

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

**CHOPRA, DEEPAK**

**Recrearea trupului, reînvierea sufletului : cum să devii alt om /**  
Deepak Chopra ; trad. din lb. engleză de Arabela Rîță. - Ed. a 2-a. -  
Pitești : Paralela 45, 2018  
ISBN 978-973-47-2805-3  
I. Rîță, Arabela (trad.)  
159.9

*Reinventing the Body, Resurrecting the Soul*  
Deepak Chopra

Copyright 2009 by Deepak Chopra

Copyright © Editura Paralela 45, 2018

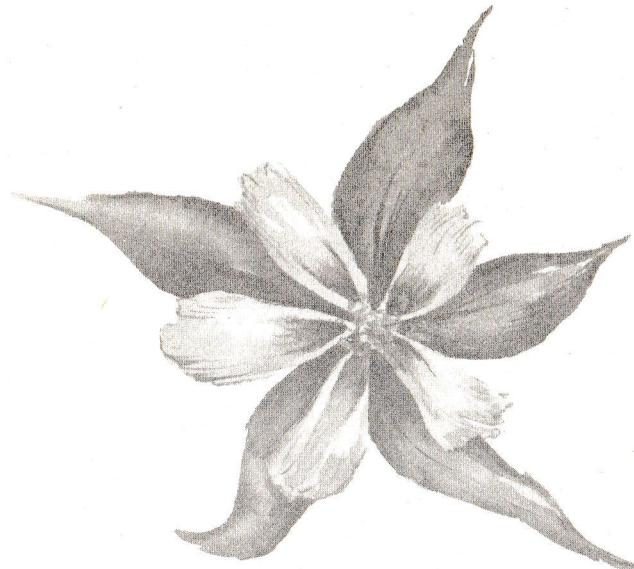
Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.  
[www.edituraparalela45.ro](http://www.edituraparalela45.ro)

# DEEPAK CHOPRA

## Recrearea trupului, reînvierea sufletului cum să devii alt om

Ediția a II-a

Traducere din limba engleză de  
Arabela Rîță



**Editura Paralela 45**

## CUPRINS

---

<b>INTRODUCERE.</b> Miracolul uitat .....	9
<b>RECREAREA TRUPULUI</b> .....	13
<b>Recreare #1.</b> Ideea că trupul e un obiect fizic e pură închipuire .....	27
<b>Recreare #2.</b> Corpul tău e de fapt energie .....	41
<b>Recreare #3.</b> Conștiința e magică .....	56
<b>Recreare #4.</b> Îți poți îmbunătăți genele .....	76
<b>Recreare #5.</b> Timpul nu e dușmanul tău.....	90
<b>REÎNVIEREA SUFLETULUI</b> .....	105
<b>Reînviere #1.</b> Există un mod mai simplu de a trăi .....	124
<b>Reînviere #2.</b> Iubirea trezește sufletul.....	145
<b>Reînviere #3.</b> Fii liber ca sufletul tău.....	163
<b>Reînviere #4.</b> Harul e fructul încrederii.....	181
<b>Reînviere #5.</b> Universul evoluează prin tine .....	199
<b>10 PASI SPRE ÎMPLINIRE</b> .....	217
<b>CONCLUZIE:</b> „Cine m-a creat?” .....	255
Mulțumiri.....	259
Despre autor.....	261

## DE LA DEGENERARE LA REGENERARE

---

Corpul ne pune tuturor o serie de probleme care, cu timpul, nu fac decât să se înmulțească. În copilărie ne iubeam corpul și foarte rar ne gândeam la el. Pe măsură ce am crescut, am început să nu ne mai iubim corpul, și pe bună dreptate. Se cheltuiesc miliarde de dolari pentru vindecarea diferitelor boli și suferințe ale corpului. Alte miliarde sunt aruncate pe produse cosmetice, al căror scop e să ne facă să credem că arătăm mai bine decât arătăm de fapt. Ca să fiu sincer, corpul omenesc a fost, de la început, nereușit. Nu ne putem încrede în el, pentru că poate fi atacat de boli când ne aşteptăm mai puțin. Se deteriorează în timp și într-un final moare. Însă, în loc să încercăm să ne mulțumim cu ceea ce avem din naștere, de ce să nu încercăm o schimbare, o perspectivă nouă asupra corpului nostru?

Putem să schimbăm ceva atunci când începem să privim o problemă dintr-un alt unghi. Cele mai mari schimbări apar când începem să gândim liber. Încearcă să-ți întorci privirea de la imaginea pe care o vezi în oglindă. Dacă ai fi un marțian și n-ai mai fi văzut niciodată cum îmbătrânește corpul și cum se degradează cu timpul, ai crede poate că se întâmplă exact invers. Din punct de vedere biologic, nu există niciun motiv pentru care corpul să se degradeze. Hai să pornim de aici. Stergându-ți din minte gândul că trupul se degradează cu timpul, poți să vii cu idei noi, capabile să schimbe complet situația:

Trupul are o putere fără margini. Canalizează energia, creativitatea și inteligența întregului univers.

*Acum universul ascultă cu urechile tale, vede prin ochii tăi, gândește cu mintea ta.*

Scopul pentru care te afli pe lumea astă e să contribui la evoluția universului. Nu e deloc bizar să gândești aşa. Corpul omenesc e, oricum, cel mai avansat experiment de laborator. Tu și cu mine ținem în mâna și pâinea, și cuțitul. Dar avem o singură sansă să supraviețuim – recunoscând faptul acesta. Evoluția rapidă, mai rapidă decât ooricărei forme de viață de pe pământ, ne-a ajutat să ne bucurăm de o sănătate din ce în ce mai bună, o durată de viață mai mare, o creativitate explozivă și foarte multe posibilități pe care progresul științei le transformă în realitate. Evoluția fizică a corpului nostru s-a încheiat acum 200 000 de ani. Nu avem ficatul, plămânii, inima sau rinichii altfel decât oamenii cavelnelor. E adevărat, aproximativ 60% din genele noastre sunt identice cu ale unei banane, 90% cu ale unui șoarece și peste 99% cu cele ale unui cimpanzeu. Cu alte cuvinte, toate celelalte lucruri care ne fac umani au depins de o evoluție care e mai mult nonfizică decât fizică. Noi ne-am creat și, pe măsură ce am făcut asta, am implicat și corpul.

## CUM TE-AI CREAT

Ai început să îți creezi trupul din ziua în care te-ai născut, singurul motiv pentru care nu îți dai seama de asta e că acest proces se derulează firesc. Problema e că ți-e foarte ușor să lași lucrurile aşa cum sunt. Defectele pe care le observi la corpul tău astăzi nu sunt inerente. Nu sunt niște vești proaste date de gene, nici rezultatul unor greșeli pe care le-a făcut Natura. Fiecare alegere pe care ai făcut-o a avut contribuția ei la corpul pe care l-ai creat, fie că ai făcut-o conștient sau nu.

Iată o listă cu schimbările fizice pe care le-ai făcut și pe care continuu să le faci. E o listă simplă, validă din punct de vedere medical, și cu toate acestea aproape nicio parte din corpul tău nu a fost exclusă.

- Fiecare deprindere nouă își creează propria rețea neurală în creier.
- Fiecare gând nou dă naștere unei forme specifice de activitate cerebrală.
- Orice stare de spirit e transmisă, cu ajutorul unor „molecule-mesager”, tuturor părților corpului, modificând activitatea chimică de bază a fiecărei celule.
- Cu fiecare exercițiu fizic, îți modifici structura osoasă și musculară.

- Fiecare înghițitură de mâncare îți influențează metabolismul zilnic, echilibrul electrolițiilor și raportul dintre cantitatea de mușchi și grăsimile.
- Activitatea sexuală și decizia de a te reproduce îți afectează echilibrul hormonal.
- Stresul la care te supui îți întărește sau slăbește sistemul imunitar.
- Fiecare oră de sedentarism contribuie la atrofiearea mușchilor.
- Genele se pliază gândurilor și sentimentelor tale și, într-un mod absolut misterios, intervin sau nu, conform dorințelor tale.
- Sistemul imunitar se întărește sau slăbește în măsura în care trăiești sau nu înconjurat de iubire.
- Crizele de depresie, momentele în care te simți pierdut sau singur măresc riscul apariției bolilor și scurtează viața.
- Activitatea mentală îți păstrează creierul Tânăr; inactivitatea duce la degenerarea lui.

Cu aceste mijloace îți-ai creat trupul și poți să-l recreeezi de câte ori vrei. Întrebarea e: de ce nu am făcut-o până acum? Cu siguranță ne-am dat seama de mult de problemele cu care ne confruntăm. Răspunsul îl găsim în faptul că e mult mai ușor să reconstituie piesă cu piesă un puzzle, decât să vezi imaginea completă. Medicina se practică pe specialități. Dacă te îndrăgostești, un endocrinolog te poate informa asupra unei scăderi a hormonilor stresului în sistemul endocrin. Un psihiatru îți confirmă faptul că starea ta de spirit s-a îmbunătățit, fapt care poate fi confirmat de neurolog printr-o radiografie a creierului. Un nutriționist ar putea observa o scădere a porției de mâncare; pe de altă parte, mâncarea se digeră mai ușor. Și aşa mai departe. Dar nimeni nu îți poate da o imagine de ansamblu.

Lucrurile fiind atât de complexe, întrucât corpul nostru e atât de fluid și multifuncțional, nu ne putem imagina că un singur pas ne-ar putea ajuta să ne transformăm. În momentul acesta poate că ești îndrăgostită, însărcinată, te află la o răscrucă, începi o nouă dietă, nu dormi suficient sau începi să dormi mai mult, te descurci bine la lucru sau nu te descurci deloc. Corpul tău e un univers în mișcare.

Să îți recreeezi corpul înseamnă să schimbi tot universul.

Să încerci să îți cârpești corpul înseamnă să nu vezi pădurea de copaci. Unul își concentrează atenția asupra greutății, altul se antrenează pentru un maraton, altul încearcă să țină un regim vegetarian, în timp ce prietena lui

încearcă să reducă simptomele menopauzei. Thomas Edison nu s-a preocupat să îmbunătățească lampa cu kerosen; a renunțat să mai folosească focul – singura sursă de lumină descoperită de om din timpurile preistorice – și a inventat o sursă nouă. Un salt la acest nivel înseamnă creativitate. Dacă vrei să fii propriul creator al corpului tău, la ce nivel trebuie să facă saltul?

## ÎNTOARCEREA LA SURSA

Dacă îl luăm ca model pe Edison, ultima recreare a corpului a urmărit anumite principii:

- Corpul e un obiect.
- Componentele sale se îmbină perfect, ca într-un mecanism complex.
- Mecanismele se defectează în timp.
- Mecanismul corpului uman e permanent atacat de virusi și de bacterii, care la rândul lor sunt niște mecanisme, reduse la scară moleculară.

Dar aceste idei sunt depășite. Dacă vreuna dintre aceste supoziții ar fi adevărată, nu s-ar fi putut întâmpla următorul lucru: a apărut, de curând, un nou sindrom, numit *electrosensibilitate*. Oamenii care suferă de acest sindrom susțin că simplul fapt de a se afla în apropierea unei surse de energie le provoacă o senzație de disconfort și durere. Electrosensibilitatea a fost luată în serios, din moment ce într-o țară, Suedia, statul suportă cheltuielile de izolare electrică a locuințelor celor diagnosticată cu această maladie.

În ceea ce privește frica generală că telefoanele mobile ne pot afecta corpul, nu s-a ajuns la o concluzie fundamentată, în schimb s-a dovedit a fi mult mai ușor să se testeze dacă există un asemenea sindrom precum electrosensibilitatea. S-a realizat un experiment, în care subiecții au fost expuși unui câmp electromagnetic (e o situație cotidiană, din cauza undelor emise de cupoarele cu microonde, de radiouri, de televizoare, telefoane mobile, rețelele electrice) și li s-a cerut să spună ce simt, în timp ce câmpul era, pe rând, dezactivat și reactivat. Se pare că nimici nu a ghicit prea bine când era câmpul dezactivat și când nu. Nici cei care au susținut că sunt electrosensibili, nici ceilalți.

Experimentul acesta nu a clarificat însă lucrurile. În cadrul unui alt experiment, subiecților li s-au dat telefoane mobile și li s-a cerut să spună

dacă simt o senzație de disconfort sau durere când își apropie telefonul de ureche. Oamenii electrosensibili au susținut că simt o durere, unii o simplă senzație de disconfort, alții o durere acută sau dureri de cap, iar examenul RMN a arătat că spuneau adevărul. În creier erau activați centrii durerii. Paradoxul e că aceste telefoane erau false și nu emiteau niciun fel de unde. Așa s-a ajuns la concluzia că simpla *presupunere* a lor că vor simți o durere a determinat, la anumiți oameni, o durere adevărată, iar data viitoare când vor folosi un telefon adevărat vor suferi de acest sindrom.

Înainte să cataloghezi sindromul drept un efect psihosomatic, stai un pic și gândește-te. Dacă cineva spune că e electrosensibil, iar creierul lui se comportă ca și când ar fi, presupunând devine realitate – cel puțin pentru el. Stările psihosomatische sunt reale pentru cei care le trăiesc. Dar la fel de bine putem să spunem că ei au creat aceste stări. De fapt, fenomenul cu care avem de-a face este unul mult mai complex – fluxul și refluxul unor boli noi, care ar putea fi noi invenții. Un alt exemplu este anorexia, la fel și deregărilile de alimentație pe care le poate provoca, precum bulimia. Cu o generație în urmă, aceste deregări erau rare, acum însă par să fie endemice, mai ales în rândul adolescentelor. Sindromul premenstrual, sau SPM, a avut apogeul lui și acum pare să dispară. Tăierea pielii, o formă de automutilare în care pacienții, de regulă tinere, își produc pe ascuns răni superficiale pe piele cu ajutorul unei lame sau al unui cuțit, pare să fie în ascensiune după o perioadă de anonimat.

Când apar asemenea deregări noi, prima reacție e să crezi că victima a inventat o boală care e în mare parte rezultatul imaginației sau al unei psihoze. Când boala se răspândește însă și doctorii își dau seama că pacienții nu pot opri motorul care a pus în funcțiune boala, se poate trage o singură concluzie. Simptomele inventate sunt reale.

Mecanismele nu-și pot inventa defecte. Dar, de fapt, modelul mecanicist a fost imperfect de la bun început. Dacă o mașină funcționează un timp îndelungat, părțile sale în mișcare se uzează din cauza frecării. Din contră, cu cât folosești mai mult un mușchi, cu atât devine mai puternic. Nefolosirea lui, care la un mecanism înseamnă să rămână în starea inițială, duce la atrofie. Articulațiile fragile sunt aparent un exemplu perfect de părți care s-au distrus prin mișcare, dar boala articulară e de fapt rezultatul unor serii de deregări complexe, nu doar a frecării.

De-a lungul vieții, acest model uzat al corpului nu s-a schimbat, a fost doar cârpat. Și atunci, ce e corpul nostru dacă nu e un mecanism? E un

proces holistic, dinamic, care ne ajută să rămânem în viață. Tu eşti factorul determinant al acestui proces, și cu toate astea nimeni nu te-a învățat cum să-l ţii sub control. Poate din cauză că ar trebui să ţii sub control o uriașă uzină, atotcuprinzătoare și în permanentă funcțiune.

## CURSUL VIETII

Corpul tău e acum un râu nestatornic, un izvor nesecat, trecând, la nivel celular, prin sute de mii de transformări chimice. Aceste transformări nu se produc la întâmplare; scopul lor este să te ajute să-ți duci viața mai departe și să conserve ce a fost mai bun din trecut. ADN-ul e o enciclopedie în care stă scrisă toată istoria evoluției tale. Înainte să te naști, ADN-ul a răsfoit paginile enciclopediei și s-a asigurat că fiecare informație concordă cu realitatea. În părțe, totul începe cu o singură celulă, un embrion, cea mai simplă formă de viață. Se dezvoltă și se transformă într-o aglomerare nedeslușită de celule. Apoi, pas cu pas, embrionul parcurge etapele evoluției, de la pește, amfibian, apoi mamifer inferior. La început se dezvoltă o formă primitivă de branhi, apoi acestea dispar și se formează plămânii.

Când copilul vine pe lume, trupul este mai evoluat decât era necesar. Creierul tău a fost mult prea complex când ai fost bebeluș, avea milioane de legături neuronale inutile, ca un telefon cu prea multe fire. Îți-ai petrecut primii ani de viață anulând milioane de legături inutile, renunțând la cele de care nu aveai nevoie și păstrându-le pe cele care funcționau, devinând astfel ceea ce eşti acum. Dar evoluția fizică a ajuns la un moment dat pe un tărâm necunoscut. A trebuit să faci anumite schimbări, pe care genele nu le-au putut face automat.

Copilul stă la frontieră necunoscutului, pentru că genele lui nu mai găsesc în enciclopedie ghiduri pe care să le consulte. A trebuit să scrii singur următoarea pagină. Pe măsură ce îți construiai unicitatea, trupul încerca să țină pasul cu tine: genele s-au adaptat felului tău de a gândi, de a simți, de a te comporta. Poate nu știi, dar gemenii identici, care s-au născut cu exact același ADN, cunosc o evoluție genetică absolut diferită: anumite gene sunt dezactivate, altele activate. La șaptezeci de ani, cartografiile cromozomilor celor doi gemeni seamănă vag. Genele se adaptează curgerii fiecărei vieți.

Să luăm cel mai simplu exemplu, adică deprinderea de a merge. Cu fizică pas nesigur pe care îl face un copil atunci când învață să meargă, creierul se transformă. Centrii nervoși responsabili cu echilibrul, cunoscuți ca sistemul vestibular, încep să se trezească și să arate că funcționează; aceasta este o parte a creierului care nu se poate dezvolta în uter. În momentul în care un copil știe să meargă, sistemul vestibular și-a încheiat o etapă de funcționare.

Mai târziu însă, după ce ai crescut, vrei să înveți să conduci o mașină, să mergi pe bicicletă sau să mergi pe bârnă. Deși e matur, creierul nu se oprește din învățat. Ba din contră: când vrei să înveți un lucru nou, creierul se adaptează dorinței tale. O funcție de bază, precum menținerea echilibrului, poate fi perfecționată și antrenată astfel încât să se ridice cu mult peste nivelul inițial. Acesta este miracolul legăturii dintre minte și trup. Nu eşti conectat la priză. Creierul tău e fluid și flexibil, capabil să creeze noi conexiuni până și la cele mai înaintate vârste. În loc să se uzeze, creierul e un mecanism care evoluează. Atunci când evoluția fizică parea că s-a încheiat, a lăsat, de fapt, o ușă deschisă.

Vreau să trecem împreună pragul acestei uși, pentru că în spatele ei se află lucruri pe care nu îți le-ai imaginat vreodată. Ești cel care detine cheile unor uși în spatele căroră există posibilități care ar fi rămas ascunse fără tine. Îmi vine în minte imaginea celei mai impresionante demonstrații de echilibristică făcută de un om vreodată. Poate ai văzut fotografii cu această demonstrație. În 7 august 1974, un acrobat francez pe nume Philippe Petit a trecut de agenții de securitate ai World Trade Center. S-a urcat pe acoperiș și, cu ajutorul unor parteneri, a legat un cablu de peste 200 de kilograme de cele două turnuri. Petit și-a ținut echilibrul pe cablul lung de aproape 130 de metri ajutându-se de o prăjină de 23 de metri. Ambele turnuri se balansau. Vântul sufla cu putere, distanța până jos era de 104 etaje, adică aproape jumătate de kilometru. Petit era un artist profesionist care mergea pe sărmă (cum îi plăcea să-și spună), care a ridicat o abilitate umană, menținerea echilibrului, de la nivelul de bază la un nivel greu de imaginat.

Un lucru care ar îngrozi pe oricine a devenit ceva normal pentru un om. Pe scurt, Petit reprezenta o culme a evoluției. A străbătut de opt ori cablul al căruia diametru nu depășea 2 centimetri. La un moment dat, Petit s-a oprit din mers și s-a întins pe spate. Știa că ceea ce face nu ține numai de îndemânarea fizică. Din cauză că acest lucru solicita o concentrare neîntreruptă,

Petit și-a dezvoltat un fel de adorație mistică pentru ceea ce făcea. Trebuia să se concentreze atât de mult, încât nici frica, nici oricare alt lucru să nu îi distra gașa atenția, nici măcar pentru o secundă. În mod normal, creierul nu e capabil de o astfel de concentrare; lucrurile din jur ne distra gașa fără să vrem; frica apără ca o reacție spontană la cel mai mic semn că ne pândește pericolul. Dar voința de nestrămutat a unui singur om a fost de ajuns: trupul și mintea s-au adaptat; evoluția a fost împinsă din nou spre culmi necunoscute.

## CA SĂ NU DEGENEREZI, TREBUIE SĂ TE REGENEREZI

Chiar acum, în acest moment, te afli la o răscrucă de unde te poți îndepărta spre evoluție. Următorul gând, următorul pas îți pot oferi o nouă șansă sau te pot întoarce în trecut. Domenile în care îți poți fructifica această șansă sunt nenumărate și, cu toate astea, le scapi din vedere. Încearcă să faci o listă, ca să-ți creezi o imagine de ansamblu. Am luat o foaie de hârtie și am scris cât am putut de repede toate aspectele din viața mea pe care aş vrea să le îmbunătățesc. Nu mi-am impus niciun fel de limite. Orice experiență nouă pe care mi-o doream, orice obstacol care simțeam că mă ține pe loc, orice ideal pe care voiam să îl ating l-am trecut în listă. Iată lista mea la final:

Dragoste	Vină	Eternitate
Moarte	Speranță	Lipsă de timp
Schimbare	Lipsă	ACTIONE
Viața de apoi	Credință	Dorință
Puritate	Intenție	Motivatie
Compașiune	Viziune	Destin
Reînnoire	Egoism	Opțiune
Pierdere	Inspirație	Vulnerabilitate
Nesiguranță	Putere	Iluzie
Frică	Control	Libertate
Intuiție	Renunțare	Existență
Criză	Iertare	Însigurare
Energie	Respingere	Atenție
Încredere	Veselie	Tăcere
Rezistență	Recunoștință	Ființă

Dacă vrei să afli unde îți-a hărăzit universul să ajungi, această listă îți oferă multe exemple. Sufletul tău emană energie și inteligență, care îți pot fi de folos în oricare dintre aceste aspecte. Să luăm, de exemplu, iubirea. Poți fi astăzi îndrăgostit sau singur, poți să ai îndoieri în privința iubirii, să tanjești după ea, să oferi iubirea ta celor din jur sau să plângi o iubire pierdută. Toate aceste activități mentale, conștiente sau inconștiente, au consecințe asupra corpului tău. Fiziologia unei femei care plânge pierdeerea soțului mort în urma unui atac de cord e foarte diferită de cea a unei tinere care acum cunoaște iubirea. În mare, această diferență se poate măsura luându-le câte o seringă de sânge și determinând nivelul hormonilor, gradul de imunitate sau nivelul diverselor molecule-mesager pe care creierul le folosește pentru a transmite diverse informații corpului. Putem să facem o analiză mai amănunțită expunându-le la o radiografie RMN și examinând care dintre zonele creierului se evidențiază când simt o anumită emoție. Dar un lucru e evident, că mâhnirea și iubirea sunt complet diferite și fiecare celulă din corp o știe.

Odată ce te hotărăști câte schimbări vrei să faci, partea cea mai grea e să alegi cu ce să începi. De astă omenirea a apelat la mentorii spirituali ca să ne îndrepte pașii în direcția cea bună. Imaginează-ți că mergi la un doctor la care nu ai mai fost și care se dovedește a fi Iisus sau Buddha. Dacă te-ai plâng de crampe la stomac, Iisus îți-ar spune probabil: „E o răceală, dar adevarata problemă e că nu ai găsit încă în tine Împărația lui Dumnezeu.“ După ce îți-ar face o electrocardiogramă, Buddha îți-ar spune probabil: „Ai o obstrucție coronariană minoră, dar eu îți recomand să nu te mai lași păcălit de iluzia eului separat.“ În viața reală nu se întâmplă așa. Medicii sunt învățați să fie tehnicieni și atât. Nu se gândesc la sufletul tău, cu atât mai puțin la cum să îl vindeci. O consultație medicală e un ritual nu cu mult diferit de acela de a aduce o mașină la un atelier auto și de a-l întreba pe mecanic de ce nu funcționează cum trebuie.

Iisus și Buddha nu au neglijat niciun aspect al vieții. Au diagnosticat eul întreg – aspectul fizic, mental, emoțional, social – cu o acuratețe perfectă. Sufletul poate învăța să fie un medic perfect, pentru că stă la confluența dintre trupul tău și univers. Poate că putem ajunge în locul unde sunt Iisus și Buddha. Secretul e să ne deschidem. Nu știi de unde vine următoarea schimbare. Lasă ușa deschisă și viața ta se poate transforma în orice moment.

## TEST: EȘTI PREGĂTIT PENTRU SCHIMBARE?

Deși am trăit până acum cu concepții greșite despre corpul nostru, a sosit momentul schimbării. Vechea paradigmă dă multe semne de slăbiciune. Ai ajutat și tu să se producă schimbarea? Următorul test îți arată cât de receptiv ești la o schimbare în viața ta. Cu toții putem deveni mai deschiși, dar e important să avem un punct de plecare, înainte să pornim la drum.

Răspunde la următoarele întrebări:

- Da \_\_\_ Nu \_\_\_ Cred că mintea poate influența trupul.  
 Da \_\_\_ Nu \_\_\_ Cred că sunt oameni care s-au vindecat miraculos de o boală, fără ca medicii să poată explica această vindecare.  
 Da \_\_\_ Nu \_\_\_ Când apar simptome fizice, caut tratamente alternative.  
 Da \_\_\_ Nu \_\_\_ Terapiile holistice sunt un adevărat fenomen.  
 Da \_\_\_ Nu \_\_\_ Oamenii se pot îmbolnăvi singuri, fără să existe o cauză fizică.  
 Da \_\_\_ Nu \_\_\_ Nu trebuie să văd oameni vindecându-se ca să cred că e posibil să se întâmpile.  
 Da \_\_\_ Nu \_\_\_ Medicina tradițională deține secrete pe care medicina științifică nu le-a descoperit încă.  
 Da \_\_\_ Nu \_\_\_ Felul în care găndesc influențează genele.  
 Da \_\_\_ Nu \_\_\_ Durata vieții nu e determinată de gene.  
 Da \_\_\_ Nu \_\_\_ Oamenii de știință nu au descoperit o genă care determină procesul de îmbătrânire – acesta e mult mai complex.  
 Da \_\_\_ Nu \_\_\_ Folosirea creierului încetinește îmbătrânirea.  
 Da \_\_\_ Nu \_\_\_ Am capacitatea de a influența apariția sau nu a cancerului.  
 Da \_\_\_ Nu \_\_\_ Corpul răspunde la stările mele: când acestea se schimbă, se schimbă și corpul meu.  
 Da \_\_\_ Nu \_\_\_ Procesul de îmbătrânire are o componentă mentală majoră. Mintea poate influența viteza cu care se desfășoară acest proces.  
 Da \_\_\_ Nu \_\_\_ În general, sunt mulțumit(ă) de corpul meu.  
 Da \_\_\_ Nu \_\_\_ Nu cred că trupul mă va trăda.  
 Da \_\_\_ Nu \_\_\_ Respect regulile de igienă, dar virușii nu constituie principala mea preocupare.  
 Da \_\_\_ Nu \_\_\_ M-am vindecat singur cel puțin o dată în viață.

- Da \_\_\_ Nu \_\_\_ Am încercat măcar o dată medicina orientală (acupunctură, qigong, Ayurveda, Reiki etc.).  
 Da \_\_\_ Nu \_\_\_ Am folosit remedii naturiste și au fost eficiente.  
 Da \_\_\_ Nu \_\_\_ Am practicat meditația sau alte tehnici de reducere a stresului.  
 Da \_\_\_ Nu \_\_\_ Rugăciunea are puterea de a vindeca.  
 Da \_\_\_ Nu \_\_\_ Vindecările miraculoase sunt posibile și normale.  
 Da \_\_\_ Nu \_\_\_ Corpul meu are tot atâtea șanse să fie sănătos în viitor câte are și astăzi.  
 Da \_\_\_ Nu \_\_\_ Chiar dacă unui bătrân i se prescriu în medie șapte medicamente, mă văd la șaptezeci de ani fără să iau vreun medicament.

Total Da \_\_\_\_

### *Analiza punctajului:*

**0 – 10 răspunsuri affirmative.** Ești de acord cu teoria convențională potrivit căreia trupul e în general încorsetat, fie de gene, fie de procesele mecanice ale degenerării și îmbătrânirii. Te aștepți să te degradezi în timp, pe măsură ce îmbătrânești. Încrederea ta în medicina alternativă e foarte limitată și poate fi complet umbrită de scepticism. Nu te-ai baza niciodată pe tămăduitorii și consideri leacurile miraculoase o fraudă sau o autoamăgire. Pe de o parte, ai încredere în știința medicală și te aștepți ca medicii să aibă grija de tine, dar pe de altă parte nu-i acorzi prea multă atenție corpului și ai o gândire fatalistă cu privire la aspectele sănătății care pot să meargă prost.

Dacă îți se ivește posibilitatea unei schimbări majore, ești prudent când ieși decizia să faci această schimbare importantă în viața ta.

**11 – 20 răspunsuri affirmative.** Experiența te-a ajutat să fii receptiv la o nouă mentalitate, alta decât teoria convențională despre corp. Ești deschis oricarei schimbări și ai o mentalitate flexibilă despre vindecare. Tu sau prietenii tăi ați încercat un tratament alternativ care s-a dovedit eficient, astfel încât nu mai crezi că medicina convențională e singurul remediu. Totuși, pretențiile unora că există boli care se pot lua cu mâna te fac să fii sceptic. În general, nu ai găsit un model de abordare a corpului pe care să îl găsești superior celui științific occidental, dar cu toate astea ești conștient că abordările neconvenționale pot fi valide.