

Cuprins

Prefață	7
Autocontrolul prin sugestie conștientă.....	11
Doamnelor și domnilor.....	11
Ființa conștientă și ființa inconștientă	12
Voință și imaginație	13
Sugestie și autosugestie	16
Aplicarea autosugestiei	17
Cum trebuie să procedăm pentru a învăța un subiect să se autosugestioneze.....	21
Cum trebuie să procedăm pentru a face sugestii curative....	25
Cum trebuie practicăta autosugestia conștientă	28
Superioritatea metodei.....	29
Cum acționează sugestia	32
Folosirea sugestiei pentru vindecarea afecțiunilor psihice și a bolilor originale sau dobândite	33
Câteva cazuri de vindecare.....	35
Concluzie.....	41
Ce poate face autosugestia	42
Observații	42
Fragmente din scrisorile primite	49

Gânduri și precepte ale domnului Coué.....	64
Sfaturi și învățături adresate de domnul Coué elevilor și discipolilor săi	72
Descrierea unei „ședințe“ ținute de domnul Coué	77
Note pe marginea călătoriei domnului É. Coué	87
„Totul pentru toți“	89
Miracolul în sine	95
Cum ar trebui să ne educăm copiii	100

Ce poate face autosugestia

Observații

Tânărul B., de 13 ani, a fost internat în spital în luna ianuarie 1912. Suferea de o boală de inimă extrem de gravă, caracterizată printr-un suflu particular. Se sufoca și nu putea merge decât cu pași mici și lenți. Medicul care l-a diagnosticat, unul dintre cei mai buni clinicieni din țară, i-a prezis un sfârșit fatal și rapid.

Bolnavul a părăsit spitalul în luna februarie fără ca boala să se fi ameliorat în vreun fel. Un prieten de familie l-a trimis la mine, dar când l-am văzut arăta atât de rău încât am fost convins că nu mai are nicio șansă. L-am pus totuși să execute experiențele preliminare, care au reprezentat un succes absolut, după care i-am aplicat sugestiile de vindecare și l-am învățat să le practice el însuși. L-am rugat să revină peste două zile. Când l-am revăzut, am constatat uluit că respira și mergea mult mai ușor. Ameliorarea era vizibilă de la o poștă. I-am aplicat o nouă sugestie. Peste alte două zile, când a revenit, arăta încă și mai bine, iar procesul de ameliorare a continuat cu fiecare nouă ședință.

Progresele făcute de tânăr au fost atât de rapide încât la trei săptămâni după prima ședință acesta s-a dus să se plimbe împreună cu mama sa pe dealurile din Villers!

La ora actuală băiatul respiră liber, aproape normal. Merge fără să gâfâie și poate urca cu ușurință scările, lucru care înainte îi era absolut imposibil. Ameliorarea a continuat de la o zi la alta, iar la sfârșitul lui mai tânărul B. m-a întrebat dacă își poate vizita bunica, la Carignan. Văzând că se simte bine, l-am sfătuit să se ducă. A plecat, dar a continuat să îmi trimită din când în când

vești. Mi-a transmis astfel că starea sa de sănătate este din ce în ce mai bună, că are poftă de mâncare, că digeră și asimilează ușor, iar starea de greutate pe care o simțea în zona pieptului a dispărut complet. Nu numai că poate merge la fel ca toată lumea, dar poate chiar să alerge după fluturi!

Băiatul s-a întors în luna octombrie. De-abia dacă l-am mai putut recunoaște. Nu mai era băiatul sfrijit și bolnăvicios din luna mai, ci un tânăr înalt și vânos, cu fața strălucind de sănătate. A crescut în înălțime cu 12 centimetri și a câștigat în greutate 9 kilograme! De atunci a dus o viață normală, urcând și coborând scările în fugă, la fel ca orice alt copil de vârsta lui, mergând pe bicicletă și jucând fotbal cu tovarășii lui de joacă.

Domnișoara X. din Geneva, în vârstă de 13 ani, a avut o plagă la tâmplă considerată de mai mulți medici ca fiind de origine tuberculoasă. Plaga a rezistat timp de un an și jumătate la orice tratament. Fata a fost dusă apoi la domnul Baudouin, discipol al domnului Coué la Geneva. Acesta i-a aplicat metoda sugestiei și i-a rugat pe părinți să se întoarcă cu ea peste opt zile. Când fata s-a întors, plaga era complet vindecată!

Domnișoara Z., și ea din Geneva, a avut piciorul drept contorsionat de la vârsta de 17 ani, în urma unui abces care a trebuit operat. Ea l-a rugat pe domnul Baudouin să îi aplice metoda sugestiei, iar în urma acesteia piciorul fetei s-a putut îndoi și îndrepta în mod normal. (De bună seamă, în acest caz era vorba de o cauză fizică).

Doamna U., de 55 de ani, din Maxéville, a suferit de o rană varicoasă timp de un an și jumătate. Ea a făcut prima ședință de sugestie în luna septembrie 1915, iar a doua ședință opt zile mai târziu. După 15 zile, vindecarea era completă.

E.C., de 10 ani, cu locuința pe strada Grande-Rue, 19 (refugiat din Metz), suferea de o afecțiune necunoscută a inimii și de polipi. Băiatul scuipa în fiecare noapte sânge pe gură. A venit la mine în luna iulie 1915.

După câteva ședințe a început să scuipe din ce în ce mai puțin sânge pe gură. Procesul de ameliorare a continuat, iar la sfârșitul lunii noiembrie hemoragia internă i-a dispărut complet. Cât despre polipi, aceștia păreau să nu fi existat niciodată.

Până în luna august 1916 nu s-a produs nicio recidivă.

M. H., de 48 de ani, din Brin, a fost pensionat pe data de 15 ianuarie 1915 din cauza unei bronșite cronice. Aceasta a continuat să se agraveze cu fiecare zi.

A venit la mine în octombrie 1915. Ameliorarea s-a produs imediat și a continuat. La ora actuală, deși nu este complet vindecat, se simte mult mai bine.

De la 24 de ani, M. B. a suferit de o sinuzită frontală care a necesitat nu mai puțin de unsprezece operații! Cu toate acestea, boala a persistat, provocându-i bolnavului dureri insuportabile. Starea fizică a acestuia era una dintre cele mai jalnice. El avea dureri violente și aproape continue, îi lipsea pofta de mâncare, avea o slăbiciune extremă, nu putea merge, nu putea citi(!), nu putea dormi etc. Nici psihic nu se simțea mai bine, și în pofida tratamentelor succesive făcute la Bernheim, Nancy, Déjerine, Paris, Dubois, Berne, X., Strasbourg, condiția sa nu numai că nu s-a ameliorat, dar chiar s-a agravat.

Bolnavul a venit la mine în luna septembrie 1915, la sfatul unuia dintre clienții mei. Începând de la prima ședință progresele sale au fost rapide, iar la ora actuală (în anul 1925) acest domn se simte cât se poate de bine. Aproape că a înviat din morți!

M. N., de 18 ani, cu locuința pe strada Sellier, suferea de boala lui Pott¹. A venit la mine la începutul anului 1914, cu întregul tors strâns într-un corset pe care îl purta de șase luni. A urmat regulat ședințele, de două ori pe săptămână, și și-a aplicat singur autosugestia clasică („Cu fiecare zi care trece, mă simt din ce în ce mai bine, din toate punctele de vedere”). Ameliorarea s-a produs extrem de rapid. La scurt timp, bolnavul a renunțat la corset. L-am revăzut în aprilie 1916. Era complet vindecat și își îndeplinea slujba de factor poștal, după ce fusese infirmier pe o ambulanță din Nancy (slujbă în care a rămas până la închiderea clinicii).

M. D. din Jarville suferea de o paralizie a pleoapei superioare stângi. S-a dus la spital, unde i s-au făcut niște injecții, în urma cărora pleopa i s-a ridicat. Medicii au constatat însă că avea

¹ Tuberculoză extrapulmonară, care afectează coloana vertebrală.

ochiul stâng deviat cu mai bine de 45° spre exterior. Operația părea strict necesară.

Acesta a fost momentul în care a ajuns la mine. Grație autosugestiei, ochiul său și-a reluat treptat poziția normală.

Doamna L. din Nancy avea de mai bine de zece ani dureri neîntrerupte pe partea dreaptă a feței. A fost consultată de nenumărați medici, ale căror tratamente nu au dat niciun rezultat. Medicii au ajuns la concluzia că trebuie operată. Bolnava a venit la mine pe data de 25 iulie 1916. Ameliorarea s-a produs imediat, iar după circa zece zile durerile au dispărut complet.

Până pe data de 20 decembrie a aceluiași an nu s-a produs nicio recidivă.

Maurice T., de opt ani și jumătate, din Nancy, avea picioarele chircite. O primă operație a reușit să îi vindece într-o oarecare măsură piciorul stâng, dar cel drept a rămas bolnav. Următoarele două operații nu au mai avut același succes.

Copilul a fost adus la mine în luna februarie 1915. Mergea destul de bine cu ajutorul unor aparate care îi îndreptau picioarele.

Prima ședință a condus la o ameliorare imediată, iar după a doua ședință, copilul a putut merge încălțat în pantofi obișnuiți. Procesul de ameliorare a continuat apoi. Pe data de 17 aprilie 1916, el era complet sănătos. Ce-i drept, piciorul drept nu era foarte solid din cauza unei entorse pe care a făcut-o pe 20 februarie 1916.

Domnișoara X. din Blainville avea o rană la piciorul stâng, probabil datorată unei cauze specifice. O entorsă ușoară i-a făcut piciorul să se umfle și i-a provocat dureri mari. Diferitele tratamente încercate de medici au avut rezultate negative. Rana s-a agravat și a devenit purulentă, indicând cangrena unui os. Mersul fetei a devenit din ce în ce mai dificil și mai dureros, în pofida tratamentelor urmate. La sfatul unei foste bolnave vindecate de mine, fata mi-a făcut o vizită. Ameliorarea s-a produs încă de la primele ședințe. Umflătura piciorului s-a atenuat gradat, durerea a devenit din ce în ce mai puțin intensă, supurarea din ce în ce mai slabă, iar în cele din urmă s-a produs cicatrizarea răni. Procesul a durat câteva luni. La ora actuală, piciorul fetei este aproape normal. Din păcate, deși durerea și umflătura au dispărut

complet, flexiunea piciorului în spate nu este perfectă, făcând-o să șchioapete ușor.

Domnișoara R. din Chavigny a suferit de metrită² de la vârsta de zece ani. A venit la mine în luna iulie 1916. Ameliorarea s-a produs imediat, pierderile și durerile atenuându-se rapid. Pe data de 29 septembrie a aceluiași an fata nu mai avea nici dureri, nici pierderi. Fluxul menstrual, care înainte dura între 8-10 zile, durează acum patru zile.

Doamna H., cu domiciliul pe strada Guilbert-de-Pixerécourt, în Nancy, în vârstă de 40 ani, avea o plagă varicoasă datând din luna septembrie 1914. Femeia a încercat să o trateze, fără succes, ascultând sfaturile medicului său. Partea inferioară a piciorului devenise enormă. Plaga, de mărimea unei monede de doi franci, ajungea până la os și era situată deasupra gleznei. Inflamația era foarte puternică, supurația era abundentă, iar durerile extrem de violente.

Bolnava a venit la mine în luna aprilie 1916. Procesul de ameliorare a început de la prima ședință și a continuat apoi fără întrerupere. Pe data de 18 februarie 1917, piciorul femeii era complet dezumflat, iar durerea i-a dispărut. Plaga continua să existe, dar nu era mai mare de mărimea unui bob de mazăre și nu mai ajungea decât până la o adâncime de 2-3 milimetri. Continua să supureze, dar foarte ușor. În anul 1920, când am vorbit pentru ultima oară cu ea, femeia era de mult vindecată.

Domnișoara D. din Mirecourt, în vârstă de 16 ani, avea crize nervoase de la trei ani. La început acestea nu erau foarte frecvente, dar în timp au început să se îndesească. Când a venit la mine, pe data de 1 aprilie 1917, avusese trei crize în timpul ultimelor două săptămâni. După ședință nu s-a mai manifestat nicio criză până pe data de 18 aprilie.

În plus, tinerei i-au dispărut durerile de cap de care suferea aproape continuu.

Doamna M., în vârstă de 43 de ani, din Malzéville, a venit la mine la sfârșitul anului 1916 cu dureri violente de cap, pe care le-a avut întreaga sa viață. După câteva ședințe, durerile au dispărut complet.

² Inflamație la nivelul colului uterin sau a corpului uterin.

După două luni, femeia a constatat vindecarea neașteptată a unei deformări a uterului despre care nu îmi vorbise și la care nu se gândea niciodată atunci când își făcea exercițiul de autosugestie. (Acest rezultat se datorează expresiei „din toate punctele de vedere” conținută în formula ce trebuie utilizată dimineața și seara).

Doamna X. din Choisy-le-Roi a venit la mine în luna iulie 1916. I-am aplicat o singură sugestie generală și am învățat-o să practice autosugestia dimineața și seara. În luna octombrie a aceluiași an, femeia mi-a spus că și-a vindecat o deformare a uterului pe care o avea de mai bine de 20 de ani. În aprilie 1920 nu se produsese nicio recidivă (aceeași observație și pentru cazul precedent).

Doamna J., de 60 de ani, domiciliată pe strada Dominicanilor, a venit la mine pe data de 20 iulie 1917 din cauza unei dureri violente pe care o simțea la piciorul drept, însoțită de umflarea considerabilă a acestuia. Nu putea merge fără a geme de durere. După ședință, spre marea sa uimire, a mers normal, fără să simtă nici cea mai mică durere. Când s-a întors la mine, patru zile mai târziu, umflătura dispăruse, iar durerile nu au mai revenit. Femeia mi-a spus că s-a vindecat între timp inclusiv de o enterită, precum și de pierderile albe de care suferea de mult timp. (Aceeași observație și pentru cazul precedent). În luna noiembrie nu se produsese nicio recidivă.

Domnișoara G. L., în vârstă de 15 ani, domiciliată pe strada du Montet, se bâlbâia din copilărie. A venit la mine pe data de 20 iulie 1917, iar în urma ședinței bâlbâiala i-a dispărut. Am revăzut-o o lună mai târziu. Vindecarea persista.

M. F., de 60 de ani, domiciliat pe strada de la Côte, suferea de cinci ani de dureri reumatismale la umeri și la piciorul stâng. Mergea cu dificultate, sprijinindu-se într-un baston, și nu-și putea ridica brațele mai sus de înălțimea umerilor. A venit la mine pe data de 17 septembrie 1917. După prima ședință durerile i-au dispărut complet, iar pacientul a putut merge normal, inclusiv să o ia la fugă. În plus, putea face morișca cu cele două brațe. În luna noiembrie vindecarea persista.

M. S., de 48 de ani, din Bouxières-aux-Dames, a venit la mine pe data de 20 aprilie 1917. De 15 ani avea la piciorul stâng

o plagă varicoasă de mărimea unei monede de cinci franci. Pe 27 aprilie plaga era vindecată.

Pe data de 4 mai nu se produsese încă nicio recidivă. De atunci nu l-am mai revăzut.

Doamna L., de 63 de ani, domiciliată pe strada Săbiilor, avea dureri faciale de mai bine de zece ani. Medicii i-au propus să o opereze, dar bolnava a refuzat. A venit la mine pe data de 25 iulie 1916. Patru zile mai târziu durerile îi dispăruseră. Vindecarea a persistat până astăzi.

Doamna M. din Grande-Rue (Ville-Vieille) suferea de metrită de 13 ani, manifestată prin dureri și scurgeri roșii și albe. Avea ciclul foarte dureros. Acesta îi revenea la 22-23 de zile și dura 10-12 zile.

A venit la mine pe data de 15 noiembrie 1917, după care a revenit regulat în fiecare săptămână. Încă de la prima ședință s-a produs o ameliorare sensibilă. Procesul a continuat rapid, iar la începutul lunii ianuarie 1918 metrita i-a dispărut complet. Ciclul îi venea regulat și fără dureri.

În plus, i-a dispărut o durere pe care o avea de 13 ani la genunchi.

Doamna C. din Einville (M.-et-M.) avea de 13 ani dureri reumatismale intermitente la genunchiul drept. Cu cinci ani înainte a avut o criză mai violentă ca de obicei, în urma căreia i s-a umflat întregul picior, nu doar genunchiul. În urma crizei, partea inferioară a piciorului i s-a atrofiat, iar bolnava nu a mai putut merge decât cu mare dificultate, cu ajutorul unor cârje și a unui baston.

A venit la mine pe data de 15 noiembrie 1917. A plecat de la mine fără cârje și fără baston. De atunci, nu s-a mai folosit niciodată de cârje, doar uneori de baston. Durerea la genunchi îi mai apare câteodată, dar este foarte ușoară.

Doamna M. din Einville avea de șase luni dureri la genunchiul drept, însoțite de umflarea piciorului, pe care nu îl mai putea îndoi.

A venit la mine pe data de 7 decembrie 1917. A revenit pe data de 4 ianuarie 1918 și mi-a spus că nu mai are aproape deloc dureri și că poate merge aproape normal. La scurt timp după această ședință durerile i-au dispărut complet.