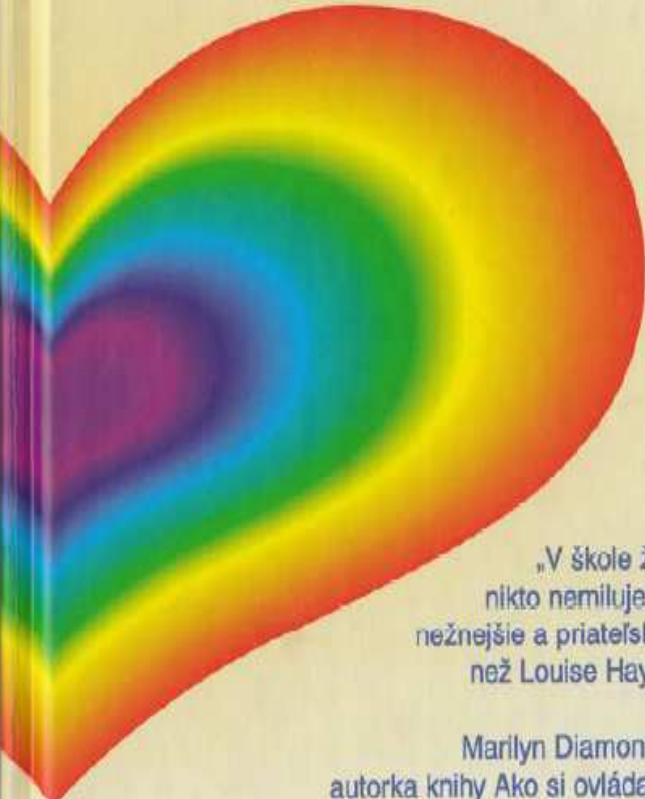


LOUISE L. HAYOVÁ

MILUJ SUOJ ŽIVOT



„V škole života
nikto nemiluje viac,
nežnejšie a priateľskejšie
než Louise Hayová.“

Marilyn Diamondová,
autorka knihy *Ako si ovládať telo*

Príčinou ľudských problémov
a chorôb sú negatívne psychické
návyky. Liečebná metóda kalifornskej
psychoterapeutky Louise L. Hayovej je
založená na duševnej očiste.
Ponúka spektrum pozitívnych tvrdení, ktoré
pôsobia nielen preventívne, ale dokážu
vyliečiť aj najväznejšie ochorenia.
Autorka vychádza zo svojej
dlhoročnej liečiteľskej praxe.
Jej skúsenosť je zároveň osobná.
Usilovnou prácou na sebe,
zmenou prístupu k životu,



sa jej podarilo vyliečiť si rakovinu.

Hayová učí odstraňovať prekážky,

rozvíjať tvorivé schopnosti,

ktoré sú vo vnútri
každého človeka

a zároveň učí,

ako naplno žiť

a dosiahnuť to,

po čom túžime.

Ukazuje, že sme

všetci vzájomne prepojení

v jemnej sieti kozmického

tkaniva, ktorá umožňuje

komunikovať pomocou

kozmickeho jazyka, akým je láska,

predstavivosť, obrazotvornosť,

meditácia a modlitba

Knihu preložili do vyše

tridsiatich jazykov.

Vsade sa stretla s nadšeným

prijatím a stala sa národným bestsellerom.

MILUJ SUOJ ŽIVOT

je znamenitou ukázkou pozitívneho

prístupu k životu a návratom

do krajiny harmónie.

VENOVANIE

*Nech vám táto kniha pomôže nájsť v sebe
vašu skutočnú hodnotu,
čistú lásku a sebadôveru*



*Nachádzam sa v nekonečnosti života,
kde je všetko dokonalé, úplné a celistvé
Všetci zmysluplne prežívame
bohatstvo a plnosť života.
Teraz hľadím
na svoju minulosť s láskou
a som ochotný učiť sa
zo svojich starých skúseností.
V mojej minulosti neexistuje nič správne
ani nesprávne, dobré ani zlé.
Minulosť sa skončila.
Je uzavretá.
Existuje iba prežívanie súčasného okamihu.
Mám sa rád,
pretože som došiel
z minulosti až k tejto chvíli.
S druhými prežívam to, čím a kým som,
lebo viem, že v nás prebýva jediný duch.
V mojom svete je všetko v poriadku.*

*Autorka knihy neposkytuje lekárske rady a ani nepredpisuje, či už priamo,
alebo nepriamo, použitie žiadnej z jej metód ako liečebnú terapiu
bez konzultácie s lekárom.*

*Zámerom autorky je poskytnúť informácie všeobecného charakteru
na upevnenie fyzického a duševného zdravia.*

*V prípade, že sa rozhodnete ktorúkoľvek informáciu z tejto knihy použiť
bez predchádzajúcej konzultácie s lekárom, nesiete plnú zodpovednosť.*

čo je vaším právom zaručeným ústavou.

autorka a vydavateľ knihy nie sú za vaše činy zodpovední.

POĎAKOVANIE

*S radosťou ďakujem: všetkým študentom a klientom,
ktorí mi dali veľa a dodali odvahu
zaznamenať moje myšlienky na papier;
Julii Websterovej
za starostlivosť a povzbudenie pri vzniku tejto knihy;
Daveovi Braunovi,
ktorý ma veľa naučil pri redigovaní textu;
Charliemu Gehrkeovi
za pomoc pri budovaní nášho New Center*

OBSAH

PREDHOVOR 9

Prvá časť ÚVOD

ZOPÁR RÁD ČITATEĽOM 12

ZÁKLADNÉ MYŠLIENKY MOJEJ FILOZOFIE 13

1. kapitola ČOMU VERÍM 15

Druhá časť SEANSA S LOUISE

2. kapitola ČO VÁS TRÁPI? 24

3. kapitola KDE TO VZNIKLO? 34

4. kapitola JE TO SKUTOČNOSŤ? 41

5. kapitola AKO ĎALEJ? 47

6. kapitola NECHUŤ K ZMENÁM 53

7. kapitola AKO ZMENÍME SVOJE SPRÁVANIE 65

8. kapitola VYTVÁRANIE ZMIEN 75

9. kapitola KAŽDODENNÁ PRÁCA 83

Tretia časť POZITÍVNE MYSLENIE V PRAXI

10. kapitola MEDZILUDSKÉ VZŤAHY 92

11. kapitola LÁSKA A PARTNERSTVO 95

12. kapitola SEXUALITA 102

13. kapitola PRÁCA 109

14. kapitola ÚSPECH 113

15. kapitola BOHATSTVO 116

16. kapitola TELO 124

17. kapitola UZDRAV SA! 139

Štvrtá časť

18. kapitola MÔJ ŽIVOTNÝ PRÍBEH 206

ODPORÚČANÁ LITERATÚRA 214



PREDHOVOR

Kniha Louise L. Hayovej MILUJ SVOJ ŽIVOT je znamenitou ukážkou pozitívneho prístupu k životu - návratom do rozprávkovej krajiny harmónie.

Uprostred civilizácie, ktorá doposiaľ uprednostňuje materiálne hodnoty, zabúda dnešný človek na ozajstnú pokladnicu života, ktorá je ukrytá v každom z nás. Nedoceňuje bohatstvo svojho vnútorného duchovného prameňa a v šialenom tempe sa naháňa iba za materiálnymi hodnotami a blahobytom. Tým väčšmi prehľbuje bariéru medzi sebou a svetom, v ktorého objatí žije. Svoju myseľ necháva produkovať celú plejádu negatívnych myšlienok, ktoré odrážajú chaos civilizácie, a vytvára si negatívne psychické návyky, ktoré sú zdrojom jeho strachu, obáv, pesimizmu, nedôvery, nežičlivosti, nenávisť a sebecťva. A takto, akoby v začarovanom kruhu, plodí ďalšie a ďalšie nerozumenia a násilie.

Dnešný svet sa zmieta v globálnej kríze, ktorá je krízou ľudského vedomia. Tá ústi do netolerantných postojov, násilia, vojen a ničenia prírodného prostredia. Avšak príroda a Vesmír sú k človeku štedré, pre každého je tu dosť priestoru a času pre hodnotné naplnenie života.

Stačí popritom hlbšie nazrieť do svojho vnútra, začať pracovať na sebe, poupratovať v svojej mysli, pokračovať v očisťovaní seba samého a napokon oprášiť dávno zabudnuté hodnoty v skutkoch, ktoré vyjadrujú slová ako: odpustenie, požehnanie, dobroprajnosť, viera, milosť, ocenenie, vďačnosť, pokora, pokánie, seba prijímanie, schopnosť prijímať a dávať...

Práve na nich a na pozitívnom prístupe k svetu je založené tajomstvo liečebných úspechov Louise Hayovej, ktoré nám zrozumiteľnou formou sprístupňuje vo svojej knihe. V každej krajine, kde kniha vyšla, stala sa národným bestsellerom.

Táto kalifornská psychoterapeutka vidí príčiny chorôb v negatívnych psychických návykoch a čitateľovi ponúka široké spektrum pozitívnych tvrdení, ktoré umožňujú nielen predchádzať chorobám, ale vyliečiť aj tie najvážnejšie z nich.

Západná civilizácia sa odkláňa od mechanistického modelu, a skôr inklinuje k organickému modelu sveta. V ňom je človek jednotou tela,

mysle a ducha a aktívne sa podieľa na vytváraní sveta. V jeho chápaní tvorí človek, príroda a vesmír jednotný organizmus všetkých živých a „neživých“ tvorov. Všetci sme vzájomne prepojení v jemnej sieti kozmického tkaniva, ktoré nám umožňuje komunikovať a vzájomne sa cítiť prostredníctvom univerzálneho jazyka, ktorým je láska, predstavivosť, obrazotvornosť, meditácia a modlitba. Tomuto jazyku učí čitateľov vo svojej knihe MILUJ SVOJ ŽIVOT aj Louise Hayová.

V našej krajine vychádza teraz MILUJ SVOJ ŽIVOT v treťom vydaní. S rovnakým úspechom sa stretli aj ďalšie tri tituly Louise Hayovej: MILUJ SVOJE TELO, VYLIEČ SVOJE TELO a MILUJ SVOJ ŽIVOT II. – PRACOVNÁ KNIHA, ktoré vyšli v našom vydavateľstve GARDENIA Publishers. Toto vydavateľstvo pripravilo zároveň aj najnovší Hayovej titul SILA ŽENY, ktorý poteší najmä slovenské čitateľky.

Pre čitateľov duchovne ladenej psychologickéj literatúry nie je Hayovej metóda celkom neznáma. Čoraz viac ľudí totiž siaha po starej duchovnej múdrosti a najnovších poznatkoch výskumu ľudskej mysle, aby tu hľadali a aj nachádzali svoju životnú cestu.

Verím, že sa táto kniha stane mnohým z vás nielen pohnútkou k hlbšiemu skúmaniu samého seba a duševnej očiste, ale aj k štúdiu duchovných náuk a budovaniu svojho vzťahu s Tým, ktorý teraz a naveky láskavo bdie nad chodom tohto sveta.

PhDr. Marián Dujnič
vydavateľ

PRVÁ ČASŤ

ÚVOD





ZOPÁR RÁD MOJIM ČITATEĽOM

Túto knihu som napísala, aby som sa s vami podelila o to, čo viem a vyučujem. Moja prvá kniha *Vylieč svoje telo (Heal Your Body)* bola vo všeobecnosti prijatá ako autoritatívna publikácia o psychických návykoch, ktoré sú podľa môjho názoru príčinami fyzických chorôb.

Dostala som stovky listov, v ktorých ma čitatelia žiadajú o ďalšie informácie o mojich liečebných metódach. Moji spolupracovníci, klienti i účastníci mojich seminárov v Spojených štátoch a v zahraničí naliehali, aby som si našla čas a zhrnula svoje poznatky do knižnej podoby.

Práve ju držíte v rukách. Kniha vás prevedie celým liečebným procesom, ako keby ste boli mojimi klientmi, alebo ako keby ste sa zúčastnili na mojej seanse.

Ak budete postupne vykonávať jednotlivé cvičenia tak, ako sa objavujú v texte, som presvedčená, že skôr ako dočítate knihu, začnete meniť svoj život.

Radím vám, aby ste si knihu prečítali najmenej dvakrát. Pri druhom, pozornejšom čítaní vykonávajte dôsledne všetky cvičenia v určenom poradí. Nenáhlite sa a dožičte si dostatok času, dva až tri dni na prácu s jednotlivými kapitolami. Ak je to možné, cvičte s priateľom alebo s členom rodiny. Každá kapitola sa začína tvrdením, ktoré je určené na prácu v danej oblasti vášho života. Tieto úvodné myšlienky si ustavične opakujte a zapisujte.

V závere kapitol je uvedený spôsob liečby. Je to prívlev pozitívnych myšlienok. Ich úlohou je zmeniť vaše vedomie. Túto časť si čítajte denne niekoľko ráz.

Knihu uzatvára môj vlastný príbeh. Verím, že vás presvedčí, že každý z nás môže svoj život zmeniť od základov, bez ohľadu na to, odkiaľ a z akého prostredia pochádzame.

Vedzte, že pri práci s týmito myšlienkami je pri vás aj moja podpora plná lásky.

Louise L. Hayová



ZÁKLADNÉ MYŠLIENKY MOJEJ FILOZOFIE

*Každý je bezvýhradne zodpovedný za všetko,
čo sa mu v živote stane.*

Každá myšlienka vytvára našu budúcnosť.

Celá sila spočíva v súčasnom okamihu.

Každého trápí sebanenávisť a vina.

Každý si v kútiku duše myslí, že nemá žiadnu hodnotu.

Je to iba myšlienka a myšlienku možno zmeniť.

Odpor, kritika a vina sú najškodlivejšie psychické návyky.

Ak sa zbavíte odporu, môžete si vyliečiť aj rakovinu.

Musíme sa zbaviť minulosti a všetkým odpustiť.

*Kľúčom k pozitívnym zmenám je byť spokojný sám so sebou
a prijímať sám seba takého, akým sme.*

Všetky choroby si v tele vytvárame sami.

Musíme byť ochotní začať ľúbiť sami seba.

Ak naozaj ľúbime sami seba, všetko v živote sa nám darí.



*Nachádzam sa v nekonečnosti života,
kde je všetko dokonalé, úplné a celistvé.
Život sa však neustále mení.
Neexistuje jeho začiatok ani koniec,
iba beh a kolobeh hmoty a skúseností.
Život nikdy neustrnie na mieste,
pretože každý jeho okamih je nový a čerstvý.
Som spojený so silou,
ktorá ma stvorila a obdarila schopnosťou
vytvárať si vlastné životné okolnosti.
Radujem sa z poznania,
že prekypujem silou svojej mysle.
Môžem s ňou naložiť podľa svojej vlastnej vôle.
Každý okamih života
je novým začiatkom na ceste z minulosti.
Tento okamih,
práve teraz a práve tu, je pre mňa novým začiatkom.
V mojom svete je všetko v poriadku.*



1. kapitola ČOMU VERÍM

*„Brány múdrosti a poznania
sú stále otvorené.“*

*ŽIVOT JE NAOZAJ VEĽMI JEDNODUCHÝ.
SPÁŤ DOSTÁVAME TO, ČO SME DALI.*

SKUTOČNOSŤOU SA PRE NÁS STÁVA TO, ČO SI O SEBE MYSLÍME. Verím, že všetci, seba nevynímajúc, sme bezvýhradne zodpovední za všetko, čo sa v našom živote stane, za to najlepšie i najhoršie. Každá naša myšlienka vytvára budúcnosť. Každý z nás vytvára svoje skúsenosti vlastnými myšlienkami a pocitmi.

Sami vytvárame situácie a potom sa vyčerpávame tým, že z vlastných sklamaní obviňujeme iných.

Nikto a nič - žiadny človek, žiadne miesto ani vec - nemá nad nami moc. Premýšľame v nás iba *my sami*. *My* vytvárame naše skúsenosti, našu realitu a každého v nej. Ak vo vlastnej mysli vytvárame pokoj, harmóniu a rovnováhu, stretneme sa s nimi aj v živote.

Ktoré z nasledujúcich tvrdení vám niečo pripomína?

„Všetci ma zneužívajú.“

„Všetci sú mi vždy ochotní pomôcť.“

Každé z týchto presvedčení vás môže priviesť k úplne odlišným skúsenostiam.

Skutočnosťou sa pre nás stáva to, čomu vo svojom živote veríme.

*Vesmír bezvýhradne podporuje každú myšlienku,
ktorej sme sa rozhodli veriť*

Inak povedané, naše podvedomie prijme čokoľvek, čomu sme sa rozhodli veriť. To znamená, že čomu v sebe a v živote verím, to sa stáva mojou skutočnosťou. Čo ste sa rozhodli myslieť si o sebe a o svojom živote, to sa stáva vašou pravdou. Všetci máme k dispozícii neobmedzené množstvo myšlienok.

Keď si toto uvedomíme, má skôr zmysel rozhodnúť sa pre tvrdenie, že „všetci sú mi vždy ochotní pomôcť“ ako pre myšlienku, že „ma zneužívajú“.

Kozmická sila nás nikdy neodsudzuje ani nekritizuje

Prijíma nás takých, akí sme, a naše presvedčenie potom odráža späť do nášho života. Ak chcem veriť, že život je večná samota a nikto ma v ňom nemá rád, potom sa nestretnem s ničím iným ako s osamelosťou a neláskou.

Ak som však rozhodnutý vzdať sa takého presvedčenia a uveriť, že láska je všade, aj ja milujem a zaslúžim si lásku a ak sa v tom budem ustavične utvrdzovať, stane sa to skutočnosťou. Budem sa stretávať s milujúcimi ľuďmi.

Ľudia, ktorých už poznám, mi začnú prejavovať viac lásky a zistím, že aj ja dokážem ľahko prejavovať svoju lásku k iným.

Väčšina z nás má mylnú predstavu o tom, kto sme, a veľa skostnatených zásad o tom, ako by sa malo žiť

Nikoho tým neodsudzujem: všetci sa usilujeme o to najlepšie, čoho sme v danej chvíli schopní. Keby sme to vedeli lepšie, keby sme mali viac porozumenia a pochopenia, robili by sme to inak. Hlavne si nevyčítajte, že ste tam, kde ste. Už sám fakt, že ste začali čítať túto knihu, znamená, že ste ochotní a pripravení urobiť vo svojom živote novú pozitívnu zmenu. Oceňte to. „Muž nikdy neplače.“ „Ženy nemôžu viesť finančné záležitosti.“

S akými obmedzenými predstavami to žijeme!

V detstve sa učíme uvažovať o sebe a o živote podľa reakcií dospelých

Rovnako sa učíme, čo si máme myslieť o sebe a o svete, ktorý nás obklopuje. Ak ste vyrastali medzi hlboko nešťastnými, ustarostenými, ustráchanými, previnilými alebo zlostinými ľuďmi, dozvedeli ste sa o sebe a o okolitom svete veľa negatívnych vecí.

„Všetko pokazím.“ „Je to moja vina.“ „Som zlý, pretože sa hnevám.“

Takéto presvedčenia vytvárajú život plný sklamaní.

Naše emócie sú ovplyvnené citovým životom v detstve

Nie je to dobré ani zlé, správne ani nesprávne. Pod pojmom domov si jednoducho predstavujeme realitu, ktorú sme poznali v detstve. Zároveň máme sklon vytvárať v dospelosti rovnaké alebo podobné vzťahy s tými, aké sme mali s matkou alebo s otcom, alebo aké mali rodičia medzi sebou. Spomeňte si, koľko vašich milencov alebo nadriadených sa správalo podobne ako vaši rodičia.

Samí so sebou zaobchádzame tak, ako sa k nám správali naši rodičia. Trestáme sa rovnako. Často používame ich slová - akoby sme ich pritom počuli. Máme sa radi a podporujeme sa rovnako, ako sme boli milovaní a podporovaní v detstve.

„Všetko pokazíš.“ „Ty za to môžeš.“ Koľkokrát ste si už povedali čosi podobné?

A ako často si vravíte opak? „Si dokonalý.“ „Mám ťa rád.“

Rodičia za to vôbec nemôžu

Všetci sme obeťami obetí. Rodičia nás rozhodne nemohli naučiť nič, čo sami nevedeli. Ak vaša matka alebo váš otec nedokázali mať radi sami seba, potom vás ani nemohli naučiť, ako sa máte ľubiť vy. Snažili sa o to najlepšie s tým, čo oni poznali v detstve. Ak chcete svojich rodičov pochopiť lepšie, prived'te ich k tomu, aby vám rozprávali o svojom detstve. Ak budete počúvať pozorne, dozviete sa, z čoho pramenia ich obavy a skostnatené návyky. Uvedomte si, že ľudia, ktorí „vám to všetko spôsobili“, boli rovnako ustráchaní a ustarostení ako vy dnes.

Verím, že si svojich rodičov vyberáme sami

Každý z nás sám rozhoduje o okamihu a mieste vtelenia na túto planétu. Rozhodli sme sa sem prísť, aby sme sa naučili niečo, čím dosiahneme pokrok na našej vývojovej duchovnej ceste. Vyberáme si pohlavie, farbu pleti aj vlasť a potom hľadáme vhodných rodičov, ktorí budú odzrkadľovať návyk, na ktorom máme v tomto živote pracovať. Keď vyrastieme a máme problémy, zvyčajne vyčítavo ukazujeme na rodičov: „To je vaša vina!“ Prítom sme si ich vybrali sami, lebo práve oni boli vhodní pre to, nad čím chceme zvíťaziť.

Svoje presvedčenia nadobúdame vo veľmi útlom veku a vzápätí si vytvárame skúsenosti naplňujúce tieto presvedčenia. Obzrite sa do minulosti a ušimnite si, ako často sa vo vašom živote opakovali rovnaké

skúsenosti. Verím, že ste si ich vytvárali vždy znova, pretože odzrkadľovali predstavu, akú ste si o sebe vytvorili a uverili jej.

V skutočnosti nezáleží na tom, ako dlho máme určitý problém, aký je podľa nás vážny alebo nakoľko nás ohrozuje.

Celá sila je v prítomnom okamihu

Udalosti, ktoré vás doteraz stretli, vznikli z vašich myšlienok, presvedčení a slov, aké ste použili už aj včera, minulý týždeň, minulý mesiac, minulý rok, pred desiatimi, dvadsiatimi, tridsiatimi či štyridsiatimi rokmi alebo ešte skôr, podľa toho, koľko o máte rokov.

To je však minulosť a tá je ukončená a uzavretá. Teraz je dôležité, aké myšlienky, presvedčenia a slová zvolíte práve v prítomnom okamihu, lebo budú vytvárať vašu budúcnosť. Celá vaša sila spočíva v prítomnej chvíli a vytvára skúsenosti zajtrajška, budúceho týždňa, budúceho roku atď.

Možno ste si uvedomili, o čom práve v tomto okamihu premýšľate. Bola to negatívna, alebo pozitívna myšlienka? Chcete, aby práve ona bola tvorcem vašej budúcnosti? Pozorujte a uvedomujte si to.

Zaoberáme sa len myšlienkami - a myšlienky sa dajú zmeniť

Nezáleží na charaktere nášho problému. Naše skúsenosti sú iba vonkajším dôsledkom našich myšlienok. Dokonca aj sebanenávisť je iba nenávisťou k tomu, čo si sami o sebe myslíte. Jedna z vašich myšlienok totiž tvrdí: „Som zlý.“ Je to **vaša myšlienka**, vytvára určitý pocit a vy mu veríte. Keby ste sa ňou nezaoberali, necítili by ste to, čo cítite. Ale myšlienky môžete zmeniť. Zmeňte myšlienku a s ňou sa zmení aj váš pocit.

Na uvedenom príklade ste mali pochopiť, odkiaľ pramení množstvo vašich presvedčení. Takúto informáciu by ste nemali považovať za ospravedlnenie toho, keď ustavične trpíte. Minulosť je voči nám bezmocná. Nezáleží na tom, ako dlho sme mali negatívny návyk, ani aký bol. Celá sila je v prítomnom okamihu. Uvedomte si to, je to nádherné. Už v tejto chvíli sa začínate oslobodzovať.

Svoje myšlienky si vyberáme sami

Zo zvyku si môžeme myslieť stále to isté, až sa nám zdá nepravdepodobné, že by sme si danú myšlienku vybrali sami. Pôvodná voľba

však **bola** naša. Odmietnuť sa dajú akékoľvek myšlienky. Spomeňte si, ako často ste sa bránili uvažovať o sebe pozitívne - rovnako môžete odmietnuť premýšľať negatívne.

Zdá sa mi, že každý, koho poznám alebo koho som liečila, trpí do určitej miery pocitom viny a sebanenávisti. O čo viac sebanenávisti a pocitu viny voči sebe prechováваме, o to menej sa nám darí v živote. Čím máme menej sebanenávisti a pocitu viny, o to lepšie sa nám darí po každej stránke.

Najnútornejším presvedčením všetkých klientov bolo: „Nemám žiadnu hodnotu“

K tomu si často dodávame: „A nerobím toho dost“ alebo „Nezaslúžim si to a to.“ Nepripomína vám to niečo? Máte často dojem, že nemáte žiadnu hodnotu? Ale podľa akých kritérií?

Ak je toto vaše presvedčenie veľmi silné, ako by ste mohli žiť láskyplným, radostným, úspešným a zdravým životom? Vaše prevládajúce presvedčenie tomu bude ustavične brániť. Nikdy to nepôjde tak, ako chcete, vždy vám niečo nevyjde.

Najviac problémov spôsobuje odpor, kritika, vina a strach

Tieto štyri faktory vyvolávajú v tele aj v živote najväčšie problémy. Pramenia z obviňovania druhých a z odmietania zodpovednosti za vlastné životné skúsenosti. Ak pristúpime na to, že sme bezvýhradne zodpovední za všetko, k čomu v našom živote dochádza, niet koho obviňovať. Čokoľvek sa odohráva „vonku“, je iba odzrkadlením nášho myšlienkového procesu. Nechcem ospravedlňovať zlé správanie druhých - ale práve **naše** presvedčenie priťahuje ľudí, ktorí sa k nám budú podľa neho správať.

Keď zistíte, že si vravíte „Všetci mi robia to a to, kritizujú ma, nikto mi nevychádza v ústrety, zaobchádzajú so mnou ako s handrou, zneužívajú ma“, potom je to **vaš návyk**. Určitá vaša myšlienka priťahuje práve takýto typ ľudí. Keď zmeníte svoje myslenie, pôjdu inde a budú sa tak správať k niekomu inému. Vy ich už nebudete priťahovať.

K následkom niektorých psychických návykov prejavujúcich sa na fyzickej úrovni patrí napríklad dlhodobý odpor, ktorý môže doslovne začať rozožierať telo a vyvolať rakovinu. Neustála, navyknutá kritika vedie často k artritíde. Pocit viny si vždy hľadá trest a ten spôsobuje bolesť. Viem, že klienti prichádzajúci so silnými bolesťami trpia

silným pocitom viny. Strach a z neho prameniace napätie môžu byť príčinou vypadávania vlasov, vzniku vredov a bolesti nôh.

Zistila som, že pomocou odpustenia a zbavenia sa odporu sa dá vyliečiť aj rakovina. Môže to znieť príliš zjednodušene, vychádzam však z vlastnej praxe a skúsenosti.

Môžeme zmeniť náš prístup k minulosti

Minulosť sa skončila, je za nami. Už ju nezmeníme. Môžeme však zmeniť to, čo si o nej myslíme. Je úplným nezmyslom, **aby sme sa dnes sami trestali** za to, že nám kedysi dávno niekto ublížil.

Na klientov s hlboko zakorenenými návykmi odporu nalieham, aby sa svojho odporu začali zbavovať teraz, keď je ešte relatívne slabý. Nečakajte, kým vám bude hroziť operácia alebo až budete na smrteľnej posteli a možno sa budete musieť vyrovnávať aj s panickým strachom.

Ak nás zachváti panika, je nesmierne ťažké sústrediť sa na uzdravovanie. V takom prípade musíme najprv vyriešiť problém strachu. Ak sa rozhodneme uveriť, že sme bezmocné obeť a že už nič nemá význam, potom nás v tom vesmír podporí a náš stav sa bude sústavne zhoršovať. Naopak, životodarné bude, keď sa zbavíme týchto negatívnych myšlienok, ktoré nás iba vyčerpávajú.

Aj naša predstava o Bohu tu má byť pre nás a nie proti nám.

Na to, aby sme sa zbavili minulosti, musíme byť ochotní odpúšťať

Rozhodne sa musíme zbaviť svojej minulosti a odpustiť všetkým vrátane nás samých. Nemusíme vedieť odpúšťať. Spočiatku to možno ani nebudeme chcieť. Liečba sa však začína už tým, keď si povieme, že sme to ochotní urobiť. Príkazom pre našu liečbu je, že sa minulosti zbavujeme **my** a všetkým odpúšťame.

„Odpúšťam ti, že si nebol taký, akého som ťa chcel mať.“

Odpúšťam ti a oslobodzujem ťa.“

Toto uistenie **nás** oslobodí.

Príčinou všetkých chorôb je neochota odpustiť sebe i druhým

Kedykoľvek ochorieme, je potrebné, aby sme sa úprimne zamysleli nad tým, komu musíme odpustiť.

V knihe Škola zázrakov (Course of Miracles) sa dočítame, že „príčinou všetkých chorôb je neochota odpúšťať“ a že „kedykoľvek ochorieme, treba zistiť, komu vlastne musíme odpustiť“.

Práve tomu, komu budeme odpúšťať najťažšie, musíme **odpustiť najviac**. Odpustenie znamená vzdať sa, nechať ísť. Nemá to nič spoločné s ospravedlňovaním chýb. Iba sa toho všetkého zbavujeme. Nemusíme ani vedieť, **ako** odpúšťať. Musíme však byť ochotní odpustiť. Ako - o to sa postará vesmír.

Ako dobre rozumieme vlastnému utrpeniu! A ako ťažko väčšina z nás chápe, že aj „oni“ - tí druhí, ktokoľvek, komu musíme odpustiť - trpeli. Treba pochopiť, že sa usilovali o to najlepšie, s porozumením, vedomím a znalosťami, aké mali v danej dobe k dispozícii.

Keď za mnou niekto príde s problémom, nezaujíma ma, o aký problém ide - či o slabé zdravie, nedostatok peňazí, neuspokojujúci vzťah alebo o tvorivú krízu. Sústredím sa na jediné - na sebalásku.

Keď **sa máme radi a sme spokojní s tým, akí sme**, všetko v živote nám vychádza, akoby sa všade okolo nás stávali malé zázraky. Zlepší sa nám zdravie, získavame viac peňazí, vzťahy s druhými nás väčšmi uspokojujú, začíname sa tvorivo prejavovať spôsobom, ktorý nás naplňa. Zdá sa, že to všetko nastáva bez nášho pričinenia.

Láska a spokojnosť so sebou, ovzdušie bezpečia, viera a pocit zaslúženia a prijímania privodia do našich myšlienok poriadok, vytvoria v našom živote viac láskyplných vzťahov, prinesú nám lepšie zamestnanie, lepšie bývanie, dokonca sa znormalizuje aj telesná hmotnosť. Ľudia, ktorí majú radi sami seba a svoje telo, neurážajú seba ani iných.

Sebauznávanie a seba prijímanie v prítomnom okamihu sú hlavným kľúčom k pozitívnym zmenám vo všetkých oblastiach nášho života.

Láska k sebe sa vznikne vtedy, keď sa prestaneme viniť za čokoľvek. Sebaobviňovanie nás uzamyká práve do toho návyku, ktorý sa usilujeme zmeniť. Pochopenie a nežnosť voči sebe nám pomôže vymaniť sa z neho. Obviňovali ste sa celé roky - pomohlo vám to azda? Pokúste sa pristupovať k sebe kladne a uvidíte, čo sa stane.



*Nachádzam sa v nekonečnosti života,
kde je všetko dokonalé, úplné a celistvé.
Verím v silu omnoho mocnejšiu,
než som ja, ktorá mnou prúdi
v každom okamihu každého dňa.
Otváram sa svojej vnútornej múdrosti,
lebo viem, že v tomto vesmíre existuje
iba jediná inteligencia.
Pramena z nej všetky odpovede,
všetky riešenia, uzdravenia
a všetky nové veci.
Verím v túto silu a inteligenciu,
lebo viem, že v pravej chvíli, na pravom mieste
a v správnom poradí
mi bude odhalené všetko, čo mám vedieť,
a dostane sa mi všetkého, čo potrebujem.
V mojom svete je všetko v poriadku.*

DRUHÁ ČASŤ

SEANSA S LOUISE





2. kapitola ČO VÁS TRÁPI?

„Je bezpečné nazrieť do svojho vnútra.“

TELO MI VERU NESLÚŽI: bolí, krváca, mokvá, motá sa, nadúva, kríva, páli, starne, nevidí, nepočuje, degeneruje atď. Plus čokoľvek ďalšie, čo ste si vytvorili. Myslím, že to všetko som už od klientov počula.

Nevychádzam s ľuďmi

Nikto o mňa nemá záujem, partneri majú prehnané nároky, prívlastňujú si ma, kritizujú ma, nemajú ma radi, nikdy ma nenechajú osamote, podpichujú, nechcú sa so mnou zaťažovať, využívajú ma, nikdy ma nepočúvajú atď. Plus čokoľvek ďalšie, čo ste si vytvorili. Áno, aj to som už počula.

Som v katastrofálnej finančnej situácii

Nemám peniaze, mám ich iba málokedy, nikdy nie dost, vždy mi o vlások uniknú, mívam ich rýchlejšie, než ich stihnem zarobiť, nestačia ani na zaplatenie účtov, prekážnu mi medzi prstami atď. Plus čokoľvek ďalšie, čo ste si vymysleli. Pravdaže, aj to som už počula.

V živote sa mi nič nedarí

Nikdy nemôžem robiť, čo chcem. Nikomu sa nezavďačím. Nevieam, čo chcem robiť. Nikto na mňa nemá čas. Moje potreby a želania každý ignoruje. Robím to iba kvôli nim. Všetci ma zneužívajú. Nikoho nezažívajú, čo chcem robiť. Nemám talent. Vždy všetko pokazím. Všetko odkladám. Nič mi nikdy nevyjde atď. A čokoľvek ďalšie, čo ste si sami vytvorili. To všetko - a oveľa viac - som už počula.

Vždy keď sa nového klienta prvý raz spýtam, aký je jeho život, väčšinou dostanem jednu alebo niekoľko z vyššie uvedených odpovedí.

Sú skalopevne presvedčení, že poznajú svoj problém. Ja však viem, že ich sťažnosti sú iba vonkajšími príznakmi vnútorných psychických návykov. Za vonkajším príznakom sa skrýva omnoho hlbší a škodlivejší návyk.

Počúvam, aké výrazy používam, a kladiem im zopár základných otázok:

Čo sa deje vo vašom živote?

Ako ste na tom so zdravím?

Kde pracujete?

Máte radi svoju prácu?

Aká je vaša finančná situácia?

Aký je váš ľubostný život?

Ako sa skončil váš posledný vzťah?

A vzťah pred ním?

Porozprávajte mi stručne o svojom detstve.

Pozorujem: ich držanie tela a mimiku. Najviac sa však sústredím na to, čo hovoria. Myšlienky a slová vytvárajú naše budúce skúsenosti. Keď ich počúvam, ľahko pochopím, prečo majú práve tie problémy, o ktorých rozprávajú. Náš spôsob vyjadrovania svedčí o našich myšlienkach. Používané slová sa však niekedy nezhodujú s opisovanými skúsenosťami. Podľa toho viem, že klienti buď nie sú v kontakte s realitou, alebo mi klamú. Jedno i druhé mi slúži ako oporný bod, z ktorého pri liečbe vychádzam.

Cvičenie: Mal by som

Potom im dám zápisník a pero a požiadam ich, aby na čistú stranu napísali:

Mal by som

Vetu majú päť či šesť krát vždy inak dokončiť. Niektorí sa rozpisujú ťažko, iní naopak nevedia, ako skončiť.

Potom ich požiadam, aby mi zoznam prečítali a každú vetu začali slovami „Mal by som...“ Pri každej vete sa pýtam: „Prečo?“

Odpovede sú zaujímavé a všeličo prezrádzajú. Napríklad:

Mačka vraví, že by som mal.
Pretože sa to bojím neurobiť.
Pretože musím byť dokonalý.
To predsa musí robiť každý.
Pretože som príliš lenivý, príliš malý,
príliš tučný, príliš chudý, príliš hlúpy,
príliš škaredý, príliš neschopný.

Tak zistím, ktoré presvedčenie ich zablokovalo, čomu veria a kde vidia hranice svojich možností.

Ich odpovede nekomentujem. Keď zoznam dočítajú, hovorím o výraze *mal by som*.

Podľa mňa je to jeden z najškodlivejších výrazov. Myslím, že ho nepotrebuje. Kedykoľvek totiž vyslovíme „mal by som“, v skutočnosti hovoríme, že niečo nie je v poriadku. Buď niečo robíme zle, alebo sme niečo urobili či urobíme zle. Potrebujeme väčšiu slobodu výberu. Ten výraz by som najradšej navždy vymazala zo slovníka. Nahradzam ho výrazom „*mohol by som*“.

„*Mohol by som*“ poskytuje možnosť voľby a nikdy nerobíme nič zle.

Potom klientov požiadam, aby svoj zoznam prečítali znovu tak, že každú vetu začnú na rozdiel od predchádzajúceho slovami: „Keby som naozaj chcel, mohol by som.“ Celý problém sa tak dostáva do celkom inej roviny.

Pritom sa ich mierne pýtam: „Prečo ste to neurobili?“ Ich odpovede sa od predošlých líšia:

Nechcem.
Bojím sa.
Neviem ako.
Lebo na to nestačím.

A tak ďalej.

Často zistíme, že tí ľudia si celé roky vyčítali niečo, čo by im samým nikdy neprišlo na um. Často to od nich chcel niekto iný. Keď si to uvedomia, môžu túto položku jednoducho vypustiť zo svojho zoznamu. Je to obrovská úľava.

Pozrite sa na tých, čo sa roky nútia do práce, ktorú nemajú radi - iba preto, lebo ich rodičia chceli, aby sa z nich stali napríklad zubári alebo učitelia. Ako často sme sa cítili menejcenní, keď nás porovnávali s niektorým členom rodiny a tvrdili, že by sme mali byť rovnako múdri,

bohatí alebo tvoriví ako on! Čo môžete vypustiť zo svojho zoznamu „mal by som...“ vy?

Keď prídeme na koniec zoznamu, klient sa na svoj život začína pozeráť inak. Uvedomí si, že veľa vecí, ktoré považoval za nevyhnutné, väčšinou nikdy robiť nechcel, iba sa snažil vyhovieť druhým. Dôvodom je často strach alebo pocit nedostatočnosti.

V tom okamihu sa problém začína meniť. Klient sa začína zbavovať pocitu, že „robí niečo zle“ iba preto, lebo to nevyhovuje meradlám niekoho iného.

V ďalšej fáze vysvetľujem svoju životnú filozofiu, ktorej základné body som uviedla v prvej kapitole. Verím, že život je veľmi jednoduchý. To, čo dávame, dostávame späť. Vesmír bezvýhradne podporuje každú myšlienku, ktorej sme sa rozhodli veriť. V detstve sa učíme mať názor na seba a na život podľa reakcií dospelých, s ktorými prichádzame do styku. Nech veríme čomukoľvek, v dospelosti sa to premietne do našich skúseností. Ide iba o psychické návyky. Celá sila spočíva vždy v prítomnom okamihu. Zmeny sa môžu začať v tejto chvíli.

Sebaláska

Ďalej vysvetľujem, že vôbec nezáleží na charaktere problému; že s každým pracujem na jedinom a tým je sebaláska. Láska je zázračný liek. Ak máme radi sami seba, dejú sa v našom živote zázraky.

Láskou nemyslím nadutosť, samofúbosť alebo arogantnosť - to nie je láska, ale strach. Mám na mysli hlboké porozumenie a rešpekt k sebe, svojmu telu aj mysli. Vďačnosť za zázrak nášho tela a našej mysle.

Za lásku považujem nesmierne hlboké porozumenie, ktoré celkom, bez zvyšku zaplní naše srdce. Láska sa môže vydať akýmkoľvek smerom. Môžem ju cítiť:

K samému životu.
K radosti z toho, že žijem.
Ku kráse, na ktorú sa pozerám.
K ľudom.
K poznaniu.
K myšlienkovým pochodom.
K ľudskému telu a jeho funkciám.
K zvieratám, vtákom, rybám.
K rastlinstvu v akejkolvek forme.
K vesmíru a jeho systému atď.

Čím by ste ešte doplnili tento zoznam?
Existujú však najrôznejšie spôsoby, akými sa nemáme radi:

Donekonečna si niečo vyčítame a kritizujeme sa.
Škodíme si nevhodnou stravou, alkoholom a drogami.
Sme presvedčení, že si nezaslúžime lásku.
Bojíme sa určiť cenu za svoju prácu.
V tele si vytvárame choroby a bolesť.
Odkladáme to, čo by nám prospelo.
Žijeme chaoticky a nepokojne.
Robíme si záväzky a dlhy.
Príťahujeme milencov a priateľov, ktorí nás podceňujú.

Čo z toho robíte vy?

Pokiaľ akýmkoľvek spôsobom odmietame to, čo by nám prospelo, nemáme sa radi. Spomínam si na klientku, ktorá mala chybný zrak. Jedného dňa sa nám podarilo zbaviť ju strachu, ktorý v sebe od detstva nosila. Nasledujúci deň pri prebudení zistila, že svoje kontaktné šošovky neznesie na očiach. Rozhliadla sa a uvedomila si, že vidí perfektne aj bez nich.

Napriek tomu si celý deň opakovala: „Ja tomu neverím, ja tomu jednoducho neverím.“ Na druhý deň si už zase musela dať šošovky. Nemohla uveriť tomu, že sa sama zaslúžila o svoj dokonalý zrak. Naše podvedomie nemá zmysel pre humor.

Ďalším prejavom nelásky k sebe je nedocenenie seba samého.

Tom bol veľmi dobrý maliar. Nestačil však platiť vlastné účty, ani keď dostal zákazku od bohatých klientov. Honorár, ktorý si za dielo určil, mu nikdy nevystačil. Každý, kto poskytuje služby alebo niečo vyrába, si môže účtovať akúkoľvek cenu. A bohatí radi dobre platia, tovaru to dodáva vyššiu hodnotu. Uvediem ďalšie príklady:

Váš partner je unavený a mrzutý.
Myslíte si, že ste to zapríčinili vy.

S niekým strávite jeden či dva dni
a už vám nezatelefonuje.
Nazdávate sa, že chyba je vo vás.

Vaše manželstvo stroskotalo.
Ste presvedčení, že za to môžete vy.

Bojíte sa požiadať o zvýšenie platu.

Nevyzeráte ako modelka alebo manekýn
z Gentleman's Quarterly alebo z Vogue
a cítite sa preto menejcenní.

Nemôžete predať alebo dostať to, čo chcete,
a ste preto presvedčení, že nemáte žiadnu hodnotu.

Bojíte sa dôvernosť a nedovoľíte druhým,
aby sa vám priblížili,
a preto sa obmedzujete na anonymný sex.

Nemôžete sa rozhodnúť, pretože ste presvedčení,
že vaše rozhodnutie bude nesprávne.

Ako sa nedoceňujete vy?

Dokonalosť detí

Deti sa nemusia o svoju dokonalosť ani len trochu usilovať. Dokonalé sa už rodia a správajú sa, akoby o tom vedeli. Vedia, že sú stredobodom vesmíru. Neboja sa požiadať o to, čo chcú. Emócie vyjadrujú bez zábran. Keď sa dieťa hnevá, vie o tom celé okolie. A keď mu je dobre, jeho úsmev dokáže naplniť šťastím celú miestnosť. **Deti sú plné lásky.**

Malé dieťa môže od nedostatku lásky umrieť. Postupom času sa učíme žiť bez lásky, ale malé deti to nevydržia. Majú radi každú časť svojho tela, dokonca aj vlastné výkaly. Majú neuveriteľnú odvahu.

Aj vy ste boli takí istí. Keď ste sa narodili, boli ste dokonalí. Všetci sme boli takí. Potom sme začali počúvať dospelých, ktorí sa naučili báť, a začali sme popierať vlastnú dokonalosť.

Nikdy klientom neverím, keď sa ma snažia presvedčiť o tom, akí sú nemožní a nehodní lásky. Mojou úlohou je vrátiť ich do čias, keď vedeli, ako sa majú mať naozaj radi.

• • •

Cvičenie: Zrkadlo

*Pri ďalšej seanse vyzvem klienta, aby vzal do ruky zrkadlo, pozrel sa sám sebe do očí, vyslovil svoje meno a opakoval:
„Mám ťa rád a prijímam ťa presne takého, aký si.“*

Klienti málokedy reagujú pokojne. Niektorí sa rozplačú, alebo majú slzy na krajíčku. Iní sa nahnevajú, ďalší začnú zosmiešňovať svoje črty alebo vlastnosti. Niektorí tvrdia, že to „*nezvládnu*“. Jeden zrkadlo dokonca odhodil na zem a chcel utiecť. Trvalo niekoľko mesiacov, než sa dokázal stotožniť so svojím obrazom v zrkadle.

Ja sama som sa v zrkadle pozorovala celé roky iba preto, aby som kritizovala to, čo v ňom vidím. Pobaví ma, keď si spomeniem na tie nekonečné hodiny, ktoré som pred zrkadlom strávila a snažila sa urobiť zo seba niečo aspoň trochu „prijateľné“. Pamätám sa, že som sa bála pozrieť sama sebe do očí.

Toto jednoduché cvičenie mi o klientoch prezradí veľa. Vďaka nemu rýchlo spoznám kľúčové problémy, ktoré sa skrývajú za vonkajším problémom. Keby sme pracovali iba na povrchu problému, mohli by sme nad jednotlivými detailmi stráviť nekonečný čas. Keď už sa nadvávame, že sme všetko napravili, ťažkosti sa zjavujú niekde inde.

„Problém“ je málokedy skutočným problémom

Nestarala sa takmer o nič iné ako o svoj vzhľad, najmä o zuby. Chodila od jedného zubára k druhému a po každej ďalšej návšteve mala pocit, že vyzerá horšie. Dala si urobiť plastickú operáciu nosa, ale nevydarila sa. Každý lekár odzrkadľoval jej vlastné presvedčenie, že je škaredá. Problém nespočíval v tom, ako vyzerá, ale v jej presvedčení, že s ňou niečo nie je v poriadku.

Inej klientke tak zapáchalo z úst, že bolo nepríjemné dostať sa do jej blízkosti. Študovala náboženstvo, jej vystupovanie navonok pôsobilo zbožne a oduševnene. Pod povrchom však bujnela zloba a žiarlivosť, ktoré vybuchli vždy, keď sa domnievala, že niekto ohrozuje jej postavenie. Jej myšlienky sa prejavovali dychom - správala sa útočne, dokonca aj keď predstierala lásku. Neohrozoval ju nikto okrem nej samej.

Keď ho matka priviedla, mal ešte iba pätnásť rokov. Trpel Hodgkinovou chorobou a zostávali mu tri mesiace života. Jeho matka bola celkom pochopiteľne hysterická a takmer sa s ňou nedalo rozprávať,

ale chlapec bol veľmi inteligentný a najmä chcel žiť. Bol ochotný riadiť sa podľa každej mojej rady, akokoľvek zmeniť spôsob svojho myslenia a rozprávania. Jeho rodičia žili v rozlúčenom manželstve a ustavične sa hádali, takže doma nemal pokoj. Zúfalo túžil stať sa hercom. Utkvelá predstava úspechu a šťastia ďaleko prevážovala jeho schopnosť prežívať radosť. Bol presvedčený, že okolie ho prijme a ocení iba vtedy, keď bude slávny. Učila som ho, ako sa má mať rád a byť so sebou spokojný, a podarilo sa. Dnes je už dospelý a pravidelne vystupuje na Broadway. Keď sa naučil prežívať radosť vďaka schopnosti byť sám sebou, objavili sa aj herecké príležitosti.

Obezita je ďalší názorný príklad, ako strácať energiu nápravou problému, ktorý v skutočnosti problémom nie je. Ľudia často strávia veľa rokov márnym bojom s vlastnou nadváhou a zvaľujú na ňu všetky svoje ťažkosti. Nadbytočné kilogramy sú však iba vonkajším dôsledkom vážnejšieho, hlbšieho problému. Podľa mňa je to vždy strach a potreba ochrany. Keď sa bojíme, necítíme sa v bezpečí alebo máme pocit, že nemáme žiadnu hodnotu, často sa chránime práve nadbytočnými kilogramami.

Ak si nadváhu ustavične vyčítame a máme zlé svedomie z každého sústa, iba strácame čas. Za dvadsať rokov sa môžeme ocitnúť v rovnakej situácii, pretože ku skutočnému problému sme sa ešte stále nedostali. Jediné, čo takýmto spôsobom môžeme dosiahnuť, je ešte väčší strach a neistota, ale potom budeme potrebovať na svoju ochranu ďalšie kilá.

Odmietam sa preto zaoberať diétami, nemajú totiž význam. Jediná účinná diéta je duševná: vyhýbať sa negatívnym myšlienkam. Klientom hovorím: „Tento problém zatiaľ dajme bokom, najprv sa budeme venovať niečomu inému.“

Často mi povedia, že v tom, aby sa mali radi, im bráni práve ich obezita. Vysvetľujem im, že nadváhu majú preto, lebo sa nemajú radi. Keď začneme mať radi sami seba a začneme byť so sebou spokojní, zdá sa nám až neuveriteľné, že naše telo naozaj začalo zhadzovať prebytočné kilogramy.

Keď klientom vysvetľujem, aké jednoduché je zmeniť vlastný život, niekedy sa dokonca nahnevajú. Majú dojem, že ich problémom nerozumiem. Jedna žena sa veľmi rozčúlila a povedala: „prišla som za vami, aby ste mi pomohli s mojou dizertáciou, a nie aby ste ma učili o sebaláske.“ Bolo mi úplne jasné: jej hlavný problém spočíva v tom, že je v nej priveľa sebanenávisti, ktorá preniká celým jej životom. Kým sa cítila taká bezcenná, nemohla nikdy uspieť.

Nevydržala ma počúvať a odišla s plačom. O rok bola naspäť s rovna-

kým problémom a s množstvom ďalších k nemu. Niektorí ľudia jednoducho nie sú na liečenie pripravení, ale nemožno ich za to odsudzovať. Všetci začíname so zmenami v pravý čas, na pravom mieste, v správnom poradí. Ja som sa začala meniť až po štyridsiatke.

Skutočný problém

Klient či klientka sa teda práve pozreli do malého neškodného zrkadielka a sú vyvedení z miery. S úsmevom im vravím: „Výborne, práve máme pred sebou ten ‘skutočný problém’. Teraz môžeme zistiť, čo nám naozaj stojí v ceste.“ Začnem rozprávať o umení sebalásky, o tom, že láskavý prístup k sebe sa začína tým, že sa nikdy za nič neobviňujeme.

Pozorujem ich tvár a pýtam sa, či sa niekedy kritizujú. Ich reakcia mi prezradí mnoho:

Samozrejme, že áno.

Ustavične.

Menej ako predtým.

Ako sa mám zmeniť, keď sa nebudem kritizovať?

Vari to nerobí každý?

Na poslednú reakciu odpovedám: „Nehovoríme o každom, hovoríme o vás. Prečo sa kritizujete? Čo vás trápi?“

Často hovoria to isté, čo napísali do zoznamu „*mal by som*“. Majú pocit, že sú príliš vysokí, príliš malí, príliš tlstí, príliš chudí, príliš hlúpi, príliš starí, príliš mladí, príliš škaredí. (To posledné najčastejšie hovoria tí najpríťažlivejší.) Alebo chodia príliš neskoro, príliš skoro, sú príliš leniví atď. Všimnite si, že je to takmer vždy „príliš“. Nakoniec sa dostaneme k poslednému riadku a oni povedia: „Nemám žiadnu hodnotu.“

Konečne sme pri jadre vecí! Kritizujú sa, pretože sa naučili veriť, že nemajú žiadnu hodnotu. Klientov vždy prekvapí, ako rýchlo sme sa k tomu dostali.

Už sa nemusíme zaoberať vedľajšími príznakmi, ako sú telesné ťažkosti, problémy vo vzťahoch, finančné problémy alebo potlačené tvorivé schopnosti. Celú energiu môžeme sústrediť na vyriešenie príčiny všetkých problémov:

Nemáme radi sami seba!



*Nachádzam sa v nekonečnosti života,
kde je všetko dokonalé, úplné a celistvé.
Minulosť je voči mne úplne bezmocná,
pretože som ochotný učiť sa a meniť.*

*Minulosť chápem ako nutnosť,
ktorá ma priviedla tam, kde som.
Som ochotný začať ihneď a upratať si
v izbách svojho duševného domu.*

*Viem, že nezáleží na tom, kde začnem.
Aby som sa rýchlo dočkal výsledkov,
začínam v tých najmenších izbičkách,
kde to ide najľahšie.*

*Som šťastný,
že prežívam toto vzrušujúce dobrodružstvo,
pretože viem,*

že nič podobné už nikdy neprežijem.

*Som ochotný byť slobodný.
V mojom svete je všetko v poriadku.*



3.kapitola

KDE TO VZNIKLO?

„Minulosť je voči mne bezmocná.“

PREBRALI SME ZDANLIVÝ PROBLÉM a dospeli sme k tomu, čo je podľa mojej mienky skutočným problémom: máme pocit, že *nemáme žiadnu hodnotu*. Zistili sme, že príčinou je *nedostatok sebalásky*. Som presvedčená, že ak existuje vôbec nejaký problém, ide práve o nedostatok lásky k sebe samému.

Pozrime sa teda, kde vznikol taký problém.

Ako je možné, že z malého dieťaťa, ktoré vie o svojej dokonalosti aj o dokonalosti života, sa vyvinula sklamaná bytosť, presvedčená, že je úbohá a nehodná lásky?

Predstavte si nerozvitú ružu. Rozkvitá, pomaly otvára okvetné lístky, vädne, až odpadne aj ten posledný; a vždy je krásna, vždy dokonalá, vždy premenlivá.

Rovnako je to s nami: vždy sme dokonalí, vždy sme krásni a ustavične sa meníme. S porozumením, vedomím a poznatkami, aké máme, sa zo všetkých síl usilujeme o to najlepšie. Ak dosiahneme väčšie porozumenie, dokonalejšie vedomie a viac poznatkov, budeme sa správať inak.

Myšlienkové upratovanie

Nastal čas trochu dôkladnejšie prebrať svoju minulosť a zistiť, čomu sme verili a ako nám to ubližovalo.

Niektorým z nás môže táto fáza očisty spôsobovať veľké utrpenie, ale to je zbytočné. Skôr ako začneme s očistou, treba zistiť, čo vlastne budeme upratovať.

Pri jarnom upratovaní zdvihnete doma každú vec a dôkladne ju prezriete. Na niektoré predmety hľadíte s láskou a opožujete ich alebo leštíte, aby vyzerali ako nové. Niektoré treba prerobiť alebo dať opraviť. Zariadite to. Iné už doslúžili a je načase zbaviť sa ich. Staré časo-

pisý, noviny a nepotrebné veci s pokojným svedomím hodíte medzi odpadky - kvôli upratovaniu sa predsa nebudete rozčuľovať.

Rovnako prebieha upratovanie na duševnej úrovni. Nemáte dôvod rozčuľovať sa kvôli tomu, že nastal čas vyhodit' niečo, čomu ste predtým verili: zbavte sa toho rovnako ľahko, ako keď po jedle zmetáte omrvinky do koša. Preberali by ste sa kvôli dnešnej večeri vo včerajších odpadkoch? Chcete sa azda rýpať v starých myšlienkových odpadkoch, aby ste mohli vytvárať svoju zajtrajšiu skúsenosť?

Keď vám niektorá myšlienka alebo presvedčenie neslúžia, zbavte sa ich. Nikde nie je napísané, že tomu, čomu ste verili predtým, musíte veriť naveky.

Pozrime sa preto na niektoré obmedzujúce presvedčenia a na to, odkiaľ pochádzajú:

Obmedzujúce presvedčenie: nemám žiadnu hodnotu.

Zdroj: Otec, ktorý synovi ustavične opakoval, aký je hlúpy.

Túžil po úspechu, aby mohol byť otec nášho hrdý. Trpel však silným pocitom viny, ktorý vytváral odpor, takže robil jednu chybu za druhou. Otec financoval jeho obchodné pokusy, ale tie postupne krachovali. Neúspech využíval podvedome na pomstu: nechal, aby otec platil a platil. Najväčším smoliarom však samozrejme bol on sám, nie otec.

Obmedzujúce presvedčenie: Nedostatok sebalásky.

Zdroj: Snaha získať uznanie otca.

To, čo najviac chcela, bolo dosiahnuť uznanie u svojho otca. Ustavične sa však škriepili a na ničom sa nedokázali zhodnúť. Veľmi jej ale záležalo na jeho pochvale. Otec ju však neustále kritizoval. Trápili ju rôzne bolesti. Neuvedomovala si, že tak isto ako on, si svoje fyzické trápenia vytvára sama.

Obmedzujúce presvedčenie: Život je nebezpečný.

Zdroj: Stiesnený otec.

Ďalšia klientka pokladala život za neradostný a krutý. Málokedy sa smiala a keď sa už smiať začala, dostala strach, že by sa jej mohlo stať

niečo zlé. Vychovávali ju s varovaním: „Nikdy sa nesmej, lebo ti ublížia.“

Obmedzujúce presvedčenie: Nemám žiadnu hodnotu.

Zdroj: Ste opustení a nevšímajú si vás.

Rozprával s námahou. Ticho sa preňho stalo spôsobom života. Nedávno sa zbavil návyku na alkohol a drogy a bol presvedčený, že nemá žiadnu hodnotu. Jeho matka umrela, keď bol ešte malý. Vyrastal v tichu, s tetou, ktorá sa mu zriedkakedy prihovarila. Jedával sám, v tichosti a deň čo deň ticho trávil vo svojej izbe. Jeho milenec bol tiež tichý človek a väčšinu času strávili spolu v mlčaní. Keď jeho partner umrel, opäť zostal sám.

Cvičenie: Negatívne posolstvo

Na kus papiera napíšte všetko, za čo vás rodičia kritizovali a čo podľa nich nebolo s vami v poriadku. Aké negatívne, obmedzujúce posolstvá ste si vypočuli? Snažte sa spomenúť na všetky. Polhodina by vám na to mala stačiť.

Čo hovorili o peniazoch? Čo o vašom tele? Čo hovorili o láske a o medzilidských vzťahoch? A čo o vašom tvorivom talente?

Pozrite sa potom na svoj zoznam čo najobjektívnejšie a povedzte si: Tak odtiaľto pochádza to presvedčenie!

Potom si vezmite ďalší papier a ponorte sa hlbšie. Aké ďalšie negatívne posolstvá ste si v detstve vypočuli:

- od príbuzných,
- od učiteľov,
- od priateľov,
- od ďalších ľudí, ktorí mali na vás vplyv,
- od kňazov.

Napíšte všetky. Nenáhlite sa. Všímajte si pritom reakciu svojho tela. Obe strany ste popísali myšlienkami, ktoré treba vymazať z vášho vedomia. Práve tieto presvedčenia vo vás vyvolávajú dojem, že „nemáte žiadnu hodnotu“.

Predstava seba samého v detstve

Keby sme na trojročné dieťa začali kričať, aké je hlúpe, že všetko robí zle, že by malo robiť to a nemalo robiť ono, aký urobilo neporiadok,

pripadne ho zopárkrát udreli, stalo by sa z neho onedlho stiesnené dieťa, ktoré buď poslušne a ticho sedí na mieste, alebo zúrivo pobehuje po miestnosti. Či sa zachová tak alebo onak, nikdy sa nedozvieme, aké schopnosti v ňom driemu.

Keby sme tomu istému dieťaťu začali rozprávať, ako ho milujeme, ako nám na ňom záleží, ako sa nám páči a ako sme radi, že je také bystré a inteligentné, keby sme mu povedali, že sa nám páči ako a čo robí a že robiť chyby je úplne normálne, veď sa ešte iba učí, keby sme ho ubezpečovali, že budeme s ním, nech sa stane čokoľvek - nestačili by sme sa čudovať, aké schopnosti začne prejavovať.

Takéto trojročné dieťa je ukryté vo vnútri každého z nás. Väčšinou sme naň iba kričali. Dnes sa čudujeme, že nám v živote nič nevychádza.

Želali by ste si priateľa, ktorý by vás ustavične kritizoval? Možno práve tak s vami zaobchádzali v detstve.

Spísali sme si všetky negatívne posolstvá, ktoré sme si museli vypočuť ako deti. Do akej miery sa zhoduje tento zoznam s tým, o čom ste presvedčení vy? Je skoro rovnaký? Pravdepodobne áno.

Osnovou nášho životného scenára je to, čo sme počuli na začiatku nášho života. Všetci sme boli dobrí chlapčekovia a dievčatká a poslušne sme prijímali „ich“ pravdu za svoju. Bolo by však príliš jednoduché obviňovať zo všetkého rodičov a až do konca života sa pokladať za obeť. Tak by sme zo života veľa nemali a celkom určite by sme sa nikam nedostali.

Obviňovanie rodičov

Obviňovať iných je ten najstejši spôsob, ako sa nezbaviť svojho problému. Obviňovanie druhých nás vyčerpáva. Naopak pochopenie nám umožní povzniesť sa nad problém a mať kontrolu nad vlastnou budúcnosťou.

Minulosť sa nedá zmeniť. Budúcnosť si vytvárame našim myslením v prítomnosti. Prikazom pre našu slobodu je, aby sme pochopili, že naši rodičia sa usilovali o to najlepšie, s porozumením, vedomím a znalosťami, aké mali. Títo ľudia, ktorí sa na vás „až tak previnili“, žili v rovnakom strachu a obavách ako vy. Cítili sa rovnako bezmocní. Jediné, čo vás pravdepodobne mohli naučiť bolo to, čo ich naučili ich rodičia.

Kedykoľvek obviňujeme niekoho iného, snažíme sa zbaviť svojej zodpovednosti za vlastný život.

Čo viete o prvých desiatich rokoch života vašich rodičov? Spýtajte

sa ich na to. Potom ľahšie pochopíte, prečo robili to, čo robili. Až im budete rozumieť, budete schopní súcítiť s nimi.

Ak to už nie je možné zistiť, snažte sa predstaviť si, aké detstvo mohlo vytvoriť tohto dospelého človeka.

Potrebujete to vedieť, aby ste sa mohli oslobodiť. Kým nevyslobodíte ich, nemôžete byť slobodní ani vy. Kým neodpustíte im, nemôžete odpustiť ani sami sebe. Ak od nich vyžadujete dokonalosť, budete ju vyžadovať aj od seba a celý život budete nešťastní.

Vybrať si rodičov

Súhlasím s teóriou, že si svojich rodičov vyberáme sami. To, čo sa učíme a v čom sa zdokonaľujeme, dokonale zodpovedá slabým stránkam našich rodičov.

Verím, že všetci putujeme večnosťou po nekonečnej ceste. Teraz sme prišli na túto planétu, aby sme sa naučili to, čo je nevyhnutné pre náš duchovný vývin. Vyberáme si svoje pohlavie, farbu pleti, vlasť; potom sa poobzeráme po vhodných rodičoch, v ktorých sa budú odzrkadľovať naše myšlienkové návyky.

Naša zastávka na tejto planéte by sa dala prirovnať ku školskej dochádzke. Rodičia, ktorých ste si tentoraz vybrali, sú dokonale vhodným párom „odborníkov“ na to, čo sa chcete naučiť.

Keď dospejeme, zvyčajne na nich vyčítavo namierime prst: „To ste mi urobili vy!“ Ja som však presvedčená, že si ich vyberáme my sami.

Prijímanie cudzích názorov

Starší súrodenci boli pre nás v detstve stelesnením dokonalosti. Keď boli nešťastní, pravdepodobne prenášali svoj stav na nás, či už psychicky, alebo slovné. Vravievali:

„Stále ti hovorím, aby si...“

„To nemôžeš robiť, ešte si malý.“

„Nemôžeš sa hrať s nami, na to si ešte príliš hlúpy.“

Silne nás ovplyvňujú aj učitelia v škole. V piatej triede pani učiteľka rozhodne vyhlásila, že som na tanečnicu príliš vysoká. Uverila som jej a vzdala som sa tanečných ambícií, až som už bola na to stará.

Uvedomovali ste si, že písomky a známky mali zistiť úroveň vašich znalostí v danom čase, lebo ste patrili medzi deti, pre ktoré sú ich výsledky a známky mierou vlastnej hodnoty?

Naši priatelia a spolužiaci sa s nami podieľajú v detstve o svoje vlastné

mylné informácie o živote. Často sa posmievajú a zanechávajú dlhotrvajúce rany a krivdy.

Vplývajú na nás aj susedia, nielen priamo, svojimi utrúsenými poznámkami, ale aj nepriamo: často doma počúvame: „Čo by na to povedali susedia.“

Skúste si spomenúť, kto vás ešte v detstve negatívne ovplyvňoval.

Ešte jedným vplyvným faktorom sú televízne reklamy a reklamy v tlači. Na trhu je priveľa výrobkov, o ktorých sa nás ktosi snaží presvedčiť, že nebudeme na úrovni, alebo že robíme chybu, ak ich nebudeme používať.



Sme tu, aby sme prekročili naše obmedzenia, nech už boli akékoľvek. Sme tu, aby sme si uvedomili vlastnú veľkosť a dokonalosť bez ohľadu na to, čo nám vravia iní. Každý z nás, vy i ja, má nejaké negatívne presvedčenie, ktoré musí prekonať.



*Nachádzam sa v nekonečnosti života,
kde je všetko dokonalé, úplné a celistvé.
Som ochotný povzniesť sa
nad staré obmedzenia a nedostatky
a začať sa vidieť tak, ako ma vidí vesmír.
Lebo pravdou mojej Existencie je,
že som bol stvorený
dokonalý, úplný a celistvý.
Som dokonalý, úplný a celistvý
a vždy taký budem.
Podľa toho som ochotný žiť svoj život.
Som na pravom mieste a v pravom čase
a to, čo robím, je správne.
V mojom svete je všetko v poriadku.*



4. kapitola

JE TO SKUTOČNOSŤ?

„Skutočnosť je mojou nemennou súčasťou.“

NA OTÁZKU „JE TO SKUTOČNOSŤ, JE TO SKUTOČNÉ?“ možno odpovedať buď áno, alebo nie. Je to skutočnosť, ak veríte, že to skutočnosť je. Keď neveríte, nie je to skutočnosť. Pohár môže byť poloplný aj poloprázdny, záleží na tom, ako sa na to pozeráte. Okolo nás plynú miliardy myšlienok, z ktorých si môžeme vybrať.

Väčšinou sa rozhodneme pre tie, ktoré si myslevali naši rodičia, ale nemusíme to tak robiť aj ďalej. Nikde nie je napísané, že musíme premýšľať jedným jediným spôsobom.

Čomukoľvek sa rozhodnem veriť, stane sa to mojou skutočnosťou. A čomukoľvek sa rozhodnete veriť vy, stane sa vašou skutočnosťou. Naše myšlienky pritom môžu byť úplne odlišné. Naše životy a skúsenosti sú úplne odlišné.

Vyskúšajte si svoje myšlienky

Našou skutočnosťou sa stáva to, čomu veríme. Ak vás postihne nečakaná finančná ujma, potom ste zrejme uverili, že nestojíte za to, aby ste boli bez finančných problémov, lebo ste presvedčení, že človek sa bez dlhov a záväzkov nezaobíde. Ak uveríte, že nič dobré netrvá večne, potom ste presvedčení, že život vám čoskoro ublíži, alebo ako často počúvam „jednoducho nemôžete vyhrať“.

Ak máte ťažkosti udržať si známosť alebo priateľstvo, možno ste uverili, že vás nikto nemiluje. „Nikto ma nemá rád“, alebo „Nezaslúžim si lásku.“. Možno sa bojíte, že by ste niekoho ovládali (ako vaša matka, otec atď.), alebo si myslíte, že vám ľudia ubližujú.

Ak máte podlomené zdravie, môžete veriť, že vo vašej rodine máte jednoducho chabé zdravie. Alebo ste obeťami počasia. Alebo „ste sa narodili, aby ste trpeli“. Alebo „prichádza jedna rana za druhou“.

Možno veríte v niečo iné. Svoje presvedčenie si ani nemusíte uvedo-

movat - mimochodom ako väčšina ľudí. S neomylnou samozrejmou sa zameriavajú len na vonkajšie okolnosti. Kým vám niekto neukáže vzájomný vzťah medzi vašou vonkajšou skúsenosťou a vašim myslením, zostanete obeťami vonkajších okolností.

Problém	Presvedčenie
Finančná pohroma	Nezaslúžim si peniaze
Samota	Nikto ma nemá rád
Pracovné problémy	Nemám žiadnu hodnotu
Uspokojovanie druhých	Nikdy nie je po mojom

Nech je váš problém akýkoľvek, jeho pôvod spočíva v myšlienkovom návyku, **ale myšlienkové návyky sa dajú zmeniť!**

Problémy, s ktorými sa v živote stretávame a vyrovnávame, sa nám môžu **zdať** skutočné. Nezáleží na tom, nakoľko obťažnou záležitosťou sa zaoberáme. Je iba vonkajším výsledkom alebo prejavom nášho myšlienkového návyku.

Kým nevíete, ktoré myšlienky môžu za vaše ťažkosti, pozrite sa na svoje problémy a spýtajte sa sami seba: „Ktoré z mojich myšlienok to spôsobili?“

Pokojne a ticho sed'te a zaoberajte sa tým. Vaša vnútorná inteligencia vám odpovie.

Je to iba presvedčenie, ktoré ste sa naučili v detstve

Niektoré z našich presvedčení **sú** však pozitívne a prínosné. Tie nám potom slúžia celý život. („Prechádzaj cestu iba na zelenú.“ „Skôr ako prejdeš, obzri sa na obe strany.“ A podobne.)

Iné myšlienky sú užitočné iba v detstve. Rada „Never neznámym ľuďom“ je možno dobrá pre dieťa. Ak sa ňou ale bude riadiť aj dospelý, zostane izolovaný a osamelý.

Prečo sa tak málokedy pýtame sami seba: „Je to skutočne tak?“ Prečo veríme napríklad tvrdeniam „To nezvládnem“ alebo „Ťažko sa učím“? Je to skutočne tak? Kde vzniklo také presvedčenie? Veríte mu ešte aj dnes? Iba preto, lebo to ustavične opakoval učiteľ v prvej triede? Nebolo by vám lepšie, keby ste sa vzdali tej myšlienky?

Napríklad tvrdenie „Chlapci neplačú“ vychováva citovo uzavretých mužov, „Dievčatá nelozia po stromoch“ zase ženy, ktoré sa boja prejavíť telesne.

Ak vás od malička učili, že svet je nebezpečné miesto, potom čokoľvek, čo sa dozviete a čo tomu zodpovedá, prijmete ako skutočnosť. Rovnaký prípad je „Never neznámym ľuďom“, „Nechod' v noci von“ a „Ľudia ťa podvádzajú“.

Ak ste sa však naučili, že svet je bezpečný, veríte niečomu inému. Lahko prijmete ako fakt, že láska je všade okolo vás a ľudia sú priateľskí a schopní poskytnúť vám vždy to, čo potrebujete.

Keď vám v detstve vštepovali, že všetko je vaša vina, potom sa budete cítiť previnilo. Stane sa z vás človek, ktorý sa bude za všetko viniť.

Ak ste sa učili veriť, že s vami nikto neráta, budete vďaka tomu stáť vždy na poslednom mieste. Nikedy ako by ste boli neviditeľní.

Učili ste sa v detstve veriť, že vás nikto nemá rád? Potom ste určite osamelí a aj keď nadväžete priateľský alebo ľúbostný vzťah, nevydrží dlho.

Učili vás doma „Máme málo“? Potom máte určite často dojem, ako by vaša komora zívala prázdnotou, že ledva vystačíte s príjmom alebo sa nemôžete dostať z dlhov.

V rodine jedného z mojich klientov sa verilo, že so všetkým to vyzerá zle a vývoj môže smerovať iba k horšiemu. Bol vášnivým hráčom tenisu, kým si raz pri zápase nezranil koleno. Hoci vystriedal množstvo lekárov, jeho stav sa zhoršoval a nakoniec musel prestať hrať úplne.

Ďalší klient, syn duchovného, sa v detstve učil veriť, že všetci majú prednosť, zatiaľ čo jeho rodina patrí k posledným. Hoci dnes veľmi úspešne sprostredkúva svojim zákazníkom najlepšie kontrakty, sám sa topí v drobných dlhoch. Na poslednom mieste v rade ho drží jeho viera.

Ak tomu veríte, vyzerá to ako skutočnosť

Ako často sme si vraveli „Ja som už raz taký“ alebo „Tak to už raz je“. Týmito slovami sme však v skutočnosti vyjadrovali to, čomu sme uverili. Naše presvedčenie je zvyčajne názor druhých, ktorý sme prijali do svojho myšlienkového systému. Niet pochýb, že medzi ostatné presvedčenia dokonale zapadol.

Patrite k ľuďom, ktorí pri prebudení sa do daždivého počasia vyhlásia: „Dnes je ale škaredý deň!“

To **nie je** škaredý deň. Je iba mokro. Keď sa vhodne oblečiete a zmeníte svoj prístup, môžete prežiť pekný daždivý deň. Ak ale naozaj veríte, že daždivé dni nestoja za nič, potom ich budete vždy vítať iba so zlou náladou. Budete bojovať so svojou zlou náladou namiesto toho, aby ste vnímali, čo sa deje okolo vás.

Nejestvuje „pekné“ ani „zlé“ počasie. Jestvuje iba počasie a naša individuálna reakcia naň.

Ak chceme prežiť radostný život, musíme podľa toho aj myslieť. Ak chceme mať úspech, musíme sa zaoberať myšlienkami naň. Život naplnený láskou vyžaduje láskyplné myšlienky.

Všetko, čo slovami alebo myšlienkami vysielame, sa nám vracia späť.

Každý okamih je novým začiatkom

Znovu opakujem: *sila spočíva vždy v prítomnom okamihu*. Nikdy nie ste v slepej uličke. Všetky zmeny sa odohrávajú práve teraz a tu, vo vašej mysli. Nezáleží na tom, ako dlho ste zotrúvali v negatívnom myšlienkovom návyku, trpeli určitou chorobou, neuspokojujúcim vzťahom, nedostatkom peňazí či sebanenávisťou. Už dnes to môžete začať meniť.

Váš problém už nemusí byť problémom. Môže sa vrátiť späť do ničoty, odkiaľ prišiel. Vy sami ho tam môžete vrátiť.

Zapamätajte si: *vy ste ten jediný, kto vo vás premýšľa!* Len vy a iba vy máte vo svojom svete moc a autoritu!

Túto situáciu, ako aj všetky predchádzajúce vytvorili vaše minulé myšlienky a názory. Vaše terajšie rozhodnutie niečomu veriť, niečo hovoriť a niečo si myslieť vytvorí nadchádzajúci okamih, zajtrajší deň, budúci rok.

Aj keby som vám dala tie najlepšie rady, napriek tomu sa môžete rozhodnúť, že sa meniť nebudete a že chcete ďalej myslieť rovnako ako predtým. Všetky problémy vám potom zostanú.

Svoj vlastný svet ovládajte len a len vy. Dostanete všetko, na čo sa rozhodnete myslieť.

V tomto okamihu sa začína nový proces. Každý okamih je novým začiatkom a práve tu a teraz začínate znovu. Nie je to fantastické? *V tomto okamihu spočíva celá vaša sila.* A práve tento okamih je počiatkom vašej zmeny!

Je to skutočnosť?

Na chvíľu sa zastavte a sústreďte sa. O čom ste práve premýšľali? Ak platí, že vaše myšlienky formujú váš život, chceli by ste, aby sa to, na čo práve myslíte, splnilo? V akej podobe sa k vám asi vrátia starosti, zlosť, krivda, pomsta alebo strach, ak ste na ne práve mysleli?

Myšlienky nám rýchlo letia hlavou, nie je vždy ľahké zachytiť ich.

Môžeme však hneď teraz začať počúvať, čo hovoríme. Keď sa sám budete počuť rozprávať negatívne, zarazte sa uprostred vety. Preformulujte ju alebo ju jednoducho nedopovedzte. Môžete jej dokonca prikázať: „Preč z mojej cesty!“

Predstavte si reštauráciu v luxusnom hoteli, kde sa namiesto jedál podávajú myšlienky. Môžete si z nich vyberať podľa želania ako z jedálneho lístka. Tie, ktoré si vyberiete, budú vytvárať váš budúci život.

Nie je najmúdrejšie vyberať si myšlienky, ktoré vám spôsobia problémy a utrpenie. Ako keby ste sa rozhodli práve pre jedlo, po ktorom je vám vždy zle. To sa dá urobiť raz - dva razy. Akonáhle zistíte, ktoré jedlo vám spôsobuje ťažkosti, nabudúce sa mu vyhnete. Rovnako je to s myslením. *Vyhýbajte sa myšlienkam, ktoré nám spôsobujú problémy a utrpenie.*

Jeden z mojich učiteľov, Dr. Raymond Charles Baker, neprestajne opakoval: „Keď nastane problém, nie je potrebné urobiť nič, treba si niečo uvedomiť.“

Naša myseľ vytvára náš budúci život. Musíme ju vhodne použiť na to, aby sme zmenili nežiadúce aspekty nášho súčasného života.

S tým možno začať okamžite.

Nesmierne by som si želala, aby sa jedným z hlavných predmetov školských osnov stal predmet „Ako účinkujú myšlienky“. Nikdy som nevedela pochopiť, prečo sa deti v škole učia naspamäť letopočty. Podľa mňa je to plytvanie duševnou energiou. Namiesto toho by sme ich mohli učiť dôležitejšie veci, napríklad v predmetoch „Ako pracuje naša myseľ“, „Ako zaobchádzať s peniazmi“, „Ako si zaistiť finančné zázemie“, „Ako sa správať ako rodič“, „Ako vytvárať dobré medziľudské vzťahy“, „Ako si pestovať a udržať sebaúctu“ a pod.

Viete si predstaviť generáciu dospelých, ktorá sa to učila v škole spolu s predmetmi bežných osnov? Boli by sme obklopení spokojnými ľuďmi, ktorí majú sami zo seba dobrý pocit, nemajú finančné problémy a obohacujú spoločnosť, pretože múdro investujú svoje peniaze. Rozumejú si a sú úspešní aj ako rodičia, preto vychovávajú ďalšiu generáciu detí, ktoré sa cítia dobre. Pritom sú všetci osobití a prejavujú vlastné tvorivé schopnosti.



*Nachádzam sa v nekonečnosti života,
kde je všetko dokonalé, úplné a celistvé.
Boh ma vždy vedie a ochraňuje.
Je bezpečné pozrieť sa do svojho vnútra.
Je bezpečné pozrieť sa do svojej minulosti.
Je bezpečné rozšíriť si životný obzor.
Som omnoho viac ako len moje minulé, súčasné či budúce ja.
Som ochotný povzniesť sa nad problémy svojej osobnosti,
aby som uvidel celú krásu svojej Existencie.
Som bezvýhradne ochotný naučiť sa
mať rád sám seba.
V mojom svete je všetko v poriadku.*



5. kapitola AKO ĎALEJ?

*„Viem o svojich duševných návykoch
a som rozhodnutý zmeniť ich.“*

ODHODLANIE K ZMENÁM

VŠETKY PROBLÉMY, KTORÉ SA NÁM V ŽIVOTE NAHROMADILI, mnohých z nás natoľko desia, že nad nimi radšej iba mávne rukou. Iní sa najprv rozčúlia, či už na seba alebo na život, ale nakoniec tiež nechajú všetko po starom.

Je to to isté, ako keby vyhlásili: „Nemá to zmysel, aj tak sa nezmením, načo sa teda zbytočne namáhať.“ Potom stačí už iba dodať: „Len zostaň taký, aký si. So svojím utrpením už aspoň vieš žiť. Prekáža ti, ale ho poznáš a dúfaš, že horšie to už nebude.“

Duševný hnev je ako Čierny Peter, ktorý sa vám pri hre stále vracia do ruky. Poznáte to? Niečo sa vám stane a vy sa rozčúľte. Potom sa rozčúľte kvôli niečomu inému. Stále dokola. Nikdy sa však svojej zloby nedokážete zbaviť, vracia sa vám ako falošná karta.

Načo to je? Zlosť alebo zloba sú hlúpe reakcie, iba tak plytváme energiou. Znamenajú aj nechuť vidieť život novo a inak.

Oveľa užitočnejšie je spýtať sa sám seba, ako je možné, že sa dostávate do toľkých situácií, ktoré vás rozčulujú.

Čo spôsobuje podľa vášho názoru tieto sklamania? Čo vyvoláva v druhých potrebu vyvádzať vás z miery? Prečo veríte, že dosiahnete svoje, iba keď sa rozčúľte?

Čokoľvek vydáte, sa vám vráti späť. Čím viac zloby okolo seba šírite, tým viac konfliktných situácií vyvoláte.

Rozčúľil vás predchádzajúci odsek? Výborne, v tom prípade sme určite trafili do čierneho. Práve v tejto oblasti by ste mohli byť ochotní zmeniť sa.



Rozhodnite sa, že budete ochotní zmeniť sa

Ak chcete naozaj zistiť, akí ste tvrdohlaví, skúste pristúpiť na to, že **ste ochotní zmeniť sa**. Všetci si želáme, aby sa náš život zmenil k lepšiemu, aby bol ľahší, ale my sami sa meniť nechceme. Skôr to očakávame od druhých. Najprv sa však musíme vnútorne zmeniť **my sami**. Musíme zmeniť svoj spôsob myslenia, rozprávania a sebaujadrenia. Potom sa začne meniť aj naše okolie.

To je ďalší krok. Už je nám celkom jasné, aké máme problémy a kde vznikli. Nastal čas, aby sme boli **ochotní zmeniť sa**.

Často sa mi stávalo, že v určitých situáciách sa vo mne niečo tvrdohlavo vzoprelo. Stáva sa mi to dokonca aj dnes, keď sa rozhodnem niečo zmeniť, niečoho sa zbaviť: tvrdohlavosť sa vynorí a silno sa vzoprie proti tomu, aby som zmenila svoje myslenie. Z času na čas je zo mňa upätá, zlostná, uzavretá a nekomunikatívna osoba.

Stáva sa mi to aj po dlhých rokoch tvrdej práce. Dnes však už aspoň viem, že som narazila na oblasť, v ktorej sa musím zmeniť. Vždy keď sa rozhodnem pre ďalšiu zmenu, musím sa ponoriť ešte hlbšie ako predtým.

Všetky staré návyky musia uvoľniť priestor novému mysleniu. Niekedy je to ľahké, inokedy sa nám to zdá ako nadľudská úloha.

Čím úpenlivejšie lipnem na svojom presvedčení, keď sa rozhodnem niečo zmeniť, tým naliehavejšie si uvedomujem, že práve toto sú staré vrstvy, ktoré treba odstrániť. Iba preto, že som sa to naučila sama, môžem učiť aj iných.

Veľa dobrých učiteľov nevyrastalo v harmonickom prostredí. Často veľa trpeli, ale usilovne na sebe pracovali, až dospeli do štádia, keď môžu pomáhať iným dostať sa „na slobodu“. Väčšina dobrých učiteľov na sebe pracuje stále, aby sa zbavili čoraz hlbších a hlbších obmedzujúcich vrstiev. Je to práca na celý život.

Medzi tým, ako som sa v minulosti zbavovala nevyhovujúcich presvedčení a ako sa ich zbavujem dnes, je značný rozdiel: dnes sa už pritom na seba nehnevám. Už sa nepoddávam predstave, že nemám žiadnu hodnotu, len preto, lebo som na sebe našla niečo ďalšie, čo treba zmeniť.

Upratovanie

Moja duševná práca sa podobá upratovaniu. Prechádzam cez všetky miestnosti svojej mysle a skúmam v nich myšlienky a presvedčenia. Niektoré mám rada, a preto ich zdokonaľujem a snažim sa, aby boli čo

najužitočnejšie. Niektoré treba vymeniť alebo opraviť a ja pre to urobím všetko potrebné. Ďalšie sú zbytočné rovnako ako včerajšie noviny alebo staré časopisy a oblečenie. Tých sa vzdám, alebo ich vyhodím do odpadkov, aby som sa ich raz a navždy zbavila. Kvôli tomu sa nemusím rozčuľovať alebo mať pocit, že nemám žiadnu hodnotu.

Cvičenie: Som ochotný zmeniť sa

Použite tvrdenie „Som ochotný zmeniť sa“.

Opakujte túto vetu pravidelne. Dotýkajte sa pritom krku. Tam sa nachádza centrum energie, kde prebiehajú všetky zmeny. Dotykom si uvedomujete, že sa postupne meníte. Nechajte zmeny prebiehať, ak nastal ich čas. Uvedomte si, že práve v oblasti, kde sa vôbec **nechcete meniť**, to **potrebujete** najviac.

„Som ochotný zmeniť sa.“

Kozmická inteligencia vždy reaguje na naše myšlienky a slová. Ak sa budete neprestajne presvedčať o svojej ochote zmeniť sa, zmeny nastanú.

Ako sa zmeniť

Práca s myšlienkami nie je jediný spôsob, ako niečo zmeniť. Stručný prehľad ďalších účinných metód som zaradila do podkapitoly o holistickej filozofii.

Tentoraz sa však sústredíme iba na niektoré z nich, na fyzickej, duševnej a duchovnej úrovni. Holistická liečba zahŕňa všetky tri oblasti - telo, myseľ a ducha. Môžete začať, kde chcete, ale postupne treba zapojiť všetky tri úrovne. Niektorí sa rozhodne pre prácu na duševnej úrovni a venuje sa terapii alebo skupinovému seansám. Niektorí sa rozhodne pre duchovnú prácu s meditáciou či modlitbou.

Pri upratovaní nie je podstatné, v ktorej izbe začnete. Začnite tak, ako vám to najviac vyhovuje. Potom to už pôjde takmer samo.

Tých, čo s obľubou jedávajú nezdravú stravu a začnú na duchovnej úrovni, potreba často sama privedie k tomu, aby sa najprv začali venovať výžive. Napríklad stretnú priateľa, objavia nejakú knihu alebo pôjdu na prednášku a uvedomia si, že ich strava má veľa spoločného s tým, ako sa cítia a ako vyzerajú. Ak ste naozaj úprimne odhodlaní zmeniť sa, potom vás jediná úroveň privedie k ďalším. Ja sama sa zdravou výživou príliš nezaobieram. Som presvedčená, že každý

potrebuje úplne špeciickú, individuálnu liečbu. Akonáhle zistím, že je nevyhnutné, aby sa moji klienti poučili o výžive, odporučím im niektorého z kvalitných holistických lekárov, ktorých poznám. V tejto oblasti si musíte nájsť vlastnú cestu alebo navštíviť špecialistu. Mnoho kníh o zdravej výžive napísali ľudia, ktorí trpeli nejakou vážnou chorobou, vypracovali si vlastný spôsob liečby a svoje poznatky vydali knižne, aby sa o ne podelili s ďalšími. Treba si však uvedomiť, že nie všetci sme rovnakí.

Každý si musí nájsť vlastnú vhodnú stravu. Napríklad makrobiotická a prírodná surová strava sa od seba radikálne líšia. Ľudia, ktorí sa rozhodli pre surovú stravu, nikdy nejedia varené jedlá, málokedy jedia chlieb alebo obilniny a nikdy nekombinujú v jednom jedle ovocie so zeleninou. Nikdy nesolia. Makrobiotici zase takmer všetko varia, potraviny kombinujú inak. Obe diéty sú účinné. Obe uzdravujú. Systém použiteľný pre všetkých však neexistuje.

Moje osobné zásady stravovania sú veľmi jednoduché: jedz to, čo rastie, čo nerastie, nejedz.

Venujte pozornosť svojej strave. Je to to isté ako venovať pozornosť svojim myšlienkam. Môžeme sa naučiť všimnúť si reakcie tela a signály, ktoré sa líšia podľa toho, čo jeme.

Upratovanie v mysli po určitom čase, keď sme si hovorili v negatívnom myslení, sa podobá prechodu z nezdravej výživy na zdravú. Oboje - negatívne myslenie aj nezdravá strava - môže vyvolať zdravotnú krízu. Pri zmene diéty sa telo začína zbavovať nahromadených toxických usadenín a môže dôjsť ku krátkodobému a prechodnému zhoršeniu zdravotného stavu. K rovnakému procesu dochádza, keď sa rozhodnete zmeniť svoje myšlienkové návyky: určitú dobu môžete mať dojem, že váš stav sa zmenil k horšiemu.

Predstavte si situáciu po štedrovečernej večeri. Misy sú prázdne a je čas umyť riad. Špinavý riad necháte odmočiť v horúcej vode. Keď ho začnete drhnúť, chvíľu bude vyzerat' ešte horšie ako predtým. Ak sa nedáte odradiť a všetko dokončíte, riad bude zase ako nový.

Pri čistení nánosov našich myšlienkových návykov postupujeme rovnako. Jednoducho ich namočíme do nových myšlienok a všetka špina vypláva na povrch. Bez prestávky si opakujte nové tvrdenia a čoskoro sa oslobodíte od toho, čo vás predtým obmedzovalo.

• • •

Cvičenie: Ochota zmeniť sa

Rozhodli ste sa teda, že budete ochotní zmeniť sa a využijete na to akúkoľvek účinnú metódu. Zmienim sa o jednej, ktorú hojne používam pre seba a niektorých klientov. Najprv sa pozrite do zrkadla a povedzte si:

„Som ochotný zmeniť sa.“

Uvedomte si svoje pocity. Ak váhate alebo vzdorujete, alebo sa jednoducho zmeniť nechcete, spýtajte sa prečo. Aké staré presvedčenie vás brzdí? Neobviňujte sa, iba registrujte, čo to je. Som si istá, že toto presvedčenie vám spôsobilo veľa problémov. Viete, kde vzniklo?

Či to viete, alebo nie, ihneď urobte niečo pre to, aby ste sa tohto presvedčenia zbavili. Vráťte sa k zrkadlu a pozrite sa sami sebe uprene do očí. Dotknite sa krku a desaťkrát nahlas povedzte: „Som ochotný zbaviť sa odporu.“

Cvičenia pred zrkadlom sú veľmi účinné. V detstve sme prijímali väčšinu negatívnych posolstiev tak, že druhí sa nám uprene pozerali do očí a možno nám pritom hrozili prstom. Dnes si pri pohľade do zrkadla väčšina z nás vraví niečo negatívne. Buď negatívne hodnotíme svoj vzhľad, alebo si niečo vyčítame.

Uprený pohľad do zrkadla sprevádzaný pozitívnym vyhlásením je podľa môjho názoru najrýchlejšou cestou, ako dosiahnuť prvé výsledky.



*Nachádzam sa v nekonečnosti života,
kde je všetko dokonalé, úplné a celistvé.
Som rozhodnutý pokojne a objektívne
hodnotiť svoje staré návyky a rád ich mením.
Som otvorený novým myšlienkam.
Viem sa učiť.
Som ochotný zmeniť sa.
Beriem to ako príjemnú zábavu.
Keď objavím ešte niečo, čoho sa potrebujem zbaviť,
je to pre mňa vždy príjemné prekvapenie.
Vidím a cítim, ako sa v každom okamihu mením.
Myšlienky sú už bezmocné.
Svoj svet ovládam i ja.
Rozhodol som sa byť slobodný.
V mojom svete je všetko v poriadku.*



6. kapitola NECHUŤ K ZMENÁM

*„Plyniem v rytme a v prúde
ustavične sa meniaceho života.“*

UVEDOMENIE JE PRVÝM STUPŇOM LIEČENIA
ALEBO ZMENY

ABY BOLA NAŠA LIEČBA ÚSPEŠNÁ, treba si uvedomiť všetky hlboko zakorenené myšlienkové, čiže psychické návyky, ktoré máme. Pritom možno začneme rozprávať o svojom stave, ponosovať sa naň alebo hľadať jeho príčinu v druhých. Problém sa dostáva do popredia našej pozornosti a my sa s ním začneme vyrovnávať. Často tým k sebe privoláme učiteľa, priateľa, skupinu ľudí alebo knihu, ktorí nám ponúknu nové riešenie. Ja som si začala uvedomovať svoj problém vďaka zmienke môjho priateľa o seminári. On sám naň napokon nešiel, vo mne sa však niečo ozvalo a šla som. To zdanlivo bezvýznamné stretnutie bolo prvým krokom na mojej vývojovej ceste. Jeho význam som si uvedomila až oveľa neskôr.

Spočiatku sa často nazdávame, že náš prístup je naivný a nezmyselný. Pri našom zakorenenom spôsobe uvažovania sa nám možno zdá príliš jednoduchý alebo neprijateľný. Nechceme urobiť prvý krok, všetko sa v nás vzpiera. Myšlienka naň v nás dokonca vyvoláva hnev.

Taká reakcia je veľmi užitočná, ak si uvedomíme, že práve ona je prvým stupňom liečenia. Hovorím ľuďom, že ich reakcia, nech je akákoľvek, im má ukázať, že liečba prebíha, napriek tomu, že si myslia, že ešte nezačala. Liečenie sa však začína už vo chvíli, keď začneme uvažovať o zmene.

Netrpezlivosť je ďalšia forma neochoty a sprevádza každé úsilie o zmenu. Ak teda chceme dosiahnuť všetko hneď, nedoprajeme si dosť času, aby sme sa naučili to, čo si vyžaduje riešenie.

Ak sa chcete dostať do inej miestnosti, musíte vstať a postupovať krok za krokom daným smerom. Nepomôže vám, keď zostanete se-

dieť na stoličke a budete chcieť byť inde. S vaším problémom je to tak isto: už ho chcete mať za sebou, ale nie ste ochotní zaoberať sa maličkosťami, ktoré vám k tomu dopomôžu.

Teraz je čas uznať vlastnú zodpovednosť za to, že sme vytvorili určitú situáciu alebo podmienky. Nezačnite sa obviňovať, že ste „zlí“, pretože ste takí, akí ste. Ide o to, aby ste si uvedomili svoju vnútornú silu, ktorá pretvára všetky myšlienky na skúsenosti. V minulosti ste túto silu používali nevedomky na vytváranie niečoho, čo ste nechceli. Neuvedomovali ste si, čo robíte. Tým, že uznávate vlastnú zodpovednosť, si toho teraz začínate byť vedomí a učíte sa túto silu používať vedome a pozitívne na svoj úžitok.

Keď navrhujem klientom riešenie ich problému (vybrať si nový prístup alebo niekomu odpustiť a pod.), často si všimnem prejav podvedomej nechute: zaťatie zubov, pevne zovretých pľiec, zavše aj zovretých pästí a podobne. Vtedy viem, že sme sa dotkli presne toho, čím sa treba zaoberať.

Všetci sa musíme učiť. Úlohy, ktoré sa nám zdajú ťažké, sme si vybrali sami. To, čo nám ide ľahko, sa prirodzene nemusíme učiť, pretože to už vieme.

Učiť sa môžeme pomocou uvedomovania

Vašou najdôležitejšou úlohou je teraz riešiť problém, ktorý je pre vás v danej chvíli najobťažnejší, a zbaviť sa nechute, ktorú vo vás toto riešenie vyvoláva. Prestaňte sa brániť. Zbavte sa odporu a odovzdajte sa tomu, čo sa potrebujete naučiť, uľahčí vám to iba ďalší krok.

Nepripusťte, aby vám vlastná nechuť bránila vo vóli k zmenám. Pracovať sa dá na dvoch úrovniach:

1. sledovať svoju nechuť na zmeny
2. pokračovať v myšlienkových zmenách.

Pozorujte sa, sledujte svoju nechuť a pokračujte v liečbe.

Mimoslovné konanie

Naše správanie často prezrádza našu nechuť zmeniť sa. Napríklad:

- Zmeníme predmet rozhovoru.
- Odídeme z miestnosti.
- Ideme do kúpeľne alebo na WC.

Prídeme neskoro.

Ochoreieme.

Odkladáme prácu tak, že:

- robíme niečo iné,
- zamestnávame sa nepodstatnými maličkosťami,
- márnime čas.

Hľadáme niekde inde alebo von oknom.

Listujeme, čo nám príde pod ruku.

Nedávame pozor.

Jeme, pijeme alebo fajčíme.

Začíname alebo končíme vzťah.

Plytváme vodou, plynom,

ničíme autá, výkladné skrine, domáce spotrebiče a pod.

Odsudzovanie druhých

Názor, ktorý si vytvárame o iných, má často ospravedlniť našu nechuť zmeniť sa. Napríklad vyhlásime:

Beztak by to bolo na nič.

Manžel/manželka by tomu nerozumel/nerozumela.

Musel by som zmeniť celú svoju osobnosť.

Ku psychoterapeutom chodievajú iba blázni.

S mojím problémom mi aj tak nepomôžu.

Nezvládli by moju zúrivosť.

U mňa je to niečo iné.

Nechcem ich obťažovať.

To sa vyrieši samo.

To nikto nerobí.

Negatívne myšlienkové návyky

Vyrastáme s narozličnejšími presvedčeniami a myšlienkami, ktoré prerastajú do návykov a potom stoja na počiatku našej nechuti zmeniť sa. Napríklad:

To nie je hotové.

To nie je ono.

To sa nerobí.

To nie je duchovné.

Duchovní ľudia sa nikdy nerozhnevajú.

Toto muži/ženy nerobia.
U nás doma sa to tak nikdy nerobilo.
Láska, to nie je nič pre mňa.
Je to nezmysel.
Musí sa kvôli tomu dochádzať.
Je to namáhavé.
Je to príliš drahé.
Trvalo by to príliš dlho.
Neverím tomu.
Nie som ten pravý typ.

Oni

Vyčerpávame sa a používame to ako výhovorku pre vlastnú nechúť zmeniť sa. Myslíme si:

To je proti Bohu.
Počkám, ako dopadne horoskop.
Tu na to nie je vhodné prostredie.
„Oni“ mi nedovolia zmeniť sa.
Nemám správneho učiteľa (knihy, spolužiakov, pomôcky).
Môj lekár s tým nesúhlasí.
Nechcú ma uvoľniť z práce.
Nechcem, aby ma ovplyvňovali.
Je to ich vina.
Najprv sa musia zmeniť tí druhí.
Akonáhle budem mať, urobím to.
Ty (oni) tomu nerozumieš (nerozumejú).
Nechcem im ublížiť.
To nie je v súlade s mojou výchovou,
náboženstvom, filozofiou a pod.

My

Vžité presvedčenia o sebe využívame ako obmedzenie alebo ospravedlnenie nechúte zmeniť sa.

Sme príliš:
- starí
- mladí
- tlstí
- chudí

- malí
- vysokí
- leniví
- silní
- slabí
- hlúpi
- bystrí
- chudobní
- neschopní
- ľahkomyselní
- vážni
- upätí atď.

Je toho na nás jednoducho priveľa.

Zdržovacia taktika

Naša nechúť sa často prejavuje ako zdržovacia taktika. Vyhovárame sa:

Urobím to neskôr.
Teraz nie som schopný premýšľať.
Teraz nemám čas.
Príliš by ma to zdržovalo pri práci.
Áno, je to veľmi dobrý nápad, nabudúce to tak urobím.
Musím urobiť veľa iných vecí.
Zajtra si to premyslím.
Hneď, len čo dokončím

Teraz sa to nehodí.
Je príliš neskoro/ skoro.

Popieranie

Ďalšia forma nechúte sa zjavuje, keď priamo popierame potrebu akejkoľvek zmeny:

Nič mi nie je.
S tým sa nedá nič robiť.
Minule to takto išlo.
Načo to meniť?
Keď si to nebudem všimáť, možno to prejde samo od seba.

Strach

Najpočetnejšie zastúpenou kategóriou je strach - strach z neznáameho. Počúvajte:

Ešte nie som pripravený.
Čo ak sa mi to nepodarí?
Môžu ma odmietnuť.
Čo by si o tom pomysleli susedia?
Nechcem pichať do osieho hniezda.
Bojím sa povedať to manželovi/manželke.
Viem toho príliš málo.
Niečo sa mi môže stať.
Možno sa kvôli tomu budem musieť zmeniť.
Môže to stať veľa peňazí.
Radšej umriem alebo sa rozvediem.
Nechcem, aby niekto vedel, že mám nejaký problém.
Bojím sa dať najavo, čo cítim.
Nechcem o tom hovoriť.
Nemám na to silu.
Kto vie, ako to môže skončiť?
Možno prídem o svoju nezávislosť.
Je to príliš ťažké.
Teraz na to nemám peniaze.
Zničí to moje zázemie.
Bezťak nebudem dokonalý.
Môžem stratiť priateľov.
Nikomu neverím.
Môže to poškodiť moju povesť.
Nie som na to dosť dobrý.

Zoznam by mohol pokračovať donekonečna. Našli ste v ňom niektorý zo spôsobov, akým odporujete vy? Pozrime sa na nasledujúce príklady:

Jedna z klientiek za mnou prišla s obrovskými bolesťami. Pri troch autonehodách po sebe si zlomila bedrovú a krčnú chrbticu a nohu v kolene. Lahko dokázala opísať všetky svoje problémy, ale vo chvíli, keď som ju prerušila a požiadala, aby nechala chvíľu rozprávať mňa, nastali ťažkosti. Zrazu jej prekážali kontaktné šošovky, potrebovala si presadnúť na inú stoličku, ísť na WC. Potom si musela šošovky vybrať. Za celý zvyšok stretnutia sa mi nepodarilo udržať jej pozornosť.

Nemala ani štipku chuti zmeniť sa. Nebola na liečenie pripravená. Zistila som, že jej sestra utrpela zranenie chrbtice dvakrát a tak isto aj jej matka.

Iný klient bol herec, mám, celkom dobrý pouličný umelec. Chválil sa, ako si vie so všetkým a všetkými poradiť, najmä na úradoch. A pritom si nedokázal poradiť s ničím. Večne bol bez peňazí, neplatil nájomné, často mu vypínali telefón. Chodil neudbalo oblečený, pracoval iba sporadicky, trpel mnohými bolesťami a jeho ľubostný život nestál za fajku dymu. Mal teóriu, že bude podvádzať dovtedy, kým ho v živote nestretne niečo dobré. Samozrejme, vracalo sa mu to, čo dával. Najprv by musel prestať podvádzať.

Svoju nechut' zmeniť sa vysvetľoval tak, že nemôže opustiť svoj životný štýl.

Svojim priateľom dajte pokoj

Namiesto toho, aby sme pracovali na sebe, často sa nazdávame, že zmeniť sa musí niekto z našich priateľov. Aj tak sa v nás prejavuje nechut' zmeniť sa.

Kedysi dávno ma jedna klientka posielala za všetkými priateľmi, ktorí boli v tom čase v nemocnici: namiesto kvetov za nimi jednoducho vyslala mňa, aby som vyriešila ich problémy. Prichádzala som za nimi s magnetoľonom a zvyčajne som na lôžku našla niekoho, kto nemal tušenia, čo tam robím. Vtedy som ešte nevedela, že nemožno pracovať s tými, čo o to sami nepožiadali.

Niektorí klienti ma navštevujú iba preto, lebo možnosť zúčastniť sa na mojej seanse dostali od priateľa ako darček. Väčšinou to nevyjde, málokedy prídu aj druhý raz.

Keď sa nám niečo darí, chceme sa o to podeliť s ostatnými. Druhí ale ešte nemusia byť v danom čase a priestore na zmeny pripravení. Je dosť ťažké začať meniť seba samého, nieto ešte pokúšať sa zmeniť iných, keď o to sami nestoja. Môže to zničiť aj dobré priateľstvo. Venujem sa svojím klientom, pretože za mnou prišli z vlastnej vôle. Svojim priateľom dám pokoj.

Cvičenie so zrkadlom

Zrkadlo odráža to, čo k sebe cítíme. Zreteľne zobrazí oblasti, ktoré potrebujú zmenu, ak chceme žiť harmonickým a plným životom.

Klientov žiadam, aby sa sami sebe uprene pozreli do očí, kedykoľ-

Strach

Najpočetnejšie zastúpenou kategóriou je strach - strach z neznámeho. Počúvajte:

Ešte nie som pripravený.
Čo ak sa mi to nepodarí?
Môžu ma odmietnuť.
Čo by si o tom pomysleli susedia?
Nechcem pichať do osieho hniezda.
Bojím sa povedať to manželovi/manželke.
Viem toho príliš málo.
Niečo sa mi môže stať.
Možno sa kvôli tomu budem musieť zmeniť.
Môže to stať veľa peňazí.
Radšej umriem alebo sa rozvediem.
Nechcem, aby niekto vedel, že mám nejaký problém.
Bojím sa dať najavo, čo cítim.
Nechcem o tom hovoriť.
Nemám na to silu.
Kto vie, ako to môže skončiť?
Možno prídem o svoju nezávislosť.
Je to príliš ťažké.
Teraz na to nemám peniaze.
Zničí to moje zázemie.
Bezťak nebudem dokonalý.
Môžem stratiť priateľov.
Nikomu neverím.
Môže to poškodiť moju povesť.
Nie som na to dosť dobrý.

Zoznam by mohol pokračovať donekonečna. Našli ste v ňom niektorý zo spôsobov, akým odporujete vy? Pozrime sa na nasledujúce príklady:

Jedna z klientiek za mnou prišla s obrovskými bolesťami. Pri troch autonehodách po sebe si zlomila bedrovú a krčnú chrbticu a nohu v kolene. Lahko dokázala opísať všetky svoje problémy, ale vo chvíli, keď som ju prerušila a požiadala, aby nechala chvíľu rozprávať mňa, nastali ťažkosti. Zrazu jej prekážali kontaktné šošovky, potrebovala si presadnúť na inú stoličku, ísť na WC. Potom si musela šošovky vybrať. Za celý zvyšok stretnutia sa mi nepodarilo udržať jej pozornosť.

Nemala ani štipku chuti zmeniť sa. Nebola na liečenie pripravená. Zistila som, že jej sestra utrpela zranenie chrbtice dvakrát a tak isto aj jej matka.

Iný klient bol herec, mím, celkom dobrý pouličný umelec. Chválil sa, ako si vie so všetkým a všetkými poradiť, najmä na úradoch. A pri tom si nedokázal poradiť s ničím. Večne bol bez peňazí, neplatil nájomné, často mu vypínali telefón. Chodil nedbalo oblečený, pracoval iba sporadicky, trpel mnohými bolesťami a jeho ľúbostný život nestál za fajku dymu. Mal teóriu, že bude podvádzať dovtedy, kým ho v živote nestretne niečo dobré. Samozrejme, vracalo sa mu to, čo dával. Najprv by musel prestať podvádzať.

Svoju nechť zmeniť sa vysvetľoval tak, že nemôže opustiť svoj životný štýl.

Svojim priateľom dajte pokoj

Namiesto toho, aby sme pracovali na sebe, často sa nazdávame, že zmeniť sa musí niekto z našich priateľov. Aj tak sa v nás prejavuje nechť zmeniť sa.

Kedysi dávno ma jedna klientka posielala za všetkými priateľmi, ktorí boli v tom čase v nemocnici: namiesto kvetov za nimi jednoducho vyslala mňa, aby som vyriešila ich problémy. Prichádzala som za nimi s magnetofónom a zvyčajne som na lôžku našla niekoho, kto nemal tušenia, čo tam robím. Vtedy som ešte nevedela, že nemožno pracovať s tými, čo o to sami nepožiadali.

Niektorí klienti ma navštevujú iba preto, lebo možnosť zúčastniť sa na mojej seanse dostali od priateľa ako darček. Väčšinou to nevyjde, málokedy prídu aj druhý raz.

Keď sa nám niečo darí, chceme sa o to podeliť s ostatnými. Druhí ale ešte nemusia byť v danom čase a priestore na zmeny pripravení. Je dosť ťažké začať meniť seba samého, nieto ešte pokúšať sa zmeniť iných, keď o to sami nestoja. Môže to zničiť aj dobré priateľstvo. Venujem sa svojím klientom, pretože za mnou prišli z vlastnej vôle. Svojim priateľom dám pokoj.

Cvičenie so zrkadlom

Zrkadlo odráža to, čo k sebe cítíme. Zreteľne zobrazí oblasti, ktoré potrebujú zmenu, ak chceme žiť harmonickým a plným životom.

Klientov žiadam, aby sa sami sebe uprene pozreli do očí, kedykoľ-

Kľúčom k úspechu je sebaocenenie

Navštívila ma istá sedemdesiatdeväťročná pani. Bola učiteľkou spevu a zopár jej študentov spievalo v televíznych reklamách. Aj ona sa zaujímala o takú prácu, ale nemala odvalu. Plne som ju podporila a vysvetlila som jej: „Ste jedinečná. Nikto nie je taký ako vy. Buďte jednoducho sama sebou. Robte to pre radosť. Sú ľudia, ktorí hľadajú presne to, čo im vy môžete ponúknuť. Dajte im na vedomie, že existujete.“

Zavolala niekoľkým manažérom a režisérom a povedala: „Som v dôchodkovom veku a túžim nakrúcať reklamy.“ Čoskoro dostala svoju prvú ponuku. Odvtedy ju často vídavam v televízii a v časopisoch. Vaša nová kariéra sa môže začať v akomkoľvek veku, tým skôr, keď to robíte pre vlastné potešenie.

Sebakritika nezasahuje cieľ

Ešte väčšmi zlenivíme a všetko budeme odkladať na inokedy. Duševnú energiu treba sústrediť na to, aby sme sa zbavili starého psychického návyku a vytvorili nový. Povedzte si:

„Chcem sa zbaviť potreby toho, že si nič nezaslúžim. Zaslúhujem si to najlepšie a s láskou si to dovoľujem prijímať.“

„Po niekoľkých dňoch, keď budem opakovať toto tvrdenie, sa vonkajší príznak môjho problému začne automaticky strácať.“

„Vytvárať návyk spokojnosti so sebou, a preto už nemám potrebu odkladať to, čo mi prospieva.“

Všimli ste si, že tieto tvrdenia možno aplikovať na niektoré negatívne modely alebo vonkajšie príznaky vo vašom vlastnom živote? Nestrácajte preto čas a energiu a prestaňte si vyčítať niečo, s čím nepohnete, kým nezískate určité presvedčenie. **Zmeňte svoje presvedčenie.**

Bez ohľadu na to, aký prístup zvolíme alebo o ktorom probléme hovoríme, zaoberáme sa iba myšlienkami a myšlienky možno zmeniť. Ak chcem zmeniť určitý stav, treba to povedať nahlas: „**Som ochotný zbaviť sa svojho psychického návyku, ktorý spôsobuje tento stav.**“

Opakujte si to, kedykoľvek premýšľate o svojej chorobe alebo probléme. V okamihu, keď vyslovíte toto tvrdenie, prestávate byť obeťou. Už nie ste bezmocní, uvedomujete si svoju silu.

Hovoríte: „Začínam chápať, že som to vytvoril ja. Teraz samí vraciame silu. Zbavujem sa tejto starej myšlienky a opúšťam ju.“

Sebakritika

Jedna z mojich klientiek mala vo zvyku zjesť štvrtku masla alebo čokolky, čo mala práve po ruke, vo chvíli, keď nemohla vydržať s vlastnými negatívnymi myšlienkami. Na druhý deň sa zlostila na vlastné telo, že je príliš ťažké. Ako malé dievčatko obchádzala po večeri stôl, dojedala zvyšky po ostatných členoch rodiny a končila kockou masla. Rodičia sa smiali. Zdalo sa im to roztomilé. V podstate to boli jediné chvíle, keď na nej dokázali niečo oceniť.

Väčšinu z toho, čo máme, negatívne aj pozitívne, sme prijali do veku troch rokov. Naše skúsenosti sú založené na tom, čo sme prijali do tej doby a čomu sme uverili. Spôsob, ako s nami zaobchádzali naši blízki v detstve, je zvyčajne totožný s tým, ako so sebou zaobchádzame my. Osoba, ktorej niečo vyčítate, je ono trojročné dieťa ukryté v každom z nás. Keď si niečo vyčítate, keď si nadávate, v skutočnosti zaobchádzate tak kruto s dieťaťom v sebe.

Ak sa na seba hneváte za to, že ste ustarostení a bojzliví, predstavte si, že máte tri roky. Ako by ste sa zachovali, keby pred vami stálo trojročné dieťa a bálo sa? Hnevali by ste sa naň, alebo by ste k nemu vystrelili ruky a utešovali ho, kým by sa upokojilo a cítilo v bezpečí? Možno vás „vaši“ dospeli v detstve nevedeli utešiť. Teraz ste dospeli vy, a ak neviete utešiť dieťa vo vás, mali by ste sa to naučiť.

To, čo sa stalo v minulosti, je dovršené a dokončené. Je to preč. V prítomnosti máte možnosť zaobchádzať so sebou tak, ako to očakávate od druhých. Stiesnené dieťa nepotrebuje, aby mu vynadali. Potrebuje, aby ho utešili. Keď sa budete zahŕňať výčítkami, budete ešte ustráchannejší. Potom sa už nebudete mať ku komu obrátiť. Ak sa vaše vnútorné dieťa necíti v bezpečí, spôsobí to veľa problémov. Pamätáte sa ešte, ako vás zabolelo poníženie, keď ste boli malí? Rovnako vníma dieťa vo vás dnes.

Buďte k sebe láskaví. Začnite sa mať radi. Buďte spokojní sami so sebou. Dieťa vo vás to potrebuje, aby mohlo zo seba vydať to najlepšie.



*Nachádzam sa v nekonečnosti života,
kde je všetko dokonalé, úplné a celistvé.
Svoj odpor chápem iba ako ďalší návyk,
ktorého sa treba zbaviť.*

Tento odpor je voči mne bezmocný.

Svoj svet ovládam iba ja sám.

*Zmenám prebiehajúcim v mojom živote
sa prispôsobujem,
ako najlepšie viem.*

Som so sebou spokojný.

Som spokojný s tým, ako sa mením.

Usilujem sa zo všetkých síl.

Každý deň je to ľahšie.

*Teším sa, že sa prispôsobujem rytmu
a behu života, ktorý se ustavične mení.*

Dnes je nádherný deň.

Som o tom presvedčený.

V mojom svete je všetko v poriadku.



7. kapitola

AKO ZMENÍME SVOJE SPRÁVANIE?

„Cez mosty prechádzam s radosťou a ľahkosťou.“

MÁM RADA RÔZNE NÁVODY, AKO ČO ROBIŤ. Všetky teórie sú však bezcenné, pokiaľ nevieme, ako ich použiť a ako tým niečo zmeniť. Vždy som bola veľmi praktická, musela som vedieť, ako správne konať.

Tentoraz budeme pracovať s nasledujúcimi princípmi:

1. ochota zbaviť sa určitej potreby
2. sebakontrola
3. poznanie, že odpustenie sebe i druhým nás oslobodzuje.

Ako sa zbaviť potreby

Ak sa snažíme zbaviť určitého návyku, mávame občas dojem, že náš stav sa nezlepšuje, ba práve naopak. Napríklad:

Stratíme peňaženku, práve keď sa usilujeme zbohatnúť.

Dostaneme sa do konfliktu, práve keď sa usilujeme zlepšiť v komunikácii.

Nachladneme práve vtedy, keď sme si začali upevňovať zdravie.

Dostaneme výpoveď, práve keď sme sa snažili prejavíť svoje tvorivé schopnosti.

Niet dôvodu znepokojovať sa, je to iba náznak, že nastáva nejaký posun. Naše tvrdenia účinkujú a treba v nich pokračovať.

Zavše sa problém vyvinie neočakávaným smerom a začneme ho chápať inak, začneme ho väčšmi chápať. Predpokladajme napríklad, že sa snažíte odnaučiť fajčiť a hovoríte si: „Som ochotný zbaviť sa 'potreby' cigarety.“ Čoskoro si všimnete, že vaše vzťahy s priateľmi sa zhoršili.

Nezúfajte: je to náznak prebiehajúcich zmien. Položte si zopár otázok: „Som ochotný vzdať sa nepríjemných vzťahov? Prečo nadväzu-

jem práve také vzťahy? Nevytvárali moje cigarety iba dymovú clonu, aby som nevidel, aké sú nepríjemné?“

Uvedomíte si, že cigarety sú iba príznakom, nie príčinou. Postupne prichádzate k novému, hlbšiemu chápaniu celej veci, ktoré vás oslobodí.

Poviete si: „Som ochotný zbaviť sa ‘potreby’ nepríjemných vzťahov.“

Potom si uvedomíte, že nepríjemný pocit pramení z vášho presvedčenia, že vás druhí stále kritizujú. S vedomím, že všetky naše skúsenosti si vytvárame sami, si preto poviete: „Som ochotný zbaviť sa potreby byť kritizovaný.“

Zamyslite sa nad kritikou a uvedomíte si, že vás často kritizovali v detstve: dieťa vo vás sa teda iba cíti ako doma. „Dymová clona“ bol spôsob, ako ste si to zakrývali.

Potom azda pripustíte, že ďalším krokom liečenia má byť tvrdenie:

„Som ochotný odpustiť“

Ak budete v tvrdeniach pokračovať, cigarety vás pravdepodobne prestanú lákať a druhí vás prestanú kritizovať. Viete, že ste sa zbavili svojich „potrieb“.

Určitý čas však budete na to potrebovať. Pri troške vytrvalosti a ochoty vyhradiť si denne pokojnú chvíľu na premýšľanie o tom, ako prebiehajú vaše zmeny, dostanete odpoveď. Vaša vnútorná inteligencia sa zhoduje s tou, ktorá stvorila našu planétu.

Dôverujte svojmu vútornému radcovi. Odhalí vám všetko, čo potrebujete vedieť.

Cvičenie: Zbavovanie sa potrieb

Na mojej skupinovej seanse by ste toto cvičenie vykonávali vo dvojici s partnerom. Môžete však použiť aj zrkadlo, podľa možnosti čo najväčšie. Myslíte chvíľu na to, čo chcete zmeniť. Pozrite sa partnerovi alebo svojmu obrazu v zrkadle uprene do očí a nahlas povedzte: „Uvedomujem si, že túto situáciu som spôsobil ja sám a teraz som ochotný zbaviť sa psychického návyku, ktorý je za ňu zodpovedný.“ Niekoľko ráz to precítnete opakujte.

Ak cvičíte s partnerom, mal by vám povedať, či vám to verí. Presvedčte ho o tom. Spýtajte sa sami seba, či to myslíte naozaj vážne. Presvedčte sa, že tentoraz ste pripravení vymaniť sa z pút minulosti. V tomto okamihu sa mnohí klienti zľaknú: zrazu nevedia, ako sa ich

zbaviť. Boja sa konať, kým nepoznajú všetky odpovede. Je to iba ďalší prejav nechute zmeniť sa. Jednoducho ho prekonajte.

Nepotrebujeme vedieť ako. Stačí chcieť. Kozmická inteligencia (čiže vaše podvedomie) to vie - a odpovie vám.

Celá sila spočíva v tomto okamihu. Myšlienky, na ktoré práve myslíte, a slová, ktoré práve teraz hovoríte, vytvárajú vašu budúcnosť. Na každú vašu myšlienku, na každé vaše slovo dostanete odpoveď.

Celá sila spočíva v tomto okamihu. Vaše myšlienky a slová vytvárajú vašu budúcnosť.

Vaša myseľ je nástroj

Ste oveľa viac ako vaša myseľ. Možno sa nazdávate, že vaša myseľ ovláda všetko. Ale to je iba preto, že ste ju naučili, aby si to myslela. Môžete ju to odnaučiť a prevychovať ju. Vaša myseľ je nástroj, ktorý môžete používať podľa svojej vôle. Spôsob, ako to robíte teraz, je iba návyk a akýkoľvek návyk sa dá zmeniť, ak to chceme, ba dokonca aj keď iba vieme, že to je možné.

Sústredte sa chvíľu na nasledujúcu myšlienku:

Vaša myseľ je nástroj, ktorý môžete používať podľa svojej vôle, akokoľvek chcete.

Myšlienky, ktoré si vyberáte, vytvárajú vaše skúsenosti. Ak veríte, že zmeniť návyk alebo myšlienku nie je ľahké, podľa toho vyzerá aj vaša realita. Keby ste sa rozhodli uveriť tvrdeniu: „Mením sa čím ďalej tým ľahšie“, stane sa to pre vás skutočnosťou.

Ovládanie mysle

Na vaše myšlienky a slová neustále reaguje nepredstaviteľná sila inteligencie ukrytej vo vašom vnútri. Až sa naučíte ovládať myseľ vedomým výberom myšlienok, dokážete sa so silou inteligencie zjednotiť. Nemyslite si, že vaša myseľ vás ovláda. *Vy* ovládate ju. *Vy* ju používate. *Vy* môžete prestať myslieť po starom.

Keď sa vás snaží ovládnuť starý spôsob myslenia, keď vás presvedča, aké ťažké je zmeniť sa, použite sebakontrolu. Povedzte svojej myslí: „Som rozhodnutý uveriť, že sa mením čím ďalej tým ľahšie.“ Zhovárajte sa takto so svojou myslou častejšie, aby pochopila, že ste to vy, čo ju ovláda a že to, čo jej poviete, sa aj stane.

Môžete ovládať iba svoju myšlienku v tomto okamihu

Vaše staré myšlienky sú už bezvýznamné a nedá sa s nimi urobiť nič viac ako prežiť skúsenosti, ktoré tieto myšlienky vytvorili. Vaše budúce myšlienky ešte nevznikli a neviete, aké budú. Vaše súčasné myslenie, to, na čo myslíte práve teraz, je úplne pod vašou kontrolou. Napríklad:

Máte malé dieťa, ktorému ste dovolili chodiť spať tak neskoro, ako chcelo. Teraz ste sa rozhodli, že denne pôjde do postele presne o ôsmej. Ako sa podľa vás zachová prvý večer?

Nepochybne sa proti tomuto novému pravidlu vzbúri, bude sa zlosťiť a robiť všetko možné, aby ešte nemuselo ísť spať. Ak ustúpíte, dieťa vyhralo a vždy vás bude chcieť takto ovládať.

Ak ale pevne zotrváte na svojom rozhodnutí a dáte jasne najavo, že od dnes bude chodiť spať o ôsmej, jeho odpor bude slabnúť. O dve tri noci bude nový poriadok zavedený.

Rovnako je to s vašou myšliou. Aj ona sa bude spočiatku búriť, netúži po prevýchove. Ale ovládajte ju vy sami. Ak zostanete sústredení a pevní, čoskoro bude myslieť inak. A budete sa cítiť veľmi dobre.

Uvedomíte si totiž, že *už nie ste bezmocné obeť svojich vlastných myšlienok, ale naopak pánom svojej vlastnej mysle.*

Cvičenie: Uvoľnenie

Pri čítaní týchto riadkov zhlboka dýchajte. Pri výdychu odchádza z vášho tela všetko napätie. Uvoľnite si vlasy, čelo, líca, celú tvár. Hlava nemusí byť pri čítaní napätá. Uvoľnite jazyk, krk a ramená. Kniha sa dá držať aj s uvoľnenými ramenami a pažami. Urobte to hneď teraz. Potom uvoľnite chrbát, brucho a lono. Dýchajte pokojne a uvoľňujte nohy a chodidlá.

Nastala vo vašom tele pri čítaní predchádzajúceho odseku veľká zmena? Všimnite si, ako dlho ste vydržali zostať uvoľnení. Ak to dokážete so svojím telom, dokážete to aj so svojou myšliou.

V tejto uvoľnenej, pohodlnej polohe si povedzte:

„Som ochotný uvoľniť sa. Uvoľňujem sa. Zbavujem sa všetkého napätia, strachu, hnevu, všetkej viny, smútku, všetkých starých obmedzení. Uvoľňujem sa a som pokojný; zmierený sám so sebou. Som zmierený s tokom života. Som v bezpečí.“

Opakujte toto cvičenie dva až trikrát. Vnímajte ľahkosť, akou sa

zbavujete napätia. Opakujte ho, kedykoľvek si uvedomíte, že sa vám vynárajú myšlienky na vaše problémy. Vyžaduje si to trochu cviku, aby ste sa pritom prirodzene správali. V uvoľnenom stave budú lepšie účinkovať vaše pozitívne tvrdenia. Ľahšie ich budete prijímať.

Nebud'te strnutí, alebo stresovaní a napätí. Uvoľnite sa a vytvárajte si pekné myšlienky. Je to veľmi jednoduché.

Telesné uvoľnenie

Zážitky a pocity sa ukladajú v tele, a preto je fyzické uvoľnenie často nevyhnutné. Ak ste napríklad príliš potlačali svoj slovný prejav, dokonale sa uvoľnite, keď sa vykričíte v zatvorenom aute. Udierať do niečoho mäkkého, zahrať si tenis alebo vybehať sa, to všetko sú neškodné spôsoby, ako sa zbaviť nahromadeného hnevu.

Nedávno ma deň či dva pobolievalo rameno. Snažila som sa nevšimnúť si to, ale bolesť nepoľavovala. Nakoniec som si sadla a spýtala som sa samej seba: „Čo sa to so mnou deje? Čo ňá trápi?“

„Je to ako pálenie. Pálenie... to znamená hnev. Prečo sa hneváš?“

Neprišla mi na um nijaká príčina a preto som si povedala: „Pozriem sa, či sa mi ju podarí objaviť.“ Položila som na posteľ dva vankúše a začala som do nich silno udierať. Asi po dvanástich úderoch som zistila, prečo sa hnevám, bolo to úplne jednoduché. Udierala som do vankúšov čoraz silnejšie a riadne som kričala, aby som uvoľnila emócie. Keď som prestala, cítila som sa oveľa lepšie a na druhý deň bolo rameno v poriadku.

Odpútanie sa od minulosti

Veľa ľudí mi tvrdí, že sa nevedia tešiť z prítomnej chvíle kvôli niečomu, čo sa stalo v minulosti. Nemôžu žiť naplno, pretože kedysi urobili niečo zle alebo niečo neurobili vôbec. Nemôžu sa tešiť z dneška, pretože stratili niečo, čo mali kedysi. Nevedia v sebe prebudiť lásku, pretože im kedysi niekto ublížil. Pretože kedysi sa im pri určitej činnosti prihodilo niečo nepríjemné, čakajú, že sa im to stane znova. Sú presvedčení, že už navždy budú zlí, pretože kedysi urobili niečo, čo teraz ľutujú. Život sa líši od ich predstáv, pretože im kedysi niekto niečo vyviedol. Myslia si, že sa musia rozčuľovať dnes, pretože sa rozčúlili aj kedysi v podobnej situácii. Vďaka akejsi veľmi starej skúsenosti, keď s nimi niekto zaobchádzal nepekne, nikdy neodpustia a nezabudnú.

Dnes sa nemôžem tešiť zo života,
pretože kedysi na strednej škole ma nepozvali na večierok.
Už navždy sa budem báť skúšok, pretože pri prvej som neuspel.
Nemôžem žiť naplno, pretože som sa rozviedol.
Už nikdy sa nezamilujem, pretože moja prvá láska ma opustila.
Už nikdy nikomu nebudem veriť,
pretože ma kedysi urazila nejaká klebeta.
Navždy sa musím trestať, pretože som kedysi niečo ukradol.
Nikdy to nikam nedotiahnem,
pretože pochádzam z chudobnej rodiny.

Veľmi často si nedokážeme uvedomiť, že závislosť od minulosti, nech bola akákoľvek, *nám škodí*. „Im“, „vinnikom“, je to srdečne jedno. Zvyčajne ani nič netušia. A my sami si tak ubližujeme, pretože sa bránime naplno prežívať prítomnú chvíľu. Minulosť je preč, je uzavretá a nedá sa na nej nič zmeniť. Prežívať môžeme vždy iba prítomný okamih. Ak sa v mysli zaoberáme minulosťou, žijeme v spomienkach a tak sa pripravujeme o prežívanie prítomnosti.

Cvičenie: Odpútanie sa od minulosti

Teraz svoju minulosť vymažte z mysle. Zbavte sa citových väzieb k nej. Nechajte spomienky spomienkami. Keď si predstavíte šaty, ktoré ste nosili v tretej triede, zvyčajne k tej spomienke nemáte nijaký citový vzťah. Je to iba spomienka, nič viac.

A to isté môžete spraviť so všetkými minulými udalosťami vo vašom živote. Keď sa od nich odpútate, budete môcť slobodne použiť celú svoju duševnú silu na prežívanie prítomnosti a na vytváranie spokojnej budúcnosti.

Uvedomte si všetko, čoho sa chcete zbaviť. Do akej miery ste ochotní urobiť to? Pozorujte svoje reakcie. Čo pre to musíte urobiť? Máte na to vôbec chuť? Nebránite sa tomu?

Odpustenie

Ďalším krokom je *odpustenie*. Odpustenie seba i ostatným nás oslobodzuje od minulosti. V knihe Škola zázrakov sa stále opakuje, že odpustenie je odpoveďou takmer na všetko. Zistila som, že keď pocítujeme nejakú bolesť, zvyčajne to znamená, že treba niekomu odpustiť. Ak neplynieme voľne s tokom života, spravidla lipneme na nejakom okamihu z minulosti. Môže to byť ľútosť, smútok, ublíženie,

strach alebo vina, stud, hnev alebo odpor, ba niekedy dokonca túžba po pomste.

To všetko pramení z neschopnosti a neochoty odpustiť, odpútať sa od minulosti a žiť prítomnosťou.

Odpoveďou na akékoľvek liečenie je vždy láska.

A cez odpustenie sa dostávate na cestu lásky. Odpustenie odstraňuje nevraživosť. Priblížim vám to pomocou nasledujúcich cvičení.

Cvičenie: Odstránenie odporu

Nasledujúce staré cvičenie Emmetta Foxa je stále účinné. Pokojne si sadnite, zavrite oči a uvoľnite myseľ i telo.

Predstavte si seba samého v zatemnenom hľadisku divadla. Na javisko postavte človeka, ku ktorému prechováate najsilnejšiu nenávisť.

Môže byť z minulosti aj zo súčasnosti. Až ho uvidíte zreteľne pred sebou, predstavte si, ako prežíva príjemné zážitky, ktoré majú preňho význam. Pozorujte, ako sa usmieva a aký je šťastný. Udržujte túto predstavu zopár minút a potom ju nechajte pomaly zmiznúť.

Ja by som pridala ešte ďalší krok: keď ten človek opustí javisko, postavte sa tam sami. Pozorujte, ako prežívate príjemné zážitky vy. Pozorujte, ako sa usmievate a ste šťastní. Uvedomte si, že vesmír zehná všetkým a radosti a šťastia je tu pre každého dost.

Uvedené cvičenie odstraňuje zlovestné mraky nevraživosti, ktorú väčšina z nás v sebe prechováva. Pre mnohých to bude veľmi ťažké. Vždy si vyberte niekoho iného. Opakujte toto cvičenie najmenej raz denne celý mesiac a spozorujete, že sa budete cítiť oveľa lepšie.

Cvičenie: Pomsta

Všetci, čo kráčajú po duchovnej ceste, dobre poznajú význam odpúšťania. Pred tým, ako dokážeme nezištne a bez výhrad odpustiť, však treba väčšinou urobiť ešte jeden krok. Dieťa v nás zavše zatúži po pomste, než je ochotné odpustiť. Preto je veľmi užitočné nasledujúce cvičenie.

Zatvorte oči a pokojne sed'te. Myslite na človeka, ktorému najťažšie

odpúšťať. Čo by ste mu najradšej urobili? Čo by mal urobiť on, aby ste mu odpustili? Predstavte si, že to všetko sa odohráva práve teraz. Chodte do najmenších podrobností. Ako dlho má podľa vás trpieť alebo sa kajať? Keď už toho máte dost, „zrýchlite“ dej a celú záležitosť raz a navždy uzavrite.

Zvyčajne sa budete cítiť lepšie a bude sa vám ľahšie myslieť na odpustenie. Ale nie je prospešné vykonávať toto cvičenie denne. Používa sa ako záverečné cvičenie a býva veľmi oslobodzujúce.

Cvičenie: Odpúšťanie

Teraz sme pripravení odpúšťať. Vykonávajte toto cvičenie podľa možnosti s partnerom, alebo ak ste sami, nahlas. Znovu si pokojne sadnite so zatvorenými očami a hovorte: „Ten, komu potrebujem odpustiť, sa volá a ja mu odpúšťam.“ Opakujte to znovu a znovu. Niekomu budete musieť veľa vecí, inému iba jednu alebo dve veci. Ak pracujete s partnerom, nech vám hovorí: „Ďakujem ti, si voľný.“ Ak nie, predstavujte si, ako vám to vraví ten, komu odpúšťate. Cvičte takto najmenej päť až desať minút. Ak sú vo vašom srdci ešte ďalšie krivdy, zbavte sa ich podobným spôsobom.

Po dôkladnom cvičení sa zamerajte sami na seba. Nahlas si povedzte:

„Odpúšťam si.....“

Vydržte opäť aspoň päť minút.

Tieto cvičenia sú veľmi účinné. Je užitočné vykonávať ich najmenej raz do týždňa, aby sme sa zbavili zvyšných starých nánosov. Niektorých zážitkov sa zbavíme ľahko, na iných musíme pracovať dlhšie, až sa jedného dňa rozplynú a zmiznú.

Cvičenie: Vizualizácia

Ďalšie užitočné cvičenie. Nech vám ho niekto prečíta, alebo si ho nahrajte na magnetofón a potom si ho vypočujte.

Najprv si sám seba predstavte ako malé, päť až šesťročné dieťa. Zahľadte sa mu hlboko do očí. Uvidíte v ňom túžbu a uvedomíte si, že to dieťa chce od vás iba jedno: lásku. Vystrite teda ruky a objímte ho. Nežne ho k sebe priviňte. Povedzte mu, ako ho ľúbite a ako sa oň sta-

ráte. Všetko na ňom obdivujte, povedzte mu, že je to prirodzené, ak robí pri učení chyby. Sľúbte mu, že budete stáť pri ňom v každej situácii. Potom si predstavte, ako sa dieťa zmenšuje, až je také malé, že sa zmestí do vášho srdca. Prijmite ho tam tak, aby ste, kedykoľvek k nemu skloníte hlavu, uvideli jeho tvár, ako sa na vás pozerá, a aby ste mu mohli prejavovať lásku.

Teraz si predstavte svoju matku ako štvorročné alebo päťročné nešťastné dieťa, ktoré hľadá lásku. Vezmite ju do náručia a dajte jej najavo, ako veľmi ju milujete. Ukážte, že o ňu máte záujem a že sa na vás môže kedykoľvek spoľahnúť. Až sa upokojí a bude sa cítiť v bezpečí, nechajte ju zmenšiť sa natoľko, aby sa zmestila do vášho srdca. Je tam spolu s vami ako s malým dieťaťom. Obe zahrňte láskou. Potom si predstavte svojho otca ako malého, trojročného až štvorročného vystrašeného, uplakaného chlapca. Po líkach mu stekajú slzy a nevie, kam sa obrátiť.

S upokojovaním vystrašených detí už máte skúsenosti. Vezmite do náručia aj jeho a upokojte ho. Zaspievajte mu. Dajte mu pocítiť, že ho nesmierne milujete. Presvedčte ho, že pri ňom budete stáť, nech sa stane čokoľvek.

Až mu uschnú slzy a upokojí sa, nechajte ho zmenšiť do takej miery, aby mohol vstúpiť do vášho srdca. Prijmite ho tam, aby si všetky tri deti mohli prejavovať hlbokú lásku a aby ste ich mohli milovať všetky spolu.

Máte v srdci toľko lásky, že by ste mohli uzdraviť celú túto planétu. Zatiaľ ju však využívajte na to, aby liečila vás. Musíte pocítiť, ako sa vám v srdci rozlieva teplo, neha a láska. Nechajte ich, aby začali meniť spôsob, akým myslíte a zaobchádzate sami so sebou.



*Nachádzam sa v nekonečnosti života,
kde je všetko dokonalé, úplné a celistvé.
Zmena je prirodzený zákon môjho života.
Vítam ju. Som ochotný zmeniť sa.
Som ochotný zmeniť svoje myslenie.
Som ochotný zmeniť slová,
ktoré používam.
Lahko a s radosťou smerujem
od starého k novému.
Odpúšťam ľahšie, než som očakával.
Dáva mi to pocit ľahkosti a slobody.
S radosťou sa učím čoraz väčšmi milovať.
Čím väčšieho odporu sa zbavím,
tým viac lásky môžem prejaviť.
Mám dobrý pocit z toho,
že mením svoje myslenie.
Učím sa, ako si spríjemniť dnešný deň.
V mojom svete je všetko v poriadku.*



8. kapitola VYTVÁRANIE ZMIEN

*„Odpovede z môjho vnútra s ľahkosťou prichádzajú
do môjho vedomia.“*

Nechcem byť chudobný.
Nechcem byť starý.
Nechcem byť obézny.
Nechcem tu bývať.
Nechcem mať tento vzťah.
Nechcem byť ako môj otec/moja matka.
Nechcem zostať v tomto zamestnaní.
Nechcem mať také vlasy/telo/nos.
Nechcem byť sám.
Nechcem byť nešťastný.
Nechcem byť chorý.

Všetko, na čo sa sústredíte, rastie

Z UVEDENÝCH TVRDENÍ VYPLÝVA, že prostredie, v ktorom sme vyrástli, nás učilo zvládať negatívne javy v presvedčení, že všetko pozitívne k nám automaticky príde samo. Nie je to tak.

Ako často ste spomínali, čo nechcete? Prinieslo vám to skutočne to, po čom túžite? Ak sa chcete naozaj zmeniť, boj s negatívnym je úplná strata času. **Čím viac sa venujete nechcenému, tým viac ho vytvárate. To, čo sa vám na vlastnej osobe alebo na vašom živote odjakživa nepáčilo, je s najväčšou pravdepodobnosťou doteraz s vami.**

Všetko, na čo sa sústredíte, rastie a stáva sa trvalým. Odstúpte od negatívneho a sústreďte sa na to, akí skutočne chcete byť alebo čo chcete mať. **Zmeňte negatívne tvrdenia na pozitívne:**

Som štíhly.
Som bohatý.

Som večne mladý.
Sťahujem sa na lepšie miesto.
Nadväzujem šťastný nový vzťah.
Som sám sebou.
Mám rád svoje vlasy/telo/nos.
Som plný lásky a náklonnosti.
Som šťastný a slobodný.
Som úplne zdravý.

Tvrdenia

Učte sa myslieť pozitívne, formulujte pozitívne tvrdenia. V tvrdeniach je všetko, na čo si pomyslíte alebo čo povieť. Príliš často myslíme negatívne. Negatívne tvrdenia vytvárajú viac toho, čo si podľa vašich vlastných slov neželáte. Ak si hovoríte, že nenávidíte svoju prácu, nikam sa nedostanete. Naopak, veta „Nájdem si vynikajúcu novú prácu“ otvorí vo vašom vedomí cestu tomu, aby sa to skutočne stalo.

Rozprávajte vždy pozitívne o tom, akí chcete byť. Veľmi dôležité pri tom je, aby ste sa vyjadrovali *v prítomnom čase* - som, mám. Vaše podvedomie vám slúži natoľko poslušne, že vyhlásenia v budúcom čase - chcem alebo budem mať - zostanú iba v budúcnosti a stále vám budú unikáť.

Ako sa naučiť mať rád sám seba

Ako som už uviedla, nezáleží na tom, aký je váš problém, najdôležitejšia je sebaláska. To je tá „zázračná palička“, ktorá rieši všetky problémy. Spomeňte si na obdobie, keď ste mali zo seba dobrý pocit a všetko vám vychádzalo. Spomeňte si na obdobie, keď ste boli zamilovaní: akoby ste nemali žiadne problémy. Sebaláska vnesie do vášho života záplavu dobrých pocitov a šťastia. **Ak máte radi sami seba, cítite sa dobre.**

To však nie je možné, kým nie ste so sebou spokojní a neprijímate sa takí, akí ste. Teda: žiadna sebakritika. Už počujem vaše námietky:

Ale ja som sa obviňoval vždy.
Ako sa mi môže toto na mne páčiť?
Moji rodičia/učitelia/milenci ma vždy kritizovali.
Čo ma má potom motivovať?
Ale to sa predsa nerobí.
Ako sa mám zmeniť, ak nebudem k sebe kritický?

Tréning mysle

Sebakritika je iba vaša myseľ, ktorá omieľa stále to isté. Vidíte, ako ste si ju vycvičili, aby vás zahŕňala výčitkami a odmietala sa zmeniť? Ignorujte také myšlienky a venujte sa dôležitejším veciam!

Vráťme sa k predchádzajúcemu cvičeniu. Znovu sa pozrite do zrkadla a povedzte si: „Mám sa rád a som spokojný s tým, aký som.“

Ako sa cítite dnes? Je vám dnes, po určitej dobe, keď ste sa učili odpúšťať, ľahšie? Je to vaša najdôležitejšia úloha. Sebaocenenie a seba-prijímanie sú kľúčom k pozitívnym zmenám.

V čase, keď som sa ustavične obviňovala, mávala som vo zvyku občas sa za niečo plesnúť po lici. Nevedela som, aké to je byť spokojná sama so sebou. Moje presvedčenie o vlastných nedostatkoch a obmedzeniach bolo oveľa silnejšie ako moja ochota uveriť v akúkoľvek dobrú vlastnosť. Na vyznanie lásky som okamžite reagovala: „Prečo? Čo len vo mne môže ten človek vidieť?“ Alebo klasická myšlienka: „Keby sa lepšie prizrel, aká som naozaj, nemal by ma rád.“

Neuvedomovala som si, že všetko dobré sa začína prijatím toho, čo v nás je, a láskou k tomu, čím sme. Chvíľu trvalo, kým som si vypestovala harmonický, milujúci vzťah voči sebe.

Najprv som sa snažila nachádzať v sebe maličkosti, ktoré som považovala za „kladné vlastnosti“. Pomáhalo to a môj zdravotný stav sa začal zlepšovať. Zdravie rovnako ako bohatstvo, láska alebo tvorivé schopnosti - prichádzajú, keď máme radi sami seba. Neskôr som sa učila milovať a prijímať všetko, čo vo mne bolo, aj tie vlastnosti, ktoré podľa mňa „nemali žiadnu hodnotu“. Vtedy som začala robiť naozajstné pokroky.

Cvičenie: Som so sebou spokojný

Toto cvičenie som robila so stovkami klientov: výsledky sú vynikajúce.

Celý nastávajúci mesiac si neprestajne opakujte: „**Som so sebou spokojný.**“ Hovorte to najmenej tristo alebo štyristokrát denne. Nie, nie je to veľa. Keď máte starosti, zaoberáte sa svojím problémom prinajmenšom rovnako často. Nech sa tvrdenie „Som so sebou spokojný“ stane vašou modlitbou, ktorú si šepcete takmer nepretržite.

Toto tvrdenie vám zaručuje, že všetko negatívne, čo bolo ukryté vo vašom vedomí, vypláva na povrch.

Kedykoľvek sa vo vás vynorí negatívna myšlienka, napríklad: „Ako môžeš byť so sebou spokojný, keď si taký tučný?“, „Táto hlúposť ti vôbec nepomôže“, „Nemáš žiadnu hodnotu“ alebo akýkoľvek iný

negatívny nezmysel, začínate sa duševne kontrolovať. Nevšimajte si to. Myšlienku iba pozorujte: ťahá vás do minulosti. Hovorte jej: „Nechávam ťa odísť, som so sebou spokojný.“

Veľa vám ukáže dokonca aj to, čo vám príde na um pri tomto cvičení: „To vyzerá hlúpo“, „To nemôže byť pravda“, „Je to nezmysel“, „Znie to zveličene“ alebo „Ako môžem byť spokojný sám so sebou, keď robím toto?“ Sú to myšlienky odporu, nechajte ich prebehnúť. Ovládajú vás iba vtedy, ak sa im rozhodnete veriť.

„Som so sebou spokojný, som so sebou spokojný, som so sebou spokojný.“ Bez ohľadu na to, čo sa deje, čo vám kto hovorí, čo vám kto robí, pokračujte. Ak ste schopní povedať si to aj pri pohľade na niečo, s čím hlboko nesúhlasíte, viete, že sa vyvíjate a meníte.

Myšlienky sú voči vám bezmocné, ak im nepodľahnete. Sú to iba slová zoradené za sebou. **Nemajú žiaden význam.** Význam im dávame iba my sami a my určujeme, aký význam to bude. Vyberme si teda myšlienky, ktoré nás živia a podporujú.

Sebaprijímanie čiastočne odstraňuje to, čo si o nás myslia druhí. Keby som vám bez prestania opakovala: „Ste ružové prasiatko“, ste ružové prasiatko“, buď by ste sa mi vysmiali, alebo by ste znervózneli a pomysleli si, že som sa zbláznila. Rozhodne by ste mi neuvrili. Mnoho myšlienok, pre ktoré sa rozhodujete, je pritom rovnako vzdialených od skutočnosti. Vaše presvedčenie, že vaša hodnota závisí od toho, ako vyzeráte, je iba vaša verzia tvrdenia, že ste ružové prasiatko.

To, čo v sebe považujeme za „zlé“, je súčasťou našej osobnosti a jedinečnosti.

Príroda sa nikdy neopakuje. Na našej planéte Zem sa za celú dobu jej existencie nevyskytli dve úplne totožné snehové vločky alebo kvapky dažďa. Ani len dve sedmokrásky nie sú rovnaké. Aj naše osobnosti sa jedna od druhej líšia rovnako ako naše odtlačky prstov. Máme sa odlišovať. Ak na to pristaneme, nebude existovať konkurencia a porovnávanie. Netrápte sa s tým, že sa chcete na niekoho podobať. Prišli sme na túto planétu, aby sme ukázali, kto sme. Už ani neviem, kto som bola v čase, kým som sa začala učiť mať sa rada taká, aká práve som.

Prax

Pestujte v sebe myšlienky, ktoré vám robia dobre.
Robte veci, ktoré vás povznášajú.
Buďte s ľuďmi, s ktorými sa cítite šťastní.
Jedzte veci, po ktorých sa vaše telo cíti dobre.
Choďte smerom, ktorý vám robí dobre.

Sejba

Predstavte si sadenicu rajčiny. Vyrástla z malého suchého semienka. Vôbec nevyzerá ani nemá chuť ako rajčina. Ak neviete s istotou, že je to semienko rajčiny, nemusíte ani veriť, že z neho niečo vyrastie. Ale dajte tomu, že ho zasejete do úrodnej pôdy, budete ho polievať a necháte naň svietiť slnko. Keď sa zjaví prvý výhonok, ani vám nepríde na um zašliapnuť ho. Predsa si nepoviete: „Toto určite nie je sadenica rajčiny.“ Skôr sa naň pozriete zblízka: „Aha!“ a s radosťou budete pozorovať, ako rastie. Keď ho budete ďalej polievať, doprajete mu dostatok slnka a pôdu okolo neho starostlivo vypliete a pokypríte, časom sa s najväčšou pravdepodobnosťou dočkáte rastlinky s množstvom šťavnatých plodov. To všetko sa začalo malým semenkom.

S vytváraním vlastnej skúsenosti je to také isté. Pôda, ktorú osievate, je vaše podvedomie. Semienkom je nové tvrdenie. V ňom je celá nová skúsenosť. „Polievate“ ju pozitívnymi tvrdeniami a necháte na ňu svietiť slnko pozitívnych myšlienok. Zo záhrady vypliete negatívne myšlienky. A keď sa konečne ukáže akokoľvek malý dôkaz úspechu, nezašliapnete ho s tým, že to nestačí. Naopak, pozriete sa na prvý pokrok a zajasáte od radosti: „Aha, tu je! Funguje to!“

Pozorujte, ako rastie a stáva sa tým, čo ste chceli.

Cvičenie: Vytvárajte nové zmeny

Nastal čas, aby ste všetko, čo s vami nie je v poriadku, zmenili na pozitívne. Alebo napíšte všetko, čo chcete a musíte urobiť a čo robíte. Tri negatívne tvrdenia zmeňte na pozitívne.

Predpokladajme teraz, že váš negatívny zoznam vyzerá asi nasledovne:

Mám v živote chaos.
Mal by som schudnúť.
Nikto ma nemá rád.
Chcem sa presťahovať.
Mal by som sa viac učiť.
Nenávidím svoju prácu.
Mal by som si všetko poriadne zorganizovať.
Nerobím toho dosť.
Nemám žiadnu hodnotu.

Negatívne tvrdenie môžete zmeniť:

Som ochotný zbaviť sa psychického návyku, ktorý vytvoril túto situáciu.

V mojom živote prebiehajú pozitívne zmeny.
Moje telo je spokojné a štíhle.
Kamkoľvek idem, stretávam lásku.
Bývam na krásnom mieste.
Mám vynikajúcu novú prácu.
Všetko mám perfektne zorganizované.
Mám sa rád a som so sebou spokojný.
Verím, že život mi prináša to najvyššie dobro.
Zaslúžim si to najlepšie a teraz to prijímam.

Tieto tvrdenia vám objasnia všetko, čo pokladáte za negatívne, a preto ste sa rozhodli zmeniť to. Budete sa mať radi, budete sami so sebou spokojní, vytvoríte okolo seba atmosféru bezpečia. Vďaka sebadôvere, pocitu zaslúženiu a seba prijímaniu sa zbavíte nadváhy. Tieto tvrdenia vám usporiadajú myšlienky, privolajú láskyplný vzťah, vďaka nim získate novú prácu a nový byt. Je to zázrak. Výhonok rastie. Svoje želania môžeme uskutočniť akoby zázrakom.

Zaslúžiť si dobro

Veríte tomu, že si zaslúžite všetko, po čom túžite? Ak nie, zabránite tomu, aby ste to dostali. Nedovolia vám to situácie, ktorými sa nekontrolovane opriate.

Cvičenie: Zaslúžim si

Znovu sa pozrite do zrkadla a povedzte nahlas: „Zaslúžim si mať/alebo byť a práve teraz to prijímam.“ Vyslovte to dva alebo trikrát.

Ako sa cítite? Vždy venujte pozornosť svojim pocitom a reakciám svojho tela.

Znie výrok pravdivo, alebo máte pocit, že si niečo ešte stále nezaslúžite? Ak cítite čokoľvek negatívne, vráťte sa k uisťovaniu: „Zbavujem sa podvedomého psychického návyku, ktorý stojí v ceste môjmu dobru.“ „Zaslúžim si“

Opakujte to tak dlho, kým sa nepresvedčíte o vlastnej hodnote, aj keby to malo trvať zopár dní.

Holistická filozofia

Pri vytváraní pozitívnych zmien vychádzame z holistickej filozofie, ktorá má prospievať celej bytosti - telu, myslí aj duchu. Ak si nevšíame jednu z týchto troch oblastí, nie sme celiství. Nezáleží na tom, odkiaľ začneme, ak neskôr zapojíme aj obe ostatné zložky.



Ak začíname na *fyzickej úrovni*, budeme pracovať s výživou a učiť sa, ako strava ovplyvňuje náš fyzický stav. Chceme dať telu to najlepšie - liečivé rastliny, vitamíny, homeopatiu, bylenné esencie Dr. Bacha atď.

Vyberieme si cvičenie, ktoré nám bude najväčšmi vyhovovať. Cvičenie spevňuje kosť a udrží vás v dobrej kondícii. Okrem športovania a plávania uvážte, či by vám nevyhovoval aj tanec, taj-čchi, karate alebo joga. Ja napríklad denne cvičím na trampolíne.

Možno vám budú vyhovovať niektoré z dostupných liečebných a rehabilitačných metód alternatívnej medicíny, ako napríklad reflexná terapia nôh, rôzne masáže (športová, šiacu, čínska automasáž atď.), reiki, akupresúra, psychotronika a podobne.

Na *psychickej úrovni* možno vykonávať najrôznejšie typy vizualizácie, tvorivej predstavivosti alebo pracovať s pozitívnymi výrokmi.

Psychologických techník je neúrekom: celostná psychológia, hypnóza, hlbinná ekológia, arteterapia a ďalšie.

Patrí k nim aj meditácia. Jej prostredníctvom si možno upokojiť myseľ a nechať prejavíť vlastnú vnútornú inteligenciu. Ja sa zvyčajne so zatvorenými očami v duchu pýtam: „Čo treba vedieť?“ Ticho čakám na odpoveď - buď príde, alebo nie. Keď nepríde, žiaden problém, príde inokedy.

V *duchovnej oblasti* sa môžeme modliť, meditovať, napojiť sa na kozmické vedomie. Ja praktizujem odpustenie a nezištnú lásku. Vy si môžete vybrať medzi rôznymi duchovne zameranými skupinami, od kresťanských orientovaných cez najrôznejšie duchovné skupiny až po skupiny vykonávajúce rôzne druhy meditácie. Skúste si vybrať vhodnú metódu. Keď vám niektorá nebude vyhovovať, hľadajte ďalej. Moje návrhy by vám mali pomôcť. Nevie, ktorá metóda je pre vás najvhodnejšia, na to musíte prísť sami. Žiadna terapia ani pracovná skupina neodpovie všetkým na všetky otázky. Ani ja nie. Som iba ďalším stupňom na ceste k holistickému zdraviu.



*Nachádzam sa v nekonečnosti života,
kde je všetko dokonalé, úplné a celistvé.
Som oporou sám sebe
a aj život mi je oporou.
Všade okolo seba a v každej oblasti
svojho života vidím dôkazy toho,
že Zákon naozaj funguje.
V mojom živote sa prejavuje všetko, čo sa učím.
Ráno sa prebúdzam s radosťou a vďačnosťou.
Teším sa na dobrodružstvo
každého dňa, lebo viem,
že v mojom živote je všetko v poriadku.
Mám sa rád taký aký som.
Mám rád všetko čo robím.
Som živým, milujúcim a harmonickým
stelesnením života.
V mojom svete je všetko v poriadku.*



9. kapitola

KAŽDODENNÁ PRÁCA

„Rád vykonávam nové psychické cvičenia.“

*KEBY SOM SA VZDALA PRI PRVOM PÁDE,
NIKDY BY SOM SA NENAUČILA CHODIŤ*

VŠETKO NOVÉ, ČO SA MÁ STAŤ SÚČASŤOU VÁŠHO ŽIVOTA, treba precvičovať. Mnohí považujú počiatočné sústredenie za „ťažkú prácu“. Je to skôr niečo nové, čo by sme sa mali naučiť. Učenie je vždy rovnaké, bez ohľadu na to, čo je jeho obsahom - či už sa učíme viesť auto, písať na stroji, hrať tenis alebo pozitívne myslieť. Spočiatku blúdime a robíme chyby. Naše podvedomie sa však pomocou chýb učí a nabudúce zistíme, že nám to ide lepšie. Nikto učený z neba nespadol. Budeme sa však usilovať zo všetkých síl. To pre začiatok úplne stačí.

Vždy sa podporujte

Dobre si pamätám na svoju prvú prednášku. Keď som zostúpila z pódia, povedala som si: „Louise, bola si výborná. Na prvý raz to bolo absolútne fantastické. Piaty alebo šiesty raz budeš už profesionál.“ O niečo neskôr som si povedala: „Zopár vecí by sa dalo zmeniť. Upravíme to a to.“ Akúkoľvek sebakritiku som rázne odmietla.

Keby som si ihneď začala vyčítat', aká som bola nemožná a kde všade som urobila chybu, pred druhou prednáškou by som mala neprekonateľnú trému. Takto bola druhá prednáška lepšia ako prvá a pri šiestej som mala naozaj pocit, že som profesionál.

Nasledujeme Zákon, ktorý riadi všetko okolo nás

Skôr ako som začala písať túto knihu, zaobstarala som si počítač. Začala som ho volať „Zázračná dáma“. Rozhodla som sa naučiť niečo nové a zistila som, že učiť sa duchovné zákony sa v mnohom podobá

práci na počítači. Kým som sa riadila zákonmi počítača, naozaj mi ukazoval zázraky. Keď som ich nejakou porušila, stroj buď nefungoval vôbec, alebo inak, ako som chcela ja. Nič s ním nepohlo. Nech som sa akokoľvek rozčuľovala, „dáma“ iba trpezlivo čakala, až sa naučím jej zákony, a potom bola schopná robiť zázraky. Trvalo určitý čas, kým sme si začali rozumieť.

Taký istý prístup musíte zaujať aj teraz. Musíte sa učiť duchovné zákony a postupovať presne podľa nich. Nemôžete ich prispôbovať svojmu spôsobu myslenia. Musíte sa naučiť používať nové slová. Potom sa začnú v živote stávať zázraky.

Podpora pri učení

Čím viac nájdete spôsobov, ktoré vás pri učení podporia, tým lepšie. Navrhujem:

- Vyjadrujte vďačnosť.
- Píšte si pozitívne tvrdenia.
- Meditujte - majte z toho radosť.
- Jedzte zdravo.
- Vyslovujte pozitívne tvrdenia nahlas.
- Spievajte si ich.
- Doprajte si dostatok času na relaxáciu.
- Venujte sa vizualizácii a pestujte si psychickú predstavivosť.
- Čítajte a študujte.

Moja každodenná práca

Prebieha asi takto:

Prvé myšlienky hneď po prebudení, skôr ako otvorím oči, sú vyjadrením vďaky za všetko, na čo len môžem pomyslieť. Po rannej toalete sa asi hodinu venujem meditáciám, svojim tvrdeniam a modlitbám.

Nasleduje asi štvrt'hodina telesného cvičenia, väčšinou na trampolíne. Niekedy cvičím podľa televízneho aerobiku.

Potom raňajkujem, väčšinou ovocie, ovocné šťavy a bylinkový čaj. Ďakujem Matke Zemi za to, že mi poskytla potravu, ďakujem všetkým plodom, že dali svoj život za to, aby ma živili.

Pred obedom cvičím pred zrkadlom nahlas niektoré tvrdenia, niekedy si ich spievam. Napríklad:

Louise, si výborná a mám ťa rada.
Toto je jeden z najkrajších dní tvojho života.
Všetko je tu pre tvoje najvyššie dobro.
Je ti odhalené všetko, čo potrebuješ vedieť.
Dostávaš všetko, čo potrebuješ.
Všetko je v poriadku.

Na obed mám väčšinou zeleninový šalát. Žehnám jedlo a ďakujem mu. Popoludní sa zvyčajne zopár minút venujem dôkladnej relaxácii. Niekedy pri tom počúvam magnetofón.

Zvyčajne večeriam dusenú zeleninu a obilniny, občas rybu alebo hydinu. Najviac mi vyhovuje jednoduchá strava. Rada večeriam s priateľmi a potom spoločne ďakujeme za jedlo a sebe navzájom.

Večery venujem čítaniu a štúdiu. Stále sa mám čo učiť. Niekedy si desať či dvadsať ráz píšem tvrdenia, ktorými sa práve zaoberám.

Tesne pred spaním si usporadúvam myšlienky. Rekapitulujem uplynulý deň a v duchu ďakujem všetkému, čo sa mi podarilo. Presviedčam sa, že budem spať hlboko a tvrdo a ráno sa prebudím čulá a svieža a budem sa tešiť z prichádzajúceho dňa.

Znie to ohromne, však? Spočiatku sa vám to môže zdať náročné, ale onedlho sa nový spôsob myslenia stane súčasťou vášho života rovnako ako kúpanie alebo čistenie zubov. Bude to automatické a ľahké.

Odporúčam spoločné ranné alebo večerné meditácie s celou rodinou, ktorými začnete alebo ukončíte deň. Harmónia a pokoj, ktoré prinesú, stoja za námahu.

Ako začínate svoj deň?

Čo si hovoríte ako prvé po prebudení? Každý z nás má určitú myšlienku, s ktorou sa zaoberá takmer denne. Je pozitívna, alebo negatívna? Spomínam si na obdobie, keď som sa prebúdala s povzdychom: *Ach Bože, zase ďalší deň!* Samozrejme potom patril medzi tie, keď sa nič nedarí.

Dnes, skôr ako otvorím oči, poďakujem svojej posteli za to, že som sa na nej v noci tak dobre vyspala. Koniec koncov sme spolu príjemne strávili noc. Ďalších desať minút ležím stále so zavretými očami a ďakujem za všetko dobré, čo ma už v živote stretlo. Plánujem si deň a presviedčam sa, že sa všetko podarí a všetko sa mi bude páčiť. Potom vstanem a venujem sa ranným meditáciám a modlitbám.

♥ ♥ ♥

Meditácia

Denne venujte aspoň štvrt'hodinku tichej meditácii. Ak ste ju ešte nevykonávali, začnite piatimi minútami. Pokojne sed'te, pozorujte svoj dych a nechajte myšlienky voľne plynúť. Neprisudzujte im nijakú dôležitosť a oni odpłynú samy. Prírodnosťou mysle je premýšľať, nesnažte sa preto zbavovať svojich myšlienok.

Meditáciou sa zaoberá mnoho skupinových terapií a kníh. Nezáleží na tom, ako a kde začnete. Nakoniec si sami nájdete najvhodnejší spôsob. Nijakú meditáciu nemožno označiť za správnu, alebo zlú. Ja väčšinou ticho sedím a pýtam sa: „Čo potrebujem vedieť?“ Nechám prísť odpoveď. Keď chce, príde, keď nie, viem, že príde neskôr.

Ďalšia forma meditácie je ticho sedieť a sledovať svoj dych, ako prechádza telom. Pri nádychu počítajte jeden, pri výdychu dva. Počítajte do desať a potom začnite znovu. Keď zistíte, že vaša myseľ sa začala zaoberať nejakými problémami, začnite znovu od jednej. Ak sa zabudnete a pridete povedzme až po dvadsaťpäť, jednoducho sa vráťte na začiatok.

Jedna z mojich klientiek sa mi zdala veľmi bystrá a inteligentná. Myslela jasne a rýchlo a mala značný zmysel pre humor. Napriek tomu nedokázala svoje myslenie uplatniť v praxi. Mala nadváhu, nemala peniaze, bola neúspešná v zamestnaní. Už roky nemala žiadnu známosť. Dokázala sa rýchlo zorientovať v metafyzických pojmoch a rýchlo ich pochopiť. Bola však príliš bystrá a príliš rýchla. Nedokázala spomaliť, aby sa mohla zmysluplný čas venovať myšlienkam, ktoré si osvojila. Každodenné meditácie jej veľmi pomohli. Začínali sme piatimi minútami denne a časom sme sa dopracovali k pätnástim až dvadsiatim minútam.

Cvičenie: Každodenné tvrdenia

Vyberte si jedno alebo dve pozitívne tvrdenia a desať alebo dvadsať ráz si ho každý deň napíšte. Nadšene a nahlas si ich čítajte. Spievajte si ich. Nechajte svoju myseľ, aby sa nimi zaoberala celý deň. Tvrdenia, ktorými sa neprestajne zaoberáte, sa menia v presvedčenie a vždy prinesú nečakané výsledky.

Ja som napríklad presvedčená, že dobre vychádzam s každým domácim. Môj posledný domáci v New Yorku bol povestný svojou bezočivosťou a všetci nájomníci sa naňho ponosovali. Za celých päť rokov, čo som v dome bývala, som sa s ním stretla iba tri razy. Keď som sa rozhodla presťahovať do Kalifornie, chcela som sa všetkého zbaviť

a začať znova, nezat'ážená minulosťou. Začala som sa zaoberať tvrdeniami:

Rýchlo a ľahko predávam všetok svoj majetok.
Je jednoduché presťahovať sa.
Všetko prebieha podľa Božieho plánu.
Všetko je v poriadku.

Neuvažovala som, aké zložité bude predať všetky veci alebo na čom budem pár posledných nocí spať. Nezaoberala som sa žiadnymi negatívnymi myšlienkami. Iba som si opakovala svoje tvrdenia. Moji klienti a študenti si rýchlo rozobrali všetky drobnosti a väčšinu kníh. Domáceho som listom informovala, že z bytu odchádzam. Vzápätí mi zatelefonoval a vyslovil sklamanie nad mojim odchodom. Ponúkol mi, že mi napíše odporúčanie pre domáceho v Kalifornii, a spýtal sa, či by si nemohol odo mňa kúpiť nábytok, pretože sa rozhodol prenajímať byt zariadený.

Moje vyššie vedomie neočakávane spojilo dve presvedčenia: „Zásadne vychádzam dobre so svojím domácim“ a „Všetko rýchlo a ľahko predám.“ Na prekvapenie susedov som mohla až do posledného dňa spať v pohodlne zariadenom byte. Dokonca som získala aj nejaké peniaze! Odišla som so zopár kusmi oblečenia, s odšŕavovačom na ovocie, mixérom, fénom, písacím strojom a slušným šekom k tomu a pokojne som nastúpila na vlak do Los Angeles.

Neverte v obmedzenia

Po príchode do Kalifornie som si potrebovala kúpiť auto. Nikdy predtým som auto nemala ani som nekupovala nič také drahé. Nechcela som si brať pôžičku ani minúť všetky úspory - a z nákupu auta sa stal rébus. Odmietla som sa zaoberať negatívnymi myšlienkami, či už na situáciu, ktorá nastala, alebo na banky. Auto som si zaobstarala z požičkovne a pritom som sa neustále presviedčala, že „mám krásne nové auto a prišla som k nemu ľahko“.

Každému som pri stretnutí hovorila, že si chcem kúpiť nové auto, ale nestihla som si zatiaľ vziať pôžičku. Asi za štvrt' roka som sa stretla s obchodníčkou, ktorá si ma okamžite obľúbila. Keď som jej vysvetlila svoju situáciu, povedala: „Ja sa o to postarám.“

Zatelefonovala priateľke, ktorá jej dlhovala láskavosť, predstavila ma ako svoju „starú“ známu a podala jej o mne tie najlepšie referencie. O tri dni som vyšla do ulíc v novom aute.

Verím, že kúpou auta som sa zaoberala tri mesiace, pretože som nikdy predtým nemusela platiť mesačné splátky - dieťa vo mne sa bálo a potrebovalo určitý čas, aby nabralo odvalu a urobilo rozhodný krok.

Cvičenie: Mám sa rád

Predpokladám, že si už takmer ustavične hovoríte „Som so sebou spokojný“. To je pevný základ, na ktorom môžete stavať. Vydržte ešte aspoň mesiac.

Teraz si vezmite zápisník a napíšte nadpis:

„Mám sa rád, a preto...“

Vetu dokončíte čo najväčším počtom spôsobov. Denne si ju čítajte a dopĺňajte o ďalšie myšlienky. Ak môžete, pracujte vedno s partnerom. Držte sa za ruky a striedavo hovorte: „Mám sa rád, a preto...“ Postupne zistíte, že je takmer nemožné podceňovať sa, ak si hovoríte, že sa máte radi. To je na tomto cvičení najužitočnejšie.

Cvičenie: Oznamujte nové

V duchu si predstavujte, že už niečo máte, niečo robíte, alebo niečím ste, o čo sa v skutočnosti usilujete. Zamerajte sa aj na najmenšie detaily. Cíťte, vid'te, chutnajte, dotýkajte sa, počujte. Všimajte si, ako na váš nový stav reagujú druhí. Vyrovnajte sa s ich reakciami, nech sú akékoľvek.

Cvičenie: Rozširujte si poznanie

Veľa čítajte, aby ste si uvedomili a lepšie pochopili, ako pracuje myseľ. Je toho veľa. Táto kniha je iba prvým krokom na vašej ceste. Počúvajte druhých a obohacujte sa o ich názory. Študujte, kým sa nedostanete ďalej. Je to práca na celý život. Čím viac sa budete učiť, čím viac budete cvičiť a prakticky využívať nové poznatky, tým lepšie sa budete cítiť a tým lepšie sa vám bude žiť. ***Vďaka tejto činnosti sa cítite dobre!***

Začnite si predvádzať svoje výsledky

Praktizujte čo najviac uvedených metód. Výsledky sa čoskoro začnú zviditeľňovať. Stretnete sa s malými zázrakmi. To, čo ste pripravení

odstrániť, sa bude vytrácať samo. Nečakane sa objavia veci a udalosti, o ktoré máte záujem. Výsledky vášho úsilia prídu nečakane.

Po niekoľkých mesiacoch duševnej práce ma nesmierne prekvapilo a potešilo, že som začala vyzerat' mladšie. Dnes vyzerám mladšie o desať rokov.

Majte radi to, kým a čím ste a čo robíte. Smejte sa sami sebe i svojmu životu - nič vám predsa nemôže ublížiť. Aj tak je všetko iba dočasné. V budúcom živote sa budete i tak správať ináč. Prečo by ste to teda nemali robiť ináč už dnes?

Mohli by ste si prečítať niektorú z kníh Normana Cousinsa. Smrteľnú chorobu si vyliečil smiechom. Nanešťastie nezmenil svoje psychické návyky, ktoré boli príčinou choroby, takže si privodil ďalšiu. Aj z tej sa však vyliečil smiechom. Existuje veľké množstvo terapií. Vyskúšajte ich a použite tie, ktoré vám najviac vyhovujú.

Keď sa uложите na spanie, zatvorte oči a znovu poďakujte za všetko dobré, čo vás v živote stretlo. Privolá to ďalšie dobro.

Nepočúvajte tesne pred spaním správy ani sa nepozerajte na televíziu. Spravodajstvo je iba súhrnom katastrof a tie si predsa nechcete brať so sebou do snov. Spánkom sa očist'ujete a svoje sny môžete požiadať o pomoc so všetkým, na čom práve pracujete. Ráno budete vždy poznať odpoveď.

Chod'te spať v dobrej nálade. Verte, že život je na vašej strane a postar' sa o všetko, čo slúži vášmu najvyššiemu dobru a najväčšej radosťi.

Netreba si robiť z práce drinu. Môže to byť aj zábava. Môže to byť hra. A môže to byť radosť. Záleží na vás. Aj psychické cvičenia vás môžu baviť, ak budete chcieť. O danej osobe alebo situácii, ktorej sa tak ťažko zbavujete, si zložte pesničku. Malý popevok celý proces oživí. Aj ja sa s klientmi smejem čo najčastejšie. Čím častejšie sa môžeme všetkému zasmiať, tým ľahšie sa toho zbavíme.

Keby ste svoje problémy videli v komédii, smiali by ste sa nad nimi. Tragédia a komédia sú dve strany tej istej mince, záleží iba na uhle pohľadu. „Akí blázni sme my smrteľníci!“

Snažte sa, aby bol váš prerod čo najradostnejší a najpríjemnejší. Dobrú zábavu!



*Nachádzam sa v nekonečnosti života,
kde je všetko dokonalé, úplné a celistvé.*

*Môj život je vždy nový,
každý jeho okamih je nový a plný sily.
Využívam svoje pozitívne myslenie,
aby som vytvoril presne to, čo chcem.*

Toto je nový deň.

Ja som nový.

Myslím inak.

Rozprávam inak.

Správam sa inak.

Inak sa ku mne správajú aj druhí.

*Môj nový svet
je odrazom môjho nového myslenia.*

*S radosťou a potešením
zasievam novú sejbu, pretože viem,
že z nej vyrastú nové skúsenosti.
V mojom svete je všetko v poriadku.*

TRETIA ČASŤ

POZITÍVNE MYSLENIE V PRAXI





10. kapitola MEDZIĽUDSKÉ VZŤAHY

„Všetky moje vzťahy sú harmonické.“

ZDÁ SA, ŽE CELÝ NÁŠ ŽIVOT VYTVÁRAJÚ VZŤAHY. Ku všetkému máte určitý vzťah, aj ku knihe, ktorú práve čítate, aj ku mne a k môjmu učeniu.

Všetky vaše vzťahy - k veciam, potrave, počasiu, doprave aj k ľuďom - odrážajú vzťah, aký máte sami k sebe a ten zase silne ovplyvňuje vzťah, aký ste mali v detstve k dospelým. Vtedajšie reakcie dospelých sú v negatívnom i pozitívnom zmysle často totožné s vašou dnešnou reakciou na seba.

Zamyslite sa na chvíľu nad slovami, ktorými sa napomínate a obviňujete. Nie sú to tie isté slová, akými vás napomínali rodičia? A akými slovami vás chválili? Som si istá, že ich používate aj vy.

Možno vás nechválili vôbec. V tom prípade to nevíete ani vy a zrejme ste presvedčení, že sa nemáte za čo chváliť. Nie je to vina vašich rodičov; všetci sme obeťami obetí. Rodičia vás mohli naučiť iba to, čo vedeli sami.

Podľa Sondry Rayovej, úspešnej pracovníčky v oblasti medziľudských vzťahov, je každý náš významný vzťah odrazom nášho vzťahu k jednému z rodičov. Kým nevyriešime tento prvotný vzťah, ani tie ďalšie nebudú nikdy podľa našich predstáv.

Naše vzťahy k okoliu sú prejavom našej osobnosti. To, čo priťahujeme, odzrkadľuje určité naše vlastnosti alebo presvedčenie o medziľudských vzťahoch - či už ide o nadriadených, spolupracovníkov, zamestnancov, priateľov, partnerov alebo o deti. Nepáči sa vám na nich presne to, čo robíte vy sami, alebo čo by ste robiť chceli alebo čomu veríte. Nepriťahovali by ste ich, ani by vám neprekřížili cestu, keby akosi nezapadali do vášho života.



Cvičenie: My versus „oni“

Zaoberajte sa chvíľu niekým, kto vám nejakým spôsobom prekáža. Uveďte tri vlastnosti, ktoré sa vám na ňom nepáčia, tie, čo by mal podľa vás zmeniť.

Hlboko sa zamyslite sami nad sebou a položte si otázku: „V čom som rovnaký a kedy sa správam ako on?“

Potom zatvorte oči a premýšľajte o tom.

Napokon sa spýtajte, či **ste ochotní zmeniť sa.**

Ak odstránite tieto psychické návyky, zvyky a presvedčenia z vlastného myslenia a správania, aj tí druhí sa buď zmenia, alebo odídu z vášho života.

Ak váš nadriadený neustále prejavuje nespokojnosť a kritizuje vašu prácu, nazrite hlbšie do seba. Buď sa v niektorých situáciách správate ako on, alebo veríte, že nadriadení sú vždy kritickí a nespokojní.

Ak váš podriadený ignoruje vaše príkazy alebo nepracuje tak, ako má, zamyslite sa, kedy sa tak správate vy a vyriešte to. Niekoho vyhodit' je príliš jednoduché. Navyše sa tým nezhabíte svojho psychického návyku.

Ak niektorý z vašich kolegov nespolupracuje, zistite, ako ste čosi také mohli zapríčiniť. Kedy sa s vami ťažko spolupracuje?

Ak sa k vám priateľ správa chladne a neprejavuje vám lásku, zistite, či nenosíte v sebe presvedčenie získané v detstve pozorovaním rodičov, že láska je chladná a neprejavuje sa.

Ak vás manžel nepodporuje a ustavične vás trápi, aj vtedy pátrajte vo svojich presvedčeniach z detstva. Nesprává sa tak niektorý z rodičov? Nesprávate sa tak vy?

A ak vás rozčul'ujú niektoré zvyky vášho dieťaťa, zaručujem vám, že sú to aj vaše zvyky. Deti sa učia iba pomocou napodobňovania dospelých okolo seba. Vyriešte si tento problém sami v sebe a uvidíte, že automaticky sa zmenia aj druhí.

Zmeniť sám seba je jediný spôsob, ako zmeniť druhých. Zmeňte svoje myšlienkové návyky a zistíte, že aj „oni“ sú zrazu iní.

Obviňovanie nemá zmysel, iba sa tým vyčerpávate. Zachovajte si silu, bez nej sa nemôžete zmeniť. Bezmocná obet' nenachádza východisko.





*Nachádzam sa v nekonečnosti života,
kde je všetko dokonalé, úplné a celistvé.
Žijem v harmónii s každým, koho poznám.
V hĺbke mojej bytosti je bezodná studnica lásky.
Nechávam túto lásku vyvierat' na povrch.
Naplnia mi srdce, telo, myseľ, vedomie a celú moju bytosť.
Vyžaruje zo mňa na všetky strany a znásobená sa vracia späť.
O čo viac lásky dávam, o to viac jej mám - jej zásoby sú
nevyčerpatel'né. Keď rozdávam lásku, je mi dobre;
vyjadrujem tak svoju vnútornú radosť.
Mám sa rád, a preto sa s láskou starám o svoje telo.
Láskyplne ho živím, upravujem a obliekam. Moje telo sa mi
odvďačuje zdravím a energiou. Mám sa rád, a preto bývam
v útulnom a pohodlnom byte, ktorý uspokojuje všetky moje
potreby. Naplňam jeho miestnosti vibráciami lásky, aby ju pocítil
každý, kto doňho stúpi, a aby prijímal jej životodarnú silu.
Mám sa rád, a preto robím prácu, ktorá ma teší, a využívam v nej
svoje nadanie a schopnosti. Pracujem s ľuďmi a pre ľudí, ktorých
mám rád a ktorí majú radi mňa. Za moju prácu mám dobre
zaplatené. Mám sa rád, a preto sa ku všetkým ľuďom správam
láskavo a myslím na nich s láskou -
viem, že to, čo vydávam, sa ku mne znásobene vráti.
Priťahujem iba milujúcich ľudí, lebo sú odrazom mojej osobnosti.
Mám sa rád, a preto odpúšťam svojej minulosti a zbavujem sa
všetkých svojich predchádzajúcich nepriemných zážitkov.
Som slobodný. Mám sa rád, a preto bezvýhradne milujem
prítomnosť a každý jej okamih prežívam pozitívne.
Viem, že moja budúcnosť je harmonická, bezpečná a svetlá,
pretože som milovaným dieťaťom vesmíru,
ktorý nado mnou teraz a naveky láskavo bdie.
V mojom svete je všetko v poriadku.*



11. kapitola

LÁSKA A PARTNERSTVO

*„Celý som naplnený láskou.
Lúbim, zaslúžim si lásku a som milovaný.“*

AKO PRIVOLAŤ LÁSKU

LÁSKA PRICHÁDZA, KEĎ TO ČAKÁME NAJMENEJ, keď ju nehľadáme. Toho pravého partnera nikdy nestretávame v čase, keď sa usilujeme o lásku. Len po ňom márne a nešťastne túžime.

Láska nie je mimo nás, láska je v nás samých. Nežiadajte, aby prišla okamžite. Možno na ňu nie ste pripravení alebo nie ste v štádiu, aby ste mohli prežiť lásku podľa svojich predstáv.

Nesnažte sa žiť s niekým iba preto, aby ste neboli sami. Po akej láske túžite? Stanovte si určité kritériá. Ujasnite si, na akých kvalitách vám vo vzťahu naozaj záleží. Rozvíjajte ich u seba a privoláte k sebe človeka, ktorý ich má.

Ak sa vám láska vyhýba, zamyslite sa nad tým, prečo. Nie je príčinou vaša prepiata kritickosť? Pociť, že si ju nezaslúžite? Prehnané požiadavky? Sny o princoch z rozprávky? Strach z dôvernosti? Presvedčenie, že vás nikto nemôže mať rád?

Buďte pripravení na lásku. Prichystajte jej pôdu, aby ste ju mohli žiť. Buďte láskyplní a budú vás mať radi. Buďte otvorení a prístupní láske.

Láska znamená zbaviť sa strachu

Je možné, že sa potrebujete zbaviť strachu z lásky a z dôvernej blízkosti iného človeka. Najprv si však spomeňte, ako ste prežívali lásku ako dieťa. Nevyjadrovali ju vaši rodičia skôr bojom, krikom, plačom, búchaním dverí, manipuláciou, ovládaním, „tichou domácnosťou“, či dokonca pomstou? Nestalo sa vám, že v dospelosti ste aj sami siahli po podobnom scenári a práve preto ste k sebe privolali ľudí, ktorí si lásku predstavujú takto? Ak ste ako dieťa hľadali lásku a namiesto nej ste sa stretávali s bolesťou, potom aj v dospelosti budete zažívať namiesto

lásky viac bolesti a to až dovtedy, kým nepochopíte, že potrebujete najprv vygumovať zo svojho životného programu túto skúsenosť z detstva.

Najčastejšie negatívne tvrdenia, ktoré bránia príchodu lásky:

1. Bojím sa odmietnutia.
2. Láska nikdy netrvá dlho.
3. Cítim sa uväznený.
4. Láska ma naplňa strachom.
5. Musím konať vždy tak, ako chce on/ona.
6. Nemôžem sa trápiť s druhým človekom.
7. Nemôžem byť sám sebou.
8. Nie som dostatočne dobrý.
9. Nechcem také manželstvo, aké mali moji rodičia.
10. Neviem mať rád.
11. Nedokážem povedať nie tomu, koho milujem.
12. Každý ma po čase opustil.

Pozitívne tvrdenia:

Týmto negatívnym vyjadreniam zodpovedajú nasledovné pozitívne tvrdenia:

1. Mám sa rád a prijímam seba takého, aký som.
2. Láska je večná.
3. Láska ma oslobodzuje.
4. Láska mi poskytuje ochranu.
5. Som rovnocenný partner.
6. Každý zodpovedá sám za seba.
7. Ľudia ma majú radi, keď som sám sebou.
8. Zaslúžim si lásku.
9. Prekonal som ohraničenia, ktoré som získal od rodičov.
10. Mať rád ľudí je pre mňa zo dňa na deň ľahšie.
11. Môj partner a ja rešpektujeme jeden druhého.
12. Vytvoril som si trvalý partnerský vzťah.

• • •

Ako sa skončil váš predchádzajúci ľúbostný vzťah?

Na kúsok papiera si napíšte nasledovné otázky a pokúste sa na ne písomne odpovedať:

Ako sa skončil váš predchádzajúci ľúbostný vzťah?

A ako sa skončil vzťah predtým?

Je dosť pravdepodobné, že pri negatívnom presvedčení sa váš vzťah skončil tak, že vás partner opustil. Potreba byť opustený možno pramení z rozvodu vašich rodičov alebo z toho, že sa k vám rodičia nehlásili, pretože ste nespĺnili ich očakávanie, prípadne z úmrtia v rodine.

Aby ste negatívnu stopu z detstva vo svojej mysli zmazali, musíte svojim rodičom odpustiť a zaumieniť si, že vy nebudete opakovat' ich vzor. Oslobodíte tak nielen svojich rodičov, ale najmä seba.

Každá stopa v mysli skrýva v sebe **VNÚTORNÚ POTREBU** opakovania. Táto potreba vychádza z niektorej vašej predstavy alebo presvedčenia. Sebaobviňovaním svoje problémy nevyriešite, negatívnu stopu potrebujete prepísať a nahradiť pozitívnym tvrdením.

Sebaobviňovanie ničí vášho ducha a neprináša nič pozitívne. Chváloreč ducha povznáša a pripravuje priestor na pozitívne zmeny. Napíšte dva príklady, v čom sa obviňujete v oblasti lásky a partnerstva. Možno neviete dostatočne zrozumiteľne vyjadriť, čo k ľuďom cítite alebo čo od nich potrebujete. Alebo sa bojíte, že budete prit'ahovať partnerov, ktorí vám budú ubližovať? Potom si skúste spomenúť, či ste niekedy konali opačne a pochváľte sa za to.

Príklad:

Viním sa za to, že si vždy vyberiem za partnerov ľudí, ktorí nedokážu naplniť moje potreby.

Chválim sa za to, že som bol schopný niekomu povedať, že ho mám veľmi rád. Cítil som pritom veľký strach, ale som rád, že som to dokázal.

Viním sa za to, že:

Chválim sa za to, že:
Atď., atď., atď....

Cvičenie: Aké sú vaše vzťahy?

Odpovedzte čo najpresnejšie na nasledovné otázky:

Čo vám v detstve hovorili o láske?
Mali ste niekedy nadriadeného,
ktorý vám pripomínal otca alebo matku? Aký bol?
Je váš partner ako váš otec/vaša matka?
V akom ohľade?
V čom sa naňho podobá?
Čo musíte partnerovi odpustiť,
aby ste prepísali nežiadúcu stopu?
Čo si želáte, aby sa stalo základom
vo vašom partnerskom vzťahu?

Cvičenie so zrkadlom

Postavte sa pred zrkadlo, pozerajte sa hlboko do svojich očí a hovorte si:

*Som pripravený oslobodiť sa od vzťahu, ktorý ma nepodporuje.
Zopakujte to päť krát, pri každom opakovaní sa sústreďte čoraz väč-
šmi. Myslite pritom na niektorý z vašich minulých vzťahov.*

Cvičenie: Láska a partnerstvo

Odpovedzte na každú otázku. Negatívne tvrdenie nahraďte pozitív-
nym.

1. Zaslúžim si vôbec intímny vzťah?

Negatívne tvrdenie:

Nie. Každý odo mňa utečie, ak ma dôverne spozná.

Vaše negatívne tvrdenie:

.....

Pozitívne tvrdenie:

Áno. Zaslúžim si lásku.

Vaše pozitívne tvrdenie:

.....

2. Mám z lásky strach?

Negatívne tvrdenie:

Áno. Obávam sa, že mi bude môj partner neverný.

Vaše negatívne tvrdenie:

.....

Pozitívne tvrdenie:

Láska mi poskytuje istotu.

Vaše pozitívne tvrdenie:

.....

3. Čo vám prináša vaše doterajšie presvedčenie?

Negatívne tvrdenie:

Nedám sa predsa utopiť v oceáne romantizmu.

Vaše negatívne tvrdenie:

.....

Pozitívne tvrdenie:

Je skutočnou výhrou otvoriť si srdce a nechať doň vstúpiť lásku.

Vaše pozitívne tvrdenie:

.....

4. Prečo sa obávate zanechať svoje doterajšie presvedčenie?

Negatívne tvrdenie:

Mohlo by mi to vážne ublížiť a zraniť ma.

Vaše negatívne tvrdenie:

.....

Pozitívne tvrdenie:

Je pre mňa bezpečné podeliť sa o moje najvnútornejšie pocity s iný-
mi.

Vaše pozitívne tvrdenie:

.....

Blahoželám vám. Práve ste urobili prvý krok na ceste prekonávania starých zvykov. Učte sa chváliť samých seba - TERAZ. Spoznávajte, že vaše negatívne tvrdenia vás oddeľujú od skutočnej lásky. A zapamätajte si, že sila spočíva v tomto okamihu.



*Nachádzam sa v nekonečnosti života,
kde je všetko dokonalé, úplné a celistvé.
Žijem v harmónii s každým, koho poznám.
V hĺbke mojej bytosti je bezodná studnica lásky.
Nechávam lásku vyvierat' na povrch.
Naplna mi srdce, telo, myseľ, vedomie a celú moju bytosť.
Vyžaruje zo mňa na všetky strany
a znásobená sa vracia späť.
O čo viac lásky dávam,
o to viac jej mám - jej zásoby sú nevyčerpatel'né.
Keď rozdávam lásku, je mi dobre;
vyjadrujem tak svoju vnútornú radosť.
Celý som naplnený láskou.
Lúbim, zaslúžim si lásku a som milovaný.
V mojom svete je všetko v poriadku.*



12. kapitola SEXUALITA

„Som v harmónii so svojou sexualitou.“

NAJČASTEJŠIE NEGATÍVNE TVRDENIA, ktoré vytvárajú prekážky v sexuálnom živote, sú nasledovné:

1. Bojím sa sexu.
2. Sex je hrubý.
3. Pohlavné orgány mi naháňajú strach.
4. Nenachádzam v sexe to, po čom túžim.
5. Moje genitálie nemajú správny tvar a veľkosť.
6. Hanbím sa za svoju sexualitu.
7. Nedokážem jasne vyjadriť svoje želania.
8. Boh ma odsudzuje za moju sexualitu.
9. Moje telo sa nehodí k partnerovmu.
10. Bojím sa pohlavných chorôb.
11. Nemám žiadnu hodnotu.
12. Sex mi spôsobuje bolesť.

Tieto negatívne tvrdenia možno vyvrátiť nasledovnými pozitívnymi tvrdeniami:

1. Sex je úplne bezpečný.
2. Sex je nežný, bohatý a plný radosti.
3. Pohlavné orgány sú prirodzené, normálne a krásne.
4. Sex mi prináša úplné vyžitie a spokojnosť.
5. Moje genitálie sú dostatočne vyvinuté.
6. Rozvíjam svoju sexualitu a v plnej miere sa akceptujem.
7. Podporujem svoje túžby s radosťou a bez zábran.
8. Boh stvoril moju sexualitu a schvaľuje ju.
9. Partnerova láska odráža to, čo nachádza v mojom tele.
10. Sprevádza ma Božia ochrana a Božie vedenie.
11. Mám sa rád a mám rád aj svoju sexualitu.
Som s ňou v harmónii.
12. Sex prináša mne i partnerovi veľa nehy a radosti.

Ak v sebe prechováate tri a viac negatívnych tvrdení, nemali by ste oblasť sexuality podceňovať.

Sex je pre viacerých ľudí chýlostivá téma. Väčšinou sa ponosujú, že dávajú priveľa a dostávajú primálo. Sex mnohých ohrozuje, iných motivuje, ďalších privádza do šialenstva a mnohých povznáša. Býva nežný, plný lásky, priateľský, bolestný, explozívny, zázračný, napĺňa radosťou, alebo prináša smútok.

Neraz ľudia nahrádzajú lásku sexom a myslia si, že sú milovaní, ak majú sexuálneho partnera. Mnohí z nás zotrávajú v presvedčení, že sex pred uzavretím manželstva je hriešny, alebo, že sex slúži na rozmnožovanie a nie aj na potešenie. Veľa ľudí má v tomto smere predsudky a nazdávajú sa, že sex nemá nič spoločné s láskou.

Je veľa tých, čo často bojujú s tým, čomu psychologička Rosa Lamontová vraví „mamičkin pánbožko“: Čo vás matka naučila do troch rokov o Bohu, zostáva vo vašom podvedomí - kým sa toho vedome nezbavíte. Bol jej Boh hnevľivý a pomstychtivý? Čo tvrdila dogma jej Boha o sexe? Kým v sebe nosíme staré pocity viny týkajúce sa sexualitu a tela, vytvárame si podmienky na to, aby sme sa trestali.

Ak vás to, čo práve čítate, pohoršuje, spýtajte sa sami seba prečo. Kto vám kázal zavrňovať akúkoľvek časť tela? Boh to istotne nebol. Pohlavné orgány boli stvorené na rozmnožovanie a na to, aby nám prinášali rozkoš. Popierať to, znamená vytvárať bolesť a trest. Sex je normálny, krásny a rovnako prirodzený ako dýchanie.

Pomyslite si na veľkoleposť vesmíru - je nad ľudské chápanie. Na okraji jednej z menších galaxií je naše Slnko, okolo ktorého obieha niekoľko „bodiek“ a medzi nimi je planéta Zem.

Nie je smiešne, že by táto obrovská, neuveriteľná a nádherná inteligencia, ktorá stvorila celý vesmír, bola iba akýmsi starcom s bielou briadkou, ktorý sedí na obláčiku a z výšky pozoruje vaše genitálie? Mnohým vstěpovali od malička práve takúto predstavu.

Prekonané a zastarané myslenie, ktoré nás brzdí, treba zanechať. Všetko, čím žijeme, nás má obohacovať - aj naše chápanie Boha. Môžeme si predsa vybrať z toľkých náboženstiev. Ak vám niektoré tvrdí, že ste hriešni, hľadajte také, ktoré vo vás bude podporovať dôveru v život a cestu k dokonalosti.

Nie som zástancom voľného sexu. Som však presvedčená, že niektoré naše dogmy sú úplne nezmyselné. Preto ich toľko ľudí porušuje a uchyluje sa k pokrytectvu. Keď ľudí zhavíme sexuálnej viny a naučíme ich, ako sa majú mať radi a byť so sebou spokojní, začnú sa k sebe i k druhým správať prirodzene, tak, aby to slúžilo najvyššiemu dobru a radosti. Naše sexuálne problémy pramenia z toho, že nemáme radi

sami seba a prístupujeme k sebe s odporom. Preto sa k sebe i k druhým správame zle.

Ako deti sme si uvedomovali svoje dokonalé telo a mali sme radi svoju sexualitu. Deti sa za ňu nikdy nehanbia. Žiadne dieťa by nikdy samo od seba neprišlo na to, aby svoju hodnotu odvodzovalo od svojho pohlavia.

Musíme sa zriecť predsudkov a negatívnych presvedčení, ktoré nás nepodporujú, ale oslabujú. Nazdávam sa, že sexuálna revolúcia na konci šesťdesiatych rokov mala mnoho dobrých stránok. Zbavila nás pretváranky. Keď sa ľudia náhle oslobodia, prináša to veľakrát extrémne situácie. Napokon sa vždy kyvadlo vráti späť a v príhodnej chvíli dosiahne rovnováhu medzi prepínaním a potláčaním. Ja považujem sex za priateľský a nežný akt. Ak si otvoríme svoje srdce a pri troche opatrnosti, nás jeho tieň nedosiahnu. Sex možno zavše aj zneužívať, býva to však vtedy, ak slúži ako kompenzácia malého sebavedomia. Vtedy sa ustavične striedajú partneri, aby sa taký jedinec presvedčil o svojej hodnote. Býva to tak aj vtedy, ak sa nevera považuje za jediný zmysel života. V takýchto prípadoch by sme mali svoje myšlienky o sexe dôkladnejšie preskúmať.

Vizualizácia

Kým sa pustíte do odpovedí na nasledovné otázky, pohodlne si sadnite alebo ľahnite. Zatvorte oči a položte si obidve ruky na svoje srdce. Predstavujte si svetlo a nahlas hovorte: „Som pripravený vpustiť do svojho srdca lásku.“ Pocítite výrazné uvoľnenie, ako vám bude do srdca vtekať energia. Počkajte pár minút, zopakujte cvičenie, otvorte svoje oči a povedzte si: „*Všetko je v poriadku.*“

1. Čo vám povedali v detstve o sexe?
2. Čo vám povedali vaši rodičia o vašom tele?
Považovali ho za krásne, alebo vám tvrdili, že sa musíte zaň hanbiť?
3. Čo ste sa dozvedeli o sexe v škole a na náboženstve?
Považovali ho za hriech?
4. Ako nazývali pohlavné orgány? Boli iba niečim „dolu“?
5. Nazdávate sa, že vaši rodičia mali plnohodnotný sexuálny život?
6. Z čoho vyplýva váš názor na sexuálny život vašich rodičov?
7. V čom sa líši váš sexuálny život?
8. Ako ste si predstavovali v detstve „mienku“ Boha o sexe?

9. Stotožňujete sex s láskou?
10. Ako sa cítite počas milovania? Cítite sa krásne a nežne?
Máte pocit viny?
11. Zažili ste vo svojom živote sexuálne zneužitie?
12. Boli ste sami sexuálne zneužitý?
13. Čo by ste chceli vo svojom sexuálnom živote zmeniť?

Cvičenie so zrkadlom

Postavte sa teraz pred zrkadlo, uprene sa zadívajte do svojich očí a povedzte si: „Som pripravený mať rád svoje telo a svoju sexualitu.“

Urobte tak tri razy, zakaždým s čoraz väčším dôrazom a cítením. Odpovedzte na nasledovné otázky:

1. Ktoré sú vaše najnegatívnejšie myšlienky o svojom tele?
2. Odkiaľ pochádzajú tieto myšlienky?
3. Ste ochotný oslobodiť sa od týchto negatívnych myšlienok?

ÁNO NIE

A teraz vás chcem zamestnať vašim pocitom istoty. Odpovedzte na nasledovné otázky a ku každej z nich nájdite vhodné pozitívne tvrdenie.

1. Zaslúžim si potešenie zo svojej sexuality?

Negatívne tvrdenie:

Nie. Nemám rád pohľad na svoje nahé telo.

Vždy chcem mať sexuálny styk čo najrýchlejšie za sebou.

Cítim sa neznesiteľne.

Vaše negatívne tvrdenie:

.....

Pozitívne tvrdenie:

Mám rád a vážim si svoje krásne telo.

Jeho tvar a vzhľad sú úplne v poriadku.

Teším sa zo svojej sexuality.

Vaše pozitívne tvrdenie:

.....

2. Z čoho mám v sexuálnej oblasti najväčší strach?

Negatívne tvrdenie:

Mám strach, že budem na posmech.
Mám strach, že niečo urobím zle,
alebo že nebudem vedieť, čo mám robiť.
Mám strach, že sa budem zle cítiť.

Vaše negatívne tvrdenie:

.....

Pozitívne tvrdenie:

Moja sexualita je zázračná záležitosť.
Mám rád vynachádzavosť v posteli.
Som v bezpečí.

Vaše pozitívne tvrdenie:

.....

3. Čo mi prináša moje terajšie presvedčenie?

Negatívne tvrdenie:

Chránim sa.
Som si tak istejší.
Neznášam, ak sa ku mne niekto priblíži
so svojimi pohlavnými orgánmi.
Mám strach z pohlavných orgánov.

Vaše negatívne tvrdenie:

.....

Pozitívne tvrdenie:

Je bezpečné byť sám sebou.
Mám rád celé svoje telo.
Cítim sa bezpečne v toku života.

Vaše pozitívne tvrdenie:

.....

4. Čoho sa vlastne bojím, keď lipnem na starom presvedčení?

Negatívne tvrdenie:

Mám strach, že stratím nad sebou kontrolu.

Mám strach, že budem navždy stratený.
Nebudem to už viac ja.

Vaše negatívne tvrdenie:

.....

Pozitívne tvrdenie:

V každej životnej situácii som sám sebou.
Mám potešenie zo svojej individuality.

Vaše pozitívne tvrdenie:

.....

Tak ako v iných životných situáciách, aj v prípade problémov v oblasti sexuality, uvedomte si nasledovné oporné body mojej životnej filozofie.

1. Každý je bezvýhradne zodpovedný za všetko, čo sa mu v živote stane.
2. Všetko, čo nás trápi, každá myšlienka, vytvára našu budúcnosť.
3. Odpor, kritika a vina sú najškodlivejšie psychické návyky.
4. Sú to iba myšlienky a myšlienky možno zmeniť.
5. Musíme sa zbaviť minulosti a všetkým odpustiť.
6. Sebaúcta a sebaaprijatie tu a teraz sú kľúče k pozitívnym zmenám.
7. Celá sila spočíva v súčasnom okamihu.



*Nachádzam sa v nekonečnosti života,
kde je všetko dokonalé, úplné a celistvé.
Žijem v harmónii s každým, koho poznám.
V hĺbke mojej bytosti je bezodná studnica lásky.
Nechávam túto lásku vyvierat' na povrch.
Napĺňa mi srdce, telo, myseľ, vedomie a celú moju bytosť.
Vyžaruje zo mňa na všetky strany a znásobená sa vracia späť.
O čo viac lásky dávam, o to viac jej mám - jej zásoby sú
nevyčerpatel'né. Keď rozdávam lásku, je mi dobre;
vyjadrujem tak svoju vnútornú radosť. Celý som naplnený láskou.
Lúbim, zaslúžim si lásku a som milovaný.
Mám sa rád, a preto sa s láskou starám o svoje telo. Láskyplne ho
živím, upravujem a obliekam. Moje telo sa mi odvd'áčuje zdravím
a energiou. Poznám svoje sexuálne potreby a túžby.
Napĺňam svoje telo vibráciami lásky, aby ju pocítil každý,
kto doňho vstúpi, a aby prijímal jej životodarnú silu.
Partnerova láska odráža to, čo nachádza v mojom tele.
Sex je úplne bezpečný.
Sex je nežný, bohatý a plný radosti.
Vesmír stvoril moju sexualitu a schvaľuje ju.
Sprevádza ma Božia ochrana a vedenie.
Mám sa rád a mám rád aj svoju sexualitu. Som s ňou v harmónii.
Príťahujem iba milujúcich ľudí, lebo sú odrazom mojej osobnosti.
Mám sa rád, a preto odpúšťam svojej minulosti a zbavujem sa
všetkých svojich predchádzajúcich neprijemných zážitkov.
Som slobodný. Mám sa rád, a preto bezvýhradne
milujem prítomnosť a každý jej okamih prežívam pozitívne.
Viem, že moja budúcnosť je harmonická, bezpečná a svetlá,
pretože som milovaným dieťaťom vesmíru,
ktorý nado mnou teraz a naveky láskavo bdie.
V mojom svete je všetko v poriadku.*



13. kapitola PRÁCA

„Moja práca ma hlboko uspokojuje.“

CHCETE, ABY TO PLATILO AJ PRE VÁS? Chcete to? Možno si vytvárate obmedzenia niektorou z nasledujúcich myšlienok:

Nenávidím svoju prácu.
Neznášam svojho nadriadeného.
Mám nízky plat.
S mojou prácou nikto nie je spokojný.
Nevychádzam s kolegami.
Neviem, čo vlastne chcem robiť.

To je negatívne, obranné myslenie. Myslíte si, že pomocou neho sa vaša situácia v zamestnaní zlepší? Pristupujete k problému z nesprávneho konca.

Ak vás vaša práca nezaujíma, ak chcete robiť niečo iné, ak máte v zamestnaní problémy alebo ste dostali výpoveď, najlepšie sa s tým vysporiadate takto:

Požehnajte s láskou svoju súčasnú prácu a uvedomte si, že to je iba prvý krok na vašej ceste. Do dnešnej situácie ste sa dostali kvôli svojim myšlienkovým návykom.

Ak s vami druhí nezaobchádzajú podľa vašich predstáv, potom také správanie privoláva do vášho vedomia určitý psychický návyk. Preto sa v duchu zamyslite nad svojím súčasným alebo predchádzajúcim zamestnaním a s láskou požehnajte všetko, čo s ním súvisí alebo súviselo: budovu, výťahy, schodištia, kancelárie, nábytok a vybavenie, nadriadených a všetkých zákazníkov.

Začnite sa presviedčať: „Vždy som pracoval pre tých najlepších nadriadených“, „Vedúci je ku mne vždy zdvorilý a úctivý“, „Je veľkorysý a dobre sa s ním spolupracuje.“ Pôjde to s vami celý život a až sa sami dostanete na vedúce miesto, budete konať podľa toho.

Istý mladík práve nastupoval do nového zamestnania a mal trému.

Pamätám sa, že som mu povedala: „Prečo by ti to nemalo ísť? Budeš úspešný, ako ináč by to mohlo byť? Otvor si srdce a nechaj svoje schopnosti voľne plynúť. S láskou ďakuj firme, kolegom, nadriadeným i všetkým zákazníkom a všetko pôjde dobre.“ Zachoval sa podľa mojej rady a bol úspešný.

Ak chcete odísť zo svojho súčasného zamestnania, začnite sa presviedčať, že s láskou uvoľňujete miesto svojmu nástupcovi, ktorý ho rád zaujme. Uvedomte si, že určití ľudia hľadajú práve to, čo ponúkate, a preto sa vaše cesty stretli.

Pozitívne tvrdenia a vaša práca

„Som úplne otvorený a prijímam nové miesto, kde využívam svoj talent a schopnosti a prejavujem sa tvorivým spôsobom, ktorý ma uspokojuje. Pracujem v krásnej štvrti, pre ľudí a s ľuďmi, ktorých mám rád a aj oni majú radi mňa a rešpektujú ma. Mám vynikajúci plat.“

Ak vám prekáža niekto kolega, požeňte ho, kedykoľvek si naňho spomeniete. V každom sa skrývajú určité vlastnosti. Záleží na nás, či prejavujeme dobré, alebo zlé vlastnosti. **Každý z nás sa môže stať stelesnením dobra alebo zla.** Ak je človek, ktorý vám prekáža kritický, hovorte si, že je láskavý a zhovievavý. Ak sa k vám správajú neprijemne, presviedčajte sa, že je s nimi zábava. Ak sú krutí, povedzte si, že sú jemní a súcitní. Ak si budete všímať iba ich dobré vlastnosti, prejavia vám ich bez ohľadu na to, ako budú pristupovať k ostatným. Napríklad:

Istý klient dostal prácu ako pianista v klube, ktorého vedúci bol všeobecne známy svojou neznášanlivosťou a arogantnosťou: zamestnanci ho dokonca prezývali „Smrčka“. Spýtal sa ma, ako by sa mal zachovať.

Odvetila som: „V každom človeku sa skrývajú dobré vlastnosti. Nezáleží na tom, ako na neho reagujú ostatní. S tebou to nemá nič spoločné. Kedykoľvek si naňho pomyslíš, s láskou ho požeň. Ustavične si opakuj: „Vždy som pracoval pre vynikajúcich nadriadených.“

Zachoval sa presne podľa mojej rady. Vedúci ho začal milo zdraviť a čoskoro mu dával aj odmeny. Najal ho dokonca do ďalších klubov. K ostatným zamestnancom, ktorí k nemu vysielali negatívne myšlienky, zostal arogantný.

Ak máte radi svoju prácu, ale nazdávate sa, že vám za ňu málo platia, potom s láskou požeňte plat, ktorý máte. Vyjadrenie vďaky za to, čo už máme, umožňuje rast. Presviedčajte sa, že práve teraz otvárate svoje vedomie vyššiemu bohatstvu a že jeho **súčasťou** je

aj váš vyšší plat. Presviedčajte sa, že si zaslúžite vyšší plat, pretože ste pre firmu prínosom a preto, lebo firma sa chce s vami podeliť o svoj zisk. Vždy sa snažte urobiť čo najviac a čo najlepšie. Vesmír sa tak dozvie, že ste pripravení vyšvihnúť sa na ďalšie, ešte lepšie miesto.

Vaše vedomie vás dostalo tam, kde práve ste. Buď vás tam bude držať, alebo vás pozdvihne vyššie. Závisí to od vás.



*Nachádzam sa v nekonečnosti života,
kde je všetko dokonalé, úplné a celistvé.
Uspokojuje ma, ako prejavujem
svoje jedinečné nadanie a schopnosti.
O moju prácu majú ľudia záujem.
Je po nej veľký dopyt
a ja si môžem vybrať iba to,
čo chcem robiť.
Za prácu - ktorá ma uspokojuje
a prináša mi radosť a potešenie,
dostávam dobrý plat.
V mojom svete je všetko v poriadku.*



14. kapitola ÚSPECH

„Každá skúsenosť je úspech.“

ČO JE TO „NEÚSPECH“?

Niečo sa nepodarilo tak, ako ste chceli alebo ako ste dúfali? Zákon skúsenosti účinkuje bez výnimky. Ste dokonalým zosobením vlastných myšlienok a presvedčení. Urobili ste niečo alebo veríte niečomu, čo vám navráva, že si to nezaslúžite, alebo že za to nestojíte.

Je to rovnaké ako s počítačom: keď niečo nie je v poriadku, chyba je vždy vo mne. V ničom som sa neriadila pravidlami, podľa ktorých počítač pracuje. Znamená to iba, že sa musím naučiť niečo nové.

Na starom porekadle „Keď neuspeješ prvý raz, skús to znovu“ je veľa pravdy. Nesmiete si začať vyčítať chyby a predom sa správať po starom. Zistíte, kde ste urobili chybu, a skúste to inak, kým sa to nenaučíte správne.

Myslím, že máme prirodzené právo kráčať celý život od jedného úspechu k druhému. Ak to tak nie je, buď nie sme zladení so svojimi vnútornými schopnosťami, alebo neveríme, že sa toto právo vzťahuje aj na nás, alebo nie sme schopní svoj úspech rozpoznať.

Ak si určíme príliš vysoké kritériá, proti tomu aké v danom čase s najväčšou pravdepodobnosťou môžeme dosiahnuť, nikdy nespĺníme svoje očakávania.

Keď sa malé dieťa učí chodiť alebo rozprávať, povzbudzujeme ho a chválime za každý, aj ten najdrobnejší pokrok. Dieťa sa rozžiarí a zo všetkých síl sa usiluje byť ešte šikovnejšie. Povzbudzujete tak aj sami seba, keď sa učíte niečo nové? Alebo si celý proces sťažujete tak, že si vravíte, aký ste hlupák, nešikovný či smoliar?

Veľa hercov a herečiek žije v domnienke, že už pri prvej skúške musia podať perfektný výkon. Pripomínam im, že účelom skúšky je naučiť sa rolu. Skúšanie je fáza, kedy sa možno mýliť, hľadať nové cesty a učiť sa. Iba opakovaným cvičením sa naučíme niečo nové, čo sa má stať prirodzenou súčasťou nášho života. Za prácou každého profesionála sa skrývajú nespočetné hodiny cvičenia. Nerobte to, čo som

robievala ja - odmietala som sa pokúšať o čokoľvek nové, pretože som nevedela ako na to a nechcela som vyzerat' hlúpo. Učiť sa znamená robiť chyby tak dlho, až si podvedomie vytvorí správnu mozaiku.

Nezáleží na tom, ako dlho ste sa považovali za smoliara. Už v tomto okamihu môžete začať vytvárať psychický návyk na úspech. Je jedno, v čom, zásady sa nemenia. Treba zasívať „semeno“ úspechu, z ktorého vyrastie bohatá úroda.

Môžete pri tom použiť niektoré z nasledujúcich „úspešných“ tvrdení:

Božia inteligencia mi poskytuje všetky myšlienky,
ktoré môžem využiť.
Som úspešný vo všetkom, do čoho sa pustím.
Na svete je všetkého dost' pre každého, aj pre mňa.
Moje služby potrebuje veľa zákazníkov.
Vytváram si nové vedomie úspechu.
Všetko sa mi darí.
Ako magnet priťahujem Božiu hojnosť.
Som požehnaný nad všetko očakávanie.
Prichádza ku mne bohatstvo každého druhu.
Príležitosť na mňa čaká na každom kroku.

Vyberte si jedno tvrdenie a opakujte ho zopár dní. Potom urobte to isté s ďalším. Naplňte si ním celé vedomie. Nestarajte sa, ako myšlienku uskutočnite, príležitosť si k vám cestu už nájde. Verte, že vás povedie vaša vnútorná inteligencia. Ukáže vám, kadiaľ ísť. Zasluhujete si úspech vo všetkých aspektoch svojho života.



*Nachádzam sa v nekonečnosti života,
kde je všetko dokonalé, úplné a celistvé.
Som v jednote so silou,
ktorá ma stvorila.
Mám všetky predpoklady na úspech.
Prúdi mnou všetko, čo potrebujem,
aby sa úspech prejavil aj v mojom živote.
Nech je mi dané vykonať čokoľvek,
bude to úspešné.
Učím sa z každej skúsenosti.
Kráčam od úspechu k úspechu.
Moju cestu korunujú čoraz väčšie úspechy.
V mojom svete je všetko v poriadku.*



15. kapitola BOHATSTVO

„Zaslúžim si to najlepšie
a práve teraz to prijímam.“

**AK CHCETE, ABY SA TO SPLNILO, NESÚHLASTE V ŽIAD-
NOM PRÍPADE S NASLEDUJÚCIMI TVRDENIAMÍ:**

Peniaze nerastú na stromoch.
Peniaze sú špinavé.
Peniaze sú zlo.
Som chudobný, ale čistý/dobrý.
Boháči sú zlodeji.
Nechcem byť taký istý snob ako tí, čo sa topia v mori
peňazí.
Ja nikdy nezoženiem dobrú prácu.
Ja nikdy nemôžem zarobiť peniaze.
Peniaze sa rýchlejšie mihajú ako zarábajú.
Mám samé dlhy.
Chudobní sa z biedy nikdy nevyhrabú.
Mojí rodičia boli chudobní, aj ja budem chudobný.
Umelci musia trpieť.
Peniaze majú iba podvodníci.
Ja som vždy posledný v rade.
Ale ja nemôžem žiadať toľko.
To si nezaslúžim.
Nie som dost' dobrý na to, aby som veľa zarábal.
Nikomuhovor, koľko mám v banke.
Nikdy si nepožičiavaj peniaze.
Ušetrený halier je zarobený halier.
Šetri pre prípad nehody.
Kríza môže nastať každú chvíľu.
Neznesiem, aby mali iní peniaze.
Peniaze sa zarábajú iba ťažkou prácou.

Ak predsa s niečím súhlasíte, naozaj sa nazdávate, že takéto presved-
čenie vám dopomôže k bohatstvu?

Je to staré a obmedzené myslenie. Možno panoval taký názor na pe-
niaze u vás doma, pretože „rodinné pravdy“ zostávajú s nami, kým sa
ich vedome nezbavíme. Nech už pochádzajú odkiaľkoľvek, ak chcete
prosperovať, musia opustiť vaše vedomie.

Pre mňa sa začína pravé bohatstvo vtedy, keď mám sama zo seba
dobrý pocit. Keď môžem slobodne konať, ako chcem a kedy chcem.
Podstata bohatstva nespočíva v peniazoch, ale v stave vašej mysle.
Bohatstvo a chudoba sú vonkajším prejavom vašich myšlienok.

„Zaslúžim si“

Ak nechceme súhlasiť s tým, že si zaslúžime, aby sa nám darilo, potom
bohatstvo odmietneme, aj keď nám padne priamo do náručia. Svedčí
o tom aj nasledujúci príklad:

Jeden z mojich študentov sa snažil získať nejaké peniaze. Raz prišiel
do triedy nesmierny vzrušený - práve vyhral päťsto dolárov. Neustále
opakoval: „Nemôžem tomu uveriť! Nikdy som predsa nič nevyhral!“
Stále mal pocit, že si to v podstate nezaslúži. Nasledujúci týždeň na
seanse chýbal - zlomil si nohu. Účet za ošetrenie ho vyšiel presne na
päťsto dolárov. Zdá sa, že to jeho vedomie sa veľmi nezmenilo.

Bál sa cesty vpred, bál sa *vykročiť* novým smerom k bohatstvu a cítil
sa nezaslúžene. Potrestal sa sám.

Všetko, na čo sa sústreďíme, sa zintenzívňuje a rastie, preto príliš ne-
premýšľajte o účtoch. Ak sa sústreďíte na nedostatok a na dlhy, budete
vytvárať ďalšie.

Vesmír je nevyčerpatelný. Uvedomte si to. Zrátajte hviezdy, zrnká
piesku na dlani, listy na strome, kvapky dažďa na okennej tabuli, zrn-
ká v rajčine. Každé z nich je schopné vyrásť v nový ker s ďalšími
plodmi. Ja rada požeňávam všetko, čo mám - môj byt, teplo, vodu,
svetlo, telefón, nábytok, elektrické spotrebiče, oblečenie, dopravné
prostriedky, prácu, peniaze, priateľov, svoje schopnosti vidieť, cítiť,
ochutnávať, dotýkať sa, kráčať a žiť na tejto, až neuveriteľne krásnej,
planéte.

Jediné, čo nás skutočne obmedzuje, je naša viera v tieto obmedzenia
a v nedostatok. Čo obmedzuje vás?

Chcete mať peniaze iba preto, aby ste mohli pomáhať druhým? V tom
prípade sa považujete za bezcenných.

Neodmietajte bohatstvo. Ak vás priateľ pozve na obed alebo na ve-
čeru, prijmite pozvanie s potešením. Nemajte pocit, že s ľudmi iba

„obchodujete“. Ak dostanete darček, prijmite ho vďačne. Ak sa vám nehodí, dajte ho niekomu inému. Nechajte veci plynúť. Usmievajte sa a ďakujte. Tak dáte vesmíru najavo, že ste pripravení prijímať všetko, čo vám bude slúžiť na dobro.

Uvoľnite miesto novému

Vyprázdňte chladničku, zbavte sa všetkých zvyškov. Vyprázdnite skrine, zbavte sa všetkého, čo ste za minulý polrok nepoužili. Za každú cenu sa zbavte vecí, ktoré ste nepoužili už rok. Predajte ich, vymeňte, darujte, spáľte - urobte s nimi čokoľvek.

Mať preplnené skrine znamená mať aj preplnenú myseľ. Pri vyprázdňovaní šatníka si hovorte: „Upratujem v zásuvkách svojej mysle.“ Vesmír zbožňuje symbolické gestá a rituály.

Keď som prvý raz počula, že bohatstvo vesmíru je dostupné všetkým, zdalo sa mi to trápne. „Pozri na všetkých chudobných,“ hovorila som si. „Pozri na svoju vlastnú, zdanlivo beznádejnú chudobu.“ Tvrdenie „Tvoja bieda je iba to, čomu sama veríš“ ma rozčuľovalo. Trvalo roky, kým som si uvedomila a pripustila, že za svoj neúspech nesiem zodpovednosť len a len ja sama. Bola som presvedčená, že nestojím za nič, že si nič nezaslúžim, že peniaze sa ťažko získavajú, že som neschopná a nemám talent.

Najľahšie zo všetkého sa získavajú peniaze!

Ako reagujete na toto tvrdenie? Veríte mu? Rozčuľuje vás? Je vám ľahostajné? Máte chuť tresknúť knihu cez celú izbu? *Výborne!* Dotkla som sa niečoho hlboko vo vás, zasiahla som priamo vašu nechuť počuť pravdu.

Toto je oblasť, na ktorej treba pracovať. Je načas, aby ste pristúpili na možnosť, že k vám budú plynúť peniaze a dobro.

Majte radi svoje účty

Dôležité je, aby ste si prestali robiť starosti so svojou finančnou situáciou a prestali mať odpor k účtom. Väčšina ľudí ich pokladá za akýsi trest, ktorému sa treba vyhnúť. Účty dokazujú našu schopnosť platiť. Váš veriteľ predpokladá, že ste solventní, a preto vám poskytuje výrobok alebo službu vopred. Ja láskyplne žehnám každý účet, čo prichádza, každý šek, ktorý podpisujem. Ak platíte s odporom, peniaze k vám budú ťažko hľadať cestu späť. Ak platíte s láskou a radosťou,

otvárate sa hojnosti. Zaobchádzajte s peniazmi ako s priateľom a nie ako s niečím, čo pokrčíte a napcháte do vrečka.

Vašou istotou nie je zamestnanie alebo bankový účet, ani vaše investície alebo manžel či rodičia. Vaša istota spočíva v schopnosti napojiť sa na kozmickú silu, ktorá je - stvoriteľom všetkého.

Rada myslím na to, že moja vnútorná sila je totožná s kozmickou silou, ktorá mi poskytuje všetko potrebné rovnako ľahko a jednoducho ako dych. Vesmír je neobmedzene štedrý a bohatý a vy máte od narodenia právo dostať všetko, čo potrebujete, ak sa, pravda, nerozhodnete veriť pravému opaku.

S láskou žehnám aj telefón, kedykoľvek ho použijem, a často sa uisťujem, že mi prináša bohatstvo a ďalšiu lásku. Tak isto žehnám aj poštovú schránku: účty mi prinášajú radosť z vlastného úspechu a ja ďakujem firmám za dôveru v moju solventnosť. Žehnám aj zvonček pri dverách a pri hlavnom vchode, pretože viem, že ním do môjho domu prichádza iba dobro. Od života očakávam, že bude plný radosti a dobra, a život taký aj je.

Tieto myšlienky sú pre každého

Na jednej z mojich seáns zameraných na zvyšovanie bohatstva sa zúčastnil aj muž - „gigolo“, ktorý poskytoval za peniaze radosť a potešenie ženám. Bol presvedčený o svojich kvalitách a chcel svojou prácou zarábať stotisíc dolárov ročne. Dala som mu tie isté rady, aké poskytnem vám, a čoskoro mohol začať investovať do svojho konička - čínskeho porcelánu. Odvtedy trávil väčšinu času doma a tešil sa rozrastajúcej zbierke.

Tešte sa zo šťastia iných

Nebráňte vlastnému úspechu a zbavte sa odporu alebo závidosti voči niekomu, kto má viac ako vy. Nekritizujte ho za to, ako sa rozhodol minúť svoje peniaze. To nie je vaša starosť.

Každého riadi zákon vlastného vedomia. Starajte sa o vlastné myšlienky. Žehnajte šťastie druhých a uvedomte si, že ho je dost pre všetkých.

Dávate malé prepitné? Máte vo zvyku utrúsiť na adresu toaletárky nejakú škrobenú poznámku? Nevšímajte si na Vianoce vrátnikov v dome alebo v práci? Žgrolšte a kupujete si lacnejšiu zeleninu a chlieb, aj keď nemusíte? Nakupujete v bazároch a objednávate si zásadne najlacnejší obed na jedálnom lístku?

Existuje zákon ponuky a dopytu. Ponuka prichádza prvá. Peniaze si vždy nájdú správnu cestu tam, kde sú potrebné. Aj tá najchudobnejšia rodina dokáže takmer vždy zohnať dosť peňazí, aby mohla zaplatiť napríklad krstiny.

Vizualizácia - prameň hojnosti

Vaše vedomie dostatku nie je závislé od peňazí. Naopak: množstvo peňazí, ktoré k vám prichádza, zodpovedá tomu, ako si dostatok predstavujete.

Záleží na tom, aké množstvo si viete predstaviť: čím je väčšie, tým viac peňazí získate.

Rada si v duchu predstavujem sama seba na brehu mora: pozerám na hladinu a viem, že toto nesmierne množstvo mi je dostupné. Pozrite sa na svoje ruky - akú „odmerku“ zvyknú držať? Lyžičku, náprstok, papierový pohárik, pohár, džbán, vedro, vaničku, alebo ste na tento prameň hojnosti dokonca priamo napojení? Rozhľadnite sa a zistíte, že všetkého je dosť pre všetkých bez ohľadu na to, akú nádobu kto drží. Nikoho nemôžete okradnúť a nikto nemôže okradnúť vás. A prameň hojnosti nespotrebuje v žiadnom prípade. Tou nádobou je vaše vedomie, ktoré možno kedykoľvek rozšíriť. Cvičte si túto predstavu často, aby ste získali vedomie expanzie a nevyčerpatelnej zásoby.

Otvorte náruč

Aspoň raz denne sedávam s rozpaženými rukami a vravím: „Som otvorená a ochotná prijať všetko dobro a hojnosť vesmíru.“ Nadobúdam tak vedomie expanzie.

Vesmír mi môže dať iba to, čo mám vo svojom vedomí, ktoré si môžem kedykoľvek obohatiť. Podobá sa vesmírnej banke. Psychicky do nej ukladam tak, že si rozširujem vedomie o ďalšie schopnosti, aké ešte môžem získať. Meditácia, liečebné postupy a pozitívne tvrdenia sú psychické vklady. Zvykneme si uložiť niečo do banky každý deň.

Nestačí, že máte iba viac peňazí. Chcete si ich aj užiť. Doprajete si za svoje peniaze niečo príjemné? Ak to nerobíte, prečo? Časť svojich príjmov môžete predsa minúť na potešenie. Užili ste si v poslednom čase nejako svoje peniaze? Prečo nie? Aké staré presvedčenie vás brzdí? Zbavte sa ho.

Peniaze netreba brať príliš vážne. Pozrite sa na ne s nadhľadom: peniaze sú prostriedkom výmeny, nič viac a nič menej. Čo by ste robili a čo by ste mali, keby ste nepotrebovali peniaze?

Jerry Gillies, autor knihy *Láska k peniazom (Money Love)*, jednej z najlepších kníh, aké som kedy o peniazoch čítala, navrhuje, aby sme si zaviedli „pokutu za chudobu“. Kedykoľvek povieme alebo si pomyslíme niečo negatívne o svojej finančnej situácii, dáme si pokutu a peniaze uložíme. Na konci týždňa musíme celú čiastku minúť na niečo príjemné.

Treba sa zbaviť starých peňažných návykov. Postupom času som zistila, že je jednoduchšie viesť seminár o sexualite ako o financiách. Ľudia neradi počujú, keď sa útočí na ich vžitú predstavu o peniazoch. Dokonca aj tí, čo na moje seansy prichádzajú so zúfalou túžbou zbohatnúť.

„Som ochotný zmeniť sa.“ „Som ochotný zbaviť sa starého negatívneho presvedčenia.“ Zavše treba s týmito tvrdeniami veľa pracovať, aby sme poskytli priestor vytváraniu bohatstva.

Chceme sa zbaviť vžitého spôsobu myslenia o výške svojho príjmu. Neobmedzujte preto vesmír vlastnou predstavou o určitom plate alebo príjme. *Tento plat alebo príjem je iba cesta; nie je to váš zdroj.* To, čo máte, prichádza z jediného zdroja a tým je vesmír sám.

Existuje nekonečný počet ciest. Musíme sa im otvoriť. Musíme si uvedomiť, že „zásielka“ môže prísť kedykoľvek a odkiaľkoľvek. Keď potom na ulici nájdeme drobnú mincu, poďakujeme tomuto zdroju. Nové zdroje, hoci aj malé, sa začínajú otvárať.

Som otvorený a prístupný novým zdrojom príjmu.
Prijímam všetko dobré
z očakávaných i neočakávaných zdrojov.
Som neobmedzená bytosť
neobmedzene prijímajúca z neobmedzeného zdroja.

Radost' z maličkých úspechov

V snahe zväčšiť bohatstvo získavame vždy toľko, koľko si podľa vlastného názoru zaslúžime. Istá spisovateľka používala medzi inými aj tvrdenie: „Ako spisovateľka zarábam veľa“. O tri dni šla do kaviarne, kde zvyčajne raňajkovala. Práve si na stolíku rozložila písacie potreby, keď za ňou prišiel vedúci kaviarne a spýtal sa: „Vy ste spisovateľka, však? Nenapísali by ste mi niečo?“ Priniesol zopár čistých papierov a požiadal ju, aby na každý napísala „Mimoriadna ponuka: morka, \$ 3,95“. Dostala za to raňajky zadarmo.

Táto malá príhoda jej ukázala, že jej vedomie sa začína meniť, a jej knihy sa začali predávať.

Doprajte si bohatstvo

Začnite vo všetkom spoznávať bohatstvo a majte z neho radosť. Známy newyorský protestantský kňaz si spomína na časy, keď bol ešte chudobným kazateľom. Keď v drahých štvrtiach prechádzal okolo luxusných reštaurácií a vil, limuzín a módnych salónov, vravieval si: „To všetko je pre mňa.“ Dovoľte aj vy, aby vám moderné byty, jachty, banky, luxusné obchody a výstavné siene každého druhu prinášali radosť. Uvedomte si, že to všetko je súčasťou vašej hojnosti a že si rozširujete vedomie, aby to slúžilo i vám, ak chcete. Pri pohľade na dobre oblečených ľudí si myslíte: „Nie je fantastické, že žijú v takom blahobyte? Na svete je toho dosť pre nás všetkých.“

Nechceme si privlastňovať cudzie dobro. Máme záujem len o to vlastné.

A napriek tomu nič nevlastníme. Iba istý čas užívame určitý majetok, kým neprejde do ďalších rúk. Niekedy zostane v rodine niekoľko generácií, nakoniec však vždy zmení majiteľa. Život má svoj prirodzený rytmus. Veci prichádzajú a odchádzajú. Verím, že keď niečo odchádza, je to preto, aby sa uvoľnilo miesto pre niečo nové a lepšie.

Prijímate prejavy uznania

Toľko ľudí túži po bohatstve, a predsa nevedia prijať prejav uznania a ocenenia. Pracovala som s mnohými začínajúcimi hercami a herečkami, ktorí túžili po kariére filmových hviezd a predsa prijímali chválu s ostychom.

Uznanie je dar. Obohacuje vás. Učte sa ho prijímať vďačne. Mňa matka od malička učila, aby som sa usmiala a poďakovala, kedykoľvek ma niekto pochválil alebo obdaruje. Bol to vklad do života. Ešte lepšie je prejav uznania prijať a vrátiť, takže sa darca cíti, akoby bol sám obdarovaný. Je to spôsob, ako udržiavať v pohybe prílev dobra.

Majte radosť z toho, že ste takí bohatí, že sa každé ráno môžete prebudiť a prežiť nový deň. Buďte radi, že žijete, že ste zdraví, že máte priateľov, že tvoríte, že ste živým príkladom radosti zo života. Žite a uvedomujte si toho čo najviac. Radujte sa zo svojej postupnej premeny.



*Nachádzam sa v nekonečnosti života,
kde je všetko dokonalé, úplné a celistvé.
Stotožňujem sa so silou,
ktorá ma stvorila.
Otváram sa bohatstvu,
ktoré nám poskytuje vesmír.
Uspokojuje všetky moje potreby
a spĺňa všetky moje túžby skôr, ako o to požiadam.
Boh ma vedie a chráni.
Vyberám si iba to, čo mi prospieva.
Radujem sa z úspechov drahých,
lebo viem, že je všetkého dosť pre všetkých.
Moje vedomie hojnosti sa ustavične
rozširuje a odráža sa v mojich
zvyšujúcich sa príjmoch.
Od všetkých a od všadiaľ
ku mne prichádza dobro.
V mojom svete je všetko v poriadku.*



16. kapitola TELO

„Sláskou načúvam posolstvá svojho tela.“

VERÍM, ŽE VŠETKY TAKZVANÉ CHOROBY SI V TELE VYTVÁRAME SAMI. Telo rovnako ako všetko ostatné, odzrkadľuje naše myšlienky a presvedčenia. Neustále sa nám prihovára, musíme si však urobiť čas a počúvať ho. Každá bunka v tele reaguje na každú myšlienku, ktorá nám preletí hlavou, a na každé slovo, ktoré vyslovíme.

Zaužívané spôsoby myslenia a rozprávania vytvárajú telesné návyky, držanie tela, harmóniu alebo chorobu. Človeka s ustavične zachmúrenou tvárou nevyformovali harmonické, láskyplné myšlienky. Tváre a telá starších ľudí zreteľne hovoria o ich psychických návykoch. Ako asi budete vyzerat' vy, až zostarnete?

Do tejto časti knihy som zahrnula zoznam pravdepodobných psychických návykov, pôvodcov fyzických chorôb, a nové psychické návyky - tvrdenia vhodné na liečbu. Sú prevzaté z knihy *Vylieč si svoje telo (HEAL YOUR BODY)*. Okrem toho sa budem podrobnejšie zaoberať niekoľkými najbežnejšími chorobami, aby som vám priblížila, ako si vlastne tieto problémy spôsobujeme.

Ani jeden z uvedených psychických ekvivalentov neplatí bezvýhradne pre každého. Môže však byť pomôckou na určenie príčiny choroby. Skúsenosti terapeutov vychádzajúcich pri liečbe z mojich poznatkov ukázali, že tieto psychické príčiny súhlasia v 90 až 95 % prípadov.

HLAVA nás reprezentuje. Je tým, čo ukazujeme svetu; podľa nej nás svet poznáva. Ťažkosti v oblasti hlavy väčšinou signalizujú zásadný problém.

VLASY predstavujú silu. Keď sme nervózni a bojíme sa, často sa spútvame „ocelovými obručami“, ktoré vedú od ramenných svalov na temeno hlavy a niekedy siahajú až k očiam.

Vlas vyrastá z vlasového korenia. Pri nadmernom napätí v pokožke hlavy sa môže vlasový koreniek stiahnuť tak pevne, že vlas nemôže dýchať, odumiera a vypadáva. Ak napätie trvá a koža sa neuvolíni, koreniek zostáva stiahnutý a znemožní nový rast vlasu. Výsledkom je plešivosť.

Odkedy sa vo svete „biznisu“ zapríčiňujúceho sklamanie začali presadzovať aj ženy, rapídne medzi nimi vzrástol počet prípadov vypadávania vlasov. Dámske parochne našťastie vyzerajú veľmi prirodzene. Pánske príčesky sa však dajú rozoznať na prvý pohľad.

Napätie neznamená silu. Napätie je slabosť. Iba uvoľnenosť, sústredenie a pokoj prinášajú silu a bezpečnosť.

Prospelo by nám viac si uvoľňovať telo. Mnohí by si mali uvoľňovať práve pokožku na hlave. Vyskúšajte to ihneď. Povedzte si, že uvoľňujete kožu na hlave a uvedomte si, či cítite nejaký rozdiel. Ak je uvoľnenie badateľné, odporúčam relaxovať takto čo najčastejšie.

UŠI predstavujú schopnosť počuť. Ušné problémy väčšinou naznačujú, že niečo odmietame počuť. Bolesť uší symbolizuje zlosť nad tým, čo počujeme.

Bolesti uší sú bežné u detí. Často musia počúvať veci, ktoré počuť nechcú. Domáci poriadok im často nedovoľuje prejavovať sa spontánne a ich bezmocnosť sa prejaví bolesťami uší.

Hluchotusposobuje dlhodobé odmietanie počúvať druhých. Všimnite si, že ak má jeden z partnerov poškodený sluch, ten druhý zväčša ustavične rozpráva.

OČI predstavujú schopnosť vidieť. Ťažkosti s očami často naznačujú nechť vidieť niečo, či už sa to týka nás samých, alebo niečoho v našom minulom, prítomnom či budúcom živote. Ak nosia okuliare deti, viem, že sa u nich doma odohráva niečo, na čo sa nechcú pozerat'. Ak to nemôžu zmeniť, radšej si znížia ostrosť svojho zraku.

Mnohým ľuďom sa prekvapujúco rýchlo vrátil zrak, keď sa odhodlali na návrat do minulosti a zbavili sa toho, na čo sa odmietli pozerat'. Odmietate niečo, čo sa práve odohráva vo vašom okolí? Pred čím utekáte? Bojíte sa ostro vnímať prítomnosť alebo budúcnosť? Čo by sa vám zjavilo, keby sa to dalo? Znesiete pohľad na to, ako sa k sebe správate? Zamyslite sa nad tým.

BOLEŠŤAMI HLAVY trpia ľudia, ktorí ubližujú sami sebe. Keď vás bude nabadúce bolieť hlava, zamyslite sa, kedy a ako ste si ublížili. Odpusťte si a bolesť hlavy sa rozplynie do ničoty, z ktorej prišla.

MIGRÉNY si spôsobujú ľudia túžiaci byť za každú cenu perfektní a dokonalí a ktorí vyvíjajú na seba silný tlak. Príčinou býva aj silný, nahromadený a potlačaný hnev. Zaujímavé je, že túto bolesť môže takmer vždy zmierniť masturbácia, ak začnete hneď, keď pocítite, že prichádza migréna. Sexuálne uvoľnenie zmierňuje napätie a bolesť.

ŤAŽKOSTI S DUTINAMI (v okolí nosa) znamenajú, že nás urazil niekto blízky. Bolesť akoby nám niekedy až podrážala nohy a tlačila nás k zemi. Zabúdame, že situácie si vytvárame sami a potom sa vyčerpávame tým, že z vlastného sklamaní obviňujeme druhých. Nikto a nič - nijaký človek, miesto ani vec - nemajú nad nami moc. Svoju myseľ ovládame iba my. My sami si vytvárame svoje zážitky a skutočnosť. Ak si v mysli vytvoríme mier, harmóniu a rovnováhu, nájdeme ich aj v živote.

ŠIJA predstavuje schopnosť uvažovať pružne, vidieť aj druhú stránku vecí a všimnúť si názory iných. Ťažkosti s krčnou chrbticou prezrádzajú, že tvrdošijne trváme na vlastnom chápaní situácie.

Kedykoľvek vidím niekoho v sadrovom pancieri, viem, že je to veľmi zaťažený a neústupčivý človek, ktorý odmieta vypočuť si cudzí názor a vidieť aj druhú stránku vecí.

Podľa prieskumu Virginie Satirovej, vynikajúcej rodinnej terapeutky, existuje vyše dvestopäťdesiat spôsobov umývania riadu. Ak trváme na tom, že existuje iba jedna cesta, jedno hľadisko, potom o veľa prichádzame.

KRKY predstavuje schopnosť vysloviť sa, požiadať o, čo chceme. Krčné problémy zvyčajne naznačujú, že nie sme schopní stáť za svojimi požiadavkami. Bolesť v krku znamená hnev. Ak sa pridá aj nachladnutie, je v tom aj psychický zmätok.

LARYNGITÍDA (zápal hrtana) zvyčajne znamená taký silný hnev, až nám bráni rozprávať.

Krk predstavuje aj tvorivý prúd v tele. V ňom prejavujeme svoje tvorivé schopnosti. Ak sú potlačené, nastávajú krčné problémy - väčšinou ich majú ľudia žijúci celý život iba pre druhých a nikdy sa nedostanú k tomu, po čom sami túžia. Neustále sa snažia vyhovieť matke (otcovi, manželovi, milencovi, nadriadeným, a pod.).

Problémy s **MANDEAMI** a so **ŠTÍTNOU ŽEIAZOU** sú príznakom potlačenej tvorivosti.

V energetickom centre v krku - v piatom lotosovom kvete - sa odzrkadľujú všetky zmeny. Ak ich odmietame alebo ich práve prežívame, či sa o ne snažíme, krk je vždy veľmi citlivý. Dávajte pozor, keď vy alebo niekto iný zakašlete. O čom sa práve rozprávalo? Na čo reagujete? Je to odpor, tvrdošijnosť, alebo sa práve čosi začalo meniť? Na svojich seansách používam zakašľanie ako nástroj sebaspytovania. Vždy keď niekto zakašle, poviem mu, aby sa dotkol krku a nahlas povedal: „Som ochotný zmeniť sa“ alebo „Mením sa.“

HORNÉ KONČATINY predstavujú schopnosť obsiahnuť životné skúsenosti. Horná časť paží súvisí s našimi možnosťami, predkláťe so schopnosťou realizovať ich. V kĺboch ukladáme staré city a lakte predstavujú pružnosť pri zmene smeru. Ste pružní, keď máte zmeniť smer svojho života, alebo vás staré pocity držia na mieste?

RUKY slúžia na uchopenie, držanie a zovretie. Nechávame veci preklznúť medzi prstami, niekedy sa držíme ako kliešť. Sme zruční, máme tvrdé päste, otvorené dlane, deravé ruky, dlhé prsty. Môžeme rozdávať plným priehrštím a dokážeme vziať rozum do hrsti. Keď vezmeme vec do vlastných rúk, zvládneme ju ľavou rukou. Niekedy máme obe ruky ľavé. Podávame niekomu ruku, ideme ruka v ruku. Niečo máme na dosah ruky, alebo sa nám z rúk vymyká. Podávame pomocnú ruku.

Ruky môžu byť jemné alebo tvrdé, s opuchnutými kĺbmi od prílišného premýšľania či zdeformované vďaka kritickosti. Chamtivé ruky sú zo strachu; strachu zo straty, z toho, že nikdy nebudete mať dosť, že nič neudržíte ak to nebudete pevne zviazať. Keď jeden z partnerov drží vzťah pevne, druhého väčšinou iba privedie do zúfalstva: pevne zovreté ruky nemôžu prijať nič nového. Voľné potriasanie rúk v zápästiach prináša pocit uvoľnenia.

Čo vám patrí, to vám nikto nevezme - môžete sa uvoľniť.

Každý **PRST** má svoj význam. Problémy s prstami naznačujú, kde sa treba uvoľniť. Ak sa porežete na ukazovák, potom zrejme nedávno nastala situácia, ktorá vyvolala vo vašom ego hnev a strach.

Palec má psychickú povahu, predstavuje obavy. Ukazovák súvisí s egom a so strachom, prostredník so sexom a hnevom. Keď sa hneváte, chyťte sa za prostredník a pozorujte, ako váš hnev ustupuje. Keď sa hneváte na muža, chyťte sa za pravý prostredník, keď na ženu, za ľavý. Prstenník súvisí so zväzkami a zármutkom. Malíček súvisí s rodinou a pretvárkou.

CHRBTICA je oporná sústava. Problémy v oblasti chrbta signalizujú, že necítíme pevnú oporu. Príliš často sa nazdávame, že našou oporou je práca, rodina alebo príbuzní. V skutočnosti nás bezvýhradne podporuje vesmír, život sám. Problémy s hrudnou chrbticou súvisia s pocitom nedostatku citovej opory. Manžel, manželka, milenc, priateľ, nadriadený vám podľa vášho názoru nerozumejú alebo vás nepodporujú.

Ťažkosti v oblasti bedrovej chrbtice signalizujú vinu. Bojíte sa obzrieť, čo je za vami, alebo to dokonca ukrývate za chrbtom? Máte pocit, že vám niekto vrazí nôž do chrbta?

Vyšli ste na mizinu, máte finančné problémy alebo sa príliš zaoberáte so svojou finančnou situáciou? Potom vás možno bolia kríže.

Mnohí z nás sa nazdávajú, že peniaze sú v živote najdôležitejšie a že sa bez nich nedá žiť. Nie je to pravda.

To najcennejšie čo máme, je **DYCH**. A napriek tomu celkom samozrejme predpokladáme, že po výdychu bude nasledovať ďalší nádech. Bez nadýchnutia by sme neprežili ani tri minúty. Sila, ktorá nás stvorila, nám dala dosť dychu na celý život. Nemáme azda právo veriť, že dostaneme aj všetko ostatné, čo potrebujeme?

PLÚCA predstavujú schopnosť prijímať a vydávať život. Pľúcne problémy zvyčajne ukazujú na strach prijať skutočnosť alebo na pocit, že nemáme právo žiť naplno. Treba sa naučiť plný dych - zapojiť pri dýchaní brucho, pľúca i kľúčne kosti. Týka sa to najmä žien, ktoré väčšinou dýchajú iba pľúcami (tzv. povrchové dýchanie).

Rozdutie pľúc a silné fajčenie predstavujú popieranie života. Maskujú hlboko zakorenený pocit, že s nezaslúžime život. Pomocou výčitiek sa nikto fajčiť neodnaučí. Najprv je nutné zmeniť svoje staré presvedčenie.

PRSIA predstavujú materský princíp. Problémy s nimi zvyčajne naznačujú prehnajú starostlivosť či už o osobu, miesto, vec, alebo zážitok.

Súčasťou materskej starostlivosti je nechať dieťa vyrásť. Musíme vedieť, kedy povoliť uzdy a už sa o dieťa nestarať. Človek zahŕňaný prehnanou starostlivosťou nie je pripravený zvládnuť vlastné životné skúsenosti. Naše panovačné postoje zavše doslovne dusia slobodný rast druhých.

Rakovina prsníka je dôsledkom hlbokého odporu. Zbavte sa strachu a uvedomte si, že kozmická inteligencia sídli v každom z nás.

SRDCE predstavuje lásku. Krv znamená radosť. Srdce s láskou privádza radosť do celého tela. Keď si odopierame radosť a lásku, srdce vysychá a chladne. Krv nakoniec zlenivie a my sa pomaly blížíme k **ANÉMII, ANGINE PECTORIS a INFARKTU**. Sme až po uši v problémoch, ktoré si navyiac vytvárame sami. Zabúdame prežívať a všímať si krásy života. Celé roky zo srdca vytlačáme radosť, až sa nakoniec doslova zrúti od bolesti. Ľudia so srdcovými príhodami si nenájdu čas, aby mohli oceniť radosť života a pripravujú si tak pôdu pre ďalší záchvat.

ŽALÚDOK zažíva všetky nové myšlienky a skúsenosti. Koho alebo čo nemôžete stráviť? Čo vám leží v žalúdku? Žalúdočné problémy väčšinou naznačujú, že nevieme, ako stráviť nové skúsenosti. Bojíme sa ich.

Spomeňte si na obdobie rozvoja leteckej dopravy. Mnohí si vtedy ťažko zvykali na lietanie a väčšina cestujúcich používala pri lete papierové vrecká pripojené ku každému sedadlu. Dnes ich už takmer nikto nepotrebuje. Na lietanie sme si zvykli a zmierili sme sa s ním.

ŽALÚDOČNÉ VREDY nie sú ničím iným než strachom. Sú nesmiernym strachom z toho, že neobstojíme v úlohe rodičov alebo nadriadených. Neznášame sami seba, nemôžeme stráviť, kto sme. Zo všetkých síl sa snažíme vychádzať v ústrety druhým, bez ohľadu na to, aká dôležitá je naša práca. Málo si vážime sami seba. Bojíme sa, že ostatní to odhalia.

Odpoveďou na tieto problémy je láska. Ľudia, ktorí si vážia sami seba a majú sa radi, nikdy netrpia na žalúdočné vredy. Buďte k dieťaťu, čo je vo vás nežní a láskaví a poskytnite mu všetku pomoc a podporu, akú ste potrebovali v detstve vy.

GENTÁLIE predstavujú mužský a ženský princíp. Ak nie ste spokojní v úlohe muža alebo ženy a odmietať svoju sexualitu a svoje telo ako čosi nečisté, väčšinou trpíte ťažkosťami v oblasti genitálií.

Málokedy stretávam niekoho, kto vyrastal v prostredí, kde sa genitálie a ich funkcie nazývali pravými menami. Všetci sme vyrástli v zajatí najrôznejších eufemizmov. Pamätáte sa, aké sa používali vo vašej rodine? Myslim si, že z tohto hľadiska bola sexuálna revolúcia šesťdesiatych rokov v určitom zmysle pozitívna.

Podobne je to pri problémoch s **MOČOVÝM MECHÚROM, ANÁLNYCH a VAGINÁLNYCH** problémoch alebo problémoch

s **PROSTATOU** či s **PENISOM**. Pramenia zo skreslených predstáv o tele a o jeho funkciách. Každý orgán a jeho špecifické funkcie sú dokonalým vyjadrením života. Oči a pečeň predsa nepokladáme za nečisté, prečo si to teda máme myslieť o genitáliách? Konečník je rovnako krásny ako ucho. Bez neho by sme sa nezbavili všetkého, čo telo už nepotrebuje a čakala by nás istá smrť. Každá časť tela a jeho funkcie sú dokonalé a prirodzené. Svojím klientom so sexuálnymi problémami vravím, aby pristupovali ku svojmu konečníku a pohlavným orgánom s láskou a obdivom k ich funkcii a kráse.

Väčšinu **UROLOGICKÝCH ŤAŽKOSTÍ** vyvolávajú konfliktné partnerské vzťahy. Rozčuľuje nás niečo, čo súvisí s našou ženskosťou alebo mužskosťou. Ženy mávajú tieto problémy častejšie ako muži, pretože majú silnejší sklon utajovať svoje utrpenie.

ZÁPAL POŠVY pramení väčšinou z romantického pocitu ublíženia z partnerovej strany. Problémy s **PROSTATOU** sú spojené s presvedčením, že vek oslabuje potenciú. Pri **IMPOTENCII** sa navyiac pripája strach a niekedy dokonca nenávisť k predchádzajúcemu partnerovi. **FRIGIDITA** pochádza zo strachu alebo z presvedčenia, že radosť sa zo svojho tela nie je normálne, a z odporu voči sebe samému, čo môže necitlivý partner ešte vystupňovať.

PREDMENŠTRUAČNÝ SYNDRÓM (PMS) dosiahol takmer epidemické rozmery. Rozšíril sa zároveň s reklamou v oznamovacích prostriedkoch. Ustavične nás presviedčajú, že ženské telo sa musí takmer nepretržite sprejovať, pudrovať, sprchovať a rôzne očisťovať, aby zodpovedalo kritériám dnešnej civilizácie. Ženy sú na jednej strane považované za bytosti rovnocenné mužom a na druhej strane sa im vnucuje myšlienka, že určité procesy v ich tele nie sú celkom normálne. Živnou pôdou pre PMS je aj obrovské množstvo cukru, ktoré konzumujeme.

Všetky procesy prebiehajúce v ženskom tele, vrátane menštruácie a menopauzy sú úplne normálne a prirodzené. Musíme ich tak chápať. Naše telo je krásne a dokonalé.

Verím, že príčinou **POHLAVNÝCH CHORÔB** je takmer vždy pocit sexuálnej viny vyvolaný často iba podvedomou predstavou, že sexuálne sa prejavovať je zakázané. Nositeľ pohlavnej choroby môže mať veľa partnerov, nakazia sa však iba tí, ktorých duševný a telesný imunitný systém je slabý.

V ostatných rokoch sa medzi heterosexuálnym obyvateľstvom rozšíril **OPAR**. Táto choroba sa neustále vracia, aby nás „potrestala“ za naše presvedčenie, že sme zlí. Opar má tendenciu zjaviť sa pri citovom oslabení a rozrušení.

Prenesme túto teóriu do spoločenstva homosexuálov, ktorí majú rovnaké problémy ako všetci ostatní, ba navyše ich väčšina spoločnosti vrátane ich rodičov odsudzuje. Mať rád sám seba za takýchto okolností nie je ľahké. Preto sa nemožno čudovať, že homosexuáli holi medzi prvými nositeľmi **AIDS**.

Vďaka nesprávnym názorom, ktoré vznikli okolo kultu mladosti, má veľa žien hrôzu zo starnutia. Muži ho znášajú lepšie, starnú ľahšie. Neplatí to však pre väčšinu homosexuálov, ktorých kultúra kladie na mladosť a krásu zvýšený dôraz. Mladý bol alebo je každý, stanovené kritériá krásy však spĺňajú iba niektorí. Dôraz na fyzické prednosti zďaleka predstihol akýkoľvek záujem o cit. Homosexuáli sa príliš často nazdávajú, že v starobe budú nežiadúci a zbytoční. Keď nie ste mladí a krásni, akoby ste stratili cenu.

Tak došlo v určitom smere k úplnej degradácii kultúry. Je to iba iný spôsob ako vyjadriť, že homosexuáli sú menejcenní. Preto sa mnohí z nich tak obávajú starnutia. Lepšie je umrieť ako zostarnúť. A **AIDS** je choroba, ktorá zabíja.

Nikoho neobviňujem, treba však pochopiť, v čom sa potrebujeme zmeniť, aby sme získali lásku, harmóniu a úctu. Homosexuáli sa dnes zaradili do spoločnosti a môžu v nej žiť relatívne slobodne a otvorene. Žiaľ, väčšina toho, čo vytvorili, spôsobuje ich priateľom utrpenie. Muži mávajú tradične viac sexuálnych partnerov než ženy a u homosexuálov je tento počet ešte vyšší. Niektorí muži sú však promiskuitní skôr preto, aby uspokojili svoju márnomyseľnosť, ako pre potešenie. Neodsudzujem viacerých partnerov u človeka, rovnako ako občasnú konzumáciu alkoholu a mäkkých drog. Je to v poriadku, pokiaľ sexualitu nezneužívame. Ak ale potrebujeme niekoľkých partnerov, aby sme sebe i druhým niečo dokázali, potom niečo v poriadku nie je. Potrebujeme sa psychicky zmeniť.

Je načase liečiť sa, a nie odsudzovať. Treba sa povzniesť nad obmedzenia z minulosti. Všetci sme dokonalým stelesnením života. Dokážme to práve teraz.

HRUBÉ ČREVO predstavuje schopnosť zbaviť sa všetkého, čo telo už nepotrebuje. Telo pracuje v dokonalej rovnováhe prijímania,

vstrebávania a vylučovania. Iba naše vlastné obavy nám bránia zbaviť sa všetkého starého.

Ľudia trpiaci na **ZÁPCHU** nemusia byť práve lakomí, ale neveria, že budú niekedy žiť v dostatku. Udržiavajú staré známosti, ktoré im spôsobujú utrpenie. Boja sa vyhodíť staré šaty, lebo by ich azda mohli niekedy potrebovať. Neodídu z núdného zamestnania, nikdy si nedoprajú potešenie, pretože musia šetriť na horšie časy. Na to, aby sme našli jedlo na dnešok, nie je potrebné preberať včerajšie odpadky. Naučte sa veriť, že beh života vám vždy prinesie to, čo potrebujete.

NOHY nás nesú vpred životom. Ťažkosti s nohami často predstavujú obavy z posunu vpred alebo nechúť k pohybu vpred určitým smerom. Berieme nohy na plecía, vlečieme ich za sebou, máme drevené nohy, ploché nohy a tlsté stehná plné všetkého, čo sme v detstve neznášali. Nechúť vykonať niečo často zapríčiňuje problémy s nohami.

KRČOVÉ ŽILY znamenajú, že sme ustrnuli v zamestnaní alebo na mieste, ku ktorému cítime odpor. Žily strácajú schopnosť rozvádzať radosť. Kráčate smerom, ktorým chcete?

KOLENÁ podobne ako chrk súvisia s pružnosťou. Vyjadrujú však ohybnosť a hrdosť, ego a tvrdohlavosť. Pri pohybe vpred sa často bojíme nakloniť a strácame pružnosť. Tuhnú nám kĺby. Chceme ísť vpred, ale svoje zvyky meniť nechceme. Preto sa kolená tak dlho hoja. Pôsobí tu naše ego. Členok je tiež kĺb, ale hojí sa oveľa rýchlejšie.

Pri ťažkostiach s kolenami si položte otázku, v čom ste márnomyseľní, v čom sa odmietate prispôbiť. Prestaňte byť tvrdohlaví. Život je plynulý pohyb. Musíme byť pružní, aby sme sa mohli cítiť pohodlne.

CHODIDLÁ súvisia s našim vzťahom k sebe a životu - minulému, súčasnému aj budúcemu.

Veľa starších ľudí sa ťažko pohybuje - akoby s nechúťou. Často majú pocit, že už nemajú kam ísť. Pohyb detí je naopak šťastný, pripomína tanec.

KOŽA predstavuje individualitu. Kožné problémy zvyčajne signalizujú pocit ohrozenej individuality. Zdá sa nám, že nás odvládajú druhí. Jeden z najrýchlejších spôsobov, ako sa zbaviť kožných problémov, je opakovať si v duchu viac než sto ráz za deň: „Som so sebou spokojný.“

NEHODY nie sú náhody. Ako všetko ostatné v živote, aj tieto situácie si vytvárame sami. Neznamená to, že si povieme: „Chcem, aby sa mi stala nehoda“, určité psychické návyky však môžu nehodu privolať.

Niektorí ľudia akoby nehody priťahovali, iní prejdú životom bez jediného škrabnutia.

Nehody sú výrazom hnevu. Naznačujú prežitú sklamanie a pocit bezmocnosti. Zároveň signalizujú vzburu proti autoritám. Od zúrivosti chceme niekoho udrieť, namiesto toho však utfíme ranu sami. Keď sa hneváme sami na seba, keď sa cítime vinní alebo keď pocítujeme potrebu trestu, nehoda je dokonalý spôsob, ako sa s niečím podobným vyrovnáť.

Zdá sa, že nehody nenastávajú našou vinou. Akoby sme boli iba bezmocné obeť osudu. Vďaka nehode však môžeme hľadať u ostatných pozornosť a sympatie. Naším zraneniam sa venuje starostlivosť. Často je pritom nevyhnutný pokoj na lôžku, niekedy aj na dlhší čas.

Máme pritom veľké bolesti. Podľa toho, kde sa v tele zjaví, možno určiť, prečo sa cítime vinní. Stupeň fyzického poškodenia nám prezrádza, ako kruto sme si želali byť potrestaní a aký dlhý má byť trest.

NECHUTENSTVO alebo **CHOROBNÁ PAŽRAVOSŤ (ANOREXIA a BULIMIA)** sú odmietaním života, extrémnou formou nenávisť k sebe samému. Potrava je naša najzákladnejšia výživa. Prečo by ste si mali odopierať výživu? Prečo chcete zomrieť? Čo sa stalo, že chcete so všetkým skončiť? Sebanenávisť je iba nenávisť k myšlienkam, ktoré o sebe máte. A myšlienky sa dajú zmeniť.

Čo je na vás také strašné? Vyrastali ste v rodine, kde vás často kritizovali? Mali ste učiteľa, ktorý na vás videl iba samé chyby? Príčasťo sa usilujeme nájsť náhradné dôvody, ktoré by nám ujasnili, prečo nie sme milovaní a prijímaní takí, akí sme.

Módny priemysel je posadnutý ideálom štíhleho ženského tela. Vďaka tomu nadobudlo veľa žien pocit menejcennosti a ich vlastné telo sa pre ne stalo predmetom nenávisť. Obmedzujú sa presvedčením: „Keby som bola štíhla, mali by ma radšej.“ Ale to nepomôže. Nepomôže nič vonkajšie. Ide o to, aby sme boli spokojní sami so sebou.

ARTRITÍDA pochádza z návyku ustavične kritizovať v prvom rade seba a potom aj druhých. Ľudia trpiaci artritídou sú často terčom kritiky, pretože ich vlastným zvykom je kritizovať. Sú posadnutí perfekcionizmom, potrebou byť dokonalý vždy a za každých okolností. Poznate však niekoho, kto je skutočne „dokonalý“? Prečo sa snažíme

dosiahnuť dokonalosť a nepriznáme si, že jednoducho túžime po láske? S utkvelým pocitom menejcennosti sa žije veľmi ťažko.

ASTMA sa zvykne nazývať aj „dusivá láska“. Je to pocit, že nemáte právo ani dýchať. Astmatické deti bývajú precitlivene. Často trpia pocitom viny za všetko negatívne v ich okolí. Cítia sa menejcenné, a preto majú pocit viny a potrebu trestať sa.

Na astmu zaberá niekedy liečba v sanatóriu, najmä ak nie je nablízku rodina.

Astmatické deti zvyčajne zo svojej choroby takzvané „vyrastú“. Podstatou je však čosi iné: odchod od rodiny (odídu študovať, oženia sa alebo vydajú a podobne). Istý zážitok v neskoršej dobe často uvedie do chodu starý mechanizmus a nastane ďalší záchvat. V takom prípade postihnutí nereagujú na súčasné okolnosti, ale skôr na to, čo sa dialo v ich detstve.

VYRÁŽKY, POPÁLENINY, PORANENIA, HORÚČKY, ZÁPALY - to všetko sú príznaky hnevu prejavujúceho sa na fyzickej úrovni. Hnev si vždy nájde cestičku, aj keď sa ho snažíme za každú cenu potlačiť. Vzliaknutý pretlak sa musí uvoľniť. Bojíme sa, aby sme si v hneve nezničili svoj svet. Hnev sa dá pritom ľahko upokojiť, stačí si ho uvedomiť a povedať si hoci: „To ma ale rozhnevalo.“ Nedovolíme si to však napríklad pri styku s nadriadeným, v takom prípade ale môžeme hnev a pretlak ventilovať búchaním do niečoho mäkkého alebo športovaním. Môžeme sa vykričať v aute.

Duchovne založení ľudia sa často nazdávajú, že by sa nemali rozčuľovať. Istotne, všetci postupne smerujeme k tomu, aby sme z vlastných pocitov neobviňovali druhých. Kým to však dosiahneme, je zdravšie priznať si, čo v danej chvíli cítime.

RAKOVINA, choroba spôsobená dlho potláčaným a silným odporom, ktorý napokon doslovne rozožiera telo. Určitý zážitok alebo skúsenosť v detstve, na ktorý nemožno zabudnúť, podlomili našu dôveru. Človek potom žije s pocitom viny, ťažko nadväzuje a udržiava dlhodobejšie zmysluplné vzťahy. Zdá sa mu, že jedno sklamanie strieda druhé. Pocity beznádejnosti, bezmocnosti a opustenosti ovplyvňujú myslenie. Jednoduchšie je obviňovať zo všetkých problémov ostatných.

Ľudia trpiaci na rakovinu bývajú aj veľmi sebakritickí. Pre mnohých je kľúčom k vyličeniu sebaláska a spokojnosť so sebou.

OBEZITA znamená potrebu ochrany - pred ublížením, podceňovaním, kritikou, zneužitím a urážkami, sexualitou a sexuálnymi vzťahmi, pred strachom zo života atď. Sama nadváhu nemám, ale napriek tomu som zistila, že kedykoľvek cítim neistotu, priberám. Keď ohrozenie pominie, nadbytočná váha zase sama zmizne.

Boj s obezitou je strata času a energie. Diéty nemajú význam. Len čo ich prestanete dodržiavať, hneď zase priberiete. Najúčinnější diéta, akú poznám, je sebaláska, pocit spokojnosti so sebou, dôvera v prirodzený beh života a pocit bezpečia, pretože poznáte silu svojej vlastnej mysle. Vyskúšajte diétu založenú na odmietaní negatívnych myšlienok a vaša váha sa upraví sama.

Veľa rodičov vnucuje dieťaťu jedlo, nech má akýkoľvek problém. Z detí sa stanú dospelí, ktorí stoja pred chladničkou a vravia „Niečo by som si dal“, kedykoľvek sa v ich živote zjaví nejaký problém.

Akúkoľvek **BOLEŠŤ** považujem za príznak viny - vina si vždy hľadá trest a trest bolí. Chronické bolesti pochádzajú z chronickej viny často skrytej tak hlboko, že o nej už dávno nevieme.

Vina je úplne neužitočný pocit. Nikomu nepomôže v tom, aby sa cítil lepšie, a nedokáže ani zmeniť žiadnu situáciu. Doba vášho „trestu“ uplynula, prepustite sa z väzenia. Odpustiť si znamená zbaviť sa viny, zanechať ju.

MŔTVICU spôsobujú krvné zrazeniny, prekážky v krvnom riečisku v oblasti mozgu, ktoré obmedzujú prívod krvi do mozgu.

Mozog je „počítačom“ tela. Krv je radosť a jej riečiskom sú žily a tepny. Všetko prebieha podľa zákonov lásky. Láska je v každej čiastočke kozmickej inteligencie. Bez prežívania radosti a lásky nemožno pracovať ani žiť.

Keď mozog zaplavujú negatívne myšlienky, nezostáva miesta pre prirodzený tok lásky a radosti. Človek sa nemôže smiať, ak sa nesmie správať spontánne a slobodne. Rovnako je to s láskou a s radosťou. Život nie je krutý ani zlý, ak sa tak nechceme naň pozeráť. Tragédiu môžeme robiť z každej maličkosti a tak isto možno vidieť iskričku šťastia aj v tej najväčšej tragédii.

STRNULOSŤ tela predstavuje aj strnulosť mysle. Strach nás núti zostávať v starých koľajach a potom strácame pružnosť. Ak sme presvedčení, že existuje iba jediný spôsob, ako niečo urobiť, začíname byť strnulí. Vždy sa ešte dá nájsť iná cesta - spomeňte si na Virginiu Satirovú a jej dvestopäťdesiat spôsobov umývania riadu.

Zistíte, ktoré miesto na vašom tele je strnulé. Zároveň tak odhalíte, kde je strnulé aj vaše myslenie.

CHIRURGIA má samozrejme svoje oprávnenie. Je vhodná pri zlomeninách a úrazoch alebo v situáciách, ktoré začiatočník zatiaľ nemá silu zvládnuť. V takom prípade je jednoduchšie podstúpiť operáciu a celú psychickú liečebnú energiu sústrediť na to, aby sa podobná situácia neopakovala.

Čoraz viac lekárov sa prikláňa k holistickým metódam liečenia, ktoré zahŕňajú celú osobnosť pacienta. Príčinami chorôb sa však zaoberá iba málo lekárov. Väčšinou liečia iba vonkajšie príznaky a dôsledky choroby.

Ich metódy sa obmedzujú nanajvýš na dva spôsoby: buď ľudské telo zmrazujú, alebo ho otravujú rôznymi jedmi. Chirurg reže. Keď sa naňho obrátite, väčšinou odporučí chirurgický zákrok. Ak sa rozhodne o operácii, pripravte sa na ňu tak, aby prebehla pokiaľ možno hladko a aby ste sa čo najrýchlejšie uzdravili.

Požiadajte preto chirurga a celý tím o spoluprácu. Lekári a sestričky si totiž neuvedomujú, že pacient na operačnom stole je sice v narkóze, ale podvedome vníma, čo sa okolo neho odohráva.

Istá významná reprezentantka hnutia New Age mi rozprávala, že musela ísť na neodkladnú operáciu. Pred zákrokom sa pozhovárala s chirurgom a anesteziológom. Poprosila ich, aby počas operácie nechali hrať príjemnú hudbu a aby sa medzi sebou i s ňou rozprávali iba pozitívne. Rovnako sa dohodla so sestričkou na izbe. Operácia prebehla hladko a rekonvalescencia bola bez komplikácií.

Svojím klientom vždy odporúčam, aby sa ubezpečovali: „Každá ruka, ktorá sa ma v nemocnici dotkne, ma lieči a vyžaruje iba lásku“ a „Operácia prebieha rýchlo, ľahko a bez problémov.“ „Cítim sa veľmi príjemne.“

Po operácii počúvajte čo najčastejšie príjemnú hudbu a uistujte sa: „Uzdravujem sa rýchlo, ľahko a bez problémov.“ „Každým dňom sa cítim čoraz lepšie.“ Ak máte možnosť, nahrajte si pozitívne tvrdenia na pásku a prehrávajte si ju počas rekonvalescencie. Všimajte si príjemné pocity, a nie bolesť. Predstavte si, ako vám zo srdca cez ramedná prúdi do dlaní láska. Potom si ruky položte na miesto, ktoré sa hojí, a povedzte mu: „Mám ťa rád a pomáham ti, aby ti bolo dobre.“

OPUCHY a **ZDURENINY** predstavujú zábrany a stagnáciu v citovej oblasti. Vytvárame situácie, ktoré nás zraňujú, a navyše lipneme na svojich spomienkach. Často napúchame z nahromadených slz,

z pocitu, že sme sa dostali do pasce alebo do slepej uličky a z obviňovania druhých za vlastné obmedzenia.

Zbavte sa minulosti. Nechajte ju odplynúť. Vráťte si silu. Prestaňte sa zaoberať tým, čo si neželáte. Použite svoju myseľ, aby vytvorila to, čo chcete. Nechajte sa unášať v rieke života.

NÁDORY vyjadrujú nesprávny rast. Morská perlorodka sa proti cudzorodému telesu bráni tak, že okolo neho vytvorí tvrdú a lesklú vrstvu. My staré bolesti rozmaznávame a rozjatrujeme si rany. Za určitý čas sa vytvorí nádor. Vravím tomu „premietanie starých filmov“.

Podľa môjho názoru ženy preto trpia tak často nádormi na maternici, lebo sú citovo zraňované, trpí tým ich ženskosť. Vyžívajú sa v rozmaznávaní vlastných krívd. Nazývam to syndrómom „ženskej zraniteľnosti“.

Koniec nášho partnerského vzťahu neznamená, že s nami niečo nie je v poriadku. Našu hodnotu to ani nezvyšuje, ani neznižuje.

Nezáleží na tom, čo sa nám stane, záleží však na našej reakcii. Všetci sme bezvýhradne zodpovední za svoje skúsenosti.

Ktoré presvedčenie o sebe potrebujete zmeniť, aby vás mali iní radi?



*Nachádzam sa v nekonečnosti života,
kde je všetko dokonalé, úplné a celistvé.
Moje telo je môj dobrý priateľ.
V každej jeho bunke je ukrytá
Božia inteligencia.
Načúvam jeho posolstvom
a viem, že mi radí dobre.
Som vždy v bezpečí,
lebo ma vedie a ochraňuje Boh.
Som ochotný byť zdravý a slobodný.
V mojom svete je všetko v poriadku.*



17. kapitola UZDRAV SA!

„Som zdravý, úplný a celistvý.“

Pri čítaní tohto zoznamu ochorení, ktorý som prevzala zo svojej prvej knihy *Vylieč svoje telo*, usilujte sa prísť na to, či existuje súvislosť medzi chorobami, ktoré ste mali alebo máte a ich pravdepodobnými príčinami, ktoré uvádzam.

V prípade, že máte nejaký zdravotný problém, zverejnený zoznam použite takto:

1. Vyhľadajte si možnú psychickú príčinu svojho neduhu alebo zdravotného problému. Zhoduje sa niektorá z uvedených psychických príčin s vašou? Ak nie, pokojne sa posaďte a spýtajte sa samých seba: „Ktoré moje myšlienky mi vytvorili tento problém?“
2. Opakujte si - ak môžete dostatočne nahlas: „Som ochotný zbaviť sa psychického návyku vo svojom vedomí, ktorý vytvoril môj problém.“
3. Pozitívne tvrdenie si zopár ráz zopakujte.
4. Uvedomte si, že uzdravovací proces sa vo vás už začal.
5. Vždy, keď si spomeniete na svoje ochorenie, zopakujte všetky uvedené kroky. Postupne si vypracujete správny psychický návyk.

• • •

PROBLÉM	MOŽNÁ PRÍČINA	NOVÉ POZITÍVNE TVRDENIE
ABSCES (VRED)	Mučivé myšlienky o krivdách, urážkach a pomste.	Dovoľujem svojim myšlienkam, aby sa oslobodili. Som uzmiernený.
ADDISONOVA CHOROBA	Citová podvýživa, zlosť na seba.	S láskou sa starám o svoje telo, svoju myseľ a svoje city.
AFTY	Nevyslovené jedovaté slová. Obviňovanie.	Vo svojom láskyplnom svete vytváram len a len radostné zážitky.
AIDS	Zavrnutie seba samého. Sexuálna vina. Zakorenené presvedčenie, že nemáte žiadnu hodnotu.	Som dokonalým stelesnením života, ktorý pochádza od Boha. Teším sa zo svojej sexuality a z toho, čím som. Mám sa rád.
AKNÉ	Odmietanie seba samého a odpor voči sebe.	Som stelesnenie života, ktorý pochádza od Boha. Mám sa rád. Prijímam sa taký, aký som.
ALERGIA	Na koho ste alergickí? Sebaodmietanie.	Svet je bezpečný a priateľský. Som v bezpečí. Som uzmiernený so životom.

ALKOHOLIZMUS	Pocit márnosti, viny a neschopnosti. Zavrhovanie seba samého. Hádzanie flinty do žita.	Žijem v prítomnosti. Každý okamih je nový. Vážim si sám seba. Mám sa rád a som so sebou spokojný.
ALZHEIMEROVA CHOROBA	Túžba opustiť túto planétu. Neschopnosť prijímať život taký, aký je. Zlosť.	Všetko prebieha v pravej chvíli, v pravom čase a na pravom mieste. Úvoľňujem zo seba minulosť a každému odpúšťam.
AMNÉZIA pozri STRATA PAMÄTI		
ANÉMIA	Nerozhodné polovičaté postoje. Málo radosti. Strach zo života. Pocit, že nemám žiadnu hodnotu.	Môžem sa naplno tešiť zo života. Je to bezpečné. Mám rád život.
ANGÍNA	Strach. Potláčané emócie a tvorivosť.	Moje dobro prúdi bez prekážok. Svojím prostredníctvom vyjadrujem myšlienky pochádzajúce od Boha. Som uzmiernený.
ANOREXIA pozri NECHUTENSTVO		
APATIA	Vzdorovanie citom. Umŕtvovanie seba samého. Strach.	City sú bezpečné. Otváram sa životu. Teším sa zo života.

ARTÉRIO- SKLERÓZA	Vzdor, napätie. Zaľatá úzkoprsosť. Odmietanie vidieť dobro.	Úplne sa otvárať životu a radosť. Na svet hľadím s láskou.
ARTRITÍDA pozri ZÁPALKÍBOV		
ARTRITICKÉ PRSTY	Túžba trestať. Pocit previnenia a diskriminácie.	Na svet hľadím s láskou a pochopením. Všetky svoje zážitky vystavujem ľúčom lásky.
ASTIGMATIZMUS pozri OČNÉ PROBLÉMY		
ASTMA - PRIEDUŠKOVÁ	Potláčanie vlastných emócií. Dusivá láska. Neschopnosť dýchať sám za seba. Potláčaný plač. Pocit previnenia za to, čo sa odohráva v mojom blízkom okolí.	Je bezpečné niečo zodpovednosť za svoj život. Som ochotný byť slobodný.
- DETSKÁ	Strach zo života. Túžba nebyť na tomto svete.	Toto dieťa je v bezpečí. Obklopuje ho láska a starostlivosť.
BEDRÁ	Nesú telo v dokonalej rovnováhe. Stimulujú pohyb vpred.	Teší m sa z každého dňa. Som vyrovnaný a slobodný.

- PROBLÉMY	Strach postupovať dopredu na základe dôležitých rozhodnutí. Bezcieľnosť.	Som v dokonalej rovnováhe. V každom veku postupujem ľahko a s radosťou vpred.
BESNOTA	Zúrivosť. Presvedčenie, že odpoveďou na všetko je násilie.	Vo mne aj v mojom okolí vládne pokoj a mier.
BOKY - PROBLÉMY	Predstavujú silu. Ochabnuté boky naznačuje stratu sily.	Múdro investujem svoju silu. Som pevne usadený. Cítim sa bezpečne. Všetko je v poriadku.
BOLESTI - AKÚTNE	Túžba po láske a bezpečí.	Mám sa rád a som so sebou spokojný. Mám rád ľudí a oni majú radi mňa.
- CHRONICKÉ	Vina. Vina si vždy hľadá trest.	S láskou sa zbavujem minulosti. Som slobodný a oni tiež. V mojom srdci je teraz všetko v poriadku.
BRADAVICA	Vyjadrenie nenávisť. Presvedčenie, že som škaredý.	Úplne vyjadrujem lásku a krásu života.
- NA CHODIDLE	Zloba v chápaní podstaty života. Rastúce obavy z budúcnosti.	Prirodzene a sebaisto kráčam dopredu. Dôverujem životu. Oddávam sa toku života.

BRIGHTOVA CHOROBA	Pocit, že som malé dieťa, ktoré nič nevie poriadne a nemá žiadnu hodnotu. Neúspech. Strata.	Mám sa rád a som so sebou spokojný. Záleží mi na sebe. Vždy všetko robím správne.
BRONCHITÍDA	Rozjatrené rodinné prostredie. Hádky a krik alebo dusivé ticho.	Vyhlasujem pokoj a harmóniu v sebe i vo svojom okolí. Všetko je v poriadku.
BULIMIA	Hrôza. Strata sebavedomia. Sebanenávisť.	Som milovaný. Sám Život mi žehná. Je pre mňa bezpečné byť nažive.
BURZITÍDA - ZÁPAL ZHYBOVÉHO PUZDRA	Potlačaný hnev. Chuť niekoho udrieť.	Láska uvoľňuje. Láska sa zbavuje všetkého, čo je iné ako ona.
CELULITÍDA	Lipnutie na neúspechoch minulosti. Neschopnosť vyrovnáť sa s krivdami z útleho detstva. Ťažkosť pri pohybe vpred. Strach vybrať si vlastný smer.	Odpúšťam si. Odpúšťam všetkým. Odpúšťam všetkému minulému. Som pripravený milovať a tešiť sa zo života. Som slobodný.
CESTOVNÁ HORÚČKA pozri KINETÓZA		
CUKROVKA	Túžba po tom, čo by bolo bývalo, keby. Potreba ovládať iných. Nesmierny smútok. Zaľatosť.	Tento okamih je plný radosti. Práve teraz cítim, ako chuti sladký život.

CUSHINGOV SYNDRÓM	Duševná nevyrovnanosť. Príliš sa zaoberáme skľučujúcimi myšlienkami. Pocit prehry.	S láskou vyvažujem svoje telo i myseľ. Zaoberám sa iba myšlienkami, ktoré mi robia dobre.
CYSTICKÁ FIBRÓZA	Utkvelá predstava, že od života sa nedá očakávať nič dobré. Sebaľútosť.	Život ma má rád. Mám rád život. Prijímam ho naplno a slobodne.
CYSTY pozri aj PRSIA	Spomienky na minulé bolestné zážitky. Neschopnosť odpustiť staré krivdy. Falošný rast.	Som rozhodnutý myslieť iba na krásne veci. Mám sa rád.
ČELUSŤ (SÁNKA) - PROBLÉMY	Zloba. Odpor. Túžba po pomste.	Som rozhodnutý zmeniť spôsob uvažovania, ktorý mi privodil tento stav. Mám sa rád a som so sebou spokojný. Som v bezpečí.
ČLENOK	Predstavuje pohyblivosť a smer.	Lahko sa pohybujem vpred životom.
ČREVÁ - ŤAŽKOSTI	Strach zbaviť sa všetkého starého a nepotrebného.	Lahko a prirodzene sa zbavujem všetkého starého a s radosťou vítam nové.
DÁVENIE	Násilné uvoľnenie myšlienok. Strach z nového.	Bezpečne a s radosťou prijímam a zažívam životné udalosti. Prichádza ku mne iba dobro.

ĎALEKOZRAKOSŤ
pozri OČNÉ
PROBLÉMY

ĎASNÁ
pozri aj
KRVÁCANIE
ĎASIEN

Neschopnosť stáť za
svojím rozhodnutím.

Som rozhodný.
Všetko dotiahnem do
konca.
Láska mi dodáva silu.

DEMENCIA

Odmietnutie prijať
svettaký, aký je.
Beznádej a zloba.

Nachádzam sa na
perfektnom mieste
a po celý čas som
v bezpečí.

DEPRESIA

Potlačený hnev.
Pocit, že nemáme
právo uvoľniť svoj
hnev.
Beznádej.

Práve teraz
prekonávam strach
a obmedzenia iných
ľudí. Som tvorcom
svojho života.

DERMATO-
MYKÓZA
(PLESEŇ)

Sklamanie z toho,
že ma okolie
neprijíma.
Neschopnosť
postupovať
prirodzene vpred.

Mám sa rád a som
so sebou spokojný.
Môžem sám sebe
dovoliť ísť vpred.
Pohyb vpred je
bezpečný.

DETSKÉ
CHOROBY

Rastové problémy.
Presvedčenie
o nevhodnom
rodinnom prostredí.
Nedospelé správanie
ľudí v blízkom okolí
detí.

Toto dieťa ochraňuje
Boh a obklopuje ho
iba láska.
Žiadam duševnú
ochranu.

DNA

Potreba dominovať,
stále byť nadradený.
Netrpelivosť
a zlosť.

Som v bezpečí.
Som uzmierený so
sebou i s ostatnými.

DUŠEVNÁ
CHOROBA

Útek od rodiny. Únik
pred skutočnosťou,
uzavretie sa do seba.
Násilné odtrhnutie od
života.

Táto myseľ pozná
svoju pravú
totožnosť.
Je vyjadrením Božej
tvorivosti.

DUTINY

Alergia na konkrétnu
osobu, na niekoho
blízkeho.

Vždy ma naplňa
a obklopuje pokoj
a harmónia.
Všetko je v poriadku.

DYCH

Vyjadruje
schopnosť žiť.

Milujem život.
Je bezpečné žiť.

-CHOROBY
HORNÝCH
DÝCHACÍCH
CIEST

Príveľa náhlych
problémov. Duševný
zmätok. Chaos.
Drobné krivdy.

Dovoľujem svojej
mysli, aby sa
uvoľnila a uzmierila.
Všade okolo mňa
vládne harmónia
a je veľa svetla.

DÝCHACIE
PROBLÉMY

Strach
alebo odmietanie
naplno prijímať
život.
Pocit, že nemáte
právo zaberáť
priestor či dokonca
vôbec existovať.

Mojim prirodzeným
právom je žiť naplno
a slobodne.
Zaslúžim si lásku.
Som rozhodnutý žiť
naplno.

DÝCHAVIČNOSŤ

Strach.
Nedôvera v chod
života.
Ustrnutie v detstve.

Je bezpečné vyrásť
a stať sa dospelým.
Svet je bezpečný.
Som v bezpečí.

DYSPEPSIA
(Porucha trávenia)

Strach, hrôza,
úzkosť. Nadávanie
a ťrflanie.

Pokojne a radostne
trávim a vstrebávam
všetky nové zážitky.

EDÉMY
pozri OPUCHY

EKZÉM	Vnútorné protiklady. Psychická vyrážka.	Vo mne a v mojom okolí je harmónia, pokoj, láska a radosť. Som v bezpečí.
ENDOKRINNÉ ŤAŽKOSTI pozri aj ŽLAZY	Zlé rozmiestnenie myšlienok podporujúcich rozhodnosť a aktivitu.	Boh mi poskytuje všetky potrebné myšlienky. Som aktívny. Práve teraz, v tomto okamihu, postupujem vpred.
ENDOMETRIÓZA	Neistota. Sklamanie. Nahrádzanie lásky k sebe cukrom. Výčitky.	Som silná a žiadaná. Je nádherné byť ženou. Lúbim sa a to ma naplňuje šťastím.
EPILEPSIA	Pocit prenasledovania. Zavrhovanie života. Obrovský vnútorný boj. Násilie proti sebe.	Som ochotný vidieť život ako večný a plný radosti. Som večný a uzmiernený. Mám radosť.
EPSTEIN-BARROV VÍRUS	Prekonanie vlastných možností. Strach z toho, že nie som dosť dobrý. Strata vnútornej podpory. Stresový vírus.	Uvoľňujem sa a vnímam svoju silu. Som dobrý. Život je ľahký a plný radosti.
EXANTÉM	Podráždenie nad odkladanými záležitosťami. Detský spôsob, ako si vynútiť pozornosť.	Mám sa rád a som so sebou spokojný. Som uzmiernený s chodom života.

FIBROIDNÉ NÁDORY A CYSTY	Urážka ženskej márnivosti a ega. Lipnutie na krivde zo strany partnera.	Zbavujem sa psychického návyku, ktorý vyvolal tento zážitok. Vo svojom živote konám iba dobro.
FISTULA	Strach, prekážka v procese zbavovania sa už nepotrebného v živote.	Som v bezpečí. Bezvýhradne verím v chod života. Život je tu pre mňa.
FRIGIDITA	Strach. Neprijímanie sexuálnej rozkoše. Presvedčenie, že sex je niečo zlé. Necitliví partneri.	Mať radosť zo svojho tela je bezpečné. Teším sa, že som žena.
FURUNKULUS (HNISAVÝ ZÁPÁL VLASOVÉHO PUZDRA)	Hnev. Horúčosť.	Vyjadrujem lásku a radosť. Som uzmiernený.
GANGRÉNA pozri SNEŤ		
GASTRITÍDA	Dlhotrvejúca neistota. Pocit, že zlý osud ma neminie.	Mám sa rád a som so sebou spokojný. Som v bezpečí.
GENITÁLIE	Predstavujú ženský a mužský princíp.	Je bezpečné byť sám sebou.
-PROBLÉMY	Obava, že nemám žiadnu hodnotu.	Teším sa zo života. Som dokonalejší taký, aký som. Mám sa rád a som so sebou spokojný.
GLAUKÓM pozri OČNÉ PROBLÉMY		

GRGANIE	Strach. Príliš rýchle hltanie života.	Na všetko, čo potrebujem urobiť, mám čas a priestor. Som uzmierený.
HEMOROIDY	Strach z termínov. Zloba z minulosti. Strach zbaviť sa minulosti. Pocit bremena.	Zbavujem sa všetkého, čo nie je láska. Na všetko, čo chcem urobiť, mám dosť času a priestoru.
HEPATITÍDA pozri ZÁPAL PEČENE		
HERPES pozri OPAR		
HLÍSTY	Dovoľujete iným vojsť pod kožu. Pocit nedostatočnej čistoty alebo malej úcty k sebe.	Mám sa rád taký, aký som. Nijaký človek, miesto alebo vec nado mnou nemá moc. Som slobodný.
HLUCHOTA	Odmietanie, tvrdohlavosť, izolácia. Čo nechcete počuť?	Počúvam Boha a teším sa zo všetkého, čo môžem počuť. Som súčasťou vesmíru.
HNAČKA	Strach. Odmietanie. Útek pred niekým alebo niečím.	Prijímam, asimilujem a vylučujem úplne normálne. Som uzmierený so životom.
HNISAVÝ VRED pozri ABSCES		

HNISAVÁ ANGÍNA	Silné presvedčenie, že nemôžete požiadať o to, čo potrebujete.	Mojím prirodzeným právom je uspokojiť všetky svoje potreby. S láskou a spontánne žiadam o všetko, čo chcem.
HNISOTOK (PYOREA)	Hnev. Nerozhodnosť. Prelietavosť.	Moje rozhodnutia sú pre mňa vždy správne. Som uzmierený.
HODGKINOVA CHOROBA	Pocit previnenia a obrovský strach, že nemám žiadnu hodnotu. Nesmierna túžba presadiť sa. V honbe za uznaním sa zabúda na drobné radosti života.	Vyhovuje mi byť sám sebou. Som dostatočne dobrý taký, aký som. Mám sa rád a som so sebou spokojný. Rozdávam a prijímam radosť.
HORÚČKY	Zloba, rozhorčenie.	Som pokojným a vyrovnaným stelesnením harmónie a lásky.
HRVOL pozri STRUMA		
HUNTINGTONOVA CHOROBA	Odpor voči ľuďom za to, že ich nedokážem zmeniť. Hlboká beznádej.	Odvzdávam sa moci Vesmíru. Som v mieri so sebou i so životom.
HYPERGIYKÉMIA pozri CUKROVKA		
HYPER- VENTILÁCIA	Strach. Odpor k akejkoľvek zmene. Nedôvera v chod života.	Všade vo vesmíre som v bezpečí. Mám sa rád a verím v chod života.

HYPOFÝZA	Predstavuje sídlo sebaovládania.	Moja myseľ a moje telo sú v dokonalej rovnováhe. Ovládam svoje myšlienky.
HYPOGLYKÉMIA	Únava, vyčerpanosť. Život je príliš ťažké bremeno.	Som ochotný urobiť svoj život svetlým, ľahkým a plným radosti.
CHODIDLÁ	Predstavujú chápanie - seba samého, života, ostatných.	Všetkému jasne rozumiem a som ochotný meniť sa zároveň s časom. Som v bezpečí.
- PROBLÉMY	Strach z budúcnosti a zustrnutia.	Prirodzene kráčam vpred a viem, že moja budúcnosť je krásna.
- KURIE OKO	Strnulé myslenie. Lipnutie na starých chorobách z minulosti.	Uvoľňujem zo seba minulosť a slobodne kráčam vpred. Som v bezpečí. Som slobodný.
CHOLESTEROL	Upchaté priechody radosti. Strach prijímať radosť.	Som ochotný mať rád život. Radosť vo mne voľne prúdi. Prijímať je bezpečné.
CHRÁPANIE	Tvrdohlavé odmietanie zbaviť sa starých psychických návykov.	Vypúšťam z mysle všetko, čo nie je láska a radosť. Smerujem od minulosti ku všetkému novému, sviežemu a vitálnemu.

CHRBTICA	Predstavuje životnú oporu.	Viem, že Život mi je vždy oporou.
- BEDROVÁ	Vina. Ustrnutie v problémoch minulosti. Túžba mať od všetkého pokoj.	Zbavujem sa minulosti. Som slobodný, aby som mohol s láskou v srdci postupovať vpred.
- HRUDNÁ	Nedostatok citovej opory. Pocit, že ma nikto nemá rád. Potláčanie prejavov lásky.	Mám sa rád a som so sebou spokojný. Život ma má rád a je mi oporou.
- KRÍŽOVÁ A KOSTRČ	Strach z nedostatku peňazí. Nedostatok finančnej podpory.	Verím v chod života. Všetko čo potrebujem, vždy dostanem. Som v bezpečí.
- KRČNÁ	Odmietanie vidieť druhú stránku problému. Tvrdošijnosť a nepružnosť.	Pružne a ľahko vidím všetky stránky problému. Veci sa dajú robiť nekonečným množstvom spôsobov. Som v bezpečí.
- ZAKRIVENÁ	Strach a snaha lipnúť na starých myšlienkach. Nedôvera v život. Nedostatok mravnej čistoty.	Človek bez nadšenia. Zbavujem sa všetkého strachu. Verím v správny chod života. Viem, že život je tu pre mňa. S láskou stojím rovno a vzpriamene.

CHRÍPKA	Reakcia na všeobecnú negatívitu a na všeobecné negatívne presvedčenia. Strach.	Som mimo dosahu spoločenských predsudkov. Nepodlieham žiadnym vplyvom.
CHRONICKÉ CHOROBY	Odmietanie zmien. Strach z budúcnosti. Pocit neistoty.	Som ochotný rásť a meniť sa. Vytváram si bezpečnú budúcnosť.
CHUDOKRVNOSŤ pozri ANÉMIA		
CHUŤ DO JEDLA - NADMERNÁ	Strach. Potreba ochrany. Odmietanie citov.	Som v bezpečí. To, čo cítim, je bezpečné, normálne a prijateľné.
- STRATA	Strach. Sebaobrana. Nedôvera v život.	Mám sa rád a som so sebou spokojný. Som v bezpečí. Život je bezpečný a plný radosti.
ILEITÍDA pozri ZÁPÁL BEDROVNÍKA		
IMPOTENCIA	Sexuálny tlak, napätie, vina. Spoločenské predsudky. Nevraživosť voči bývalému partnerovi. Obrovský strach z matky.	S radosťou a spontánne nechávam pôsobiť silu svojho pohlavného princípu.

INFARKT	Vypudenie každej radosti z tela kvôli peniazom, postaveniu, funkcii.	Vraciam svojmu srdcu radosť. Všetkému vyjadrujem lásku.
INFEKCIA	Podráždenosť, hnev, rozladenosť.	Som odhodlaný žiť v pokoji a v láske. Tým, že sa o seba starám, starám sa aj o svojich blízkych. Som k sebe láskavý a pozorný.
- VÍRUSOVÁ	Málo radosti v živote. Zatrpknutosť.	S láskou dovoľujem, aby ku mne pritekala radosť. Mám sa rád.
INKONTINENCIA (NESCHOPNOSŤ UDRŽAŤ STOLICU ALEBO MOČ)	Pocit, že sa citovo neovládam.	Všetko je v poriadku.
INSANIA (ŤAŽKÉ ŠIALENSTVO)	Útek od rodiny. Vytrhnutie. Únik. Násilné odlúčenie od života.	Moja myseľ pozná svoju skutočnú podstatu a tvorivý princíp Božej sebarealizácie.
ISCHIAS (ZÁPÁL SEDACIEHO NERVU)	Pokrytectvo. Strach z peňazí a z budúcnosti.	Ustavične smerujem k svojmu vyššiemu dobru. Moje dobro je všade a vo všetkom.
JAZYK	Vyjadruje schopnosť vychutnávať sladkosť života.	Teším sa zo všetkých nádherných darov Života.

KANDIDÓZA	Nevyrovnanosť. Veľké sklamanie a zloba. Prí veľké nároky a nedôvera vo vzťahu k iným.	V živote si zasluhujem iba to najlepšie. Mám rád a vážim si seba aj ostatných.
KARBUNKUL (HNISAVÝ VRED)	Jedovatá zloba na všetky osobné krivdy.	Zbavujem sa minulosti. Nechávam, aby čas zahojil každú ranu môjho života.
KAŠEL	Snaha upozorniť na seba: Divajte sa! Čujte ma!	Som významný a dostáva sa mi všestranného pozitívneho ocenenia. Som milovaný.
KATAR - HORNÝCH DÝCHACÍCH CIEST pozri NÁDCHA		
- PRIEDUŠIEK pozri BRONCHITÍDA		
- ŽALÚDKA pozri GASTRITÍDA		
KERATITÍDA pozri ZÁPAL OČNEJ ROHOVKY		
KINETÓZA	Strach, že nemám všetko pod kontrolou.	Svoje myšlienky ovládám v každej situácii. Mám sa rád a som so sebou spokojný.

- PRIJAZDE AUTOM	Strach. Zajatie. Pocit uväznenia.	S ľahkosťou sa pohybujem priestorom a časom. Som obklopený láskou.
KLIMAKTERICKÉ PROBLÉMY	Strach, že ma už nikto nebude chcieť. Obrovský strach zo starnutia. Zavrnutie seba. Pocit, že nemám žiadnu hodnotu.	Pri všetkých zmenách cyklov som pokojná a vyvážená. S láskou žehním svoje telo.
KĽBY	Predstavujú zmeny životného smeru a ľahkosť, s akou prebiehajú.	Ľahko a prirodzene sa mením. Nad mojím životom bdie Boh, a preto sa vždy uberám tým najlepším smerom.
KOLENO	Predstavuje hrdosť a ego.	Som pružný a prispôsobivý.
- PROBLÉMY	Nepriprôsobivosť. Strach. Nepružnosť. Neústupčivosť. Neschopnosť priznať porážku.	Odpustenie. Pochopenie. Súcit. Prispôsobujem sa ľahko. Všetko je v poriadku.
KOLIKA - DETSKÁ	Podráždenosť, netrpezlivosť a mrzutosť prejavovaná v blízkosti dieťaťa.	Toto dieťa uzdravuje iba láska a láskyplné myšlienky. Všetko je v poriadku.
KOLITÍDA (ZÁPAL HRUBÉHO ČREVA)	Neistota. Vyjadruje schopnosť zbaviť sa niečoho, čo už nepotrebujeme.	Som súčasťou dokonalého rytmu a chodu života. Všetko je v súlade s Božím poriadkom.

- SPAZMATICKÁ	Strach zo straty. Neistota.	Je pre mňa bezpečné žiť. Život mi vždy pomôže. Všetko je v poriadku.
KOLPITÍDA pozri ZÁPAL POŠVY		
KÓMA	Strach. Útek pred niekým alebo niečím.	Si obklopený bezpečím a láskou. Vytvárame ti priestor, aby si sa uzdravil. Milujeme ťa.
KONEČNÍK	Miesto, kde sa telo zbavuje odpadov.	Lahko a prirodzene sa zbavujem všetkého, čo už nepotrebujem.
- ABSCES	Zloba spojená s tým, čoho sa nechcete zbaviť.	Je bezpečné zbavovať sa všetkého, čo nie je potrebné. Z môjho tela odchádza iba to, čo už nepotrebujem.
- BOLESTI	Vina. Túžba po treste. Pocit, že nemám žiadnu hodnotu.	Minulosť sa skončila. Som rozhodnutý mať sa rád a byť spokojný s tým, aký som.
- FISTULY	Neúplné vyprázdňovanie. Lipnutie na odpadkoch z minulosti.	S láskou a bez zvyšku sa zbavujem minulosti. Som slobodný. Som láska.

- KRVÁCANIE	Zloba a sklamanie.	Verím v chod života. Všetko, čo sa odohráva v mojom živote, je správne a dobré.
- SVRBENIE	Vina z minulosti. Výčitky svedomia.	S láskou si odpúšťam. Som slobodný. Som láska.
KOSTI	Predstavujú štruktúru vesmíru.	Som dobre členený a vyvážený.
- DEFORMÁCIE	Psychický tlak a upätosť. Svaly sa nemôžu pretiahnuť. Strata duševnej pohyblivosti.	Zhlboka vdychujem život. Uvoľňujem sa a verím v chod života.
- KOSTNÁ DREŇ	Predstavuje najhlbšie myšlienky o nás samých. Ako sa o seba staráme a ako sa podporujeme.	Štruktúrou môjho života je Duch svätý. Som v bezpečí. Som milovaný a vo všetkom podporovaný.
- ZLOMENINY	Vzbura proti autorite (rodičom, partnerovi, nadriadenému).	Som vo svojom svete jedinou autoritou, pretože iba ja ovládam svoju myseľ.
KOSTRA	Predstavuje štruktúru nášho života.	Som silný a zdravý. Som dobre stavaný.
KOŽA	Ochraňuje našu individualitu. Zmyslový orgán.	Je bezpečné byť sám sebou.

KOŽNÉ PROBLÉMY	Úzkosť, strach. Lipnutie na bezpečných predmetoch z minulosti. Pocit ohrozenia.	Láskyplne sa chránim pomocou harmonických a pokojných myšlienok. Minulosť je odpustená a zabudnutá. Som slobodný.
- UHROVITÁ POKOŽKA	Náhle výbuchy hnevu.	Upokojujem svoje myšlienky a som mierumilovný.
- ŠKRABANCE	Trestám sa za to, že sa mi nedari, ako by som chcel.	Vytváram si taký život, ktorý mi prináša veľa darov.
- NADMERNÉ OCHLPENIE	Skrytý hnev. Strach bráni jeho uvoľneniu. Snaha viniť samého seba.	Sám sebe som starostlivým rodičom. Som obklopený láskou a pochopením. Je pre mňa bezpečné ukázať sa taký, aký v skutočnosti som.
KRČNÁ CHRBTICA (pozri aj ŠLJA)	Odmietanie vidieť iné stránky problému. Tvrdohlavosť, nepružnosť.	Pružne a nenútené beriem do úvahy všetky stránky problému. Veci sa dajú vidieť nekonečným množstvom spôsobov. Som v bezpečí.
KRIVICA	Citová podvýživa. Nedostatok lásky a bezpečia.	Som v bezpečí. Živí ma láska samotného vesmíru.

KRK	Priechod sebavyjadrenia a tvorivosti.	Otváram svoje srdce a spievam o radoostiach lásky.
- BOLESTI	Skrytý hnev. Neschopnosť vyjadriť sa.	Vyjadrujem svoje pocity radostným a pozitívnym spôsobom.
- PROBLÉMY	Neschopnosť. Skrytá zloba. Potláčaná tvorivosť. Odmietanie zmien.	Vyjadrujem sa s radosťou, slobodne a tvorivo. Ľahko a prirodzene sa hlásim o svoje práva. Som ochotný zmeniť sa.
KRV	Predstavuje radosť voľne prúdiacu v tele.	Som radosť Života. Dávam a prijímam životnú radosť.
- PROBLÉMY	Málo radosti. Malá cirkulácia myšlienok.	Kolujú vo mne radostné a nové myšlienky.
- KRVNÉ ZRAZENINY	Zablokovaný priebeh radosti.	Prebúdzam v sebe nový život. Plyniem.
KRVÁCANIE	Unikanie radosti z tela. Zloba. Ale na koho?	Vyvážené dávam a prijímam radosť zo života.
- Z ĎASIEN	Málo radosti zo životných rozhodnutí.	Verím, že v mojom živote všetko prebieha správne. Som uzmierený.
- Z KONEČNÍKA pozri KONEČNÍK		

- ZNOSA	Potreba upozorniť na seba. Pocit, že si ma nikto nevšima. Túžba po láske.	Mám sa rád a som so sebou spokojný. Uznávam svoju skutočnú hodnotu. Som dokonalý.
KRVNÝ TLAK - VYSOKÝ	Dlhodobý nevyriešený citový problém.	S radosťou sa zbavujem minulosti. Som uzmierení.
- NÍZKY	Málo lásky v detstve. Prehra. Pocit, že nič nemá význam, pretože sa to aj tak nepodarí.	Som ochotný žiť vo večne harmonickej PRÍTOMNOSTI. Môj život je radosť.
KRČE	Napätie. Strach. Lipnutie na niekom alebo na niečom.	Som uvoľnený. Dovoľujem, aby sa moja myseľ uzmierila.
- V BRUŠNEJ OBLASTI	Strach. Snaha zastaviť chod života.	Verím v chod života. Som v bezpečí.
KRČOVÉ ŽILY	Zotrvávanie v nepríjemnej situácii alebo postavení. Skľúčenosť. Pocit prepracovanosti a preťaženia.	Spočívam v Pravde. Radujem sa z pohybu. Pohybujem sa prirodzene a spontánne. Mám rada Život a teším sa z každej chvíle.
LAKEŤ	Predstavuje zmenu smeru a prijímanie nových životných skúseností.	Lahko sa prispôbujem novým skúsenostiam, smerom a zmenám.

LARYNGITÍDA (ZÁPAL HRTANA)	Tak sa hneváte, že nemôžete ani hovoriť. Strach prehovoriť nahlas. Odpor voči autoritám.	Môžem slobodne požiadať o to, čo chcem. Je bezpečné vyjadrovať seba samého. Som v pokoji a uzmierení so životom.
LEPRA	Neschopnosť akokoľvek zvládnuť životné skúsenosti. Dlhodobé presvedčenie, že nie som dosť dobrý alebo dosť čistý.	Povznášam sa nad všetky obmedzenia. Boh ma vedie a inšpiruje. Láska hojí všetky rany.
LEUKÉMIA	Násilné ubíjanie inšpirácie. Pocit, že nič nemá význam.	Prenášam sa cez minulé obmedzenia do slobodnej prítomnosti. Je bezpečné byť sám sebou.
LONO	Predstavuje zraniteľnosť a citlivosť.	Je bezpečné byť jemný a citlivý.
LONOVÁ KOSŤ	Predstavuje ochranu genitálií.	Moja sexualita je v bezpečí.
LUPIENKA	Strach, že mi niekto ublíži. Umŕtvovanie zmyslov a ega. Odmietanie prijať zodpovednosť za vlastné city.	Žijem preto, aby som sa radoval zo života. V živote si zaslúžim to najlepšie. Prijímam svoje dobro. Mám sa rád a som so sebou spokojný.

LUPUS
(TUBERKULÓZA
KOŽE)

Celková kapitulácia.
Radšej zomrieť, než
sa prihlásiť o svoje
práva. Vnútoraná
zloba a túžba byť
potrestaný.

Spontánne
a prirodzene žiadam
o svoje práva.
Poznám svoju silu.
Mám sa rád a som
so sebou spokojný.
Som slobodný.
Som v bezpečí.

LYMFATICKÉ
PROBLÉMY

Varovanie, že myseľ
sa potrebuje sústrediť
na najzákladnejšie
životné skutočnosti,
na lásku a radosť.

Som úplne
sústredený na lásku
a radosť zo života.
Prispôsobujem sa
životu. Som pokojný.

MALÁRIA

Disharmónia
s prírodou
a so životom.

Som v harmónii
s prírodou
a so životom.

MALOMOCENSTVO
pozri LEPRA

MASTOIDITÍDA
(ZÁPAL DUTÍN)

Zloba a sklamanie.
Túžba nepočuť,
väčšinou u detí.
Strach infikujúci
chápanie života.

Vo mne i okolo mňa
vládne Boží pokoj
a harmónia.
Som oáza pokoja,
lásky a radosti.
V mojom svete je
všetko v poriadku.

MATERNICA

Predstavuje sídlo
tvorivosti.

Som vo svojom tele
doma.

MDLOBY

Strach.
Neschopnosť
vyrovnať sa s danou
situáciou.
Okno.

Mám silu, schopnosti
aj znalosti na to,
aby som v živote
všetko zvládol.

MENŠTRUAČNÉ
ŤAŽKOSTI

Odmietanie vlastnej
ženskosti.
Previnilosť, strach.
Presvedčenie, že
genitálie sú hriechne
alebo nečisté.

Úplne prijímam
svoju ženskosť
a svoje telesné
pochody považujem
za normálne
a prirodzené.
Mám sa rada a som
so sebou spokojná.

- MENOPAUZA

Strach zo straty
prítlačivosti.
Strach zo starnutia.
Sebaodmietanie.
Pocit, že nemám
žiadnu hodnotu.

Som vyrovnaná
a uzmierená vo
všetkých svojich
životných cykloch.
Žehnám svoje telo
láskou.

-VYNECHÁVANIE
(AMENOREA)

Snaha nebyť ženou.
Popieranie vlastnej
osobnosti.

Teším sa z toho,
že som žena.
Som nádherným
vyjadrením života
a vždy s istotou
kráčam životom.

MIECHOVÁ
MENINGITÍDA

Mimoriadne závažný
rodinný konflikt.
Život v atmosfére
zloby a strachu.
Veľký vnútorný
zmätok. Málo opory
v druhých.

Som ochotný
vytvárať vo svojej
mysli, vo svojom tele
aj vo svojom svete
pokoj a harmóniu.
Všetko je v poriadku.
Som v bezpečí
a všetci ma majú radi.

MIGRÉNA
(pozri aj BOLESTI
HLAVY)

Znechutenosť
z nátlaku
a manipulácie
zo strany druhých
osôb.
Sexuálne obavy.
(Migréna sa dá
väčšinou odstrániť
masturbáciou.)

Prispôsobujem sa
chodu života.
Nechávam život,
aby mi príjemne
a ľahko zabezpečil
všetko,
čo potrebujem.
Život je tu pre mňa.

MOČOVÝ MECHÚR (pozri aj URETRITÍDA, URETERITÍDA)	Úzkosť. Lipnutie na starých myšlienkach a názoroch. Strach zbaviť sa minulosti. Hnev, väčšinou na partnera.	Lahko a spontánne sa zbavujem starého a vítam nové. Som v bezpečí.
MONILIÁZA pozri KANDIDÓZA		
MONONUKLEÓZA	Hnev, že sa nám nedustáva láska a ocenenie. Strata záujmu starať sa o seba.	Milujem a vážim si svoj život. S láskou sa o seba starám. Som sebestačný.
MORSKÁ CHOROBA	Strach. Strach zo smrti. Nedostatočné ovládanie myšlienok.	Vo vesmíre som v bezpečí. Som uzmiernený, nech som kdekoľvek. Dôverujem životu.
MOZOG	Predstavuje počítač, riadiace centrum.	S láskou riadim svoju myseľ.
- OCHRNU Tie	Potreba rodinnej lásky.	Sám prispievam k rodinnej súdržnosti, pokojnej a láskavej atmosfére. Všetko je v poriadku.
MOZGOVÁ MŔTVICA	Kapitulácia. Odpor. Radšej umrieť, ako sa zmeniť. Zavrhnutie života.	Život je zmena a ja sa lahko prispôbujem všetkému novému. Prijmam život - minulý, prítomný aj budúci.

MOZGOVÝ NÁDOR	Nesprávne naprogramované úsudky. Tvrdohlavosť. Odmietanie zmeniť staré psychické návyky.	Lahko mením svoje myslenie. Celý život je zmena a moja myseľ sa neustále premieňa.
MOZOLE	Strach. Ťažkopádne názory a predstavy.	Je bezpečné spoznať a zažiť nové myšlienky a nové spôsoby. Som otvorený prijímať dobro.
NÁDCHA	Priveľa udalostí naraz. Psychický chaos. Drobné krivdy. Presvedčenie typu: Každý rok chytím v zime tri razy nádchu.	Dovoľujem svojej mysli, aby sa uvoľnila a uzmierala. Všade vo mne a v mojom okolí vládne čistota a harmónia.
- CHRONICKÁ	Vnútorňý plač. Detské slzy. Obeť.	Uznávam, že vo svojom svete som jediná tvorivá sila. Som ochotný radovať sa zo života.
- SENNÁ	Nahromadené emócie. Strach z presného časového harmonogramu. Presvedčenie, že ma niekto alebo niečo prenasleduje. Vina.	Som v jednote s CELÝM SVETOM. Som vždy v bezpečí.
NADOBLIČKY - PROBLÉMY	Úzkosť. Prehra. Zanedbaná starostlivosť o seba.	Mám sa rád a som so sebou spokojný. Je bezpečné starať sa o seba.

NÁDORY	Neochota zabudnúť na staré krivdy. Nechuf odpustiť. Rastúci odpor.	Lahko odpúšťam. Mám sa rád a odmieňam sa pochvalnými myšlienkami. Všetko je v poriadku.
NADÚVANIE	Čoho sa nechcete zbaviť?	Ochotne a s radosťou uvoľňujem zo seba všetko, čo nepotrebujem.
NARKOLEPSIA (ZÁCHVATY KRÁTKEHO CHOROBNÉHO SPÁNKU)	Neschopnosť preklenúť súčasné problémy. Úžasný strach. Snaha všetko opustiť. Myšlienky typu: Nechcem tu už viac byť.	Spolieham sa na Božiu múdrosť a na to, že ma ustavične vedie a ochraňuje. Som v bezpečí.
NARKOMÁNIA	Útek od seba samého. Strach. Neznalosť, ako mať rád sám seba.	Objavujem, aký som dokonalý. Som ochotný mať rád sám seba. Som ochotný mať radosť zo seba.
NAUZEJA (NEVOLENOŠTĚ PREDCHÁDZAJÚCA DÁVENIU)	Strach. Odmietanie nových myšlienok a zážitkov.	Som v bezpečí. Verím v chod života a v to, že mi prináša iba dobro.
NEFRITÍDA pozri ZÁPÁL OBLIČIEK		
NEHODY	Neschopnosť ujmúť sa svojich práv. Vzburá proti autorite. Viera v násilie.	Zbavujem sa návyku, ktorý túto situáciu spôsobil. Som uzmiernený. Zaslúžim si dobro.

NECHTY	Predstavujú ochranu.	S dôverou vystieram ruky.
-OBHRÝZANIE	Sklamanie. Zožierajúce myšlienky. Nenávisť k jednému z rodičov.	Je bezpečné vyrásť. Radosťne a ľahko zvládam svoj život.
- VRASTENÉ DO MĀSA	Vina a obavy zo svojho práva postupovať vpred.	Je mojím prirodzeným právom vybrať si v živote vlastný smer. Som v bezpečí. Som slobodný.
NECHUTENSTVO (PRÍPADNE CHOROBNĀ PAŽRAVOŠTĚ)	Odpieranie si života. Extrémny strach, sebanenávisť a odmietavosť.	Je bezpečné byť sám sebou. Som dokonalý taký, aký som. Som ochotný žiť. Teším sa a prijímam sa taký, aký som.
NEPLODNOŠTĚ	Strach a odpor voči životu. Človek, ktorý nepotrebuje zažiť rodičovstvo.	Verím v chod života. Som vždy na pravom mieste a robím pravú vec v pravý čas. Mám sa rada a som so sebou spokojná.
NEPOSEDNOŠTĚ	Strach. Pociť utláčanosti.	Som v bezpečí. Tlak na mňa sa rozplýva. Som dostatočne dobrý.
NERVOVÉ ZRÚTENIE	Sebeckosť. Zablokovaná komunikácia.	Otváram si srdce a ku každému sa obraciam iba s láskou. Som v bezpečí. Som v poriadku.

NERVOZITA	Strach, úzkosť, svár, zhon. Nedôvera v chod života.	Som na nekonečnej ceste večnosťou a na všetko je dosť času. Komunikujem so svojim srdcom. Všetko je v poriadku.
NERVY	Predstavujú komunikáciu. Vnímaví spravodajcovia.	Komunikujem ľahko a s radosťou.
NESPAIVOSŤ	Strach. Nedôvera v chod života. Vina.	S láskou opúšťam deň a oddávam sa pokojnému spánku, lebo viem, že zajtrašok sa postará sám o seba.
NEURALGIA	Trest za vinu. Úzkosť z komunikácie.	Odpúšťam si. Mám sa rád a som so sebou spokojný. Ku všetkým a ku všetkému sa obraciam s láskou.
NEVOLENOŠŤ	Strach. Odmietanie určitej myšlienky alebo zážitku.	Som v bezpečí. Verím, že chod života mi prináša iba dobro.
„NEVYLIEČITEĽNÉ“ CHOROBY	V tomto stave choroba nemôže byť vyliečená zásahom zvonku. Skutočné uzdravenie vyžaduje preniknúť hlboko do pacientovho vnútra.	Každý deň sa stávajú zázraky. Prenikám hlboko do svojho vnútra, aby som sa zbavil návyku, ktorý túto chorobu spôsobil. Prijímam Boží liek. Je to tak!

NOHY - ŤAŽKOSTI	Nesú nás životom.	Život je tu pre mňa.
- STEHNÁ	Lipnutie na traumách z detstva.	S pochopením, vedomím a znalosťami, ktoré mali, robili moji rodičia to najlepšie, čo mohli. Oslobodzujem ich.
- LÝTKA	Strach z budúcnosti. Odpor k pohybu.	S radosťou a sebadôverou kráčam dopredu, lebo viem, že v mojej budúcnosti je všetko v poriadku.
NOS	Predstavuje sebapoznanie a intuíciu.	Som si vedomý svojich intuitívnych schopností.
- KRVÁCANIE pozri tamtiež		
- ZAHLIENENÝ	Potreba pomoci. Vnútorový plač.	Mám sa rád a žijem v radosťi.
- UPCHATÝ	Neuznávanie vlastnej hodnoty.	Mám sa rád a úplne sa prijímam.
NOSNÉ MANDLE	Rodinné nezhody. Dieťa sa cíti nevtárané.	Toto dieťa obklopuje láska. Toto dieťa chceme a prijímame.
NADVÁHA	Strach, potreba ochrany. Útek pred citmi. Neistota, zavrhovanie seba samého. Hľadanie sebarealizácie a naplnenia.	Som uzmierený s vlastnými pocitmi. Som v bezpečí. Vytváram si bezpečné prostredie. Mám sa rád a som so sebou spokojný.

OBEZITA	Precitlivosť. Strach a potreba ochrany. Pod vrstvou strachu sa môže ukryvať potlačený hnev alebo neschopnosť odpúšťať.	Som chránený Božou láskou. Ustavične som v bezpečí. Som ochotný stať sa zodpovedným za svoj život. Odpúšťam iným a sám si budujem taký život, po akom túžim. Som v bezpečí.
- BOKY	Potlačerý hnev na rodičov.	Som ochotný odpustiť minulosti. Je pre mňa bezpečné prekonať obmedzenia mojich rodičov.
- BRUCHO	Hnev za odmietnutie stravovania.	Živím sa duchovnou potravou a som spokojný a slobodný.
- RUKY	Hnev za odmietnutie lásky.	Je pre mňa bezpečné milovať, koho chcem.
- STEHNÁ	Nahromadený detský hnev, najčastejšie na otca.	Vidím, že môjho otca ako dieťa nemilovali, a preto mu ľahko odpúšťam. Obaja sme slobodní.
OBLIČKY pozri aj ZÁPAL OBLIČIEK a BRIGHTOVU CHOROBU)	Kritika, sklamanie, neúspech. Hanba. Reakcie na úrovni malého dieťaťa.	V mojom živote prebieha vždy všetko správne. Z každej mojej skúsenosti pochádza iba dobro. Je bezpečné vyrásť.

- KAMENE	Nerozpustený hnev.	Ľahko v sebe rozpúšťam staré problémy.
OBRNA	Ochromujúca žiarlivosť. Túžba zastaviť niekoho.	Všetkého je dost pre všetkých. Láskyplnými myšlienkami si vytváram radosť a slobodu.
OČI	Predstavujú schopnosť zreteľne vidieť.	Dívam sa s radosnými a láskavými očami.
OČNÉ PROBLÉMY	Nespokojnosť s tým, čo vidíme vo svojom živote.	Práve v tomto okamihu si vytváram život, na ktorý sa rád pozerám.
- ASTIGMA-TIZMUS	Strach skutočne vidieť seba samého.	Som ochotný vidieť sa v celej svojej kráse a vznešenosti.
- ĎALEKO-ZRAKOSŤ	Strach z prítomnosti.	Vidím, že práve v tomto okamihu a práve tu som v bezpečí.
- DETSKÉ	Odmietanie vidieť to, čo sa odohráva v rodine.	Toto dieťa teraz obklopuje harmónia, radosť, krása a bezpečie.
- GLAUKÓM (ZELENÝ ZÁKAL)	Tvrdohlavé neodpúšťanie. Tlak spôsobený niekdajšími urážkami a krivdami.	Unavenosť životom. Pozerám sa nežne a láskavo.

- JACMEŇ	Pohľad na svet nahnevanými očami. Zlosť na niekoho.	Som ochotný na všetko a na každého hľadieť nežnými a láskavými očami.
- KRÁTKO-ZRAKOSŤ	Strach z budúcnosti.	Nechávam sa viesť Bohom a som vždy v bezpečí.
- ŠEDÝ ZÁKAL	Temná budúcnosť. Neschopnosť hľadieť do budúcnosti s radosťou.	Život je večný a plný radosti.
- ROZBIEHAVÁ ŠKULAVOSŤ	Strach pozrieť na bezprostrednú prítomnosť.	Mám sa rád a som spokojný s tým, aký som.
- SUCHÉ OKO	Hnev v očiach. Neschopnosť hľadieť na svet s láskou. Radšej umrieť ako odpustiť. Nevraživosť.	Som ochotný odpustiť. Vdychujem život do svojich očí a pozerám sa na svet očami lásky, súcitu a porozumenia.
- ZBIEHAVÁ ŠKULAVOSŤ	Odmietanie vidieť okolitý svet. Nedorozumenie.	Je bezpečné vidieť svet. Som uzmiernený.
OCHABNUTÉ RYSY	Spôsobujú ich ochabnuté myšlienky. Nechuť do života.	Vyjadrujem radosť zo života. Môžem sa naplno račovať z každého okamihu každého dňa. Som opäť mladý.

OPAR	Všeobecné presvedčenie o sexuálnej vine a potrebe trestu. Verejná hanba. Viera v trestajúceho Boha. Zavrhovanie genitálií.	Moje chápanie Boha mi je oporou. Som normálny prirodzený. Teším sa zo svojej sexualita a zo svojho tela. Som dokonalý.
- PÁSOVÝ	Strach a napätie. Precitlivosť. Čakanie, kedy to všetko praskne.	Som uvoľnený a uzmiernený, pretože verím v chod života. V mojom svete je všetko v poriadku.
OPUCHY	Čoho alebo koho sa nechcete zbaviť?	Rád sa zbavujem všetkého minulého. Je to bezpečné. Som slobodný.
OSTEOMYELITÍDA pozri ZÁPAL KOSTNEJ DRENE		
OTLAKY	Skostnatené názory a myšlienky. Vykryštalizovaný strach.	Je bezpečné novo myslieť a žiť. Prijímam dobro.
OTUPENOSŤ	Psychické umŕtvenie. Potláčanie prejavov lásky a súcitu.	Rešpektujem svoje pocity a svoju lásku. Reagujem na lásku v každom človeku.
OVČIE KIAHNE (VARICELA)	Strach. Úzkosť. Precitlivosť.	Som uzmiernený a pokojný, pretože verím v chod života. V mojom svete je všetko v poriadku.

PADÚCNICA pozri
EPILEPSIA

PÁCHNÚCI DYCH	Zloba a pomstychtivé myšlienky. Skazené, zahŕňajúce myslenie, špinavé ohováranie.	Hovorím vľúdne a láskavo. Vydychujem iba dobro.
PÁCHNÚCI POT	Strach. Strach z ostatných. Odpor voči sebe samému.	Mám sa rád a som so sebou spokojný. Som v bezpečí.
PAGETOVA CHOROBA	Pocit, že niet viac na čom stavať. Nikto ma nemá rád.	Viem, že ma Život podporuje veľkolepým a nádherným spôsobom. Život ma miluje a podporuje.
PÁLENIE ZÁHY	Strach. Strach. Strach. Zvieravý strach.	Dýcham zhlboka a slobodne. Som v bezpečí. Verím v chod života.
PANKREAS (PODŽALÚDKOVÁ ŽLAZA) pozri aj ZÁPAL	Predstavuje sladkosť života.	Mám sladký život.
PARADENTÓZA	Hnev na vlastnú nerozhodnosť. Od slov ďaleko k činom.	Som so sebou spokojný. Vždy sa rozhodujem správne.
PARALÝZA (OCHRNUŤIE)	Strach, hrôza, útek pred niekým alebo pred určitou situáciou. Odpor.	Som zjednotený so životom. Som v bezpečí. S prehľadom zvládam všetky situácie.

PARESTÉZIA	Odmietanie lásky a sebaúcty. Duševná smrť.	Prijímam lásku.
PARKINSONOVA CHOROBA	Strach. Intenzívna potreba všetkých a všetko ovládať.	Uvoľňujem sa, lebo viem, že som v bezpečí. Život je tu pre mňa. Verím v chod života.
PÁSOMNICA	Silné presvedčenie, že som iba obeťou druhých. Pocit, že som nečistý. Bezmocnosť nad postojmi ostatných.	Moje okolie je odrazom dobrých pocitov, ktoré zo seba mám. Mám sa rád a schvaľujem všetko to, čím som.
PAŽRAVOSŤ pozri NECHUTENSTVO		
PEČEŇ	Sídlo hnevu a primitívnych emócií.	Poznám iba lásku, pokoj a radosť.
- PROBLÉMY	Neustále sťažnosti a nadávky. Pocit, že som zlý. Ustavičnou kritikou iba klamete sami seba.	Hľadám lásku a nachádzam ju všade a vo všetkom.
PEPTICKÝ VŔED pozri i VREDY a ŽALÚDOK	Strach. Úzkostlivá snaha zavďačiť sa všetkým. Presvedčenie, že nestojím za nič.	Mám sa rád a som so sebou spokojný. Som so sebou uzmierený. Som dokonalý.
PLAČ	Slzy sú riekou života. Tečú od radosti aj od žiaľu a strachu.	Som úplne uzmierený so svojimi emóciami. Mám sa rád a som so sebou spokojný.

PLATNIČKY	Nerozhodnosť. Pocit, že v živote nemám nijakú oporu.	Život podporuje všetky moje myšlienky, a preto sa mám rád, som so sebou spokojný a v mojom svete je všetko v poriadku.
PLECIA	Sú na to, aby niesli radosť a nie bremená.	Môžem sa slobodne radosť.
- GULATÉ pozri SKOLIÓZA		
PLESNE pozri DERMATO-MYKÓZA, KANDIDÓZA, TRICHOFYCIA		
PLYNATOSŤ	Zvieravé pocity. Strach. Nestrávené myšlienky.	Som uvoľnený. Dovoľujem životu, aby vo mne voľne plynul.
PEŤICA	Schopnosť prijímať život.	Prijímam život v dokonalej rovnováhe.
PEŤICNE PROBLÉMY	Depresia. Smútok. Strach prijímať život. Pocit, že nie som hodný žiť naplno.	Som schopný naplno prijímať život.
PEUZGIERE	Odpor. Nedostatok citovej ochrany.	Lahko sa prispôbujem životu a každej novej skúsenosti. Všetko je v úplnom poriadku.

POHLAVNÉ CHOROBY	Sexuálna vina. Potreba trestu. Presvedčenie, že genitálie sú hriešne a nečisté. Zneužívanie druhých.	Láskyplne a radosne prijímam svoju sexualitu a jej vyjadrenie. Prijímam iba myšlienky, ktoré ma podporujú a robia mi dobre.
- KVAPAVKA	Potreba trestať sa za to, že som zlý človek.	Milujem svoje telo. Mám rád svoju sexualitu. Mám sa rád.
- SYFILIS	Vzdávanie sa vlády nad sebou.	Rozhodol som sa byť sám sebou. Prijímam sa taký, aký som.
POMLIAŽDENINY	Drobné životné problémy. Trestanie seba samého.	Mám sa rád a láskyplne sa o seba starám. Správam sa k sebe láskavo a nežne. Všetko je v poriadku.
POMOČOVANIE DEŤÍ pozri aj INKONTINENCIA	Strach z rodiča, väčšinou z otca.	Pozerám sa na toto dieťa s láskou, súcitom a pochopením. Všetko je v poriadku.
POPÁLENINY	Zloba. Hnev. Podráždenosť.	V sebe i okolo seba vytváram iba pokoj a harmóniu. Zaslúžim si, aby mi bolo dobre.
PORANENIA	Hnev na seba a pocit viny.	Odpúšťam si a mám sa rád.

PÓROD	Predstavuje vstup do pozemského života.	Toto dieťa práve začína svoj zázračný a radostný život.
- PROBLÉMY	Karmické. Dieťa si vybralo takýto spôsob príchodu na svet. Svojich rodičov i svoje deti si vyberáme. Neuzavretý vzťah z minulosti. Každý zážitok je potrebný na náš duchovný rast.	Som uzmiernený s tým, kde sa nachádzam.
PÓRY pozri ZAPCHATÉ PÓRY		
POTRAT	Strach. Strach z budúcnosti. Nesprávna voľba času.	Boh v mojom živote vždy určí pravú chvíľu. Mám sa rada a som so sebou spokojná. Všetko je v poriadku.
PRED-MENŠTRUAČNÝ SYNDRÓM (PMS)	Podliehanie zmäteným a zavádzajúcim názorom a vonkajším vplyvom. Zavrhovanie ženskosti.	Som úplne zodpovedná za svoju myseľ a za svoj život. Som silná a energická. Každú časť môjho tela vynikajúco pracuje. Mám sa rada.
PRIETRŽ -BRÁNICOVÁ	Roztržky. Napätie, váha povinnosti a zodpovednosti. Nesprávne smerované tvorivé vyjadrenie.	Moja myseľ je láskavá a harmonická. Mám sa rád a som so sebou spokojný. Som sám sebou.

PROSTATA	Predstavuje mužský princíp.	Prijímam svoju mužskosť a radujem sa z nej.
- PROBLÉMY	Psychické obavy oslabujúce potenciu. Sexuálny tlak a vina. Presvedčenie, že človek musí zostarnúť. Kapitulácia.	Mám sa rád a som so sebou spokojný. Prijímam svoju vlastnú silu. Som naveky mladý duchom.
PRSIA	Predstavujú materinskú starostlivosť a výživu.	Prijímam a dávam výživu v dokonalej rovnováhe.
-UZLINY, CYSTY, NÁDORY (pozri aj CYSTY)	Prehnaná starostlivosť. Panovačnosť. Prekážky druhým v raste.	Som dôležitá. Starám sa o seba a naplňam sa láskou a radosťou. Som sama sebou a aj druhým dávam voľnosť, aby boli tými, kým sú. Všetci sme slobodní a v bezpečí.
PRSTY	Predstavujú detaily života.	Som uzmiernený s detailmi života.
- MALÍČEK	Predstavuje rodinu a pretváрку.	Cítim sa dobre v rodine života.
- NA NOHÁCH	Predstavujú podrobnosti budúcnosti.	Všetky podrobnosti sa vyriešia samy.
- PALEC	Predstavuje intelekt a obavy.	Moja myseľ je uzmiernená.
- PROSTREDNÍK	Predstavuje hnev a sexualitu.	Je príjemné byť mužom / ženou.

- PRSTENNÍK	Predstavuje jednotu a zármutok.	Nežne milujem.
- UKAZOVÁK	Predstavuje ego a strach.	Som v bezpečí.
PSORIÁZA pozri LUPIENKA		
RAKOVINA	Pocit veľkej krivdy. Dlhodobý odpor a nenávisť. Skryté tajomstvo alebo zármutok, ktorý človeka vnútorne stravuje. Tajená nenávisť. Pocit, že nič nemá zmysel.	Zbavujem sa celej svojej minulosti a s láskou jej odpúšťam. Som ochotný naplniť svoj život radosťou. Mám sa rád a som so sebou spokojný.
RAMENÁ	Predstavujú schopnosť a spôsobilosť prijímať životné skúsenosti.	Láskyplne, s radosťou a prirodzene prijímam všetky svoje životné skúsenosti.
REUMATICKÁ ARTRITÍDA	Kritika autority. Pocit, že ma niekto pronasleduje a týra.	Moja osoba je mojou jedinou autoritou. Mám sa rád a som so sebou spokojný. Život je dobrý.
REUMATIZMUS	Pocit diskriminácie. Nedostatok lásky. Chronická zatrpknutosť. Odpor a nenávisť.	Svoje zážitky si vytváram sám. Moje životné skúsenosti sú čoraz príjemnejšie, pretože mám rád seba aj ostatných a som so sebou i s nimi spokojný.

ROZDUTIE PUÚC	Strach prijímať život. Pocit, že nie som hodný života.	Mojím prirodzeným právom je žiť spontánne a naplno. Mám sa rád. Mám rád život.
ROZTRÚSENÁ SKLERÓZA	Zaťatosť, neprístupnosť, neoblomnosť, nepružnosť. Strach.	Vyberám si láskyplné a radostné myšlienky a vytváram si tak láskyplný a radostný svet. Som v bezpečí. Som slobodný.
RUKY	Všemožné spôsoby, ako narábať so skúsenosťami. Držanie a manipulácia. Zovretie a povolenie. Pohladkanie. Štipnutie. Stisk a chmat.	Lahko, radostne a láskyplne využívam všetky svoje skúsenosti.
SAMOVRAŽDA - POKUS	Čierne alebo biele videnie života. Odmietnutie vidieť iné východisko.	Žijem vo svete plnej priehrdte možností. Vždy jestvuje nejaké riešenie. Som v bezpečí.
SÁNKA pozri ČELUSŤ		
SEMENNÍKY	Predstavujú mužský princíp.	Je bezpečné byť mužom.

SENILITA	Návrat do bezpečia detstva. Vyžadovanie starostlivosti a pozornosti. Spôsob ovládania bližných. Únik.	Božia ochrana. Bezpečnosť. Pokoj. Kozmická Inteligencia pôsobí na každej úrovni života.
SÍNUSITÍDA (ZÁPÁL PRINOSOVÝCH DUTÍN)	Podráždenosť na iného človeka, najčastejšie na niekoho blízkeho.	V mojom vnútri neustále naživa harmónia a pokoj. Všetko je v poriadku.
SKLERODERMIA	Pocit neistoty a zraniteľnosti. Pocit, že ostatní ma ohrozujú a dráždia. Vytváranie vlastnej obrany.	Beh ma vždy ochraňuje. Všetko čo robím, je v poriadku. Prináša mi to lásku, ktorú prijímam s radosťou.
SKLERÓZA pozri ARTÉRIO-SKLERÓZA		
SKOLIÓZA	Vláčenie bremien života. Bezmocnosť a beznádej.	Stojím vzpriamene a slobodne. Mám sa rád a som so sebou spokojný. Môj život je zo dňa na deň lepší a radostnejší.
- KYFÓZA (HRB)	Neschopnosť prijímať dary Života. Strach. Snaha lípnúť na starých životných názoroch. Nedôvera v Život. Nedostatok integrity. Málo odvahy. Bojazlivosť.	Uvoľňujem zo seba všetok strach. Viem, že Život ma podporuje. Som vzpriamený a plný lásky.

SLABOSŤ	Potreba duše oddýchnuť si.	Nechávam svoju myseľ odpočinúť si.
SLEZINA	Posadnutosť. Utkvelé predstavy, nutkavé myšlienky.	Mám sa rád a som so sebou spokojný. Verím, že život je tu pre mňa. Som v bezpečí. Všetko je v poriadku.
SNEŤ	Psychická morbidnosť. Utápanie radosti v jedovatých myšlienkach.	Vyberám si iba harmonické myšlienky. Dovoľujem, aby vo mne radosť voľne prúdila.
SOLÁRNY PLEXUS	Centrum intuície.	Dôverujem svojmu Vnútornému hlasu. Som silný, múdry a mocný.
SRDCE	Predstavuje centrum lásky a bezpečia.	Moje srdce tlčie v rytme lásky.
- SRDCOVÉ ŤAŽKOSTI pozri aj INFARKT	Dlhotrvajúce citové problémy. Málo radosti. Zaťatosť v srdci. Presvedčenie, že treba žiť v napätí a strese.	Radosť. Radosť. Radosť. S láskou nechávam radosť plynúť celou svojou myseľou, telom a všetkými svojimi zážitkami.
- UPCHATIE SRDCOVÝCH CIEV	Pocity osamelosti a obete: Nie som dostatočne dobrý alebo, nikdy to nedokážem.	Som v harmónii so všetkým, čo je živé. Vesmír ma vo všetkom podporuje. Všetko je v poriadku.

**STARŇUTIE
- ŤAŽKOSTI**

Spoločenské
predsudky.
Staré myslenie.
Strach byť sám
sebou.
Zavrhovanie
prítomnosti.

Mám sa rád a som so
sebou spokojný
v každom veku.
Každý okamih života
je dokonalý.

**STRABIZMUS
pozri OČNÉ
PROBLÉMY,
ŠKULAVOSŤ**

STRATA PAMÄTI

Strach. Útek pred
životom.
Neschopnosť ujímať
sa svojich práv.

Inteligencia, odvaha
a sebaúcta sú
všadeprítomné.
Je bezpečné žiť.

**STRATA
ROVNOVÁHY**

Rozháraná myseľ.
Nevyrovnanosť.

Bezpečne
nachádzam svoj
stred. Prijímam
dokonalosť svojho
života.
Všetko je v poriadku.

STRNULOSŤ

Strnulé, rigidné
myslenie.

Môžem uvažovať
pružne, lebo som
v úplnom bezpečí.

STRUMA

Nenávisť prameniaca
z pocitu ublíženia a
porážky. Obeť.
Pocit premámeného
života. Nenaplnenie.

Svoj život ovládam
iba ja. Môžem byť
sám sebou.

STUHNUTIE ŠIJE

Neústupčivá
tvrdohlavosť.

Je bezpečné poznať
názory iných.

**SVALOVÁ
DYSTROFIA**

Obrovský strach.
Nesmierna túžba
ovládať všetko
a všetkých.
Nalichavá potreba
bezpečia.
Strata viery a dôvery.

Je bezpečné byť živý.
Je bezpečné byť sám
sebou.
Som dostatočne
dobrý taký, aký som.
Verím si.

SVRBENIE

Túžby a želania,
ktoré sú človeku proti
vôli. Nespokojnosť.
Výčitky svedomia.
Nútkanie odísť alebo
utiecť.

Je mi dobre tam,
kde som. Prijímam
to, čo mi prospieva,
lebo viem, že všetky
moje túžby a potreby
sa naplnia.

SVRAB

Infikované myslenie.
Dovoľujete
ostatným,
aby sa vám dostali
pod kožu.

Som živým,
milujúcim
a radostným
stelesnením života.
Som sám sebou.

**ŠEDIVENIE
VLASOV
- PREDČASNÉ**

Stres. Presvedčenie,
že je nevyhnutné žiť
pod neustálym
tlakom a v napätí.

Som harmonický.
Som silný a schopný.

**ŠEDÝ ZÁKAL, pozri
OČNÉ PROBLÉMY**

**ŠKULAVOSŤ, pozri
OČNÉ PROBLÉMY**

**ŠŤÍTNÁ ŽILAZA
- PROBLÉMY**

Poníženie.
Pocit, že nikdy sa
nedostanem k tomu,
čo chcem robiť.

Prenášam sa ponad
hranice svojich
obmedzení.
Teraz sa môžem
vyjadrovať slobodne
a tvorivo.

- HYPERFUNKCIA	Mimoriadne sklamanie, že nie som schopný robiť to, čo chcem. Uspokojovanie druhých, nie seba.	Vraciam svoju silu tam, kam patrí. Robím svoje vlastné rozhodnutia. Uspokojujem svoje vlastné túžby a potreby.
TELO - LAVÁ STRANA	Vyjadruje ženský princíp, materstvo, prijímanie, vstup.	Moja ženská energia je nádherne vyrovnaná.
- PRAVÁ STRANA	Vyjadruje mužský princíp, otcovstvo, dávanie, výstup.	Lahko a bez námahy udržiavam svoju mužskú energiu vo vyrovnanom stave.
TEPNY pozri aj ARTÉRIO-SKLERÓZA	Roznášajú v tele radosť zo života.	Prekypujem radosťou. Prúdi mnou pri každom údere môjho srdca.
TETANUS	Potreba zbaviť sa zlostných, trýznivých myšlienok.	Dovoľujem láske vo svojom srdci, aby ma celého umyla a očistila a aby zahojila celé moje telo a všetky moje city.
TONZILITÍDA pozri ANGINA		
TOXIKOMÁNIA pozri NARKOMÁNIA		
TRICHOFYCIA (PRAŠINA)	Pocit, že nie som dost' dobrý alebo dost' čistý. Podliehanie tlaku zo strany druhých.	Mám sa rád a som so sebou spokojný. Som slobodný. Som mimo vplyvu kohokoľvek a čohokoľvek.

TRIZMUS (SŤAŽENÉ OTVÁRANIE ÚST)	Zloba. Túžba ovládať niekoho alebo niečo. Odmietanie vyjadrovať svoje pocity.	Verím v chod života. Lahko žiadam, po čom túžim. Život ma podporuje.
TROMBÓZA	Pocit osamelosti a strachu. Pocit, že nemám žiadnu hodnotu, že nerobím dosť, že nikdy nič neovládne.	Splývam so životom. Vesmír ma bezvýhradne podporuje. Všetko je v poriadku.
TUBERKULÓZA	Sebeckto a panovačnosť. Kruté myšlienky. Odplata.	Mám sa rád a som so sebou spokojný. Vytváram si tak pokojný svet plný radosti.
TUK	Predstavuje ochranu. Precitlivosť.	Ochraňuje ma Božia láska. Som vždy v bezpečí.
TVÁR	Predstavuje to, čo ukazujeme svetu.	Je bezpečné byť sám sebou. Vyjadrujem, kto som.
- VRÁSKY	Pokrivené myšlienky. Odpor k životu.	Vyjadrujem radosť zo života a teším sa z každej prežitej chvíle. Som stále mladším a mladším.
TÝMUS (DETSKÁ ŽILAZA)	Základná žľaza imunitného systému. Pocit ohrozenia v živote.	Moje láskavé myšlienky posilňujú imunitný systém. Som v bezpečí ako vo vnútri tak aj vonku. Naplňam sa láskou.

- HYPERFUNKCIA	Mimoriadne sklamanie, že nie som schopný robiť to, čo chcem. Uspokojovanie druhých, nie seba.	Vraciam svoju silu tam, kam patrí. Robím svoje vlastné rozhodnutia. Uspokojujem svoje vlastné túžby a potreby.
TELO - LAVÁ STRANA	Vyjadruje ženský princíp, materstvo, prijímanie, vstup.	Moja ženská energia je nádherne vyrovnaná.
- PRAVÁ STRANA	Vyjadruje mužský princíp, otcovstvo, dávanie, výstup.	Lahko a bez námahy udržiavam svoju mužskú energiu vo vyrovnanom stave.
TEPNY pozri aj ARTÉRIO-SKLERÓZA	Roznášajú v tele radosť zo života.	Prekypujem radosťou. Prúdi mnou pri každom údere môjho srdca.
TETANUS	Potreba zbaviť sa zlostných, trýznivých myšlienok.	Dovoľujem láske vo svojom srdci, aby ma celého umyla a očistila a aby zahojila celé moje telo a všetky moje city.
TONZILITÍDA pozri ANGINA		
TOXIKOMÁNIA pozri NARKOMÁNIA		
TRICHOFYCIA (PRAŠINA)	Pocit, že nie som dost' dobrý alebo dost' čistý. Podliehanie tlaku zo strany druhých.	Mám sa rád a som so sebou spokojný. Som slobodný. Som mimo vplyvu kohokoľvek a čohokoľvek.

TRIZMUS (SŤAŽENÉ OTVÁRANIE ÚST)	Zloba. Túžba ovládať niekoho alebo niečo. Odmietanie vyjadrovať svoje pocity.	Verím v chod života. Lahko žiadam, počasom túžim. Život ma podporuje.
TROMBÓZA	Pocit osamelosti a strachu. Pocit, že nemám žiadnu hodnotu, že nerobím dosť, že nikdy nič neovládne.	Splývam so životom. Vesmír ma bezvýhradne podporuje. Všetko je v poriadku.
TUBERKULÓZA	Sebeckto a panovačnosť. Kruté myšlienky. Odplata.	Mám sa rád a som so sebou spokojný. Vytváram si tak pokojný svet plný radosti.
TUK	Predstavuje ochranu. Precitlivosť.	Ochraňuje ma Božia láska. Som vždy v bezpečí.
TVÁR	Predstavuje to, čo ukazujeme svetu.	Je bezpečné byť sám sebou. Vyjadrujem, kto som.
- VRÁSKY	Pokrivené myšlienky. Odpor k životu.	Vyjadrujem radosť zo života a teším sa z každej prežitej chvíle. Som stále mladším a mladším.
TÝMUS (DETSKÁ ŽILAZA)	Základná žilaza imunitného systému. Pocit ohrozenia v živote.	Moje láskavé myšlienky posilňujú imunitný systém. Som v bezpečí ako vo vnútri tak aj vonku. Naplňam sa láskou.

UMIERANIE	Vyjadruje odchod z pozemského života.	Spokojne odchádzam do nových úrovní existencie. Všetko je v poriadku.
ÚNAVA	Odpor, nuda. Málo lásky k tomu, čo robím.	Som naplnený energiou a životným elánom.
ÚPLAVICA (DYZENTÉRIA)	Strach. Silný hnev.	Vo svojej mysli si vytváram pokoj a moje telo na to reaguje.
-AMÉBOIDNÁ	Pocit úplnej opustenosti.	Sám si vládne nad svojim životom. Som jedinou autoritou v mojom svete. Som uzmiernený.
-BACILÁRNA	Vyčerpanosť. Beznádej.	Som plný života, energie a radosti.
URETERITÍDA (ZÁPÁL MOČOVODU) a URETRITÍDA (ZÁPÁL MOČOVEJ RÚRY)	Hnev, väčšinou na opačné pohlavie alebo na partnera. Obviňovanie ostatných.	Vo svojom vedomí sa zbavujem návyku, ktorý spôsobil tento stav. Som ochotný zmeniť sa. Mám sa rád a som so sebou spokojný.
ÚSTA	Predstavujú prijímanie výživy a nových myšlienok.	Žijem z lásky.
-PROBLÉMY	Skostnatené názory. Neprístupná myseľ. Neschopnosť hlásať nové myšlienky.	Vítam nové myšlienky a pojmy a pripravujem sa na proces trávenia a asimilácie.

UŠI	Predstavujú schopnosť počuť.	Počúvam s láskou.
-BOLESTI	Zloba. Odmietanie počúvať. Prílišný rozruch a zmätok. Hádky rodičov.	Obklopuje ma harmónia. S láskou počúvam všetko dobré a príjemné. Som stredobodom lásky.
-ZVONENIE (TINNITUS)	Neochota počúvať vnútorný hlas. Tvrdohlavosť.	Dôverujem svojmu Vyššiemu JA. S láskou počúvam svoj vnútorný hlas. Zbavujem sa všetkého, čo sa prieči láske.
UTEROMÁNIA (ZVÝŠENÁ POHLAVNÁ AKTIVITA ŽIEN)	Viera, že ženy sú bezmocné voči mužom.	Hnev na sexuálneho partnera. Sama si vytváram životné skúsenosti. Sila je vo mne. Radujem sa zo svojej ženskosti. Som slobodná.
ÚZKOSŤ	Nedôvera v prirodzený chod života.	Mám sa rád a som so sebou spokojný. Verím v chod života. Som v bezpečí.
VAJEČNÍKY	Predstavujú stvorenie aj tvorivosť.	Som vyvážená vo svojej tvorivosti.
VITILIGO	Pocit, že som úplne mimo hry, outsider a nezapadá do nijakého spoločenstva.	Som v samotnom strede života. Som spojený s láskou.

VREDY (ŽALÚDOČNÉ, DVANÁST- NIKOVÉ)	Strach. Silné presvedčenie, že nemám žiadnu hodnotu. Čo vás zožiera?	Mám sa rád a som so sebou spokojný. Som uzmierený. Som pokojný. Všetko je v poriadku.
VULVIÍDA pozri LONO		
VRODENÉ CHYBY	Karmické. Vybrali ste si takýto príchod na svet. Rodičov si vyberáme sami.	Som uzmierený s tým, kde som. Pre môj rast je vhodná každá životná skúsenosť.
VYPADÁVANIE VLASOV	Strach. Napätie. Snaha všetko ovládať. Nedôvera v chod života.	Som v bezpečí. Mám sa rád a som so sebou spokojný. Dôverujem životu.
VYRÁŽKY	Prekypujúca, kvasiaca zloba. Detinská snaha upútať pozornosť.	Vyjadrujem lásku a radosť. Som uzmierený so životom.
VÝRON	Zloba a odpor. Odmietanie postupovať v živote určitým smerom.	Verím, že život ma privedie k môjmu najvyššiemu dobru. Som uzmierený.
VÝTOK - BIELY	Presvedčenie, že ženy sú ovládané opačným pohlavím. Zlosť na partnera.	Všetky svoje zážitky si vytváram sama. Som jediná sila vo svojom živote. Teším sa z toho, že som žena. Som slobodná.
VYVRTNUTIE pozri VÝRON		

ZADOK - PROBLÉMY	Predstavuje silu. Ochabnutý zadok naznačuje stratu sily.	Múdro investujem svoju silu. Som pevne usadený. Cítim sa bezpečne. Všetko je v poriadku.
ZAJAKAVOSŤ	Neistota. Nedostatok sebavyjadrenia. Chybná predstava: Nie je dovolené plakať.	Môžem sa slobodne vyjadrovať. Je to bezpečné. So všetkými komunikujem iba s láskou.
ZÁPAL - VŠEOBECNE	Strach. Pesimizmus. Zloba a sklamanie z toho, čo sa odohráva vo vašom živote.	Som ochotný zmeniť všetky svoje návyky a kritiky. Mám sa rád a som so sebou spokojný. Moja mysel je pokojná a vyvážená.
- HRUBÉHO ČREVA	Prehnané nároky zo strany rodičov. Pocit útlaku a prehry. Silná potreba lásky a sympatie.	Mám sa rád a som so sebou spokojný. Vytváram si svoju vlastnú radosť. Som rozhodnutý byť úspešný.
- KLBOV	Pocit, že ma nikto nemá rád. Kritika, nenávisť.	Som láska. Som ochotný mať sa rád a byť so sebou spokojný. S láskou hľadím na svoje okolie.
- KOSTNEJ DRENE	Sklamanie a zloba na samu podstatu života. Pocit, že ma nikto nepodporuje.	Verím v chod života a som s ním uzmierený. Som v bezpečí.
- MANDLÍ pozri ANGIŇA		

- OBLIČIEK	Precitlivená reakcia na sklamanie a neúspech.	V mojom živote sa dejú iba správne veci. Zbavujem sa starého a vítam nové. Všetko je v poriadku.
- OČNEJ ROHOVKY	Nesmierna zloba. Túžba udrieť niekoho alebo kopnúť do vecí, ktoré vidíte.	Dovoľujem, aby láska plynúca z môjho srdca zahojila všetko, čo vidím. V mojom svete je všetko v poriadku.
- PEČENE	Odpor k zmene. Strach, hnev, nenávisť. Pečeň je sídlom hnevu a zlosti.	Moja myseľ je čistá a slobodná. Zbavujem sa minulosti a vítam všetko nové. Všetko je v poriadku.
- PLÚC	Zúfalstvo. Únava zo života. Citové rany, ktorým nie je dovolené, aby sa zahojili.	Spontánne prijímam myšlienky, ktoré sú predchnuté dychom a inteligenciou Života. Tento okamih je nový.
- PODŽALÚDKOVEJ ŽLÁZY (PANKREASU)	Odmietanie. Hnev, sklamanie z pocitu, že život stratil všetku slákosť.	Mám sa rád a som so sebou spokojný. Iba ja sám si môžem osladiť život a naplniť ho radosťou.
- POŠVY	Hnev na partnera. Sexuálna vina. Trestanie seba samej.	Mám sa rada a som so sebou spokojná. Ľudia okolo mňa odzrkadľujú moje pozitívne pocity. Teším sa zo svojej sexuality.

- SEDACIEHO NERVU pozri ISCHIAS		
- SLEPÉHO ČREVA	Strach. Strach zo života. Zablokovanie toku dobra.	Som v bezpečí. Uvoľňujem sa a nechávam život radostne plynúť.
- SPOJIVIEK	Hnev a sklamanie z toho, na čo všetko sa v živote pozerám.	Hľadím očami lásky. Existuje harmonické riešenie, ktoré prijímam.
- TENKÉHO ČREVA	Strach. Obavy. Presvedčenie, že nemám žiadnu hodnotu.	Mám sa rád a som so sebou spokojný. Snažím sa zo všetkých síl. Som dokonalý. Som uzmiernený.
- ŽÍL	Zloba a sklamanie. Málo radosti v živote. Obviňovanie ostatných za svoje vlastné obmedzenia.	Dovoľujem, aby mnou voľne prúdila radosť. Som uzmiernený so životom.
ZÁPÄSTIE	Predstavuje pohyb a uvoľnenosť.	Všetky svoje životné skúsenosti ľahko zvládam s láskou a múdrosťou.
ZÁPCHA	Odmietanie zbaviť sa starých myšlienok. Uviaznutie v minulosti. Niekedy aj lakomstvo.	Zbavujem sa starého a to, čo prichádza, je nové, svieže a plné života. Nechávam život prúdiť celou svojou bytosťou.

- OBLIČIEK	Precitlivená reakcia na sklamanie a neúspech.	V mojom živote sa dejú iba správne veci. Zbavujem sa starého a vítam nové. Všetko je v poriadku.
- OČNEJ ROHOVKY	Nesmierna zloba. Túžba udrieť niekoho alebo kopnúť do vecí, ktoré vidíte.	Dovoľujem, aby láska plynúca z môjho srdca zahojila všetko, čo vidím. V mojom svete je všetko v poriadku.
- PEČENE	Odpor k zmene. Strach, hnev, nenávisť. Pečeň je sídlom hnevu a zlosti.	Moja myseľ je čistá a slobodná. Zbavujem sa minulosti a vítam všetko nové. Všetko je v poriadku.
- PLÚC	Zúfalstvo. Únava zo života. Citové rany, ktorým nie je dovolené, aby sa zahojili.	Spontánne prijímam myšlienky, ktoré sú predchnuté dychom a inteligenciou Života. Tento okamih je nový.
- PODŽALÚDKOVEJ ŽLÁZY (PANKREASU)	Odmietanie. Hnev, sklamanie z pocitu, že život stratil všetku slákosť.	Mám sa rád a som so sebou spokojný. Iba ja sám si môžem osladiť život a naplniť ho radosťou.
- POŠVY	Hnev na partnera. Sexuálna vina. Trestanie seba samej.	Mám sa rada a som so sebou spokojná. Ľudia okolo mňa odzrkadľujú moje pozitívne pocity. Teším sa zo svojej sexuality.

- SEDACIEHO NERVU pozri ISCHIAS		
- SLEPÉHO ČREVA	Strach. Strach zo života. Zablokovanie toku dobra.	Som v bezpečí. Uvoľňujem sa a nechávam život radostne plynúť.
- SPOJIVIEK	Hnev a sklamanie z toho, na čo všetko sa v živote pozerám.	Hľadím očami lásky. Existuje harmonické riešenie, ktoré prijímam.
- TENKÉHO ČREVA	Strach. Obavy. Presvedčenie, že nemám žiadnu hodnotu.	Mám sa rád a som so sebou spokojný. Snažím sa zo všetkých síl. Som dokonalý. Som uzmiernený.
- ŽÍL	Zloba a sklamanie. Málo radosti v živote. Obviňovanie ostatných za svoje vlastné obmedzenia.	Dovoľujem, aby mnou voľne prúdila radosť. Som uzmiernený so životom.
ZÁPÄSTIE	Predstavuje pohyb a uvoľnenosť.	Všetky svoje životné skúsenosti ľahko zvládam s láskou a múdrosťou.
ZÁPCHA	Odmietanie zbaviť sa starých myšlienok. Uviaznutie v minulosti. Niekedy aj lakomstvo.	Zbavujem sa starého a to, čo prichádza, je nové, svieže a plné života. Nechávam život prúdiť celou svojou bytosťou.

ZAPCHATÉ PÓRY	Pocit, že som nečistý a že ma nikto nemá rád.	Mám sa rád a som so sebou spokojný. Mám rád ľudí a oni majú radi mňa.
ZATVRDNUTIE KOŽE pozri SKLERODERMIA		
ZÁVRAT	Prelietavé, neusporiadané myslenie. Odmietanie pozrieť sa na niečo alebo niekoho.	Som hlboko sústredený. Som vyvážený a uzmierený. Je bezpečné žiť a radovať sa.
ZAŽÍVACIE ŤAŽKOSTI	Dovoľujeme iným, aby nás ovládali. Pocit bezmocnosti.	Mám silu, moc a schopnosti stráviť každú potravu, ktorú prijmem.
- PORUCHA TRÁVENIA (INDIGESCIA)	Strach ukrytý v črevách. Preľaknutie. Úzkosť. Zovretie.	Všetky zážitky trávim a asimilujem s radosťou a pokojom.
ZDURENIE	Slepá ulička, bezradnosť v myslení. Obmedzujúce, bolestné myšlienky.	Moje myšlienky plynú ľahko a spontánne.
ZIMNICA	Psychické chvenie. Túžba stiahnuť sa do seba. Tvrdenie typu: Nechajte ma na pokoji.	Som vždy v bezpečí. Som obklopený láskou. Chráni ma. Všetko je v poriadku.
ZLOMENINY pozri KOSTI		

ZUBY	Predstavujú rozhodnutie.	
ZUBNÉ PROBLÉMY	Dlhotrvajúca nerozhodnosť. Neschopnosť analyzovať myšlienky a robiť príslušné rozhodnutia.	Rozhodujem sa na základe princípov pravdy. Cítim sa bezpečne, lebo viem, že v mojom živote sa dejú iba správne veci.
- ZUBY MŪDROSTI, ŤAŽKÉ PREREZÁVANIE	Nedostatočný psychický priestor pre vytvorenie pevného základu.	Svoje vedomie otvárať rozkvetu života. Mám dost priestoru na to, aby som mohol rásť a meniť sa.
ŽALÚDOK	Obsahuje výživu. Žaživa myšlienky.	Ľahko a prirodzene zažívam život.
- PROBLÉMY	Hrôza. Strach z nového. Neschopnosť asimilovať nové.	Život mi robí dobre. V každom okamihu asimilujem všetko, čo je nové. Všetko je v poriadku.
ŽENSKÉ CHOROBY	Popieranie seba samej. Zavrhovanie ženskosti a ženského princípu.	Teším sa zo svojej ženskosti. Som rada, že som žena. Mám rada svoje telo.
ŽIHLAVKA	Zveličovanie problémov, robíme z komára slona. Utajovaný strach.	Do každého okamihu svojho života vnášam pokoj.
ŽILY	Roznášajú radosť zo života.	Napĺňa ma radosť. Prúdi mnou pri každom údere srdca.

ŽLČOVÉ KAMENE	Zatrpknutosť. Skostnatelé myšlienky. Odsudzovanie druhých. Pýcha.	S radosťou sa zbavujem minulosti. Život je príjemný. Je mi sladko.
ŽLTÁČKA	Predsudky voči sebe i druhým. Nevyrovnanosť.	Som tolerantný, súcitiaci a láskyplný ku všetkým ľuďom i k sebe samému.
ŽLAZY pozri aj ENDOKRINNÉ ŤAŽKOSTI	Predstavujú iniciatívu a aktivitu.	Vo svojom svete som tvorivou silou.
- PROBLÉMY	Nedostatočný tok myšlienok. Prílišná plachosť.	Odkrývajú sa mi všetky Božie myšlienky, ktoré potrebujem. Práve teraz kráčam vpred.

Vylieč svoje telo - miluj svoje telo

Dieťa má rado každý kúsok svojho tela. Nepozná žiadne pocity viny, žiadne pocity hanby a ani sa neporovnáva s inými. Naše telo je perfektne vybavené, a predsa často počujeme, ako iní o nás hovoria: „nie si dosť dobrý“. Z toho pochádza kritika nášho tela i celkové naše správanie k nášmu telu.

Nepočúvajte podobné bezočivosti, obráťte sa k svojmu telu a prijímajte ho také, aké je, a hovorte si, že ho máte radi. Prirodzene, ak milujete svoje telo, odmení sa vám tým, že bude zdravé. Podvedomie nemá ani štipku zmyslu pre humor a nedokáže rozoznávať skutočnosť od výmyslu. Všetko to, čo hovoríte a všetko to, na čo myslíte, je preň stavebným materiálom. Presvedčením: „Mám rád svoje telo“, ktoré si ustavične opakujete, zasievate semienko do úrodnej pôdy svojho podvedomia, z ktorého klíči vaša skutočnosť.

Postavte sa pred zrkadlo a toto tvrdenie si opakujte desať ráz. Robte tak dva razy denne. Zároveň si ho napíšte v priebehu dňa desať ráz na kus papiera.

Ak sa vo vás zjavia negatívne myšlienky, strach a pochybnosti, jednoducho zbadáte, že ide o staré presvedčenia, ktoré ešte vo vás prežívajú. Tie už nemajú nad vami nijakú moc. Povedzte im jednoducho: „Preč z mojej cesty! Už vás nepotrebujem“. A potom si opakujte nové presvedčenia.

Ak sa niekde pri opakovaní tvrdení zjaví prekážka v podobe vnútorného odporu, potom je to tá časť vášho tela, ktorú nemáte radi. Venujte tejto časti tela primeranú pozornosť, opakujte toto tvrdenie desať ráz, napríklad: „Mám rada svoje prsia“. Váš odpor ku konkrétnej časti tela sa postupne rozplynie.

Týmto spôsobom za krátky čas získate schopnosť skutočne milovať svoje telo. A vaše telo vám odpovie tým, že bude zdravé. Každá časť vašho tela bude perfektne fungovať v harmonickom celku. Zároveň zistíte, že ťažkosti pominú, váha sa znormálne a vaše správanie bude dobré.

To, čomu veríte, je vašou skutočnosťou.

Pozitívne tvrdenia :

Mám rád svoj rozum.
Mám rád svoju hlavu.
Mám rád svoje vlasy.
Mám rád svoje oči.
Mám rád svoje uši.
Mám rád svoj nos.
Mám rád svoje ústa.
Mám rád svoje zuby.
Mám rád svoje d'asná.
Mám rád svoj hlas.
Mám rád svoje hrdlo.
Mám rád svoje plecia.
Mám rád svoje ramená.
Mám rád svoje ruky.
Mám rád svoje prsty.
Mám rád svoje nechty.
Mám rád svoju chrbticu.
Mám rád svoj chrbát.
Mám rád svoju hrud'.
Mám rada svoje prsia.
Mám rád svoje pľúca.
Mám rád svoj dych.
Mám rád svoje žľazy.
Mám rád svoje srdce.
Mám rád svoju krv.
Mám rád svoje nervy.
Mám rád svoj žalúdok.
Mám rád svoju pečeň.
Mám rád svoje obličky.
Mám rád svoju slezinu.
Mám rád svoj driek.
Mám rád svoj zadok.
Mám rád svoje hrubé črevo.
Mám rád svoj močový mechúr.
Mám rád svoje pohlavné orgány.
Mám rád svoj konečník.
Mám rád svoje končatiny.
Mám rád svoje kolená.
Mám rád svoje členky.

Mám rád svoje nohy.
Mám rád svoje prsty na nohe.
Mám rád svoje kosti.
Mám rád svoje svaly.
Mám rád svoju kožu.
Mám rád svoju telesnú výšku.
Mám rád svoju telesnú váhu.
Mám rád svoju postavu.
Mám rád svoj vek.
Mám rád svoje telo.
Milujem svoj život.

Nové psychické návyky

TVÁR - (AKNÉ): Mám sa rád a prijímam sa taký, aký práve teraz som. Som dokonalý.

DUTINY: Dráždi ma iba ten, komu to ja sám dovoľím. Pokoj, harmónia. Odmietam sa riadiť presnými časovým plánom.

OČI: Som slobodný. Pozerám sa slobodne do budúcnosti, pretože život je večný a plný radosti. Hľadím milujúcimi očami. Všetci ma majú radi a sú ku mne láskaví.

KRK: Viem sa presadiť. Vyjadrujem sa slobodne. Mám tvorivé schopnosti. Hovorím s láskou.

PLÚCA: Bez zábran mnou prúdi dych života.

- BRONCHITÍDA: Som pokojný. So všetkými dobre vychádzam a všetci vychádzajú so mnou.

- ASTMA: Som slobodný, a preto zodpovedný za svoj život.

SRDCE: Radosť, láska, pokoj. S radosťou prijímam život.

PEČEŇ: Zbavujem sa všetkého nepotrebného. Mám úplne čisté vedomie a moje myšlienky sú svieže, nové a plné života.

HRUBÉ ČREVO: Som slobodný, zhavujem sa minulosti. Lahko a prirodzene mnou prúdi láska.

- HEMOROIDY: Zbavujem sa každého tlaku a všetkých bremien. Žijem v harmonickej prítomnosti.

GENITÁLIE - IMPOTENCIA: Sila. Nechávam prirodzene plynúť a s radosťou pôsobiť celý potenciál svojho pohlavného princípu. Láskavo a s radosťou prijímam svoju sexualitu. Neexistuje vina ani trest.

KOLENO: Odpustenie, tolerancia, súcitiť. Rozhodne postupujem vpred.

KOŽA: Upiera sa na mňa pozitívna pozornosť. Som v bezpečí. Všetci sú ku mne láskaví. Som uzmiernený. Svet je bezpečné a priateľské miesto. Zhavujem sa všetkej zloby a odporu. Vždy budem mať všetko, čo potrebujem. Svoje dobro prijímam bez pocitu viny. Som uzmiernený s každým detailom života.

CHRBÁT: Oporou mi je sám život. Dôverujem vesmíru. Slobodne rozdávam lásku a dôveru.

- KRÍŽOVÁ KOSŤ: Verím vesmíru. Som odvážny a nezávislý.

MOZOG: Všetko v živote je zmena. Moje myšlienky sa ustavične menia.

HLAVA: Pokoj, láska, radosť, uvoľnenie. Oddávam sa chodu života. Dovoľujem životu, aby mnou prirodzene prúdil.

UŠI: Počúvam Boha. Počujem radosti života. Som súčasťou života. Počúvam s láskou.

ÚSTA: Som rozhodný. Všetko dotiahnem do konca. Víťazím nové myšlienky a pojmy.

ŠIJA - KRČNA CHRBTICA: Som pružný. Víťazím nové názory.

RAMENÁ - BURZITÍDA: Neškodnými spôsobmi sa zbavujem zloby. Láska očisťuje a uvoľňuje. Život je slobodný a plný radosti. Všetko, čo prijímam, je dobré.

CHODIDLÁ: Spočívam v pravde. S radosťou postupujem vpred. Mám duchovné vedomie.

RUKY: Láskavo a prirodzene zaobchádzam so svojimi myšlienkami

PRSTY: Upokojuje ma vedomie, že múdrosť života sa stará o všetky detaily.

ŽALÚDOK: Prirodzene asimilujem nové myšlienky. Život je príjemný. Cítim sa dobre. Som pokojný.

OBLIČKY: Všade hľadám iba dobro. Odohrávajú sa iba správne veci. Rozvíjam všetky svoje schopnosti.

MOČOVÝ MECHÚR: Zbavujem sa starého a vítam všetko nové.

LONO - KOLPITÍDA: Formy a spôsoby sa môžu zmeniť, iba láska je vždy rovnaká.

- MENŠTRUAČNÉ ŤAŽKOSTI: Som vyvážená pri všetkých premenách cyklov. S láskou žehnám svoje telo. Všetky časti môjho tela sú krásne.

BEDRÁ: Radosť postupujem vpred. Život mi je oporou i silou. Smerujem k vyššiemu dobru. Som v bezpečí.

- ARTRITÍDA: Láska. Odpustenie. Dovoľujem blížnym, aby boli sami sebou. Som slobodný.

ŽLAZY: Som úplne vyrovnaný. Môj organizmus je úplne v poriadku. Milujem život.



*Nachádzam sa v nekonečnosti života,
kde je všetko dokonalé, úplné a celistvé.
Dokonalé zdravie je môj prirodzený stav.
Vedome sa zbavujem všetkých psychických návykov
vo svojom vnútri, ktoré by sa mohli prejaviť ako choroba.
Mám sa rád a som so sebou spokojný.
Mám rád svoje telo
a som s ním spokojný.
Dodávam mu výživnú stravu a nápoje.
Prijemne ho cvičím.
Považujem svoje telo za krásny
a zázračný mechanizmus
a je mi cťou, že v ňom smiem žiť.
Mám množstvo energie.
V mojom svete je všetko v poriadku.*

ŠTVRTÁ ČASŤ MÔJ ŽIVOTNÝ PRÍBEH





18. kapitola MÔJ ŽIVOTNÝ PRÍBEH

„Všetci sme jedno.“

„AKÉ STE MALI DETSTVO?“ - Túto otázku som položila už mnohým klientom. Podrobnosti ma nezaujímajú, chcem si iba vytvoriť základnú predstavu, z akého prostredia vyšli a čo majú za sebou. Ak majú problémy dnes, psychické návyky, ktoré sú ich príčinou vznikli už dávno.

Mojí rodičia sa rozvádzali, keď som mala rok a pol. Neviažu sa mi k tomu nijaké zlé spomienky okrem jedinej výnimky: pamätám sa, že matka začala pracovať ako pomocníčka v domácnosti, musela sa odsťahovať ku svojim zamestnávateľom a mňa zverila do starostlivosti cudzím ľuďom. Vraj som preplakala celé tri týždne. Ľudia, ktorí sa o mňa starali to nezvládli, a matka si ma musela vziať späť a zariadiť sa inak. Dnes obdivujem, ako sa sama dokázala postarať o rodinu. Vtedy ma však zaujímalo iba jedno: zrazu mi nikto nevenoval takú láskyplnú starostlivosť ako predtým.

Keď sa matka vydala druhý raz, nikdy som nezistila, či otcima skutočne milovala, alebo nám chcela vytvoriť nový domov. Ich manželstvo však nebolo šťastné.

Môj nevlastný otec vyrástol v Európe v silne nemecky založenej rodine, kde sa k sebe správali veľmi hrubo a on sa to nikdy nenaučil inak. Na začiatku tridsiatych rokov, keď nastupovala hospodárska kríza, sa mi narodila sestra. Mala som päť rokov.

Na dokreslenie príbehu ostáva dodať, že niekedy v tom čase ma znásilnil sused, alkoholik, pokiaľ sa naňho pamätám. Dodnes si živo spomínam na lekársku prehliadku a na súdny proces, pri ktorom som svedčila. Páchateľ a odsúdili na pätnásť rokov väzenia. Rodičia mi neustále opakovali, že za to všetko môžem ja. Veľa rokov som prežila v strachu, že až ho prepustia, pomstí sa mi za to, že sa kvôli mne dostal do väzenia.

Otcím ma bil a pohlavne zneužíval. Navyše som musela dosť ťažko

pracovať. Prudko mi klesalo sebavedomie, zdalo sa mi, že takmer nič mi nevychádza a že nikdy nebudem môcť byť šťastná. Vytvárala som si tak psychický návyk, ktorý sa čoskoro začal prejavovať aj v mojom živote.

Vo štvrtej triede, pri školskej slávnosti sa stala udalosť typická pre môj vtedajší život. Väčšina mojich spolužiakov pochádzala z dobre situovanej strednej vrstvy. Ja som bola oblečená jednoducho, mala som krátke vlasy, nosila som nemoderné čierne topánky siahajúce po členky a páchla som cesnakom, ktorým ma matka denne krmila, „aby som nemala škrkavky“. Boli sme chudobní. Istá stará pani zo susedstva mi každý týždeň dávala desať centov a darček na narodeniny a na Vianoce. Desaťcentová minca putovala do domáceho rozpočtu, matka mi za dolár kupovala v lacnom obchode spodnú bielizeň na celý rok.

Vráťme sa však ku školskej slávnosti. Učiteľka krájala tortu. Doma sme tortu nikdy nepiekli, nemohli sme si to dovoliť. Táto sa zdala dosť veľká pre všetkých. Deti, ktoré stáli predom mnou a väčšinou ju mohli mať doma každý deň, preto dostávali po dvoch i troch kúskoch. Kým prišiel rad na mňa (a samozrejme, ja som bola posledná), torta sa minula. Nezostal ani kúsok.

Dnes jasne vidím, že na koniec radu ma vtedy dostalo a tortu mi „odoprelo“ už vopred „potvrdené presvedčenie“, že nemám žiadnu hodnotu a nič si nezaslúžim. Bol to *môj psychický návyk*. Okolie iba odrážalo to, čomu som sama verila.

V pätnástich rokoch som už nemohla vydržať podmienky v rodine a utiekla som z domu aj zo školy. Našla som si miesto servírky v bufete. Bola to oveľa ľahšia práca než domáca drina na poli.

Bažiac po láske a náklonnosti s tým najnižším možným sebavedomím, som sa ochotne vyspala s každým, kto bol ku mne dobrý, a krátko po šestnástich narodeninách sa mi narodila dcérka. Necítila som sa schopná starať sa o ňu a vychovávať ju, preto som ju zverila do opaterky bezdetným manželom, ktorí túžili po dieťati. Žila som u nich posledné štyri mesiace tehotenstva a v pôrodnici som dieťaťu dala ich meno.

Namiesto toho, aby som prežívala radosť z materstva, mala som pocit straty, viny a hanby. Chcela som to mať všetko čo najrýchlejšie za sebou. Pamätám si iba na jej nezvyčajne dlhé prsty na nohách, ktoré zdedila po mne. Podľa nich by som ju dnes bezpečne spoznala. Keď malo dieťa niekoľko dní, odišla som. Ihneď som šla domov za matkou, ktorá ešte vždy trpela v neznesiteľnom manželstve. Povedala som jej: „Podľa toho predsa nebudeš znášať. Odvediem ňu preč od-

tiaľto.“ Odišla so mnou a u otca nechala moju desaťročnú sestru, ktorá bola jeho miláčikom.

Matke som našla prácu chyžnej v malom hotelíku a pohodlný byt. Cítila som, že som si voči nej splnila svoje povinnosti. Na mesiac som s priateľkou odišla do Chicaga - a vrátila som sa až za tridsať rokov.

Kruté pomery v akých som vyrastala, a pocit menejcennosti, ktorý som nadobudla spôsobili, že som príťahovala mužov, ktorí so mnou zle zaobchádzali a často ma bili. Keby som nebola začala usilovne pracovať na sebe, zvyšok života by som bola pravdepodobne strávila vo výčitkách voči svojim partnerom, ale nič by sa nezmenilo. Ja som sa však pustila do práce a moje sebavedomie začalo rásť. Násilnícky typ mužov sa v mojom živote prestal vyskytovať. Už nevyhovoval prekonanému psychickému návyku podvedomého presvedčenia, že si zaslúžim násilie. Nechcem ospravedlňovať ich správanie, ale keby to nebol *môj vlastný návyk*, nebola by som ich príťahovala. Dnes podobní muži ani nevedia, že existujem.

Po niekoľkých rokoch podradnej práce v Chicagu som sa odsťahovala do New Yorku. Zhodou šťastných okolností som sa stala modelkou uznávaných módnych návrhárov. Ale ani to mi dostatočne nepozdvihlo sebavedomie, iba som tak mohla na sebe hľadať ešte viac chýba dôkazov nedokonalosti. Nechcela som si ani štipku pripustiť svoju krásu.

V móde som pracovala veľa rokov. Vydala som sa za príjemného, vzdelaného Angličana. Veľa cestoval, pohyboval sa v najvyšších kruhoch, dokonca občas večeral aj v Bielom dome. Vonkajšie okolnosti však nepomáhali - hoci som mala atraktívnu prácu a žila s príťažlivým mužom. Sebavedomie mi začalo stúpať, až keď som na sebe začala pracovať.

Po štrnástich rokoch manželstva, práve keď som začínala veriť, že môžem byť konečne šťastná, mi manžel oznámil, že má inú ženu a chce si ju vziať. Bola som zúfalá, všetko sa mi zrútilo ako domček z karát. Lenže čas bežal a ja som cítila, že môj život sa mení. Raz na jar som sa od numerológa dozvedela, že na jeseň sa stane niečo, čo zmení môj celý ďalší život.

Tá udalosť bola zdanlivo taká bezvýznamná, že jej dôležitosť som si uvedomila až oveľa neskôr. Úplne náhodou som šla na stretnutie s Centrom kresťanského vzdelávania v New Yorku. Bol to pre mňa celkom nový zážitok a niečo mi vravelo: „Dobre počúvaj.“ Okrem sobotňajších bohoslužieb som začala raz týždenné navštevovať aj cirkevné semináre. Svet módy ma prestával zaujímať. Ako dlho sa budem ešte starať o svoj objem pásu alebo tvar obočia? Z dievčaťa, ktoré

v škole prepadávalo, sa stala náruživá študentka, ktorá zhltna akúkoľvek knihu o duchovných svetoch a alternatívnej medicíne.

Cirkev sa mi stala novým domovom. Môj život sa síce zatiaľ príliš nezmenil, ale štúdium mi zaberalo čoraz viac času. O tri roky som sa už mohla uchádzať o miesto jej zamestnancov. Skúšku som úspešne zložila a stala som sa laickým učiteľom náboženstva - a vtedy sa to všetko začalo.

Najprv som vyučovala transcendentálnu meditáciu. V nasledujúcom roku som odišla na šesť mesiacov študovať na MIU - Maharišhiho medzinárodnú univerzitu vo Fairfielde v štáte Iowa. Vtedy to bolo to pravé miesto. Každý týždeň sme začínali študovať nový predmet: biológiu, chémiu, teóriu relativity atď. Každú sobotu sme robili test. V nedeľu bolo voľno a v pondelok sa začínalo znova.

Tu neexistoval druh zábavy, akou som žila v New Yorku. Po večeri sme všetci odchádzali do študovni. Bola som v internáte najstaršia a radovala som sa z každej sekundy, ktorú som tam prežívala. Štyrikrát denne sme meditovali. Fajčenie, alkohol a drogy boli zakázané. V deň, keď som ukončila štúdium, som na letisku takmer omdlela od cigaretového dymu.

Po návrate do New Yorku som sa zamyslela nad celým svojím životom. Čoskoro som sa znovu zapojila do náboženskej charitatívnej činnosti a navštevovala som chorých v nemocniciach. Rýchlo sa z toho stala práca na plný úväzok. Rozhodla som sa napísať knihu VYLIEČ SVOJE TELO o psychických príčinách chorôb. Prednášala som, cestovala a viedla semináre.

Jedného dňa mi lekár oznámil, že mám rakovinu.

Prežila som veľmi nešťastné detstvo a v piatich rokoch som bola znásilnená a tak niet divu, že všetko sa prejavilo rakovinou vo vaginálnej oblasti.

Ako každého v podobnej situácii, zachvátila ma hotová panika. Moja práca mi však potvrdila, že duševná liečba môže byť účinná: teraz sa ponúkala príležitosť, aby som to dokázala sama na sebe. Koniec koncov, napísala som o tom aj knihu a vedela som, že rakovinu spôsobuje dlhodobý a hlboký odpor, aký som v sebe nosila už od malička. Čakalo ma veľa práce a mnoho času nezostávalo.

Hrozivý výraz *nevyliciteľný* chápem tak, že daný stav nemožno riešiť vonkajšími prostriedkami, a preto je potrebné hľadať účinný liek vo vnútri. Keby som sa vtedy podrobila operácii a nebola by som sa zbavila psychického návyku, ktorý rakovinu vyvolal, lekári by ma rezali dovtedy, kým by už nemali čo rezať. Taká predstava sa mi vôbec nepáčila.

Keby som si dala rakovinový nádor odstrániť operatívne a zároveň by som sa zbavila aj psychického návyku, choroba by sa nevrátila. Neverím, že recidívy sa dajú odôvodniť argumentom, že „nevyrezali všetko“; je to skôr preto, lebo pacient neprešiel žiadnou psychickou zmenou. Tú istú chorobu si vyvoláva znovu, možno iba v inej časti tela.

Bola som presvedčená, že ak sa mi podarí odstrániť návyk, ktorý rakovinu vyvolal, nebudem potrebovať operáciu. Istý čas som sa s lekármi dohadovala. Nakoniec som sa vyhovorila, že nemám na zákrok peniaze. Predpovedali mi tri mesiace života.

Liečenie som vzala do vlastných rúk. Čítala som a študovala všetky materiály o alternatívnej medicíne, ktoré by som mohla použiť pri vlastnom liečení. V obchodoch so zdravou výživou som kúpila všetky knihy týkajúce sa rakoviny. Chodila som do knižníc a čítala som. Študovala som reflexnú terapiu nôh. Začala som hľadať reflexológa. Akoby náhodou, sadol si vedľa mňa na jednej prednáške, keď som napriek svojmu zvyku zostala celkom vzhadu. Zoznámili sme sa a potom ku mne chodil dva mesiace tri razy týždenne. Veľmi mi pomohol.

Uvedomila som si aj to, že sa musím mať oveľa radšej. V detstve som nezažila veľa lásky, nikto sa nestaral o to, aby som sa cítila dobre. Už ako dieťa som si osvojila ich neustále podpichovanie a kritizovanie, až sa stalo mojou druhou prirodzenosťou.

Vďaka mojej činnosti v cirkvi som spoznala, že je nielen normálne, ale dokonca nevyhnutné, aby som sa mala rada a bola so sebou spokojná. Napriek tomu som to stále odkladala - ako diétu, s ktorou určite začnete hneď zajtra. Času však bolo málo. Spočiatku mi robilo ťažkosť napríklad postaviť sa pred zrkadlo a povedať: „Louise, mám ťa rada. Naozaj ťa ľúbim.“ Napriek tomu som vytrvala a za určitý čas som zistila, že v situáciách, v akých by som si predtým začala niečo vyčítať, konám inak. Robila som pokroky.

Vedela som, že sa musím zbaviť svojich vypestovaných návykov odporu. Mojou hlavnou úlohou bolo prestať sa obviňovať. Faktom je, že som prežila nešťastné detstvo a často som bola zneužívaná psychicky i pohlavne. Bolo to však už dávno a nemohlo to ospravedlniť spôsob, akým som neskôr zaobchádzala so sebou ja. Nechávala som si rozozhierať telo rakovinovým bujnením, pretože som nedokázala odpustiť.

Nastal čas, aby som sa preniesla ponad to, čo sa stalo, a snažila sa *pochopiť*, aké zážitky mohli sformovať ľudí, keď sa dokázali takým odsúdeniahodným spôsobom správať k dieťaťu.

Pod vedením kvalitného terapeuta som sa zbavovala starej nahromadenej zloby udieraním do vankúša a krikom. Uľavilo sa mi. Potom

som si začala skladat' útržky, ktoré mi rodičia povedali o svojom detstve. So stále hlbším pochopením a z pohľadu dospelého som začala súcítiť s ich utrpením a výčitky sa pomaly rozplývali.

Navyše som zúfalo zháňala odborníka na zdravú výživu, ktorý by mi pomohol očistiť telo a zbaviť ho všetkých jedov nezdravej stravy, ktorú som za celé tie roky zjedla. Dozvedela som sa, že nezdravá strava sa v tele hromadí a vytvára v ňom jedy. Tak isto sa hromadia aj nezdravé myšlienky a vytvárajú toxické slavy mysle. Dostala som veľmi prísnu, prevažne zeleninovú diétu.

Nedala som sa operovať a po pol roku dôkladnej psychickej a fyzickej očisty mi lekár oznámil, že po rakovine nezostalo ani stopy. Teraz viem z vlastnej skúsenosti, že **choroba sa dá vyliečiť, ak sme ochotní zmeniť svoj vlastný spôsob myslenia, svoje presvedčenie a konanie.**

To, čo sa nám niekedy zdá tragické, sa nakoniec môže ukázať ako to najlepšie, čo nás v živote stretlo. Svojou skúsenosťou som nesmierne získala. Od základu som zmenila svoj rebríček hodnôt. Uvedomila som si, čo je pre mňa skutočne dôležité. Konečne som sa rozhodla opustiť šedý New York, v ktorom nerastú stromy, a kde je drastické ovzdušie. Niektorí klienti tvrdili, že bezo mňa zomrú, a ja som ich uistila, že dva razy ročne ich prídem skontrolovať, aký pokrok urobili, a telefonovať sa navyše dá od všadiaľ. Zatvorila som „firmu“ a nastúpila na vlak do Kalifornie. Ako východiskový bod som si vybrala Los Angeles.

Aj keď som sa v L.A. narodila, nepoznala som tu už takmer nikoho okrem matky a sestry, ktoré žili na predmestí, asi na hodinu jazdy od centra. Nikdy sme sa príliš nestýkali, ale napriek tomu bolo pre mňa neprijemným prekvapením, že matka pred niekoľkými rokmi oslepla a nedozvedela som sa to. Sestra mala „veľa práce“ a nemala čas na návštevy, nechala som ju teda na pokoji a začala som si zariaďovať vlastný život.

Moja prvá kniha **VYLIEČ SVOJE TELO** mi otvorila mnoho dverí. Zúčastňovala som sa na všetkých seminároch a stretnutiach hnutia New Age, na ktoré som natrafila. Väčšinou som sa predstavila a zavše som účastníkom nechala jeden výtlačok. Prvý polrok som často chodievala na pláž, pretože som tušila, že neskôr nebudem mať na nič podobné čas. Prichádzali prví klienti. Začínala som prednášať a pomaly sa zžívať s prostredím. Mesto ma prijalo. O pár rokov som sa mohla presťahovať do nového domu.

Nový životný štýl v Los Angeles znamenal v porovnaní s detstvom obrovský skok. Všetko šlo hladko. Nemala som žiadne problémy.

Raz večer, prvýkrát po dvoch rokoch, mi zavolala sestra a oznámila

mi, že matka, vtedy už deväťdesiatročná, úplne slepá a takmer hluchá, spadla a zlomila si chrbticu. Zo silnej a nezávislej ženy sa v okamihu stalo bezmocné trpiace dieťa.

Zlomila si chrbticu, ale prelomila aj múr sestrinho tajnostkárstva. Všetky tri sme konečne začali spolu normálne komunikovať. Dozvedela som sa, že aj sestra má vážne, nesmierne bolestivé ťažkosti s chrbticou, ktoré jej veľmi sťažovali sedenie aj chôdzu. Znášala to mlčky a i keď bolo na prvý pohľad vidieť, že trpí nechutenstvom, manžel o jej ťažkostiach vôbec nevedel.

Matku o mesiac prepustili z nemocnice. Nebola však schopná postarať sa o seba sama. Vzala som ju k sebe.

Verila som, že život sa uberá správnym smerom, ale netušila som, ako to všetko zvládnem. Obrátila som sa k Bohu: „Postarám sa o ňu, ale pomôž mi pri tom, prosím, a daj mi peniaze!“

Obe sme sa museli v mnohom prispôbiť. Matka sa vrátila v sobotu. Nasledujúci piatok som mala na štyri dni odísť do San Francisca. Nemohla som ju nechať osamote a cesta sa nedala odložiť. Znovu som sa obrátila k Bohu: „Prosím ňu, postaraj sa o to. Musím pred odchodom nájsť niekoho, kto nám pomôže.“

Nasledujúci štvrtok sa taký človek „zjavil“, nastáhoval sa k nám a zariadil všetko potrebné. Bol to ďalší dôkaz toho, v čo som verila: všetko, čo mám vedieť, mi je odhalené a všetko, čo potrebujem, ku mne prichádza podľa Božieho plánu.

Uvedomila som si, že som tak dostala ďalšiu lekciu, ďalšiu príležitosť zbaviť sa mnohých problémov z detstva. V minulosti ma matka nevedela ochrániť, ale to nič nemení na fakte, že teraz som sa chcela a mohla postarať ja o ňu. V živote našej rodiny sa začalo nové obdobie.

Pomoc sestry, o ktorú ma žiadala, bola ďalšia úloha. Dozvedela som sa, že keď som pred rokmi matku odviedla z domu, môj otčim obrátil svoju nenávisť voči sestre a začal pre zmenu terorizovať ju.

To, čo sa u sestry začalo ako fyzický problém, ešte umocnil strach, napätie a presvedčenie, že jej nikto nemôže pomôcť. A preto prišla Louise. Nechcela ju zachrániť, chcela jej dať príležitosť, aby našla na živote aj dobrú stránku.

Začali sme rozplietat' nitky a robíme tak dodnes. Postupujeme pomaly, krok za krokom a skúšame najrôznejšie spôsoby liečenia. Zo všetkých síl sa usilujem vytvoriť atmosféru bezpečnosti a pokoja. Matke to ide veľmi dobre. Štyrikrát denne cvičí. Telo jej zosilnelo a je oveľa pohyblivejšia. Keď som jej kúpila načúvací prístroj, vrátil sa jej záujem o všetko, čo sa okolo nej dialo. Podarilo sa mi prekonať jej

dogmy a prehovoriť ju na operáciu šedého zákalu. Bola nesmierne šťastná, že znovu vidí, a my sme sa tešili, že sa môžeme pozerat' aj jej očami. Teší ju, že opäť môže čítať.

Zrazu máme na seba čas a často sa rozprávame. Nikdy predtým sme to nerobili. Vytvorilo sa medzi nami dosiaľ nepoznané porozumenie. Uvoľnili sme sa a cítime sa oveľa slobodnejšie: spolu plačeme, smeje-me sa a objímame sa. Niekedy ma nazlostí a to ma upozorní na ďalšiu oblasť, na ktorej musím pracovať. Taký je môj život na jeseň roku 1984.

Matka odišla z tejto planéty v mieri a pokoji v roku 1985. Chýba mi a veľmi ju milujem. Vyriešili sme všetko, čo sme stihli, a obe sme slobodné.

Moja práca sa neustále vyvíja. Už nepríjímam súkromných klientov a väčšinu času cestujem a prednášam po celom svete. Môj pracovný tím sa rozrástol. Na naše semináre a seansy, ktoré teraz vedú aj ďalší učiteľia, láskyplne dozrú Hayovej inštitút. Privedla som na ne mnoho priateľov, ktorých viera rezonovala s mojou. Konfrontácia rozdielnych životných skúseností nás obohatila. Na naše semináre, určené pacientom trpiacim na AIDS, ktoré spolu organizujeme už viac ako štyri roky, dodnes prichádza každý týždeň okolo osemsto záujemcov.

Už dlho verím, že mi život odhalil všetko, čo potrebujem vedieť. Verím, že v mojom živote je všetko v úplnom poriadku. Nové myšlienky nejestvujú. Všetko prichádza z hĺbín minulosti a z nekonečna. Mám radosť, keď môžem zbierať múdrosť a poznanie v prospech tých, ktorí sa liečia. Toto poznanie ponúkam všetkým, ktorí ma naučili to, čo dnes viem: klientom, svojim kolegom, svojim učiteľom a nekonečnej Božskej inteligencii, ktorej prostredníctvom môžem odovzdať iným to, čo potrebujú vedieť.

Laurie L. Way