



LIBRARIA ADEVĂR DIVIN  
Strada 24 de Septembrie nr. 48, blocul 5a, ap. 7  
cod 500414, O.S. 13  
tel. 0265.148.883 sau 0265.351.970  
e-mail: [cosuadev@divin.ro](mailto:cosuadev@divin.ro)  
[www.auditor.ro](http://www.auditor.ro)

# VINDECĂ-ȚI MINTEA

Rețete pentru o sănătate integrală  
bazate pe medicamente, afirmații și intuiții

**DR. MONA LISA SCHULZ**  
și **Louise Hay**

*Traducerea din limba engleză:*  
Cristian HANU

ADEVĂR  DIVIN

Brașov, 2016



## CUPRINS

<i>O notă de la Louise .....</i>	xii
<i>Introducere .....</i>	xiii
<b>CAPITOLUL 1</b>	Depresia .....
<b>CAPITOLUL 2</b>	Anxietatea.....
<b>CAPITOLUL 3</b>	Dependențele .....
<b>CAPITOLUL 4</b>	Creierul și stilurile de învățare.....
<b>CAPITOLUL 5</b>	Memoria .....
<b>CAPITOLUL 6</b>	Corp, minte, creier .....
<i>Întreaga poveste .....</i>	315
<i>Anexa A: Centrii energetici.....</i>	319
<i>Anexa B: Tabelele „Totul este bine” .....</i>	321
<i>Multumiri .....</i>	365
<i>Despre autoare .....</i>	371



## CAPITOLUL 1

### DEPRESIA

Te-a împiedicat depresia să înflorești? Ti-au blocat tristețea și frustrarea folosirea plenară a potențialului tău la locul de muncă? Ti-au perturbat durerea și sensibilitatea emoțională relațiile?

Una dintre cele mai comune afecțiuni fizice din cultura noastră este durerea. Deloc întâmplător, una dintre cele mai comune tulburări emoționale este durerea psihică. Tristețea, frustrarea și senzația că nu mai faci față au aceeași „chimie” (sau energie) cerebrală. La modul generic, le putem încadra în categoria „depresiei”.

De fapt, ce este depresia? Aceasta este o tristețe excesivă. Cei mai mulți dintre oameni știu acest lucru, dar ce nu realizează ei este faptul că ea reprezintă inclusiv o absență a iubirii și a bucuriei. Cu toții ne simțim când și când abandonăți, trădați sau respinși. Dacă tristețea pe care o simțim se prelungeste însă prea mult, înseamnă că avem o problemă emoțională care va genera consecințe la nivel fizic.

Ce anume cauzează durerea emoțională asociată cu tristețea, frustrarea sau depresia? Unii oameni simt această durere atunci când pierd pe cineva drag, crezând că l-au pierdut pentru totdeauna. Alții simt că nu valorează nimic, se consideră tratați fără respect la locul de muncă, sau se

simt iritați, furioși ori convinși că lucrurile ar trebui să se schimbe. Aceste stări de iritare, de singurătate sau de mânie sunt nuanțe ale tristeții. Dacă aceasta se prelungeste, corpul începe să o simtă și el, generând diferite simptome. Spre exemplu, i se face foame, se simte obosit, se mișcă din ce în ce mai lent. Ajungi astfel să trântești ușile, te enervezi din nimic, te critici pe tine însuți, dar și pe ceilalți. Te uiți în oglindă și îți spui: „Nu-mi place cum arăt.” Nu îți dai seama dacă ești trist sau furios. Adevărul este că este greu de spus unde se termină tristețea și unde începe iritabilitatea, sau când explodează mânia.

## Perspective asupra depresiei

Sentimentele noastre fac parte integrantă (la nivel intuitiv) din starea noastră de bine, informându-ne că avem nevoi neîmplinite. Atunci când ne simțim triști sau furioși, aceste emoții ne pot copleși, furându-ne viața, și ne pot transforma relațiile într-un câmp de luptă. Putem ajunge astfel să ne abuzăm singuri mâncând prea mult, bând sau întrând în relații inadecvate. De multe ori, atunci când suntem „prost dispuși” noi ne simțim „insuficient de buni”, căci depresia, mânia și iritabilitatea nu reprezintă exclusiv o stare negativă de spirit, ci și o absență a unei stări pozitive, a bucuriei și a iubirii. Întreaga operă a lui Louise Hay ne învață că starea de sănătate fizică și emoțională începe cu iubirea de sine.

## Depresia și intuiția medicală

Din perspectiva intuiției medicale, depresia și mânia fac parte integrantă din sistemul de ghidare emoțională, care ne spune că ceva trebuie să se schimbe. Nu emoțiile în sine reprezintă problema. Mulți oameni consideră tristețea și mânia ceva negativ. De ce? Deoarece nu se simt bine atunci când le experimentează. În realitate, astfel de emoții dificile reprezintă un semnal de alarmă, precum cel care anunță declanșarea unui incendiu. Niciun semnal de alarmă care anunță un incendiu nu este plăcut. El îți zgârie urechile,

iar după ce se oprește nu mai dorești să îl asculti vreodată. Într-o manieră similară, atunci când te simți deprimat (sau dacă te afli în prezența unei persoane deprimate), este ca și cum ai auzi o sirenă de alarmă intuitivă. Depresia și tristețea sunt mesaje intuitive care îți spun că ceva din mediul tău este pe punctul de a genera niște rezultate nefericite. Dacă simți o stare de frică sau de disconfort copleșitor în interiorul tău, îți se pare că ai ceva de pierdut. Prin urmare, cu prima ocazie în care simți o astfel de stare, oprește-te și întrebă-te ce se întâmplă. De ce s-a declanșat semnalul de alarmă? Este o relație de-a ta pe punctul de a se destrăma? Este cineva în pericol de a se îmbolnăvi? Atunci când o emoție începe să se transforme în depresie sau iritabilitate, este foarte important să te oprești din alte activități și să te întrebi ce anume nu merge bine în viața ta.

Dacă dorești să îți îmbunătățești starea de sănătate emoțională și fizică, este foarte important să sesizezi mesajul intuitiv pe care îl transmit stările tale de spirit. Începe prin a observa emoția pe care o simți, apoi dă-i un nume, și în sfârșit reacționează. Să luăm ca exemplu depresia. Aceasta apare inițial în emisfera cerebrală dreaptă, care guvernează emoțiile și intuiția. Ceea ce trebuie să faci este să iei această emoție pură a depresiei sau iritabilității din emisfera cerebrală dreaptă și să o transferi în cea stângă. Aici, o poți identifica (îi poți da un nume), poți stabili ce anume o cauzează și poți decide cum poți reacționa eficient pentru a o liniști.

Să spunem că te afli la locul de muncă și că te simți deprimat. Înainte de a ronțai un baton Snickers sau de a-ți repezi un coleg care nu are nicio vină, fă o scurtă pauză și întrebă-te ce mesaj intuitiv ascunde respectiva emoție. În acest fel, vei preveni accentuarea depresiei până când va pune complet stăpânire pe mintea și pe corpul tău. Dacă te vei opri din celelalte activități și îți vei analiza emoția, întrebându-te ce anume stă la baza ei și cum poți reacționa eficient în fața ei, vei avea o sansă considerabil mai mare de a te elibera de tristețe și de iritabilitate înainte ca acestea să genereze o veritabilă cascadă de efecte biochimice, care se

vor concretiza mai târziu în simptome la nivelul corpului fizic. Vom descrie imediat aceste efecte, iar ceva mai târziu în acest capitol vei afla mai multe despre substanțele chimice care corespund acestor emoții complexe.

Să luăm exemplul mâniei. Ce este această emoție? Ce simți atunci când cineva trântește ușa sau când un alt șofer te depășește brusc pe autostradă, tăindu-ți calea? O stare de mânie. Mânia este o emoție extrem de critică. Ea te face să te consideri tratat fără niciun pic de respect, sau chiar amenințat. Cu prima ocazie în care te simți enervat (de pildă, atunci când stai la o coadă), exasperat, iritat, poate chiar gata să explodezi, oprește-te și conștientizează faptul că tu poți opri din start această emoție (mânia), înainte ca biochimia ei să scape de sub control și să genereze un efect de domino al problemelor de sănătate.

Contemplă-ți măcar o secundă sau două starea de frustrare, de iritare, de resentiment. Imaginează-ți că o transferi din emisfera cerebrală dreaptă și cea stângă. Încearcă să descoperi și să transpui în cuvinte mesajul intuitiv pe care îți-l transmite ea. Încă și mai important, încearcă să află ce gânduri alimentează emoția, dându-i apă la moară. De cele mai multe ori, la baza acestor emoții nu stă numai faptul că stai la o coadă care nu avansează, că cineva te-a depășit pe șosea, sau chiar presiunea generată de zgomote și de multime, ci un tipar mental de gen: „*Eu am dreptate, ceilalți greșesc, iar această situație ar trebui să fie diferită.*” Este foarte adevărat: nimeni nu ar trebui să se bage în fața ta pe o șosea aglomerată sau să te împingă din spate la coadă, dar realitatea este că astfel de gânduri (de gen „ar trebui să”) nu fac decât să îți amplifice și mai mult mânia din creier, care ajunge să îți otrăvească astfel întregul corp.

Dacă nu vei descoperi mesajul intuitiv care stă la baza emoției pe care o simți și dacă nu îți vei schimba gândurile asociate cu ea, este posibil ca o oră mai târziu să o iezi complet razna. Acest capitol își propune să te ajute să îți transformi aceste momente de nebunie (care altminteri fac parte integrantă din viața normală) într-o stare de sănătate emoțională și fizică.

## Efectul de domino al emoțiilor negative: generarea de efecte medicale

Cum se transformă o emoție negativă precum tristețea sau mânia în simptome fizice? Emoția devine o problemă medicală din cauza efectului de domino al substanțelor chimice asociate cu ea.

Primul lucru care apare este starea de furie, poate pentru că ai primit o factură prea mare sau poate pentru că cineva s-a despărțit de tine. La fel de bine, poate fi vorba de o stare de tristețe. Poate că îți-a murit un animal de companie sau poate tocmai ai aflat că un prieten bun se mută într-un alt stat. La început, nu te prăbușești psihic, dar pe măsură ce trec zilele, constați că ai o stare de spirit din ce în ce mai sumbră, ca și cum ai intra într-o mlaștină din care nu mai poți ieși. Încetul cu încetul, această stare de spirit se transformă într-un disconfort fără nume, după care apar primele simptome. Emoția mâniei sau tristeții coboară astfel din emisfera cerebrală dreaptă (sfera emoțiilor pure) în zona hipotalamusului.

Dintr-odată, lucrurile se schimbă, căci hipotalamusul este zona cerebrală care controlează hormonii și care reglează foamea și somnul. De aceea, dacă te află într-o stare de spirit negativă pe care o prelungești, începi să mănânci prea mult sau prea puțin, să dormi prost, iar sistemul tău hormonal este dat peste cap. În continuare, mânia sau tristețea ajung în glanda pituitară, perturbând și mai tare tiparele hormonale, ale alimentației și ale somnului. În sfârșit, pe măsură ce trec simptomele și lunile, aceste simptome chimice coboară prin trunchiul cerebral către glandele suprarenale, care îți transmit emoțiile în tot restul corpului.

În al doilea rând: dacă te simți frustrat sau deprimat, trunchiul tău cerebral secretă epinefrină, un neurotransmițător care te face să te simți rănit și iritabil. La rândul lor, glandele suprarenale secretă un hormon al stresului numit cortizol, care te face să îți dorești să mănânci din ce în ce mai mult. Bună treabă!

În al treilea rând: hormonul stresului numit cortizol generează mari probleme sistemului imunitar. În acest

fel, frustrarea sau tristețea inițială tind să se transforme într-o stare proastă (de depresie) pe termen lung. Depresia „corporală” generează o veritabilă cascadă de citocine, niște substanțe care irită organismul, îți induc o stare de somn și de durere. Citocinele sunt cauza multor inflamații din corp.

În al patrulea rând: din cauza acestor citocine, celulele albe din sânge (care aparțin sistemului imunitar) secreță anumite proteine care te fac să te simți slăbit, obosit și să ai dureri. Este o senzație asemănătoare gripei, febrei sau artritei.

În al cincilea rând: citocinele „consumă” neurotransmițătorii care influențează starea de spirit, făcându-te să te simți și mai deprimat. Nivelul norepinefrinei și serotoniniei (doi neurotransmițători extrem de importanți pentru o stare de spirit pozitivă) începe să scadă, făcându-te să te simți din ce în ce mai deprimat, mai furios și mai iritabil.

În al șaselea rând: câteva luni mai târziu, depresia și mânia devin încă și mai ancoreate în corpul fizic și în organe, îndeosebi în inimă, influențând tensiunea arterială și glicemيا. Dacă te duci la medic în această perioadă, acesta va constata că îți-a crescut nivelul homocisteinei din sânge, avertizându-te că riști să te îmbolnăvești de inimă. În această etapă, depresia se manifestă din punct de vedere medical-intuitiv sub forma unei inimi frânte.

În al șaptelea rând: schimbările produse la nivelul neurotransmițătorilor norepinefrină și serotonină generează dureri pretutindeni în corp. La început la nivelul capului, apoi al spatelui, iar în final al întregului corp. Ajungi astfel să simți că de-abia mai reușești să îți urnești corpul.

În al optulea rând: supărarea și depresia pe termen lung încep să îți afecteze inclusiv somnul. Nu mai reușești să adormi, sau te trezești frecvent. Pe de altă parte, în timpul zilei îți este somn tot timpul.

În al nouălea rând: ca și cum toate acestea nu ar fi de ajuns, pe măsură ce trec lunile începi să observi că te îngrași de la o zi la alta, sau dimpotrivă, că slăbești, în funcție de genele tale. Dacă te îngrași, ești tentat să mănânci din ce în ce mai mulți carbohidrați – paste, orez, dulciuri – fapt care