

TONY ROBBINS

ȘI DR. PETER H. DIAMANDIS

CU DR. ROBERT HARIRI

FORȚA VITALĂ

**CUM POT DESCOPERIRILE DIN MEDICINA DE PRECIZIE
SĂ TRANSFORME CALITATEA VIEȚII TALE ȘI A CELOR DRAGI**

**Traducere din limba engleză
de DANA DOBRE**

ap!
act și politon

Editura ACT și Politon
Str. Înclinată, nr. 129, Sector 5, București, România, C.P. 050202.
Tel: 0723 150 590, e-mail: office@actsipoliton.ro
www.actsipoliton.ro

Life Force

Copyright © 2022 by Anthony Robbins

Originally published by Simon & Schuster, Inc.

© 2023 Editura ACT și Politon pentru prezenta ediție românească

Traducător: **Dana Dobre**

Redactor: **Maria Nicula**

Tehnoredactor: **Teodora Vlădescu**

Copertă: **Alexandra Ilie**

Copyright Manager: **Andrei Popa**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ROBBINS, TONY

Forța vitală / Tony Robbins, Peter H. Diamandis & Robert Hariri; trad.: Dana Dobre. - București: Act și Politon, 2023

ISBN 978-630-303-114-9

I. Diamandis, Peter H.

II. Hariri, Robert

III. Dobre, Dana (trad.)

159.9

AVERTISMENT: Distribuirea, copierea sau piratarea în orice fel a acestei cărți nu este pedepsită numai prin lege, dar contravine și tuturor normelor și principiilor etice și sănătoase pe care un astfel de titlu le promovează. Ce fel de efect va avea energia pe care vreți să o transmiteți mai departe, dacă aceasta vine prin furt, ilegalitate și lipsă de respect față de autor și față de toți cei care au contribuit la crearea acestei cărți, astfel ca ea să ajungă la dumneavoastră? Împărtășiți cu ceilalți informațiile importante, valorile și lecțiile pe care le-ați aflat din acest material, într-un mod corect și responsabil.

CUPRINS

Prefață		19
Introducere de Ray Kurzweil		23
<i>Partea întâi</i>	<i>Revoluția forței vitale</i>	27
Capitolul 1	Forța vitală: darul nostru cel mai de preț	29
Capitolul 2	Puterea celulelor stem	71
Capitolul 3	Importanța diagnosticării:descoperiri care îți pot salva viața	105
Capitolul 4	Să dăm timpul înapoi:în curând îmbătrânirea va fi curabilă?	135
<i>Partea a doua</i>	<i>Eroii revoluției din medicina regenerativă</i>	163
Capitolul 5	Miracolul regenerării organelor	165
Capitolul 6	Grandioasa celulă CAR-T: un remediu revoluționar pentru leucemie	193
Capitolul 7	Operație pe creier fără bisturiu: efectul ultrasunetelor focalizate	211
Capitolul 8	Terapia genică și CRISPR: remediul împotriva bolilor	225
Capitolul 9	Minunata cale Wnt: izvorul suprem al tinereții?	245
<i>Partea a treia</i>	<i>Ce poți face acum</i>	265
Capitolul 10	Farmacia supremă pentru vitalitate	267
Capitolul 11	Cum să trăiești fără durere	299
Capitolul 12	Stilul de viață și alimentația pentru longevitate	331
Capitolul 13	Importanța somnului: al treilea pilon al sănătății	365
Capitolul 14	Forță, formă fizică și performanță: un ghid rapid către rezultate maxime	381
Capitolul 15	Frumusețe: cum să îți sporești vizibil sănătatea și vitalitatea	411
Capitolul 16	Sănătatea femeilor: ciclul vieții	435

<i>Partea a patra</i>	<i>Cum îi abordăm pe primii șase ucigași</i>	455
Capitolul 17	Cum să repari o inimă frântă	457
Capitolul 18	Creierul: tratarea accidentelor vasculare cerebrale	477
Capitolul 19	Cum să câștigăm războiul împotriva cancerului	499
Capitolul 20	Să învingem inflamația și bolile autoimune: să aducem pace corpului nostru	535
Capitolul 21	Diabetul și obezitatea: să înfrângem o dublă amenințare	561
Capitolul 22	Boala alzheimer: eradicarea bestiei	589
<i>Partea a cincea</i>	<i>Longevitatea, mentalitatea și împlinirea</i>	621
Capitolul 23	Longevitatea și eficiența tehnologiilor exponențiale (de dr. Peter H. Diamandis)	623
Capitolul 24	Cum să ne creăm o viață de calitate superioară: puterea mentalității	655
Capitolul 25	Puterea deciziei: darul de a trăi într-o stare minunată	687
	Plan de acțiune în 7 pași pentru rezultate trainice	713
	Mulțumiri	720
	Note	729

PARTEA I

REVOLUȚIA FORȚEI VITALE

Vino cu mine într-o călătorie pentru a găsi răspunsul la unele dintre cele mai importante întrebări din viață și pentru a deveni stăpânul sănătății tale. Află **cum celulele stem accelerează revoluția medicinei regenerative**, descoperă ultimele informații despre **instrumentele de diagnosticare personalizată, preventivă și predictivă care ți-ar putea salva efectiv viața sau viața cuiva drag** și descoperă cele patru **ingrediente ale vitalității**, pe care le-a folosit dr. David Sinclair, genetician la Harvard și expert în longevitate, ca să-și dea înapoi ceasul biologic cu 20 de ani!

CAPITOLUL 1

FORȚA VITALĂ: DARUL NOSTRU CEL MAI DE PREȚ

Conectează-te la puterea supremă și fundamentală a forței tale vitale

*O persoană sănătoasă are o mie de dorințe,
pe când o persoană bolnavă nu are decât una.*

– PROVERB INDIAN

Am ieșit să mă plimb prin piața Sf. Petru, și am trecut de imensul dom al Vaticanului, fascinat de grandoarea și frumusețea acestui decor magnific. În timp ce urc treptele de marmură albă către Sala de Audiențe a Vaticanului, văd toate capetele întorcându-se brusc. Le urmăresc privirea și observ că un bărbat mai în vârstă, cu un zâmbet binevoitor și o expresie modestă, se îndreaptă spre mine. Mă uit direct în ochii lui în timp ce dăm mâna... și atunci îmi dau seama că este Sfântul Părinte, papa.

Mă dusesem la Vatican pentru o întâlnire foarte importantă cu unele dintre cele mai mari minți ale științei din lume. S-au adunat aici pentru a ține o conferință găzduită de însuși papa Francisc. Am fost invitat să țin discursul de încheiere în fața unei săli pline de pionieri în medicina regenerativă – una dintre cele mai mari mândrii din viața mea.

De-a lungul a trei zile captivante, am ascultat încontinuu oameni de știință geniali, medici și antreprenori din domeniul sănătății. **Au**

vorbit cu seriozitate și pasiune despre soluțiile pe care le dezvoltă, pentru a combate boli mortale și afecțiuni devastatoare. Au prezentat revelații uluitoare despre noi metode care refac organismul la nivel celular și molecular: terapii ce pot revigora mușchii, articulațiile și vasele de sânge, pot readuce la viață organele afectate, pot învinge boli care păreau incurabile. Ne-au purtat în profunzimea domeniului tratamentelor cu celule stem, al terapiei genice și al altor inovații care schimbă viața și amplifică capacitatea naturală a corpului de a se reface și reinnoi. După cum vei descoperi în curând, multe dintre aceste progrese sunt atât de uimitoare, încât chiar și o persoană care nu este religioasă le-ar descrie ca fiind miraculoase!

Ca lider spiritual al 1,3 miliarde de catolici din toată lumea, papa Francisc dorește să sprijine aceste miracole științifice pentru binele întregii omeniri. În discursul lui de bun-venit, ne spune cât de fericit este că ne-a adus laolaltă „din diferite culturi, societăți și religii”, pentru a servi misiunii noastre comune, aceea de a-i ajuta „pe cei care suferă” și pentru a face schimb de cunoștințe „spre beneficiul tuturor”.

Faptul că papa însuși conduce acest eveniment istoric ne spune cât de mult a avansat medicina regenerativă. Demonstrează potențialul enorm al acestor abordări inovatoare pentru eliminarea suferinței, refacerea sănătății și sporirea stării de bine.

La Roma am văzut îndeaproape, cu ochii noștri, impactul acestor descoperiri incredibile. **Am întâlnit un copil de 15 ani căruia i se dăduseră șanse mai mici de 33% să se vindece de leucemie, iar acum, după mai bine de 10 ani, este în stare perfectă de sănătate mulțumită unui nou tratament cu celule stem.** Am ascultat oameni cu cancer în stadiu avansat care își epuizaseră opțiunile de tratament cu chimio și radioterapie și au fost trimiși acasă să moară. Dar nu s-au dat bătuți. Au încercat câteva dintre uimitoarele tratamente noi despre care vei citi aici, și, doi ani mai târziu, nu numai că erau în viață, dar înfloreau!

Am scris această carte pentru a te ajuta să înțelegi de ce este toată lumea atât de încântată. Vreau să îți dau posibilitatea de a profita la maximum de această revoluție în diagnosticare, biotehnologie și medicină regenerativă. Mie mi-a schimbat deja viața

așa cum nu mi-aș fi imaginat vreodată. Este ceva ce transformă fundamental domeniul sănătății. Promite să ne crească forța și vitalitatea și probabil și durata vieții. Vreau să fii printre primii care beneficiază de aceste descoperiri științifice, fiindcă știu din proprie experiență cât de spectaculos îți pot îmbunătăți și *tie* calitatea vieții. **De fapt, cunoștințele practice pe care ți le voi prezenta în aceste pagini ar putea efectiv să îți salveze viața – sau pe a cuiva drag.**

Scopul acestei cărți este să îți ofere ultimele informații despre extraordinarele instrumente și terapii disponibile CHIAR ACUM, precum și altele care ar putea fi aprobate în curând de către U.S. Food and Drug Administration (FDA). Aceste inovații îți vor da posibilitatea să rezolvi multe dintre cele mai comune probleme de sănătate înainte să scape de sub control. **Imaginează-ți că poți să depistezi cancerul în stadiul zero, când se poate trata extrem de ușor și se poate vindeca. Nu ar fi un lucru de neprețuit să îți afli factorii genetici de risc și câteva dintre instrumentele disponibile care ar putea să diminueze sau să împiedice aceste riscuri să se materializeze?** Gândește-te la puterea de a fi capabil să îți schimbi stilul de viață, ca să eviți problemele degenerative precum bolile de inimă și diabetul. **Știi că o companie se află în faza a treia de testare a unui instrument care ar putea să vindece artrita, ajutând la regenerarea unui cartilaj nou ca la adolescenți? Multe dintre aceste evoluții sunt atât de uimitoare, încât pare că vor apărea peste 20 sau 30 de ani. Însă multe dintre ele se întâmplă chiar acum!**

Viteza revoluției din biotehnologie și serviciile medicale *accelează* în progresie geometrică din două motive. Primul este fluxul mare de capital. Deși COVID-19 i-a distrus pe mulți, a servit și ca stimul puternic pentru investiții. În ciuda pandemiei, în 2020 s-a investit mai mult capital de risc decât în oricare altă perioadă din istorie – printre care se numără un record de 80 de miliarde de dolari investiți doar în start-upurile din domeniul sănătății. Sunt mai mulți bani decât oricând, pentru a aduce din ce în ce mai multe inovații medicale și biotehnologice din cercetare pe piață.

Al doilea motiv este acela că biologia este acum o tehnologie a informației, ceea ce înseamnă că domeniul medicinei devine atât mai bun, cât și mai ieftin, cu o viteză astronomică.

Mulțumită tehnologiei, fiecare fază a tratamentului medical este reimaginată. În prima fază, senzorii și rețelele schimbă complet diagnosticarea medicală. În faza de mijloc, robotica și imprimarea 3D re-inventează procedurile medicale tradiționale. În ultima fază, inteligența artificială (IA), genomica, medicina celulară, terapiile genice și editarea genelor transformă și ele medicina.

În ansamblu, biotehnologia transformă îngrijirea bolnavului într-o veritabilă îngrijire a sănătății. Schimbă medicina, transformând-o, din sistemul universal cu care am crescut toți, într-un model cu totul nou: o medicină care privește spre viitor, proactivă, personalizată, de precizie.

Nu numai că domeniul îngrijirii sănătății este transformat complet de această progresie geometrică din tehnologie, dar costurile scad vertiginos, așa cum scad și în alte domenii ale vieții cotidiene. De exemplu: uităm cât de mult costau înainte telefoanele mobile. Eu am avut primul model comercial în anii '80, un Motorola care m-a costat 3.995 de dolari – echivalentul a peste 10.000 de dolari astăzi.¹ Avea o lungime de peste 30 cm și cântărea aproape 1 kg! Bateria se încărca timp de șase ore și puteai vorbi doar 30 de minute. Astăzi, poți să îți iei ultimul iPhone de la Apple gratuit la majoritatea contractelor de servicii de telefonie mobilă și are de o sută de ori mai multă putere de calcul decât computerul care i-a dus pe astronautii de pe Apollo 11 pe lună.

Sau gândește-te la asta: computerul tău funcționează pe baza microcipurilor – ele sunt creierul sistemului. Primul microcip conținea 4.000 de tranzistori care costau un dolar bucata. În prezent, microcipurile de ultimă oră au mai mult de șase *trilioane* de tranzistori, care costă un procent infinitesimal dintr-un penny. **Sunt de 6.500 de ori mai rapizi și de 4,2 milioane de ori mai ieftini!**

Accesul la informație, educație și divertisment s-a extins și el exponențial. În fiecare zi, **pe YouTube se încarcă clipuri cu o durată totală de 82 de ani**, printre care cursuri întregi de la aproape toate universitățile din lume.

Ce legătură au toate aceste tendințe cu domeniul sănătății? Ei bine, gândește-te la asta: cu mai puțin de 25 de ani în urmă, descifrarea

¹ McCusker, „How Much Is That in Real Money?”.

completă a genomului uman, adică a întregului set de instrucțiuni genetice pentru creșterea și dezvoltarea unei persoane, dura mai mult de un deceniu și costa 2,7 miliarde de dolari. **Astăzi, se face cu mai puțin de 600 de dolari și este gata peste noapte.**²

Acum avem tehnologia necesară pentru a „rescrie” un geom și a vindeca anemia falciformă și unele forme de orbire congenitală. Celulele stem pot face să se regenereze plămânii despre care se credea cândva că sunt afectați ireparabil. Alte medicamente „vii” – folosirea celulelor T îmbunătățite sau a limfocitelor NK (natural killer) – pot accelera răspunsul sistemului imunitar. Astăzi, există suplimente eliberate fără prescripție medicală, de calitate farmaceutică, care ne pot reda sau îmbunătăți energia și vitalitatea pentru a obține cea mai înaltă calitate a vieții posibilă.

Ți-am captat atenția? Ești gata să mă însoțești în această aventură? De altfel, inovațiile pe care tocmai le-am menționat sunt numai o frântură din ceea ce vei descoperi în capitolele care urmează!

Dar, înainte să trecem mai departe la minunile medicinei regenerative, înainte să-ți spunem mai multe despre aceste formule care schimbă și salvează vieți, trebuie să îți spun o poveste. Trebuie să explic ce m-a adus la Vatican înainte de toate, ce s-a întâmplat în propria-mi viață și m-a făcut să regândesc tot ceea ce credeam că știu despre sănătate și îngrijirea ei. La urma urmei, dacă mi-ai fi spus acum zece ani că mă voi întâlni și voi sta de vorbă cu aceste vedete din știință, aș fi râs!

Așadar, cum am ajuns, eu, dintre toți oamenii, să devin un susținător înflăcărat al acestor progrese revoluționare din medicina celulară și moleculară? Cum am aflat că organismul nostru se poate reînnoi și vindeca singur, în așa măsură încât ficțiunea devine realitate?

Pe scurt, cum am ajuns aici, cu tine, acum, pregătindu-mă să îți povestesc despre toate aceste descoperiri tehnologice remarcabile – progrese despre care sunt convins că te pot ajuta pe tine și pe cei dragi ție să duceți o viață mult mai sănătoasă, mai lungă, mai animată, mai energică și mai plină de bucurie?

² Gertner, „Unlocking the Covid Code”.

DE LA DURERE LA PUTERE

*Nu mă judecați după succesele mele,
judecați-mă după cât de des am căzut și m-am ridicat la loc.*

– NELSON MANDELA

La fel ca noi toți, am ajuns unde sunt astăzi datorită unei serii de decizii. Unele dintre ele au fost conștiente și chibzuite. Dar, privind în urmă, cred fără nicio îndoială în grația divină, în acele momente în care am fost îndrumat către răspunsul corect. Când situațiile problematice mi-au transformat convingerile fundamentale și m-au făcut să profit de o oportunitate care a schimbat totul. Sunt sigur că și tu ai trăit asemenea clipe în viață. Știi despre ce vorbesc. Când s-a întâmplat ceva îngrozitor, ceva atât de dureros încât nu mai vrei să treci din nou prin asta, nici tu, nici cineva la care ții, dar apoi îți dai seama că acea perioadă dificilă te-a făcut să evoluezi. Te-a făcut să îți pese mai mult, ți-a adus o nouă determinare care te-a ajutat să îți îmbunătățești calitatea vieții și a vieții celor dragi. Multe dintre aceste experiențe dureroase sunt cele care m-au pregătit să scriu cartea de față. Luate la un loc, cele mai întunecate și mai dificile momente mi-au oferit ideile pe care sunt gata să le împărtășesc astăzi cu tine – idei care îți pot îmbunătăți sănătatea, fericirea și vitalitatea; care pot face viața să merite trăită cu adevărat.

Totul a început cu darul de a crește într-un mediu dificil. Nu mă înțelege greșit. A fost multă dragoste în familia mea. Dar copilăria mi-a fost plină și de violență, haos, nesiguranță și frică. Mama a fost minunată din numeroase puncte de vedere, dar a luptat cu dependența de alcool și medicamente eliberate cu prescripție medicală. De multe ori nu aveam bani nici să cumpărăm mâncare sau haine. Eram disperat după soluții, disperat să aflu ceva care ar fi putut să îmi aline suferința.

De când mă știu, nu am suportat nici să îi văd pe alții că suferă. De aceea mi-am petrecut peste patru decenii și jumătate din viață muncind ca să ajut milioane de oameni să descopere cele mai eficiente strategii, pentru a ajunge din locul în care sunt, acolo unde vor cu adevărat să fie. Să își realizeze visurile și chiar mai mult: să trăiască o viață cu rost și împlinită. Sunt obsedat să îi ajut pe oameni să se ridice singuri

și să treacă de la durere la putere. Dar, pe vremea când eram abia la început, nu aveam niciun model în ceea ce privește succesul sau realizările. Așa că ce puteam să fac? La cine să apelez pentru idei și inspirație?

Am apelat la cărți: marea mea evadare. Am descoperit că puteam să intru în lumea filosofiei citind eseurile lui Ralph Waldo Emerson. Puteam să intru în lumea psihologiei citind *Omul în căutarea sensului vieții*, de Viktor Frankl. Așa că am făcut un curs de citire rapidă și mi-am stabilit obiectivul de a citi câte o carte pe zi. După cum ai putea să-ți dai seama, s-a dovedit a fi un pic exagerat! Dar eram atât de avid de cunoaștere, încât am citit peste 700 de cărți în șapte ani. Am gonit prin ele într-o căutare nepotolită de a afla orice ar fi putut să mă ajute pe mine sau pe oricine voia să mă asculte! La liceu, lumea mă știa de Dl Soluție. Dacă aveai o întrebare, eu aveam un răspuns.

Când aveam 17 ani și mă întrețineam singur lucrând ca om de serviciu, am avut primul moment de revelație. L-am cunoscut pe Jim Rohn. Un renumit speaker în dezvoltarea personală și filosofia afacerilor, Jim a fost omul care m-a ajutat să înțeleg că, dacă voiam să se schimbe lucrurile, trebuia să mă schimb *eu*. Pentru ca viața mea să devină mai bună, trebuia să devin *eu* mai bun. Nu aveam să trăiesc un viitor mai strălucit, dacă îmi deplângeam trecutul. Nu îmi era de folos să mă plâng de situația mea actuală stresantă. Și nici să sper că mi se va schimba norocul sau să îmi pun o dorință când vedeam o stea căzătoare.

Jim m-a învățat următorul lucru: dacă vrei să reușești ceva – fie că este vorba despre construirea unei afaceri extrem de profitabile, alcătuirea unui portofoliu imbatabil de investiții sau crearea unui stil de viață sănătos, care să îți aducă energie nelimitată – trebuie să îi studiezi pe oamenii care au obținut deja rezultatul pe care îl urmărești. Cu alte cuvinte, succesul lasă indicii. Dacă o persoană are un succes de lungă durată în orice inițiativă pe termen lung – fie că este vorba despre slăbit, creșterea unei afaceri, susținerea unei relații extraordinare – atunci norocul nu are nicio legătură cu asta. **Face ceva diferit de tine.** Așa că trebuie să înțelegi exact *ce* face diferit respectiva persoană și *cum* a ajuns să stăpânească abilitățile de care vei avea nevoie pentru a-i reproduce succesul.

Jim m-a făcut să încep să mă concentrez pe *cei câțiva care fac ceva în viață*, nu doar pe cei mulți care vorbesc. Am început să apreciez

valoarea modelelor de urmat, pe acei oameni speciali care te pot ajuta să identifici o abordare *demonstrată*, în loc să îți consumi toată energia pe încercări și greșeli. Dacă există deja un culoar direct care duce la putere, de ce să nu o iei pe acolo?

Dar nu uita, eu eram **DI Soluție!** Așa că am continuat să devorez cărți, am continuat să îi studiez pe oamenii cu cel mai mult succes în fiecare domeniu pe care doream să îl cunosc bine, am continuat să aplic strategiile lor dovedite în timp. În scurt timp, am adunat destule răspunsuri ca să devin coach. Am început cu ședințe cu o singură persoană, și am ajuns la mici seminarii, apoi la grupuri de câteva sute de oameni. În scurt timp, lucram cu medaliați cu aur la olimpiade, cu oameni de afaceri miliardari și cu unii dintre cei mai mari actori și muzicieni din lume. Îmi găsisem chemarea.

Era o viață frumoasă. Aveam ocazia să transmit ideile și strategiile pe care le învățasem și să îi ajut pe ceilalți să intre în contact cu forța lor interioară, curajul și scopul lor. Și, mai ales, să descopăr cum să obțin rezultate mai rapide și mai satisfăcătoare. Dar adevărul este că eram o altă persoană atunci față de cel care sunt astăzi. În acei ani de început ai carierei, nu știam cum să gestionez latura temătoare a creierului nostru străvechi, responsabilă cu reacția de luptă-sau-fugi, care există în noi toți. Presupun că și tu ai trecut prin asta – momentele acelea în care incertitudinea face ravagii, stimulându-ți mintea să inventeze scenarii dezastruoase exagerate care ți-ar aduce o avere dacă ai scrie filme de televiziune! M-am uitat probabil la multe filme de acest fel, fiindcă am început să am o presimțire groaznic de sumbră cu privire la viitorul meu.

Din punct de vedere rațional, îmi dădeam seama că nu era o întâmplare faptul că cariera mea luase avânt. Lucram câte 18-20 de ore pe zi în misiunea de a ajuta. Dar mă rodea un gând îngrozitor: *Ce-ar fi dacă motivul pentru care am avut succes atât de repede este acela că mi-a fost destinat să mor de tânăr?* Odată ce am început să mă gândesc insistent la aceste frici iraționale, mintea mea a mai creat și altele la fel. După cum le spun oamenilor de ani de zile: *Energia se duce acolo unde îți îndrepti atenția.* Așa că ai face bine să ai grijă pe ce te concentrezi!

Dar presimțirea *aceasta* sumbră era nebunească! Nu era vorba doar despre anxietatea mea cu privire la o moarte prematură. Îmi făceam

griji că sfârșitul meu tragic va fi lent și chinuitor. În loc să îmi imaginez că mă lovește un camion și mor pe loc, îmi imaginam că voi putezi ani de zile în dureri, bolnav de cancer. Am avut și coșmaruri cu asta. Până într-o zi în care coșmarurile mele au devenit realitate și un diagnostic de cancer mi-a dat lumea peste cap de-adevăratelea.

Doar că nu eu am primit diagnosticul.

Iubita mea de atunci, Liz, a intrat pe neașteptate într-o zi în apartamentul meu, plângând în hohote. „Mama are cancer”, mi-a spus ea. „I se mai dau nouă luni de trăit.”

Parcă aș fi primit un pumn în burtă. Mi s-a tăiat respirația. O adoram pe Ginny, mama lui Liz, și nu-mi venea să cred ce auzeam. Luptându-mă să îmi rețin lacrimile, am întrebat: „Cum e posibil?”. Ginny se dusese la doctor fiindcă avea o umflătură mare pe spate, chiar sub omoplat. I s-a spus că era canceroasă și că mai avea o tumoră în uter. Mai mult, medicii hotărâseră că nici nu mai avea rost să o trateze, întrucât cancerul progresase așa de mult că nu mai era nimic de făcut. Tot ce mai putea ea să facă era să își pună toate lucrurile în ordine și să înfrunte cu curaj perspectiva de a muri la patruzeci și ceva de ani.

Această veste îngrozitoare m-a zguduit până în adâncul sufletului. Dar eram o persoană care nu putea accepta niciodată durerea, suferința sau înfrângerea fără să caute o soluție. Știam că zeci de mii de oameni învinseseră cancerul după ce auziseră că era incurabil și că mulți dintre ei urmaseră alternative netradiționale la radioterapie și chimioterapie. Dacă succesul lor lăsase în urmă indicii care o puteau ajuta pe Ginny?

Așa că am trecut la treabă și am citit tot ce mi-a căzut în mână despre cancer. Am dat peste o cărticică scrisă de un ortodont din Kansas care învinsese cancerul pancreatic și punea asta pe seama unui program de nutriție care se pare că îi detoxifiase organismul. În același timp, și-a revitalizat corpul cu enzime pancreatice concentrate. Era o abordare controversată și nu aș recomanda-o astăzi, fiindcă acum există opțiuni mai bune. Dar, la vremea aceea, Ginny nu avea nimic de pierdut și nicio alternativă promițătoare. Așa că a acceptat bucuroasă această abordare experimentală cu convingerea nezdruccinată că o va salva.

În mod incredibil, după doar câteva zile a început să se simtă mai bine. După câteva săptămâni, când organismul ei a început să se curețe, s-a simțit și mai bine. După două luni și jumătate, medicul ei a fost uluit de ameliorarea radicală. În cele din urmă, a convins-o să treacă printr-o intervenție chirurgicală exploratorie, pentru ca el să poată vedea ce se întâmpla acolo. Când au deschis-o, au descoperit că tumora care era cât un pumn se făcuse cât o unghie. Doctorul a fost uluit. Ginny i-a explicat ce făcuse pentru a se vindeca, dar el nu a fost interesat să asculte. Nu credea că alimentația și starea de spirit puteau să aibă un efect atât de profund. „Nu înțelegeți”, i-a spus el pe un ton condescendent. „Este doar o remisie spontană.”

Mă bucur să te anunț că, astăzi, Ginny este bine mersi și are optzeci și ceva de ani – la mai bine de 40 de ani după ce i s-a spus că mai are doar nouă luni de trăit!

Această experiență m-a schimbat pentru totdeauna. Nici în ziua de azi nu pot să explic mecanismele exacte prin care organismul lui Ginny s-a vindecat. Dar pot să spun că **vindecarea ei mi-a întărit convingerea fundamentală că există aproape întotdeauna un răspuns, chiar și în situațiile cele mai dificile.** Și m-a învățat că trebuie să căutăm aceste răspunsuri cu o minte deschisă și iscoditoare, să nu acceptăm niciodată fără dubii faptul că „experții” trebuie să aibă dreptate. Sunt, desigur, momente în care „tratamentul obișnuit” ar putea fi cea mai bună abordare. **Dar cu toții trebuie să gândim pentru noi și să ne facem temele. Nu putem lăsa supravegherea propriei stări de sănătate în seama altcuiva, indiferent câte diplome are agățate pe peretele din birou. Nu putem avea încredere deplină că persoana respectivă are toate soluțiile corecte.** La fel, nu putem să urmăm orbește exemplul unei persoane obișnuite. De ce *l-ai urma*, ținând cont de faptul că persoanele obișnuite nu sunt deosebit de sănătoase?

Văzând cum cancerul i-a dat viața peste cap lui Ginny – și cum a revenit apoi la normal – am avut dovada unui adevăr simplu: acela că **nimic nu este mai important decât sănătatea.** După cum îți poți imagina, m-a convins că trebuie să fac o prioritate maximă din a-mi îngriji corpul. Unii oameni se comportă ca și cum munca sau banii sunt mai importante decât sănătatea. Gândește-te că sunt miliardari care

au fost diagnosticați cu o boală dureroasă cronică sau terminală și care ar renunța la tot pentru a-și recupera sănătatea.

După cum vom discuta mai târziu în detaliu, alegerile noastre privind stilul de viață – mai ales alimentația, mișcarea, somnul și starea de spirit – joacă un rol principal în optimizarea sănătății. Câteva schimbări mărunte și simple în privința acestor aspecte pot avea o influență enormă asupra calității vieții noastre și asupra nivelului de energie zilnică. Așa că m-am hotărât să mă implic total și să adopt un stil de viață sănătos, care să mă ajute să îmi cresc la maximum forța, vitalitatea, capacitatea de a evolua și de a împărtăși acest lucru cu alții, și capacitatea de a-mi trăi viața la maximum.

Am început să fac sport ca un apucat. Am devenit vegan într-un moment în care nu era chiar la modă în America – țara fripturilor supra-dimensionate, a coastelor pe grătar, a cheeseburgerilor și a puiului bine prăjit! Nu vei fi surprins să auzi că, din când în când, am dus lucrurile prea departe. Mă forțam atât de mult, încât erau zile în care îmi era greu să alerg sau chiar să merg fără să am dureri de spate. Dar am devenit extrem de puternic și explodam de energie. Am simțit pentru prima oară că m-am conectat realmente cu propria putere, esență, cu *forța mea vitală*.

CORPUL TĂU SPECTACULOS

Trebuie să fim dispuși să renunțăm la viața pe care am plănuțit-o, ca să putem trăi viața care ne așteaptă. Trebuie să lepădăm pielea veche dacă vrem să ne crească una nouă.

– JOSEPH CAMPBELL

Când ne simțim plini de energie și corpul funcționează așa cum trebuie, avem tendința să considerăm sănătatea un lucru de la sine înțeles. Dar, dacă stai să te gândești o clipă, corpul omenesc este cea mai complexă, mai sofisticată și mai uluitoare mașinărie inventată vreodată.

Gândește-te numai la următoarele lucruri:

- Corpul tău miraculos este alcătuit din aproximativ 30 de trilioane de celule – și produce 330 de miliarde de celule noi în fiecare zi.
- Celulele noastre sunt depășite numeric de celulele *bacteriene* din intestin. Câte sunt? În jur de 39 de trilioane!
- Creierul este alcătuit din aproximativ 100 de miliarde de neuroni, adică, câte stele sunt în galaxia Calea Lactee!³
- Dar ochiul omenesc? Ei bine, este alcătuit din peste 2 milioane de părți care se mișcă.
- Oasele coapselor sunt mai tari decât betonul.
- Aproximativ 40.000 de celule se descuamează de pe piele în fiecare minut, adică 50 de milioane pe zi, fiind înlocuite cu celule sănătoase, fără ca tu să fii nevoit să faci nimic.
- Globulele roșii din sânge pot să traverseze tot corpul în mai puțin de 20 de secunde.
- Puse cap la cap, vasele tale de sânge s-ar întinde pe o distanță mai mare de 96.500 km sau ar înconjura ecuatorul de două ori și ceva.
- Informațiile se deplasează între sinapsele creierului cu o viteză de 431 km pe oră, mai repede decât recordul de viteză înregistrat la circuitul Indianapolis Motor Speedway.

În plus, am primit tot acest minunat echipament gratis – ceea ce ar putea explica motivul pentru care mulți oameni nu prea au grijă de el! Dar eu eram hotărât să profit la maximum de ce mi s-a dat. *Trebuia* să funcționez la parametri optimi. Misiunea mea de a-i îndruma pe alții pe noi culmi cerea acest lucru.

Dat fiind că mi-am extins contactele în toată lumea, călătoresc tot timpul. Într-un an obișnuit, vizitez peste 100 de orașe din circa 16 țări diferite. Pe scenă, trebuie să captez atenția unui public de 10.000-15.000 de persoane – sau chiar 35.000 în locațiile de pe stadioane – zi după zi, patru până la șapte zile la rând, în timpul fiecăruia dintre programele mele. În afara scenei, instruiesc învingători de talie

³ Herculano-Houzel, „The Human Brain in Numbers: A Linear Scaled-Up Primate Brain”.

mondială precum Serena Williams și Conor McGregor, și echipe precum campioana NBA, Golden State Warriors, și câștigătoarea Stanley Cup din Liga Națională de Hochei, Washington Capitals. Acești sportivi excepționali se așteaptă ca eu – la fel ca ei – să funcționez la limita a ceea ce este omeneste posibil. Nu sunt sigur că m-ar asculta dacă aș sta tolănit pe canapea toată ziua, îndopându-mă cu fursecuri și chipsuri! Așa că mi-am transformat corpul într-un vehicul de înaltă performanță cu energie nelimitată.

Dacă vrei să îi ajuți pe oameni să își revoluționeze viața, primul lucru de care ai nevoie este energia: extraordinar de multă energie. Nimeni nu poate să-și depășească mereu limitele sau fricile fără un nivel superior de forță și vitalitate. Treaba mea este să le mențin așa tot timpul, aruncându-mă la propriu în mulțime, urcând scările stadionului în pas alergător și captivând atenția a mii de oameni câte 12-14 ore pe zi – zi după zi, noapte după noapte. Și o mare parte din ea este energia pe care o generăm împreună. Dacă ai participat vreodată la unul dintre evenimentele mele, știi despre ce vorbesc. Este energie năvalnică. Este energie care explodează în tine și în jurul tău, pulsându-ți în minte și în corp. Când ai sentimentul că ești *descătușat*, când știi că poți face orice posibil. Și te aduce până pe o culme spirituală, într-un punct în care ți se dă libertatea să trăiești, să iubești și să funcționezi la un cu totul alt nivel. *Asta* este ceea ce duce la transformare.

Ca să pot face toate acestea, am niște cerințe nebunești de la corpul meu, pentru a genera energia necesară acestor schimbări profunde. De altfel, cu câțiva ani în urmă, o organizație numită **Applied Science and Performance Institute** s-a apucat să măsoare cum îmi funcționează corpul în timpul acestor evenimente de mare intensitate. Mi-au legat un dispozitiv de 65.000 de dolari și au monitorizat totul, de la variabilitatea frecvenței cardiace până la cantitatea de acid lactic pe care o acumulam. Mi-au analizat sângele și saliva oră de oră, pentru a-mi măsura nivelul hormonilor pe parcursul zilei. După nouă ore, dispozitivul s-a descărcat, dar eu am mai continuat încă trei! Nu le-a venit să-și creadă ochilor, așa că m-au monitorizat la patru evenimente diferite, și de fiecare dată au obținut aceleași rezultate. S-a dovedit că am sărit de peste o mie de ori pe zi, ceea ce este mare lucru, după cum mi-au explicat cercetătorii. **Eu am 128 kg, și fiecare aterizare îmi crește**