

Dr. David R. Hamilton

# CUM POATE MINTEA SĂ VINDECE CORPUL

Ediția a II-a, revizuită și adăugită

Traducere: Irina-Georgiana Mihai



NICULESCU

# Cuprins

<i>Mulțumiri</i>	9
<i>Introducere</i>	13
<b>Partea I: CONEXIUNEA MINTE – CORP</b>	
Capitolul 1 – Forța gândirii pozitive	23
Capitolul 2 – Puterea credinței	44
Capitolul 3 – Medicamentele au efect asupra noastră dacă noi credem în ele	63
Capitolul 4 – Puterea plasticității	85
Capitolul 5 – Minte poate să vindece corpul	97
Capitolul 6 – Puterea imaginației și a observației	114
Capitolul 7 – Vizualizarea în recuperarea fizică și în diverse sporturi	130
Capitolul 8 – Vizualizarea pentru întărirea sistemului imunitar	145
Capitolul 9 – Vizualizarea pentru cancer și pentru alte afecțiuni	151
Capitolul 10 – Cum funcționează vizualizarea	171

Capitolul 11 – Să ne stresăm sau să nu ne stresăm	178
Capitolul 12 – Să învățăm cum să vizualizăm	190
Capitolul 13 – Puterea afirmațiilor	204

## **Partea a II-a: VIZUALIZAREA ÎN ACȚIUNE**

Capitolul 14 – Povești adevărate despre vizualizări care au avut succes	211
<i>Încheiere: Puterea iubirii</i>	268
<i>Vizualizările de la A la Z</i>	284
<i>Note bibliografice</i>	351
<i>Despre autor</i>	369

## Capitolul 5

# Mintea poate să vindece corpul

*„Chiar dacă în lume există multă suferință,  
în același timp oamenii au și capacitatea  
de a o depăși.”*

HELEN KELLER

**C**a parte a procesului de schimbare care are loc la nivel cerebral, gândurile noastre produc în creier niște substanțe chimice, cele mai multe dintre acestea purtând numele de neurotransmițatori. Doi dintre cei mai cunoscuți (neurotransmițatori) sunt serotonina și dopamina, de care este posibil ca cei mai mulți dintre voi să fi auzit până acum. Atunci când avem anumite gânduri, prin terminația unui neuron se eliberează niște neurotransmițatori, care apoi își croiesc drumul către vârful ramificației altui neuron; astfel, între cei doi neuroni se produce o descărcare electrică, care este cunoscută și sub denumirea de „aprindere” (sau activare) a neuronului.

Când repetăm de câteva ori un gând, este stimulată eliberarea unor substanțe adiționale și sunt transmise niște semnale către centrul neuronului (nucleul), unde acestea ajung la ADN.

După care mai multe gene sunt activate („se aprind”), determinând crearea unor substanțe (proteine) care mai departe formează niște ramificații noi (conexiuni) între neuroni. Și astfel, repetarea de mai multe ori a unui gând duce la dezvoltarea de conexiuni noi între neuroni, aceasta fiind maniera prin care creierul se modifică odată cu gândurile și experiențele noastre.

Procesul este foarte rapid. Astfel, în numai câteva minute, genele sunt activate, un singur neuron putând să formeze, într-un interval de timp foarte scurt, mii de noi ramificații. Unul dintre lucrurile esențiale care trebuie menționate aici este faptul că genele au fost activate, în doar câteva minute, de o stare de spirit. Mentea este cea care are în acest caz un impact *la nivel genetic*. Insist asupra unei astfel de idei numai pentru a atrage atenția asupra faptului că asemenea procese au loc tot timpul.

Când vă simțiți stresați, această stare (de suprasolicitare) ajunge să genereze niște substanțe care determină activarea și dezactivarea a sute de gene. Noi nu suntem obișnuiți să gândim în acest fel, dar poate că, dacă am face astfel de corelații – fiind conștienți că sentimentele, gândurile, ideile, așteptările și credințele noastre au impact asupra fiecăruia la nivel neurologic, psihologic și genetic –, atunci am obține un fel de efect placebo, nemaipunându-ne toată încrederea într-o substanță chimică sau într-un medic, ci în noi înșine.

Bineînțeles că, atunci când vorbesc despre urmările ce se produc la nivel genetic, nu sugerez faptul că putem să ne schimbăm secvența genetică sau chiar ce tip de gene avem, ci doar modul în care acestea se comportă – indiferent dacă ele sunt activate sau nu.

De asemenea, în creier este eliberată și o altă substanță chimică, cunoscută sub denumirea de neuropeptidă. Există mai multe tipuri de neuropeptide și ele sunt asociate cu diversele

experiențe, stări de spirit, emoții și atitudini pe care le avem. De exemplu, oxitocina este o neuropeptidă asociată cu iubirea și conexiunea, precum și cu bunătatea și compasiunea.

Asemenea altor neuropeptide, oxitocina interacționează cu neuronii, atașându-se de diferite părți de pe suprafața acestora, denumite „receptori”. Receptorii sunt asemenea unor locuri de parcare, având forme și mărimi diferite. Așa cum în spațiile dintr-o parcare pot opri și staționa vehicule de diverse structuri și dimensiuni, tot astfel zonele (de staționare) de pe neuroni sunt *receptive* la neuropeptide, la hormoni și la alte substanțe care se atașează de aceste spații; este și motivul pentru care ele se numesc „receptori”.

Dacă o neuropeptidă este secretată din nou și din nou într-o anumită parte din creier, atunci neuronii din zona respectivă vor dezvolta alți receptori pentru a face față acestei provocări. De exemplu, dacă o endorfină (care este tot o neuropeptidă) ar fi produsă în mod repetat, neuronii ar dezvolta niște receptori suplimentari pentru aceasta. Dacă au început, să spunem, fiind 100, atunci ar putea evolua și ajunge să fie 1.000. În condițiile în care producția de endorfine ar scădea, neuronii ar renunța treptat la toți acești receptori. În acest fel, experiențele noastre pot schimba suprafața celulelor cerebrale.

Aceasta este o explicație simplificată și a modului în care funcționează dependența (de anumite substanțe). Dacă o persoană ar continua să consume în mod regulat o anumită substanță – cum ar fi, spre exemplu, heroina –, atunci neuronii ar ajunge să dezvolte mai mulți receptori pentru heroină. Curând, pe măsură ce creierul va da naștere și mai multor receptori, persoana dependentă va avea nevoie de din ce în ce mai multă substanță de tipul celei consumate frecvent pentru a simți același efect.

Multe neuropeptide nu rămân în creier. Ele sunt eliberate în sistemul circulator și străbat tot organismul, îndeplinind funcții importante. Prin urmare, datorită faptului că între minte și corp există o conexiune puternică, gândurile și emoțiile noastre activează eliberarea unor neuropeptide, care afectează întregul organism. Unele neuropeptide sunt produse chiar în corp și își pot croi drum spre creier. De pildă, anumite celule imunitare dezvoltă neuropeptide. Astfel, corpul influențează mintea, după cum și mintea influențează corpul! Este vorba despre un proces în două sensuri.

Neuropeptidele sunt importante pentru ficat, rinichi, pancreas, stomac sau intestine, colon, organele reproducătoare și piele. Unele afectează inima și arterele. În cartea mea *Cele cinci efecte ale bunătății* am arătat cum oxitocina (care este produsă de sentimente asociate cu bunătatea) conduce la dilatarea arterelor și la scăderea tensiunii arteriale. La fel, neuropeptidele influențează glicemia, frecvența cardiacă, respirația, temperatura corpului, sistemul endocrin și pe cel imunitar, apetitul sexual și chiar pofta de mâncare.

## Cum influențează mintea corpul

În cartea sa *Antrenează-ți creierul!*, dr. Joe Dispenza prezintă schimbările din organism care sunt posibile la nivel celular și care au loc când o persoană își modifică felul de a gândi. Folosind exemplul cu cineva care dintr-un individ nerăbdător ajunge să fie unul răbdător, dr. Dispenza descrie impactul pe care îl poate avea această atitudine asupra celulelor din corpul persoanei respective.

La fel cum neuronii dezvoltă toți receptorii pe care îi au, tot așa se întâmplă și în cazul celulelor din organele noastre și din

întregul corp. Inițial, în exemplul ipotetic al lui dr. Dispenza, neuropeptidele asociate cu lipsa de răbdare ar ajunge să inunde anumite celule din organism. După aceea, celulele ar dezvolta pentru fiecare neuropeptidă mai mulți receptori.

Când persoana aceasta va învăța să fie mai răbdătoare, fluxul de „neuropeptide ale nerăbdării” se va opri, iar controlul va fi preluat de fluxul de „neuropeptide ale răbdării”. Celulele ar reduce apoi din numărul receptorilor de nerăbdare, deoarece aceștia nu ar mai fi de folos, și în schimb ar dezvolta mai mulți receptori ai răbdării. Așadar, pe măsură ce ne răzgândim, ne modificăm corpul și la nivel celular.

Gândiți-vă la fluxul de neuropeptide ca la un colorant și la circulația sângelui ca la un râu. Prin urmare, pe măsură ce ne schimbăm felul de a gândi, modificăm și nuanța colorantului pe care îl aruncăm în apă. În aval, stâncile vor fi colorate de diferitele noastre gânduri. Acum, continuând cu această analogie, gândiți-vă că stâncile sunt niște celule, dar închipuiți-vi-le mai degrabă ca pe niște bolovani mari și poroși (decât ca pe niște stânci). Pe măsură ce aruncăm în aval diverși coloranți, celulele se vor adapta schimbărilor de mediu, dezvoltând mai mult sau mai puțin din receptorii care au aceeași culoare. Schimbați „nuanța” gândurilor voastre, iar astfel vă veți putea modifica și corpul la nivel celular!

Prin urmare, când trecem de la nerăbdare la răbdare, sau de la starea de relaxare la cea de calm, sau de la un gând la altul – de exemplu, de la un gând legat de mâncare la unul referitor la un copac –, ne modificăm conexiunile neuronale. În creier se vor secreta niște substanțe chimice, iar astfel celulele și sistemele din corpul nostru vor fi afectate.

Unii oameni de știință cred că în general gândurile sunt utile doar pentru a ne crește sau a ne scădea nivelul de stres, iar

conexiunea minte – corp nu este altceva decât o legătură între substanțele chimice ale stresului și celule. Înțeleg și apreciez modul în care cercetătorii au ajuns la această concluzie, dar eu nu sunt de acord cu ea. Minte și creierul nu trebuie văzute doar în alb și negru. Nu putem privi gândurile noastre în alb sau în negru – stres și lipsă de stres, „activat” și „oprit”. Între aceste extreme există numeroase nuanțe. Noi putem să generăm un număr nelimitat de gânduri diferite și cu toții avem o varietate infinită de speranțe, de visuri și de aspirații, fiecare cu propria semnătură sau amprentă emoțională, una unică, ce corespunde atât unor combinații de proteine și de neuropeptide, cât și unor efecte la nivel neurologic, dar și fizic.

Creierul și corpul secretă mii de substanțe chimice, iar multe dintre ele își găsesc constant drumul prin tot organismul. Pe măsură ce ne schimbăm o stare mentală sau emoțională cu alta, o așteptare sau o credință cu una diferită, chiar dacă este vorba doar despre ceva subtil, modificăm nuanța produsă de amestecul de culori ce reflectă modul nostru de a gândi. Dacă aveți talent la muzică, puteți chiar să vă gândiți că mintea voastră produce niște tonuri muzicale. Fiecare stare de spirit generează o diversitate de culori sau de tonuri muzicale.

Schimbarea subtilă a unui punct de vedere poate conduce la modificarea delicată a unor tonuri; aceasta din urmă determină, la rândul său, o transformare subtilă în celulele din tot corpul. Celulele din organism „dansează” pe tonul dictat de minte. Prin urmare, atunci când ne gândim cum să ne vindecăm de o afecțiune, are loc mai mult decât o simplă eliminare a substanțelor chimice ale stresului, care interacționează cu celulele din organismul nostru. O varietate de neuropeptide ce corespund gândurilor, convingerilor, așteptărilor și chiar speranțelor proprii își vor croi drum din creier și se vor revărsa în

corp, „pictându-l” astfel într-o varietate de nuanțe sau creând diverse tonuri.

## **Interfața minte – ADN**

Așa cum mintea afectează genele neuronilor, același lucru se întâmplă și cu genele din celulele aflate în organismul nostru. Îmi dau seama că acesta nu este tipul de limbaj pe care îl folosiți zilnic și cu care sunteți obișnuiți în mod frecvent; de aceea, poate că uneori o să vi se pară mai greu să înțelegeți ceea ce vă prezint și vă explic, dar îmi doresc să insist atât asupra multitudinii și a diversității de consecințe pe care le generează starea noastră mentală și cea emoțională, așteptările și credințele personale, speranțele, visurile și ceea ce ne imaginăm, cât și asupra modalităților diferite prin care se produc unele dintre efecte.

Dacă vi se pare că aceste lucruri sunt puțin cam neobișnuite, gândiți-vă că starea de stres poate afecta sute de gene. Astfel, chiar și atunci când un bărbat are o fantezie sexuală, modificarea fluxului sanguin către penis este o consecință a creșterii secreției de oxid nitric, care, la rândul său, este produs prin activarea unei enzime denumite „sintază de oxid nitric”; la rândul ei, aceasta este produsă prin activarea unei alte gene... tot procesul fiind derivat, de fapt, din ceea ce își imaginează bărbatul respectiv.

Mai simplu spus, atunci când neuropeptidele se atașează de receptorii lor, către celule sunt transmise niște mesaje. Ele ajung la ADN, iar genele sunt fie activate, fie inactivate, fie mai luminoase, fie mai difuze.

Se spune că ADN-ul uman conține circa 23.000 de gene. Gândiți-vă la ele ca la niște becuri (eu, personal, mi le imaginez ca pe niște luminițe intermitente dintr-un brad de Crăciun,

datorită numeroaselor gene ce sunt implicate în același timp). Când o genă se activează, este produsă o proteină, care ar putea fi implicată într-un proces de formare, cum ar fi, de exemplu, cea a unor celule noi pentru țesuturi, oase, tendoane, sânge sau pentru sistemul imunitar; sau ar putea fi o enzimă care va ajuta într-un anumit proces, de schimbare a ceva în altceva. De exemplu, o enzimă numită pepsină este produsă de organism pentru a transforma alimentele consumate (ce conțin proteine) în bucăți mai mici pe care corpul nostru le poate folosi. Iar ceea ce se obține poate fi chiar un hormon ce va transmite unei alte celule un anumit mesaj. Prin urmare, când genele se activează, ele produc tot ceea ce îi trebuie organismului nostru.

În timpul unui proces de vindecare, genele se activează, astfel că proteinele produse vor fi folosite atât pentru a forma celule noi, piele, tendoane, sânge sau oase, cât și pentru a iniția (sau a opri) procesul inflamator. De asemenea, genele produc niște proteine, care ar putea fi implicate în alte aspecte ale răspunsului imun; prin urmare, dacă pe corp ar apărea o rană, ar fi produse alte proteine pentru a ajuta la coagularea sângelui în jurul tăieturii respective. Unele gene codifică niște proteine care afectează alte sisteme relevante din corp, astfel încât tot organismul (corpul vostru) să facă eforturi în direcția vindecării.

Drept exemplu, să spunem că unele persoane au tendința de a fi mai mereu ostile. Prin urmare, creierul acestora va produce neuropeptidele adecvate (și în același timp se va opri din eliberarea altora), care vor inunda tot corpul pentru a găsi celulele din organe și din țesuturi cu care ar putea interacționa.

Vindecarea rănilor este afectată de starea noastră mentală și de cea emoțională. Este bine cunoscut faptul că ostilitatea și stresul încetinesc vindecarea, pe când sentimentele de afecțiune și de conexiune o pot accelera. Se pare că neuropeptidele

asociate cu stările (mentală și emoțională) de ostilitate interacționează cu celulele și trimit mesaje către ADN. După aceea, genele sunt activate și sunt produse proteine.

Unele gene, care sunt importante în procesul de vindecare, se activează doar parțial (iar uneori, deloc) – la fel cum un comutator pentru reglarea luminozității poate fi pornit la minimum. Alte gene pot fi dezactivate, ca și cum comutatorul pentru reglarea luminozității ar fi oprit de tot (un exemplu sunt hormonii de creștere, care sunt esențiali pentru vindecare). Prin urmare, manifestarea ostilității ar putea însemna că proteinele de care este nevoie în procesul de recuperare medicală nu pot fi produse în cantități atât de mari, precum în timpul unei stări calme de spirit.

Într-adevăr, conform unei idei prezentate în **Capitolul 1** al acestei cărți, un grup de cercetători de la Universitatea de Stat din Ohio, SUA, a arătat că ostilitatea a modificat semnificativ rata de vindecare a unor pacienți. Studiul realizat de oamenii de știință americani a fost publicat în anul 2005 în *Archives of General Psychiatry* și a vizat 42 de cupluri de oameni căsătoriți. Rezultatele experimentului au demonstrat că cei mai ostili dintre participanții la cercetare s-au vindecat în proporție de numai 60% din numărul celor care erau mai puțin agresivi.

Și în urma unui alt studiu tot din 2005 s-a constatat că stresul a redus nivelurile hormonilor de creștere în zonele din corp unde existau tăieturi sau răni. Hormonii de creștere (care sunt niște proteine) sunt eliberați în momentul în care anumite gene sunt activate, contribuind la procesul de vindecare. În urma cercetărilor efectuate, oamenii de știință au ajuns la concluzia că stresul mental și cel emoțional au diminuat nivelurile hormonilor de creștere în locurile în care existau niște răni. Acesta este parțial și motivul pentru care e posibil ca, atunci

când suntem stresați, să dureze mult mai mult până când ni se vindecă rănilor.

Privind cu atenție genele implicate cu adevărat, oamenii de știință au descoperit că peste 100 dintre ele au suferit procesul de „downregulation” (o descreștere a exprimării unei gene într-o celulă, într-un anumit context) atunci când participanții la studiu au fost stresați. Dacă ne întoarcem la analogia cu becurile, intensitatea luminii a 100 dintre ele a fost redusă din cauza stării de stres, iar peste 70 dintre acestea au trecut prin procesul de „upregulation” (o creștere a exprimării unei gene într-o celulă); prin urmare, 70 de becuri au devenit mai strălucitoare. Cercetătorii au remarcat că „cele 100 de gene perturbate de stres și cele 70 care au fost reglate” au înclinat echilibrul genetic în favoarea morții celulelor, nu a producerii și dezvoltării lor, de care este nevoie pentru vindecarea unei plăgi.

Dacă în loc să fiți stresați, veți atinge o stare de calm, fie ca urmare a atitudinii voastre pozitive, fie poate datorită încrederii în echipa medicală care se ocupă de voi, dar și speranței că totul va merge bine, diferite gene vor trece prin procesul de „downregulation” sau de „upregulation”, ceea ce ar putea accelera vindecarea voastră. În locul unde se află o leziune ar fi produși astfel mai mulți hormoni de creștere, care la rândul lor vor grăbi recuperarea. Într-un studiu realizat de Universitatea de Stat din Ohio și publicat în revista *Psychoneuroendocrinology* („Psihoneuroendocrinologie”), cercetătorii au arătat că o susținere socială a bolnavului a contribuit la o stare de calm a acestuia (având același efect ca producția de oxitocină) și, prin urmare, a contribuit la vindecarea mai rapidă a plăgilor.

Așadar, genele din corpul nostru chiar sunt influențate de acțiunea minții. În lucrarea *The Genie in Your Genes*, Dawson Church a scris următoarele: „Acum începem să înțelegem cum

în fiecare moment conștiința noastră ne condiționează expresia genetică.”

Dacă fiecare genă ar reprezenta o culoare sau poate un sunet, atunci am putea spune, într-o manieră plastică, că diferitele stări ale minții produc o infinitate de tonuri. De fapt, corpul fiecăruia dintre noi „fredonează” după cum îi dictează mintea sa.

## **Cum puteți să vă învingeți sau să vă dezactivați genele**

Având în vedere că există un efect al minții noastre asupra genelor, poate că nu ar trebui să trăim atât de mult cu teama că vom dezvolta anumite afecțiuni – exceptând un număr relativ scăzut de boli genetice reale –, dacă avem un istoric familial în acest sens. O schimbare a stilului de viață, a atitudinii, a comportamentului sau a mentalității ar putea învinge sau chiar anula unele dintre genele „rele” pe care este posibil să le fi moștenit din familie.

De exemplu, să presupunem că o persoană are antecedente familiale de afecțiuni cardiovasculare: niște gene care fac ca riscul de a suferi de o boală de inimă să fie mai mare decât media. Acest lucru nu înseamnă că persoana respectivă va dezvolta în mod automat o afecțiune cardiacă, deoarece riscul procentual care este luat în considerare reprezintă de fapt o medie. Adevărații factori de risc pentru cineva variază în funcție de o serie de condiții, incluzând aici dieta urmată, stilul său de viață, atitudinea adoptată și obiceiurile nesănătoase pe care le are.

Astfel, o schimbare pozitivă de atitudine și/sau a stilului de viață ar putea modifica mediul din corpul persoanei în cauză, afectând numeroase gene din creier și din întregul organism. Acest lucru ar face ca unele dintre genele „rele” să fie respinse,

activate mult mai puțin decât la alte persoane predispuse să aibă obiceiuri mai puțin sănătoase.

Dacă luăm în considerare câteva dintre rezultatele cercetărilor prezentate în **Capitolul 1** al cărții de față, unde atitudinea adoptată era asociată cu riscul de a suferi de o boală, atunci dezvoltarea unei stări de spirit pozitive, mai optimiste, reducerea ostilității și a lamentării continue, acceptarea cu mai multă ușurință a vieții și a oamenilor din proximitatea voastră, concentrarea asupra lucrurilor pentru care sunteți recunoscători, comunicarea, amabilitatea și chiar menținerea unei bune dispoziții când sunteți în compania altor persoane contribuie la obținerea unor efecte benefice considerabile. În multe dintre situațiile în care au fost citate diverse statistici, genele „rele” au fost respinse în cazul a numeroase persoane care, chiar dacă în teorie ar fi putut fi mai expuse decât alți indivizi unui risc de dezvoltare anumite afecțiuni, au adoptat niște obiceiuri mentale, emoționale și fizice mai sănătoase decât strămoșii lor.

Este deja bine cunoscut faptul că stilul de viață pe care îl avem ne afectează genele. Un regim alimentar sănătos, reducerea toxinelor din organism și a consumului de diverse stimulente, precum și urmarea unui program bun de exerciții fizice vor avea urmări pozitive. Trăind astfel ne creștem șansele ca acele gene ce în alte circumstanțe ar spori practic riscul de dezvoltare o afecțiune cardiovasculară sau un anumit tip de cancer să fie mai puțin active sau să rămână într-o stare latentă.

Atitudinea, un anumit regim alimentar și stilul de viață adoptat se învață, în general, în familie; la fel, tot ceea ce ține de partea genetică tot de aici se moștenește. Aspectul pozitiv al acestei concluzii constă în faptul că fiecare om poate opta singur ce atitudine să aibă, ce dietă și ce stil de viață să urmeze. Dacă o persoană care moștenește niște „gene ce ar putea să

declanșeze boli coronariene” (adică, gene care cresc riscul de a dezvolta afecțiuni cardiovasculare) a adoptat o dietă, un stil de viață, o atitudine și niște obiceiuri nesănătoase, asemănătoare cu cele ale membrilor anteriori ai familiei sale ce au suferit de astfel de afecțiuni, atunci genele ei ar putea fi activate într-un mod similar ca și în cazul membrilor familiei din care provine.

Așadar, s-ar putea ca individul respectiv să fie predispus să sufere de boli de inimă la fel de mult ca și predecesorii săi. Însă, în multe dintre cazuri, acest lucru se întâmplă nu în totalitate din cauza genelor moștenite, ci mai ales ca urmare a dietei, a stilului de viață, a atitudinii și a obiceiurilor nesănătoase adoptate de respectiva persoană. În numeroase situații, genetica îndeplinește un rol cu mult mai mic decât se considera înainte.

Desigur că sunt și câteva excepții. Există oameni care au gene ce cresc riscul de a suferi de o boală cardiovasculară și care în același timp urmează o dietă dezechilibrată și adoptă un stil de viață nesănătos; totuși, aceștia nu ajung niciodată să aibă probleme cardiace. Tot astfel, sunt unele persoane fără asemenea gene și care de obicei respectă un program alimentar sănătos și au un stil de viață activ; cu toate acestea, ajung să se îmbolnăvească. Așadar, într-un sens foarte larg, putem spune că, într-adevăr, noi, oamenii, suntem capabili să ne anulăm genele sau să le învingem.

Așadar, dacă familia din care faceți parte are antecedente de boli cardiovasculare sau de diverse forme de cancer, încercați să analizați atitudinea pe care o aveți în general, modul în care vă raportați la ceilalți și ce gândiți despre ei, felul în care îi tratați pe aceștia, cum vă simțiți cel mai adesea, care este nivelul de stres din viața voastră, ce dietă urmați, câte exerciții fizice faceți, dar și cât de mult alcool beți sau cât fumați; apoi aduceți acele schimbări pozitive pe care le considerați necesare pentru