iskustva. Što vjerujemo o sebi i o životu, postaje istina za nas.

**Svemir potpuno podržava svaku našu misao
koju odaberemo i u koju vjerujemo.**

Drugim riječima, naša podsvijest prihvatit će sve u što mi sami vjerujemo. Svatko ima svoju životnu istinu, a izbor je u

tom smislu beskrajno širok. Ako to znamo, mnogo je bolje izabrati stav

" Svi mi uvijek pomažu", nego " Svi me napadaju."

Svemirska nas sila nikad ne procjenjuje ili kritizira.

Ona nas samo prihvaća po našim vlastitim vjerovanjima, koje odražava na naše živote. Ako želim vjerovati da sam osamljena i da me nitko ne voli, tako će i biti.

Međutim, ako sam spremna riješiti se tog uvjerenja i sebe uvjeriti da "ljubavi ima posvuda, da sam voljena i da mogu voljeti", i ako taj novi stav često ponavljam, to će postati istina za mene. Ljudi koju su sposobni voljeti, ući će u moj život, a ljudi koji su već uz mene, više će me voljeti. U takvim okolnostima i sama ću lakše iskazivati svoje osjećaje prema drugima.

Mnogi od nas imaju glupe predrasude o tome tko su i imaju brojna stroga pravila života

To nije za osudu jer u ovom trenutku svatko od nas čini što je najbolje moguće. Gradili biste drukčije kad biste znali bolje i kad biste imali više razumijevanja i svjesnosti. Molim vas, ne osuđujte se zbog pozicije u kojoj se sada nalazite. Sama činjenica da ste uzeli ovu knjigu za čitanje i da ste mene pronašli, dokaz je da ste spremni za pozitivne promjene u svom životu. Budite zbog toga zadovoljni. "Muškarci ne plaču!" ili "Žene ne znaju s novcem" predrasude su s kojima mnogi žive.

Dok smo maleni, naučimo doživljavati sebe i život oko sebe prema reakcijama odraslih koji nas okružuju

Prema tome, ako ste živjeli s ljudima koji su bili nesretni, uplašeni, uvijek ljutiti na sebe i druge, s onima koje razdire grignja savjesti, naučili ste mnogo negativnog o sebi i o svom svijetu. " Nikada mi ništa ne polazi za rukom", ili " Za sve sam ja kriv", ili " Ako se svađam, loš sam čovjek". Predrasude poput ovih stvaraju život prepun frustracija.

Kada odrastemo, nesvjesno u svojem domu kreiramo emocionalnu atmosferu u kakvoj smo kao djeca živjeli

Ovo razmišljanje ne poznaje što je dobro, a što loše, pogrešno ili pravo; za nas je način života ono što smo ponijeli iz svojeg doma. Također smo skloni da u svoje emocionalne odnose prenosimo odnose kakve smo imali s majkom ili ocem, ili ono što je vladalo između njih. Razmislite koliko ste puta imali ljubavnika ili šefa koji je bio baš kao vaš otac ili majka. Također se i odnosimo prema sebi kao što su se naši roditelji odnosili prema nama. Grdimo i kažnjavamo sebe na jednak način. Gotovo možete čuti riječi kojima su vas oni prekoravali. Ma jednak način volimo i ohrabrujemo sebe ako smo bili voljeni i ohrabrivani kao djeca. " Ništa nikada ne učiniš kako valja." " Sve je tvoja krivica." Koliko ste puta ovo čuli u djetinjstvu i koliko puta i sada to govorite sebi? " Ti si prekrasna." " Ja te volim." A koliko puta ovo govorite sebi?

Međutim, ne krivite roditelje

Mi smo svi žrtve žrtava. Naši nas roditelji nisu mogli naučiti ničemu što sami nisu znali. Ako vaša majka ili vaš otac nisu znali kako bi voljeli sami sebe, bilo je nemoguće da vas oni nauče kako da vi volite sami sebe. Naučili su vas najbolje što su mogli, sputani onim što su naučili kao djeca. Ako želite bolje razumjeti svoje roditelje, potaknite ih da pričaju o svom djetinjstvu. Slušate li pažljivo, otkrit ćete otkuda dolaze njihovi strahovi i stroge životne sheme. Ti ljudi, koji su vas toliko izmučili, bili su jednako tako izmučeni i uplašeni.

vjerujem da mi biramo svoje roditelje

Svatko od nas odlučuje da se inkarnira na ovaj planet u određenom trenutku i na određenom mjestu. Odabrali smo doći ovamo da bismo naučili određenu lekciju koja će unaprijediti naš duhovni i evolucijski razvoj. Mi smo odabrali naš spol, boju kože, zemlju i onda tražimo određeni par roditelja koji će na najbolji način ostvariti svoju ulogu neophodnu u ovom trenutku svoje reinkarnacije. A onda, kada odrastemo, najčešće upiremo prst u roditelje i cvilimo: " Vi ste mi to učinili, vi ste krivi za to!" Ali, istina je da smo ih mi

odabrali jer su savršeno odgovarali za naše sadašnje iskustvo. Kao sasvim maleni, mi steknemo uvjerenja i onda idemo kroz život kreirajući iskustva u koja se ta naša uvjerenja uklapaju. Pogledajte unazad i razmislite: zar vam se u životu ne ponavljaju uvijek jednaka iskustva? Prema tome, ja vjerujem da ih vi sami ponovo kreirate, jer ona odslikavaju ono što vi mislite o sebi. To vrijedi za svaki problem, bio malen ili velik, bez obzira na to koliko nas dugo muči i ugrožava li nam sam život.

Snaga je uvijek u sadašnjem trenutku

Sve što ste dosad doživjeli, odredili ste svojim mislima i uvjerenjima iz prošlosti. Odredili ste ih mislima i riječima koje ste imali jučer, prošli tjedan, prošli mjesec, prošle godine, prije 10, 20, 30, 40 ili više godina, ovisno o tome koliko ste stari. Međutim, to je vaša prošlost. To je gotovo, i to zauvijek. Jedino što je važno jest ovaj trenutak i ono što ste sada odabrali da mislite i vjerujete. Jer, ovo sada odredit će vašu budućnost. Vaša je snaga uvijek u sadašnjem trenutku. Na tome se temelju stvara vaše sutra, idući tjedan, idući mjesec, iduća godina itd. Budite svjesni ovoga što mislite u ovom trenutku. Jesu li vaše misli negativne ili pozitivne? Želite li da te misli odrede vašu budućnost? Razmislite o tome i budite svjesni toga.

U biti svega jest misao, a misao se može mijenjati

Bez obzira na to kakav je naš problem, sva naša iskustva vanjske su posljedice naših unutarnjih misli. I mržnja prema sebi znači da ne volimo ono što mislimo da jesmo. Na primjer, ako mislite: "Ja sam loša osoba" stvorit ćete osjećaj manje vrijednosti i tonut ćete u njega. Međutim, ako nema te misli, nema ni osjećaja manje vrijednosti. A, misli se mogu mijenjati. Promijenite misli i nestat će osjećaj. Prošlost nema nikakve moći nad nama. Nije važno koliko traje naš negativan period. Promjena je u sadašnjem trenutku. Kako je to prekrasno! Možemo se početi oslobađati svega što nas pritišće, i to odmah .

Vjerovali ili ne, mi možemo mijenjati svoje misli

Možda smo već navikli na određeni način razmišljanja, pa i ne primjećujemo da je to naš izbor. Ali, u biti, sami smo odabrali svoj način razmišljanja. Mi možemo odbiti razmišljati na određeni način. Razmislite koliko ste puta odbili razmišljati o sebi pozitivno. Isto tako, možete odbiti razmišljati negativno. Čini mi se da nema osobe na ovom svijetu koja nije ponekad mrzila samu sebe ili osjećala grižnju savjesti u većoj ili manjoj mjeri. Što više mrzimo sebe i što više osjećamo grižnju savjesti, to nam u životu ide gore. I obratno, što su manji ti osjećaji, imaćemo više uspjeha na svim životnim razinama.

Najintimnije vjerovanje svih ljudi s kojima sam radila uvijek je: "Ja nisam dovoljno dobar."

Često tome dodajemo: "Me činim dovoljno" ili "Ne zaslužujem ništa bolje." Je li ovo slično vama? Često kažete, ili natuknete, ili osjećate da niste dovoljno dobri. Ali, za koga? I, prema čijim standardima vi to tvrdite? Ako ste duboko obuzeti takvim vjerovanjem, kako onda možete stvoriti život pun ljubavi, radosti, uspjeha i zdravlja? Vaše podsvijesno vjerovanje uvijek će se protiviti svemu lijepom što vam se događa. I, nikada nećete biti sretni jer ćete uvijek vidjeti samo ono što je u vašem životu loše, a toga uvijek ima.

Ogorčenost, kriticizam, grižnja savjesti i strah uzrok su svih naših problema

Ovakva osjećanja uzrokuju glavne probleme u našim tijelima i životima, a stvaraju se zato što druge okrivljujemo za ono što nam se događa i zato što ne preuzimamo odgovornost za svoja vlastita iskustva. Ako smo mi sto posto odgovorni za sve u svojim životima, ne možemo tražiti krivca u nekom drugom. Sve što se događa tamo "vani" odraz je našeg unutarnjeg stanja. Ne tvrdim da nema ljudi koji se loše ponašaju prema nama i da im treba oprostiti, već samo da naša vjerovanja privlače takvu vrstu ljudi, koji nas, jer su takvi, loše tretiraju. Ako uhvatite sebe da često ovako razmišljate: "Mene svi kritiziraju, uvijek mi čine to i to, nema ih kad ih trebam, koriste me kao otirač i zloupotrebljavaju me", onda je to vaša životna shema. Postoji nešto u vama što privlači takve ljude. Kada prestanete razmišljati na taj način o sebi, takvi će ljudi otići nekamo drugamo i maltretirati nekoga drugoga. Vi ih

više nećete privlačiti.

Sada ću vam pokazati kako se određena mentalna stanja manifestiraju na fizičkoj razini. Npr., ogorčenost koju dugo držimo u sebi može "pojesti" naše tijelo i stvoriti bolest kao što je rak. Kritiziranje kao stalan oblik razmišljanja često donosi artritis. Osjećaj krivice traži kaznu, a kazna donosi bol. (Kada mi dođe pacijent s bolovima, znam da osjeća grižnju savijesti.) Strah i psihičke napetosti mogu stvoriti ćelavost, čireve i "bolne" noge. Uvjerila sam se da osoba koja se oslobodi ogorčenosti i zaboravi kako su je drugi povrijedili, može sebe izliječiti čak i od raka. Možda će vam ovo zvučati previše pojednostavljeno, ali je sam u praksi imala više takvih iskustava, a i sama sam doživjela nešto slično.

Možemo promijeniti svoj stav prema prošlosti

Prošlost je prošlost, i nju treba zaboraviti. Mi je više ne možemo promijeniti. Ali možemo promijeniti svoje shvaćanje onoga što nam se dogodilo u prošlosti. Kako je ludo **kažnjavati sebe** u ovom trenutku zbog toga što nas je netko davno povrijedio! Često ljudima koji su prepuni ogorčenja kažem: "Molim vas, počnite se oslobađati ogorčenja sada, dok je to još relativno lako. Nemojte čekati da dođe do situacije kada je nužan kirurški zahvat ili kada ste na samrtnoj postelji. Tada ćete biti u panici i zaboravljanje prošlosti biti će puno teže. Kada smo u panici, vrlo je teško usmjeriti svoj um na izlaz iz krize. Prvo, se moramo osloboditi strahova. Ako izaberemo ulogu bespomoćne žrtve i ako se uvjerimo da je sve beznadno, Svemir će nas podržati u tom vjerovanju i tada ćemo ići samo nizbrdo. Od životne je važnosti oslobodit se tih suludih, nadiđenih, negativnih ideja i vjerovanja koja nas ne podržavaju i koja nas vuku dolje. Čak i naša koncepcija Boga mora biti takva da radi za nas, a ne protiv nas.

Da bi smo se oslobodili prošlosti, moramo biti spremni oprostiti

Trebamo odabrati da se oslobodimo prošlosti i da oprostimo svakome, pa i sebi, ako želimo promijeniti svoj život nabolje. Možda i ne znamo kako se prašta, možda i ne želimo oprostiti, ali čim smo spremni oprostiti započinje proces iscjeljenja. Naše je iscjeljenje ovisno o imperativu da se

oslobodimo prošlosti i oprostimo svima. " Opraštam ti što nisi bio onakav kakav sam ja željela da budeš. Oslobođam te krivice i opraštam ti." Takve nas izjave oslobađaju.

Sve bolesti dolaze od nemogućnosti da se oprost

Kada god smo bolesni, potražimo u sebi kome treba oprostiti.

U knjizi "Tečaj čuda" piše: "Sve bolesti dolaze od nemogućnosti da se oprost" i "Kada god smo bolesni, trebamo razmisliti kome trebamo oprostiti." Ja mogu ovome dodati **da treba oprostiti upravo onoj osobi za koju vam se čini da joj je najteže oprostiti.** Oprostiti znači dignuti ruke i pustiti. Nema potrebe za raspravama. Treba, jednostavno, pustiti da cijela stvar ode. Mi ne trebamo znati **kako** oprostiti. Sve što trebamo jest **želja** da zaboravimo. O svemu ostalom pobrinut će se svemir.

Mi dobro razumijemo svoj vlastiti bol. Većini je teško shvatiti da i **oni drugi**, kojima trebamo oprostiti, također imaju svoje vlastite bolove. Trebamo prihvatiti da su učinili najbolje što su mogli u okviru svog tadašnjeg znanja, razumijevanja i osjećanja. Kada mi ljudi dođu s problemom, za mene nije važno kakvim - lošim zdravljem, besparicom, neostvarenim ljubavima ili promašajima na poslu - ja ih učim samo jednome: **da vole sami sebe.**

Ustanovila sam da, **ako stvarno volimo sebe i ako se prihvaćamo tu gdje se nalazimo**, sve nam polazi od ruke. Na svakom koraku događaju nam se mala čuda. Naše se zdravlje poboljšava, zaradimo više novca, imamo više sreće u ljubavi i iskazujemo sebe na kreativniji način. Sve nam se to događa bez mnogo napora. Ljubav prema sebi i prihvaćanje sebe, stvaranje osjećaja sigurnosti, povjerenja i zasluge privući će k nama više sreće - iskrenije ljubavi, novi posao, novo i bolje mjesto za življenje, čak će normalizirati i našu tjelesnu težinu. Ljudi koji vole sebe i svoja tijela nikada ne zloupotrebjavaju sebe ili druge. Samopoštovanje i sigurnost preduvjet su za pozitivne promjene i uspjeh u budućnosti. Da bismo voljeli sebe, prije svega, nikada se ne smijemo kritizirati. Kritiziranje nas drži u životnoj shemi koje se želimo osloboditi. Razumijevanje koje imamo prema sebi pomiče nas dalje. Razmislite: kritizirali ste sebe godinama i dokle ste stigli? Pokušajte suprotno: odobravajte sebe i gledajte što će se dogoditi.

U čemu je problem?

"Lako je pogledati u sebe"

Moje tijelo nije u redu

Osjećajem bolove, imam krvarenja, često se ozlijeđujem, znojim se, patim od uganuća, nadutosti i slabosti, starim, ne vidim i ne čujem dobro, svakog dana sve više propadam itd. Sve što vam može pasti na pamet, ja sam već čula.

Imam loše međuljudske odnose

Guše me, odsutni su, previše su zahtijevni, ne podržavaju me, uvijek me kritiziraju, ne vole me, nikada me ne ostavljaju na miru, stalno mi prigovaraju, tvrde da im dosađujem, napuštaju me, nikada me ne slušaju itd. I sve što možete smisliti. Da, sve sam već to čula.

Financijska mi je situacija loša

Nemam novca, rijetko ga imam, nikada dovoljno, uvijek mi izmakne, brže ga potrošim nego što ga zaradim, sastavljam kraj s krajem, curi mi novac kroz prste itd. I sve ostalo što možete smisliti. Naravno, sve sam to već čula.

U životu mi ništa ne ide od ruke

Nikada ne dobijem što želim. Nikoga ne mogu zadovoljiti. Ne znam što želim. Nikada nemam vremena za sebe. Moje želje i potrebe uvijek su na zadnjem mjestu. Sve što radim, radim da bih zadovoljila druge. Ja sam samo otirač. Nikome nije stalo do onoga što ja želim. Nemam talenta i ništa ne napravim kako treba. Uvijek odgađam stvari. Nikada mi ništa

ne polazi za rukom. I još mnogo toga što bi ste mogli reći o sebi. Sve sam to čula, i mnogo više. Kada god upitam novog pacijenta što se događa s njegovim životom, obično dobijem jednu od gore navedenih fraza ili čak nekoliko istovremeno. Oni stvarno misle da znaju u čemu je problem. Ali ja znam da su te pritužbe samo vanjski efekti unutarnjih misli. Duboko u čovjeku nalazi se temelj za sve vanjske efekte.

Slušam što govore i postavljam neka temeljna pitanja:

Što se događa u vašem životu?

Kakvo je vaše zdravlje?

Čime se bavite?

Volite li svoj posao?

Kakve su vam financije?

Kako ljubav?

Kako je završila vaša posljednja ljubavna veza?

A kako su završile one prije nje?

Recite mi ukratko nešto o svome djetinjstvu.

Dok ih slušam, promatram njihove pokrete i izraze lica. Ali, uglavnom, slušam što govore. Misli i riječi stvaraju naša buduća iskustva. Dok govore, brzo otkrivam zbog čega imaju određene probleme. Riječi koje izgovaramo pokazatelj su naših unutarnjih misli. Ponekad riječi koje koriste ne odgovaraju iskustvima koje opisuju. Tada znam da ili nisu svjesni što im se stvarno događa ili lažu. Odatle treba početi.

Vježba: Ja trebam

Onda im dam komad papira i olovku i zamolim ih da na vrhu napišu:

JA TREBAM

Tražim od njih da rečenicu završe na pet ili šest načina.

Nekim je ljudima teško početi, a neki imaju toliko toga da mi ih je teško zaustaviti. Onda ih zamolim da mi pročitaju što su napisali i da svaku rečenicu započnu sa "Ja trebam..." Nakon svake rečenice postavim pitanje: "Zašto?"

Odgovori su karakteristični i otkrivaju mnogo, kao:

Moja je majka govorila da to trebam učiniti.

Jer se bojim da to ne učinim.

Jer moram ispuniti očekivanja.

Pa, zato što svatko to mora učiniti.

Jer sam previše lijen, prenizak, previsok, predebeo, premršav, glup, preružan, bezvrijedan itd.

Ovi mi odgovori otkrivaju predrasude pacijenata i što sve smatraju svojim životnim ograničenjima.

Ne komentiram odgovore. Kada završe popis, razgovaram s njima o glagolu **trebati**.

Vjerujem da je ovo jedan od najopasnijih glagola u našem jeziku. Svaki put kada izgovorimo "trebati", u našoj podsvijesti kao da odzvanja riječ "pogrešno". Ili griješimo, ili smo pogriješili ili ćemo pogriješiti. Mislim da ne treba više pogrešaka u životu nego što ih imamo. Treba nam veća mogućnost izbora. Željela bih zauvijek iz riječnika ukloniti riječ "**trebati**" i zamijeniti je s "**mogao bih**". Izraz "mogao bih" daje nam mogućnost izbora i ne podrazumijeva pogrešku.

Onda ih zamolim da ponovo sve ispišu, ali da ovaj put svaku rečenicu počnu sa " Da sam stvarno željela, mogla sam _____." To svemu daje sasvim drugi smisao. Kada to učine, pažljivo ih upitam: "Zašto niste?" Onda dobijem različite odgovore:

Nisam željela.

Bojim se.

Ne znam kako.

Jer nisam dovoljno dobra.

Itd.

Pokaže se da neki ljudi godinama sebe kinje zato što nisu

učinili nešto što u stvari i nisu željeli učiniti. Ili kritiziraju sebe zbog neobavljena posla koji i nije bio njihova ideja. Često je to bilo nešto što je netko drugi rekao da bi trebali napraviti. Kada to uvide, jedna je stvar manje na njihovoj listi "trebam". To je veliko olakšanje. Pogledajte ljude koji su se godinama trudili ostvariti karijeru koju u stvari i nisu željeli, ali njihovi su roditelji rekli da trebaju biti zubari ili nastavnici. Koliko smo se često osjetili inferiorno samo zato što su nam rekli da trebamo biti pametniji, ili bogatiji, ili kreativniji kao neki naši rođaci!

Što možete s olakšanjem odbaciti sa svoje liste "trebam"? Čim se nečega s ove liste oslobode, moji pacijenti počinju život gledati drugim očima. Uočavaju da koješta što su mislili da trebaju učiniti, ustvari nikada nisu ni željeli, nego su samo pokušavali zadovoljiti druge ljude. Najčešće zato što su se bojali ili su osjećali da nisu dovoljno dobri ako ne zadovolje očekivanja drugih ljudi. Sada problem sagledavamo iz drugog ugla. Pokrenula sam proces oslobađanja osjećaja da s nama nešto nije u redu jer ne ispunjavamo standarde drugih. Onda im objasnim *svoju filozofiju života* kao što sam učinila u prvom poglavlju. Vjerujem da je život vrlo jednostavan. Što dajemo, to i dobijemo nazad. Svemir u potpunosti podržava svaku našu misao ili uvjerenje. Dok smo maleni, naučimo što osjećati prema sebi i prema životu iz reakcija odraslih oko sebe. Kakva god da su naša uvjerenja, ona će se ostvariti kada odrastemo. Međutim, to su samo misli, a *snaga je u sadašnjem trenutku*. Promjene mogu početi od danas.

Voljeti sebe

Bez obzira kakav je pacijentov problem, ono od čega počinjem u radu sa svakim jest: *voljeti sebe*. Ljubav je čudesan lijek. Ako volimo sebe, događaju nam se čuda u životu.

Pritom, ne mislim na sujetu, aroganciju, niti na uobraženost, jer to nije ljubav. To je samo strah. Ono o čemu ja govorim jest da sebe treba visoko cijeniti i biti zahvalan na čudu života.

Ljubav je, za mene, prihvaćanje sebe do tog stupnja da srce ispune i preplave osjećanja. Ljubav može ići u bilo kom pravcu. Možete osjećati ljubav prema:

samom procesu života,

radosti da živite,
ljepoti koja vas okružuje,
drugoj osobi,
znanju,
procesu razmišljanja,
svojim tijelima i načinu njihova funkcioniranja,
životinjama, pticama i ribama,
vegetaciji u svim njenim oblicima,
svemiru i njegovim putevima,

Što vi možete dodati na ovu listu?

Pogledajmo neke od načina koji pokazuju da ne volimo sebe:

Beskrajno se grdimo i kritiziramo.

Maltretiramo svoja tijela lošom ishranom, alkoholom i drogama.

Odabiremo vjerovati da nas nitko ne voli.

Bojimo se naplatiti pravu cijenu za ono što radimo.

Stvaramo bolesti i bol u našim tijelima.

Odugovlačimo sa stvarima koje bi nam donijele dobro.

Živimo u kaosu i neredu.

Zadužujemo se i preuzimamo previše obveza.

Privlačimo prijatelje i ljubavnike koji nas ponižavaju.

Što biste ovoj listi vi mogli dodati?

Ako na bilo koji način *radimo protiv sebe*, to je zato što sebe ne volimo dovoljno. Prisjećam se svoje pacijentice koja je nosila naočale. Jednog dana oslobodile smo je njezinog starog straha iz djetinjstva. Sljedećeg dana leće su je počele toliko smetati da ih nije mogla više nositi. Pogledala je oko sebe i otkrila da jako dobro vidi. Ali, u sebi je cijeli dan ponavljala: "Me vjerujem da je to moguće." Sljedeći je dan ponovo nosila leće.

Naša podsvijest nema smisla za humor. Nije mogla vjerovati da može bez naočala.

Nedostak samopouzdanja drugi je način nedostatka ljubavi prema sebi. Tom je bio dobar slikar i imao je dosta narudžbi od bogatih klijenata. Ali nikad nije imao dovoljno novca. I nikada nije naplaćivao svoj rad onoliko koliko je u njega ulagao. Svaki čovjek koji vjeruje u sebe i svoje djelo, treba naplatiti ono što prodaje. Bogati ljudi vole dosta platiti ono što dobivaju jer im to daje još više vrijednosti. Još nekoliko primjera:

Naš je partner umoran i mrzovoljan. Mi se odmah pitamo što smo učinili da je on takav. Izveo nas je jednom ili dva puta i nije više nikada nazvao. Mi odmah mislimo da nešto nije u redu s nama.

Naš je brak završio razvodom i sigurni smo da mi snosimo krivicu za neuspjeh.

Bojimo se pitati za povišicu.

Naše tijelo ne odgovara manekenskim standardima iz modnih časopisa kao što su *Gentleman's Quarterly* ili *Vogue* i zato se osjećamo inferiorno.

Nismo uspjeli nešto prodati ili dobiti i odmah smo uvjereni da nismo dovoljno dobri.

Bojimo se intimnosti i ne dopuštamo nikome da nam se približi, pa živimo sami i imamo anonimni seks.

Ne možemo donijeti odluke jer smo uvjereni da će biti pogrešne.

Kako vi izražavate svoj nedostatak samopouzdanja?

Savršene bebe

Kako ste savršeni bili kao beba! Bebe ne moraju ništa posebno činiti da bi bile savršene jer su već takve rođene i ponašaju se kao da to znaju. One znaju da su središte svemira. Ne boje se tražiti što žele. Slobodno izražavaju svoje osjećaje. Svi znaju kada su bebe ljute - ne samo u obitelji, već i u cijelom susjedstvu. Ali, znate i kada su sretne jer tada njihov

osmijeh ozari cijelu sobu. Bebe su pune ljubavi.

Sitne bi bebe umrle da ih nitko ne voli. Jednom, kada odrastemo, naučimo živjeti bez ljubavi, što bebe ne bi mogle podnijeti. Bebe vole svaki dio svojega tijela, čak i svoj izmet. One su nevjerojatno hrabre. I vi ste bili takvi. Svi smo mi bili takvi. A onda smo počeli slušati odrasle oko sebe koji su naučili da se svega boje, i odrekli smo se svoje vlastite veličanstvenosti. Nikada ne vjerujem pacijentima koji me pokušavaju uvjeriti da su grozni i da ih nitko ne voli. Moj je posao da ih vratim u stanje duha kada su znali kako voljeti sebe.

Vježba: Ogledalo

Zamolim pacijenta da uzme malo ogledalo, pogleda se u oči, izgovori svoje ime i kaže: "Volim te i prihvaćam te točno takvog kakav jesi."

Mnogima je to vrlo teško. Rijetko naiđem na mirnu reakciju, a još rjeđe da netko uživa u ovoj vježbi. Neki plaču ili su blizu suza, neki se razljute, neki omalovažavaju izgled svog lica ili karakterno svojstvo, a neki uporno tvrde da to *ne mogu* učiniti. Imala sam pacijenta koji je čak bacio ogledalo u drugi kraj sobe i pokušao pobjeći. Trebalo mu je nekoliko mjeseci da uspostavi vezu sa sobom u ogledalu. Ja sam se godinama gledala u ogledalo samo s kritikom na usnama prema onome što sam vidjela u njemu. Prisjećam se beskrajnih sati koje sam provela čupajući svoje obrve da bih izgledala prihvatljivije. Sada mi se to čini smiješnim. Sjećam se, također da sam se plašila pogledati sebi u oči. Ova jednostavna vježba s ogledalom i otkriva mi mnogo. Za manje od sat vremena mogu otkriti kakav je problem osobe koja koristi ogledalo.

Stvaranje problema tamo gdje ga nema

Bila je zaokupljena svojim izgledom, posebno svojim zubima. Išla je od zubara do zubara uvjerena da je svaki učinio da izgleda još lošije. Operirala je nos, ali ni ovaj put nije bila zadovoljna. U svakom profesionalcu tražila je potvrdu da je ružna. Njen problem nije bio u njenom izgledu, već u tome što je bila uvjerena da nešto nije u redu s njom.

Sjećam se jedne druge žene koja je imala strašan zadah iz

usta. Nije bilo ugodno u njezinoj blizini. Studirala je pravo. Njeno je vanjsko ponašanje bilo puno plemenitosti i uravnoteženosti. Ispod toga krio se bijes i ljubomora, što bi pokazivala istog trenutka kada bi joj se učinilo da netko ugrožava njenu karijeru. Njeni unutarnji problemi bili su izraženi zadahom. Čak i kada se trudila biti ljupka, bila je neugodna. Najveća opasnost svojoj karijeri bila je ona sama.

Imao je samo 15 godina kada ga je majka dovela k meni s dijagnozom Hodgkinove bolesti i prognozom za samo tri mjeseca života. Majka je, razumljivo, bila histerična i teško se s njom radilo, ali je zato dječak bio bistar, pametan i želio je živjeti. Bio je spreman učiniti sve što bih mu savjetovala, uključujući i promjenu načina razmišljanja i izražavanja. Njegovi razvedeni roditelji uvijek su se svađali i nikada nije imao sređen obiteljski život. Očajnički je želio postati glumac. Želja za slavom i novcem daleko je nadmašivala njegovu sposobnost da doživi radost. Mislilo je da će biti prihvaćen i cijenjen samo ako bude slavan. Naučila sam ga da voli i poštuje samog sebe i bilo mu je puno bolje. Sada je odrastao čovjek i redovito se pojavljuje na kazališnim predstavama na Broadwayu. Kada je naučio dobro se osjećati u vlastitoj koži, dobio je kazališne uloge.

Prekomjerna težina drugi je dobar primjer kako možemo gubiti puno energije pokušavajući riješiti problem koji, u stvari, i nije pravi problem. Obično se ljudi godinama bore s debljinom i uvijek su predebeli. U svojoj debljini vide razlog za sve što im se ružno dogodi. A, prekomjerna težina samo je vanjski efekt dubljeg, unutarnjeg problema. Držim da se iza debljine uvijek krije strah i potreba za zaštitom. Kada se osjetimo uplašenima, ili nesigurnima, ili "nedovoljno dobrima", mnogi od nas dobit će višak kilograma - radi zaštite.

Provoditi vrijeme u omalovažavanju sebe zbog pretjerane težine, ili u osjećaju grižnje savjesti zbog svakog pojednog zalogaja, ili u preziranju sebe zbog svakog dobivenog zalogaja gubitak je vremena. I nakon 20 godina bit ćemo u jednakoj situaciji ako se ne suočimo s pravim problemom. A, sve što mi radimo jest da postajemo još uplašeniji i nesigurniji, a onda trebamo još više kilograma radi zaštite.

Prema tome, odbijam usredotočenost na dijete. One ne daju nikakve rezultate. Jedina dijeta koja pokazuje nekakve efekte jest mentalna dijeta i izbjegavanje negativnih misli. Uvijek kažem pacijentima: "Ostavimo sada sa strane problem

debljine i pozabavimo se nečim drugim." Ali pacijenti mi često govore da ne mogu voljeti sebe dok su predebeli ili, kao što kaže jedna djevojka, "prezaobljeni". Objašnjavam im da su debeli, jer ne vole sebe. Kada počnemo voljeti i poštivati sebe, nevjerovatno je kako kilogrami jednostavno nestaju s našeg tijela.

Ponekad se pacijenti i naljute na mene dok im objašnjavam kako je jednostavno promijeniti život. Čini im se da ne razumijem njihove probleme. Jednom se jedna žena uzrujala i rekla mi: "Došla sam ovamo da mi pomognete oko moje disertacije, a ne da me naučite kako voljeti sebe." Bilo mi je očito da njen glavni problem dolazi od osjećaja mržnje prema sebi, što je određivalo svaki dio njenog života. Mije mogla uspjeti ni u čemu, pa ni i u pisanju disertacije, sve dok se osjećala tako bezvrijednom.

Nije me htjela slušati. Otišla je u suzama da bi se vratila godinu dana kasnije s istim problemom, umnoženim novim. Neki ljudi jednostavno nisu spremni, što nije za osudu. Svi se mi počinjemo mijenjati onda kada to sami odlučimo, tj. u onom trenutku i na onom mjestu koje je najpovoljnije za nas. Ja osobno nisam započela svoje promjene sve dok nisam prešla četrdesete.

Pravi problem

Vratimo se sada pacijentu koji se ogleda u bezopasnom ogledalcu i sav je uznemiren. Ja mu se nasmiješim i kažem: "Sada, kada gledamo u pravi problem, možemo početi uklanjati sve što nam stoji na putu." Tada im govorim o tome kako sebe treba voljeti i nikada se ne kritizirati ni zbog čega. Promatram njihova lica dok ih pitam kritiziraju li se ikada. Njihove mi reakcije mnogo otkrivaju:

Pa, naravno da kritiziram sebe.

Cijelo vrijeme.

Ne tako mnogo kao prije.

Zar ne kritiziraju svi sebe?

Na posljednje pitanje odgovaram: "Mi ovdje ne razgovaramo o svima, već o vama. Zašto vi kritizirate sebe? Što nije u redu s vama?" Dok govore, ja zapisujem. Često se ono što govore

podudara s njihovom listom "ja trebam". Osjećaju se previsokima, preniskima, predebelima, premršavima, glupima, previše starima, previše mladima, ružnima. (Čak će to reći i oni najljepši ili zgodni). Ili ih muči što uvijek kasne, što dolaze prerano, ili su suviše lijeni i tako dalje. Jeste li zamijetili da je uvijek riječ o nečemu "pretjeranom"? Na kraju uvijek dođemo do rečenice: "Nisam dovoljno dobar."

Hura! Hura! Konačno smo pronašli glavni problem. Oni uvijek kritiziraju sebe jer su naučili vjerovati da nisu dovoljno dobri. Pacijenti su uvijek zapanjeni kako brzo dolazimo do ove točke. Tada više nemamo potrebe baviti se vanjskim efektima, kao što su tjelesni problemi, emocionalni problemi, problemi s novcem ili nedostatak kreativnosti. Možemo usmjeriti svu energiju na rješavanje uzroka svih svojih problema: **nedostatak ljubavi prema sebi.**

Odakle problem dolazi?

"Prošlost nema nikakvu moć nad nama."

Pažljivim ispitivanjem onoga što smo *mislili* da je naš problem, došli smo do onog što ja smatram pravim problemom. Ako se osjećate *nedovoljno dobrima*, to je *nedostatak samopouzdanja*. S moga gledišta, takvi osjećaji uzrokuju sve vaše probleme. Zato pogledajmo odakle nam takva uvjerenja.

Kako smo od sićušne bebe, svjesne svoje savršenosti i savršenosti života, postali osoba s problemima, s osjećajem bezvrijednosti i bez ljubavi? Ljudi koji već vole sebe, mogu se naučiti još više voljeti.

Zamislite ružu dok je još pupoljak. Kada se rascvjeta, pa sve dok joj ne otpadne i zadnja latica, uvijek je lijepa, uvijek savršena, uvijek drukčija. Tako je i s nama. Uvijek smo savršeni, uvijek lijepi i uvijek drukčiji. Radimo najbolje što možemo u okviru svjesnosti, razumijevanja i znanja koje imamo. Kada spoznamo više, stvari ćemo činiti drukčije.

Veliko mentalno pospremanje

Istražimo svoju prošlost malo bolje, pogledajmo koja nas uvjerenja vode kroz život. Mekim je ljudima ovakav način pospremanja vrlo bolan, a ne bi trebao biti. Moramo pogledati u ono što je bilo da bismo to mogli pospremiti.

Ma primjer, ako vršite veliko spremanje sobe, pregledat ćete svaku stvar koja se nalazi u njoj. Ma neke ćete pogledati s ljubavlju, skinut ćete prašinu s njih i ispolirati ih da zasjaju novim sjajem. Uvidjet ćete da neke stvari treba završiti ili popraviti. Zabilježiti ćete da to učinite. Meke vam stvari više neće moći poslužiti, pa ih se treba riješiti. Možete sasvim mirno

baciti stare časopise, novine i prljave papirnate tanjure. Nema razloga da se uzrujavate dok spremate sobu. Ista je stvar i s pospremanjem naše mentalne kuće. Nemojte se uzrujavati ako neka uvjerenja treba odbaciti. Odbacite ih tako lako kao što biste bacili hranu nakon obroka. Biste li stvarno kopali po jučerašnjem smeću da napravite večeru? Kopate li, isto tako, po starim *mentalnim* otpacima da biste stvarali nova iskustva? Ako vam misao ili uvjerenje nije poslužilo, odbacite ga. Ne postoji nikakvo pisano pravilo koje kaže da, ako ste jednom nešto vjerovali, to trebate uvijek vjerovati. Pogledajmo neka od tih uvjerenja koja nas ograničavaju i promotrimo odakle dolaze.

Ograničavajuće uvjerenje: "Nisam dovoljno dobar."

Odakle ono dolazi: otac mu je često govorio da je glup.

Rekao mi je da je želio uspjeti kako bi se njegov otac ponosio njime. Umjesto toga, bio je preplavljen grižnjom savjesti i ogorčenošću, te je doživljavao neuspjeh za neuspjehom. Otac ga je financirao, a on propadao sve dublje i dublje. Prisilio ga je da plaća. Naravno, najveći je gubitnik bio on, a ne njegov otac.

Ograničavajuće uvjerenje: nedostatak samopouzdanja.

Odakle ono dolazi: od pokušavanja da zadobije očevu podršku.

Posljednje što je željela bilo je da bude slična ocu. Nikada se nisu mogli složiti oko nečega i neprestano su se svađali. Tražila je njegovu podršku, a dobivala samo kritike. Njeno je tijelo bilo puno bolova, a i otac je slično patio. Nije shvaćala da su njezini bolovi uzrokovani potisnutim bijesom, kao što ni otac nije shvaćao da je bijes uzrok njegovu bolu.

Ograničavajuće uvjerenje: život je prepun opasnosti.

Odakle ono dolazi: od uplašenog oca.

Jedna druga pacijentica gledala je na život vrlo sumorno; za nju je sve bilo okrutno. Rijetko se smijala, a i kada se smijala, bojala se da će joj se nešto ružno dogoditi. Odrasla je s upozorenjem: " Nemoj se smijati jer bi te *oni* mogli kazniti."

Ograničavajuće uvjerenje: " Ja nisam dovoljno dobar."

Odakle ono dolazi: od toga što ste se osjećali napušteni i zaboravljeni.

Bilo mu je teško govoriti. Tišina je bila njegov način života.

Upravo se odvikao od droge i alkohola i bio je uvjeren da je grozan. Otkrila sam da mu je majka umrla dok je bio vrlo malen i da ga je odgojila tetka, koja je rijetko s njim razgovarala, osim kada bi izdavala naredbe, pa je odrastao u samoći. Čak je sam i jeo provodeći dane i dane u tišini svoje sobe. Imao je ljubavnika koji je također bio šutljiv čovjek. Obično su provodili vrijeme sami, u tišini. Ljubavnik je umro a on je ponovo ostao sam.

Vježba: Negativne poruke

Sada uzmite list papira i zapišite sve što su vam roditelji govorili dok su vas kritizirali. Što nije bilo u redu s vama? Dajte sebi dovoljno vremena da se prisjetite svega što možete. Obično je dovoljno pola sata.

Što su govorili za novac? Što su rekli za vaše tijelo? Što su govorili o ljubavi i vezama? Što su rekli o vašim sposobnostima? Kakve su vam ograničavajuće i negativne misli usadili?

Ako možete, razmislite objektivno o tome što ste zapisali i recite sebi: *"Znači, odatle dolazi moje uvjerenje."*

Sada uzmimo novi list papira i počnimo kopati još dublje. Koje ste druge negativne poruke dobili kao dijete?

Od rođaka _____

Od nastavnika _____

Od prijatelja _____

Od ljudi koji su za vas bili autoriteti _____

Od svoje crkve _____

Polagano ih sve zapišite.

Budite svjesni misli koje vas preplavljaju. Sve što ste zapisali na ova dva komada papira jesu misli koje treba ukloniti iz svoje podsvijesti. Upravo zbog tih uvjerenja osjećate se nedovoljno dobri.

Zamislite sebe kao dijete

Zamislite da dijete od dvije ili tri godine stavimo nasred sobe pa onda zajedno počnemo vikati na njega: govoriti mu da je glupo, da ništa ne može napraviti kako treba, ili kako bi trebalo da učini ovo, a ne ono, da pogleda kakav je nered napravio, možda, da ga još udarimo koji put. Sve će završiti time što će se dijete preplašeno povući u kut ili će se razbjesnjeti i uništiti sve oko sebe. Dijete će reagirati na jedan od ovih dvaju načina, ali mi nikad nećemo saznati mogućnosti tog djeteta.

A, zamislite da uzmemo isto dijete i da mu govorimo koliko ga volimo, koliko nam je stalo do njega, da nam se sviđa kako ono izgleda, da je bistro i pametno, da nam se dopada kako ono rješava stvari i da je u redu da pravi pogreške dok uči, da ćemo mi uvijek biti uz njega. Tada će dijete lako iskazati svoje potencijale.

U svakom od nas krije se trogodišnje dijete i mi puno vremena provodimo vičući na to dijete. I onda se još pitamo zašto nam ništa ne ide u životu!

Ako imate prijatelja koji vas uvijek kritizira, želite li često biti u njegovoj blizini? Ako želite, onda su vas tako tretirali kao dijete. A to je vrlo tužno. Međutim, to je bilo jako davno i ako sada odabirete da vas tako tretiraju, onda je to još tužnije.

Sada ispred sebe imamo listu negativnih poruka koje smo čuli kao djeca. Ima li nekakve veze između ove liste i onog što nam se čini da nije u redu s nama? Je li to gotovo jednako? Najvjerojatnije jest. Naš se život zasniva na porukama dobivenim u djetinjstvu. Svi smo bili dobra mala djeca, koja su poslušno prihvatila što su im odrasli rekli da je istina. Najlakše je za sve okriviti roditelje i ostati žrtva do kraja života. Ali to nije nimalo zabavno, a pogotovo nas neće izvući iz životnog ćorsokaka.

Okrivljavanje porodice

Okrivljavanje nekog drugog najsigurniji je način da se ostane u problemu. Okrivljujući drugog, samo gubimo svoju energiju. Razumijevanje drugih omogućuje nam da se uzdignemo iznad problema i da preuzmemo kontrolu nad svojom budućnosti.

Prošlost se ne može promijeniti. Budućnost određuje naše

sadašnje razmišljanje. Veoma je važno, radi naše slobode, shvatiti da su naši roditelji učinili najbolje što su mogli s razumijevanjem, svjesnošću i znanjem koje su imali. Kada god krivimo nekog drugog, prebacujemo odgovornost sa sebe.

Svi ti ljudi koji su nam učinili sve te grozne stvari, bili su jednako tako uplašeni kao i mi. Osjećali su se isto tako bespomoćno kao i mi. Jedino što su nas mogli naučiti jest ono što su i njih naučili.

Koliko znate o djetinjstvu svojih roditelja, posebno o vremenu prije njihove desete godine? Ako ga možete saznati, pitajte ih. Ako saznate nešto o njihovom djetinjstvu, lakše ćete razumjeti zašto su tako postupili. Razumijevanje će vam donijeti suosjećanje.

Ako ne možete saznati ili sami otkriti, pokušajte zamisliti kako je njihovo najranije djetinjstvo moglo izgledati. Kakvo djetinjstvo može stvoriti takve odrasle osobe kao što su oni?

Potrebno vam je to saznanje radi vaše slobode. Ne možete osloboditi sebe dok ne oslobodite njih. Ne možete oprostiti sebi dok ne oprostite njima. Ako tražite savršenstvo od njih, tražit ćete i od sebe, i biti ćete nesretni cijeli život.

Izbor roditelja

Slažem se s teorijom da mi biramo svoje roditelje. Lekcije koje smo naučili izgleda da savršeno odgovaraju *slabostima* naših roditelja. Vjerujem da smo svi mi na beskrajnom putovanju do vječnosti. Došli smo na ovaj planet da naučimo određene lekcije potrebne za svoj duhovni razvoj. Mi odabiremo svoj spol, boju kože, zemlju i onda tražimo savršeni par roditelja koji će *odslikati* kao u ogledalu sve sheme koje želimo imati na tom putu.

Naši su posjeti ovom planetu kao pohađanje škole. Ako želite postati kozmetičar, ići ćete u školu za kozmetičare. Ako želite postati mehaničar, ići ćete u školu za mehaničare. Ako želite postati pravnik, studirat ćete pravo. Roditelji koje ste odabrali savršeni su par za ono što očekujete naučiti na ovom planetu.

Kada odrastemo, imamo naviku optužujuće upirati prstom u svoje roditelje i govoriti: "Vi ste mi to učinili!" Ali, ja vjerujem da ih mi biramo.

Dok smo maleni, naša su braća i sestre bogovi za nas. Ako su bili nesretni, vjerojatno su to prenosili na nas fizički ili verbalno. Možda su govorili ovakve stvari: "Tužit ću te da si _____" (Usadili su vam grižnju savjesti.)

"Još si malen i ne možeš to napraviti."

"Preglup si da bi se igrao s nama."

Na nas, također, znatno utječu nastavnici u školi. U petom razredu nastavnica mi je naglasila da ne mogu plesati balet jer sam previsoka. Povjerovala sam joj i odrekla se svojih plesачkih ambicija sve dok nije postalo prekasno za moju baletnu karijeru.

Zar niste razumjeli da su testovi i ocjene bili samo trenutno mjerjenje našeg znanja? Ili ste vi bili od one djece koja su testovima mjerila svoju vrijednost? I naši prijatelji iz djetinjstva u mnogim su stvarima odredili naše shvaćanje života dijeleći s nama svoje pogrešne informacije o životu. Na primjer, djeca u školi mogu nam se podsmjehivati, a to nas može boljeti cijeli život. Kad sam ja bila dijete, zbog mog prezimena Lunney, djeca su me zvala "luđakinja".

Susjedi, također, mogu utjecati na nas, ne samo zbog svojih primjedbi o nama, već i zbog toga što se i mi sami unaprijed pitamo: "Što će susjedi reći?"

Razmislite i o osobama koje su vam bile autoritet, a snažno su utjecale na vas u djetinjstvu. Naravno, na vas su utjecale vrlo moćne i uvjerljive reklame iz novina i televizije. One su vas prisilile da se osjećate bezvrijedno ako ne koristite proizvode koji se reklamiraju.

Svi smo došli na ovaj planet da bismo nadvladali svoja ograničenja. Ovdje smo da bismo prepoznali svoju veličanstvenost i božanstvenost, bez obzira na to što su nam rekli. Trebamo zajedno svladati svoje negativne misli.

Poglavlje IV.

Je li to istina?

"Istina je sastavni dio mog života."

Pitanje "Je li to istina i realno?" ima dva odgovora: "Da" i "Ne." Istina je ako vi *vjerujete* da je istina. I, nije istina ako vi vjerujete da nije. Čaša je i polupuna i poluprazna - ovisno o tome kako vi gledate na to. Postoje, doslovno, milijarde misli koje možete odabrati da mislite.

Većina nas odabire jednake misli kakve su mislili naši roditelji. Ali, mi ne trebamo zauvijek tako misliti. Me postoji pisani zakon koji kaže da je to jedini način kako mišljenja.

Sve što odaberem misliti, postaje istina za mene. Sve što vi odaberete misliti, postaje istina za vas. Maše misli mogu biti različite. Prema tome, naši životi i iskustva mogu biti potpuno različiti.

Preispitajte svoje misli

Sve što vjerujemo, postaje istina za nas. Ako ste nenadano doživjeli financijski pad, onda na nekoj razini vjerujete da niste vrijedni imati novac ili vjerujete da je za vas posuđivanje i dugovanje. Ili vjerujete da dobro nikada ne traje dugo, da nevolje same dolaze ili, možda, kao što često čujem, vjerujete da ste gubitnik.

Ako vam se čini da nemate sreće u ljubavi, možda vjerujete u: "Mene nitko ne voli" ili "Ja nisam rođena za ljubav." Možda se bojite da će netko vladati vama, kao što je vaš otac vladao vašom majkom, ili možda mislite: "Muškarci me samo povređuju." Ako imate loše zdravlje, možda vjerujete: "Bolest je nasljedna u mojoj obitelji." Ili ćete se izgovarati lošim vremenom, ili rečenicama: "Rođena sam da patim" i "Moj je život nevolja za nevoljom."

Ili ćete imati drukčija vjerovanja. A, možda niste ni svjesni svojih uvjerenja, kao većina ljudi. Oni samo vide da se njihov život ruši kao kula od karata. Sve dok im netko ne pokaže vezu između unutarnjih misli, tj. vjerovanja, i onoga što im se događa, ostat će žrtve svog života.

PROBLEM

Financijski pad

Nedostatak prijatelja

Problemi na poslu

Neprestano ugađanje
drugima

VJEROVANJE

Nisam vrijedan imati novca.

Nitko me ne voli.

Nisam dovoljno dobar.

Nikada nije po mome.

Kakav god da je problem, on proizlazi iz načina mišljenja. *A način mišljenja može se promijeniti.* Možda osjećate da su istiniti ili vam se samo čini da su istiniti svi ti problemi s kojima se borite u životu. Međutim, bez obzira na to kakav je problem, on je samo vanjski rezultat ili efekt našeg načina razmišljanja.

Ako ne znate koje misli uzrokuju vaše probleme, sada ste na pravome mjestu, jer je ova knjiga zamišljena tako da vam ih pomogne otkriti. Razmislite o svojim životnim problemima. Zapitajte se: *"Kakve su to misli koje mi stvaraju takve probleme?"* Ako si dopustite sjesti u miru i postaviti si to pitanje, vaš će vam razum pokazati odgovor.

Sve su to uvjerenja koja ste stekli kao dijete

Neka uvjerenja su pozitivna i podržavajuća. Ona nam dobro služe cijeli život, kao na primjer, "Pogledaj na obje strane prije nego što prijedeš ulicu." Neka su uvjerenja vrlo korisna na početku, ali kako odrastamo, više nam ne odgovaraju. "Ne razgovaraj sa strancima" dobar je savjet za malo dijete, ali ako se odrastao čovjek drži toga, stvorit će usamljenost i izoliranost.

Zašto se tako rijetko zapitam: "Je li to stvarno istina?" Na primjer, zašto još uvijek vjerujem u ovakve stvari kao: "Teško učim." Je li to sada istina za mene? Odakle mi to? Vjerujem li još u nešto što mi je neprestano ponavljao učitelj u osnovnoj školi? Zar se ne bismo bolje osjećali da odbacimo takvo

uvjerenje?

Uvjerena kao što su "Dječaci ne plaču" i "Djevojčice se ne penju na drveće" stvaraju muškarce koji sakrivaju svoje osjećaje i žene koje se boje svoje tjelesnosti. Ako su nas kao dijete naučili da je svijet zastrašujuće mjesto, sve što čujemo, a što odgovara takvom uvjerenju, prihvatit ćemo kao istinu za sebe. Slično je i s mislima: "Ne vjeruj strancima", "Ne izlazi noću" i "Ljudi te žele prevariti." S druge strane, ako su nas u djetinjstvu naučili da je svijet sigurno mjesto, imati ćemo drčkija uvjerenja. Tada ćemo lakše prihvatiti da se ljubav nalazi svuda oko nas, da su ljudi uvijek prijateljski raspoloženi prema nama i da uvijek imamo što trebamo.

Ali, ako su vas kao dijete naučili da ste za sve vi krivi, uvijek ćete imati osjećaj krivnje ma što se dogodilo. Takvo će vas uvjerenje pretvoriti u nekoga tko stalno govori: "Žao mi je." Ako ste kao dijete naučili da na vas nitko ne obraća pažnju, to će vas držati na kraju svakog događanja. Takvo je i moje iskustvo iz djetinjstva: kada dođem na red, za mene nema kolača. Ponekad imate osjećaj da ste nevidljivi jer vas drugi ne primjećuju. Je li vas djetinjstvo naučilo da vjerujete: "Nitko me ne voli?" Onda ste sigurno usamljeni. Čak i onda kada steknete prijatelja ili započnete ljubavnu vezu, to će kratko trajati. Jesu li vas u obitelji naučili da nikada nema dovoljno novca? Sigurna sam da ste onda uvijek u dugu i da često imate osjećaj da su vas dobre prilike mimoišle ili ih nije ni bilo za vas. Imala sam pacijenta koji je odrastao u obitelji u kojoj se vjerovalo da je sve loše u životu i da može postati još gore. Njegova je najveća radost bila igranje tenisa, ali onda je ozlijedio koljeno. Obišao je sve doktore, ali je s koljenom bilo sve gore i gore. Konačno više nije mogao igrati.

Drugi pacijent, koji je odrastao kao svećenikov sin, naučio je da svi dolaze prije njega. Svećenikova je obitelj uvijek bila zadnja. Danas je divan dok pomaže svojim pacijentima, ali je uvijek u dugovima. Njegovo uvjerenje još ga drži zadnjim u redu.

Ako vjerujete u nešto, to će se ostvariti

Koliko ste puta rekli: "Što mogu kada sam takav?" ili "Takav je život"? Ove specifične riječi pokazuju da je ono što vjerujemo za nas i istina. Ali, ono što vjerujemo obično je mišljenje nekog drugog, koje smo uključili u svoj sustav vjerovanja. Nema

sumnje da se to uklapa u ostala naša uvjerenja.

Jeste li vi od onih ljudi koji ujutro ustanu i, ugledavši kišni dan, kažu: "Oh, kakav grozan dan!"

To nije grozan, već samo kišni dan. Ako obučemo odgovarajuću odjeću i promijenimo svoj stav, možemo uživati u mnogim kišnim danima. Ako stvarno vjerujete da su kišni dani grozni, svaki ćete kišni dan doživjeti klonula duha. Radije ćemo se boriti protiv vremena, nego ga prihvatiti takvo kakvo je u ovom trenutku.

Nema dobrog ili lošeg vremena, već samo dobrih ili loših naših reakcija na njega. Ako želimo život prepun radosti, moramo imati radosne misli. Ako želimo imati poslovne uspjehe, moramo ambiciozno razmišljati. Ako želimo život prepun ljubavi, moramo maštati o ljubavi. *Sve što mislimo i izgovaramo, određuje naš život.*

Svaki trenutak jest i novi početak

Ponavljam: *naša je snaga u sadašnjem trenutku.* Nemojte misliti da stojite na mrtvoj točki. Promjene počinju u ovom trenutku, *iz našeg uma.* Nije važno koliko ste se dugo držali negativne sheme, ili ste bili bolesni, ili niste imali sreće u ljubavi, ili vas je mučio nedostatak novca i osjećaj samoprezira. Sve to možemo početi mijenjati već danas.

Vaš problem ne mora više za vas biti istina. On može nestati kao što je nastao. Na vama je da to učinite.

Zapamtite: vi ste jedina osoba koja određuje svoje misli. Vi ste pokretač i autoritet u svom svijetu!

Vaše misli i uvjerenja iz prošlosti odredili su ovaj trenutak u kojem sada živite, a i sve što vam se prethodno događalo. Sve što sada odabirete da vjerujete, mislite i govorite, odredit će vaš sljedeći trenutak, sljedeći dan, mjesec i godinu.

Da, to je tako, dragi moji! Ja vam, na temelju svog dugogodišnjeg iskustva, mogu dati najdivniji savjet koji vam može pomoći, a vi možete nastaviti razmišljati na isti način, možete odbiti da se promijenite i tako zadržati sve svoje misli.

Vi ste pokretač u ovome svome svijetu! Dobit ćete sve što odaberete misliti. U ovom trenutku počinje novi život. Svaki trenutak može biti i novi početak. Zato, pustimo da ovaj trenutak odmah i ovdje bude početak za vas. Zar nije prekrasno kada to znamo! U ovom je trenutku *početak!* Od sada počinje promjena.

Je li istina?

Zaustavite se na trenutak i uhvatite svoju misao. Što razmišljate sada? Ako je istina da naše misli određuju naš život, biste li željeli da ovo što sada mislite postane vaša istina? Ako ste zabrinuti, ljutiti, povrijeđeni ili osjećate strah i potrebu da se osvetite, što mislite kako će vam se to vratiti i odrediti vaš život? Nije uvijek lako uhvatiti svoje misli jer one vrlo brzo prolaze kroz glavu. Međutim, mi možemo odmah početi zapažati i slušati što govorimo. Ako čujete sebe da izgovarate negativne riječi bilo koje vrste, zaustavite se na pola rečenice. Ili prepravite rečenicu, ili je zaboravite. Možete čak izgovoriti: "Dosta je s time!" Zamislite sebe da stojite u redu u kafiću ili možda u buffetu luksuznog hotela gdje se ne poslužuju posude s hranom, već posude s uvjerenjima. Možete odabrati misli koje god želite. Misli koje odaberete odrediti će vaša buduća iskustva. *Ako to znate, glupo bi bilo odabrati misli koje stvaraju probleme i bol.*

To je kao da uvijek birate hranu od koje se osjećate loše. Možete to činiti jednom ili dvaput ali čim shvatimo koja nam hrana ne prija, klonimo se je. Jednako je tako i s mislima. Držimo se što dalje od misli koje nam stvaraju probleme i bol. Moj profesor, dr. Raymond Charles Barker znao je ponavljati: "Kada netko ima problem, nije stvar u tome da se nešto učini, već da se nešto nauči."

Naše misli oblikuju našu budućnost. Kada postoji nešto nepoželjno u našem životu, moramo koristiti svoje misli da bismo to promijenili. A, s promjenom možemo početi ove sekunde.

Moja je najdublja želja da prvi predmet u školama bude "Kako vaše misli djeluju". Nikada nisam razumjela važnost toga da djeca pamte datume bitaka. To mi izgleda kao gubitak mentalne energije. Umjesto toga možemo ih učiti važnim stvarima, kao što su: "Kako radi naš um", "Kako upravljati financijama", "Kako uložiti novac radi financijske sigurnosti", "Kako biti dobar roditelj", "Kako stvoriti dobre ljubavne veze" i "Kako steći i zadržati samopoštovanje i samopouzdanje". Možete li zamisliti kako bi izgledala jedna generacija odraslih koju bi podučavali tim predmetima u školi? Zamislite kako bi se odrazila ta saznanja na njihove živote. Imali bismo sretne ljude, koji su zadovoljni sobom. Ljude koji imaju dobre financije i koji svojim pametnim ulaganjem novca koriste društvu u cjelini.

Oni bi imali dobre odnose sa svima, snalazili bi se u ulozi roditelja i stvarali bi novu generaciju djece, također zadovoljne sobom. O svemu tome svaka bi osoba izražavala svoju kreativnost.

Nemamo vremena za gubljenje. Nastavimo svoj rad.

Poglavlje V.

Što ćemo sada?

"Ja vidim u čemu je problem i želim se promijeniti."

Odluka za promjenom

Mnogi ljudi na promašaje u svom životu reaguju tako da dignu ruke od svega, odustanu i prepuste se sudbini. Drugi se naljute na sebe ili na svijet oko sebe i također odustanu.

Pod odustajanjem ja smatram odluku: "Beznadno je i nemoguće bilo što promijeniti, pa zašto onda uopće nešto pokušavati?" Za tim obično slijedi: "Najbolje je da ostane ovako kako jest. Barem znam kako se nositi s ovim bolom. Ne sviđa mi se kako mi je, ali sam se navikao i nadam se da neće biti gore." Neprestano osjećanje bijesa za mene je kao sjedenje u kutu sa klaunovskom kapom na glavi. Zvuči li vam ovo poznato? Nešto se dogodi i vi se naljutite. Ponovo se nešto dogodi i vi se ponovo naljutite. Onda se još nešto drugo dogodi i vi ste ponovo ljutiti. Ali, nikada ne pokušate nešto promijeniti da nadmašite svoju ljutnju.

Čemu vam to koristi? Glupa je reakcija gubiti vrijeme izražavajući ljutnju. To je samo odbijanje da sagledate život na nov i drukčiji način. Mnogo bi korisnije bilo zapitati sebe kako vam se uopće događaju takve situacije koje vas ljute. Što vi mislite da uzrokuje sve te frustracije? Čime to zračite kada privlačite one koji vas ljute? Zašto mislite da ljutnjom možete nešto postići?

Sve što dajete drugima, vraća vam se. Što više ljutnje pokazujete, biti će sve više situacija koje će vas ljutiti. Osjećat ćete se kao da sjedite u uglu sa klaunovskom kapom i ne mičete se s mjesta. Je li vas ovaj odlomak razljutio? Odlično! Izgleda da sam pogodila metu. To je nešto što biste trebali promijeniti.

Donošenje odluke da smo spremni za promjene

Ako želite saznati koliko ste tvrdoglavi, samo se pozabavite idejom o potrebi da se *promijenite*. Svi želimo da nam se život promijeni nabolje, da nam bude lakše, a ne želimo sebe promijeniti. Radije bismo da se drugi promijene. Da bi se to dogodilo, *mi se moramo početi mijenjati iznutra*. Moramo promijeniti svoj način razmišljanja, govora i iskazivanja sebe. Tek će se tada dogoditi i vanjske promjene. To nam je sljedeći i odlučujući korak. Sada smo u potpunosti svjesni koji je naš problem i odakle dolazi.

U meni se uvijek nazirala crta tvrdoglavosti. Čak i danas kada odlučim nešto promijeniti u svom životu, izbije moja tvrdoglavost i pojavi se veliki otpor da promijenim svoj način razmišljanja. Tada, privremeno, postajem egocentrična, ljutita i povlačim se u sebe.

Da, sve mi se to događa i unatoč tolikom radu na tome. To je moje iskustvo. Međutim, kada se to sada dogodi, znam da sam na dohvat jednoj važnoj promjeni. Svaki puta kada odlučim nešto promijeniti i nečeg se osloboditi, povlačim se duboko u sebe. Svaka stara zabluda mora odstupiti da bi je zamijenio nov način mišljenja. Nešto ide lako, a nešto je tako teško kao podizanje kamena. Što se grčevitije držim nekog starog uvjerenja koje sam odlučila odbaciti, to mi je jasnije koliko je važno da ga se oslobodim. Sama sam to iskusila i zato mogu podučavati druge.

Moje je mišljenje da najbolji iscjelitelji ne dolaze iz sretnih obitelji, gdje je sve bilo lako. Dolaze iz kuća gdje je bilo puno boli i patnje, gdje su se sami oslobađali zabluda da bi danas pomagali drugima da se oslobode. Najbolji iscjelitelji neprestano rade na oslobađanju da bi uklonili najdublje zablude koje nas ograničavaju.

Najveća razlika između načina na koji sam se nekad oslobađala uvjerenja i načina na koji ih se danas oslobađam jest u tome da se ne moram ljutiti na sebe da bih započela promjenu. Ne vjerujem više da sam loša zato što se trebam mijenjati.

Veliko spremanje

Mentalno spremanje koje sada provodim slično je spremanju kuće. Prolazim kroz "mentalne sobe" u svojoj glavi i

ispitujem misli i uvjerenja koja se nalaze u njima. Neke s ljubavlju očistim i ispoliram, pa ih još više koristim. Zapazim da neke trebaju zamjenu i popravak pa se potrudim da to učinim. Neke su slične jučerašnjim novinama i starim časopisima ili odjeći koja mi više ne odgovara. Njih se riješim tako da ih ili poklonim ili bacim u smeće i zauvijek zaboravim. Nije mi više potrebno razljutiti se ili se osjećati kao loša osoba da bih počela "veliko spremanje".

Vježba: Spremna sam promijeniti se

Hajde, počnite sa izjavom, "Spremna sam promijeniti se." Ponavljajte to često. "Spremna sam promijeniti se. Spremna sam promijeniti se." Možete i dodirnuti grlo dok to izgovarate. Grlo je središte energije, gdje se promjene događaju. Dodirivanjem grla postajete svjesni da je proces promjena počeo.

Budite spremni prihvatiti promjene kada one iskrsnu u vašem životu. Budite svjesni da je ono što trebate mijenjati upravo tamo **gdje se ne želite mijenjati**. "Spremna sam promijeniti se." Svemir uvijek reagira na vaše misli i riječi. Stvari će se definitivno početi mijenjati dok ovo budete izgovarali.

Načini da se promijenite

Promjena nije moguća samo na temelju rada s mojim idejama. Postoje i druge metode koje vam mogu pomoći. Na kraju knjige uključila sam i listu drugih metoda kojima možete pripomoći svom procesu odrastanja. Razmislite o nekima. Postoji duhovni, mentalni i fizički pristup. Holističko liječenje obuhvaća tijelo, um i duh. Možete započeti bilo čime. Neki počinju mentalnim pristupom ili odlaze na psihijatrijske terapije ili u radionice za liječenje. Neki počinju duhovnim pristupom kao što je meditacija ili molitva.

Kada počnete spremanje svoje "*mentalne kuće*", nije važno odakle ćete početi. Počnite onim što najviše privlači vašu pažnju. Drugo će doći samo po sebi.

Ljudi koji se loše hrane, a počeli su duhovnim pristupom, otkrit će uskoro da ih privlači drukčija prehrana. Susret s

prijateljem, otkrivena knjiga ili pohađanje tečaja pomoći će im da shvate kako hrana koju unose u svoj organizam znatno utječe na to kako izgledaju i kako se osjećaju. Jedna promjena vodit će k drugoj ako postoji želja za razvojem i promjenom.

Ja dajem vrlo malo savjeta o prehrani jer sam otkrila da svi sustavi prehrane pomažu samo nekim ljudima. Ali poznajem dosta dobrih liječnika koji se bave holističkim područjem, pa pacijentima koji imaju potrebu saznati više o prehrani, preporučujem njih. To je područje u kojem morate pronaći svoj vlastiti način ili se obratiti specijalistu da vam pomogne.

Većinu knjiga o prehrani napisali su ljudi koji su bili vrlo bolesni i koji su pronašli svoj vlastiti sustav iscjeljivanja. Napisali su je da bi drugima izložili metodu koju su koristili. Međutim, nisu svi ljudi jednaki i ne koristi svakome jednak pristup.

Na primjer makrobiotička prehrana i dijeta s prirodnom i sirovom hranom dva su sasvim različita pristupa. Ljudi koji se hrane sirovom hranom, nikada ništa ne kuhaju, rijetko jedu kruh ili žitarice, oprezno izbjegavaju jesti voće i povrće zajedno, i nikada ne koriste sol. Ljudi koji koriste makrobiotičku prehranu, kuhaju gotovo sve, drukčije kombiniraju hranu i koriste puno soli. Oba načina djeluju i liječe tijela. Ali, niti jedan od ne može se preporučiti baš svakome.

Moj je osobni pristup prehrani jednostavan. Ako raste, jedi. Ako ne raste, ne jedi. Budite svjesni onoga što jedete. To je slično kao i obraćanje pažnje na ono što mislimo. Također možemo naučiti obraćati pažnju na svoja tijela i znakove koje nam šalje kada nam hrana odgovara ili ne odgovara.

Veliko spremanje našeg uma nakon života provedenog u trpljenju od negativnih misli slično je kao i primjena dobre prehrane nakon života provedenog u trpljenju od loše hrane. I u jednom i u drugom slučaju može doći do apstinencijske krize. Kada promijenite način prehrane, tijelo počinje odbacivati otrovne ostatke, pa ćete se dan ili dva osjećati slomljeno. Jednako tako, ako odlučite promijeniti svoj način razmišljanja, jedno će vam se vrijeme činiti da ste u još gorjoj psihičkoj krizi. Na primjer, prisjetite se božične večere. Pojeli ste sve i sada je vrijeme da se opere tava u kojoj ste pekli puru. Tava je zagorjela, pa stavljate u nju vruću vodu i prašak i ostavite je da se natopi. Onda počinjete strugati. Sada za vas počinje muka jer vam se čini sve gore i gore, ali ako nastavite struganje, tava će biti kao nova.

Slično je i s odstranjivanjem zastarjelih i okorjelih uvjerenja. Kada ih potopimo novim mislima, sva prljavština izađe na površinu. Samo nastavite ponavljati nove stavove i uskoro ćete se očistiti od starih zabluda.

Vježba: Spremnost da se promijenimo

Ako smo odlučili biti spremni da se promijenimo, koristiti ćemo neke od metoda pomoću kojih ćemo uspjeti. Dopustite da vam opišem jednu od metoda koju koristim na sebi i na drugima.

Prvo: pogledajte se u ogledalo i recite sebi: "Ja sam spremna promijeniti se". Obratite pažnju na to kako se osjećate. Ako oklijevate, ili se opirete, ili se ne želite promijeniti, zapitajte se zašto. Kojeg se starog uvjerenja tako grčevito držite? Nemojte se prekoravati zbog toga, nego zapazite što se događa. Mogu se kladiti da vam to uvjerenje stvara mnogo problema. Pitam se odakle vam. Zna li vi?

Bez obzira znamo li ili ne znamo odakle nam to uvjerenje, hajde, riješimo ga se. Pogledajte se ponovo u ogledalo, zagledajte se duboko u svoje oči, dodirnite grlo i recite glasno deset puta: "Ja sam spremna ukloniti otpor promjenama."

Rad s ogledalom vrlo je djelotvoran. Kao djeca dobili smo većinu negativnih poruka od drugih koji su nas gledali ravno u oči i možda nam prijekali prstom. Kada god se danas pogledamo u ogledalo, većina nas reći će sebi nešto negativno. Kritiziramo svoj izgled ili prigovarano sebi zbog nečega. Moje je mišljenje da je najbrži način promjene da se pogledamo ravno u oči i kažemo nešto pozitivno o sebi.

Otpor promjenama

*"Ja sam u skladu s ritmom
i tokom života, koji se uvijek mijenja."*

Svjesnost je prvi korak u liječenja i promjeni

Ako nas muči nešto što je duboko pokopano u nama, moramo toga postati svjesni da bismo se iscijelili. Možda počnemo spominjući to što nas muči ili požalivši se na to, ili primjetivši taj isti problem u drugih. Ma taj način postajemo svjesni problema koji je isplivao na površinu i zauzmemo stav prema njemu. Često otkrijemo nastavnika, prijatelja, tečaj ili knjigu koji nam pokažu nove načine rješavanja problema.

Moje "buđenje" započelo je slučajnom napomenom prijateljice o odlasku na tribinu. Ona nije otišla, ali nešto je u meni odgovorilo i ja sam se tamo pojavila. Ta kratka tribina bila je moj prvi korak na stazi razvoja. Nisam u tom trenutku ni shvatila značaj toga, sve do nekog vremena kasnije.

Na početku nam se često čini da je naš pristup smiješan ili da to nema smisla. Možda nam se čini prelagano ili neprihvatljivo za naš utvrđeni način razmišljanja. Mi se ne želimo mijenjati. Naš otpor može biti vrlo snažan. Čak se možemo i naljutiti na sebe zato što smo se upustili u nešto takvo.

Takva je reakcija sasvim u redu ako uzmemo u obzir da je to prvi korak u našem iscjeljivanju. Napominjem ljudima da reakcija koju osjećaju pokazuje da su počeli proces iscjeljivanja, ali potpuno iscjeljenje još nije postignuto. Istina je da proces započinje onog trenutka kada počnemo razmišljati o promjenama. Nestrpljivost je samo drugi oblik otpora. To je otpor učenju novoga o promjenama. Ako zahtijevamo od sebe da se promijenimo odmah, ne dajemo sebi vremena naučiti lekciju iz problema koji smo stvorili. Ako želite prijeći u drugu

sobu, prvo trebate ustati i napraviti korak po korak u tom pravcu, a ako samo sjedite u svojoj stolici i zahtijevate da se nađete u drugoj sobi, to tako neće ići. Slično je i s našim problemima. Svi se želimo riješiti problema, ali ne želimo učiniti one male korake koji bi nas doveli do rješenja. Sada je vrijeme da postanemo svjesni svoje odgovornosti u stvaranju situacija ili stanja u kojem se nalazimo. Me mislim da pritom trebate osjećati krivnju ili misliti da ste loša osoba zbog situacije u kojoj se nalazite. Želim samo da u sebi prepoznate snagu koja vaše misli pretvara u vaša iskustva. U prošlosti smo nesvjesno koristili tu snagu i stvarali iskustva koja nismo željeli. Nismo bili svjesni što radimo. Sada, kada prihvatimo svoju odgovornost za ono što nam se događa, *prepoznajemo* tu snagu postojanja u sebi i naučimo je svjesno koristiti na pozitivan način, u svoju korist.

Kada pacijentu predložim rješenje problema - novi način opraštanja osobi koja ga je povrijedila - često ugledam kako se brada izbacuje prema van i ruke stežu u šake. Otpor je u zamahu, pa tada znam da sam pogodila pravo u ono što treba promijeniti. Svi mi trebamo naučiti neke lekcije. Stvari koje nam teško padaju zapravo su lekcije koje smo mi odabrali. A, ako su one za nas lagane, onda to nisu lekcije već stvari koje znamo.

Lekcije se uče svjesnošću o njima

Ako razmišljate o onom što vam je najteže učiniti i o tome kako se tome odupirete, suočili ste se sa najznačajnijom lekcijom koju trebate naučiti u ovom trenutku. Predavanje, odbacivanje otpora i dopuštanje da naučite što trebate naučiti, olakšat će vaš idući korak do promjene. Nemojte se odupirati promjenama! Možemo raditi na dvije razine:

- 1) Suočavanje s otporima i
- 2) Nastavljanje s mentalnim promjenama.

Promatrati sebe, zapažati kako se odupiremo i samo nastaviti dalje.

Postupci koji nas otkrivaju

Naši postupci često pokazuju naše otpore. Na primjer:
naglo mijenjanje teme,

napuštanje prostorije,
često odlaženje u toalet,
kašnjenje,
osjećaj da vam je zlo,

odugovlačenje promjena tako da:
radimo nešto drugo,
previše smo zaposleni,
gubimo vrijeme,
lutamo pogledom ili zurimo kroz prozor,
prelistavamo časopise,
odbijamo obratiti pažnju,
jedemo, pijemo ili pušimo,
na brzinu upadamo u veze ili raskidamo stare,
često napravimo štetu: na autu, u kući ili na raznim uređajima.

Pretpostavke

Često pretpostavljamo neke stvari da bismo opravdali svoj otpor. Na primjer, dajemo izjave kao što su:

To nije vrijedno pokušaja.

Moj muž ili žena neće razumjeti.

Morat ću se sasvim promijeniti.

Samo luđaci idu psihijatru.

Oni mi ne bi mogli pomoći oko mog problema.

Oni me ne bi mogli riješiti mog bijesa.

Moj je slučaj drukčiji od drugih.

Ne želim ih gnjaviti sobom.

Riješit će se samo od sebe.

Nitko to ne radi za druge.

Uvjerenja

Odrastemo uz uvjerenja koja nas kasnije sprečavaju da se promijenimo.

Neke od naših ideja koje nas ograničavaju:

To se ne radi.

To nije uopće u redu.

Nije dobro za mene da ja to učinim.

To ne bi bilo duhovno.

Produhovljeni ljudi nikada se ne razbjesne.

Muškarci i žene to ne rade.

O mojoj obitelji to se nikada nije radilo.

Ljubav nije za mene.

To je baš smiješno.

Predaleko je voziti do tamo.

To zahtijeva previše posla.

Preskupo je.

Oduzima previše vremena.

Ja ne vjerujem u to.

Ja nisam takva osoba.

Drugi

Prenosimo svoju snagu na druge i koristimo to kao izgovor da se odupremo promjenama. Imamo ideje kao što su:

Bog to ne odobrava.

Čekam da zvijezde budu na mojoj strani.

Sada nisu prave okolnosti za to.

Ne bi mi dopustili da se promijenim.

Nemam pravog nastavnika, knjigu, tečaj ili alat.

Moj mi doktor ne dopušta.

Ne mogu izostati s posla.

Ne želim biti opčinjena njima.

To je sve njihova krivica. Prvo se oni trebaju promijeniti.

Čim dobijem _____, uradit ću to.

Ti ne razumiješ. Oni ne razumiju.

To se protivi mom odgoju, religiji i filozofiji.

Koncepti koje imamo o sebi

Imamo neke ideje o sebi samima koje koristimo kao barijere da se promijenimo. A to su:

prestari,

premladi,

predebeli,

premršavi,

preniski,

previsoki,

previše lijeni,

previše snažni,

previše slabi,

previše glupi,

previše siromašni,

previše bezvrijedni,

previše frivolni,

previše ozbiljni,

previše umrtvljeni,

Možda sam u svemu pretjerao.

Taktike odgađanja

Često se naš otpor iskazuje u obliku metode odgađanja promjena. Koristimo izgovore kao što su:

Napravit ću to kasnije.

Ne mogu sada razmišljati o tome.

Nemam sada vremena.

Odvući će me od posla.

Da, to je dobra ideja.

Učinit ću ja to uskoro.

Imam previše drugih stvari koje moram obaviti.

Sutra ću misliti o tome.

Čim se riješim_____.

Čim se vratim s puta.

Sada nije vrijeme za to.

Prekasno je ili je prerano.

Odbijanje

Ovaj oblik otpora pojavljuje se kao odbijanje potrebe da se promijenimo. Izgovori su:

Sve je u redu sa mnom.

Ništa ne mogu učiniti.

Prošli je put sve bilo u redu.

Kakvo će mi dobro donijeti promjena?

Ako ga ignoriram, možda će se problem sam riješiti.

Strah

Najučestalija kategorija otpora jest strah - strah pred nepoznatim.

Poslušajte ovo:

Nisam još spreman.

Mogao bih ne uspjeti.

Mogli bi me odbaciti.

Što će susjedi misliti?

Tema je previše zapetljana da bih ponovo raspravljao o tome. Bojim se reći svome mužu ili ženi.

Ne znam dovoljno.

Mogao bih biti povrijeđen.

Morao bih se mijenjati.

Moglo bi me puno stajati.
Prije bih umro ili se prije razveo.
Me želim da itko zna da imam problem.
Bojim se pokazati svoje osjećaje.
Me želim o tome razgovarati.
Memam ja tu energiju.
Tko zna gdje bi to moglo završiti?
Možda izgubim svoju slobodu.
To je previše teško.
Memam dovoljno novca za to.
Mogao bih se ozlijediti.
Ne bih bio savršen.
Mogao bih izgubiti prijatelje.
Ne vjerujem nikome.
To bi moglo srušiti moj imidž.
Nisam dovoljno dobar.

1 tako dalje i dalje. Prepoznajete li neki od *svojih* otpora?
Potražite ih.

Jednom me posjetila pacijentica koja je bila sva u bolovima. Slomila je kralježnicu, ključnu kost i nogu u koljenu - u trima različitim prometnim nestrećama . Osim toga zakasnila je , izgubila se i zaglavila u prometnoj gužvi dok je dolazila k meni. Sasvim mi je smireno izložila svoje probleme, ali čim sam ja izgovorila: "Dajte da vam ja nešto kažem", počeli su nemiri. Smetale su je kontaktne leće, htjela je sjesti na drugu stolicu, pa je htjela u toalet. Nakon svega toga morala je izvaditi leće. Nisam uopće mogla privući njenu pažnju do kraja seanse. To je sve bio otpor. Ona nije bila spremna zaboraviti i iscijeliti se. Otkrila sam da je njena sestra također slomila kralježnicu dva puta, kao i njezina majka.

Drugi moj pacijent bio je jako dobar glumac, imitator i ulični izvođač. Hvalio se kako može prevariti svakoga, a posebno državne institucije. Bio je veoma snalažljiv, ali unatoč tome nije

imao nigdje ništa. Uvijek je bio bez novca, s neplaćenom stanarinom barem mjesec dana unatrag i s iskopčanim telefonom. Odjeća mu je bila neuredna, radio je samo povremeno, imao je puno bolova u tijelu i nije imao ljubavnog života.

Njegova je teorija bila da neće prestati varati sve dok se nešto lijepo ne dogodi u njegovom životu. Naravno, nije shvaćao da onim što je pokazivao prema van, nije mogao ništa dobro privući. Prvo je trebao prestati varati.

Njegov ga je otpor sprečavao da se promijeni i zaboravi sve.

Ostavite svoje prijatelje na miru

Vrlo često, umjesto da mijenjamo sebe, mi odlučimo da se neki od naših prijatelja trebaju promijeniti. To je također otpor. Na početku rada imala sam pacijenticu koja me slala po bolnicama da obilazim njene prijatelje. Umjesto da im je slala cvijeće, poslala bi mene da riješim sve njihove probleme. Odlazila bih u bolnicu s kazetofonom u ruci i obično u krevetu pronalazila nekog tko uopće nije znao tko sam ja i što to radim. To je bilo prije nego što sam naučila da nikada ne radim s nekim tko nije sam zatražio pomoć.

Ponekad mi dođu pacijenti kojima su prijatelji platili tretman kao poklon. Ni to obično ne ispadne dobro i ti pacijenti rijetko ponovo dođu da dalje radimo.

Kada nam nešto dobro krene, obično to želimo podijeliti s prijateljima. Ali, možda oni nisu spremni da se promijene baš u ovom trenutku. Dovoljno je teško da se mijenjamo i kada to želimo, ali je gotovo nemoguće da promijenimo nekoga tko to ne želi. Osim toga, to može upropastiti prijateljstvo. Ja se bavim samo pacijentima koji su me potražili. A svoje prijatelje ostavljam na miru.

Rad s ogledalom

Ogledala odražavaju što osjećamo prema sebi. Ona nam sasvim jasno pokazuju što trebamo promijeniti, ako želimo imati sretan i ispunjavajući život.

Zamolim pacijente da se svaki put kada prođu pored ogledala, pogledaju pravo u oči i izgovore nešto lijepo o sebi. Dok radite na tome promijeniti se, najbolji je način da se

pogledate u ogledalo i izgovarate glasno pozitivne tvrdnje. Odmah postajete svjesni otpora, ali ga se brzo možete riješiti. Bilo bi dobro da imate ogledalo kraj sebe dok čitate ovu knjigu. Koristite ga dok sebi govorite nešto lijepo i provjerite gdje pokazujete otpor i kada ste dovoljno spremni promijeniti se. Pogledajte se sada u ogledalo i recite sebi: "Ja sam spremna promijeniti se."

Kako se osjećate pošto ste to izgovorili? Oklijevate li , pružate li otpor ili se, jednostavno, ne želite promijeniti? Zapitajte se zašto. Kojih se starih uvjerenja držite? Sada nije trenutak da se grdite. Samo ostanite svjesni toga što se događa i koja uvjerenja izbijaju na površinu. Ta uvjerenja stvaraju vam mnogo problema. Možete li prepoznati odakle vam?

Kada sebi izgovorimo nešto lijepo i ne osjetimo da se nešto promijenilo, lako je reći: "Oh, to ne pomaže!" Nije da ne vrijedi, već mi moramo učiniti još mnogo toga prije nego što započnemo pozitivne afirmacije.

Sheme koje stalno ponavljamo pokazuju naše potrebe

Za svaku naviku koju imamo, za svako iskustvo kroz koje neprestano prolazimo, za svaku shemu koju neprestano ponavljamo postoji **potreba u nama**. Potrebe se poklapaju s uvjerenjima koje imamo. Da nema potrebe, ne bismo imali takve navike, doživljavali takva iskustva ili neprestano ponavljali jednu te istu shemu. Postoji nešto u nama što nas tjera da se debljamo, da imamo loše ljubavne veze, da doživljavamo neuspjehe, da pušimo, da se ljutimo, da smo bez novca, da nas ljudi iskorištavaju...

Koliko smo si puta rekli: "Neću to više nikada učiniti." A onda, prije nego što prođe jedan dan, pojedemo zabranjeni komadić kolača, popušimo cigaretu ili kažemo neke ružne stvari onima koje volimo. Cijeli ćemo problem nakon toga pogoršati kada gnjevno izjavimo: "Oh, ja nemam dovoljno snage izdržati, nemam discipline. Tako sam slab!" To još više uveća grižnju savjesti, koju već osjećamo.

To nema nikakve veze sa snagom volje ili disciplinom

Sve čega se pokušavamo osloboditi u svojim životima samo je simptom i vanjski efekt. Besmisleno je pokušavati ukloniti simptom ako ne radite na tome da se prvo riješite uzroka. Čim popusti naša snaga volje ili disciplina, simptom se odmah pojavljuje.

Spremnost da se oslobodimo potrebe

Pacijentima govorim : "Mora postojati potreba u vama za takvim stanjem ili vi ne biste bili u tome". Vratimo se korak unazad i poradimo na **oslobađanju od potrebe**. Kada nema potrebe, neće biti ni želje za cigaretom ili uzimanjem previše hrane, ili za bilo kojom negativnom shemom.

Jedna od prvih izjava koju treba koristiti jest: " Spremna sam osloboditi se **potrebe** za otporom, za glavoboljom ili tvrdom stolicom, za pretjeranom težinom, za nedostatkom novca ili bilo čim drugim." Izgovorite: "Spremna sam osloboditi se potrebe za" Ako osjećate otpor u tom trenutku, ni druge izjave neće koristiti. Mreže koje ste stvorili oko sebe treba odmotati. Ako ste ikada pokušali razmotati klupko konca, onda znate da nagli trzaji i potezanje mogu samo upropastiti stvar. Ako želite rasplesti uzlove, trebate to činiti pažljivo. Jednako tako , budite nježni i strpljivi dok pokušavate rasplesti svoje mentalne uzlove. Potražite pomoć ako je trebate. A, iznad svega: volite sebe. Ključ je u tome da ste *spremni* promijeniti sve staro. U tome je tajna. Kada kažem " potreba za problemom", tada mislim da za određen način razmišljanja imamo određene vanjske probleme ili iskustva. Svaki vanjski efekt prirodan je izraz unutarnjeg razmišljanja. Borba s vanjskim efektom ili simptomom gubitak je energije i često još više povećava problem.

Odgajanje stvara izjava: "Ja sam bezvrijedan."

Ako je jedno od naših unutarnjih uvjerenja ili načina razmišljanja "Ja sam bezvrijedan", jedan od naših vanjskih efekata vjerojatno će biti odugovlačenje. Osim toga, odugovlačenje je jedan od načina da ne stignemo tamo kamo stalno govorimo da bismo željeli otići. Većina ljudi koja

odugovlači potrošiti će puno vremena i energije okrivljujući sebe zato što stalno odugovlači. Nazivat će sebe lijenima i, općenito, učiniti će sve da se osjećaju lošim osobama.

Zavist prema drugima

Imala sam pacijenta koji je volio privlačiti pažnju i obično je kasnio na predavanja da bi svima upao u oči. Bio je najmlađi od osamnaestoro braće i uvijek posljednji u nizu. Kao dijete promatrao je druge kako dobivaju nove stvari, dok je on samo žudio za njima. Čak i danas, kada netko drugi ima sreće, on se ne može radovati s njim. Umjesto toga reći će: "Volio bih kada bih ja to imao" ili "Oh, zašto se to nikada meni ne dogodi?" Njegova zavist kočila ga je u njegovom osobnom razvoju i promjeni.

Samopouzdanje otvara mnoga vrata

Jednom mi je došla pacijentica koja je imala 79 godina. Podučavala je pjevanje. Nekoliko njezinih studenata bavilo se televizijskom reklamom. I ona je to željela raditi, ali se bojala. U potpunosti sam je podržavala i pokušala joj objasniti: "Nitko nije poput vas. Pokušajte biti ono što jeste. Učinite to zbog sebe. Postoje ljudi koji baš traže ono što vi možete ponuditi. Dajte im do znanja da postojite." Nazvala je nekoliko posrednika i redatelja i rekla: "Ja sam starija gospođa i željela bih se baviti reklamom." U vrlo kratkom vremenu ponudili su joj da napravi reklamu i od tada nije prestala raditi. Često je gledam na TV ili u časopisima. Novu karijeru možete početi stvarati u bilo kojim godinama, a naručito ako to želite svim srcem.

Beznačajnost samokritike

Samokritika može samo pojačati odgađanje i lijenost. Mentalnu energiju trebamo usmjeriti na oslobađanje od starih i stvaranje novih načina razmišljanja. Recite *sebi*: "*Spremna sam osloboditi se potrebe da se osjećam bezvrijednom. Ja zavređujem najbolje u životu i s ljubavlju to prihvaćam.*"

"Ako provedem nekoliko dana ponavljajući ovu izjavu, moj način ponašanja u obliku odgađanja automatski će početi nestajati." *"Ako u sebi stvorim samopouzdanje, više neću*

imati potrebu odgađati ono što je dobro za mene."

Vidite li kako se ovo može odraziti na neke negativne sheme koje imate ili na iskustva koja doživljavate? Prestanite gubiti vrijeme i energiju kritizirajući sebe zbog nečega što niste mogli izbjeći učiniti, jer ste tada imali određena unutarnja uvjerenja koja su vas na to navela. Promijenite *ta uvjerenja*. Bez obzira na to o kakvom se problemu radi i kakav pristup tome vi imate, napominjem vam da se ovdje radi samo o mislima koje se mogu mijenjati. Ako želimo promijeniti situaciju u kojoj se nalazimo, trebamo izgovoriti: "Spremna sam osloboditi se načina razmišljanja koji mi stvara takve situacije."

To možete govoriti sebi svaki put kada vas muči neka bolest ili neki životni problem. Onog trenutka kada to izgovorite, istupate iz grupe vječitih žrtava. I više niste bespomoćni jer postajete svjesni svoje unutarnje snage. Također si možete govoriti: "Počinjem razumijevati da sam sve ove situacije sama stvorila i da sam jedino ja krivac za to. Uzimam svoju životnu snagu pod kontrolu. Oslobodit ću se starih uvjerenja i zaboraviti ih."

Samokritika

Imam pacijenticu koja je u stanju pojesti pola kilograma maslaca i sve ostalo čega se može dočepati kada ne može podnijeti sebe samu i svoje negativne misli. Idući se dan ljuti na sebe jer je debela. Dok je bila djevojčica, znala je nakon večere obilaziti stol i jesti ostatke s tuđih tanjura ili bi svaki put pojela paketić maslaca. Njenoj je obitelji to bilo smiješno i dosjetljivo. Ali to je ujedno bilo i jedino odobravanje koje je dobila od nje. Ako se često kritizirate ili omalovažavate, ili se borite sa samima sobom, što mislite koga to maltretirate? Cjelokupno naše mentalno razmišljanje, bilo ono negativno ili pozitivno, izgradili smo još dok smo imali tri godine. Sva iskustva koja smo imali od tada, zasnovana su na onome što smo prihvatili i počeli vjerovati o sebi i životu dok smo imali tri godine. Obično je način na koji su se prema nama odnosili dok smo bili maleni, jednak načinu na koji se mi sada odnosimo prema sebi. Osoba koju sada grdite trogodišnje je dijete u vama. Ako ste vi osoba koja se zna naljutiti na sebe zbog toga što se boji i stalno je u strahu, pokušajte zamisliti da ste trogodišnje dijete. Da imate pred sobom trogodišnje dijete koje se boji, što biste učinili? Biste li se naljutili na njega ili biste

ga prigrlili i tješili sve dok se ne bi počelo osjećati udobno i sigurno? Možda odrasli koji su bili oko vas dok ste bili dijete, nisu znali kako bi vas utješili. Sada ste vi odrasli i uistinu je tužno ako ne znate utješiti dijete u sebi.

Što je bilo, bilo je. Sada je s prošlošću gotovo. Sada je drugo vrijeme i imate mogućnost sebe tretirati na onaj način na koji biste se željeli tretirati. Uplašeno dijete u vama treba utjehu, a ne grdnju. To što se neprestano kritizirate, čini vas još uplašenijima i dovodi u poziciju da ne znate kuda se okrenuti. Ako se dijete u vama osjeća nesigurno, to će vam stvoriti mnogo problema. Prisjetite se kako ste se osjećali kao dijete dok su vas omalovažavali. Jednako se tako osjeća i dijete u vama.

Budite nježni prema sebi. Volite i odobravajte sebe. To je potrebno i malom djetetu da bi moglo iskazati svoj najveći potencijal.

Poglavlje VII.

Kako se promijeniti

"Savladavam prepreke s radošću i lakoćom."

Obožavam "upute". Sve teorije na svijetu beskorisne su ako ne znamo kako ih koristiti da bismo se promijenili. Ja sam uvijek bila vrlo pragmatična i praktična osoba, koja je željela znati kako nešto učiniti.

Principi na kojima ćemo cijelo vrijeme raditi:

njegovanje spremnosti da se oslobodimo prošlosti,
kontroliranje uma,
učenje načina kako nas opraštanje sebi i drugima može osloboditi.

Oslobađanje od potreba

Ponekad, kada se pokušavamo osloboditi određenog načina razmišljanja, cijela nam se situacija na trenutak učini još gorom. Ali to nije tako loše. To je znak da se nešto počelo kretati prema naprijed. Izgleda da naše izgovaranje pozitivnih izjava djeluje i samo trebamo nastaviti u tom pravcu.

Primjeri

Radimo na povećanju našeg blagostanja i izgubimo novčanik. Radimo na poboljšanju naših ljubavnih veza i posvađamo se. Radimo na tome da postanemo zdraviji i prehladimo se.

Radimo na tome da bismo pokazali što više od svojih

talenata i kreativnih mogućnosti i ubrzo dobijemo otkaz.

Ponekad se problem kojeg se pokušavamo riješiti prebaci na drugi problem. I, tada uspijemo sagledati odakle, u stvari, naš problem dolazi. Na primjer, pretpostavimo da se želite odviknuti od pušenja i govorite sebi: "Spremna sam osloboditi se potrebe za cigaretom." I, dok budete provodili tu vježbu, primjetit ćete da vas vaša ljubavna veza više ne zadovoljava.

Nemojte očajavati jer je to znak da je proces promjene počeo. Možda ćete si postaviti pitanja kao što su ova: "Jesam li spremna odustati od nezadovoljavajuće ljubavne veze? Stvaraju li moje cigarete dimnu zavjesu, pa ne vidim koliko sam, u stvari, nezadovoljna tom vezom? Zašto uopće imam takve ljubavne veze?"

Primjećujete da su cigarete samo simptom, a ne uzrok. Sada razvijate pronicljivost i razumijevanje samih sebe. To će vas osloboditi. Počet ćete govoriti sebi: "Spremna sam osloboditi se potrebe za nezadovoljavajućim ljubavnim vezama." I, onda uvidite da ste zapravo nezadovoljni jer vas drugi ljudi neprestano kritiziraju. Ako ste svjesni da mi stvaramo sva svoja iskustva, počet ćete sebi govoriti: "Spremna sam osloboditi se potrebe da me kritiziraju." Ako malo razmislite, shvatit ćete da su vas kao dijete dosta kritizirali. To malo dijete u vama osjeća se dobro samo kada ga kritiziraju. Vi bježite od toga stvarajući "dimnu zavjesu", tj. pušenjem.

Možda je vaš sljedeći korak u novoj izjavi: "Spremna sam oprostiti..." I, dok budete sebi govorili takve izjave, možda ćete odjednom otkriti da vas cigarete više ne privlače i da vas ljudi sve manje kritiziraju. Tada ćete *znati* da ste se oslobodili svoje potrebe. Ali, za to je potrebno određeno vrijeme. Ako ste uporni i spremni odvojiti nekoliko minuta svaki dan da razmislite o svom procesu promjene, pronaći ćete odgovore koje tražite. Inteligencija u vama ona je ista inteligencija koja je stvorila ovaj planet. Vjerujte svom unutarnjem osjećaju koji će vam pokazati sve što trebate znati.

Vježba: Oslobađanje od potrebe

Da dođete k meni na terapiju, dala bih vam da ovu vježbu radite s partnerom. Međutim, možete je isto tako napraviti i s velikim ogledalom, ako je moguće.

Razmislite na trenutak o nečemu što biste htjeli

promijeniti u svom životu. Idite do ogledala, pogledajte se ravno u oči i recite glasno: "Ja sada razumijem da sam samu sebe dovela u ovakvu situaciju i spremna sam osloboditi se takvog oblika misli, koji je u mojoj podsvjesti, a prouzročio je takvo stanje." Recite to nekoliko puta, ali s osjećajem.

Ako radite ovu vježbu s partnerom, on vam treba reći kada ima osjećaj da govorite istinu. Želim da probate *uvjeriti* svog partnera u ono što govorite.

Zapitajte i sebe mislite li to stvarno. Uvjerite sebe u ogledalu da ste ovog puta spremni iščupati se iz okova prošlosti. Na ovom dijelu terapije većina se ljudi uplaši jer ne zna **kako** bi se iščupali. Boje se upustiti u sve to dok ne saznaju sve odgovore. To je samo jedan oblik otpora. Vi samo nastavite. Jedna je od najznačajnijih stvari za nas da ne moramo uopće znati kako. Sve što trebamo jest: imati volju. Univerzalna inteligencija ili vaša podsvijest već će pronaći način kako će to obaviti. Svaka misao koju mislite i riječi koje izgovarate stvaraju posljedice i, prema tome, snaga promjene jest u sadašnjem trenutku. Misli i riječi koje imate u ovom trenutku kreiraju vašu budućnost.

Vaš je um alat

Vi ste mnogo više od svojeg uma. Možda vam se čini da vaš um ima glavnu riječ u vašem životu. To vam se čini samo zato što ste istrenirali svoj um da misli samo na jedan način.

Jednako ga tako možete i odviknuti od onoga na što ste navikli i istrenirati ga na drukčiji način.

Vaš je um alat koji možete koristiti kako god želite. Način na koji sada koristite svoj um samo je navika, a sve se navike mogu promijeniti ako mi to želimo ili ako samo znamo da je to moguće.

Zaustavite brbljanje svog uma na trenutak i razmislite ozbiljno o ovom konceptu: **Vaš je um alat koji možete koristiti kako god želite.** Misli koje ste *odabrali* misliti odredila su vaša životna iskustva. Ako vjerujete da je teško ili

čak nemoguće promijeniti naviku ili način razmišljanja, takav će vaš stav postati za vas istina. Ali, ako odaberete vjerovati: "Sve mi je lakše mijenjati se", to će postati istina za vas.

Kontroliranje uma

U vama postoji nevjerojatna snaga i inteligencija koja odgovara na svaku vašu misao ili riječ. Kako učite kontrolirati svoj um da svjesno odabire misli koje mu odgovaraju, tako povećavate i tu unutaraju snagu. Nemojte misliti da vas vaš um vodi. *Vi* ste ti koji kontrolirate svoj um. *Vi* koristite svoj um. *Vi* možete prestati misliti na stari način. Kada se vaš stari način razmišljanja pokuša vratiti, govoreći vam da je "tako teško promijeniti se", trebate preuzeti kontrolu. Recite svome umu: "Sada odabirem vjerovati da meni postaje sve lakše i lakše da se promijenim." Možda ćete puno puta morati voditi takvu konverzaciju sa svojim umom prije nego što on prihvati da ste vi sada preuzeli kontrolu i da sada važi ono što vi kažete.

Jedino nad čime imate kontrolu jest ono što sada mislite

Vaše su stare misli prošlost; više ništa ne možete učiniti osim da proživite iskustva koja su vam ona prouzročila. Vaše buduće misli još nisu oblikovane i ne znate kakve će one biti. Jedine misli nad kojima imate kontrolu vaše su sadašnje misli, tj. misli koje sada mislite.

Primjer

Ako imate dijete kojem ste dopustili da navečer dugo bude budno i da ide u krevet kada samo hoće, što mislite kakva će biti prva noć kada donesete odluku da ono treba biti u krevetu svake večeri u 8:00? Dijete će se pobuniti protiv novog pravila i možda će udarati nogama, vrištati i dati sve od sebe da ne ide u krevet. Ako se smekšate *taj* put, dijete je pobijedilo i pokušat će vas zauvijek kontrolirati. Međutim, ako se smireno držite svoje odluke i čvrsto inzistirate na tome da je to novo vrijeme za odlazak u krevet, opiranje će biti sve slabije i slabije. Za dvije ili tri noći novi će red biti uspostavljen.

Jednaka je stvar i s vašim umom. Naravno da će se prvo pobuniti, jer ne želi da ga ponovo istrenirate. Ali vi imate

kontrolu u svojim rukama i, ako se usredotočite i ostanete čvrsti, novi način razmišljanja bit će uspostavljen u vrlo kratkom vremenu. *A, vi ćete se tako dobro osjećati jer više niste bespomoćna žrtva svojih vlastitih misli, nego ste gospodar svoga uma.*

Vježba: Oslobođanje

Dok ovo čitate, udahnite duboko i polako izdišite oslobađajući se sve napetosti u svojem tijelu. Opuštajte svoje tjeme, čelo i lice. Nema potrebe da vam je glava napeta dok čitate. Polagano opuštajte svoj jezik, grlo i ramena. Knjigu možete držati i u opuštenim rukama. Probajte! Opuštite leđa, trbuh i zdjelicu. Polagano dišite dok opuštate noge i stopala. Osjećate li nekakvu promjenu u svojem tijelu? Vidite koliko možete izdržati. Ako to možete učiniti sa svojim tijelom, jednako možete i sa svojim umom. U takvoj opuštenoj i udobnoj poziciji recite sebi: "Spremna sam osloboditi se. Dopustit ću da sve prođe. Oslobođam se napetosti, straha, ljutnje, osjećaja krivnje i tuge. Oslobođam se starih ograničenja. Oslobodit ću se svega i živjeti u miru. Ja sam u miru sa samim sobom i sa životom oko sebe. Ja sam sigurna."

Učinite ovu vježbu dva ili tri puta. Osjetite lakoću koju donosi opuštanje. Ponavljajte je svaki put kad vas počnu mučiti teške misli. Potrebno je malo prakse da bi vam to prešlo u naviku. Ako se prvo opustite, lako ćete moći ponavljati svoje pozitivne izjave. Postajete otvoreniji i prijemčiviji za njih. Nema potrebe da se borite protiv novog načina ili da ste pod stresom i da se naprežete. Samo se opustite i mislite odgovarajuće misli. Da, to je tako lako.

Fizičko oslobađanje

Ponekad trebamo osjetiti fizičko oslobađanje. Doživljena iskustva i emocije mogu se skupiti i ostati zatvoreni u našim tijelima. Ako smo potisnuli neke verbalne izraze, vrištanje u kolima sa spuštenim staklima može biti vrlo opuštajuće. Lupanje po krevetu i jastucima bezopasan je način oslobađanja prigušenog bijesa. Možemo to izbaciti iz sebe igranjem tenisa ili trčanjem.

Prije nekog vremena osjetila sam bol u ramenu - prvi dan, drugi dan. Pokušala sam to ignorirati, ali bol nije odlazila. Na kraju sam sjela u miru i zapitala se: "Što se ovdje događa?"

"Što osjećam?" Osjećala sam da me peče. Peče...peče...a to je značilo da osjećam bijes. Zašto sam bijesna?

Nisam nikako mogla pronaći uzrok bijesu pa sam si rekla: "Hajde, pokušajmo otkriti." Stavila sam dva velika jastuka na krevet i počela ih udarati s puno energije. Nakon dvanaest udaraca otkrila sam zbog čega sam bijesna. Bilo je jasno. Zato sam nastavila udarati jastuke sve jače i pritom vrištati i oslobađati se emocija koje su se nakupile u mom tijelu. Kada sam završila, osjećala sam se puno bolje i idući me dan nije boljelo rame.

Oslobađanje od prošlosti

Većina ljudi dolazi k meni žaleći se da *ne mogu uživati u sadašnjosti zbog nečega što im se dogodilo u prošlosti*. Zbog nečega što nisu učinili ili su učinili na pogrešan način u prošlosti, danas ne mogu živjeti punim životom. Zbog nečega što su imali u prošlosti, a sada nemaju, danas ne mogu uživati. Zbog toga što su bili povrijeđeni u prošlosti, danas ne prihvaćaju voljeti. Zbog toga što im se jednom dogodilo nešto neugodno, uvjereni su da će im se to ponoviti. Zbog toga što su jednom napravili nešto zbog čega su zažalili, uvjereni su da su loši ljudi. Zbog toga što im je netko učinio nažao, okrivljuju druge ljude, jer njihov život nije onakav kakav bi oni željeli da bude. Zbog toga što su pobjesnjeli u nekoj situaciji, oni će ustrajati u svojoj pravičnosti. Zbog jednog veoma starog iskustva kada su im učinili nažao, oni nikada neće oprostiti i zaboraviti.

Zboga toga što nisam bila pozvana na maturalni ples, ja ne mogu danas uživati u životu.

Zbog toga što sam se pokazala lošom na svojoj prvoj audiciji, zauvijek ću se plašiti audicija.

Zbog toga što nisam više udata, ne mogu danas živjeti punim životom.

Zbog toga što je moja prva ljubav završila loše, ne mogu više biti otvorena za ljubav.

Zbog toga što me netko uvrijedio svojom primjedbom, više nikome neću vjerovati.

Zbog toga što sam jednom nešto ukrala, ispaštat ću zauvijek.

Zbog toga što sam bila siromašna kao dijete, nikada nikamo neću stići.

Često odbijamo shvatiti da nas zadržavanje na prošlosti, bez obzira na to što je to bilo ili koliko je strašno bilo, samo **još više povređuje**. One koji su nas povrijedili, nije ni briga. Obično oni nisu toga ni svjesni. Mi sami sebe najviše povređujemo, jer odbijamo živjeti u potpunosti u ovom trenutku.

S prošlošću je gotovo i tu se ništa ne može promijeniti. Možemo iskusiti jedino ovaj sadašnji trenutak. Čak i kada patimo zbog prošlosti, to određuje našu sadašnjost, tj. mi proživljavamo prošla iskustva u ovom trenutku umjesto da doživimo nova.

Vježba: Oslobođanje

Hajde očistimo svoj um od prošlosti! Oslobodimo se emocionalne povezanosti s njom i dopustimo uspomenama da ostanu samo uspomene. Ako se pokušate prisjetiti što ste nosili kada ste pohađali treći razred osnovne škole, vidjet ćete da pri tome nema osjećaja emocionalne povezanosti. To je samo uspomena za vas.

Tako može biti sa svim prošlim događajima u vašem životu. Ako ih se oslobodimo, tada možemo koristiti svu svoju mentalnu snagu da bismo uživali u sadašnjem trenutku i kreirali bolju budućnost. Napišite čega biste se željeli osloboditi. Koliko ste spremni to učiniti? Zapazite svoje reakcije. Što trebate učiniti da ih se oslobodite? Koliko ste spremni baš to učiniti? Kolik je vaš otpor?

Opraštanje

Naš je sljedeći korak *opraštanje*. Opraštanje sebi i drugima

oslobađa nas prošlosti. U knjizi *"Tečaj čuda"* napominje se nekoliko puta da je opraštanje rješenje za sve. Znam da u trenutku, kada nam se čini kako se ne mičemo s mrtve točke, to obično znači da postoji još nešto što trebamo oprostiti. Ako u ovom trenutku ne živimo život u potpunosti i slobodno, znači da se još držimo prošlosti. To može biti žaljenje zbog onoga što je prošlo, tuga, osjećaj povrijeđenosti, straha ili krivnje, optuživanje samog sebe, bijes ili ogorčenost, a ponekad čak i želja za osvetom. *Svaki od ovih osjećaja dolazi zbog toga što nismo u stanju oprostiti, zato što odbijamo osloboditi se prošlosti i okrenuti sadašnjem trenutku.*

U bilo kakvom liječenju ljubav je uvijek izlaz. A put do ljubavi jest opraštanje. Opraštanjem se uklanja ogorčenost. Ja ovome pristupam na nekoliko načina.

Vježba: Uklanjanje ogorčenosti

Postoji stara vježba psihoanalitičara Emmeta Foxa za uklanjanje ogorčenosti, koja uvijek djeluje. On predlaže da mirno sjednete, zatvorite oči i dopustite svome umu i tijelu da se opuste. Tada zamislite sebe kako sjedite u zamračenom kazalištu, a ispred vas se nalazi malena pozornica. Na tu pozornicu smjestite osobu na koju ste najviše ogorčeni. To može biti osoba iz prošlosti ili sadašnjosti, živa ili mrtva. Kada budete mogli jasno vidjeti tu osobu, zamislite da joj se događaju lijepe stvari. Stvari koje će toj osobi puno značiti. Pokušajte je zamisliti kako se smije i kako je sretna.

Zadržite ovu sliku nekoliko minuta i onda dopustite da izbledi. Ja volim dodati još nešto. Kada ta osoba nestane s pozornice, zamislite sebe na njoj. Zamislite da vam se događaju lijepe stvari i da ste sretni i nasmijani. Budite svjesni da je obilje iz svemira oko vas dostupno svima nama.

Ova vježba rastjeruje mračne oblake ogorčenosti, koju većina nas nosi duboko u sebi. Za neke će to biti vrlo teško. Svaki puta kada budete izvodili ovu vježbu, zamislite drugu osobu. Radite ovu vježbu svakodnevno jedan mjesec, i zapazite ćete koliko se bolje osjećate.

Vježba: Osveta

Koji su već krenuli duhovnim putem znaju, koja je važnost opraštanja. Za neke od nas postoji korak koji trebamo učiniti da bismo oprostili. Ponekad je malom djetetu u nama potrebno da se osveti prije nego što postane slobodno oprostiti. Za takve je ova vježba vrlo korisna. Zatvorite oči i sjednite u miru i tišini. Razmišljajte o osobi kojoj teško možete oprostiti. Sto biste joj voljeli učiniti? Što bi ta osoba trebala učiniti da biste joj oprostili? Zamislite da se upravo to događa. Uđite u detalje. Koliko dugo želite da ta osoba pati i izdržava svoju kaznu?

Kada se osjetite zadovoljeni, skratite vrijeme njihove patnje i zaboravite sve zauvijek. Obično vam to donosi olakšanje i tada je lakše započeti opraštanje. Nije dobro za vas da svaki dan radite ovu vježbu. Učinite je jednom i na tome završite jer vas to može osloboditi.

Vježba: Opraštanje

Sada smo spremni oprostiti. Ako možete, radite ovu vježbu s partnerom ili je bar izgovarajte glasno kada ste sami.

Ponovo sjednite mirno zatvorenih očiju i izgovorite: "Osoba kojoj trebam oprostiti jest _____ i ja joj opraštam za _____." Učinite to nekoliko puta. Imat ćete mnogo toga što treba oprostiti sebi i drugima. Ako imate partnera s kojim možete vježbati, neka vam on kaže: "Hvala ti i od sada si slobodna." Ako nemate partnera, zamislite da vam to govori osoba kojoj trebate oprostiti. Radite tu vježbu barem pet ili deset minuta. Potražite u svom srcu sve nepravde koje još uvijek držite u sebi. Nakon toga oslobodite ih se. Kada ste očistili najviše što ste mogli, obratite pažnju na sebe. Recite sebi glasno:

"Opraštam sebi što sam_____." Radite to pet ili više minuta. To su vrlo moćne vježbe i treba ih raditi barem jednom tjedno da bismo se očistili nagomilanih ostataka loših iskustava. Meka se iskustava lako zaboravljaju, a s nekima ide teško, dok jednog dana ne uvidite da ste se osobodili i da je nestalo gorčine u vama.

Vježba: Vizualizacija

To je druga dobra vježba. Neka vam ovo netko pročita ili tekst snimate na kasetofon i onda slušajte.

Počnite se vizualno zamišljati kao dijete od pet ili šest godina. Duboko se zagledajte u djetetove oči. Ugledat ćete čežnju u njima i shvatiti da postoji samo jedna stvar koju to dijete želi od vas: ljubav. Zato zagrlite to dijete. Grlite ga s nježnošću i ljubavlju. Recite mu koliko ga volite i koliko vam je stalo do njega. Divite se svemu na tom djetetu i recite mu da je u redu što čini pogreške dok raste. Obećajte mu da ćete uvijek biti s njim, bez obzira na to što će se dogoditi. Nakon toga smanjite dijete na veličinu koja može stati u vaše srce. Ostavite ga u svom srcu tako da uvijek možete ugledati njegovo maleno lice i pružiti mu puno ljubavi. Sada zamislite svoju majku kao malenu djevojčicu od četiri ili pet godina, uplašenu, koja traga za ljubavlju i ne zna gdje da je nađe. Raširite ruke, zagrlite tu djevojčicu i dajte joj do znanja koliko je volite i koliko vam je stalo do nje. Dajte joj do znanja da može računati da ćete uvijek biti uz nju bez obzira na to što se dogodilo. Kada se ona smiri i počne osjećati sigurno, smanjite je na veličinu koja može stati u vaše srce. Smjestite je tamo sa svojim malim djetetom. Neka jedno drugome daju puno ljubavi.

I, na kraju, zamislite svog oca kao malog dječaka od tri ili četiri godine, uplašenog, kako plačući traži ljubav. Zamislite kako mu suze teku niz obraze i kako ne zna kuda bi se okrenuo. Već imate iskustva u tješnju male i

uplašene djece, zato ispružite ruke i zagrlite tog malog dječaka koji se tresе od straha. Utješite ga. Tiho mu pjevuckajte. Meka osjeti koliko ga volite. Meka osjeti da ćete vi uvijek biti uz njega.

Kada prestane plakati i vi osjetite da se smirio i da osjeća vašu ljubav, smanjite ga na veličinu koja stane u vaše srce. Smjestite ga do ostale djece i neka si pruže puno ljubavi, a vi ih sve troje možete voljeti.

U vašem srcu ima toliko ljubavi da biste mogli iscijeliti cijeli planet. Ali, iskoristimo sada tu ljubav da bismo iscijelili sebe. Osjetite kako vam srce preplavljuje toplina, čudesna mekoća i nježnost. Dopustite da vam taj prekrasan osjećaj počne mijenjati način na koji mislite i govorite o sebi.

Poglavlje VIII

Izgradnja novoga

"S lakoćom pronalazim odgovore u svojoj svijesti."

Ne želim biti debela.

Ne želim biti bez novca.

Ne želim biti stara.

Ne želim živjeti ovdje.

Ne želim imati ovakvu vezu.

Ne želim biti kao moja majka ili otac.

Ne želim propasti u ovom poslu.

Ne želim imati ovakvu kosu, nos ili tijelo.

Ne želim biti usamljena.

Ne želim biti nesretna.

Ne želim biti bolesna.

Ono na što obratite pažnju, raste.

Gore navedene rečenice pokazuju kako smo, odrastajući u određenoj kulturi, naučili boriti se protiv negativne mentalne energije, vjerujući da će, ako tako učinimo, tj. ako se izražavamo na ovaj način, pozitivno odmah doći do nas. Ali, to ne funkcionira na taj način. Koliko ste često lamentirali o stvarima koje ne želite? Je li vam to ikada donijelo što želite? Želite li uistinu promijeniti svoj život, gubite vrijeme ako se borite protiv negativnog. *Što više mislite o stvarima koje ne želite, sve ih više stvarate u svom životu.*

Stvari koje nikada niste voljeli vjerojatno se još nalaze u vašem životu. Ono na što obratite pažnju, razvija se i postaje stalno prisutno u vašem životu. Uklonite se što dalje od

negativnog i obratite svoju pažnju na ono što stvarno *želite* biti ili na ono što *želite* imati. Hajde, preokrenimo gore navedene negativne izjave u pozitivne.

Ja sam vitka.

Ja sam financijski uspješna.

Ja sam zauvijek mlada.

Ja se sada selim na bolje mjesto.

Ja imam prekrasnu ljubavnu vezu.

Ja sam svoj čovjek.

Ja volim svoju kosu, nos i tijelo.

Ja sam ispunjena ljubavlju i pozitivnim emocijama.

Ja sam radosna, sretna i slobodna.

Ja sam u potpunosti zdrava.

Izjave

Naučite razmišljati u pozitivnom obliku. Meka pozitivne izjave budu jedini temelj onoga što govorite. Prečesto mislimo u negativnom obliku. Negativne izjave samo stvaraju još više onoga što kažete da ne želite u svom životu. Ako govorite:

"Ja mrzim svoj posao", to vas nikamo neće dovesti. A izjava:

"Ja sada prihvaćam prekrasan novi posao", otvorit će sve puteve u vašoj svijesti da se to i dogodi.

Neprestano stvarajte pozitivne izjave o tome kakav biste život željeli. Međutim, postoji jedna vrlo važna točka u svemu tome: *vaše izjave uvijek moraju biti u sadašnjem vremenu*, na primjer "Ja sam" ili "Ja imam." Vaša je podsvijest toliko poslušna da će, ako nešto izjavite u budućem vremenu ("Ja hoću" ili "Ja ću imati"), sve ostati na tome - daleko u budućnosti, izvan vašeg dohvata.

Proces razvijanja ljubavi prema sebi

Kao što sam prije napomenula, bez obzira na to kakav je problem, najvažnije je raditi na tome da **volimo sebe**. To je magični štapić, koji nas rješava problema. Prisjetite se vremena

kada ste bili zadovoljni sobom i kako vam je onda išlo dobro u životu. Ili vremena kada ste bili zaljubljeni i kada vam se činilo da nemate nikakvih problema. Prema tome, s ljubavlju prema sebi narasti će vaše dobro raspoloženje i sreća, pa će vam se činiti da ste na sedmom nebu. **Ljubav prema sebi čini vas sretnima.**

Nije moguće stvarno voljeti sebe ako ne prihvaćate sebe takvima kakvi jeste i ako se ne cijenite dovoljno. To znači da ne smije biti niti malo kritiziranja. No, već mogu čuti primjedbe na ovo.

"Ali, ja uvijek kritiziram sebe."

"Kako bih mogla voljeti nešto takvo na sebi?"

"Moji roditelji, nastavnici i ljubavnici uvijek su me kritizirali."

"Kako ću se motivirati ako se ne kritiziram?"

"Ali, nije u redu da radim takve stvari."

"Kako ću se promijeniti ako se ne kritiziram?"

Treniranje uma

Samokritika je samo vraćanje uma na stari način razmišljanja. Razmotrite kako ste to istrenirali svoj um da se sada omalovažavate i opirete promjenama. Ignorirajte takve misli i pozabavite se ozbiljnim poslom koji je pred vama.

Hajde, vratimo se na vježbu koju smo ranije učinili. Ponovo se pogledajte u ogledalo i recite "Ja volim sebe i zadovoljna sam sobom kakva jesam." Kako se osjećate nakon toga? Je li malo lakše nakon onih vježbi opraštanja koje smo prošli? Ključ pozitivnih promjena nalazi se u prihvaćanju sebe i nekritiziranju.

U onim danima kada je prevladavao moj samoprijegor, događalo se da samu sebe ponekad ošamarim. Tada nisam poznavala značenje prihvaćanja samoga sebe. Moja uvjerenost u vlastite mane i ograničenja bila je jača od uvjerenja koje su drugi imali o meni. Ako bi mi netko rekao da me voli, moja bi reakcija bila: "Zašto? Što netko može vidjeti u meni?" Ili bih izgovorila već klasičnu misao: "Da samo znaju kakva sam ja u stvari, ne bi me voljeli." Tada nisam bila svjesna da sve dobro

počinje onog trena kada prihvatimo ono što je u nama i kada zavolimo sami sebe. I meni je trebalo puno vremena da sa sobom ostvarim miran odnos, prepun ljubavi. Prvo sam počela tragati za dobrim stvarima u sebi, za koje sam mislila da su moje kvalitete. Čak mi je i to pomoglo da se moje zdravlje poboljša. Dobro zdravlje stvara se s osjećajem ljubavi prema sebi. Jednako je i s uspjehom na poslu, ljubavlju i s iskazivanjem kreativnosti. Kasnije sam naučila voljeti i odobravati sve na sebi, čak i one osobine za koje sam mislila da nisu dobre. To se dogodilo kada sam se već počela mijenjati nabolje.

Vježba: Ja prihvaćam sebe

Preporučila sam ovu vježbu tisućama ljudi i rezultati su bili zapanjujući. Idućih mjesec dana neprestano si ponavljajte: "**Ja prihvaćam sebe.**" Učinite to barem tri do četiri puta tijekom dana. Nikako manje, već samo više. Kada ste zabrinuti, razmišljajte o tome i neprestano prolazite kroz problem. Meka vam izjava "Ja prihvaćam sebe" postane mantra koju izgovarate dok hodate, nešto što si neprestano ponavljate svaki dan. Ponavljanjem izjave "Ja prihvaćam sebe" sigurno ćete iz svoje podsvijesti izvući sve što je suprotno tome. Kada naiđete na negativne misli kao što su: "Kako mogu prihvaćati sebe ako sam debela?", ili "Glupo je misliti da to može pomoći", ili "Misi ti ni za što", ili na bilo koju drugu negativnu misao, vrijeme je da preuzmete kontrolu nad umom. Memojte pridavati važnost tim mislima. Probajte sagledati da vas takve misli drže u prošlosti. Zato im tiho recite: "Oslobađam vas se jer odobravam samu sebe." Dok budete radili ove vježbe, u vama se mogu javiti reakcije: "To je glupo", "Me čini mi se da je ovo istina", "To je laž", ili "Kako mogu odobravati sebe kada radim ovakve stvari?" Dopustite tim mislima da prođu. To su samo misli otpora. One nemaju nikakvu moć nad vama ako vi ne odaberete vjerovati u to. "Ja prihvaćam sebe, ja prihvaćam sebe..." Ma što se dogodilo, ma što vam

netko rekao i ma što vam netko učinio, samo nastavite to ponavljati. U stvari, kada to budete mogli reći sebi i onda kada vam netko radi nešto što vi ne odobravate, znat ćete da ste odrasli i da se mijenjate.

Misli nemaju moći nad nama sve dok im to mi ne dopustimo. Misli su samo riječi spojene zajedno. **One nemaju značenje same po sebi.** Mi im pridajemo značenje. Također i odabiremo koje ćemo im značenje pridati. Hajde, odaberite one misli koje će vas podržavati. *Do samopuzdanja vodi nas i oslobađanje od obraćanja pažnje na mišljenja drugih ljudi.* Na primjer, da vam ja više puta kažem: "Vi ste plava svinja", vi ćete se ili smijati ili iznervirati, ili ćete misliti da sam luda. Malo je vjerojatno da ćete povjerovati da je to istina. Jednako su tako i mnoge misli koje ste odabrali misliti o sebi, ekstremne i neistinite. Vjerovanje da vaša vrijednost ovisi o obliku vašeg tijela jednako je kao da ste povjerovali da ste plava svinja.

Često ono što mislimo da nije u redu s nama, predstavlja našu osobenost. To nas čini jedinstvenima i drukčijim od drugih. Priroda se nikada ne ponavlja. Od početka života na Zemlji nije bilo dviju jednakih snježnih pahuljica ili kišnih kapi. I svaka se tratinčica razlikuje od bilo koje druge tratinčice. Naši se prsti razlikuju kao i mi. *Stvoreni smo da bismo bili drukčiji. Kada to prihvatimo, nemamo više potrebe natjecati se i uspoređivati s drugima.* Pokušati biti kao netko drugi uvreda je samom sebi. Došli smo na ovaj planet da bismo pokazali tko smo mi *zapravo.* Ja nisam znala tko sam dok nisam počela voljeti sebe kakva jesam u ovom trenutku.

Odaberite svoje misli

Mislite ono što vas čini sretnima. Radite stvari koje vam odgovaraju. Budite s ljudima s kojima se osjećate dobro. Jedite hranu koja odgovara vašem tijelu. Hodajte onom brzinom koja vam godi.

Sađenje sjemenki

Razmislite na trenutak o biljci rajčici. Zdrava biljka može dati više od tisuću plodova. Da bismo dobili takvu biljku, s toliko plodova, moramo početi od malog sasušenog sjemena. Takvo sjeme ne izgleda da bi moglo biti rajčica. I, naravno, nema okus kao rajčica. Da već to ne znate unaprijed, ne biste nikada povjerovali da bi to mogla biti rajčica. Međutim, recimo da ste

posadili ovo sjeme u plodno tlo, redovito ga zalijevali i osigurali mu dovoljno sunca. Kada izađe prvi, maleni izdanak, nećete ga zgaziti i reći: "To nije rajčica." Naprotiv, pogledat ćete ga i reći: "Oh, krenulo je " i promatrat ćete ga s divljenjem kako raste. S vremenom, ako ga nastavite zalijevati, ako mu osigurate dovoljno sunca i uklonite korov, možda dobijete biljku s tisuću predivnih plodova rajčice. A, sve je počelo s jednom sićušnom sjemenkom. Jednako je kada stvarate nova iskustva u svom životu. Tlo u koje sadite vaša je podsvijest. Sjemenka je nova izjava. *Novo iskustvo nalazi se u tom sićušnom sjemenu*, koje zalijevate s pozitivnim izjavama. Morate dopustiti da ga obasja sunce pozitivnih misli. I čistiti vrt od korova negativnih misli ako se pokažu. Kada se dogodi najmanja promjena, nemojte je zgaziti i reći: "To nije dovoljno!" Umjesto toga, kada ugledate prvi napredak, trebate s radošću reći: "Oh, krenulo je. To djeluje." Onda promatrajte kako se novi način razmišljanja razvija i ispunjava vaše želje.

Vježba: Stvaranje novih promjena

Vrijeme je da *pogledate listu stvari koje kod vas nisu u redu i pretvoriti ih u pozitivne izjave*. Ili listu stvari koje želite promijeniti ili morate promijeniti. Odaberite tri stvari s liste i pretvorite ih u pozitivne izjave.

Recimo da vaša lista negativnosti izgleda kao ova:

Moj je život u kaosu.

Trebala bih smršaviti.

Nitko me ne voli.

Želim se preseliti.

Mrzim svoj posao.

Trebala bih se organizirati.

Ne radim dovoljno.

Nisam dovoljno dobra.

Ove izjave možete preformulirati u nešto slično ovome:

Spremna sam osloboditi se načina razmišljanja koji me

dovodi u takve situacije.

Započela sam proces pozitivnih promjena.

Imam privlačno i vitko tijelo.

Okružena sam ljubavlju.

Živim na savršenome mjestu.

Imam prekrasan novi posao.

Dobro sam organizirana.

Cijenim sve što radim.

Vjerujem da će mi život donijeti nešto dobro.

Zaslužujem najbolje i prihvaćam to.

Iz ove grupe izjava proizaći će stvari koje želite promijeniti. Ljubav prema sebi i odobravanje sebe, stvaranje osjećaja sigurnosti i povjerenja, zasluge i prihvaćanja omogućiti će vašem tijelu da normalizira svoju težinu. Organizirat će bolje vaš način razmišljanja, stvoriti nove ljubavne veze, privući novi posao i bolje mjesto za življenje. Pravo je čudo na koji način rajčica daje plodove. Jednako je tako pravo čudo na koji način mi možemo ostvariti svoje želje.

Zasluživanje svega dobroga

Vjerujete li da zaslužujete ono što priželjkujete? Ako ne vjerujete, nećete si dopustiti da to imate. Okolnosti izvan vaše kontrole uvijek će se nenadano pojaviti i isfrustrirati vas.

vježba: Ja zaslužujem

Ponovo se pogledajte u ogledalo i recite: "Zaslužujem imati/bit... i sada to prihvaćam." Recite to dva ili tri puta. Kako se osjećate? Uvijek obraćajte pažnju na svoje osjećaje i na ono što se događa u vašem tijelu. Je li osjećaj pravi ili se još uvijek osjećate bezvrijedno? Ako imate bilo koji negativni osjećaj u tijelu, vratite se na ponavljanje izjava: "Oslobađam se sheme u svojoj podsvijesti koja stvara otpor svemu što je dobro za mene"

ili "Ja zaslužujem...." Ponavljajte to sve dok ne osjetite da ste to prihvatili, pa makar ponavljali za redom svaki dan.

Holistička filozofija

U svojem pristupu izgradnji novoga mi se želimo koristiti holističkim pristupom. Prema holističkoj filozofiji, treba njegovati i hraniti cijelo biće - tijelo, um i duh. Ako zanemarimo bilo koje od ovih područja, bit ćemo nepotpuni i nedostajat će nam osjećaj cjeline. Nije važno odakle ćemo početi ako obuhvatimo sva područja.

Ako počnemo s tijelom, poželjet ćemo ispitati prehranu, naučiti koja je veza između našeg izbora hrane i pića i kako ona utječu na naše osjećaje. Želimo odabrati najbolje za svoje tijelo. Tu su nam na raspolaganju trave i vitamini, homeopatija i lijekovi tradicionalne medicine. Možemo istraživati i liječenje uz pomoć čišćenja debelog crijeva. Potražit ćemo fizičke vježbe koje nam najviše odgovaraju. Izvođenje tih vježbi jača naše kosti i održava naša tijela mladima. Uz mnoge sportove i plivanje razmislite o plesanju, vještini Tai-Chi, borilačkim vještinama i jogi. Ja volim vježbati na spravama i koristim ih svaki dan. Često se odmaram na dasci koja je koso postavljena. Korisne su i masaža, refleksologija stopala, akupunktura i kiropraktika. Osim toga, postoji i Aleksandrova metoda, bioenergija, "dodirom do zdravlja" i reiki načini.

A ako radimo na umu, trebamo ispitati tehnike vizualizacije, imaginacije pod kontrolom i vježbe pozitivnih izjava. Postoje i druge psihijatrijske tehnike: hipnoza, tehnika ponovnog rađanja, psihodrama, regresija u prošle živote, terapija umjetnošću i rad sa snovima.

Meditacija u bilo kojem obliku prekrasan je način da smirimo um i dopustimo svom vlastitom znanju isplivati na površinu. Ja obično sjednem zatvorenih očiju i kažem: "Što ja to trebam znati?" Mirno pričekam odgovor. Ako se pojavi, dobro, a ako ne, opet dobro. Pojavit će se neki drugi dan. Postoje terapijske radionice za različite ukuse, kao što je, na primjer, tehnika uvida, treniranje ljubavnih odnosa, grupa koja zagovara važnost iskustva, Ken Keyes grupa, aktualizacija i druge. Mnoge od ovih grupa održavaju radionice vikendom. One vam daju mogućnost da s novog stajališta sagledate život, kao što možete i u mojim radionicama. Nijedna terapijska radionica ne može ukloniti zauvijek sve vaše probleme.

Međutim, one vam mogu pripomoći kod mijenjanja vašeg života i to ovog trenutka. Počnemo li od spiritualnog područja, nailazimo na molitvu, meditaciju i povezivanje s višim stvoriteljem.

Spiritualne vježbe obuhvaćaju prakticiranje opraštanja i ljubavi bez uvjeta. Postoje mnoge spiritualne grupe. Pored kršćanske crkve postoje i metafizičke, kao što su crkve o religijskoj znanosti i jedinstvu. Osim toga imamo i Društvo za samorealizaciju, M.S.I.A., Transcedentalnu Meditaciju, Siddha fondacija itd.

Želim da znate da postoje mnogi putevi kojima možete krenuti i istraživati ih. Ako vam jedan ne odgovara, krenite drugim. Svaka od ovih sugestija pokazala se korisnom. Ja ne mogu reći koja je dobra za vas. To ćete vi sami morati otkriti. Niti jedna metoda, osoba ili grupa nemaju odgovore na sva pitanja. Ni ja neman sve odgovore za svakoga. Ja sam samo jedan korak više na vašem putu do holističkog zdravlja.

Svakodnevni rad

"Uživam u prakticanju svojih novih mentalnih vještina."

Kada bi dijete odustalo pri prvom padu, ne bi nikada naučilo hodati.

Kao i svaka nova stvar koju pokušavate naučiti, potrebna je praksa da bi to postalo dio vašeg života. Prvo je potrebno dosta koncentracije, a za neke je to težak posao. Ja ne volim o tome razmišljati kao o teškom poslu, već radije kao o nečemu novome što se može naučiti.

Proces učenja uvijek je jednak, bez obzira na to kakav je naš predmet - učite li voziti auto, tipkati, igrati tenis ili misliti na pozitivan način. U početku tapkamo i posrćemo jer naša podsvijest uči na pokušajima. Ali, pri svakom novom pokušaju ide nam sve lakše i bolje. Naravno da nećemo biti savršeni prvi dan. Radit ćemo najbolje što možemo, i to je sasvim dovoljno za početak. Često govorite sami sebi: "Činim što najbolje mogu."

Uvijek pružajte sebi podršku

Dobro se sjećam svog prvog predavanja. Kada sam sišla s podijuma, odmah sam rekla sama sebi: "Louise, bila si prekrasna. Bila si apsolutno fantastična za prvi put. Kada održiš pet ili šest ovakvih predavanja, bit ćeš pravi profesionalac." Nakon nekoliko sati rekla sam si: "Mislim da trebam promijeniti nekoliko stvari. Hajde, popravi ovo ili izbacij ono." Odbila sam kritizirati se na bilo koji način.

Pretpostavimo da sam sišla s podijuma i počela se omalovažavati ovim riječima: "Oh, bila si užasna. Napravila si

pogrešku tu i tu." Tako bih upropastila svoje drugo predavanje. Ovako je moje drugo predavanje bilo bolje nego prvo, a na šestom predavanju osjećala sam se kao profesionalac.

Obratite pažnju na to kako funkcionira "Zakon "oko vas

Prije nego što sam počela pisati ovu knjigu, kupila sam si kompjutor. Mazvala sam ga "magična lejdi". To je bilo nešto novo što sam odlučila naučiti. Otkrila sam da je učenje rada na kompjutoru vrlo slično učenju spiritualnog zakona. Kada sam naučila zakone po kojima radi kompjutor, stvarno je "magična lejdi" počela izvoditi čuda za mene. Kada se nisam držala njezinih pravila, ili se ništa ne bi dogodilo ili kompjutor ne bi radio kako sam ja željela. Ona ne bi ustuknula niti pedalj. Mogla sam biti frustrirana koliko god sam htjela, ali je ona strpljivo čekala da naučim njezina pravila. Bila je potrebna praksa. Jednako je i s ovim što se sada trudite naučiti po ovoj knjizi. Prvo morate naučiti spiritualni zakon i držati ga se u detalje. Ne možete ga modificirati prema svom starom načinu razmišljanja. Morate se potruditi naučiti i pridržavati novog jezika. Tek će se onda čuda događati i u vašem životu.

Pojačajte svoje učenje

Pronađite što više načina da pojačate svoje učenje. Predlažem vam:

izražavanje zahvalnosti,
pisanje pozitivnih izjava,
meditaciju,
uživanje u tjelesnim vježbama,
zdrava prehrana,
glasno izgovaranje pozitivnih izjava,
pjevanje pozitivnih izjava,
određivanje vremena za vježbe relaksacije,
korištenje vizualizacija i mentalne imaginacije,
čitanje i proučavanje.

Moj radni dan izgleda otprilike ovako:

Kada se probudim, i prije nego što otvorim oči, prvo što pomislim jest da sam zahvalna što sam živa i što mogu misliti. Poslije tuširanja pola sata meditiram i izgovaram pozitivne izjave i molitve. Nakon toga obično vježbam na trampolinu. Ponekad se pridružim i programu aerobika koji se prikazuje na televizije u 6:00. Tada sam spremna za doručak koji se sastoji od voća, voćnih sokova i čajeva od trava. Zahvaljujem majci Zemlji što mi je osigurala hranu i hrani što mi daje snagu.

Prije ručka stanem ispred ogledala i izgovorim glasno neke pozitivne izjave ili ih možda čak i otpjevam:

Louise, prekrasna si i volim te.

Ovo je jedan od najboljih dana u mom životu.

Sve što se događa, radi mog je dobra.

Sve što trebam znati, saznajem.

Sve što trebam, imam.

Sve je u redu.

Ručam veliki tanjur salate. Ponovo zahvaljujem na hrani. Poslije podne provedem nekoliko minuta odmarajući se na krevetu. Možda u isto vrijeme poslušam kasetu. Večeram povrće i žitarice skuhanе na pari. Ponekad pojedem ribu ili piletinu. Mom tijelu najviše odgovara jednostavna hrana. Volim podijeliti hranu s drugim ljudima i zajednički zahvaliti na njoj. Ponekad navečer provodim vrijeme u čitanju i učenju. Uvijek postoji nešto što treba naučiti. Obično tada ispisujem svoje pozitivne izjave 10 ili 20 puta. Kada odem u krevet, saberem svoje misli. Razmislim o čitavom danu i blagoslovim svaku svoju aktivnost. Izjavim da ću spavati duboko i čvrsto, da ću se ujutro probuditi bistra i svježа i da ću s radošću ući u novi dan.

Izgleda vam dosta naporno, zar ne? Čini vam se da se trebate nositi s puno toga, ali već nakon kratkog vremena vaš novi način razmišljanja postat će sastavni dio vašeg života, kao što je kupanje i pranje zuba. Radit ćete to automatski i s lakoćom.

Bilo bi krasno kada biste sve ovo mogli ujutro raditi zajedno

s nekim iz obitelji. Zajednička meditacija ujutro ili prije večere donosi mir i harmoniju svima koji je izvode. Ako mislite da nemate vremena, ustanite pola sata ranije. To će vam se isplatiti.

Kako započinjete svoj dan?

Što si prvo kažete kada se probudite ujutro? Svatko od nas ima nešto što si kaže skoro svakog dana. Je li to pozitivno ili negativno? Sjećam se kada sam se ujutro znala buditi i sa gundanjem reći: **"Oh, Bože, još jedan dan!"** Točno sam takav dan imala. Sve bi mi bilo loše. Kada se probudim, i prije nego što otvorim oči, zahvalim krevetu na dobrom snu - jer smo zajedno proveli jednu ugodnu noć. Onda, zatvorenih očiju, provedem desetak minuta zahvaljujući za sve što je dobro u mom životu. Isplaniram donekle svoj dan uvjeravajući sebe da će sve biti u redu i da ću u svemu uživati. To sve učinim prije nego što ustanem i obavim svoje jutarnje meditacije ili molitve.

Meditacija

Omogućite si 10-20 minuta *meditiranja* svaki dan. Ako ste novi u meditaciji, počnite s pet minuta. Mirno sjednite, obratite pažnju na svoje disanje i dopustite mislima da lagano prolaze kroz glavu. Nemojte im pridavati važnost i one će proći. U prirodi je uma razmišljanje i zato se nemojte pokušavati riješiti misli. Postoje mnogi tečajevi i knjige o meditaciji iz kojih možete naučiti kako se meditira. Bez obzira na to kako i gdje počeli, vi ćete vjerojatno stvoriti metodu koja je najbolja za vas. Ja obično mirno sjedim i razmišljam: "Što je to što bih trebala znati?" Ako se odgovor želi pojaviti, ja ga prihvaćam, a ako ne, znam da ću ga saznati kasnije. Ne postoji loš način meditiranja.

Drugi način meditacije je da mirno sjednemo i promatramo kako udišemo i izdišemo. Kada udahnете, izbrojte jedan, a kada izdahnете izbrojte dva. Nastavite brojiti do deset i onda počnite iz početka. Ako se uhvatite da vaš um razmišlja o prljavom rublju, počnite od broja jedan. Ili ako odjednom primijetite da ste izbrojili do 25, vratite se na početak.

Imala sam pacijenticu koja mi se činila nevjerojatno bistrom i inteligentnom. Njen je um radio neobično brzo i jasno i imala

je nevjerojatan smisao za humor. Ali, ništa joj nije polazilo za rukom. Bila je debela, bez novca, frustrirana zbog karijere i već godinama bez ljubavi. Mogla je vrlo brzo prihvatiti sve metafizičke koncepte i shvatiti ih. Ali, bila je previše pametna, previše brza. Bilo joj je teško da se dovoljno uspori kako bi provela neko vrijeme nad idejama, koje je tako brzo hvatala, i da ih polagano raščlani.

Svakodnevne meditacije dosta su joj pomogle.

Počele smo s pet minuta svaki dan i postupno došle do 15 ili 20 minuta.

Vježba: Dnevne pozitivne izjave

Odaberite jednu ili dvije pozitivne izjave i *napišite* ih 10 ili 20 puta na dan. *Pročitajte ih glasno*, s oduševljenjem. Napravite pjesmu od svojih izjava i *pjevajte je sa radošću*. Neka vaš um razmišlja o ovim pozitivnim izjavama cijeli dan. Neprestano ponavljanje tih izjava stvara uvjerenja koja nam *uvijek* donose rezultate, ponekad na način koji ne možemo ni zamisliti.

Jedno je od mojih uvjerenja da uvijek imam dobre odnose s vlasnikom stana u kojem živim. Moj zadnji stanodavac u New Yorku bio je poznat kao izuzetno teška osoba i svi su se njegovi stanari žalili. U pet godina, koliko sam živjela tamo, vidjela sam ga samo tri puta. Kada sam odlučila preseliti u Kaliforniju, željela sam prodati sve što sam posjedovala i započeti novi život, neopterećen prošlošću. Počela sam sebi govoriti ove izjave:

"Prodat ću sve svoje stvari lako i brzo."

"Preseljenje je, u stvari, vrlo jednostavno."

"Sve se odvija prema božanskom redu."

"Sve je u redu."

Nisam razmišljala hoće li biti teško prodati stvari i gdje ću spavati zadnjih nekoliko noći. Nisam dopustila da me savladaju negativne ideje. Nastavila sam sa svojim pozitivnim izjavama. Uskoro su moji pacijenti i studenti na brzinu pokupovali sve moje stvari i većinu knjiga. Obavijestila sam pismom stanodavca da neću obnavljati ugovor i, na moje veliko

iznenađenje, on me nazvao da mi izrazi svoje žaljenje što odlazim. Ponudio je da će mi napisati preporuku za novog stanodavca u Kaliforniji i zamolio me da otkupi moj namještaj jer je odlučio izdavati namješten stan.

Moja viša svijest spojila je ova dva uvjerenja na način kojeg se ni ja ne bih sjetila: "Ja uvijek imam dobre odnose sa svojim stanodavcem" i "Sve ću rasprodati lako i brzo." Na čuđenje svih stanara, mogla sam spavati u svom vlastitom krevetu, u udobno namještenom stanu do zadnjeg dana i još sam za to **dobila novac**. Izašla sam iz stana sa svojom odjećom, sokovnikom, mikserom, sušilom za kosu, pisačim strojem i povećim čekom, te se udobno smjestila u vlaku za Los Angeles.

Ne vjerujte u ograničenja

Pri dolasku u Kaliforniju, otkrila sam da mi je potreban auto. Banke mi nisu željele odobriti kredit, jer nikada nisam imala automobil, nisam posjedovala nekretnine niti sam dizala veći kredit. Otežavajuća je okolnost bila što sam žena i što nemam stalnog zaposlenja. Misam željela potrošiti svu svoju ušteđevinu da bih kupila auto. Tako je moj najveći problem postalo dobivanje kredita.

Odbila sam razmišljati na bilo koji način negativno o svojoj situaciji ili o bankama. Iznajmila sam automobil i nastavila sama sebi ponavljati: "Ja imam prekrasni novi automobil i nabavila sam ga vrlo lako." U isto sam vrijeme svima govorila da želim kupiti automobil, ali da ne mogu dobiti kredit. Za tri mjeseca upoznala sam poslovnu ženu kojoj sam se odmah dopala. Kada sam joj ispričala svoju priču o automobilu, rekla mi je: "Pa, ja ću vam to srediti." Nazvala je prijateljicu koja je radila u banci, a dugovala joj uslugu, i objasnila joj da sam ja njena dobra prijateljica i da me preporučuje. Nakon tri dana izvezla sam se iz prodavaonice u prekrasnom automobilu.

Nisam bila silno iznenađena jer sam bila u toku ovoga procesa. Vjerujem da bi mi inače trebalo tri mjeseca da bih došla do automobila, jer nisam nikada ništa kupila na kredit, a i maleno se dijete u meni bojalo i trebalo je vremena da skupi hrabrosti kako bi napravilo korak.

Vježba: Ja volim sebe

Pretpostavljam da si već govorite: "**Ja prihvaćam sebe**", i to neprestano. To je vrlo moćno polazište za sve ostalo. Nastavite tako bar mjesec dana.

Sada uzmite komad papira i napišite na vrhu: "**Volim sebe zato...**" Završite rečenicu kako želite. Čitajte je svakodnevno i dopišite nove stvari kojih se sjetite.

Bilo bi dobro ako možete raditi s partnerom. Držite se za ruke i naizmjenice govorite: "Volim sebe zato..." Najveća je korist od ove vježbe naučiti da je gotovo nemoguće omalovažavati sebe kada prihvatite da se volite.

Vježba: Prihvaćanje novoga

Vizualno zamislite sebe da imate, radite ili jeste ono što želite biti. Predstavite si sve u detalje. Pokušajte osjetiti, vidjeti, okusiti, dodirnuti i čuti. Primijetite reakcije drugih ljudi na svoje novo stanje. I neka vam bude svejedno što oni misle.

Vježba: Proširite svoje znanje

Pročitajte sve što možete da biste proširili svoju svjesnost i razumijevanje kako vaš um radi. Postoji toliko znanja oko vas koja vas čekaju. Ova je knjiga samo **jedan korak** na vašem putu! Razmotrite i druga gledišta. Poslušajte i druge ljude, koji razmišljaju na drukčiji način. Radite u grupi. Ovo je posao za čitav život. Sto više naučite, što više saznate, primjenjujete i vježbate, sve ćete se bolje osjećati i život će vam biti sve bolji. Dok radite ovaj posao, **osjećate se sve bolje i bolje.**

Demonstriranje rezultata

Ako prakticirate što više od ovih metoda, odjednom ćete primijetiti rezultate tog svog rada. U vašem će se životu početi događati čuda. Stvari kojih se želite riješiti, nestat će svojom

voljom. A stvari i događaji koje želite, odjednom će se stvoriti u vašem životu niodakle. Dogodit će vam se takve životne premije kakve ste teško mogli i zamisliti.

Bila sam toliko iznenađena i oduševljena što sam nakon nekoliko mjeseci mentalnog izvođenja ovih vježbi počela izgledati mlađe. Danas izgledam deset godina mlađe nego što sam izgledala prije deset godina.

Volite tko ste, i što ste, i što radite. Smijte se sebi i životu i ništa vas neće moći dodirnuti. Ionako je sve samo privremeno. O idućem ćete životu sve učiniti drugčkije, pa zašto ne biste sada probali?! Pročitajte knjige Normana Cousinsa. On će smijehom iscijeliti od teške bolesti. Na nesreću, nije promijenio mentalnu shemu koja je uzrokovala tu bolest, pa je prouzrokovao drugu bolest. Međutim, i u ovoj bolesti sam se sebi smijao dok nije ozdravio.

Postoji mnogo načina da se iscijelite. Probajte ih sve i onda koristite onaj koji vam najviše odgovara.

Kada navečer legnete u krevet, zatvorite oči i ponovo zahvalite na svemu što je dobro u vašem životu. To će vam donijeti još više dobra. Nemojte, molim vas, slušati vijesti i gledati TV prije spavanja. Vijesti su samo niz nesreća i to ne bi trebalo ponijeti sa sobom u san. Dok sanja, čovjek se oslobađa svega što je loše pa u snovima možete potražiti pomoć za ono što vas muči. Prije jutra često ćete pronaći odgovor na svoja pitanja.

Idite mirno na spavanje. Vjerujte da je život na vašoj strani i da će se pobrinuti za vaše dobro i radost.

Nije potrebno da ovaj posao učinite mukotrpnim. To može biti zabava, igra ili radost. Sve ovisi o vama ! Čak i vježbanje oprastanja i oslobađanje od ogorčenja može biti zabavno ako vi tako želite. Ponovo napravite pjesmu o osobi ili situaciji koju vam je tako teško zaboraviti. Dok pjevate pjesmicu, cijeli vam se proces čini svjetlijim. Kada radim s nekim pacijentom, pokušavam unijeti što više smijeha u terapiju. Što se prije nasmijemo nečemu, to se lakše toga oslobodimo.

Pretpostavimo da biste umrli od smijeha videći svoj problem na pozornici u kazališnom komadu Neila Simona. Tragedija i komedija dolaze iz istog ishodišta. Sve ovisi o vašoj točki gledanja! "Oh, kakve smo budale mi smrtnici!"

Učinite sve što možete da bi vaš proces promjene prošao uz što više radosti i zadovoljstva. Dobro se zabavite!

TREĆI DIO

Provođenje ideja u djelo

Poglavlje X.

Emocionalne veze

"Sve su moje emocionalne veze harmonične."

Čini mi se da se cijeli život sastoji od odnosa s nečim ili nekim. Mi smo u odnosu sa svime oko sebe. Opravo sada vi imate odnos s ovom knjigom koju čitate, sa mnom i s mojim konceptima. Odnosi koje imate prema stvarima, hrani, vremenu, prijevozu i ljudima oko sebe odražavaju vaš odnos prema sebi. A odnosi koje ste imali s odraslima oko sebe dok ste bili dijete, jako su utjecali na vaš odnos prema sebi. Način na koji su odrasli reagirali na nas često je način na koji mi danas reagiramo prema sebi - i pozitivno i negativno.

Razmislite na trenutak o riječima koje koristite dok grdite sebe. Zar to nisu jednake riječi koje su koristili vaši roditelji kada su vas grdili? Koje su riječi koristili dok su vas hvalili? Sigurna sam da vi koristite jednake dok hvalite sebe.

Možda vas oni nikada i nisu hvalili, pa vi ne znate kako da pohvalite sebe i, vjerojatno, mislite da se nemate zašto pohvaliti. Ne krivim vaše roditelje jer smo svi mi žrtve žrtava. Oni vas nisu mogli naučiti nečemu što ni sami nisu znali. Sondra Ray, veliki savjetnik za preporučanje, koja se dugo bavila odnosima svih vrsta, tvrdi da je svaki važniji odnos koji imamo odraz odnosa koji smo imali s jednim od svojih roditelja. Također tvrdi da, sve dok se ne očistimo od prijašnjeg odnosa, nikada nećemo biti toliko slobodni stvoriti točno takvu vezu kakvu želimo.

Veze su ogledala nas samih. Ono što privlačimo uvijek odslikava kvalitete koje mi imamo ili uvjerenja kakve bi veze trebale biti. To važi bez obzira na to radili se o vašem šefu, kolegi, namješteniku, prijatelju, ljubavniku, mužu ili djetetu. Ono što ne volite na tim ljudima jest ili ono što vi sami radite, ili što biste željeli raditi, ili čak ono u što vjerujete. Vi ih ne biste

mogli niti privući niti zadržati u svom životu da oni nisu, na neki način, dopuna vašem vlastitom životu.

Vježba: Mi nasuprot Njima

Pogledajte na trenutak u nekog u vašem životu tko vas muči. Opišite tri stvari na toj osobi koje vam se ne sviđaju, stvari koje biste željeli da promijeni.

Sada pogledajte duboko u sebe i zapitajte se: "Kada sam ja takva i kada ja radim jednake stvari?" Zatvorite oči i razmislite neko vrijeme o tome. Onda se zapitajte **jeste li spremni mijenjati se**. Kada uklonite takve sheme, navike i uvjerenja iz svoga razmišljanja i ponašanja, ti će se ljudi ili promijeniti ili otići iz vašeg života.

Ako imate šefa koji je jako kritičan i kome je nemoguće udovoljiti, razmislite o sebi. Ili ste vi takvi u svojoj podsvijesti ili posjedujete uvjerenje da su "šefovi uvijek kritični i da ih je teško zadovoljiti." Ako imate namještenika koji vas ne sluša ili ne dovršava poslove, razmislite kada vi to radite i riješite se toga. Najlakše je otpustiti nekoga, ali to vas neće riješiti vaše sheme.

Ako imate kolegu koji ne želi surađivati i biti dio tima, razmislite kako ste ga privukli. Kada vi niste spremni za suradnju? Ako imate prijatelja koji je nepouzdan i koji vas lako ostavi na cjedilu, razmislite o sebi. Kada se vi u životu ponašate nepouzdan ili kada ste nekoga iznevjerili? Je li to vaše životno uvjerenje? Ako imate ljubavnika koji je hladan i izgleda da vas ne voli, potražite postoji li u vama uvjerenje koje potječe iz vremena kada su vam roditelji govorili da "ljubav ne treba pokazivati."

Ako imate svadljivog supruga koji vam ne pruža podršku, ponovo razmotrite svoja uvjerenja iz djetinjstva, je li vam netko od roditelja bio svadljiv i nije vam pružao podršku? Ponašate li se vi na takav način?

Ako imate dijete koje posjeduje navike koje vas iritiraju, jamčim vam da su to vaše navike. Djeca uče oponašajući odrasle oko sebe. Riješite se svojih navika i primijetiti ćete da su se djeca promijenila. *Jedini* način da promijenite druge jest da se prvo promijenite sebe. Promijenite svoje sheme i vidjet ćete da su se oni promijenili. Okrivljavanje je beskorisno jer njime

gubite svoju snagu. Sačuvajte svoju snagu jer se bez nje ne možete promijeniti. Bespomoćne žrtve teško mogu pronaći izlaz.

Privlačenje ljubavi

Ljubav dolazi kada joj se najmanje nadamo i kada je ne tražimo. Ako lovimo ljubav, nikada nećemo pronaći pravog partnera. To samo stvara čežnju i nesreću. Ljubav nikada nije izvan nas, ona je u nama. Nemojte inzistirati da odmah doživite ljubav. Možda niste spremni na to ili se niste dovoljno razvili da biste privukli ljubav koju želite. Ne prihvaćajte bilo koga samo da biste imali nekoga. Odredite svoje standarde. Kakvu vrstu ljubavi želite privući? Sastavite listu kvaliteta koje biste željeli imati u vezi. Razvijajte te kvalitete kod sebe i privući ćete osobu koja ih ima.

Možete razmisliti zašto vam se ne događa ljubav. Je li to zbog prevelikog kritiziranja? Osjećaja bezvrijednosti? Nerazumno visokih standarda? Želja za nekima koji izgledaju poput filmskih zvijezda? Straha od intimnosti? Uvjerenja da ste nevoljeni? Budite spremni kada ljubav dođe. Pripremite se za nju i budite spremni njegovati je. Budite puni ljubavi prema drugima i bit ćete voljeni. Budite otvoreni i prijemčivi za ljubav.

Poglavlje XI.

Posao

"U potpunosti me ispunjava sve što radim."

Sigurno biste voljeli da možete reći kako gornja izjava vrijedi i za vas. Možda sami sebe ograničavate jer u sebi stalno ponavljate neke od ovih misli:

Ne mogu podnijeti ovaj posao.

Mrzim svog šefa.

Ne zarađujem dovoljno novca.

Ne cijene me na poslu.

Ne mogu podnijeti kolege na poslu.

Ne znam što želim raditi.

To je negativni i defenzivni način razmišljanja. Kako mislite da će vam to donijeti nešto dobro? Ovo je pogrešan način pristupa problemu.

Ako radite posao do kojeg vam nije stalo, ako želite promijeniti svoju poziciju na poslu, ako imate problema na poslu, ili ste bez posla, najbolje ćete se nositi s time postupite li ovako: Počnite blagoslivljati s ljubavlju svoju sadašnju situaciju. Prihvatite da je to samo jedan kamen na vašem putu. Vi ste tu gdje jeste zbog načina na koji razmišljate. Ako se "oni" ne ponašaju prema vama kako biste vi željeli, znači da u vašoj svijesti postoji nešto što privlači takvo ponašanje. Prema tome, promijenite način razmišljanja i počnite sve blagoslivljati s ljubavlju - svoj sadašnji posao, zgradu u kojoj živite, lift ili stepenice, sobe, namještaj i tehniku, ljude za koje radite i koji rade za vas, kao i svaku svoju mušteriju.

Počnite se uvjeravati u ove izjave: "Ja uvijek imam prekrasne

šefove", "Moj se šef odnosi prema meni s poštovanjem i učtivošću", "Moj je šef velikodušan i s njim je lako raditi." To će vas pratiti cijeli život i ako postanete šef, bit ćete upravo takvi. Sjećam se kako je jedan mladić prije nego što je trebao početi raditi novi posao, bio jako nervozan. Stalno sam mu ponavljala: "Zašto misliš da ne bi bio dobar na poslu? *Naravno* da ćeš biti uspješan. Otvori svoje srce i pokaži svoj talent. Blagoslovi svoju radnu okolinu, ljude za koje radiš i koji rade za tebe, i sve će biti u redu."

Poslušao me i doživio je veliki uspjeh. Ako želite napustiti svoj posao, počnite izjavljivati da se oslobađate svog sadašnjeg posla s ljubavlju u korist osobe koja će biti oduševljena što ga ima. Budite svjesni da postoje ljudi koji upravo traže ono što vi možete ponuditi i da će vas životne okolnosti na neki način spojiti.

Izjave za posao

"Potpuno sam otvorena i prijemčiva za prekrasnu novu poziciju na poslu, koja će iskorištavati sav moj talent i sve sposobnosti, i dopuštati mi da iskažem svoju kreativnost na onaj način koji će me ispuniti. Radim na prekrasnom mjestu, s ljudima koje volim i koji vole i poštuju mene, a istovremeno zarađujem puno novca.'

Ako na poslu postoji netko tko vas smeta, razmišljajte o njemu s ljubavlju svaki put kada se sjetite. U svakome od nas nalazi se nešto dobro. *Kada ne bi bilo tako, svi bismo bili poput Hitlera ili Majke Tereze.* Ako je ta osoba veoma kritična, počnite davati izjave da je ona puna ljubavi i pohvala za vas. Ako je mrzovoljna, izjavljujte da je radosna i zabavna. Ako je okrutna, izjavljujte da je nježna i suosjećajna. Ako vidite samo dobre strane te osobe, to će ona i pokazivati prema vama, bez obzira na to kako se ponašala prema drugima.

Primjer

Dobio je novi posao: sviranje klavira u klubu gdje je šef bio poznat kao neljubazan i podao. Njegovi su ga namještenici iza leđa zvali "Smrt". Bojao se svog novog posla, pa me zamolio da mu pomognem. Ponovila sam mu: "U svakoj osobi krije se neka dobra osobina. Bez obzira na to kako se drugi odnose prema vašem šefu, to nema veze s vama. Svaki put kada

budete razmišljali o njemu, blagoslovite ga s ljubavlju. I nastavite izjavljivati da vi uvijek radite s prekrasnim šefovima. Nprestano to ponavljajte u sebi."

Prihvatio je moj savjet i uradio baš tako kako sam rekla. Moj se klijent pokazao veoma dobrim i šef mu je našao posao u još nekoliko drugih klubova. Sa svim ostalim namještenicima šef je loše postupao jer su odaslali negativne misli prema njemu.

Ako vam se sviđa vaš sadašnji posao, ali niste dovoljno plaćeni, počnite se s ljubavlju odnositi prema svojoj sadašnjoj plaći. Izražavajte zahvalnost za ono što imate da bi onemogućili pogoršanje. Izjavljujte da otvarate svoju svijest za veće blagostanje, a dio tog blagostanja jest i povećanje plaće. Također si izjavljujte da vi zaslužujete povišicu jer ste od velike pomoći u tvrtki, koja želi podijeliti svoju dobit s vama. Uvijek dajte sve od sebe na poslu i svemir oko vas znati će da ste spremni za napredovanje na bolje mjesto. Vaša vas je svijest dovela ovamo gdje se sada nalazite. Ona će vas tu ili zadržati ili pomaknuti na bolju poziciju. Ali, sve ovisi o vama.

Poglavlje XII.

Uspjeh

"Svakoje iskustvo uspjeh."

Što, uostalom, znači "neuspjeh"? Znači li to da nešto nije ispalo onako kako ste željeli ili kako ste se nadali? Zakon iskustva savršen je. Mi savršeno preslikavamo svoje unutrašnje misli i uvjerenja. Vjerojatno ste sami sebi donijeli neuspjeh zbog unutarnjeg vjerovanja da vi ne zaslužujete dobre stvari, ili možda zbog osjećaja manje vrijednosti, ili niste poduzeli odgovarajuće korake. To vam je slično mome radu na kompjutoru. Ako postoji neka greška, ona je zbog mene. Zato što se nisam pridržavala zakona kompjutora, što znači da još trebam učiti. Istina je što stara izreka kaže: "Ako ne uspijete prvi puta, pokušajte ponovo. Ako i onda ne uspijete, nastavite probati." To ne znači da se trebate kažnjavati zbog toga i da ponovo pokušavate na jednak način. Trebate prepoznati svoju grešku i pokušati na drugi način - sve dok to ne naučite činiti na ispravan način, koji će vas dovesti do uspjeha.

Mislim da je naše životno pravo da cijeli život idemo od uspjeha do uspjeha. Ako nam se to ne događa, nismo u skladu sa svojim unutarnjim sposobnostima, ili ne vjerujemo da to za nas može biti istina, ili možda ne prepoznamo svoje uspjehe. Ako si postavimo standarde koji su previsoki za nas u ovom trenutku ili ih nije moguće ostvariti baš sada, uvijek ćemo doživljavati neuspjehe. Kada malo dijete uči hodati ili govoriti, mi ga ohrabrujemo ili hvalimo za svaki, pa i najmanji napredak koje učini. Dijete blista od sreće i živahno pokušava biti što bolje. Ohrabrujete li vi na ovaj način sebe dok učite nešto novo? Ili si otežavate učenje jer si govorite da ste glupi ili nespretni, ili da ste "promašeni slučaj". Mnoge glumice i glumci osjećaju da moraju biti savršeni u svojoj izvedbi kada se pojave na prvoj probi. Podsjećam ih da je svrha probe učenje. Proba je period kada se prave greške, iskušavaju novi načini i kada se

uči. Samo svakodnevnim vježbanjem učimo nešto novo, što s vremenom postaje sastavni dio nas. Kada gledate savršenu izvedbu nekog profesionalca u bilo kom području, znajte da iza toga stoje bezbrojni sati vježbi.

Nemojte raditi ono što sam ja dugo radila - odbijala sam probati bilo što novo jer nisam znala kako to učiniti ili nisam željela ispasti smiješna. Učenje podrazumijeva pravljenje grešaka sve dok naša podsvijest ne sastavi pravu sliku.

Nije važno kako ste dugo o sebi mislili da ste neuspjela osoba; od ovoga trenutka možete početi shemu uspjeha. Nije važno na kom području želite raditi. Principi su uvijek jednaki. Trebamo zasaditi "sjemenke" uspjeha. Te će sjemenke izrasti i podariti nam obilatu žetvu.

Evo nekoliko izjava koje će nam pomoći u postizanju uspjeha:

Božanska inteligencija daje mi sve ideje koje mogu iskoristiti.

Sve što dotaknem, pretvori se u uspjeh.

Na svijetu ima dovoljno za sve, uključujući i mene.

Ima dovoljno mušterija za moje usluge.

Ustanovila sam novi način uspjeha.

Prelazim u krug pobjednika.

Ja privlačim božanski prosperitet.

Imam više sreće nego što sam mogla i sanjati.

Privlačim bogatstva svih vrsta.

Zlatne prilike svugdje su oko mene.

Odaberite jednu od ovih izjava i ponavljajte je nekoliko dana. Onda odaberite drugu i ponovite isto. Dopustite ovim idejama ući u vašu svijest. Nemojte se brinuti kako ćete to ostvariti; prilike će se same pojaviti na vašem putu. Vjerujte u svoju unutarnju inteligenciju i dopustite joj da vas vodi. Vi zaslužujete uspjeh na svakom životnom području.

Poglavlje XIII.

Blagostanje

"Ja zaslužujem najbolje i prihvaćam ga sada."

Ako želite da gornja izjava bude istinita za vas, ne možete vjerovati u sljedeće izjave:

Novac ne raste na drveću.

Novac je prljav.

Novac donosi zlo.

Ja sam siromašna, ali sam poštena ili dobra.

Bogati su ljudi iskvareni.

Ne želim biti opterećena mnoštvom novca.

Nikada neću dobiti dobro plaćeni posao.

Nikada se neću obogatiti.

Novac se uvijek brže troši nego što se zarađuje.

Ja sam uvijek u dugovima.

Siromašni ljudi nikada se neće izvući iz siromaštva.

Moji su roditelji bili siromašni, pa ću i ja biti siromašna.

Umjetnici se teško mogu obogatiti.

Samo ljudi koji varaju, imaju novac.

Svi su važniji od mene.

Oh, ne mogu toliko naplatiti svoju uslugu.

Ne zaslužujem biti bogata.

Nisam dovoljno dobra da bih zaradila toliki novac.

Ne smijem nikome reći koliko novca imam na računu.

Ne posuđuj novac.

Svaki ušteđeni novac zarađeni je novac.

Treba štedjeti za crne dane.

Nikada se ne zna kad mogu ostati bez novca.

Novac se jedino zarađuje teškim radom.

Koja od ovih uvjerenja pripadaju vama? Mislite li stvarno da će vam vjerovanje u bilo koju od ovih izreka donijeti bogatstvo? To je stari način razmišljanja, koji vas ograničava. Možda su u vašoj obitelji vjerovali u ovako nešto o novcu, a obiteljska se vjerovanja zadržavaju u nama sve dok ih se svjesno ne oslobodimo. Bez obzira na to odakle nam ta vjerovanja, moramo ih se riješiti ako se želimo obogatiti.

Za mene pravo blagostanje počinje onog trenutka kada steknemo dobro mišljenje o sebi i slobodu da radimo što želimo i kada to želimo. Nikada nije u pitanju količina novca, već stanje našega duha. Bogatstvo ili siromaštvo samo je vanjski izraz ideja koje imamo u glavi.

Zasluživanje

Ako ne prihvatimo ideju da zaluzujemo biti bogati, čak i onda kada nam obilje padne ravno u krilo, nećemo ga prihvatiti.

Pogledajte ovaj primjer:

Jedan od mojih studenata s grupnih terapija pokušavao je povećati svoje blagostanje. Jedne večeri došao je na terapiju vrlo uzbuđen jer je dobio 500 dolara na igrama za sreću. Neprestano je ponavljao: "Ne mogu vjerovati! Ja nikada nisam ništa dobio!" Znali smo da je to bio odraz njegove svijesti koja se mijenjala. Ali je još uvijek mislio da on to ne zaslužuje. Idući tjedan nije mogao doći na terapiju jer je slomio nogu. Račun za liječenje iznosio je ravno 500 dolara. Bojao se krenuti naprijed u novom pravcu, prema blagostanju. Osjećao je da ne zaslužuje, pa se kaznio na ovaj način. Sve na što se koncentriramo, raste, zato se nemojte koncentrirati na račune. Ako se koncentirate na dugove i na ono što nemate, stvorit ćete još više dugova i još ćete manje imati.

U svemiru postoji neiscrpan izvor svega. Postanite svjesni

toga. Dajte si vremena da prebrojite jedne vedre večeri zvijezde ili zrnca pijeska u jednoj ruci, lišće na jednoj grani, kišne kapi na prozoru i sjemenke u rajčici. Svaka sjemenka sposobna je proizvesti cijelu lozu, s bezbroj plodova na njoj. Budite zahvalni na onome što imate i ubrzo ćete uvidjeti da se to povećava. Želim s ljubavlju blagosloviti sve što je sada u mom životu: svoj dom, grijanje, vodu, svjetlo, telefon, namještaj, vodovod, aparate, odjeću, prijevoz, poslove - novac koji imam, prijatelje, svoju sposobnost da vidim i osjećam, da mogu okusiti i dodirnuti, šetati i uživati u ovom nevjerojatnom planetu. Naše vjerovanje u nestašicu i ograničenja jedina je stvar koja nas ograničava. Koja vas uvjerenja ograničavaju? Želite li imati novac samo da biste drugima pomogli? To je kao da priznate da ste bezvrijedni.

Budite sigurni u to da vi sami, možda upravo sada, ne odbacujete blagostanje. Ako vas prijatelj pozove na ručak ili večeru, prihvatite to s radošću i zadovoljstvom. Nemojte odmah misliti da nekoga iskorištavate. Ako vam netko nešto daruje, prihvatite to sa zahvalnošću. Ako vam dar nije koristan, darujte ga nekome drugome. Dopustite stvarima da struje kroz vas. Samo se smiješite i recite: "Hvala!" To je način da svemiru pokažete da prihvaćate sve što je za vas dobro.

Napravite prostora za novo!

Napravite prostora za nove stvari. Očistite svoj hladnjak, riješite se svih onih komadića hrane zamotanih u foliju. Očistite svoje ormare, riješite se svih onih stvari koje niste koristili u posljednjih šest mjeseci. Ako ih niste koristili čak godinu dana, vrijeme je da ih izbacite iz svoje kuće. Prodajte ih, zamijenite, dajte nekome ili ih zapalite.

Prenatrpani ormari znače isto što i prenatrpani umovi. Dok budete čistili ormar, recite sebi: "Ja čistim svoj um." Svemir voli simbolične geste.

Kada sam prvi put čula za koncept "Izobilje u svemiru dostupno je svima nama", pomislila sam kako je smiješan.

Govorila bih sama sebi: "Pogledaj samo koliko ima siromašnih ljudi" ili "Pogledaj samo kako sam i ja, u stvari siromašna." Ljutila bih se kada god bih čula izjavu: "Tvoje je siromaštvo samo odraz tvog podsvjesnog uvjerenja." Trebalo mi je mnogo godina da shvatim i prihvatim kako sam jedino ja odgovorna za svoj nedostatak novca. Što me držalo u

mentalnom sustavu "nemanja", bila su moja uvjerenja da sam bezvrijedna, da ne zaslužujem, da novac nije lako zaraditi i da ja nemam nikakvog talenta i sposobnosti.

Novac je najlakše demonstrirati! Kakva je vaša reakcija na ovu izjavu? Vjerujete li vi u to? Ljuti li vas to? Jeste li ravnodušni? Ili ste spremni ovu knjigu baciti na drugi kraj sobe? Ako imate bilo koju od ovih reakcija, **dobro** je. Izgleda da sam dotakla nešto duboko u vama, samo središte vašeg opiranja istini. Na tom području treba raditi. Vrijeme je da si otvorite mogućnosti prihvaćanja protoka novca i stvari.

Volite svoje račune!

Vrlo je važno da se prestanemo brinuti zbog novca i da prestanemo biti ogorčeni na svoje račune. Većina ljudi smatra da su računi neka vrsta kazne, koju treba izbjeći ako je ikako moguće. Ali račun je priznanje vaše sposobnosti da možete platiti. Svatko tko nam šalje račun, smatra da smo mi dovoljno imućni, ili nam je već nešto prodao ili napravio. S ljubavlju gledam svaki račun koji dođe u moju kuću. Jednako tako gledam i svaki ček koji izdam, čak ga i poljubim. Ako plaćate s ogorčenjem, novac će vam se teško vraćati. A ako plaćate s ljubavlju i radošću, usmjerit ćete kanal obilja prema sebi. Gledajte na novac kao na svog prijatelja, a ne kao na nešto što se smota i ubaci u džep. Vaša sigurnost nije u vašem poslu, vašem bankovnom računu, vašem uloženom novcu, niti u vašem bračnom partneru ili roditeljima. Vaša je sigurnost u vašoj sposobnosti da kontaktirate sa svemirskom snagom, koja stvara sve stvari. Volim razmišljati kako je snaga koja se nalazi u mom tijelu ista ona snaga koja mi omogućuje sve što mi je potrebno i to na jednostavan i lak način. Svemir je prepun obilja. Rođenjem stječemo pravo da dobijemo sve što nam je potrebno, sve dok ne odaberemo vjerovati u nešto suprotno.

Ja i na telefon gledam s ljubavlju svaki put kada ga koristim i vjerujem da mi on donosi samo blagostanje i izraze ljubavi. Jednako se tako odnosim prema svom poštanskom sandučiću, i svaki dan pronalazim pošiljke s novcem i pisma od prijatelja, pacijenata i udaljenih čitatelja. S radošću dočekujem svaki račun zahvaljujući onima koji su pokazali povjerenje da ću platiti. S ljubavlju gledam i na svoja ulazna vrata jer znam da samo dobro ulazi u moju kuću. Ja od života očekujem da je dobar i pun veselja i moj život jest takav.

Ove su ideje za svakoga

Imala sam pacijenta koji je želio proširiti svoj posao i dolazio je na moje tečajeve o stjecanju blagostanja. Osjećao je da je dobar u svojoj profesiji i želio je zarađivati 100,000 dolara godišnje. Savjetovala sam mu isto što i vama. Uložio je novac u kineski porculan. Počeo je provoditi dosta vremena kod kuće jer je želio uživati u ljepoti novca, koji se umnožavao.

Radujte se tuđem bogatstvu

Nemojte odgađati svoje vlastito blagostanje bivajući ogorčeni ili ljubomorni što netko drugi ima više nego vi. Nemojte kritizirati način na koji ti ljudi troše novac. To nije vaša stvar. Svaka je osoba pod zakonom svoje vlastite svijesti. Vi se trebate brinuti samo o svojim mislima. Blagoslovite tuđe bogatstvo i budite svjesni da ima dovoljno za sve.

Jeste li škrti u davanju napojnica? Odbijate li častiti žene koje se brinu za toalete? Zaboravljate li u vrijeme Božića na vratare u svojoj zgradi ili tamo gdje radite? Stiskate li svaku kunu kupujući staro povrće i kruh? Kupujete u najjeftinijim trgovinama i naručujete li uvijek najjeftiniju hranu na jelovniku? Postoji zakon "ponude i potražnje". Potražnja je najvažnija. Novac dolazi gdje je potreban. Čak i najsiromašniji obitelji sakupe novac za pogreb.

Vizualizacija bogatstva

Vašu svijest o blagostanju ne određuje novac koji imate; već je vaša zarada novca određena vašom svijesti o blagostanju. Ako se možete zamisliti u većem blagostanju, sve više i više novca dolaziti će i u vaš život.

Volim zamišljati kako stojim na obali mora i gledam u nepregledni ocean koji je prepun obilja dostupnog meni. Pokušajte zamisliti što držite u rukama. Da li je to žličica, tanjur s rupom, papirnata čaša, ili staklena čaša za vodu, vrč, vjedro, korito za pranje rublja ili je to možda cjevovod povezan s oceanom obilja? Bez obzira na to koliko ljudi ima oko vas i bez obzira na to što oni drže u rukama, ima dovoljno za sve. Vi ne možete oponašati druge niti oni mogu vas. Nema načina da isušite ocean. Vaša je posuda vaša svijest, i ona uvijek može biti zamijenjena većom posudom. Radite često ovu vježbu da

biste stekli osjećaj širine i neograničenosti ponude.

Raširite svoje ruke!

Barem jednom dnevno sjednem raširenih ruku i kažem: "Spremna sam prihvatiti sve dobro što mi dolazi iz svemira." To mi daje osjećaj širine. Svemir mi može dati samo ono što imam u svojoj svijesti, a ja u svijesti mogu stvoriti sve više i više. To je kao neka svemirska banka. Ja stvaram mentalne depozite tako da povećavam svoju svjesnost o vlastitim sposobnostima stvaranja, a to su meditacija, tretmani i pozitivne izjave. Hajde da nam to postane navika!

Nije dovoljno samo imati novac. Mi želimo i uživati u novcu. Dopuštate li sebi zadovoljstva koja donosi novac? Ako ne, zašto ne? Dio onoga što zaradite može ići za vaša zadovoljstva. Jeste li odvojili nešto od novca i zabavili se prošli tjedan? Zašto niste? Koje vas staro uvjerenje sprečava? Oslobodite se toga. Novac ne bi trebao biti tako ozbiljna stvar u našem životu. Pogledajte ga iz neke daljine. Novac je samo sredstvo plaćanja. I to je sve. Što biste učinili ili što biste drugo našli da nema te stalne potrebe za novcem? Jerry Gilles, koji je napisao knjigu "**Ljubav prema novcu**", jednu od najboljih knjiga koje znam, predložio je da za sebe stvorimo "kazneni fond za siromaštvo". Svaki put kada pomislimo ili kažemo nešto negativno o svojoj novčanoj situaciji, trebamo se kazniti tako izdvojimo određenu količinu novca i stavimo je na stranu. Na kraju tjedna taj novac trebamo potrošiti za svoje zadovoljstvo. Trebamo uzdrmati svoje koncepte o novcu. Shvatila sam da je lakše držati seminar o seksualnosti nego seminar o novcu. Ljudi se jako naljute kada se dovedu u pitanje njihova uvjerenja o novcu. Čak i ljudi koji dođu na seminar, jer očajnički žele zaraditi još više novca, poludjeti će ako pokušam promijeniti uvjerenja koja ih ograničavaju. "Spremna sam mijenjati se." "Spremna sam osloboditi se starih i negativnih uvjerenja. Ponekad moramo dugo raditi s ovim izjavama da bismo otvorili prostor za početak stvaranja blagostanja. Mi se želimo riješiti mentaliteta "stalne plaće". Nemojte ograničavati sebe u svemiru, inzistirajući na tome da vi imate **samo** određenu plaću ili dohodak. Ta je plaća samo jedan od **kanala, to nije vaš izvor**. Za vas su otvorena sva vrata u svemiru. Postoji bezbroj kanala. Moramo se otvoriti za njih. Moramo prihvatiti u svojoj svijesti da ono što trebamo može doći od svega i svačega. Prema tome, ako na

ulici nađemo kunu, trebamo reći: "Hvala!" Možda je to mala vrijednost novca za nas, ali novi će se kanali početi otvarati pred nama.

"Spreman sam prihvatiti nove načine zarade."

"Sada prihvaćam novac iz poznatih i nepoznatih izvora."

"Nisam ograničen jer prihvaćam sve što mi dolazi iz nepreglednog izvora na neograničen način."

Radujte se malim počecima!

Kada radimo na tome da povećamo svoje blagostanje, uvijek dostignemo onoliko koliko je u skladu sa našim uvjerenjima o tome koliko vrijedimo. Jedna od mojih klijentica, koja je bila pisac, radila je na tome da poveća svoje prihode. Stalno je ponavljala: "Dobro zarađujem pišući." Tri dana kasnije, otišla je u restauraciju gdje je često doručkovala. Smjestila se za stol i raširila ispred sebe papire na kojima je radila. Prišao joj je vlasnik restauracije i zapitao je "Vi ste pisac, zar ne? Hoćete li napisati nešto za mene? Donio joj je nekoliko praznih papira i zamolio je da na svakom napiše: **"Za ručak - pureće pečenje - 3.95 \$.** Zauzvrat joj je ponudio besplatan doručak. Taj mali događaj pokazao je početak promjena u njenoj svijesti, i ona je nastavila zarađivati svojim pisanjem.

Kako prepoznati bogatstvo?

Počnite prepoznavati bogatstvo oko sebe i uživajte u njemu. Poznati evangelist iz New Yorka Reverend Ike prisjeća se kako je kao siromašan propovjednik znao šetati pored dobrih restauracija i skupocijenih automobila, butika s odjećom i kuća, i izgovarati glasno: "To je za mene, to je za mene." Uživajte, zamišljajući se u otmjenim kućama i prodavaonicama, bankama, izložbenim sobama svih vrsta i na jahtama. Shvatite da je i to dio vašeg obilja, i da ako vi to želite možete imati te stvari. Kada vidite lijepo obučene ljude, pomislite, "Zar nije lijepo da si oni to mogu priuštiti? Ima dovoljno za sve nas."

Ne trebamo željeti tuđe dobro. Mi se želimo izboriti za svoje vlastito dobro. Ionako ne posjedujemo nešto zauvijek. Mi samo koristimo određena dobra tijekom nekog perioda, prije nego što ona prijeđu u druge ruke. Ponekad ta dobra ostaju u nekoj

obitelji i po nekoliko generacija, ali će vjerojatno prijeći na druge. Postoji prirodan ritam života. Stvari dolaze i odlaze. Vjerujem da nešto što odlazi samo ustupa mjesto nečemu novom i boljem.

Prihvatite komplimente

Većina ljudi želi biti bogata, ali još nisu spremni prihvatiti ni kompliment. Poznajem puno mladih glumaca i glumica koji puno obećavaju i koji žele postati "zvijezde", a još se uvijek šćućure od straha kada dobiju kompliment. Komplimenti su darovi blagostanja. Naučite ih primati s gracioznošću. Majka me je rano naučila da se nasmiješim i kažem: "Hvala," kada dobijem kompliment ili dar. To je bila prednost u mom životu. Još je bolje da na kompliment uzvratimo komplimentom, tako da se onaj koji vam ga je uputio osjeća kao da ga je primio. To je način da održite cirkuliranje dobrog. Uživajte u životnom obilju, jer možete ustati svako jutro i iskusiti novi dan. Budite sretni jer ste živi, zdravi, imate prijatelje, jer ste kreativni i jer se radujete životu. Živite najdublje što možete. Uživajte u svojem procesu promjene.

Poglavlje XIV.

Tijelo

"S ljubavlju pratim poruke svoga tijela."

Vjerujem da mi stvaramo takozvane "bolesti" u svojem tijelu. Kao i sve u našem životu, i tijelo je ogledalo naših unutarnjih misli i uvjerenja. Tijelo nam uvijek govori i šalje poruke. Kad bismo barem imali vremena saslušati ga! Svaka stanica u vašem tijelu odgovara na svaku vašu misao ili riječ. Kontinuirani način razmišljanja i izražavanja stvara ponašanje, pokrete i držanje tijela, a i bolesti. Osoba koja stalno ima mračno lice, nije ga sigurno stvorila radosnim mislima. Tijela i lica starijih ljudi pokazuju nam sasvim jasno kakav je način razmišljanja prevladavao u njihovom životu. Kako ćete vi izgledati kada ostarite?

Ovom poglavlju dodajem i listu vjerojatnih mentalnih shema koje uzrokuju bolesti u tijelu, također i sheme novih misli i pozitivnih izjava radi stvaranja zdravlja. To možete pronaći i u mojoj knjizi **"Kako iscijeliti svoje tijelo."** Kao dodatak ovoj kratkoj listi opisala sam nekoliko najčešćih stanja bolesti da bih vam dala ideju kako ste možda stvorili te probleme.

Nije svaki mentalni ekvivalent sto posto istinit za svakoga. Međutim, to nam daje smjernice gdje možemo početi istraživati uzroke bolesti.

Mnogi ljudi koji se bave alternativnim terapijama liječenja, koriste moju knjigu **"Kako iscijeliti svoje tijelo"** i pronašli su da je mentalni uzrok koji sam ja utvrdila istinit u 90-95% slučajeva.

GLAVA predstavlja nas. Ona je ono što pokazujemo svijetu oko sebe. To je obično ono po čemu nas prepoznaju. Kada nešto nije u redu s glavom, to obično znači da osjećamo da nešto nije dobro s nama.

KOSA predstavlja snagu. Kada smo napeti i uplašeni, često stvaramo čelične okove koji počinju u mišićima ramena i šire se prema vrhu glave, a ponekad i na područje oko očiju. Kosa raste baš na tom vrhu i ako postoji ogromna napetost vlasišta, ono se tako skupi da kosa ne može disati i zato umire i opada. Ako ova napetost potraje, vlasište nije opušteno i nova kosa ne može narasti. Rezultat je ćelavost. Porasla je i ćelavost žena otkad su se uključile u poslovni svijet, prepun napetosti i frustracija. Nismo ni svjesni kolika je ćelavost žena jer ženske perike izgledaju prirodno i atraktivno. Nažalost, većina muških perika još je uvijek veoma zamjetljiva i s velike udaljenosti.

Osjećaj napetosti dokaz je slabosti. Ako se osjećamo relaksirano, smireno i usredotočeno, stvarno smo jaki i sigurni. Bilo bi dobro kada bismo mogli opustiti svoja tijela, a mnogima od nas dobro bi došlo opuštanje tjemena.

Pokušajte sada. Naredite svom tjemenu da se opusti i osjetite postoji li razlika. Ako primijetite da vam se tjeme vidno opustilo, predložem vam da često radite ovu vježbu.

UŠI predstavljaju našu sposobnost da čujemo. Ako postoje nekakvi problemi s ušima, to obično znači da ima nešto što ne želite čuti. Bol u uhu pokazuje da je u vama bijes zbog nečega što ste čuli. Djeca često imaju bolove u ušima. Obično moraju u svojoj kući slušati neke stvari koje ne žele čuti. Kućna pravila obično zabranjuju djeci da pokažu svoju ljutnju i, prema tome, dječja nesposobnost da promijene te stvari stvara bol u ušima. Gluhoća predstavlja dugoročno odbijanje slušanja nekoga u našoj blizini. Jeste li primijetili da partner osobe koja puno priča obično ima problema sa sluhom?

OČI predstavljaju sposobnost da vidimo. Kada imamo problema s očima, to obično znači da postoji nešto što o sebi ili o svom životu prošlosti, sadašnjosti ili budućnosti na želimo vidjeti. Kada vidim malu djecu da nose naočale, znam da se u njihovoj kući događa nešto što ne žele vidjeti. Ako ne mogu promijeniti ono što se događa, zamaglit će vid da ne moraju jasno vidjeti. Većina je ljudi imala vrlo dramatična iskustva kada su odlučili suočiti se s nečim iz prošlosti što nisu mogli gledati godinu ili dvije prije nego što su počeli nositi naočale. Poričete li u sebi ono što vam se sada dešava? Zašto se ne želite suočiti s time? Bojite li se pogledati u sadašnjost ili budućnost? Kada biste bolje vidjeli, što je to što vam se nikako ne bi dopalo? Vidite li što radite sami sebi? Interesantna pitanja za razmatranje, zar ne?

GLAVOBOLJE se pojavljuju ako kažnjavamo sebe. Idući put kada osjetite glavobolju, zastanite i zapitajte se gdje ste i kako pogriješili. Oprostite sebi, oslobodite se toga i glavobolja će otići tamo odakle je i došla. Migrene imaju ljudi koji žele biti savršeni i koji sami stvaraju pritisak pod kojim žive. Tu je uključeno i mnogo potisnutog bijesa. Zanimljivo je da migrene mogu biti uklonjene masturbacijom ako je počnete onoga trenutka kada osjetite migrenu. Seksulano oslobađanje uklanja napetost i bol. Možda u tom trenutku nećete osjetiti želju da masturbirate, ali vrijedi pokušati. Ništa ne možete izgubiti.

Ukoliko vam **SINUSI**, koji se nalaze posred lica i veoma blizu nosu, stvaraju probleme, znači da vas u vašem životu iritira netko vrlo blizak. Možda ćete čak imati osjećaj da se taj okomio na vas. Zaboravljamo da mi stvaramo situacije i da gubimo snagu okrivljujući druge ljude za svoje frustracije. Miti jedna osoba, niti mjesto ili stvar nema moći nad nama jer smo jedini koji mislimo našim umovima. Mi stvaramo svoja iskustva, svoju stvarnost i svakoga u njoj. Kada stvorimo harmoniju, mir i ravnotežu u svom umu, pronaći ćemo to isto i u svojem životu.

VRAT I GRLO fasciniraju zbog svega što kroz njih prolazi. Vrat predstavlja našu sposobnost da smo fleksibilni u svom razmišljanju, da možemo sagledati drugu stranu pitanja i da vidimo gledište drugih ljudi. Kada imamo problema s vratom, to obično znači da smo bili tvrdoglavi u procjenjivanju svoje situacije.

Kada ugledam nekoga tko nosi neki od onih medicinskih "ovratnika", znam da ta osoba misli kako je uvijek u pravu, veoma je tvrdoglava i nije u stanju vidjeti drugu stranu problema.

Virginia Satir, sjajni obiteljski terapeut, kaže da se bavila "smiješnim istraživanjem" u kojem je otkrila da postoji 250 načina da se opere suđe, ovisno o tome tko ga pere i kojim sredstvima. Ako se držimo uvjerenja da u svemu postoji samo jedan način i samo jedno gledište, isključujemo se iz velikog dijela života.

GRLO predstavlja našu sposobnost da kažemo što mislimo, da zatražimo što hoćemo i da kažemo: "Ja sam" itd. Kada imamo problema s grlom, to obično znači da osjećamo kako nemamo pravo na takve stvari. Osjećamo se nedostatnima da se zauzmemo za sebe.

Bolno grlo uvijek je dokaz da je u nama potisnuti bijes. A ako uz to imamo prehladu radi se o mentalnoj konfuziji. **Laringitis** obično znači da ste toliko ljuti da ne možete ni govoriti. Grlo, također, predstavlja stvaralački protok kroz naše tijelo. Na taj način izražavamo svoje stvaralaštvo. Ako je naše stvaralaštvo prigušeno ili isfrustrirano, često ćemo imati problema s grlom. Svima su nam poznati ljudi koji su cijeli život živjeli za druge ljude. Nikada nisu uspjeli učiniti ono što su htjeli. Uvijek su udovoljavali majkama, očevima, bračnim partnerima, ljubavnicima ili šefovima. Problemi sa **štitnom žlijezdom** i **angina** dokaz su vašeg potisnutog stvaralaštva i toga da niste uspjeli učiniti ono što ste htjeli. Centar energije u grlu, tj. peta čakra, mjesto je u tijelu gdje se događaju promjene. Kada se odupiremo promjeni, ili smo usred promjene, ili se pokušavamo promijeniti, u našem se grlu događaju mnoge aktivnosti. Zapazite kada kašljete ili kada netko drugi kašlje. Što je upravo rečeno? Na što smo reagirali? Je li to otpor ili tvrdoglavost, ili je to samo proces promjene? U mojim terapijskim radionicama koristim kašalj kao sredstvo za samootkrivanje. Svaki puta kada netko zakašlje, zamolim ga da dotakne grlo i da glasno izgovori: "Spremna sam mijenjati se" ili "Ja se mijenjam."

RUKE predstavljaju našu sposobnost i vještinu da obuhvatimo sva životna iskustva. Gornji dio ruku povezan je sa našim sposobnostima, a donji dio ruku s našim vještinama. Stare emocije spremamo u svoje zglobove, a laktovi predstavljaju našu fleksibilnost u mijenjanju pravaca. Jeste li fleksibilni u mijenjanju pravca u svojem životu ili vas stare emocije drže na jednom mjestu?

ŠAKE hvataju, drže i stežu. Dopuštamo da nam stvari prolaze kroz prste. Ponekad neke od njih i predugo zadržimo. Mi smo spretni ili nespretni s rukama, škrti, idemo kroz život otvorenih ruku itd. Ili dajemo milostinju. Možemo se uhvatiti u koštac sa sobom ili nam se čini da se ne možemo nositi ni sa čime oko sebe. Pružamo ruku nekome, idemo ruku pod ruku, imamo nešto u ruci ili nemamo. Pružamo ruke pomirenja ili podrške. Ruke mogu biti nježne ili tvrde, s čvorićima od prekomjernog razmišljanja ili čak deformirane artritismom zbog prekomjernog kritiziranja. Grčevite ruke stvara strah, strah od gubitka, strah da nećemo imati dovoljno i strah da nešto nećemo moći zadržati ako ne držimo čvrsto. Ako se grčevito držimo neke veze, primorat ćemo partnera da pobjegne u

očaju. Čvrsto stisnute ruke ne dopuštaju da uđe nešto novo. Prelagano rukovanje odaje osjećaj mlitavosti i zatvorenosti.

Što vam pripada, ne može vam se oduzeti, stoga se opustite.

Svaki **PRST** ima svoje značenje. Problemi s prstima pokazuju gdje se trebate opustiti i osloboditi. Ako porežete kažiprst, najvjerojatnije u vama postoji bijes i strah povezan s vašim egom u trenutnoj situaciji. Palac je mentalan i predstavlja brigu. Kažiprst je povezan s egom i strahom. Srednji prst povezan je sa seksom i bijesom. Kada osjetite bijes, uhvatite svoj srednji prst i promatrajte kako bijes nestaje. Držite srednji prst desne šake ako ste ljuti na muškarca, a prst lijeve šake ako ste ljuti na ženu. Prst na kojem se nosi prsten simbol je zajedništva i tuge. Mali prst ima veze s obitelji i pretvaranjem.

LEDA predstavljaju naš sustav životnog održanja. Kada imamo problema s leđima, to obično znači kako osjećamo da nismo podržavani. Obično mislimo da nam podršku daje naš posao, naša obitelj ili naši bračni partner. U stvarnosti smo u cijelosti oslonjeni na svemir i na sam život.

Gornji dio leđa ima veze s osjećajem pomanjkanja emocionalne podrške. Moj me muž/žena/ljubavnik/ prijatelj/šef ne razumije i ne podržava.

Srednji dio leđa povezan je s osjećajem krivnje. Sa svim onim stvarima koje su daleko iza nas.

Bojite li se pogledati što je iza vas ili možda skrivate što se nalazi tamo, iza?

Osjećate li se kao da vas je netko bolno udario s leđa? Osjećate li se uistinu povrijeđeno? Jesu li vaše financije u zbrci ili se previše brinete zbog njih? Možda zato imate problema s donjim dijelom kralježnice. To vam može prouzročiti nedostatak novca ili strah da ga nećete imati. Nema veze koliko vi stvarno imate novca, nego koliko ste zaokupljeni time.

Većina misli da je novac najvažnija stvar u životu i da ne možemo živjeti bez njega. To nije istina. Postoji za nas nešto mnogo važnije i dragocjenije, bez čega ne možemo živjeti. Što je to? To je naše disanje.

Disanje je bit našeg življenja, a mi još uvijek uzimamo zdravo za gotovo da ćemo kada izdahnemo, ponovo udahnuti. Da ne udahnemo idući put, ne bismo poživjeli više od tri minute. Ako smo od prirode dobili taj dar disanja sve dok

živimo, zar ne možemo vjerovati da će nam se osigurati sve ostalo što nam je potrebno?

PLUĆA predstavljaju našu sposobnost uzimanja i davanja u životu. Kada imamo problema s plućima, znači da se bojimo uzeti što nam treba, ili možda osjećamo da nemamo prava živjeti punim životom ili onako kako želimo.

Žene su tradicionalno bile kratkog daha i često mislile o sebi kao o građanima drugoga reda, koji nemaju prava na svoje mjesto, čak ni pravo da žive. Danas je sve drukčije. Žene zauzimaju dobra mjesta, kao punopravni građani društva, i dišu potpuno i duboko. Oduševljava me kada vidim ženu sportašicu. Žene su uvijek radile u poljima, ali je ovo prvi puta u povijesti, koliko ja znam, da se bave sportom. Lijepo je vidjeti sva ta veličanstvena tijela koja su se odjednom pojavila.

Emfizem i teška pušenja jedan su od načina skraćivanja života. Oni prikrivaju duboki osjećaj u nama da nismo vrijedni živjeti. Prezir prema sebi neće promijeniti našu naviku pušenja. Prvo moramo promijeniti svoje temeljno uvjerenje.

GRUDI predstavljaju materinski princip. Ako imamo problema s grudima, to obično znači da smo pretjerali s materinskim osjećajem prema nekoj osobi, mjestu, stvari ili iskustvu.

Dio materinskog procesa jest dopustiti djetetu da odraste. Moramo znati kada trebamo dignuti ruke, popustiti kontrolu nad njime i osloboditi ga da krene u život. Dijete koje je previše zaštićeno, nije spremno nositi se svojim vlastitim iskustvima. Ponekad naš prebrižni stav doslovno onemogućava njegovo odrastanje. Ako se pojavi rak dojke, postoji i duboko ogorčenje. Oslobodite se straha jer je inteligencija svemira u svakome od nas.

SRCE, naravno, predstavlja ljubav, a naša krv predstavlja radost. Srca pumpaju radost kroz naša tijela. Kada si uskratimo radost i ljubav, srce nam se skvrči i postane hladno. Rezultat je toga da protok krvi postaje sporiji i mi smo na putu da patimo od ANEMIJE, ANGINE PECTORIS i SRČANOG INFARKTA.

Srce ne "napada" nas, već se mi toliko zapetljamo u melodramatičnim pričama i dramama koje stvaramo da često ne primjećujemo male radosti oko sebe. Godinama smo iz srca istiskivali radost i ono je doslovno prepuno bolova. Ljudi koji su pretrpjeli srčani udar, nikada se ne raduju životu. Ako ne

pokušaju prihvatiti radost življenja, ponovo će doživjeti srčani udar.

Zlatno srce, hladno srce, otvoreno srce, crno srce, zaljubljeno srce, toplo srce - kakvo je vaše srce?

ŽELUDAC probavlja sve naše nove ideje i iskustva. Što ili koga ne možete probaviti? Od čega vam je loše?

Kada imamo problema sa želucem, to obično znači da ne znamo kako asimilirati nova iskustva. Mi smo uplašeni. Većina nas se sjeća vremena kada je vožnja avionima postala popularna. Tada nam je bilo teško prihvatiti ideju ulaženja u veliki metalni avion koji će nas sigurno vinuti u nebo.

Kod svakog sjedala bile su vrećice za povraćanje i većina ih je koristila. Povratili bi u vrećicu, diskretno je smotali i pružili stjuardesi, koja je većinu vremena provodila skupljajući ih.

Danas se te vrećice rijetko koriste iako se nalaze pokraj svakog sjedala. Mi smo asimilirali ideju letenja.

ČIREVI nisu ništa drugo nego strah, silan strah da nismo dovoljno dobri. Bojimo se da nismo dovoljno dobri kao roditelji ili kao šefovi.

Ne možemo prihvatiti to što jesmo. Razdiremo se na komadiće pokušavajući zadovoljiti druge. Ma koliko naš posao bio važan, naše unutarnje samopoštovanje veoma je maleno. Bojimo se da će drugi otkriti istinu o nama.

Rješenje za sve ovo jest ljubav. Ljudi koji vole i poštivaju sebe, nikada nemaju čireve. Budite nježni i puni ljubavi prema malenom djetetu u sebi, dajte mu potpunu podršku i ohrabrite ga onoliko koliko vam je to trebalo dok ste bili maleni.

SPOLNI ORGANI predstavljaju najženstveniji dio žene, njenu ženstvenost; ili najmuževniji dio muškarca, njegovu muževnost, tj. naš muški ili ženski princip.

Kada se ne osjećamo ugodno kao muškarac ili žena, kada odbacujemo svoju seksualnost ili svoja tijela kao prljava ili grešna, često ćemo imati problema sa spolnim organima. Rijetko nailazim na osobe koje su odrasle u obitelji gdje su se spolni organi i njihova funkcija nazivale pravim imenima. Uglavnom smo odrasli uz eufemizme bilo koje vrste. Prisjetite se onog koji je koristila vaša obitelj. Moglo je biti nešto kao "to dolje", ime koje vam je stvorilo osjećaj da su vaši spolni organi prljavi i odvratni. Da, mnogi odrastamo vjerujući da nešto nije u redu između naših nogu.

Imam osjećaj da je seksualna revolucija, koja je buknila prije nekoliko godina, bila na neki način dobra stvar. Tada smo se odmaknuli od viktorijanske hipokrizije. Odjednom je postalo razumljivo da možemo imati mnogo seksualnih partnera i da noć možemo provesti s nepoznatim partnerom. Tako je bilo razumljivije i često mijenjanje bračnih partnere. Mnogi među nama, počeli su uživati u zadovoljstvu i slobodi svojeg tijela na nov i otvoren način.

Međutim, nekolicina se riješila "maminoga boga", kako ga je nazvala Roza Lamont, osnivač instituta za samokomunikaciju. Sve što vas je vaša majka naučila o Bogu do vaše treće godine, još se uvijek nalazi u vašoj podsvijesti, **osim** ako se niste toga oslobodili svjesnim radom. Je li je taj Bog bio ljutit i osvetoljubiv? Što je taj Bog mislio o seksu? Ako još uvijek imamo u sebi taj osjećaj krivnje prema svojoj seksualnosti i prema svojem tijelu, sigurno ćemo sebe kažnjavati na neki način. Problemi s **mjehurom**, s **čmarom**, problemi s **vaginom**, **prostatom** i **penisom** spadaju u isto područje. Potječu od iskrivljenih stavova o našim tijelima i ispravnosti njihovih funkcija.

Svaki organ u našem tijelu prekrasan je izraz života, sa svojim specijalnim funkcijama. Me mislimo da su naša jetra ili naše oči prljave i grešne. Zašto onda odabiremo to vjerovati za spolne organe?

Čmar je jednakao tako lijep kao i uho. Bez čmara ne bismo se mogli osloboditi onoga što tijelo više ne treba i vrlo bismo brzo umrli. Svaki dio našeg tijela i svaka njegova funkcija savršena je, normalna, prirodna i prekrasna.

Svako pacijenta koji ima seksualni problem zamolim da se prema svom rektumu, penisu ili vagini te njihovoj funkciji i ljepoti počne odnositi s ljubavlju i poštovanjem. Ako ste se šćućurili ili razljutili kada ste ovo pročitali, zapitajte se zašto. Tko vam je rekao da se stidite bilo kojeg dijela tijela? Sigurno to nije Božja poruka. Naši spolni organi stvoreni su kao najugodniji dijelovi tijela, koji nam pružaju zadovoljstva. Ako to poričemo na bilo koji način, stvorit ćemo bol i samokažnjavanje. Seks nije samo dobar, on je sjajan i prekrasan. Voditi seks jednako je normalno kao što je normalno disati ili jesti.

Pokušajte na trenutak zamisliti beskrajnost svemira. To je izvan granica našeg shvaćanja. Čak ni naši najbolji znanstvenici

svojom najsuvremenijom opremom ne mogu izmjeriti njegovu veličinu. U svemiru postoji mnogo galaksija.

U jednoj od manjih galaksija, daleko u kutu, jedno je manje Sunce. Oko tog Sunca vrti se nekoliko sićušnih planeta, a jedan od njih zove se Zemlja.

Ne mogu vjerovati da je ta beskrajna i nevjerovatna inteligencija koja je stvorila cijeli svemir, samo jedan stari čovjek koji sjedi na oblaku iznad planeta Zemlje i promatra moje spolne organe! Ipak, mnoge su još kao djecu naučili ovakvom razmišljanju.

Od životnog je značaja osloboditi se takvih smiješnih i staromodnih ideja, koje nam ne pružaju nikakvu podršku i ne pomiču nas prema naprijed. Ja snažno vjerujem da i naša predstava Boga mora biti za nas, a ne protiv nas. Postoji toliko religija između kojih možete izabrati najbolju za sebe. Ako ste odabrali onu koja vam govori da ste mali i grešni crv, odmah odaberite drugu.

Ja ne propagiram da svatko treba trčati uokolo u potrazi za slobodnim seksom. Smatram da neka od naših pravila nemaju smisla, pa se događa da ih mnogo ljudi tajno prekrši, i na taj način postaju licemjeri.

Kada ljude oslobodimo seksualne krivnje i kada ih naučimo voljeti i poštivati sebe, oni će se prema sebi i drugima ponašati na način koji će im donijeti najviše dobra i radosti. Razlog mnogobrojnim problemima s našom seksualnošću leži u tome što mnogi od nas mrze i preziru sebe, pa se odnose loše prema sebi i ostalima.

Mije dovoljno djeci u školama samo objasniti mehanizam naše seksualnosti. Trebamo im usaditi osjećaj da su njihova tijela, spolni organi i seksualnost nešto što im pruža radost. Čvrsto vjerujem da ljudi koji vole sebe i svoja tijela, nikada neće zloupotrijebiti sebe ili druge.

Ustanovila sam da se problemi s **mjehurom** najčešće pojavljuju u onih ljudi koji su ogorčeni kao ljubavni partneri. Nešto nas je naljutilo, i to nešto povezano je s našom ženstvenošću ili muškošću. Žene češće imaju probleme s mjehurom nego muškarci jer su one sklonije prikrivanju povrijeđenosti.

Problemi s **vaginom** obično pokazuju da vas je partner emocionalno povrijedio. Problemi s **prostatom** imaju veze sa samopoštovanjem, kao i s uvjerenjem da su sve manje

sposobni kao muškarci što su stariji.

IMPOTENCIJA uključuje strah, a ponekad i prezir prema prethodnoj ljubavnici.

FRIGIDNOST se pojavljuje iz straha ili uvjerenja da nije u redu uživati u svojem tijelu. Također dolazi od osjećaja prezira prema samom sebi i može biti pojačana zbog bezosjećajnog partnera.

P.M.S, PREDMENSTRUACIJSKI SINDROM, koji je dosegao razmjere epidemije, sukladan je propagandnim reklamiranjem za njegovo uklanjanje. Te reklame kontinuirano zasipaju naše domove idejom da se žene moraju prskati dezodoransom, stavljati puder, tuširati i čistiti na različite načine da bi svoje tijelo učinile prihvatljivijim za okolinu. U isto vrijeme dok žene postaju ravnopravna bića, napadaju ih negativnim idejama da taj ženski proces nije prihvatljiv za okolinu. Sve to, kombinirano s današnjim povećanim uzimanjem šećera, daje pogodno tlo za stvaranje predmenstruacijskog sindroma.

Svi procesi u tijelu žene, uključujući menstruaciju i menopauzu, normalni su i prirodni procesi. Moramo ih takvima prihvatiti. Naša tijela su prekrasna, divna i čudesna.

Moje je uvjerenje da su **SPOLNE BOLESTI** uvijek povezane s osjećajem seksualne krivnje. To obično dolazi od osjećaja, najčešće podsvjesnog, da nije u redu izražavati svoju seksualnost. Nosilac spolnih bolesti može imati puno seksualnih partnera, ali će se zaraziti samo oni slabog mentalnog i imunološkog sustava. Kao dodatak starim standardima posljednjih godina u heteroseksualne populacije učestalije se pojavljuje **HERPES**. To je bolest koja se neprestano vraća kako bi nas kaznila za naše uvjerenje da smo loši. Herpes bukne kada smo emocionalno uzrujani. To nam već puno govori. Sada primijenimo istu teoriju i na homoseksualce koji, osim što imaju probleme kao i svi ostali, nose i svoje specifične probleme koji proizlaze iz toga što društvo optužujuće pokazuje prstom na njih i govori: "To je loše." Obično im jednako govore i njihovi vlastiti roditelji. Takvo breme veoma je teško nositi kroz život, a posebno je teško voljeti sebe u takvim okolnostima. Ne iznenađuje uopće da su homoseksualci među prvima iskusili strašnu bolest, **AIDS**.

U heteroseksualnim društvima većina se žena jako boji

starenja zbog toga što smo stvorili sustav vjerovanja u kojem veličamo samo mladost. Za muškarce to nije toliko otežavajuće jer njih sijeda kosa još više ističe. Stariji muškarci često stječu više poštovanja i ljudi im se dive.

Ali to ne vrijedi za homoseksualce jer su oni stvorili kulturu koja polaže ogromnu pažnju mladosti i ljepoti. Veliki značaj pridaje se fizičkom izgledu, dakle unutarnji se osjećaji zanemaruju. Ako niste mladi i lijepi, to je kao da ne postojite. Vaša ličnost nije važna, računa se samo tijelo.

Takav način mišljenja sramota je za cijelu kulturu. To je drugi način na koji oni sami priznaju da "biti homoseksualac znači ne biti dovoljno dobar."

Zbog načina na koji se homoseksualci ponašaju jedni prema drugima, za mnoge od njih starenje je nešto čega se treba jako bojati. Gotovo je bolje umrijeti nego ostarjeti. A AIDS je bolest koja ubija.

Vrlo često homoseksualci osjećaju da će kada ostare, biti beskorisni i nepoželjni. Gotovo je bolje da se prije toga unište, pa zato mnogi od njih vode destruktivan način života. Mnogi su stavovi i ponašanja homoseksualaca monstrozni, kao što je, na primjer, odbijanje prevelikog zbližavanja s nekim, neprestano kritiziranje itd. A i sam je AIDS monstroznan. Takva vrsta razmišljanja i ponašanja samo može stvoriti vrlo dubok osjećaj krivnje. Grupna izmjena partnera, koja donosi toliko zabave, također može biti i ekstremno destruktivna, kako za onoga koji daje, tako i za onoga koji prima. To je jedan od načina da se izbjegne bliskost i intimnost između ljubavnih partnera.

Ni na koji način nije mi namjera stvarati osjećaj krivnje u bilo kome. Prema tome, potražimo stvari koje treba promijeniti kako bi nam životi bili ispunjeni ljubavlju, radošću i poštovanjem. Prije pedeset godina skoro je svaki homoseksualac bio izoliran, a danas su oni uspjeli stvoriti svoje mjesto u društvu, gdje se mogu donekle slobodno ponašati. Na nesreću, oni toliko bola zadaju jedan drugome. Vrlo je žalosno na koji način malograđanština tretira homoseksualce, ali je još *tragičnije* na koji se način homoseksualci međusobno tretiraju.

Muškarci, prema tradiciji, uvijek imaju više seksualnih partnera nego žene. U odnosu između dvaju muškaraca naravno da će biti još više seksa i promjena partnera. To je u

redu sve dok ne koristimo svoju seksualnost s pogrešnom namjerom. Neki muškarci vole mijenjati partnere da bi zadovoljili svoju unutarnju potrebu za samodokazivanjem, a ne radi svog zadovoljstva. Ne mislim da ima nešto loše u tome ako imamo više partnera i ako čak povremeno koristimo neke lagane droge ili ako popijemo koju čašicu. Ali, ako se time zasipamo svake noći i ako "moramo" imati nekoliko partnera dnevno da bismo dokazali sebe, moramo se promijeniti. Trebamo promijeniti svoj način razmišljanja. Ovo je vrijeme za potpuno iscjeljenje, a ne za osuđivanje. Moramo se izdignuti iznad ograničenja koja nam donosi prošlost. Svi smo mi božanski i čudesni izraz života. Priznajmo si to!

DEBELO CRIJEVO predstavlja našu sposobnost oslobađanja od onoga što nam više nije potrebno. Tijelu koje je u skladu sa savršenim ritmom i tijekom života, potrebna je ravnoteža unošenja, asimilacije i izbacivanja. Samo nas naši strahovi sprečavaju da se oslobodimo starog.

Čak i ako ljudi koji pate od zatvora nisu škrtice, obično vjeruju da neće biti dosta za njih. Grčevito se drže starih veza koje im zadaju bol. To su ljudi koji se boje baciti odjeću što je godinama drže u ormaru jer bi im jednog dana možda mogla zatrebati. Ostaju raditi poslove koji ih guše ili si ne priušte nikakvo zadovoljstvo jer moraju štedjeti za crne dane. Mi ne pretražujemo otpatke od večere da bismo pripremili današnji ručak, dakle naučite vjerovati životnom procesu, koji će vam uvijek donijeti što trebate.

Naše nas **NOGE** nose kroz život. Problemi s nogama često pokazuju da postoji strah od kretanja naprijed ili oklijevanje da krenemo u određenom pravcu. Njima trčimo, vučemo ih ili hodamo na prstima.

Imamo ikserice ili stopala okrenuta unutra; možda imamo velike debele butine, na koje smo ljutiti, ispunjeni ogorčenjem iz djetinjstva. Kada nešto ne želite raditi, osjetit ćete manje probleme s nogama.

PROŠIRENE VENE pokazuju posljedicu bavljenja poslom koji ne volimo ili življenja u mjestu koje mrzimo. Tada vene gube svoju sposobnost da budu ispunjene radošću. Idete li vi pravcem kojim želite?

KOLJENA, kao i leđa, predstavljaju našu fleksibilnost. Osim toga ona izražavaju sposobnost prilagođavanja, ponos, ego i tvrđavost. Kada krećemo naprijed, često osjećamo

strah od prilagođavanja i istog trenu postajemo nefleksibilni. Odmah nam se ukoče zglobovi. Mi se, u stvari, želimo kretati naprijed, ali nismo spremni mijenjati svoj način. Zbog toga se koljena teško liječe jer je uključen naš ego. I gležanj je sličan, ali ako se ozlijedi, može se vrlo brzo izliječiti. Za izlječenje koljena treba puno vremena jer je tu u pitanju naš ponos i pravičnost. Idući put kada budete imali problema s koljenima, zapitajte se gdje ste bili tako nepopustljivi i odbili prilagoditi se. Odbacite tvrdoglavost i opustite se. Život protječe, kreće se; da bi nam bilo dobro, moramo se prilagoditi i kretati zajedno s njim. Vrba se uvijek savija, njiše i struji uz vjetar, i uvijek je dražesna i "zadovoljna" životom.

Naša su **STOPALA** u svezi s našim razumijevanjem sebe i života oko sebe - prošlosti, sadašnjosti i budućnosti.

Mnogi stariji ljudi teško se kreću. Njihovo se razumijevanje za druge iskrivilo; često imaju osjećaj da nemaju kamo otići. Mala se djeca kreću veselo, kao da plešu, dok se stariji ljudi gegaju, kao da oklijevaju pomaknuti se naprijed.

KOŽA predstavlja našu individualnost. Kada imamo problema s kožom, osjećamo da smo na neki način ugroženi, da drugi vladaju nama. Mi imamo vrlo tanku kožu. Stvari nam ulaze pod kožu, kroz nju osjećamo jer se naši živci nalaze odmah ispod nje. Jedan od najbržih načina da se riješimo problematične kože jest da hranimo sebe izjavom: "Ja prihvaćam sama sebe", i to nekoliko puta na dan. Uzmite nazad svoju snagu.

NEZGODE nisu slučajne. Kao i sve ostalo u životu, mi ih stvaramo. Nije potrebno reći: "Ja želim imati nezgodu", već je sasvim dovoljno da u glavi imamo mentalnu shemu koja može privući nezgodu. Izgleda da neki ljudi naginju nesrećama, za njih se nesreće lijepe, dok drugi idu, prolaze kroz život ne zadobivši niti jednu ogrebotinu.

Nezgode su izrazi potisnutog bijesa. One ukazuju na razvijene frustracije zbog toga što se ne osjećamo slobodni govoriti u svoje ime. Također, nezgode pokazuju pobunu protiv autoriteta. Toliko se razbjesnimo da bismo najradije nekoga udarili, a umjesto toga, nešto udari *nas*.

Kada smo ljutiti na sebe, kada osjećamo krivnju ili potrebu za samokažnjavanjem, nezgoda je najbolji način da to riješimo. Čini nam se kao da doživljavanje nezgoda i nije naša greška, nego smo mi bespomoćne žrtve hira sudbine. Nezgode nam

omogućavaju da od drugih zatražimo suosjećanje i pažnju. Da nam viđaju rane. Tada često ležimo u krevetu, i to duže vrijeme. I osjećamo bol. Kada se pojavi bol u tijelu, to nam otkriva gdje, u stvari, u svojem životu osjećamo krivnju. Težina fizičke ozljede pokazuje nam koliko smo ozbiljno željeli biti kažnjeni i koliko bi kazna trebala trajati.

ANOREKSIIJA-BULIMIA jest poricanje života samome sebi, ekstreman način mržnje prema samom sebi.

Hrana je temeljna potreba našeg organizma. Zašto biste je odbijali od sebe? Zašto želite umrijeti? Što je u vašem životu tako strašno da želite potpuno nestati?

Mržnja prema sebi samo je mržnja prema mislima koje imate o sebi. A, misli se mogu mijenjati. Sto je tako strašno na vama? Jeste li odrasli u obitelji u kojoj su vas stalno kritizirali? Jeste li imali nastavnike koji su vas isto tako kritizirali? Jesu li vam na vašim ranim religijskim podukama govorili da niste dovoljno dobri? Prečesto pokušavamo pronaći razloge koji bi za nas imali smisla i koji bi nam objasnili zašto nismo voljeni i prihvaćeni onakvi kakvi jesmo.

Zbog današnje modne opsesije vitkošću, mnoge žene koje za sebe misle da ne vrijede dovoljno, koristit će svoje tijelo kao predmet mržnje prema sebi. Čak će si govoriti: "Kada bih barem bila mršavija, možda bi me više voljeli!" Ali to nije tako. Ništa ne dolazi izvana. Ključ uspjeha jest u samopoštovanju i prihvaćanju sebe.

ARTRITIS je bolest koju stvara neprestano kritiziranje. Ma prvom mjestu kritiziranje sebe, a zatim drugih ljudi. Ljudi s artritisom često privlače puno kritike prema sebi jer su i oni sami uvijek spremni kritizirati. Oni pate od perfekcionizma, tj. od osjećaja da trebaju biti savršeni u svakoj situaciji.

Poznajete li ikoga na ovom planetu tko je savršen? Ja ne poznajem. Zašto si uopće postavljamo takve standarde, koji traže od nas da budemo "savršena osoba", s ciljem da bismo bili drugima prihvatljiviji? To je tako snažan izraz našeg unutarnjeg stava da nismo dovoljno dobri i da smo za mnoge vrlo teško breme.

ASTMA - zovemo je ljubav koja guši. To je osjećaj da nemate prava disati. Djeca oboljela od astme često imaju "prerazvijenu svijest". Oni preuzimaju osjećaj krivnje za sve što se događa u njihovoj okolini. Osjećaju se bezvrijednima, pa, prema tome, i krivima, te žude za samokažnjavanjem.

Promjena okoline ponekad pomaže u liječenju astme, posebno ako obitelj ne pođe s oboljelim.

Obično djeca astmatičari "prerastu" svoju bolest, tj. odrastajući prestanu imati napade. To znači da će završiti školu, oženiti se, otići od kuće i bolest će postupno nestati. Ipak, kasnije u životu često će se događati da će neko iskustvo pritisnuti stari gumb u njima, pa će doživjeti novi napad astme. Oni, zapravo tada ne reagiraju na tadašnju situaciju, već oživljavaju nešto što su doživjeli u djetinjstvu.

OPEKLINE, POSJEKOTINE, GROZNICE, RANE I OPALE znakovi su potisnutoga gnjeva u tijelu. Gnjev će naći način da se pokaže, bez obzira na to koliko ga pokušavali sputati. Ako se već toliko razvije, trebamo ga se osloboditi. Mi se bojimo da naš gnjev ne bi razorio svijet oko nas, a možemo ga se osloboditi ako samo izgovorimo: "Ljutit sam zbog toga i toga!" Istina je da to ne možemo reći svakome na koga smo ljutiti, npr. svojem šefu. Ali, zato možemo lupati po krevetu, vrištati u automobilu ili igrati tenis. To su bezopasni načini fizičkog rješavanja gnjeva koji je u nama.

Duhovni ljudi vjeruju da se ne bismo trebali ljutiti. Istina, svi želimo dostići vrijeme kada nećemo okrivljavati druge za svoje osjećaje. Ali prije nego što to dostignemo, zdravije je priznati što osjećamo u ovom trenutku.

RAK je bolest prouzrokovana dubokim ogorčenjem koje se sakriva u nama već duže vrijeme sve dok nam doslovno ne pojede tijelo. Nešto se dogodilo u djetinjstvu što nam je razorilo povjerenje u život. Takvo se iskustvo ne zaboravlja; takva osoba živi s osjećajem samosažaljenja ne uspijevajući razviti i zadržati značajne i dugoročne ljubavne veze. Zbog takvog sustava vjerovanja ona život gleda kao niz razočaranja. Osjećaj beznadnosti, bespomoćnosti i gubitka obuzima razmišljanje takve osobe, i tada je vrlo lako kriviti druge za svoje probleme. Ljudi koji imaju rak uvijek su vrlo samokritični. Smatram da treba naučiti prihvatiti i voljeti sebe da bismo mogli izliječiti rak.

PREKOMJERNA TEŽINA predstavlja potrebu za zaštitom. Tražimo zaštitu da ne bismo bili povrijeđeni, omalovažavani, kritizirani, prevareni; zaštitu od seksualnosti i seksualnih ponuda, te, općenito, od straha pred životom. Odaberite što vas muči.

Ja nemam problema s debljinom, ali sam iskusila da kada se osjećam nesigurno i nelagodno, dobijem nekoliko

kilograma. Čim se prestanem osjećati ugroženom, ti suvišni kilogrami spadnu sami od sebe. Borba protiv debljine gubitak je vremena i energije. Dijete nam ne mogu pomoći, jer onog trenutka kada prestanete s djetom, kilogrami se vraćaju. Voljeti i odobravati sebe, vjerovati u život i osjećati sigurnost najbolja je dijete koju znam. Držite djetu protiv negativnih misli i vaša će se težina sama normalizirati.

Mnogi roditelji guraju hranu u dječja usta čim se pojavi nekakav problem. Kada ta djeca odrastu, čim se suoče s nekim problemom, potražiti će utjehu u hrani i govoriti sebi: "Ja ne znam što želim."

BOL, bilo koje vrste, za mene je pokazatelj osjećaja krivnje. Krivnja uvijek traži kažnjavanje, a ono stvara bol. Kronična bol stvorena je kroničnim osjećajem krivnje, često tako duboko usađene u nama da je više nismo ni svjesni.

Krivnja je totalno beskorisna emocija jer ona nikada nikome nije pomogla da se osjeća bolje niti je promijenila situaciju nabolje. Vaša je kazna odrađena i zato oslobodite sebe iz zatvora. Osloboditi znači dignuti ruke i pustiti nešto da ode iz našeg života.

MOŽDANI UDAR prouzrokuju zgrušane krvne grudice: začepljene krvne žile u mozgu zaustavljaju dotok krvi.

Mozak je kompjutor našeg tijela. Krv je radost. Vene i arterije kanali su radosti. Sve radi po zakonu i funkciji ljubavi. Ljubav postoji u svakom djeliću inteligencije u svemiru. Nemoguće je postojati i raditi ako nismo iskusili ljubav i radost. Negativne misli "začepe mozak", pa nam je teško iskusiti radost i ljubav. Ako se čovjek ne osjeća slobodno i luckasto, neće biti nj smijeha u njegovom životu. Isto je tako i s ljubavlju i radošću. Život nije siv dok ga mi takvim ne napravimo ili dok ne odaberemo da tako gledamo na njega. U najmanjem uzrujavanju možemo vidjeti veliku nesreću, a nešto radosti možemo pronaći i u najvećoj tragediji. Sve ovisi samo o nama.

Ponekad sebe natjeramo da odaberemo životni put koji i nije najbolji za nas. Ponekad sami izazovemo moždani udar da bismo se natjerali da krenemo u potpuno drugom pravcu, da nanovo procijenimo svoj način života.

UKOČENOST tijela predstavlja i ukočenost duha. Strah nas prisili da se držimo starog načina razmišljanja, pa smatramo da nam je teško biti fleksibilan. Ako vjerujemo da postoji samo jedan pravi način da se nešto učini, često ćemo

osjetiti da se kočimo. Uvijek možemo pronaći i druge načine da nešto učinimo. Sjetite se Virginije Satir i njenog otkrića da postoji 256 različitih načina kako možemo oprati suđe.

OPERACIJA je ponekad nužna. Primjenjuje se kod lomova, pri ozljedama i kod teških stanja iz kojih se osoba ne može sama izvući. U takvim stanjima možda je lakše podvrći se operaciji i nakon toga usmjeriti se na liječenje mentalnim radom da bi se izbjeglo vraćanje bolesti.

Svakim danom ima sve više izvornih ljudi u medicinskoj profesiji, koji su iskreno posvećeni pomaganju čovječanstva. Sve više liječnika okreće se holističkom načinu liječenja, tretiranju cijele osobe. Ali velika većina još ne radi na uklanjanju uzroka bolesti, već se samo bavi simptomima, tj. efektima.

1, to rade samo na jedan od ovih dvaju načina: ili vas truju lijekovima, ili vas osakate. Kirurzima je posao rezanje i, ako odete k njima, oni će vam savjetovati operaciju. Međutim, ako je kirurški zahvat stvarno potreban, pripremite se za to iskustvo da bi ono prošlo što bolje i kako biste se što prije oporavili. Zamolite kirurga i ostalo medicinsko osoblje da vam pomognu u tome jer oni često nisu svjesni da pacijent, iako pod narkozom, sve čuje i pamti na razini podsvijesti.

Imala sam pacijenticu koja je trebala biti hitno operirana i prije operacije porazgovarala je s kirurgom i anesteziologom. Zamolila ih je da za vrijeme operacije puste laganu glazbu i da govore jedno drugome samo pozitivne stvari. To je zamolila i bolničarku koja se brinula za nju nakon operacije. Operacija je uspjela i ona se oporavila izuzetno brzo.

Svakom svom klijentu koji mora na bolničko liječenje preporučam da izgovori ove pozitivne izjave: "Svaka ruka koja me dotakne, ruka je koja liječi, i prepuna je ljubavi", "Operacija će proći bez ikakvih problema", "Osjećam se sigurno."

Nakon operacije slušajte laganu i ugodnu glazbu i izgovarajte ove rečenice: "Brzo se oporavljam i sve je u redu", "Svakog se dana osjećam sve bolje i bolje."

Ako možete, snimite ove pozitivne izjave na kasetofon, ponesite ga sa sobom u bolnicu i slušajte ih dok se odmarate i oporavljate. Pratite svoj osjećaj, a ne bolove. Zamislite kako ljubav protječe kroz vaše srce i odlazi u ruke i noge. Stavite svoje ruke na mjesto koje ste operirali i recite: " Volim te i pomažem ti zacijeliti."

OTEKLINE na tijelu predstavljaju sputavanje i stagnaciju emocionalnog života. Stvorimo situaciju u kojoj nas povrijede i slijepo se držimo tih uspomena. Otekline često ukazuju na prigušene suze, osjećaj vezanosti i potrebu da okrivljujemo druge za svoja vlastita ograničenja.

Oslobodite se prošlosti, pustite je da izblijeđi. Povratite svoju snagu. Prestanite razmišljati o tome što ne želite. Koristite svoj um da biste stvorili što želite. Prepustite se rijeci života.

TUMORI su lažne izrasline. Školjka uzima sićušno zrnce pijeska i, da bi se zaštitila, stvara sjajnu ljusku oko njega. Mi to zovemo biser, koji je za nas prekrasan.

Jednako tako mi izdvojimo neku staru emocionalnu povredu i njeđujemo je tako da je stalno ponovo prođivljavamo. S vremenom otkrijemo da imamo tumor.

Ja to nazivam gledanjem starog filma. Vjerujem da tako puno žena ima tumore na maternici zato što izdvajaju neku emocionalnu povredu, kao udarac na svoju ženstvenost, i vrlo je pažljivo njeđuju. Ja to nazivam sindromom "nije bio fer prema meni".

Samo zato što je neka ljubavna veza završila, ne znači da nešto nije u redu s vama, niti da se zbog toga trebate osjećati manje vrijedni.

Nije važno *što se dogodilo*, već kako smo mi *reagirali* na to. Mi smo sto posto odgovorni za svoja iskustva. Znae li koja uvjerenja o sebi trebate promijeniti da biste privukli drukčije ljude, više ljubavi i ljepše načine ponašanja prema vama?

Poglavlje XV.

Popis

"Zdrava sam i potpuna"

Pregledajte sljedeći popis, koji sam uzela iz svoje knjige **"Kako iscijeliti svoje tijelo"**, i pokušajte pronaći vezu između bolesti koje ste imali ili je još imate i vjerojatnih uzroka koje sam nabrojila.

Koristite ovaj popis kada ste bolesni:

1. Potražite mentalni uzrok. Razmislite može li to biti istina u vašem slučaju. Ako nije, mirno sjednite i zapitajte se: "Kakav je to način razmišljanja koji me doveo do bolesti?"

2. Ponavljajte u sebi: "Spremna sam osloboditi se takve negativne sheme u svojoj svijesti, koja me dovela u ovo stanje."

3. Ponavljajte po nekoliko puta rečenicu koja predstavlja vaš novi način razmišljanja.

4. Uvjerite se da ste već na putu iscjeljenja. Čim opazite bilo kakve simptome bolesti, prođite ove točke i pomozite si.

Poremećaj	Vjerojatni uzrok	Izjave (afirmacije)
Adenoidne vegetacije	Obiteljska nesloga i prepiranje. Dijete se ne osjeća dobrodošlim.	To dijete u nama željeno je, dobrodošlo i veoma voljeno.
Adisonova bolest	Strogo odbacivanje bilo kakvih osjećaja. Ljutnja usmjerena prema sebi.	S ljubavlju se brinem o svom tijelu, umu i emocijama.
AIDS	Poricanje sebe, osjećaj seksualne krivnje. Jako osjećanje da nismo dovoljno dobri.	Ja sam božanski i prekrasan izraz života. Uživam u svojoj seksualnosti i u svemu što jesam. Volim sebe.
Akne	Neprihvatanje sebe. Mržnja prema sebi.	Ja sam božanski izraz ljubavi. Volim i prihvaćam sebe takvu kakva jesam.
Alergije	Na koga ste alergični? Odbijate vjerovati u sebe.	Svijet je sigurno i prijateljsko mjesto. Sigurna sam i u skladu sa životom.
Alkoholizam	U čemu je smisao? Osjećaj ništavnosti, krivnje i nedostatnosti. Odbacivanje samog sebe.	Ja živim sada. Svaki trenutak nosi nešto novo. Odabirem da vidim svoje vrijednosti. Volim i prihvaćam sebe.
Alzheimerova bolest	Želja da se napusti planet. Nesposobnost nošenja sa životom.	Sve se događa u pravo vrijeme i na pravome mjestu. Mojim životom uvijek rukovode božanske ispravne odluke.
Amnezija	Strah. Bijeg od života. Nesposobnost da se borimo za sebe.	Oko sebe nalazim samo hrabrost i inteligenciju. Razvijam osjećaj vlastite vrijednosti. Mogu slobodno uživati u svom životu.
Anemija	Životni nam je stav "Da, ali..." Nedostatak radosti. Strah od života. Osjećaj da nismo dovoljno dobri.	Doživljavam radost u svim područjima svog života. Volim život.

Anemija zbog srpolikih stanica (drepanocitoza)	Naše uvjerenje da nismo dovoljno dobri razara nam radost života.	Ovo dijete živi i udiše radost života okruženo ljubavlju. Svaki dan Bog donosi čuda u naše živote.
Anoreksija	Odbacivanje vlastitog života. Osjećaj ogromnog straha i mržnje prema sebi.	Sigurna sam. Prekrasna sam baš na ovaj svoj način. Odabirem življenje. Odabirem radost i prihvaćam sebe.
Anorektalno krvarenje	Bijes i frustracija.	Vjerujem u život. Činim samo ispravna i dobra djela u životu.
Apatija	Otpor osjećajima. Umrtvljivanje sebe. Strah.	Nema razloga da se plašim osjećaja. Otvaram se prema životu. Spremna sam iskusiti život.
Apetit -pretjerani-	Strah. Potreba za zaštitom. Procjenjivanje emocija.	Sigurna sam. Nema razloga da se bojim osjećati. Moji su osjećaji normalni i prihvatljivi.
-gubitak (anoreksija)	Strah. Čuvanje sebe. Nepovjerenje prema životu.	Volim i prihvaćam sebe. Sigurna sam. Život je siguran i radostan.
Apsces	Ponovo oživljavanje misli o starim povredama, omalovažavanjima i osveti.	Svoje misli oslobađam prošlosti. S prošlošću je gotovo. Smirena sam.
Arterije	Nose radosti života.	Ispunjena sam radošću. Radost prolazi kroz mene sa svakim otkucajem moga srca.
Artritis	Osjećaj da smo nevoljeni. Kritiziranje i ogorčenje.	Ispunjena sam ljubavlju. Sada odabirem ljubav i prihvaćam sebe. Druge gledam s ljubavlju.
Asfiktični napadi	Strah. Nepovjerenje prema životu. Stalno bavljenje iskustvima iz djetinjstva.	Mogu slobodno odrasti. Svijet je sigurno mjesto i ja sam sigurna.

Astma	Potisnuta ljubav. Nemoć da dišemo sami za sebe. Osjećaj gušenja. Neisplakane suze.	Mogu slobodno preuzeti kontrolu nad svojim životom. Odabirem slobodu.
Astma u dojenčadi	Strah pred životom. Ne želimo biti ovdje.	Ovo je dijete sigurno i voljeno. Ono je dobrodošlo i omiljeno.
Arterioskleroza	Pružanje otpora i napetost. Ograničeni načini razmišljanja. Odbijamo gledati život s dobre strane.	Potpuno sam otvorena prema životu i radosti. Život gledam s ljubavlju.
Atletsko stopalo	Frustracija zato što nismo prihvaćeni. Nemoć da s lakoćom krećemo naprijed.	Volim i prihvaćam sebe. Dopuštam si krenuti naprijed. Mogu se slobodno kretati.
Bjesnoća	Bijes. Uvjerenje da je nasilje odgovor na sve probleme.	Okružena sam i ispunjena mirom.
Bol	Krivnja. Krivnja uvijek traži kažnjavanje.	S ljubavlju se oslobađam prošlosti. "Oni su slobodni i ja sam slobodna." Sada je sve u redu u mome srcu.
Bolovi	Žudnja za ljubavlju. Žudnja da nas netko pazi.	Volim i prihvaćam sebe. Ja sam voljena i volim.
Bradavica na stopalu	Bijes zbog dubokog nerazumijevanja. Frustracije zbog budućnosti.	Krećem se naprijed s lakoćom i povjerenjem. Ja imam povjerenja i prepuštam se rijeci života.
Bradavice	Maleni iskazi mržnje. Uvjerenost u ružnoću.	Ja sam potpuni izraz ljubavi i ljepote života.
Brightova bolest	Osjećamo se kao dijete koje misli da nije dovoljno dobro ili da ništa ne može učiniti kako treba. Neuspjeh. Gubitak.	Volim i prihvaćam sebe. Brinem se o sebi. Dorasla sam vremenu.
Bronhitis	Nesretna obiteljska sredina. Svađanje i vikanje. Ponekad i sablasna šutnja.	Uspostavljam mir i harmoniju u sebi i oko sebe. Sve je u redu.

Bubrežni kamenac	Nakupine nerazriješenog bijesa.	S lakoćom se rješavam svih problema iz prošlosti.
Bursitis	Zatomljeni bijes. Želimo udariti nekoga.	Ljubav nas oslobađa svega što nam ne priliči.
Celulit	Prekopavanje po emocionalnim povredama iz ranog djetinjstva. Neprestano razmišljanje o "udarcima" iz prošlosti. Poteškoće pri kretanju naprijed. Strah pred odabiranjem svog vlastitog pravca.	Opraštam svima. Opraštam sebi. Zaboravljam sva prošla iskustva. Slobodna sam.
Ciste	Vraćanje na stari "film"-iskustvo koje nam zadaje bol. Njegovanje tih emocionalnih povreda. Lažne nade.	Misli su mi prekrasne jer sam takve odabrala. Osjećam ljubav prema sebi.
Crveno oko	Bijes i frustracija. Ne želimo vidjeti što je oko nas.	Oslobađam se potrebe da sam uvijek u pravu. Smirena sam. Volim i prihvaćam sebe.
Curenje iz nosa	Unutarnji plač. Djetinjaste suze. Žrtva.	Priznajem i prihvaćam da sam kreativna snaga u svom svijetu. Sada odabirem uživanje u svom životu.
Cushingova bolest	Mentalna neravnoteža. Ideje koje nas guše. Osjećamo se savladani.	S ljubavlju postavljam svoje tijelo i um u ravnotežu. Sada odabirem misli od kojih se osjećam dobro.
Ćelavost	Strah. Napetost. Pokušaj da sve držimo pod kontrolom. Nepovjerenje prema životu.	Sigurna sam. Volim i prihvaćam sebe. Vjerujem u život.
Čeljusni grč (Trizmus)	Bijes. Želja da je sve pod našom kontrolom. Otpor iskazivanju osjećaja.	Imam povjerenja u životni proces. S lakoćom tražim što želim. Život me podržava.
Čir (Karbunkul)	Otrovan bijes zbog nanesenih nepravdi.	Oslobađam se prošlosti i dopuštam da vrijeme iscijeli svako područje moga života.

Čir na želucu	Strah. Uvjerenost da nismo dovoljno dobri. Želja da svima udovoljimo.	Volim i prihvaćam sebe. Smirena sam. Prekrasna sam.
Čirevi	Strah. Snažno uvjerenje da nismo dovoljno dobri. Što vas jede iznutra?	Volim i prihvaćam sebe. Smirena sam i spokojna. Sve je u redu.
Čmar	Točka oslobađanja. Pražnjenje.	S lakoćom i ugodom oslobađam se svega što više ne trebam u svom životu.
-apsces-	Bijes zbog toga što se ne želimo osloboditi.	U redu je da se toga oslobodim. Sve što više ne trebam, napušta moje tijelo.
-krvarenje-	Pogledaj pod anorektalno krvarenje	
-fistula-	Nepotpuno oslobađanje od otpadaka. Zadržavanje nečistoća iz prošlosti.	Potpuno i s ljubavlju oslobađam se prošlosti. Ja sam ljubav.
-svrbež-	Osjećaj krivnje zbog prošlosti. Grižnja savjesti.	S ljubavlju opraštam sebi. Slobodna sam.
-bol-	Krivnja. Želja za samokažnjavanjem. Osjećaj da nismo dovoljno dobri.	S ljubavlju opraštam sebi. Slobodna sam.
Čvorovi	Ogorčenje i frustracija. Ego nam je povrijeđen zbog karijere.	Oslobađam se svoje sheme odgađanja i dopuštam da uspjeh bude moj.
Dah	Predstavlja našu sposobnost da se uključimo u život.	Volim život.
-problemi s disanjem-	Strah ili odbijanje da uživamo u životu u potpunosti. Osjećaj da nemamo pravo zauzimati prostor ili čak postojati.	Moje je prirodno pravo da slobodno i u potpunosti uživam u životu. Zavređujem biti voljena. Sada odabirem življenje života u potpunosti.

Dječje bolesti	Vjerovanje u kalendare, društvena pravila ili lažne zakone. Djetinjasto ponašanje odraslih oko nas.	Ovo je dijete zaštićeno i okruženo ljubavlju. Tražimo mentalni imunitet.
Edem	Što ili koga ne želimo zaboraviti?	Rado se oslobađam prošlosti. Nemam straha od oslobađanja. Sada sam slobodna.
Ekgzem	Zapanjujući antagonizam. Mentalne erupcije.	Harmonija i mir, ljubav i sreća jesu oko mene i unutar mene. Sigurna sam i smirena.
Emfizem	Strah od življenja. Ne vidimo smisao života.	Moje je životno pravo da živim potpuno i slobodno. Volim život. Volim sebe.
Epilepsija (Padavica)	Osjećaj da nas netko proganja. Odbijanje života. Vođenje unutarnje borbe. Nasilje prema samom sebi.	Odabirem gledati život kao nešto vječno i ispunjeno radošću. Ja sam vječna, radosna i u miru sa svijetom oko sebe.
Fibroidni tumori i ciste	Njegovanje boli koju nam je zadao partner. Udarac ženskom egu.	Oslobađam se sheme u sebi koja privlači takvo iskustvo. Stvaram samo dobro u svom životu.
Fibrozna cista	Uvjerenost da nas život neće podržati. Jadna ja!	Život voli mene i ja volim život. Sada odabirem slobodan i potpun život.
Fistula	Strah. Blokada pri opuštanju.	Sigurna sam. Iskreno vjerujem u život. Život je na mojoj strani.
Frigidnost	Strah. Poricanje ugone. Vjerovanje da je seks nešto loše. Bezosjećajni partneri.	Nema razloga da ne uživam u svom tijelu. Uživam što sam žena.
Furunkuli	Bijes. Osjećaj da nam je "prekipjelo". "Ključanje u sebi" od bijesa.	Iskazujem samo ljubav i radost. Smirena sam.

Gangrena	Morbidne misli. Uništavanje životne radosti otrovnim mislima.	Sada odabirem harmonične misli i dopuštam si ispunjenje radošću.
Gastritis	Osjećaj nesigurnosti koji dugo traje. I osjećaj da ste određeni sudbinom	Volim i odobravam sebe. Sigurna sam.
Giht (Ulozi)	Potreba za dominacijom. Nestrpljivost, bijes.	Sigurna sam i u miru sa sobom i s drugima.
Glavobolja	Osporavanje sebe. Kritiziranje sebe. Strah.	Volim i prihvaćam sebe. S puno ljubavi gledam sebe i sve što radim. Sigurna sam.
Gležanj	Predstavlja pokretnost i usmjerenost u određenom pravcu.	Lako se krećem naprijed kroz život.
-uganuće-	Bijes i otpor. Ne želimo se kretati u jednom određenom životnom pravcu.	Vjerujem da će me životni proces dovesti do mog najvišeg dobra. Smirena sam.
Gluhoća	Odbijanje, tvrdoglavost i izoliranost. Što ne želiš čuti? Nemoj me gnjaviti!	Slušam Božji govor i uživam u svemu što čujem. Ja sam dio jedinstva.
Grčevi	Napetost. Strah. Grčevito hvatanje za bilo što.	Opuštena sam i moj je duh smiren.
Griženje noktiju	Frustracija. Želja da pojedemo sami sebe. Prkos prema jednom od roditelja.	Slobodno mogu odrasti. Upravljam sam svojim životom s lakoćom i radošću.
Grčevita bol	Mentalna srdžba, nestrpljivost i uzrujavanje zbog okoline.	Ovo dijete reagira samo na ljubav i misli ispunjene ljubavlju. Sve je u miru.
Grlo	Avenija izražavanja. Kanal stvaralaštva.	Otvaram svoje srce i pjevam s radošću.
-problemi-	Nesposobnost da se iskažemo. Potisnuti bijes. Neiskazana kreativnost. Odbijanje da se promijenimo.	U redu je da galamimo. Izražavam sebe slobodno i s radošću. S lakoćom iznosim svoje misli i izražavam svoju kreativnost. Spremna sam mijenjati se.

Groznica	Mentalne kontrakcije: pokretanje ili zaustavljanje. Želja da pobjegnemo od svega i da nas svi ostave na miru.	Sigurna sam i osigurana cijelo vrijeme. Ljubav me okružuje i štiti. Sve je u redu
Grudi	Predstavljaju majčinstvo i odgajanje.	Dajem i uzimam u savršenoj ravnoteži.
-ciste, čvoriči i bolne grudi-	Pretjerani majčinski osjećaji. Pretjerana zaštita. Uskraćivanje dojenja.	Mogu slobodno biti što jesam i moram drugima dopustiti da budu što jesu. Trebamo odrasti.
Guša	Osjećaj mržnje zbog nanesene boli. Mislimo da smo žrtve. Osjećaj da su nam pomrsili planove. Neispunjenost.	Ja sam jedina koja ima moć i autoritet u svome životu. Slobodno mogu biti što jesam.
Gušterača	Predstavlja slatkoću života.	Moj je život sladak.
Gubitak ravnoteže	Raštrkane misli. Neusredotočenost.	Usredotočujem sebe i prihvaćam savršenstvo svog života. Sve je u redu.
Hemoroidi	Strah zbog postavljenih rokova. Osjećaj bijesa zbog prošlosti. Bojimo se rasterećenja. Osjećaj opterećenosti.	Oslobođam se svega što nije ljubav. Postoji vrijeme i prostor za sve što želim učiniti.
Hepatitis	Otpor prema promjenama. Strah, bijes, mržnja. Jetra je centar u kojem se skupnja bijes i gnjev.	Moj um je pročišćen i slobodan. Oslobođam se prošlosti i krećem u nešto novo. Sve je u redu.
Herpes	Kolektivno vjerovanje u seksualnu krivnju i potreba da se kažnjavamo. Zajednički osjećaj sramote. Vjerovanje da će nas Bog kazniti. Odbijanje seksualnosti.	Bog me podržava. Ja sam normalna i prirodna. Uživam u svojoj vlastitoj seksualnosti i u svom tijelu. Prekrasna sam.
Herpes zoster	Čekanje da se pojavi nešto drugo. Strah i napetost. Preosjetljivost.	Opuštena sam i smirena jer vjerujem u život. Sve je u redu u mom životu.

Hiperventilacija	Strah. Opiranje promjenama. Nepovjerenje prema životu.	Posvuda sam u ovom svijetu sigurna. Volim sebe i vjerujem u život.
Hipertiroza	Krajnje razočaranje zbog toga što nismo sposobni raditi što želimo. Uvijek udovoljavamo drugima, a nikada sebi.	Usmjeravam svoju snagu na pravo mjesto. Donosim svoje odluke. Ispunjena sam.
Hipofiza	Predstavlja središte za kontrolu.	Moje je tijelo i um u ravnoteži. Ja upravljam svojim mislima.
Hipoglikemija	Vidi pod Šećerna bolest.	
Hodgkinova bolest	Krivnja i ogroman strah da nismo dovoljno dobri. Divlja trka za dokazivanjem sebe. Zaboravljamo uživati u radosti života od silne želje da se dokažemo i budemo prihvaćeni.	Savršeno sam sretna ovakva kakva jesam. Volim i prihvaćam sebe. Izražavam i prihvaćam radost.
Hrkanje	Tvrdo glavo odbijanje da se oslobodimo starih shema razmišljanja.	Oslobađam se svega što nije ljubav i radost. Napuštam prošlost i prelazim u nešto što je novo, svježije i životno.
Ileitis - Crohnova bolest	Strah. Briga. Osjećaj da nismo dovoljno dobri.	Volim i prihvaćam sebe. Radim najbolje što mogu. Prekrasna sam i smirena.
Impotencija	Seksualni pritisak, napetost i krivnja. Društvene predrasude. Prezir prema prethodnom partneru. Strah od majke.	Ja sada dopuštam da se snaga moje seksualnosti iskaže s lakoćom i radošću.
Infekcija	Strah. Bijes. Nervoza.	Mirna sam i usredotočena.
Influenca	Reagiranje na masovne negativnosti i uvjerenja. Strah. Vjerovanje statističkim podacima.	Ja sam izvan masovnih predrasuda i izvan kalendara. Oslobođena sam svih utjecaja izvana.

Ishijas	Licemjerstvo. Strah od nedostatka novca, strah pred budućnošću.	Primičem se onome što je najbolje za mene. Dobro je svuda oko mene. Ja sam sigurna.
Impaktirani umnjak	Nedostatak mentalnog prostora za stvaranje čvrstih temelja.	Otvaram svoju svijest životu. Imam dovoljno prostora za odrastanje i mijenjanje.
Iskliznuće - diska	Osjećaj da nas život ne podržava. Neodlučnost.	Život podržava svaku našu misao; prema tome, ja volim i prihvaćam sebe. Sve je u redu.
"Itis"	Bijes i frustracija zbog stanja u kojem se sada nalazimo.	Spremna sam osloboditi se svih oblika kritiziranja. Volim i prihvaćam sebe.
Izrasline	Njegovanje starih emocionalnih povreda. Ogorčenost.	S lakoćom opraštam. Volim sebe i imam za sebe samo riječi pohvale.
Jajnici	Predstavljaju točke stvaranja. Stvaralaštvo.	U ravnoteži sam sa svojim stvaralaštvom.
Jetra	Mjesto gdje se nalazi bijes i primitivni osjećaji.	Znam samo za ljubav, mir i radost.
-problemi-	Kronično jadanje. Opravdavanje pogrešaka da bismo obmanuli sebe. Osjećamo se loše.	Živim otvorena srca. Pronalazim ljubav svuda oko sebe.
Kalusi	Otvrdnule zamisli i ideje. Strah od ukalupljivanja.	Mogu slobodno uvidjeti i iskusiti nove ideje i načine. Otvorena sam i prijemčiva za sve što je dobro.
Kandidijaza	Osjećamo se raspršenima. Preplavljuje nas frustracija i bijes. Zahtjevni smo i nepovjerljivi u vezama. Puno tražimo od drugih.	Dopuštam sebi da budem sve ono najbolje što mogu i zaslužujem u životu. Zaslužujem sve najbolje u životu. Volim i prihvaćam sebe i druge.

Keratitis	Ekstreman bijes. Želja da udarimo nekoga ili nešto što upravo gledamo.	Ljubav iz mog srca liječi sve što pogledam. Smirena sam. Sve je u redu u mom svijetu.
Kila	Prekinute emocionalne veze. Napetost i osjećaj opterećenosti.	Moj je duh u miru i harmoniji. Volim i prihvaćam sebe. Mogu slobodno biti što jesam.
"Knedla u grlu"	Strah. Nepovjerenje u život.	Sigurna sam. Vjerujem da je život na mojoj strani. Izražavam se slobodno i s radošću.
Koža	Štiti našu individualnost. Osjetilo.	Osjećam se sigurnom da budem što jesam.
Kolesterol	Otežavanje protoka radosti. Strah pred prihvaćanjem radosti.	Odabirem voljeti život. Moji kanali radosti potpuno su otvoreni. Mogu slobodno primati.
Kolitis	Prezahitljivi roditelji. Osjećamo se potlačeno i poraženo. Velika potreba za ljubavlju.	Volim i prihvaćam sebe. Ja stvaram svoju radost. Odabirem da sam pobjednik u svom životu.
Koljeno	Predstavlja ponos i ego.	Prilagodljiva sam.
-problemi-	Tvrdoglav ego i ponos. Nesposobnost prilagodavanja. Ne želimo popustiti. Strah.	Opraštanje. Razumijevanje. Suosjećanje. S lakoćom se prilagodavam svemu oko sebe. Sve je u redu.
Koma	Strah. Bježanje od nečega ili nekoga.	Mi te okružujemo silnom ljubavlju i sigurnošću. Stvaramo okolnosti da ozdraviš. Ti si ljubav.
Konstipacija	Odbijamo se osloboditi starih ideja. Živimo u prošlosti. Ponekad se pojavljuje i Škrtost.	Čim se oslobodim prošlosti, dolaze mi nove stvari, od životnog značaja. Prepuštam se struji života.
Konjunktivitis	Bijes i frustracija zbog onoga što sada gledamo u svom životu.	Gledam očima ljubavi. Postoji harmonično rješenje i ja ga sada prihvaćam.

Koronarna tromboza	Osjećamo se usamljeno i uplašeno. Nismo dovoljno dobri. Do sada nismo dovoljno učinili i sigurno nećemo uspjeti sve završiti.	Jedno sam sa životom. Svemir me u potpunosti podržava. Sve je u redu.
Kosti	Predstavljaju strukturu svemira.	Snažne sam grade i stabilna sam.
-lomovi-	Pobuna protiv autoriteta.	U ovome svijetu ja sam svoj autoritet. Svojom glavom samo ja mislim.
-deformacije-	Mentalni pritisak i napetost. Mišići se ne mogu opustiti. Pomanjkanje mentalne pokretljivosti.	Dišem punim plućima. Opuštena sam i vjerujem životnom procesu.
Kralježnica	Fleksibilan potporanj života.	Život me podržava.
-iskrivljena kralježnica-	Nesposobnost prepuštanja životnoj podršci. Strah i pokušaj da zadržimo stare ideje. Nepovjerenje prema životu. Nedostatak integriteta. Nemamo hrabrosti živjeti po svojim načelima.	Oslobađam se svih strahova. Vjerujem u životni proces. Znam da će me život podržati. Stojim uspravno, ispunjena ljubavlju.
Kratkovidnost (myopia)	Strah od budućnosti. Nemamo povjerenje u ono što se nalazi ispred nas.	Vjerujem životnom procesu. Sigurna sam.
Kronične bolesti	Odbijanje da se promijenimo. Strah od budućnosti. Osjećaj nesigurnosti.	Spremna sam mijenjati se i razvijati. Sada stvaram novu i sigurnu budućnost.
Krup	Pogledaj pod Bronhitis.	
Krv	Predstavlja radost koja slobodno kola tijelom.	Ja sam radost života; dajem i primam.
-problemi-	Nedostatak radosti. Pomanjkanje novih ideja.	Radosne i nove ideje slobodno teku u meni.
-anemija-	Pogledaj pod Anemija.	

-zgrušavanje-	Zaustavljanje protoka životne radosti.	Svjesna sam novog života u sebi. Prepuštam se rijeci života.
Krvarenje	Osjećaj da nam otječe životna radost. Ali, kamo? Bijes.	Ja sam u skladu sa životnom radošću koju izražavam i primam u savršenom ritmu.
Krvarenje iz desni	Nedostatak radosti pri donošenju odluka.	Vjerujem da uvijek poduzimam prave akcije u svom životu. Smirena sam.
Krvarenje iz nosa	Potreba za priznanjem. Osjećamo da nismo dovoljno priznati i zapaženi. Žudnja za ljubavlju.	Volim i prihvaćam sebe. Prepoznajem svoju vlastitu vrijednost. Prekrasna sam.
Krvni tlak -nizak-	Nedostatak ljubavi u djetinjstvu. Defetizam. Čemu se truditi ako neću uspjeti?	Sada odabirem sretan život. Moj je život prepun radosti.
-visok-	Neriješeni dugoročni emocionalni problemi.	S radošću se oslobađam prošlosti. Smirena sam.
Kukovi	Drže tijelo u savršenoj ravnoteži. Glavni pokretač u kretanju naprijed.	Hip, hip, hura! U svakom danu nalazim radost.
-problemi-	Strah pri izvršavanju većine naših odluka. Ne vidimo ništa ispred sebe.	Ja sam u savršenoj ravnoteži. S lakoćom i radošću krećem naprijed, bez obzira na godine.
Lakat	Predstavlja promjenu žotnih pravaca i prihvaćanje novih iskustava.	S lakoćom se snalazim u novim iskustvima, novim životnim pravcima i promjenama.
Laringitis	Toliko smo ljuti da to ne možemo izreći. Strah od iznošenja mišljenja. Otpor prema autoritetu.	Slobodno tražim što želim. Nemam straha u izražavanju. Smirena sam.
Leda	Predstavljaju životni potporanj.	Znam da će me život uvijek podržati.

problemi -gornji dio-	Nedostatak emocionalne podrške. Osjećamo da smo nevoljeni. Suzbijanje osjećaja ljubavi.	Volim i prihvaćam sebe. Život me podržava i voli.
-srednji dio-	Krivnja. Osjećamo da nas je prošlost prikovala i da se nagomilava na našim leđima.	Oslobađam se prošlosti. Slobodno krećem naprijed, s ljubavlju u srcu.
-donji dio-	Strah zbog novca. Nedostatak financijske podrške.	Vjerujem u život. Sve što trebam doći će u moj život. Sigurna sam.
Lepra	Nesposobnost rukovođenja svojim životom. Dugoročna uvjerenost da nismo dovoljno dobri ili čisti.	Nadrastam sva svoja ograničenja. Inspirirana sam i vođena božanstvom. Ljubav iscjeljuje sav moj život.
Leukemija	Brutalno ugušena inspiracija. Što više ima smisla?	Oslobađam se prošlosti, koja me sputava, i prepuštam se sadašnjoj slobodi. Ne bojim se sebe. Mogu slobodno biti što jesam.
Leukoreja	Uvjerenje da su žene slabije od suprotnog spola. Bijes na partnera.	Ja stvaram sva svoja iskustva. U meni je snaga. Uživam u svojoj ženskosti. Slobodna sam.
Lice	Predstavlja ono što pokazujemo prema van.	Nema razloga da ne budem što jesam. Ja slobodno iskazujem sebe.
Limfni problemi	Upozorenje umu da se ponovo treba usredotočiti na bitne elemente u životu: ljubav i radost.	Potpuno sam usmjerena na ljubav i radost zbog toga što sam živa. Prepuštam se rijeci života. Moj je duh smiren.
Lišaj	Dopuštamo drugima da nam se podvuku pod kožu. Ne osjećamo se dovoljno dobrima ili čistima.	Volim i prihvaćam sebe. Niti jedna osoba, mjesto ili stvar nema nikakve vlasti nada mnom. Slobodna sam.
Loša probava	Strah pred poduzimanjem koraka. Bojazan i tjeskoba.	S mirom i radošću prihvaćam sva nova iskustva.

Ludilo (Psihijatrijska bolest)	Bježanje od obitalji. Bijeg od stvarnosti i povlačenje. Nasilno odvajanje od života.	Ovaj duh poznaje svoj vlastiti identitet i on je stvaralačka točka božanskog samoizražavanja.
Lupus	Odustajanje. Bolje je umrijeti nego zauzeti se za svoj život. Bijes i kažnjavanje.	Slobodno i s lakoćom govorim u svoje ime. Ja dokazujem svoju vlastitu snagu. Volim i odobravam sebe. Slobodna sam i sigurna.
Mastoiditis	Bijes i frustracija. Želja da ne čujemo što se događa oko nas. Obično se ovo pronalazi u djece. Strah nam paralizira razumijevanje.	Božanski mir i harmonija koji me okružuju nalaze se i u meni. Ja sam oaza mira, ljubavi i radosti.
Maternica	Predstavlja dom stvaralaštva.	Osjećam se dobro u svome tijelu.
Menstruacijski problem i	Odbacivanje vlastite ženskosti. Krivnja i strah. Uvjerenje da su spolni organi grešni i prljavi.	Prihvaćam sebe kao ženu. Sve procese koji se odvijaju u mome tijelu prihvaćam kao prirodne i normalne. Volim i prihvaćam sebe.
Mišićna distrofija	Pretjeran strah. Jaka želja da kontroliramo sve i svakoga oko sebe. Duboka potreba da se osjećamo sigurno. Gubitak vjere i povjerenja.	Dobro je što sam živa. Mogu slobodno biti što jesam. Dovoljno sam dobra. Vjerujem sebi.
Migrena	Odbojnost prema tome da drugi upravljaju našim životom. Opiranje životu. Seksualni strahovi. (Obično je se možete osloboditi masturbacijom)	Prepuštam se rijeci života i znam da će mi život s lakoćom donijeti sve što mi je potrebno. Život je na mojoj strani.
Miteseri	Osjećaj prljavštine. Nevoljeni smo.	Volim se i prihvaćam sebe. Volim i voljena sam.
Mijelitis	Ekstremni obiteljski nesklad. Življenje u atmosferi straha i bijesa. Ogroman unutarnji nemir. Nedostatak potpore sa strane.	Stvaram mir u svome umu, tijelu i svome svijetu. Sve je u redu. Sigurna sam i voljena.

Modrice	Mali životni udarci. Samokažnjavanje.	Volim i pazim na sebe. Ljubazna sam i nježna prema sebi. Sve je u redu.
Mokraćne infekcije	Osjećaj ogorčenosti, obično zbog nekoga suprotnog spola, tj. ljubavnog partnera. Prebacivanje krivnje na druge.	Oslobađam se sheme u svojoj svijesti koja stvara takva stanja. Spremna sam promijeniti se. Volim i prihvaćam sebe.
Mokrenje u krevet (Enureza)	Strah od roditelja, obično od oca.	Na ovo se dijete gleda s ljubavlju, suosjećanjem i razumijevanjem. Sve je u redu.
Mono-nukleoz	Prevladava razmišljanje koje omalovažava život. Uvjerenje da drugi nikada nisu u pravu. Mnogo unutarnjeg kritiziranja.. Navika da uvijek govorimo: "Zar nije strašno?!"	U skladu sam sa životom. Dok gledam druge, vidim sebe u njima i sviđa mi se ono što vidim. Uživam što sam živa.
Morska bolest	Strah. Strah od smrti. Osjećamo da smo izgubili kontrolu nad sobom.	Potpuno sam sigurna u ovom dijelu svemira. U miru sam sa svim što me okružuje. Ja vjerujem u život.
Mozak	Predstavlja kompjutor, tj. "upravljačku ploču".	S ljubavlju upravljam svojim umom.
-tumor-	Pogrešna uvjerenja. Tvrdoglavost. Odbijamo mjenjati stari način razmišljanja.	S lakoćom ću reprogramirati svoj mozak. Život se neprestano mijenja i moj je duh uvijek nov.
Moždana kap	Odustajanje. Otpor. Osjećaj da bismo radije umrli nego se promijenili. Odbijanje života.	Život se stalno mijenja. Ja se lako prilagođavam novome. Prihvaćam život- prošlost, sadašnjost i budućnost.
Mrena na oku	Nemogućnost da s radošću gledamo naprijed. Osjećamo da je ispred nas crna budućnost.	Život je vječan i ispunjen radošću. Radujem se svakom trenutku.
Mučnina	Strah. Odbacivanje neke ideje ili događaja.	Sigurna sam. Vjerujem da će mi život donijeti sve najbolje.

Mučnina u automobilu	Strah. Osjećamo se zatočeni u tamnici.	S lakoćom se krećem kroz vrijeme i prostor. Okružuje me samo ljubav.
Mučnina pri vožnji	Strah. Strah da nešto nije pod našom kontrolom.	Ja uvijek imam punu kontrolu nad svojim mislima. Sigurna sam. Volim i prihvaćam sebe.
Mucanje	Nesigurnost. Nemogućnost samoizražavanja. Plakanje je za nas bilo zabranjeno.	Mogu slobodno govoriti u svoje ime. Osjećam se sigurnom dok se izražavam. Komuniciram samo s ljubavlju.
Multipla skleroza	Mentalna otvrdnulost, bezosjećajnost, čelična volja, nefleksibilnost. Strah.	Odabirem misli prepune ljubavi i radosti i tako stvaram jednak svijet oko sebe. Sigurna sam i slobodna.
Mucus colon (colitis, colon)	Naslage starih i pomućenih misli sprečavaju prolaz kroz kanal za oslobađanje. Valjanje u ljepljivom blatu prošlosti.	Oslobađam se prošlosti. Jasno mislim. Sada živim u miru i radosti.
Nadutost (Flatulencija)	Gramzljivost. Strah. Teško "probavljive" ideje.	Opuštena sam i s lakoćom živim.
Narkolepsija	Ne možemo se nositi sa stvarima oko sebe. Pretjeran strah. Želimo pobjeći od svega. Ne želimo biti ovdje.	Oslanjam se na to da će me božanska mudrost i usmjeravanje kroz život zaštititi u svakom trenutku. Sigurna sam.
Nefritis (upala bubrega)	Pretjerana reakcija na razočaranje i neuspjeh	Poduzimam sve ispravne odluke u <i>svom životu</i> . Oslobađam se svega starog i pozdravljam sve što je novo. Sve je u redu.

Neizlježiv bolesnik	Ne može se liječiti vanjskim sredstvima na ovom stupnju. Moramo pronaći u sebi sredstvo koje će nas izliječiti. Ono dolazi niotkud te se tamo i vraća.	Čuda se događaju svaki dan. Okrećem se sebi da bih se riješila sheme koja mi je to uzrokovala. Prihvaćam božansko iscjeljenje. I, to je to!
Inkontinencija (nekontrolirano mokrenje)	Oslobađanje. Osjećaj da se ne možemo emocionalno kontrolirati. Nedostatak unutrašnjeg razvoja.	Kako razvijam sebe, i svi se oko mene razvijaju. Nježna sam i pažljiva prema sebi. Sve je u redu.
Nervoza	Strah, tjeskoba, napor i žurba. Nedostatak povjerenja u život.	Ja sam na beskrajnom putovanju kroz vječnost i imam puno vremena. Ja komuniciram svojim srcem. Sve je u redu.
Nesanica	Strah. Nepovjerenje prema životu. Krivnja.	Dok tonem u miran san, razmišljam o danu koji je upravo prošao. I znam da me sutra čeka novi dan.
Nesvjestica	Strah. Ne možemo se nositi sa stvarnošću Osjećaj da nam se "zamračilo" ispred očiju.	Imam moć, snagu i znanje da se nosim sa svime u svom životu.
Neugodan miris tijela	Strah. Odbojnost prema sebi. Strah od drugih.	Volim i prihvaćam sebe. Sigurna sam.
Neuralgija	Kažnjavanje zbog osjećaja krivnje. Strahovanje zbog komunikacije.	Opraštam sebi. Volim i prihvaćam sebe. Komuniciram s ljubavlju.
Nezgode	Nemogućnost da kažemo što mislimo. Pobuna protiv autoriteta. Vjerovanje u nasilje.	Osobađam se sheme koja me dovela u ovo stanje. Smirena sam. Ja mnogo vrijedim.
Noge	Nose nas kroz život.	Život je na mojoj strani.
Problemi -gornji dio-	Ustrajavanje na starim traumama iz djetinjstva.	Ljudi koji su bili uz nas u našem djetinjstvu, učinili su najbolje što su mogli svojim razumijevanjem, svjesnošću, znanjem koje su tada imali. Oslobađam ih.

-donji dio-	Strah od budućnosti. Želja da ostanemo gdje jesmo i da ne idemo dalje.	S povjerenjem i radošću krećem naprijed jer znam da će sve biti u redu u mojoj budućnosti.
Nokti	Predstavljaju zaštitu.	Dosegla sam osjećaj sigurnosti.
Nos	Predstavlja samoprepoznavanje.	Prepoznajem svoju vlastitu sposobnost intuicije.
Oči	Predstavljaju našu sposobnost da jasno vidimo prošlost, sadašnjost i budućnost.	Gledam oko sebe s ljubavlju i radošću.
Problemi s okom	Ne sviđa nam se ono što vidimo u svom životu.	Sada stvaram život u koji volim gledati.
-astigmatizam-	Oduvijek samo stvaram probleme. Strah od toga da stvarno sagledamo sebe.	Ja sada želim uvidjeti svoju vlastitu ljepotu i veličanstvenost.
-katarakta-	Nesposobnost da s radošću gledamo u budućnost.	Život je vječan i prepun radosti.
-problemi u djece-	Ne žele vidjeti što se događa u njihovoj obitelji.	Tu djecu sada okružuje harmonija, radost, ljepota i sigurnost.
-konvergentni strabizam-	Ne želimo vidjeti što se nalazi oko nas. Životni ciljevi koji se međusobno isključuju (oprečni ciljevi).	Nema opasnosti ako pogledam oko sebe. Smirena sam.
-dalekovidnost-	Strah od sadašnjosti.	Sada sam sigurna, i to ovdje gdje se nalazim. To i sama uviđam.
-glaukom-	Nismo u stanju oprostiti. Osjećamo pritisak zbog emocionalnih povreda koje vučemo za sobom. Shrvani smo svim tim.	Svijet gledam s ljubavlju i nježnošću.
-kratkovidnost-	Strah od budućnosti.	Ja prihvaćam Božje vođenje. I uvijek sam sigurna.

Razrokost (divergentni stabizam)	Strah da se suočimo sa sadašnjošću.	Sada volim i prihvaćam sebe.
Opeklina	Bijes. Unutarnja vatra.	Stvaram samo mir i harmoniju u sebi i u svojoj okolini. Zaslužujem da se osjećam dobro.
Opuštene crte lica	Teške misli stvaraju brazde po licu. Ogorčenje zbog života.	Ja izražavam životnu radost i dopuštam sebi uživanje u svakom trenutku pojedinog dana. Ponovo sam mlada.
Osip	Srdžba zbog odgađanja. Djetinjasti način da privučemo pažnju.	Volim i prihvaćam sebe. U skladu sam sa životnim procesom.
Osteomyelitis	Bijes i frustracija u svakom dijelu života. Osjećaj pomanjkanja podrške.	Smirena sam i vjerujem životnom procesu. Sigurna sam.
Oteklina	Ustrajavamo na jednom načinu razmišljanja. Bolne ideje koje nas sputavaju.	Moje misli teku s lakoćom i slobodno. Lako se krećem od ideje do ideje.
Ovisnosti	Bijeg od sebe. Strah. Ne znamo kako voljeti sebe.	Sada otkrivam da sam divna. Odabirem voljeti sebe i u sebi uživati.
Pankreatitis (upala gušterače)	Odbijanje. Bijes i frustracija zato što nam se čini da je život izgubio svoju slast.	Volim i prihvaćam sebe. Sama stvaram radost u svom životu.
Paraliza	Strah i užasnutost. Bijeg od situacije ili osobe. Otpor.	Ja sam u skladu sa svojim životom. Sigurna sam i u potpunosti se prilagođavam svakoj situaciji.
Parkinsonova bolest	Strah i jaka želja za kontroliranjem drugih i svega oko sebe.	Opuštam se jer znam da sam sigurna. Život je na mojoj strani i ja vjerujem u život.
Petit Mal	Pogledaj pod Epilepsija.	

Peritonzilarni apsces	Veoma snažna uvjerenost da ne možemo govoriti u svoje ime i tražiti što želimo.	Moje je prirodno pravo da moje potrebe budu zadovoljene. Što želim, sada tražim s ljubavlju i lakoćom.
Pioreja	Bijes zbog naše nesposobnosti da donesemo odluke. Plitki ljudi oko nas.	Prihvaćam sebe i moje su odluke uvijek za mene savršene.
Plač	Suze su rijeka života. Prolijevamo ih i kada o smsretni, i kada smo tužni, i kada smo u strahu.	U skladu sam sa svim svojim emocijama. Volim i prihvaćam sebe.
Pluća	Sposobnost da živimo život.	Živim život u savršenoj ravnoteži.
-problemi-	Depresija. Tuga. Strah pred življenjem. Osjećaj da ne zaslužujemo živjeti život u potpunosti.	Imam tu sposobnost da uživam u punoći življenja. Potpuno volim život.
Pobačaj (spontani)	Strah. Strah od budućnosti. Osjećaj "ne sada - kasnije." Neprikladno odabran trenutak.	U mom životu uvijek su prisutne božanske ispravne odluke. Volim i prihvaćam sebe. Sve je u redu.
Podrigivanje	Strah. Prebrzo življenje.	Postoji vrijeme i mjesto za sve što trebam učiniti. Smirena sam.
Poliomyelitis	Paralizirajuća ljubomora. Želja da zaustavimo nekoga.	Ima dosta za svakoga. Stvaram svoje dobro i svoju slobodu, s mislima prepunim ljubavi.
Povišena temperatura	Bijes. Osjećaj gorenja iznutra.	Smirena sam i ispunjena ljubavlju i mirom.
Pred-menstruacijski sindrom-P.M.S.	Dopuštamo prevladavanje konfuzije. Pridajemo veliki značaj vanjskim utjecajima. Odbijanje ženskih procesa koji se događaju u našem tijelu.	Sada ja preuzimam kontrolu nad svojim umom i životom. Ja sam snažna i dinamična žena. Svaki dio moga tijela savršeno funkcionira. Ja volim sebe.

Prehlade	Radimo previše stvari u isto vrijeme. Mentalna konfuzija i nered. Male emocionalne povrede. Uvjereni smo da "svake zime dobijmo čak tri prehlade."	Dopuštam svome umu da se opusti i smiri. U meni su i oko mene jasnoća i harmonija,
Prirodene greške	Karma. Odabrali smo doći u ovom obliku. Mi biramo svoje roditelje.	Svako je iskustvo dobro za naš razvoj. Sigurna sam ovdje gdje jesam.
Prekomjerna težina	Strah i potreba za zaštitom. Bijeg od osjećaja. Nesigurnost i odbacivanje sebe. Potraga za ispunjenjem.	U miru sam sa svojim osjećajima. Sigurna sam ovdje gdje jesam. Ja sama stvaram svoju vlastitu sigurnost. Volim i prihvaćam sebe.
Proširene vene	Stalno zatječemo sebe kako tapkamo na mjestu, u situacijama koje najviše mrzimo. Osjećamo da previše radimo i da smo preopterećeni. Obeshrabrenost.	Prepoznajem istinu života. Živim i krećem se s radošću. Volim život i slobodno se krećem.
Probava	Predstavlja oslobađanje od nepotrebnog.	Oslobađanje je lako.
-problemi-	Bojazan pred oslobađanjem od staroga i onoga što nam više ne treba.	Slobodno i s lakoćom oslobađam se staroga i s radošću prihvaćam novo.
Problemi u menopauzi	Strah da više nećemo biti željeni. Strah od starenja. Odbacivanje samih sebe. Osjećamo da nismo dovoljni sami sebi.	U ravnoteži sam i pomirena sa životnim mijenama. Blagoslivljam svoje tijelo s ljubavlju. Sve je u redu u mom svijetu.
Problemi s čeljusti	Bijes. Ogorčenje. Želja za osvetom.	Mijenjam sheme koje su me dovele u ovo stanje. Volim i prihvaćam sebe. Sigurna sam.

Problemi s bubrežima	Kritiziranje, razočaranje i neuspjeh u bilo kom životnom području. Stid. Ponašanje malog djeteta.	Mojim životom uvijek rukovode božanske ispravne odluke. Svako moje iskustvo donosi mi nešto dobro. Sasvim sigurno odrastam.
Problemi s kožom	Tjeskoba i strah. Stari i duboko skriveni otpor. Osjećaj da smo ugroženi.	S ljubavlju štitim sebe; spokojna sam i smirena. U vezi s prošlošću sve je oprošteno i zaboravljeno. U ovom sam trenutku slobodna.
Problemi s adrenalinom	Defetizam. Nemir. Nebriga prema sebi.	Volim i prihvaćam sebe. Veoma držim do sebe.
Problemi sa desnim	Nesposobnost da se držimo svojih odluka. "Isprazan" život.	Ja sam odlučna osoba. Sve svoje odluke izvodim do kraja i podržavam sebe s ljubavlju.
Problemi s mjehurom	Tjeskoba. Zadržavanje starih ideja. Bojimo ih se osloboditi. Osjećaj "ogorčenosti".	S lakoćom i ugodom oslobađam se starog i prihvaćam novo u svom životu. Sigurna sam.
Problemi sa starenjem	Društvene predrasude. Zastario način razmišljanja. Strah od sebe i odbacivanje sadašnjosti.	Volim i prihvaćam sebe bez obzira na to koliko godina imam. Svaki je trenutak života savršen i vrijedan.
Proljev	Strah. Odbijanje. Bijeg.	Moje prihvaćanje, asimilacija i odbacivanje u savršenom su odnosu. U skladu sam sa svojim životom.
Prostata	Predstavlja muški princip.	Ja privlačam svoju muškost i uživam u njoj.
Problemi s prostatom	Mentalni strahovi oslabili su muškost. Odustajanje. Seksualni pritisak i krivnja. Negativan stav prema starenju.	Volim i prihvaćam sebe. Prihvaćam svoju vlastitu snagu. Uvijek ću biti mladoga duha.
Prsti	Predstavljaju životne detalje.	Mirno doživljam raznolikosti.

-palac-	Predstavlja intelekt i brigu.	Moj je um smiren.
-kažiprst-	Predstavlja ego i strah.	Sigurna sam.
-srednji prst-	Predstavlja ljutnju i seksualnost.	Moja mi seksualnost pruža zadovoljstvo.
-prstenjak-	Predstavlja zajedništvo i tugu.	Ja volim. Smirena sam.
-mali prst-	Predstavlja obitelj i pretvaranje.	Osjećam se bliska životu u obitelji.
-artrični prsti-	Želja za kažnjavanjem. Okrivljavanje. Osjećamo da smo žrtve svog iskustva.	Gledam oko sebe s ljubavlju i razumijevanjem. I sva svoja iskustva doživljam s ljubavlju.
-nožni prsti-	Predstavljaju sićušne pojedinosti budućnosti.	Sve te pojedinosti dogodit će se same od sebe.
Psorijaza	Strah da ćem o biti povrijeđeni. Otupljivanje osjećaja i samog sebe. Odbijanje preuzimanja odgovornosti za svoje vlastite osjećaje.	Ja mogu uživati u radosti života. Zaslužujem i prihvaćam sve najbolje u svom životu. Volim i prihvaćam sebe.
Rahitis	Slabo emocionalno okruženje. Nedostatak ljubavi i sigurnosti.	Sigurna sam i podržavana samom ljubavlju iz svemira.
Rak	Duboka emocionalna povreda. Ogorčenje koje dugo držimo u sebi. Duboka tuga koja nas izjeda iznutra. Mržnja. Ništa nema smisla.	S ljubavlju opraštam i oslobađam se svega iz prošlosti. Odabrala sam ispuniti svoj svijet radošću. Volim i prihvaćam sebe.
Rak na usnama	Neizrečene riječi ogorčenja. Krivnja.	Stvaram samo radosna iskustva u svom svijetu ispunjenom ljubavlju.
Ramena	Njihova je namjena da nose radost, a ne teret života.	Slobodno mogu uživati u svojoj radosti.
Reumatizam	Osjećamo da smo žrtve. Nedostatak ljubavi. Kronična gorčina. Ogorčenje.	Ja stvaram svoja iskustva. Budući da volim i prihvaćam sebe i druge, moja iskustva postaju sve bolja i bolja.

Reumatoidni artritis	Duboko kritiziranje autoriteta. Osjećate se prevarenima.	Ja sam svoj autoritet. Volim i prihvaćam sebe. Život je dobar.
Ručni zglob	Predstavlja kretanje i lakoću.	Prema svim svojim iskustvima odnosim se s mudrošću, ljubavlju i lakoćom.
Ruke	Predstavljaju sposobnost i vještinu prihvaćanja životnih iskustava.	Prihvaćam sva svoja iskustva s lakoćom i radošću.
Sklerodermija	Osjećaj nezaštićenosti i nesigurnosti. Drugi nas ljute i ugrožavaju. Stvaramo obrambeni štiti oko sebe.	Ja sam božanski zaštićena i sigurna sve vrijeme. Sve što radim ispravno je i donosi mi puno ljubavi, što ja prihvaćam s radošću i zadovoljstvom.
Senilnost	Povratak u takozvanu sigurnost djetinjstva. Zahtijevamo više pažnje i brige za sebe. To je način da pod kontrolom držimo sve oko sebe. Bježanje od svega.	Bog me štiti. Sigurnost. Mirnoća. Inteligencija ovog svemira ogleđa se na svim životnim razinama.
Sifilis	Pogledaj pod spolne bolesti.	Odlučila sam biti što jesam. Prihvaćam se takvom kakva jesam.
Sijeda kosa	Stres. Vjerovanje da ne možemo živjeti bez pritiska i napetosti.	Smirena sam i osjećam se ugodno u svim područjima svog života. Snažna sam i sposobna.
Problemi sa sinusima	Iritirira nas jedna osoba, netko nama veoma blizak.	Pronalazim mir i harmoniju unutar i oko sebe, i to sve vrijeme. Sve je u redu.
Skolioza	Pogledaj pod Spuštena ramena.	
Slezena	Opsesija. Biti opsjednut stvarima.	Volim i prihvaćam sebe. Vjerujem da će me životni proces uvijek podržati. Sigurna sam. Sve je u redu.

Spolni organi	Predstavljaju muške i ženske principe.	Mogu slobodno biti što jesam.
-problemi-	Briga zbog osjećaja da nismo dovoljno dobri.	Uživam u svom izražavanju života. Savršena sam baš takva kakva jesam. Volim i prihvaćam sebe.
Spuštena ramena	Nosimo sav teret života. Bespomoćnost i beznadnost.	Ja stojim uspravno i slobodno. Volim i prihvaćam sebe. Svakim danom moj život postaje sve bolji i bolji.
Srce	Predstavlja središte ljubavi i sigurnosti. (Pogledaj pod krv.)	Moje srce kuca u ritmu ljubavi.
-problemi-	Dugoročni emocionalni problemi. Nedostatak radosti. Otvrđnulo srce. Vjerovanje da živimo pod stresom i napetošću.	Osjećam radost i samo radost. S ljubavlju se prepuštam radosti koja će preplaviti moj um, tijelo i svako moje iskustvo.
- srčani infarkt-	Potiskivanje radosti iz srca u prilog novca, postizanja karijere itd.	Ponovo osjećam radost u svom srcu. Izražavam samo ljubav prema svemu.
Neplodnost	Strah i odbacivanje života. Ili ne želimo iskusiti roditeljstvo.	Vjerujem u život. Uvijek sam u pravo vrijeme na pravome mjestu i radim prave stvari. Volim i prihvaćam sebe.
Stidna kost	Predstavlja zaštitu spolnih organa.	Moja je seksualnost sigurna.
Stopala	Predstavljaju naše razumijevanje sebe, drugih i života.	Moje je razumijevanje sasvim jasno. Spremna sam mijenjati se s vremenom. Sigurna sam.
Problemi sa stopalom	Strah pred budućnošću i pri poduzimanju važnijih odluka u životu.	Prolazim kroz svoj život s radošću i lakoćom.
Stražnjica	Predstavlja snagu. Mlitava stražnjica-gubitak snage.	Svoju snagu koristim razborito. Osjećam se sigurno. Sve je u redu.

Svrab	Iskvarene misli. Dopuštamo drugima da nam se podvuku pod kožu.	Ja sam prepuna života, ispunjena ljubavlju i radošću. Ja sam svoj čovjek.
Svrbež	Želje koje se protive našim mogućnostima. Nezadovoljstvo. Grižnja savjesti. Osjećamo kao da želimo izaći iz sebe i pobjeći što dalje.	Osjećam se smireno upravo ovdje gdje se nalazim. Prihvaćam sve što je za mene dobro, jer znam da će sve moje potrebe i želje biti ispunjene.
Šake	Drže i barataju. Obuhvaćaju i stežu. Grčevito grabe ili ispuštaju. Miluju. Zadaju bol. Nose se s iskustvima.	Sa svim svojim iskustvima postupam s ljubavlju, radošću i lakoćom.
Šećerna bolest	Žudnja za nečim što se moglo dogoditi. Velika potreba da sve kontroliram. Duboka tuga. Život je za nas izgubio svoj čar.	Ovaj je trenutak ispunjen radošću. Sada odabirem da iskusim sav čar života.
Šum u uhu	Odbijanje da saslušamo. Ne čujemo svoj unutarnji glas. Tvrdoglavost.	Vjerujem svom Višem Jastvu. S ljubavlju slušam svoj unutarnji glas. Oslobađam se svega što nije u skladu s ljubavlju.
Štitnjača	Poniženje. Nikada ne mogu učiniti ono što hoću. Kada će doći moj red?	Prevladam svoja stara ograničenja i dopuštam sebi da se izražavam slobodno i kreativno.
Tjeskoba	Nepovjerenje prema životu.	Volim i prihvaćam sebe. Vjerujem u život. Sigurna sam.
Testisi	Muški princip, muškost.	Osjećam se sigurno kao muškarac.
Tetanus	Potreba da se oslobodimo bijesa i ogorčenosti.	Dopuštam ljubavi iz svog srca da me očisti iznutra i da iscijeli svaki dio mog tijela i mojih emocija.
Tikovi, trzanje.	Strah. Osjećaj da nas drugi promatraju.	Sav me život prihvaća. Sve je u redu. Sigurna sam.

Timus	Glavna žlijezda imunološkog sustava. Osjećaj ugroženosti. "Oni" me napadaju.	Moje misli ispunjene ljubavlju održavaju moj imunološki sustav snažnim. Sigurna sam i u sebi i izvan sebe. Iscjeljujem sebe s ljubavlju.
Trakavica	Strogo uvjerenje da smo žrtva i da smo nečisti. Sudeći prema stavovima drugih, i bespomoćni.	Drugi samo odražavaju dobre osjećaje koje ja imam sama o sebi. Volim i prihvaćam sve što ja predstavljam.
Trbušni grčevi	Strah. Susprezanje osjećaja.	Vjerujem u život. Ja sam sigurna.
Tuberkuloza	Zaokupljenost sebičnošću. Posesivnost. Okrutne misli. Osveta.	Voljenjem i prihvaćanjem sebe stvaram oko sebe svijet ispunjen mirom i radošću.
Tumori	Njegovanje starih emocionalnih povreda i šokova. Izgrađivanje osjećaja griznje savjesti.	S ljubavlju se oslobađam prošlosti i okrećem novome danu. Sve je u redu.
Ugojenost	Predstavlja želju za zaštitom. Pretjerana osjetljivost.	Božja me ljubav štiti. Uvijek sam sigurna i zaštićena.
Uši	Predstavljaju sposobnost slušanja.	Slušam s ljubavlju.
Uhobolja	Bijes. Ne želimo nešto čuti. Preveliki nemir. Roditelji se često prepiru.	Okružuje me samo harmonija. S ljubavlju slušam ugodne i dobre stvari. Ja sam središte ljubavi.
Ukočen vrat	Nepopustljiva tvrdoglavost.	Mogu slobodno razmotriti i druga gledišta.
Ukočenost	Strogo i kruto razmišljanje.	Dovoljno sam sigurna da mogu imati prilagodljiv um.
Umor	Opiranje, dosada. Nedostatak ljubavi prema onome što radimo.	Prepuna sam entuzijazma i ispunjena energijom.
Upala "Itis"	Strah. Razbjesnjeti se. Usplamtjele misli.	Moje su misli mirne i usredotočene.

Upala pluća (pneumonija)	Očaj. Umor od života. Ne dopuštamo da nam zacijele emocionalne rane.	Slobodno se povodim za božanskim idejama, koje su preplavljene dahom i inteligencijom života.
Upala crvuljka	Strah. Strah pred životom. Blokiranje dobrih stvari.	Sigurna sam. Opuštena sam i radujem se životu.
Upala krajnika	Strah. Potisnute emocije. Neiskazana kreativost.	Što je dobro za mene, sada slobodno dolazi u moj život. Božanske ideje iskazuju se kroz mene. Smirena sam.
Upala vena (Hebitis)	Bijes i frustracija. Okrivljavanje drugih zbog naših ograničenja. Nedostatak životne radosti.	Ja sada osjećam radost i smirena sam.
Upala jetre	Otpor prema našim promjenama. Strah, bijes, mržnja. Jetra je centar u kojem se skuplja bijes i gnjev.	Moj duh je pročišćen i slobodan. Oslobođam se prošlosti i krećem u nešto novo. Sve je u redu.
Urasli nožni nokat	Zabrinutost i krivnja oko toga imamo li pravo krenuti naprijed.	Moje je božansko pravo da odaberem kojim ću životnim putem ići. Sigurna sam i slobodna.
Urtikarija (koprivnjača)	Mali i prikriveni strahovi. Činimo od buhe slona.	Donosim mir u svaki dio svog života.
Usta	Predstavljaju prihvaćanje novih ideja i njihovo izražavanje.	S ljubavlju negujem sebe.
-problemi-	Suženo gledanje na stvari oko sebe. Zatvoren um. Nesposobnost prihvaćanja novih ideja.	Pozdravljam sve nove ideje i zamisli, i prihvaćam ih s lakoćom.
Utrnulost (parestezija)	Uskraćivanje ljubavi i pažnje. Mentalno umiranje.	Dijelim svoju ljubav i osjećaje s drugima. Odgovaram na ljubav u svima.

Vaginitis	Bijes na partnera. Seksualna krivnja. Samokažnjavanje.	U drugima se ogleda ljubav i prihvaćanje koje ja osjećam za sebe. Uživam u svojoj seksualnosti.
Spolne bolesti	Seksualna krivnja. Potreba za samokažnjavanjem. Uvjerenje da su spolni organi grijешni i prljavi. Zloupotrebljavanje drugih.	S ljubavlju i radošću prihvaćam svoju seksualnost i sve njene izraze. Prihvaćam samo misli koje me podržavaju i čine da se osjećam dobro.
Vitiligo	Nepripadanje. Osjećamo da se nalazimo izvan svih stvari i izvan grupe.	Nalazim se u središtu ljubavi i potpuno sam povezana s ljubavlju.
Žuljevi	Otpor. Nedostatak emocionalne zaštite.	Lako plovim rijekom života sa svakim iskustvom koje doživim. Sve je u redu.
Vrat	Predstavlja fleksibilnost. Sposobnost da vidimo što se nalazi iza nas.	Pomirena sam sa životom.
Problemi s vratom	Odbijamo sagledati i drugu stranu problema. Tvrdoglavost i nefleksibilnost.	S fleksibilnošću i s lakoćom sagledavam problem sa svih strana. Postoje beskrajni načini da neke stvari sagledamo ili učinimo. Sigurna sam.
Vrtoglavica	Nepostojane i raspršene misli. Odbijamo suočiti se.	Usredotočen sam i smiren u svom životu. Nema prepreka da živim i uživam u svom životu.
Stidnica	Predstavlja ranjivost.	Sasvim je u redu da sam ranjiva.
Zadah iz usta	Bijes i želja za osvetom, iza kojih stoje loša iskustva.	S ljubavlju se oslobađam prošlosti. Odabirem da do izražaja doda samo osjećaj ljubavi.

Zadah iz usta (Halitosis)	Neodgovarajući životni stavovi. Zlobno ogovaranje. Ružne misli.	Obraćam se drugima s nježnošću i ljubavlju. Odašiljem samo dobro od sebe.
Zadržavanje tekućine	Što se bojite da ćete izgubiti?	Oslobađam se s radošću.
Zglob	Predstavlja kretanje i lakoću.	Prema svim svojim iskustvima se odnosim s mudrošću, ljubavlju i lakoćom.
Zglobovi	Predstavljaju promjene životnih pravaca i lakoću kretanja.	S lakoćom se mijenjam. Moj je život pod božanskim vodstvom i ja se uvijek krećem u najboljem pravcu.
Zubi	Predstavljaju odluke.	
-problemi-	Dugoročna neodlučnost. Nesposobnost da razlučimo svoje ideje na one koje su za analizu i na one koje su za donošenje odluka.	Donosim svoje odluke na principima istine. Opuštena sam jer sigurno znam da se u mom životu događaju samo prave stvari.
Zeludac	Održava prehranu. Probavlja ideje.	S lakoćom prihvaćam život.
-problemi-	Uplašenost. Strah od novoga. Nesposobnost prihvatanja svega što je novo.	Život je u skladu sa mnom. Prihvaćam novo u svakom trenutku, svakog dana. Sve je u redu.
Ženski problemi	Poricanje sebe. Odbijanje ženskog principa i ženskosti.	Uživam u svojoj ženskosti. Volim što sam žena. Volim svoje tijelo.
Žgaravica	Strah. Strah. Strah. Strah koji vas sasvim prožima.	Dišem slobodno i punim plućima. Sigurna sam. Imam povjerenja u život.
Živci	Predstavljaju komunikaciju. Prijemčivi prijenosnici.	Komuniciram s lakoćom i radošću.

Živčani slom	Usredotočenost na sebe. Začepļem kanali komunikacije.	Otvaram svoje srce i stvaram samo komunikacije ispunjene ljubavlju. Sigurna sam i sve je u redu.
Žlijezde	Predstavljaju stanice "posjedovanja." Želja da poguramo vlastiti život.	Prepuna sam stvaralačke snage.
-problemi-	Slaba realizacija pokretačkih ideja.	Ja posjedujem sve božanske ideje i aktivnosti koje su mi sada potrebne. Slobodno krećem naprijed.
Žučni kamenci	Ogorčenost. Teške misli. Osuđivanje sebe i drugih. Oholost.	S radošću se oslobodam prošlosti. Život je čaroban, a ja sam prekrasna.
Žutica	Vanjske i unutarnje predrasude. Neuravnotežen um.	Imam razvijen osjećaj tolerancije, suosjećanja i ljubavi prema svim ljudima, a i prema sebi.

NOVI NAČIN RAZMIŠLJANJA

LICE (akne): Volim i prihvaćam sebe ovdje gdje se sada nalazim. Prekrasna sam.

SINUSI: U jedinstvu sam sa životom. Nitko me ne može razljutiti ako ja to ne dopustim. Mir, harmonija. Ne priznajem nikakva vjerovanja u kalendare.

OČI: Slobodna sam. Slobodno gledam unaprijed, jer je život vječan i ispunjen radošću. Gledam očima ljubavi. Nitko me više ne može povrijediti.

GRLO: Mogu govoriti u svoje ime. Izražavam se slobodno. Kreativna sam. Govorim s ljubavlju.

PLUĆA: Dah života protječe kroz mene s lakoćom. (Bronhitis): Mir. Nitko me ne smeta. (Aстма): Slobodna sam preuzeti odgovornost za svoj život.

SRCE: Radošću, ljubav, mir. S radošću prihvaćam život.

JETRA: Oslobođam se svega što više ne trebam. Moja je svijest sada očišćena i moji su koncepti svježiji, novi i životni.

DEBELO CRIJEVO: Slobodna sam i oslobođam se prošlosti. Život protječe kroz mene s lakoćom. (Hemoroidi): Oslobođam se svih pritisaka i tereta. Živim u radosnoj sadašnjosti.

SPOLNI ORGANI (Impotencija): Snaga. Dopuštam svem potencijalu svog seksualnog principa izražavanje s lakoćom i radošću. S ljubavlju i radošću prihvaćam svoju seksualnost. Ne postoji krivnja i kažnjavanje.

KOLJENO: Opraštanje, tolerancija, suosjećanje. Krećem se prema naprijed bez oklijevanja.

KOŽA: Svojom pozitivnošću privlačim pažnju. Sigurna sam. Nitko ne prijeti mojoj individualnosti. Smirena sam. Svijet je siguran i prijateljski. Oslobođam se sve ljutnje i ogorčenja. Sve što trebam, uvijek će se naći ovdje. Prihvaćam sve dobro bez krivnje. U miru sam sa svim malim stvarima u životu.

LEĐA: Život me podupire. Vjerujem svemiru. Slobodno iskazujem ljubav i povjerenje. Donji dio leđa: Vjerujem svemiru. Hrabra sam i neovisna.

MOZAK: Sve se u životu mijenja. Moji putevi razvoja uvijek su novi.

GLAVA: Mir, ljubav, radost, relaksacija. Opuštena sam dok prolazim kroz život i dopuštam da život prolazi kroz mene s lakoćom.

UŠI: Slušam Boga. Čujem veselje života. S ljubavlju slušam.

USTA: Ja sam odlučna osoba. Prihvaćam nove ideje i nove koncepte.

VRAT: Fleksibilna sam. Prihvaćam i druga gledišta.

RAMENA (Bursitis): Oslobođam se ljutnje na bezopasan način. Ljubav oslobađa i opušta. Život je radostan i prepun slobode, sve što prihvaćam, dobro je.

ŠAKE: S ljubavlju i lakoćom postupam sa svim idejama.

PRSTI: Opuštena sam jer znam da će se životna mudrost pobrinuti za sve detalje.

ŽELUDAC: S lakoćom pijam nove ideje. Život je u skladu sa mnom, ništa me he može uznemiriti. Mirna sam.

BUBREZI: Posvuda tražim samo ono što je dobro. Poduzimam samo ispravne akcije. Ispunjena sam.

MJEHUR: Oslobođam se sveg starog i pozdravljam novo.

ZDJELICA (Vaginitis): Izrazi se mogu promijeniti, ali se ljubav nikada ne može izgubiti. (Menstruacija): U ravnoteži sam sa svim promjenama ciklusa.

Blagoslivljam svoje tijelo, s ljubavlju. Svi su dijelovi moga tijela prekrasni.

KUKOVI: S radošću se krećem prema naprijed, podržavana i podupirana snagom života. Sigurna sam. (Artritis): Ljubav. Opraštanje. Dopuštam drugima da budu što jesu. Slobodna sam.

ŽLIJEZDE: U potpunosti sam u ravnoteži. Moj je duh i tijelo u redu. Volim život i slobodno se krećem.

STOPALA: Idem prema istini. S radošću se krećem prema naprijed. Imam duhovno razumijevanje.

Novi načini razmišljanja (pozitivne afirmacije) mogu iscjeliti i opustiti vaše tijelo.

Poseban odjeljak

Iskrivljenost kralježnice

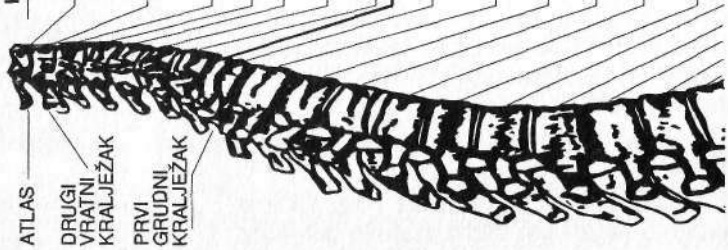
Mnogo ljudi ima probleme a leđima koji se u mnogočemu razlikuju, pa sam pomislila kako bi bilo korisno predstaviti kralježnicu i sve kralješke kao odvojene kategorije. Proučite, molim vas, sliku kralježnice koja slijedi, sa svim njenim informacijama.

Zatim usporedite sliku s mentalnim ekvivalentima navedenim ispod nje.

Koristite svoju vlastitu razboritost pri ustanovljavanju značenja koje vam može najviše pomoći.

SHEMA UTJECAJA I POREMEĆAJA KRELJEŽNICE

Kralježak	Područja	Poremećaji
ATLAS		
1 C	Dotok krvi u glavu, hipofiza, tjeme, kosti lica, mozak, unutarnje i srednje uho, simpatički živčani sustav.	Glavobolje, nervoze, nesanica, hunjavice, visoki krvni tlak, migrene, živčani slomovi, amnezija, kronični umor, vrtoglavica.
2 C	Oči, optički živci, slušni živci, sinusi, mastoidne kosti, jezik, čelo.	Problemi sa sinusima, alergije, škiljavost, gluhoća, problemi s očima, bolovi u ušima, nesvjestice, neki slučajevi slijepila.
3 C	Obrazi, vanjsko uho, kosti lica, zubi, trigeminus.	Neuralgija, upala živca, akne ili prištići, ekcem.
4 C	Nos, usne, usta, eustahijeva tuba.	Peludna groznica, katar, gubitak sluha, adenoidi.
5 C	Glasnice, vratne žiljezde, ždrijelo.	Laringitis, promuklost, bolno grlo ili grojna angina.
6 C	Mišići vrata, ramena, krajnici.	Ukočan vrat, bol u gornjem dijelu ruke, upala krajnika, hripavac, gušobolja.
7 C	Štitnjača, bursae u ramenima, laktovi.	Bursitis, prehlade, problemi sa štitnjačom.
1 T	Ruke od lakta prema dolje (podlaktica); uključujući i šake, Ručni zglobovi, i prsti, jednjak i dušnik.	Astma, kašalj, poteškoće pri disanju, kratkoća daha, bol u gornjem dijelu ruku i šakama.
2 T	Srce, uključujući njegove zaliske i koronarne arterije.	Aritmija srca i teško disanje.
3 T	Pluća, bronhije, porebrica, prsa i grudi.	Bronhitis, upala porebrice, upala pluća, navala krvi, gripa.
4 T	Žučni mjehur; ductus choleodohus.	Problemi sa žučnim mjehurom, žutica, herpes (zoster).
5 T	Jetra, solarni plexus, krv.	Smetnje jetre, groznica, nizak krvni tlak, anemija, slaba cirkulacija, artritis.
6 T	Želudac.	Želučane smetnje, uključujući i nervozu želuca, loša probava, žgaravica, dispepsija.





7 T	Gušterača, dvanaesterac.	Čirevi, gastritis (upala želuca).
8 T	Slezena.	Smanjena otpornost.
9 T	Nadbubrežne žlijezde.	Alergije, urtikarija.
10 T	Bubrezi.	Problemi s bubrežima, arterioskleroza, kronični umor, nefritis, mijelitis.
11 T	Bubrezi, mokraćni kanali.	Problemi s kožom kao što su akne, prištevi, ekcemi ili grojnovi čirevi.
12 T	Tanko crijevo, limfna cirkulacija	Reumatizam, napuhanost, određeni tipovi sterilnosti.
1 L	Debelo crijevo, područje prepona.	Zatvor, kolitis, dizenterija, diareja, kila ili hernija.
2 L	Apendiks, trbuš, natkoljenice.	Grčevi, teško disanje, proširene vene.
3 L	Spolni organi, maternica, mjehur, koljena.	Problemi s mjehurom, menstrualjski problemi (bolne ili neredovite menstruacije) pobačaji, mokrenje u krevet, impotencija, bolovi u koljenima.
4 L	Prostata, mišići donjeg dijela leđa, bedreni živac.	Ishijas, lumbago, teško, bolno ili prečesto mokrenje, bolovi u leđima.
5 L	Potkoljenice, nožni zglobovi, stopala.	Slaba cirkulacija u nogama, nateknuti zglobovi, slabi zglobovi i svodovi, hladne noge, slabost u nogama, grčevi u nogama.
SACRUM	Kosti kukova, stražnjica.	Problemi sakroilijske kralježnice, iskrivljenost kralježnice.
TRTICA	Rektum, čmar.	Hemoroidi, svrbež, (bolovi), bolovi na dnu kralježnice kod sjedenja.

DONJI DIO LEDA

ZDJELICA

Iskrivljenost kralježnice i isključivo diskusa može prouzročiti nadraživanje živčanog sustava i utjecati na strukturu, organe i njegove funkcije koje mogu rezultirati gore navedenim stanjima.

ISKRIVLJENOST KRALJEŽNICE

Kralježak	Vjerojatni uzrok	Novi način razmišljanja
VRATNA	KRALJEŽNICA	
1 - C	Strah. Konfuzija. Bijeg od života. Osjećaj da nismo dovoljno dobri. "Što će susjedi misliti." Uzburkane misli.	Usredotočena sam. Mirna i uravnotežena. Svemir me prihvaća. Vjerujem svom višem Jastvu. Sve je u redu.
2 - C	Odbijanje razboritosti. Odbijanje znanja i razumijevanja. Neodlučnost. Ogorčenje i krivnja. Nemamo ravnotežu u životu. Poricanje vlastite duhovnosti.	U jedinstvu sam sa svemirom i cijelim životom. Rastem u spoznaji i razvijam se.
3 - C	Prihvatanje krivnje umjesto drugih. Neodlučnost. Tlačenje samoga sebe. Poduzimanje nečeg iznad svojih mogućnosti.	Odgovaram samo za sebe i uživam u ovom što jesam. Mogu se nositi sa svime što stvaram.
4 - C	Krivnja. Potisnuti bijes. Ogorčenost. Prigušeni osjećaji. Prigušivanje plača.	Jasna sam u komunikaciji sa životom. Sada. Slobodno uživam u životu.
5 - C	Strah pred ismijavanjem i poniženjem. Strah pred izražavanjem. Odbijanje vlastitog dobra. Preopterećenost.	Moja je komunikacija jasna. Oslobođam se svih očekivanja. Voljena sam i sigurna.
6 - C	Tereti. Preopterećenost. Pokušavamo popraviti druge. Opiranje. Nefleksibilnost.	S ljubavlju prepuštam druge njihovim vlastitim lekcijama. S ljubavlju brinem o sebi. S lakoćom se krećem kroz život.

7 - C	Zbunjenost. Bijes. Osjećaj bespomoćnosti. Ne možemo dosegnuti što želimo.	Imam pravo biti što jesam. Zaboravljam prošlost. Znam tko sam. Dodirujem druge s ljubavlju.
GRUDNA KRALJEŽNICA		
1 - T	Strah od života. S praviše toga se moramo nositi. Ne možemo time rukovoditi. Zatvaranje pred životom.	Prihvaćam život i s lakoćom živim. Sve dobro sada je moje.
2 - T	Strah, bol i povrijeđenost. Nespремnost za osjećanje. Kočenje emocija.	Moje srce oprašta i oslobađa. Mogu sigurno voljeti sebe. Moj je cilj unutarnji mir.
3 - T	Unutarnji kaos. Duboke, stare emocionalne povrede. Nesposobnost za komunikaciju.	Opraštam svima. Opraštam sebi. Razvijam se.
4 - T	Ogorčenost. Potreba da pokažemo drugima da nisu u pravu. Osuđivanje.	Darujem si dar opraštanja i tada smo svi slobodni.
5 - T	Odbijanje procesa emocija. Zatumljeni osjećaji. Bijes.	Dopuštam životu da protiče kroz mene. Spremna sam živjeti. Sve je u redu.
6 - T	Bijes prema životu. Ispunjenost negativnim emocijama. Strah pred budućnošću. Neprestana briga.	Vjerujem da se život razvija preda mnom na pozitivan način. Sigurna sam voljeti sebe.
7 - T	Duboko pospremljena bol. Odbijanje uživanja.	Spremna sam za oslobađanje. Dopuštam da me ispuni čar života.
8 - T	Opsjednutost promašajima. Opiranje vlastitom dobru.	Otvorena sam i prijemčiva za sve dobro. Svemir me voli i podržava.
9 - T	Osjećaj da nas je život iznevjerio. Okrivljavanje drugih. Žrtva.	Potvrđujem svoju vlastitu snagu. S ljubavlju stvaram svoju vlastitu stvarnost.

10 - T	Odbijanje preuzimanja odgovornosti. Potreba da smo žrtva. "To je tvoja krivica."	Otvaram sebe radosti i ljubavi, koju dajem slobodno i primam slobodno.
11 - T	Loš dojam o samome sebi. Strah od emocionalnih veza.	Vidim sebe kao lijepu, voljenu i cijenjenu. Ponosna sam što sam ja.
12 - T	Odbijanje prava na život. Nesigurnost i strah od ljubavi. Nesposobnost "probavljanja" nakih iskustava.	Odabirem širenje radosti života. Spremna sam razvijati sebe.

SLABINSKA KRALJEŽNICA

1 - L	Plač za ljubavju i potreba za usamljenošću. Nesigurnost.	Sigurna sam u svemiru i sav me život voli i podržava.
2 - L	Zaglavljenoš u boli iz djetinjstva. Ne vidimo izlaz.	Razvijam se iznad ograničenja svojih roditelja i živim za sebe. Sada je red na mene.
3 - L	Seksualno zlostavljanje. Krivnja. Mržnja prema sebi.	Oslobađam se prošlosti. Njegujem sebe i svoju prekrasnu seksualnost. Sigurna sam. Voljena sam.
4 - L	Odbijanje seksualnosti. Financijska nesigurnost. Strah od karijere. Osjećaj da smo bez snage.	Volim to što jesam. Utemeljena sam u svojoj vlastitoj snazi, sigurna sam na svim razinama.
5 - L	Nesigurnost. Poteškoće u komunikaciji. Teško prihvaćamo zadovoljstvo.	Zaslužujem uživati u životu. Tražim što želim i prihvaćam to s radošću i zadovoljstvom.
Sacrum	Nedostatak snage. Stara uporna ljutnja.	Ja sam snaga i autoritet u svom životu. Oslobađam se prošlosti i tražim dobro sada.
Trtična kost	Neusklađenost sa samime sobom. Osjećaj krivnje. Stalno podsjećanje na stare boli.	Ja dovodim svoj život u ravnotežu voleći sebe. Živim sada, i volim to što jesam.

Vidjela sam da djeca, a također i životinje, mogu biti pod utjecajem svijesti odraslih oko sebe, jer su veoma prijemčiva. Prema tome, kada radite s djecom i s ljubimcima, koristite izjave (afirmacije) i za njih i za čišćenje svijesti od utjecaja roditelja, učitalja, rođaka itd.

Zapamtite, riječ metafizičko znači nešto što ide iznad fizičkog do mentalnog uzroka. Na primjer, ako mi dođete kao pacijent s problemom konstipacije, ja ću znati da posjedujete neku vrstu uvjerenja u ograničenja i nestašicu i, sukladno tome, bojite se osloboditi bilo čega zbog straha da to nećete biti u stanju nadomjestiti. To isto može značiti da se držite starih i bolnih uspomena iz prošlosti i ne želite ih se osloboditi. Ili se možda bojite osloboditi veza koje vas više ne izgrađuju, ili posla koji vas ne ispunjava, ili neke svoje stvari koju više ne možete koristiti. Ili ste čak možda škrti u pogledu novca.

Vaša bolest će mi dati mnogo indikacija za vaš mentalni stav.

Pokušati ću vas uvjeriti da razumijete kako zatvorena šaka i skučeni stav ne dopuštaju ulaz ničemu što je novo. Pomoći ću vam pri razvijanju većeg povjerenja u svemir (u snagu koja vam omogućava disanje), koji će se pobrinuti za vaše kretanje u skladu sa životnim ritmom. Pomoći ću vam pri oslobađanju od vaše sheme straha i naučit ću vas kako da stvorite novi krug dobrih iskustava koristeći svoj um na drugi način. Mogla bih vas zamoliti da odete kući, ispraznite svoje ormare i tako se riješite svih nepotrebnih stvari da biste napravili mjesta za nove stvari.

Dok to radite izgovarajte glasno: "Oslobađam se starog i stvaram prostor za novo." Jednostavno, ali efikasno. I, čim počnete razumjevati princip oslobađanja, konstipacija, kao oblik hvatanja i zadržavanja, pobrinut će se sama za sebe. Tijelo će se s lakoćom osloboditi svega što više nije bilo korisno na normalan način.

Možda ste primijetili koliko često sam koristila koncepte ljubavi, mira, radosti i samoprihvatanja. Samo onda kada možemo iskreno živjeti vodeći se svojim srcem, ispunjenim ljubavlju, prihvaćajući sebe i vjerujući Božanskoj moći da će se

pobrinuti za nas, mir i ljubav ispunit će naš život, a bolest i neugodna iskustva prestat će se nama događati. Naš je cilj da živimo sretnim i zdravim životom, uživajući u sebi. Ljubav rastvara ljutnju, ljubav oslobađa od ogorčenja, ljubav rasplinjuje strah, ljubav stvara sigurnost. Kada se okrećete s potpunom ljubavlju prema sebi, sve bi u vašem životu moralo teći sa lakoćom, harmonijom, zdravljem, blagostanjem i radošću.

Ako imate fizički problem, dobar način da koristite ovu knjigu jest:

1. Potražite mentalni uzrok. Razmislite bi li to mogla biti istina i za vas. Ako ne, mirno sjedite i zapitajte se: "Kakve su to misli u meni koje to uzrokuju?"

2. Ponavljajte sebi (ako možete, naglas); "Spremna sam osloboditi se sheme u svojoj svijesti koja me dovela u ovo stanje."

3. Ponavljajte sebi ovu novu shemu misli nekoliko puta.

4. Pretpostavite da ste već započeli iscjeljivanje.

Kad god pomislite o svom stanju, ponovite ove korake.

Ova završna meditacija od svakodnevnne je pomoći i stvara zdravu svijest pa prema tome, i zdravo tijelo.

LIJEČENJE LJUBAVLJU

Duboko, unutar mog bića nalazi se beskonačan izvor ljubavi. Sada dopuštam toj ljubavi izlazak na površinu. Ona ispunjava moje srce, tijelo, um, svijest, moje cijelo biće, zrači iz mene u svim smjerovima i vraća mi se udvostručena, što više ljubavi koristim i dajem, to sve više i više moram davati, jer je potreba za njom beskrajna. Upotreba ljubavi doprinosi da se osjećam dobro; ona je izraz moje unutarnje radosti. Ja volim sebe i, prema tome, ljubavlju se brinem o svom tijelu, s ljubavlju ga hranim zdravom hranom i pićem. S ljubavlju ga njegujem i odjevam, i moje tijelo s ljubavlju odgovara zdravljem i energijom.

Ja volim sebe i, prema tome, pobrinula sam se za udoban dom, koji ispunjava sve moje potrebe i u kojem je užitak boraviti. Svaku sobu ispunjavam vibracijama ljubavi, tako da će svatko tko uđe, uključujući i mene, osjetiti tu ljubav i biti ispunjen njome.

Ja volim sebi, prema tome, radim posao u kojem iskreno uživam. To je posao koji koristi moje stvaralačke talente i sposobnosti. Radim s ljudima i za ljude koje volim i koji vole mene, i dobro zarađujem. Ja volim sebe i, prema tome, ponašam se i mislim s ljubavlju prema svim ljudima, jer znam da mi se ono što odašiljem prema van, udvostručeno vraća. Ja privlačim samo ljude ispunjene ljubavlju jer su oni ogledalo onoga što sam ja. Ja volim sebe i, prema tome, zaboravljam i u potpunosti se oslobađam prošlosti i svih iskustava iz prošlosti. Slobodna sam. Ja volim sebe i, prema tome, živim u potpunosti, u sadašnjosti, doživljavajući svaki trenutak kao dobar, znajući da je moja budućnost svijetla, radosna i sigurna, jer sam ja voljeno dijete svemira i svemir sa ljubavlju brine o meni sada i zauvijek. To je tako!

Volim vas!

ČETVRTI DIO

Poglavlje XVI.

Moja priča

"Svi smo mi jedno."

"Hoćete li mi ukratko nešto reći o svom djetinjstvu?" Takvo sam pitanje često postavljala svojim pacijentima, ne radi toga da bih čula sve detalje, već da si stvorim cjelovitu sliku okoline iz koje oni dolaze. Ako sada imaju problem, znači da je njihov način razmišljanja, koji ga uzrokuje, ustanovljen prije mnogo godina.

Kao maleno dijete, od 18 mjeseci, doživjela sam da mi se roditelji razvedu. Ne sjećam se da je to za mene bilo nešto tako strašno. Ali se s užasom prisjećam kada je moja majka počela raditi kao kućna pomoćnica u jednoj obitelji i ostala živjeti kod njih. Mene je dala u internat. Rekli su mi da sam plakala tri tjedna bez prestanka. Ljudi koji su se brinuli o meni nisu to više mogli podnijeti i moja je majka bila prisiljena uzeti me nazad i pronaći nešto drugo. Danas joj se divim kako je uopće uspjela kao samohrana majka. U to vrijeme, međutim, sve što sam znala i do čega mi je bilo stalo jest da u tom periodu nisam više dobivala onoliko ljubavi koliko sam prije imala.

Nikada nisam uspjela ustanoviti je li moja majka voljela mog očuha ili se udala za njega samo da bi osigurala dom za sve nas. Ali, to nije bio dobar potez. Taj je čovjek odrastao u Europi, u strogoj njemačkoj obitelji, s puno brutalnosti i nije poznavao neki drugi način vođenja obitelji nego taj koji je sam iskusio. Godine 1930. u doba velike depresije u Americi, koja se tako iznenada strovalila na nas, moja je majka ostala u drugom stanju. Tada sam ja imala pet godina i živjeli smo u kući prepunoj nasilja.

Da bih upotpunila ovu priču, moram vam reći da me baš nekako u to vrijeme, kako ja pamtim, silovao naš susjed - stari, kronični pijanac. Liječnički pregled, koji sam tada prošla, još je

uvijek tako živ u mojoj glavi kao i sudski proces na kojem sam ja bila glavni svjedok. Taj je čovjek osuđen na 15 godina zatvora. Budući da su mi tada neprestano govorili: "To je tvoja krivica", proživjela sam dosta godina u strahu da će mi se on osvetiti kada izađe iz zatvora jer sam ga tamo ja poslala. Veliki dio svog djetinjstva provela sam trpeći fizičko i seksualno zlostavljanje s dosta fizičkog rada. Moja predstava o meni postajala je sve lošija i lošija, i činilo mi se da mi ništa ne polazi za rukom. Uskoro sam počela takav stav prema sebi pokazivati i u vanjskom svijetu.

U četvrtom razredu osnovne škole dogodilo mi se nešto što je bilo tipično za život koji sam imala. Jednom smo priredili proslavu u školi i donijeli nekoliko torti. Većina djece iz te škole, osim nekolicine i, naravno, mene između njih, bila je iz sređenih obitelji srednje klase. Ja sam tada bila vrlo bijedno obučena i smiješno ošišana, "u obliku lonca", a osim toga smrdjela sam na bijeli luk koji sam morala jesti svaki dan "radi uroka". Kod kuće si nikada nismo mogli priuštiti kolače. Svaki tjedan jedna mi je starica iz susjedstva davala deset centi, a za rođendan i za Božić po jedan dolar. Tih deset centi odlazilo je u obiteljski budžet, a za dolar su mi kupovali donje rublje u jeftinim robnim kućama.

Dakle, toga smo dana imali proslavu u školi. Kada su torte narezali, bilo je toliko komadića da su i ona djeca koja su kod kuće jela kolače svaki dan, dobila po dva ili tri komadića. Kada sam, konačno, ja došla na red (naravno, bila sam zadnja), za mene nije preostao niti jedan komadić. Niti jedan jedini komadić. Sada tek mogu jasno sagledati da me moje okorjelo uvjerenje da sam bezvrijedna i da ne **zaslužujem** ništa stavilo kao posljednju u red i da nisam dobila kolač. O pitanju je bio **moj** način razmišljanja. A taj događaj samo je odslikao moja uvjerenja.

Kada mi je bilo 15 godina, nisam više mogla podnijeti seksualna zlostavljanja, pa sam pobjegla od kuće i iz škole. Pronašla sam posao kao konobarica, što je za mene bilo puno lakše nego teški radovi u vrtu, koje sam morala obavljati kod kuće.

Gladna ljubavi i pažnje, bez imalo samopoštovanja, davala sam svoje tijelo svakome tko je bio ljubazan prema meni. S nepunih 16 godina rodila sam djevojčicu. Shvatila sam da je nemoguće da je zadržim, pa sam pronašla dobru obitelj u kojoj je bilo dosta ljubavi za nju. To je bila obitelj bez djece, koja je

čeznula za djetetom. Živjela sam u njihovoj kući posljednja četiri mjeseca trudnoće i, kada sam otišla u bolnicu, upisala sam dijete na njihovo prezime.

Pod takvim okolnostima nikada nisam osjetila radost majčinstva, nego samo osjećaj gubitka, krivnje i stida. To je za mene bio period preplavljen osjećajem stida, koji sam trebala zaboraviti što prije. Danas se samo sjećam djetetovih nožnih palčeva, koji su izgledali neobično kao i moji. Kada bismo se ponovo srele, sigurno bih je prepoznala po njezinim nožnim palčevima. Napustila sam je kada je bila stara samo pet dana.

Ubrzo nakon toga otišla sam kući i rekla majci, koja je i dalje bila žrtva svog vlastitog života: "Pođi sa mnom! Ne moraš to više trpjeti. Vodim te odavde!" Pristala je i poslala sa mnom. Ostavila je moju desetogodišnju sestru, koja je oduvijek bila očeva ljubimica, da živi s njim.

Kada sam pomogla svojoj majci pronaći posao poslužiteljice u malom hotelu i smjestila je u svom stanu, osjetila sam da je moja obveza ispunjena. Otputovala sam s prijateljicom na mjesec dana u Chicago i nisam se vratila više od 30 godina.

U tim ranim danima života nasilje koje sam iskusila kao dijete, povezano s osjećajem bezvrijednosti, koji se ubrzo razvio u meni, privlačilo je u moju blizinu muškarce koji su me maltretirali i često tukli. Mogla sam ostatak svog života provesti u preziranju muškaraca, ali bih i onda, vjerojatno, doživljavala uvijek jednaka iskustva. Međutim, vrlo polako, uz puno pozitivnog rada na samoj sebi, moje je samopoštovanje poraslo i takvi su muškarci počeli odlaziti iz mog života. Više nisu odgovarali mom novom načinu razmišljanja jer sam prestala podsvjesno vjerovati da zaslužujem da me netko zloupotrebljava. Ne osuđujem njihovo ponašanje jer da nije bilo tog mog starog načina razmišljanja, ja ih uopće ne bih privukla. Sada me muškarci koji loše postupaju sa ženama čak i ne primjećuju. Naši se stavovi više ne privlače. Pošto sam nekoliko godina radila u Chicagu, i to većinom poslužiteljske poslove, otišla sam u New York. Imala sam pupo sreće: dobila sam posao kao manekenka za visoku modu. Čak ni posao za poznate kreatore visoke mode nije mi pomogao razviti osjećaj samopoštovanja. Samo mi je pružio još više načina da pronađem svoje mane. Neprestano sam odbijala prepoznati i prihvatiti svoju vlastitu ljepotu.

Radila sam u modnoj industriji mnogo godina. Susrela sam prekrasnog i obrazovanog engleskog džentlmena i udala se za njega. Putovali smo svijetom, susretali članove kraljevskih obitelji, jednom čak i večerali u Bijeloj kući. I, premda sam bila manekenka i udana za prekrasnog čovjeka, još uvijek nisam osjećala poštovanje prema sebi - sve dok nisam počela raditi na sebi.

Nakon 14 godina braka, baš kada sam počela vjerovati da dobre stvari u životu mogu potrajati, muž mi je priopćio da se želi oženiti drugom ženom. Bila sam slomljena. Ali, vrijeme ide dalje, i ja sam nekako preživjela. Mogla sam osjetiti da se moj život postupno mijenja. Tog prvog proljeća nakon svega što se dogodilo, jedan mi je numerolog rekao da će ujesen jedan mali događaj promijeniti moj život. Taj je događaj bio tako beznačajan da sam ga postala svjesna tek nekoliko mjeseci kasnije.

Slučajno sam otišla u crkvu znanstvene religije u New Yorku. Premda mi je njihova propovijed bila sasvim strana, nešto je u meni govorilo: "Obrati pažnju", i tako sam učinila. Ne samo da sam počela odlaziti na njihove nedjeljne službe, već sam prisustvovala i njihovim tjednim sastancima. Izgubila sam interes za ljepotu i za svijet mode. Koliko sam samo godina trebala brinuti o centimetrima svog struka i obliku svojih obrva! Od djevojčice koja je prekinula srednju školu i koja nikada nije ništa naučila, postala sam pohlepan student, koji guta sve što mu dođe pod ruku. To se posebno odnosilo na metafiziku i načine liječenja.

Crkva znanstvene religije postala je moj novi dom. Premda je veliki dio mog života prolazio na jednak način kao i prije, tom sam učenju počela posvećivati sve više vremena. Nakon tri godine stekla sam pravo da se prijavim za crkvenog praktičara. Prošla sam sve testove i dobila dozvolu da budem crkveni savjetnik.

To je bio taj mali početak. U to sam vrijeme počela prakticirati transcendentnu meditaciju i upisala sam se na fakultet - MIU, Maharishijev internacionalni univerzitet u Fairfieldu, država Iowa, u trajanju od šest mjeseci. To je tada bilo savršeno mjesto za mene. Kao brucoši, svaki ponedjeljak započinjali smo s novim predmetom - kao što su biologija, kemija, pa čak i teorija relativnosti - stvari o kojima ja ništa nisam znala. Svaku subotu ujutro pisali smo testove. Nedjelja je bila slobodna, a u ponedjeljak bismo počeli nešto novo.

Tamo nisam doživljavala ništa slično svakodnevnom ludilu New Yorka. Nakon večere odlazili smo u svoje sobe i tamo učili. Bila sam najstarija na fakultetu i uživala sam u svakom trenutku. Nije bilo dopušteno pušenje, alkohol ili droga, a meditirali samo četiri puta dnevno. Toliko sam se bila privikla na to da sam onog dana kada sam otišla s univerziteta, mislila da ću se srušiti od mirisa cigareta na aerodromu. Nakon povratka u New York nastavila sam svoj život. Uskoro sam počela pohađati svećeničku obuku i postala vrlo aktivna u crkvi i njenim društvenim aktivnostima. Počela sam držati predavanja i primati klijente. To je uskoro preraslo u moju novu karijeru. Osim toga bila sam tako impresionirana svojim radom da sam napisala knjigu "**Kako iscijeliti svoje tijelo**", u kojoj sam navela metafizičke uzroke fizičkih bolesti. Puno sam putovala i držala tečajeve. Jednog dana doktori su dijagnosticirali da bolujem od raka. S takvom prošlošću - silovana s pet godina i maltretirana kao dijete, nisam se nimalo čudila da sam manifestirala rak u vaginalnom području. Kao i svatko kome su upravo rekli da boluje od raka, potpuno sam se uspaničila. Ali, na temelju svoga rada s pacijentima, znala sam da se može liječiti i mentalnim načinom, i tu mi je sada bila data mogućnost da to sebi dokažem. Ostalom, zar ja nisam napisala knjigu o mentalnim načinima liječenja? Znala sam da je rak bolest onih ljudi koji duboko u sebi i na dugo vrijeme skrivaju osjećaj ogorčenosti sve dok im on doslovno ne pojede tijelo. Godinama sam odbijala da se riješim osjećaja ljutnje i ogorčenja na one koji su me povrijedili u djetinjstvu. Sada više nisam imala previše vremena jer je ispred mene stajalo dosta posla. Riječ **neizlječivo**, koja veoma plaši tako puno ljudi, za mene označava takvo posebno stanje koje ne možemo izliječiti bilo kojim vanjskim sredstvima, već moramo pronaći u sebi shemu koja će nas izliječiti. Pretpostavimo da sam imala operaciju da bih se riješila raka, a da se u isto vrijeme nisam riješila mentalne sheme koja ga je stvorila. U tom bi slučaju doktori nastavili rezati Louise sve dok više ne bi bilo Louise. A do oporavka ne bi došlo. Nije mi se dopala takva ideja. Pretpostavimo da sam operirala rak i u isto vrijeme uklonila mentalnu shemu koja ga je prouzrokovala, rak se ne bi više pojavljivao. Ako se rak ili neka druga bolest povрати, vjerujem da to nije zbog toga što ga nisu dokraja odstranili, već prije zbog toga što pacijent nije promijenio način razmišljanja. Sam pacijent iznova stvara istu bolest, ali možda na drugom dijelu

tijela. Također vjerujem da uopće ne bi trebala biti operirana, kada bih mogla ukloniti metalnu shemu koja mi je proizvela rak. Dakle, pogađala sam se oko termina, i doktori su mi s negodovanjem dali tri mjeseca tek kada sam rekla da sada nemam novca.

Odmah sam preuzela sve mjere za svoje izlječenje. Pročitala sam i istražila sve što sam mogla naći o alternativnim načinima koji bi mogli biti od pomoći u mom liječenju.

Otišla sam u nekoliko trgovina zdrave hrane i kupila sve knjige u svezi s rakom. Provela sam mnogo vremena čitajući u knjižnici. Provjerila sam sve o refleksologiji stopala i terapiji čišćenja debelog crijeva i pomislila da bi mi to moglo koristiti. Učinilo mi se da će me to odvesti k onima koji bi mi mogli pomoći. Pošto sam pročitala sve o refleksologiji stopala, odlučila sam pronaći dobrog stručnjaka za to. Počela sam pohađati predavanja na tu temu. Obično bih sjedila u prvom redu, ali jedne sam večeri slučajno sjela otraga. Nakon nekog vremena kraj mene je sjeo jedan čovjek. Pogodite tko! Stručnjak za refleksologiju stopala. I, počeo je dolaziti k meni tri puta tjedno puna dva mjeseca, i puno mi je pomogao.

U to sam vrijeme otkrila da moram voljeti sebe mnogo više nego što sam se voljela. U djetinjstvu sam osjetila tako malo ljubavi i nitko me nije naučio da se osjećam ponosno zbog sebe. U tim ranim danima mog djetinjstva neprestano su me podcjenjivali i kritizirali, što je kasnije postalo i moja navika, to jest nastavila sam se tako odnositi prema sebi.

Radeći u crkvi došla sam do spoznaje da je sasvim u redu, čak i od velike važnosti za mene, da volim i odobravam sebe. Ali, ja sam nastavila odgađati takvu promjenu - slično držanju dijete koju uvijek počinjete od sljedećeg ponedjeljka. Došao je trenutak kada to više nisam mogla odgađati. U početku mi je bilo veoma teško učiniti neke stvari, kao na primjer stati ispred ogledala i izgovoriti: "Louise, volim te. Stvarno te volim." Ipak, bila sam uporna i, zahvaljujući tim vježbama s ogledalom i nekim drugim, počela sam napredovati jer nisam sebe više tako podcjenjivala kao što sam znala u nekim situacijama u prošlosti.

Znala sam da se moram osloboditi ogorčenja koje sam nosila u sebi od djetinjstva. Moj životni imperativ postao je kako se osloboditi osjećaja stida. Krivnje.

Da, imala sam vrlo teško detinjstvo, prepuno mentalnog,

fizičkog i seksualnog zlostavljanja. Ali to se dogodilo prije puno godina, i to više nije mogao biti razlog da se na takav način ponašam prema sebi. Zbog osjećaja da ne mogu oprostiti, doslovno sam jela svoje tijelo uz pomoć raka.

Došlo je vrijeme da zaboravim loše događaje i da počnem **razumijevati** kakva su životna iskustva mogla stvoriti takve ljude koji su na takav način postupali s djetetom.

Uz pomoć dobrog terapeuta izbacila sam iz sebe sav stari i potisnuti bijes tako da sam tukla po jastucima i urlala svom žestinom. Od toga sam se osjećala lakše i čistije. Postupno sam počela sastavljati komadiće priča svojih roditelja o njihovom djetinjstvu. Počela sam njihov život gledati iz drugog kuta. Razvijajući svoje razumijevanje za njih i sa svoga gledišta sada odrasle osobe, počela sam suosjećati s njihovim bolom pa se osjećaj krivnje polako smanjivao.

Uza sve to tragala sam za dobrim stručnjakom za prehranu da mi pomogne očistiti tijelo od loše hrane koju sam pojela tijekom svog života. Shvatila sam da se loša hrana akumulira i stvara otrove u organizmu. Kada sam ga pronašla, prepisao mi je vrlo strogu dijetu s puno zelenog povrća i skoro ničega više. Tijekom prvog mjeseca čak sam po tri puta tjedno išla na čišćenje debelog crijeva.

Ipak na kraju nisam bila operirana. To je bio rezultat temeljitog mentalnog i fizičkog čišćenja. Šest mjeseci nakon postavljanja dijagnoze liječnici su se složili s onim što sam ja već znala - da više nije bilo ni traga od raka! Tako sam iz osobnog iskustva saznala da se bolest **može izliječiti samo ako smo spremni promijeniti način na koji razmišljamo, svoj sustav vjerovanja i ponašanja**. Ponekad ono što nam se čini kao velika tragedija, postane najveće dobro u našem životu. Mnogo sam naučila iz svoje bolesti i počela sam život procjenjivati na drukčiji način. Mislila sam samo o onome što je sada najvažnije za mene i konačno sam donijela odluku da napustim New York, taj grad bez drveća i s užasnom klimom. Meki od mojih klijenata uvjerali su me da će "umrijeti" ako ih ostavim, ali sam ih uspjela uvjeriti da ću dva puta godišnje provjeravati kako napreduju i da ću ih nazvati. Tako sam prekinula svoj posao i uputila se bez žurbe u Californiju, u Los Angeles, koji sam odabrala kao svoje odredište.

Premda sam prije mnogo godina rođena u ovom gradu, nisam poznavala skoro nikoga osim svoje majke i sestre, koje

su živjele u predgrađu, pola sata vožnje od grada. Iako nikada nismo bili previše bliski unutar obitelji, ipak sam bila neugodno iznenađena kada sam čula da je majka već godinama slijepa i da se nitko nije potrudio da me o tome obavijesti. Moja je sestra bila previše zauzeta da bi me vidjela pa sam digla ruke od nje i pokušala započeti nov život.

Moja knjižica "**Kako iscijeliti svoje tijelo**" otvorila mi je mnoga vrata. Odlazila sam na sva predavanja predstavnika nove američke škole o psihoanalizi. Tamo sam se predstavila i poklonila kopiju svoje knjige. Prvih šest mjeseci bila sam neprestano na plaži jer sam znala da neću imati vremena kada počnem raditi. Polako su se počeli pojavljivati i prvi zainteresirani klijenti. Pozivali su me da držim predavanja, i stvari su se počele razvijati. Los Angeles poželio mi je dobrodošlicu. Za nekoliko godina zaradila sam toliko da sam se mogla preseliti u prekrasnu kuću.

Moj sadašnji način života u Los Angelesu bio je veliki skok u odnosu na moje rano djetinjstvo.

Stvari su se uistinu razvijale bez problema. Kako se brzo i potpuno mogu izmijeniti naši životi!

Jedne noći nazvala me moja sestra. To je bio njen prvi poziv u dvije godine. Priopćila mi je da je naša majka, sada u 90. godini, gotovo slijepa i gluha, pala i slomila kralježnicu. G jednom je trenutku majka, nekad jaka i samostalna žena, postala bespomoćno dijete u bolovima. Slomivši kralježnicu, majka je u isto vrijeme srušila zid šutnje oko moje sestre. Konačno smo svi počeli komunicirati. Otkrila sam da i moja sestra ima problema s kralježnicom što joj je stvaralo poteškoće pri sjedenju i hodaњу, a i dosta ju je boljelo. Patila je bez riječi, čak ni njezin muž nije znao da je bolesna.

Nakon mjesec dana provedenih u bolnici majka se preselila k meni jer se više nije mogla brinuti o sebi.

Premda duboko vjerujem u život, nisam znala kako ću se nositi s ovim, pa sam se obratila Bogu: "U redu, brinut ću se za nju, ali mi ti moraš pomoći i osigurati novac."

Bilo je to prilično prilagođavanje za obje. Doselila se u subotu, a je sam već sljedećeg petka trebala otići u San Francisco na četiri dana. Nisam je mogla ostaviti samu, a morala sam svakako otputovati. Rekla sam: "Bože, ti se pobrini za to. Moram imati pravu osobu koja će nam pomoći, i to prije nego otputujem."

Sljedeći četvrtak pojavila se takva osoba, uselila se k nama i pomogla nam. To je bila druga potvrda jednog od mojih najdubljih uvjerenja: "Sve što trebam znati, otkriva mi se i sve što trebam, dolazi u moj život po božanskom redu."

Shvatila sam da mi je opet dana mogućnost da nešto naučim iz ovog iskustva. Pružila mi se prilika očistiti sve smeće koje se nakupilo u mom djetinjstvu.

Moja me majka nije bila sposobna zaštititi dok sam bila dijete, međutim, ja sam mogla i željela brinuti se o njoj sada. Između majke i sestre započeo je sasvim novi odnos. Pružiti pomoć sestri, koja je to zatražila, bio je veliki izazov za mene. Saznala sam da je očuh, kada sam prvi puta prije mnogo godina spasila majku, sav svoj gnjev i ljutnju usmjerio na moju sestru. Maltretirao ju je.

Tu bol u kralježnici stvorio je njen dugogodišnji strah i napetost te uvjerenje da joj nitko ne može pomoći. I, onda se pojavila Louise, koja nije željela biti spasilac, ali je željela svojoj sestri dati mogućnost da odabere dobro u svom životu. Polako se sve počelo otpetljivati, i to još uvijek traje. Napredovali smo korak po korak dok sam nastojala stvoriti atmosferu sigurnosti i istraživala različite i alternativne načine liječenja. Moja je majka s druge strane odlično odgovala na njih. Vježbala je po četiri puta svaki dan, i to najbolje što je mogla. Njeno je tijelo postajalo sve snažnije i sve fleksibilnije. Kupila je slušni aparat i više se zainteresirala za život oko sebe.

Uspjela sam je uvjeriti da treba ukloniti mreću iz oka, iako se to protivilo njenim kršćanskim uvjerenjima. Kakvu joj je radost donijelo što je mogla ponovo vidjeti, a i nama je bilo zadovoljstvo gledati svijet njenim očima. Toliko je sretna da može ponovo čitati. Majka i ja smo provodile sve više vremena sjedeći i razgovarajući, što prije nismo običavale. Razvile smo više razumijevanja jedna za drugu. Danas puno slobodnije plaćemo, smijemo se i grlimo. Ponekad ona nešto pokrene u meni i ja tada znam da još nešto moramo objasniti. Eto, tu se nalazim dok ovo pišem, u jesen 1984.

* * *

Moja je majka u miru napustila ovaj planet 1985. godine. Volim je i jako mi nedostaje. Sve što smo mogle ostvariti zajedno, ostvarile smo. Sada smo slobodne.

Moj se rad neprestano proširuje. Danas puno putujem i držim predavanja po svijetu, tako da nemam toliko privatnih pacijenata koliko sam imala. U međuvremenu se i moje osoblje znatno povećalo.

Institut "Hay" nadgleda terapijske radionice i seminare u koje su uključeni i drugi stručni predavači. Tijekom ovih godina privukla sam i obrazovala ljude čija životna uvjerenja odgovaraju mojima. Kombinacija našeg različitog podrijetla i životnih iskustava isprepliće se s bogatstvom onoga što možemo ponuditi. Srijedom navečer "Hayride" grupa koja pomaže oboljelima od AIDS-a, osnovana prije četiri i pol godine, još se uvijek sastaje na području Los Angelesa. Tamo se svaki tjedan sastaje čak i do 800 ljudi.



Dugo sam vjerovala: "Sve što trebam znati, otkriva mi se", "Sve što trebam, dobivam," "Sve je u redu u mom životu." Ne postoji novo znanje. Sve je drevno i beskrajno. Zadovoljstvo mi je i radost ujediniti mudrost i znanje i usmjeriti ih u korist onih koji su na putu iscjeljenja. Ovu knjigu posvećujem svima onima koji su me naučili sve ovo što znam: svojim klijentima, svojim kolegama, svojim profesorima i božanskoj, beskonačnoj inteligenciji koja je na mene prenijela ono što drugi trebaju čuti.

Laura L. Way