

LBRIS

We know  
books

LIMBAJUL  
SECRET  
AL  
CORPULUI  
TĂU

GHIDUL ESENȚIAL CĂTRE SĂNĂTATE  
ȘI STAREA DE BINE

INNA SEGAL

CUVÂNT ÎNAINTE DE DR. BERNIE S. SIEGEL

Traducerea din limba engleză: Ana NICOLAI

ADEVĂR  DIVIN

Brașov, 2024

## CUPRINS

<b>Mulțumiri</b>	ix
<b>Cuvânt înainte</b>	xiii
<b>Introducere</b>	xix
I. Limbajul secret al corpului tău	1
Vindecarea cauzelor emoționale, mentale și energetice ale bolii	1
Zece principii de bază ale vindecării	9
Ghid de afecțiuni fizice și sugestii de vindecare	13
II. Limbajul secret al afecțiunilor fizice	161
Lista afecțiunilor	164
III. Limbajul secret al emoțiilor tale	231
Înțelegerea și vindecarea emoțiilor care cauzează boală	231
IV. Limbajul secret al culorilor	283
Culorile	286
V. Limbajul secret al sistemelor corpului tău	303
Sistemele corpului tău	304
<b>Postfață</b>	311
<b>Despre autoare</b>	315

## INTRODUCERE

Învăță să te vindeci singur și să te eliberezi de convingerile distructive care te țin captiv. Renunță la emoții distrugătoare, precum resentimente, frică, depresie, furie, eșec, invidie și deznădejde. Intră în contact cu înțelepciunea corpului tău; învață să-ți folosești intuiția; deschide-ți inima; și simte bucurie, compasiune, claritate, relaxare și iubire. Descoperă inteligența înnăscută a corpului tău și folosește-o ca să dai naștere la transformări uimitoare.

Cum de știu că toate acestea sunt cu puțință? Am trecut eu însămi printr-o transformare vindecătoare incredibilă și am lucrat cu mii de persoane care și-au schimbat viața, trecând de la reprimare, boală și nemulțumire, la deschidere, sănătate și bucuria de a se cunoaște pe sine în mod intim și profund. Atunci când renunți la cochilia care-ți ascunde natura adevărată, îți descoperi radianța Sinelui autentic.

Nu trebuie să mă crezi. Toate acestea nu au de-a face cu a-i asculta pe alții, ci cu a-ți descoperi propriile tale răspunsuri. Așa cum le spun oamenilor în prima zi din cursul meu Vindecare intuitivă vizionară, eu cred că fiecare persoană care participă primește numeroase daruri; multe înțelegeri profunde; conștiință extinsă; și ocazii de dezvoltare, transformare și vindecare. Ceea ce predau le oferă oamenilor cheia; cum o folosești este în întregime alegerea ta. Numai tu ai puterea de a-ți schimba viața.

Corpul tău e un sistem de feedback. Cartea de față îți dă ocazia să înțelegi mesajele pe care ți le trimite trupul, oferind o gamă de exerciții practice menite să conducă la armonie și vindecare. Toate exercițiile sunt simple, ușoare și rapide; nu ai nevoie de experiență anterioară. Dacă poți să respiri, să te relaxezi, să citești, să gândești și să-ți miști corpul, poți să vindeci.

Am lucrat cu mulți oameni, folosind aceste exerciții simple spre a vindeca cu succes o multitudine de afecțiuni: dureri de cap, de spate, anxietate, probleme cardiace, probleme de greutate corporală, tulburări digestive și astm, ca să numesc doar câteva.

În mâinile tale, ai acum instrumentele care vor îndepărta, de la nivel celular, tipare, convingeri și bagaj emoțional distrugătoare, pentru ca tu să descoperi ființa extraordinară care ești cu adevărat: plină de un potențial remarcabil, de genialitate, împuternicire și Divinitate. Tot ce ai de făcut este să fii dispus să folosești informațiile pe care le ai la îndemână ca să te vindeci și să-ți schimbi viața.

Una dintre cursantele mele mi-a împărtășit că nu crezuse niciodată că e capabilă să se elibereze de disperarea și depresia pe care le resimțea, până când a descoperit că dedesubtul problemelor ei se afla o iubire intensă, profundă și transformatoare. Prin această vindecare, ea și-a schimbat viața și relația cu soțul, copiii și cu familia ei. A aflat că este adorabilă, iar acum nu mai suferă de anxietate, atacuri de panică, depresie sau palpitații la inimă.

O altă clientă a devenit conștientă de faptul că dependența ei de fumat este o formă de a se simți mai aproape de tatăl ei. În momentul în care a recunoscut acest lucru, dependența

și-a pierdut toată puterea. Începând din ziua aceea, nu a mai fumat.

De-a lungul istoriei, numeroși mari maeștri, vindecători și vizionari au spus „Cunoaște-te pe tine însuți”, întrucât atunci când ai cunoaștere ai de ales, iar când ai de ales, ai libertate și acces la starea de bine. „Cunoaște-te pe tine însuți” și „vindecă-te pe tine însuți” sunt concepte importante. Problema este că majoritatea oamenilor nu știu cum să o facă. Intenția cu care am scris cartea de față este aceea de a-ți pune la dispoziție instrumentele cu care să privești în interior ca să descoperi izvorul de stare de bine și de vitalitate pe care îl avem cu toții, dar nu îl folosim.

Un om de afaceri de mare succes mi-a împărtășit odată că deprinderea de a-și asculta corpul și de a-i urma îndrumările nu numai că i-a vindecat spatele și genunchii care îl dureau, ci l-a ajutat și să ia decizii excelente în afaceri. De fapt, după ce a participat la câteva din seminarele mele, veniturile i s-au triplat datorită simțului intuitiv al afacerilor pe care și l-a dezvoltat de curând.

Să-ți descoperi înțelepciunea interioară și să fii atent la tine însuți nu e un lucru pe care îl faci de câteva ori pe an; este un mod de viață. Odată ce vei începe să-i simți beneficiile uimitoare, să-ți extinzi conștiința și să cunoști puterea auto-vindecării, nu vei mai dori niciodată să faci cale întoarsă.

## Cum a început totul

În timp ce mă maturizam, dacă mi-ar fi spus cineva că urmează să descopăr niște tehnici de vindecare eficiente, să creez o nouă metodă de vindecare, pe care aveam să o fac

cunoscută la emisiuni de televiziune, în ateliere de lucru și în cărți, aș fi zis că nu e în toate mințile. Visul meu era să devin actriță și scriitoare. Am studiat actoria, am apărut în niște piese de teatru în perioada școlară, apoi am studiat la facultate scrierea profesională și corectarea. Nu mi-am imaginat niciodată că, într-o bună zi, voi ajunge să călătoresc în lume, mobilizându-i pe oameni să-și transforme viața prin restabilirea sănătății și vitalității lor.

Totuși, poate că nu e un lucru atât de surprinzător, dat fiind că, încă din copilărie, sănătatea a fost o temă apărută în repetate rânduri în viața mea. M-am născut în Minsk, capitala Belarusului, care a fost afectată de dezastrul de la Cernobil. La doi ani după ce reactorul nuclear a contaminat zona, medicii i-au informat pe părinți că fratele meu mai mic, Marat, care fusese foarte bolnav, ar putea să moară din cauza climatului aspru în care trăiam și a inexistenței unui tratament disponibil. Ne-am făcut planuri să plecăm definitiv în Australia, iar în cursul procesului de emigrare extrem de stresant, am trăit în Italia nouă luni de zile. Italienii au fost foarte cumsecade cu noi, iar în zonă trăiau mulți imigranți vorbitori de rusă. Deși părinții mei erau îngrijorați cu privire la viitorul nostru, mie mi-a plăcut perioada petrecută în Italia, în care am învățat să fiu independentă vânzând produse pe plajă ca să-mi ajut părinții să mai câștige niște bani.

Proaspăt stabilită în Australia, familia mea a avut de făcut față provocării de a începe o viață nouă de la zero: să învățăm o limbă străină, să ne adaptăm la o cultură diferită și să găsim o cale de a supraviețui. Această perioadă dificilă a avut un efect considerabil asupra sănătății mele. Am început să fiu agitată, fiindu-mi dificil să mă exprim la școală și acasă.

M-am confruntat frecvent cu dureri severe de stomac, cu probleme de piele, anxietate și atacuri de panică ocazionale. La vremea respectivă, părinții și bunicii mei erau de părere că numai doctorii știu să vindece probleme medicale, așa că eram trimisă cu regularitate la medic.

Starea mea de sănătate a continuat să fie în declin. La șaisprezece ani, am început să sufăr de dureri de spate ocazionale, dar intense, iar medicul mi-a dat trimitere la un fizioterapeut. În ciuda unei mici alinări inițiale, starea spatelui s-a deteriorat, ajungând să am dureri aproape insuportabile.

La optsprezece ani, l-am cunoscut pe viitorul meu soț, Paul, la un curs de actorie. Paul mi-a prezentat o gamă largă de terapii. Am testat metodele practicate de o varietate de practicieni holistici și medicali, dar nimic nu părea să dea rezultate. De obicei mă simțeam ceva mai bine pentru scurt timp, după care durerea reapărea și situația se înrăutățea treptat de fiecare dată.

Până la vârsta de douăzeci de ani, m-am simțit atât de rău, încât săptămâni întregi abia eram în stare să merg. Jenată de situație, am încercat să o ascund de prieteni și de familia mea. Doar Paul și mama mea cunoșteau măsura suferinței mele. La un moment dat, am avut senzația că locuiesc în cabinetul chiropracticianului meu. Încrederea mea era destul de scăzută.

## Punctul de cotitură

Aveam dureri cumplite, iar corpul se simțea și arăta desfigurată. L-am rugat pe Paul să mă ducă la chiropractician, iar tot drumul până acolo am gemut. Fiecare hurducătură de pe drum am resimțit-o ca pe o tortură.

Într-un final, am ajuns în sala de așteptare a chiropracticianului. Acesta s-a uitat la mine și mi-a spus că trupul meu e înțepenit. L-am privit fix, dezorientată, și am murmurat: „Știi deja asta. Ce veți face în situația asta?”

„Nimic”, mi-a răspuns el. „Mergeți acasă.”

În drum spre casă, m-am simțit extrem de furioasă, lucru ce a făcut ca durerea să fie mai puțin chinuitoare. Citisem că atunci când ești deprimat și te simți lipsit de speranță, furia te poate ajuta să mergi înainte. Eu mă aflam într-o astfel de situație. În mintea mea, derulam o varietate de scenarii în care ajungeam să nu mai fiu capabilă să merg sau într-un scaun cu rotile. Apoi mi-a venit un gând: nu se mai putea ca starea mea de sănătate să rămână la fel. Ori se înrăutățește, ori se ameliorează. Ideea de a îndura suferința tot restul vieții mele era inacceptabilă.

Mai târziu, acasă în patul meu, în timp ce-mi contemplam viitorul sumbru, am avut o revelație. Printr-o uimitoare schimbare în conștiință, mi-am dat seama că mă bizuisem mereu pe alții să mă vindece, gândind că ar putea cumva să mă salveze. Cu cât îmi dădeam mai mult puterea interioară, cu atât mă simțeam mai rău. Răspunsul era clar: aveam nevoie să mă vindec. Dar cum?

## **Descoperirea capacității mele de a vindeca**

Pe neașteptate, am avut sentimentul că trupul meu e înzestrat cu o capacitate extraordinară de a se vindeca. Totuși, înainte de autovindecare, trebuia să descopăr scopul durerii mele. Era clar că ceva nu merge și că trupul meu încearcă să-mi transmită un mesaj.

Cu toate că încă aveam dureri, simțeam că am un scop acum. Nu știam exact cum să încep autovindecarea, dar eram conștientă de faptul că ființa umană funcționează pe diferite niveluri: mental, emoțional, fizic, spiritual, energetic și altele. Am hotărât să explorez toate aspectele pe care le puteam explora.

În primul rând, am hotărât să mă fac bine. Eram deschisă fie la a mă simți un pic mai bine, fie la a fi complet sănătoasă. În orice caz, simțeam că e mai bine așa, decât să mă concentrez pe a fi bolnavă.

Am decis apoi că, dacă e să primesc înțelegeri de la corpul meu, trebuie să mă conectez la emoțiile mele. Am început așadar să mă concentrez pe respirație. Mi-am dat voie să-mi simt emoțiile și să primesc înțelepciune de la ele, în loc să mă opun lor și să le îndepărtez. Mi-am dat seama că dacă vreau să mă vindec, am nevoie să simt.

În plus, mi-a venit ideea să-mi pun mâinile pe spate. La vremea respectivă, făceam acest gest ca să îi ofer corpului un pic de sprijin. Mai târziu, mi-am dat seama că, atingându-mi spatele, îmi concentram mintea și energia în direcția vindecării acelei zone. Cu alte cuvinte, intenția de vindecare care pornise din creier se transmitea acum, trecând prin măduva spinării și prin sistemul nervos, în zona mea lombară.

Am început să simt că, în sfârșit, corpul meu cooperează; l-am simțit că se înmoaie și se relaxează. „Înțepeneala” pe care o menționase chiropracticianul a început să dispară treptat. Dar, chiar dacă începeam să mă simt mai bine din când în când, încă se mai strecurau îndoieli; gânduri iritante de genul: *N-o să meargă, așa că nu te deranja ori Nimic n-a dat rezultate până acum, ce te face așadar să crezi că asta va da?*

Am hotărât că lucrul cel mai bun pe care îl pot face este să-mi concentrez mintea și să o țin ocupată, numărând descrescător de la treizeci.

Acest lucru mi-a liniștit mintea, devenind conștientă de faptul că nu trebuie să fac eforturi ca această vindecare să aibă loc; tot ce aveam de făcut era să îi dau voie să curgă. Auzisem despre Inteligența Divină, dar nu înțelegeam cu adevărat ce înseamnă. Știam că organismul meu este inteligent, căci știe cum să facă să circule sângele, să-mi crească părul și să-mi bată inima, fără ca eu să fac ceva la modul conștient. Am decis ca, dacă există ceva precum Inteligența Divină vindecătoare, să îi cer acestei inteligențe să mă ajute. Peste câteva clipe, am simțit că mă conectez la o energie vindecătoare nemaipomenită. Aveam senzația că un Soare cald și strălucitor topește toată rigiditatea și durerea din spatele meu.

În clipa în care mi-am îndreptat atenția spre șira spinării, mi-a apărut imaginea unui spate deformat. Multe vertebre arătau deplasate și inflamate. Uluită, am gândit: *Nu-mi place visul ăsta.* Apoi mi-a picat fisa. Nu visam; vedeam imaginea propriului meu spate.

După ce a trecut șocul inițial, am început să mă întreb cum a ajuns spatele meu la starea în care se afla. Am pus așadar întrebarea: *Care sunt gândurile, emoțiile și experiențele care au contribuit la această stare?* Apoi am așteptat, în timp ce respiram lent și adânc. Aproape instantaneu, au început să iasă la suprafață emoții puternice precum frică, frustrare, furie, vinovăție și rușine. Am continuat să respir și să le simt, chiar și atunci când ele au devenit extrem de intense. Mi-am dat voie să le simt intensitatea, repetând în sinea mea: *Sunt dispusă să las să plece aceste sentimente.*

Prin sistemul meu s-au perindat valuri de emoții. În timp ce le-am eliberat, am simțit o stare de liniște și de conectare la o energie vindecătoare extraordinară, primind o înțelegere sau o amintire legată de fiecare emoție. Cu cât am eliberat mai mult, cu atât am simțit mai multă Iubire Divină spirituală. În ochiul minții, am văzut ieșind din corp o energie densă, ca niște rotocoale de fum. Apoi am căzut într-un somn adânc și odihnitor.

A doua zi dimineața, îmi dispăruse cea mai mare parte a durerii. Am fost atât de entuziasmată, încât am hotărât să fac experimente cu această vindecare, cât de multe puteam. În interval de trei săptămâni, suferința fizică dispăruse de tot. La o examinare de rutină făcută șase luni mai târziu, uimit, chiropracticianul mi-a spus: „Indiferent ce faci, continuă, căci funcționează.” După ce m-au lăsat durerile de spate, am lucrat cu succes la a-mi vindeca problemele de piele, tulburările digestive și anxietatea.

## **Ajutându-i pe alții să se vindece**

Oamenii au început să mă roage să îi ajut să se vindece. Chiar dacă mă vindecasem pe mine, eram sceptică cu privire la capacitatea de a-i ajuta pe alții. Am observat că, după ce am exersat ascultarea corpului meu, capacitatea de a deveni receptivă la corpul și sistemul energetic al altor persoane a crescut spectaculos. Uneori, fără ca măcar să cer, primesc de obicei informații uimitoare, neașteptate – și ceea ce am perceput ca fiind Divin –, care au fost confirmate constant atunci când le-am împărtășit celorlalți.

Inițial, am încercat să-mi ajut familia. Mama mi-a încurajat cel mai mult capacitățile nou descoperite. Ea mi-a spus