

Cuprins:

Cuvânt de bun găsit de la Louise.....	xi
Capitolul 1	
Integrarea metodelor de vindecare.....	1
Capitolul 2	
Test de autoevaluare „Totul este bine”.....	13
Capitolul 3	
O perspectivă asupra folosirii medicamentelor.....	29
Capitolul 4	
Suntem cu toții o familie – Primul centru emoțional: oasele, încheieturile, sângele, sistemul imunitar și pielea.....	37
Capitolul 5	
În tandem – Al doilea centru emoțional: vezica urinară, organele reproducătoare, zona lombară și șoldurile.....	69
Capitolul 6	
O atitudine nouă – Al treilea centru emoțional: sistemul digestiv, greutatea corporală, glandele suprarenale, pancreasul și dependențele.....	97
Capitolul 7	
Dulci emoții – Al patrulea centru emoțional: inima, plămânii și sânii.....	135
Capitolul 8	
Un subiect de discuție – Al cincilea centru emoțional: gura, gâtul și tiroida.....	165
Capitolul 9	
În sfârșit văd – Al șaselea centru emoțional: creierul, ochii și urechile.....	191
Capitolul 10	
Schimbările – Al șaptelea centru emoțional: afecțiunile cronice și degenerative și bolile care pun în pericol viața.....	219
Capitolul 11	
Totul este bine – Tabele.....	241
Notă de încheiere de la Louise.....	284
Mulțumiri.....	285
Despre autoare.....	291



Capitolul 1

Integrarea metodelor de vindecare

Vindecarea minții și corpului cu ajutorul afirmațiilor, remediilor și intuiției reprezintă un teritoriu care a devenit din ce în ce mai bine explorat în ultimii 30 de ani. Deși există numeroși indivizi de geniu și foarte pasionați care au contribuit la deschiderea drumului, puțini pot contesta faptul că pionieră în acest domeniu de activitate a fost Louise Hay. De fapt, această mișcare a devenit una de masă abia prin anii 80, după ce „cărțica ei albastră” s-a vândut ca pâinea caldă. Un număr din ce în ce mai mare de oameni au cumpărat atunci cartea intitulată *„Vindecă-ți corpul: cauzele mentale ale bolilor fizice și modalitatea metafizică de vindecare a lor”*, aflând astfel pentru prima oară care sunt tiparele mentale ce conduc la boli și la dezechilibre.

Nu aș fi bănuț niciodată cât de mult îmi va schimba viața această cărțică albastră. Întreaga mea practică medicală a fost influențată de ea, iar teoria de la baza ei m-a călăuzit de-a lungul unei căi noi, ce m-a ajutat să îmbunătățesc sănătatea pacienților mei, dar și propria mea stare de sănătate. În acest context, nu este de mirare că am fost cuprinsă de entuziasm atunci când editura Hay House mi-a propus să scriu o carte împreună cu Louise în care să combinăm împreună puterea vindecătoare a intuiției, afirmațiilor pozitive și remediilor medicale, atât din medicina occidentală cât și din terapiile alternative. Într-adevăr, acesta ar putea fi metoda supremă de vindecare! Să lucrez la o astfel de carte... și încă împreună cu Louise! Cum aș fi putut refuza?

Am purtat tot timpul la mine cartea *„Vindecă-ți corpul”*, atât în anii facultății cât și de-a lungul lungilor ani în care am făcut cercetări în domeniul creierului pentru a-mi scrie teza de doctorat. Am recitat-o mereu de-a lungul perioadei mele de pregătire medicală și științifică, și am aplicat învățăturile din ea. Datorită greutăților cu care m-am confruntat în acei ani, am plâns foarte mult, iar când nu plângeam suspinam și îmi curgea nasul. M-am ales atunci cu o sinuzită. Am căutat în carte și am găsit în ea următorul tipar mental asociat: guturai: „plâns interior”. Am fost nevoită să fac noi și noi împrumuturi pentru a-mi plăti taxele universitare, ocazie cu care m-am ales cu o sciatică și cu dureri lombare. Am consultat din nou cărțica și am aflat astfel că sciatica este asociată cu „teama de bani și de viitor”.

Ori de câte ori am recitat-o a căpătat sens, dar nu am reușit să îmi dau seama cum a ajuns Louise la acest sistem de afirmații. Ce a motivat-o acum 35 de ani să își înceapă „studiul observațiilor clinice” referitoare la asocierea dintre gânduri și sănătate? Cum putea cineva care nu avea o pregătire medicală și științifică să observe mii de pacienți și să stabilească corelațiile consistente dintre diferite tipare mentale și problemele de sănătate asociate cu ele? Recomandările ei dădeau întotdeauna rezultate, dar nu înțelegeam cum și de ce, iar acest lucru mă înnebunea.

Și cum necesitatea este mama inovației, m-am decis să explorez știința care stă la baza sistemului de afirmații al Louisei, stabilind harta aspectelor emoționale ale bolilor în interiorul creierului și al corpului uman. Corelațiile pe care le-am descoperit m-au ajutat să creez un sistem de tratament care m-a călăuzit de-a lungul a peste 25 de ani de consultații intuitive, dar și medicale și științifice. Abia când am început să lucrez însă cu Louise la scrierea acestei cărți mi-am dat seama cât de puternică poate fi combinarea metodelor terapeutice folosite de mine cu afirmațiile ei.

Importanța intuiției

În anul 1991 am terminat doi ani de pregătire medicală și trei ani de pregătire a doctoratului, și trebuia să mă întorc la spital pentru a-mi încheia studiile clinice. „Înarmată” cu un halat alb, cu un stetoscop și cu foarte multe cărți de medicină, am intrat așadar în Spitalul Municipal al orașului

Boston.

În prima zi, medicul la care eram repartizată a venit și mi-a dat numele și vârsta primei mele paciente, spunându-mi: „pune-i diagnosticul”. M-am simțit îngrozită. Cum puteam să îmi dau seama ce problemă de sănătate avea femeia în condițiile în care nu îi cunoșteam decât numele și vârsta?

În timp ce coboram cu liftul la etajul în care se afla salonul de urgență, m-am frământat, nervoasă. Nu știam decât în teorie cum trebuie să lucrezi cu un pacient, ca să nu mai vorbim de faptul că nu mai folosisem niciodată până atunci un stetoscop. În timp ce stăteam astfel cu fișa în mână în cabina ascensorului, am văzut cu ochii minții pacienta pe care urma să o evaluez. Era ușor obeză și se ținea cu mâna de burtă (purta niște pantaloni verde-praz), strigând: „Doctore, doctore! Am o criză de vezică biliară!”

„Vai! m-am gândit. Dacă este adevărat că pacienta cu care urmez să mă întâlnesc are într-adevăr o criză de vezică biliară, cum ar trebui să evaluez această problemă?” În timp ce ascensorul continua să coboare lent de la un etaj la altul, am răsfoit paginile numeroaselor manuale pe care le aveam la mine, pentru a-mi aminti cum trebuie lucrat cu un pacient care suferă de o problemă la vezica biliară. Mi-am notat ce trebuie să fac: să îi verific ficatul cu un aparat cu ultrasunete, să analizez enzimele acestui organ și să observ albul globilor oculari ai pacientului.

Când ușile ascensorului s-au deschis, am alergat în salonul de urgență și am tras perdeaua. Spre surpriza mea, am văzut într-adevăr o femeie ușor obeză, cu pantaloni verde-praz, care se ținea de burtă, strigând: „Doctore, doctore! Am o criză de vezică biliară!”

Nu putea fi decât o coincidență, nu-i așa!?

A doua zi mi s-a spus din nou numele și vârsta unui pacient pe care trebuia să îl întâlnesc în salonul de urgență. Și de această dată, în minte mi-a apărut imaginea unui pacient care suferea de o infecție a vezicii urinare. În timp ce coboram cu liftul, am repetat aceeași procedură, citind în cărțile mele cum trebuie tratată această boală. La fel ca în ziua anterioară, intuiția mea s-a adevărat. După trei zile de repetare a acestui tipar, mi-am dat seama că mintea mea nu funcționează la fel ca a celorlalți oameni, permițându-mi să văd din timp ce urmează să descopere ochii mei fizici atunci când mă voi afla în fața pacientului.

Cu această ocazie, am înțeles cât de utilă poate fi intuiția în evaluarea pacienților mei. În scurt timp, am constatat că ea poate juca chiar un rol **mai important decât am crezut inițial**.

Intuiția corpului

Corpul uman este o mașinărie uimitoare, care necesită însă o îngrijire regulată pentru a funcționa eficient. Există mai multe motive pentru care el se poate defecta, îmbolnăvindându-se: cauzele genetice, mediul, dieta, și așa mai departe. În plus, așa cum a descoperit Louise, care a scris despre acest lucru în cartea sa, „*Vindecă-ți corpul*”, orice boală este influențată de factorii emoționali din viața pacientului. La câteva decenii după ce Louise și-a făcut publice concluziile, comunitatea medicală a început să facă cercetări ce au confirmat aceste concluzii.

Într-adevăr, studiile științifice au arătat că frica, mânia, tristețea, iubirea și bucuria au efecte specifice asupra corpului fizic. Se știe astfel la ora actuală că mânia conduce la contractia mușchilor și vaselor de sânge, conducând la hipertensiune și la creșterea rezistenței în calea fluxului de sânge. Medicina cardiacă ne spune însă că iubirea și bucuria au efecte opuse. În cazul în care consultăm cântecul albăstrău a Louisei, aflăm că atacul de cord și problemele cardiace au drept cauze: „golirea inimii de bucurie”, „împietrirea inimii” și „lipsa bucuriei”. Afirmațiile pe care le recomandă ea pentru inversarea acestor probleme sunt: „Readuc bucuria în inima mea” și „Mă eliberez cu bucurie de trecut. Sunt împăcat”.

Tiparele mentale specifice ne afectează corpul într-o manieră previzibilă. Acesta secretă anumite substanțe chimice ca reacție la fiecare emoție. Atunci când trăim o stare de teamă o perioadă mai lungă de timp, secreția constantă a hormonilor stresului declanșează un efect de domino al

substanțelor chimice care conduce la boala cardiacă, la îngrășare și la depresie. La fel ca în cazul fricii, celelalte emoții și gânduri generează tipare specifice, care se proiectează la nivelul corpului sub forma anumitor boli. De-a lungul experienței mele clinice, am constatat că în timp ce călătoresc prin corp, emoțiile afectează în mod diferit organele acestuia, în funcție de ceea ce se întâmplă în viața noastră. Aici trebuie să intervină intuiția.

De multe ori, dacă nu suntem conștienți de situația emoțională din viața noastră sau a unei persoane pe care o iubim, această informație ajunge la noi prin intermediul intuiției. Noi suntem înzestrați cu cinci simțuri fizice care ne pot evoca sentimentele pe care le avem: văzul, auzul, mirosul, gustul și atingerea (senzațiile corporale). Simultan, avem cinci „simțuri intuitive” paralele: clarviziunea (clarvederea), clarauzul, percepția intuitivă, gustul intuitiv și mirosul intuitiv. Acestea ne pot ajuta să adunăm informații suplimentare. Spre exemplu, este posibil să receptăm o imagine intuitivă care să ne spună că un prieten este în pericol. Alternativ, putem să simțim o stare de teamă cu cinci minute înainte să primim un apel telefonic referitor la moartea unei persoane dragi. Putem simți un gust neplăcut în gură (faimosul „gust amar”) sau putem „mirosi” că ni se întinde o capcană sau că ni se pregătește ceva neplăcut. În sfârșit, putem simți o „durere în inimă” atunci când anticipăm o problemă în cadrul relației noastre.

Pe lângă intuiția comună care ne călăuzește în situațiile în care nu avem suficiente informații din lumea exterioară (așa cum m-a ajutat pe mine intuiția de-a lungul carierei mele medicale), corpul nostru are propria sa intuiție înnăscută. El ne poate spune când ceva nu este în regulă în viața noastră, chiar dacă mintea conștientă nu reușește să înțeleagă despre ce este vorba.

Dacă dorim să ne vindecăm total, noi trebuie să ne focalizăm atenția asupra mesajelor pe care ni le transmite corpul nostru prin intermediul intuiției. Pe de altă parte, avem nevoie de fapte concrete și de logică pentru a înțelege cu adevărat ce dezechilibre din stilul nostru de viață ne afectează cu adevărat starea de sănătate. Folosirea excesivă a logicii în detrimentul intuiției este la fel de nocivă pentru sănătate ca și cultivarea excesivă a intuiției în detrimentul logicii. Dacă dorim să ne bucurăm de o sănătate optimă, noi trebuie să aplicăm ambele instrumente. Cartea de față își propune să te învețe cum să faci acest lucru, din patru perspective diferite:

1. Conștientizarea emoțiilor din viața noastră și a celor apropiați, și îndeosebi a avertismentelor pe care ni le transmit teama, mânia și tristețea.
2. Conștientizarea gândurilor care însoțesc aceste sentimente și pe care le emitem obsesiv.
3. Identificarea simptomelor neplăcute și localizarea lor în interiorul corpului.
4. Decodificarea tiparelor mentale și intuitiv / emoționale care stau la baza simptomelor și înțelegerea faptului că bolile se datorează cel puțin în parte următoarelor cauze: dieta, mediul, genetica și rănilile.
5. Semnalele de alarmă intuitive transmise de corp

Cum putem folosi așadar intuiția corpului nostru pentru a recepta și pentru a interpreta mesajele pe care ni le transmite acesta?

Gândește-te la corpul tău ca la bordul unei mașini: acesta are o serie de indicatoare și luminițe de avertizare care se aprind în caz de urgență. În mod similar, corpul nostru ne transmite anumite semnale atunci când un domeniu din viața noastră ne solicită atenția. Ce șofer nu a experimentat enervanta aprindere a beculețului care arată că benzina este pe sfârșite, de regulă în momentele cele mai inoportune? În mod similar, dacă un domeniu din viața ta rămâne fără combustibil sau dacă investești prea multă energie în el, iar corpul nu mai face față, el îți va transmite acest lucru prin diferite semnale, unele abia sesizabile, iar altele foarte puternice.

Corpul tău are șapte astfel de beculețe de avertizare, fiecare fiind reprezentat de un grup de organe. Sănătatea organelor din fiecare grupă este asociată cu anumite tipare mentale și comportamentale specifice. Spre exemplu, organele asociate cu senzația de siguranță și de securitate în mijlocul lumii exterioare sunt: oasele, sângele, sistemul imunitar și pielea. Dacă nu te simți în siguranță, ești mult mai predispus să te îmbolnăvești de o boală a acestor organe decât dacă te simți în siguranță. Noi

numim acest grup de organe *centru emoțional*, căci sănătatea lor depinde de aceleași probleme emoționale.

Fiecare capitol din această carte este consacrat sănătății organelor unui anumit centru emoțional. De pildă, capitolul 4 analizează organele primului centru emoțional: oasele, sângele, organele sistemului imunitar și pielea, oferind instrumentele necesare pentru a interpreta ce înseamnă îmbolnăvirea fiecăruia dintre acestea. Cu alte cuvinte, el examinează echilibrul din viața ta din perspectiva emoției asociate cu aceste organe. Astfel, dacă nu te simți în siguranță, cel mai probabil te vei îmbolnăvi de o boală care îți va afecta organele primului centru emoțional.

Pentru a fi sănătoși, noi avem nevoie de o dietă echilibrată, dar în egală măsură avem nevoie de iubire și fericire în viața noastră. Dacă ne investim în mod deliberat energia în diferite domenii ale vieții noastre, cum ar fi familia, banii, munca, relațiile, comunicarea, educația și spiritualitatea, noi ne putem crea singuri sănătatea fizică și emoțională pe care o dorim.

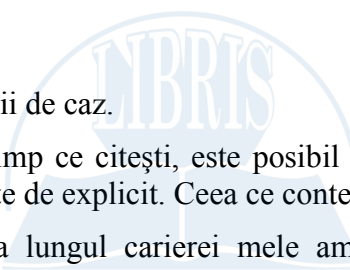
Cum trebuie folosită această carte

Când am început să discut cu Louise cum ar trebui să fie structurată o carte astfel încât beneficiile ei pentru cititori să fie maxime, am ajuns împreună la concluzia că aceștia ar trebui să găsească imediat capitolul din carte referitor la acea parte a corpului lor care nu se simte bine, pentru a putea lucra direct asupra ei. Așa este structurată cartea Louisei, „*Poți să-ți vindecii viața*”. Pe de altă parte, oamenii nu sunt o sumă aritmetică a organelor lor individuale. De aceea, îmbolnăvirea unei zone a corpului conduce inevitabil la afectarea sănătății celorlalte. Astfel, emoțiile legate de siguranța familiei (primul centru emoțional) influențează emoțiile legate de respectul de sine (al treilea centru emoțional). Pentru a te vindeca în totalitate, tu trebuie să îți privești viața din perspectiva imaginii de ansamblu, dar să acorzi o atenție suplimentară organului sau bolii care te deranjează cel mai mult. De aceea, sfatul nostru este să consulți direct acea parte a cărții care îți explică cum trebuie să procedezi pentru a-ți rezolva problema cu care te confrunți, dar fără să uiți că poți găsi informații relevante legate de alte dezechilibre din viața ta în celelalte secțiuni ale cărții. Formarea unei imagini de ansamblu complete asupra punctelor tale forte, dar și asupra slăbiciunilor tale, te poate ajuta să îți creezi un plan pe termen lung al unei sănătăți perfecte la nivelul tuturor centrilor emoționali.

Pe măsură ce vei avansa cu lectura cărții, aceasta te va ajuta să te conectezi cu intuiția corpului tău și să receptezi informații legate de toate organele celor șapte centri emoționali, astfel încât să înțelegi mai bine mesajele pe care ți le transmite corpul. Reține însă: tu ești singurul care poate interpreta aceste mesaje, descifrând ce anume dorește să îți spună corpul. Cartea de față nu este decât un ghid general care descrie corespondențele cele mai frecvente, susținute inclusiv de știință.

Dacă ai stabilit ce anume dorește să îți transmită corpul, vei descoperi în această carte diferite tehnici de vindecare oferite de Louise și de mine, care se vor adresa însă îndeosebi cauzelor îmbolnăvirii. Nu vom oferi aici sfaturi medicale specifice, căci acestea sunt unice pentru fiecare individ în parte, dar îți vom oferi studii de caz care te vor ajuta să îți faci o idee legată de tipul de intervenție medicală pe care ai putea să îl ai în vedere. Încă și mai important, vei găsi în carte diferite afirmații pe care merită să le repeți cât mai des de-a lungul zilei, precum și anumite sugestii de comportament pe care le poți integra pe loc în viața ta. Aceste instrumente te vor ajuta să îți schimbi gândurile și obiceiurile, astfel încât să devii mai sănătos.

Doresc să subliniez un lucru în legătură cu aceste studii de caz: ele insistă asupra unor situații extreme, în care oamenii au probleme deosebite legate de un singur centru emoțional. Nu trebuie să uiți însă că marea majoritate a oamenilor nu au o singură problemă, ci mai multe, de la infertilitate la artrită, oboseală sau o combinație de probleme de sănătate. În cadrul studiilor noastre de caz insistăm exclusiv asupra unei probleme predominante care este asociată cu un centru emoțional. Dacă ne-am fi propus să acoperim toate dezechilibrele și problemele care pot apărea în viața oamenilor, am fi creat un tom voluminos greu de accesat de către marea majoritate a oamenilor, lucru pe care nu ni l-am propus. De aceea, nu trebuie să fii surprins dacă te recunoști în *mai multe*



studii de caz.

În timp ce citești, este posibil ca intuiția personală să îți vorbească, fie în mod discret, fie cât se poate de explicit. Ceea ce contează este să îi asculți vocea și să colaborezi cu ea.

De-a lungul carierei mele am învățat două principii foarte importante, care m-au călăuzit în permanență. Pe de o parte, indiferent de unicitatea noastră, de trăsăturile personalității noastre și de încercările fizice și emoționale prin care am trecut, un lucru rămâne absolut cert: cu toții ne putem îmbunătăți starea de sănătate. Pe de altă parte, este important să ne deschidem în fața tuturor tehnicilor și metodelor vindecătoare care ne stau la dispoziție și cu ajutorul cărora putem redeveni sănătoși și fericiți. Vitaminele și suplimentele nutritive, plantele medicinale și medicamentele, operațiile chirurgicale, meditația, afirmațiile pozitive și psihoterapia – toate pot fi la fel de utile atât timp cât îți sunt recomandate de un terapeut profesionist în care ai încredere. Cartea *Totul este bine* te va ajuta să descoperi combinația cea mai potrivită pentru tine.