





Cate Stillman

# Ajurveda

*10 kluczowych nawyków,  
które sprawiają, że Twoje  
ciało i życie rozkwitną*

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

Kup książkę



## Opinie o książce:

*Cate Stillman w rewelacyjny sposób wydestylowała to, co najlepsze z wiekowej i często skomplikowanej sztuki ajurwedy. W zwięzły i praktyczny sposób opowiada, jak zmiana prostych nawyków może zupełnie odmienić życie współczesnego człowieka i zapewnić mu doskonałe zdrowie.*

**dr MARK HYMAN**, dyrektor ds. medycznych, Cleveland Clinic's Center for Functional Medicine, jedenastokrotny laureat tytułu najlepszego autora *New York Times*

*Ajurweda to znacznie więcej niż starożytna hinduska medycyna – to kawał niesamowitej wiedzy, którą Cate Stillman wkłada wprost w Twoje ręce, dokładnie tam, gdzie jej miejsce. Książka opisuje ajurwedyjskie praktyki, które są logiczne i wykonalne dla każdego nowoczesnego człowieka.*

**JOHN DOUILLARD**, popularny pisarz,  
założyciel LifeSpa.com

*Ta książka dostarcza czytelnikowi starożytnej mądrości ajurwedy w dziesięciu prostych, praktycznych krokach. W części naszego mózgu nazywanej wzgórzem mieszka mały gen, który rządzi wewnętrznym zegarem naszych ciał. Nauki Stillman w łagodny sposób wpływają na ten niezwykle subtelny mechanizm i przynoszą nam harmonię, szczęście i długie życie. Ta książka zmieni twoje ciało, umysł i świadomość, abyś mógł żyć pełnią życia!*

**VASANT LAD**, absolwent University of Pume (kierunku Ajurweda, Medycyna i Chirurgia), Magister Wiedzy Ajurwedyjskiej, założyciel The Ayurvedic Institute

*W tej książce znajdziesz mapę do osiągnięcia jak najlepszego zdrowia naszych ciał – tej wielkiej tajemnicy, w której żyjemy. Wprowadzenie w życie dziesięciu nawyków opisywanych przez Cate pozwoli ci odnaleźć równowagę i cel istnienia w tych burzliwych, interesujących czasach, w których przyszło nam żyć. Serdecznie ci to polecam!*

**ANA T. FORREST**, twórczyni Forrest Yoga

*Piękno starożytnej tradycji ajurwedyjskiej polega na tym, że opiera się ona na konieczności stosowania rytuałów odpowiednich dla ciała, umysłu i duszy. Metoda Rozkwitaj jest jak powrót do domu. Ta książka pokazuje sposoby na prawdziwe poznanie tego, kim naprawdę jesteśmy. Pozwala wstąpić we własną duchowość dzięki praktykom skupionym na ciele fizycznym. To niesamowity podręcznik o tym, w jaki sposób traktować własne ciało niby świątynię, co z kolei pozwoli ci lepiej zarządzać własnym życiem i wprowadzić do niego znacznie więcej radości.*

**dr DEANNA MINICH**, autorka książek

*Świat wokół nas coraz bardziej się komplikuje i coraz łatwiej zapominamy, że najdoskonalsze narzędzia pozwalające na wprowadzenie do naszego życia pozytywnych zmian są zazwyczaj najprostsze. Zmień swoje nawyki, a zmienisz swoje życie! Cate Stillman przestudiowała ajurwedyjskie nauki i dostosowała je do współczesnego świata. W tej książce opisuje praktyczne narzędzia, które pomagają dostosować się do rytmu Życia, dowiedzieć się, czego nasze ciała najbardziej pragną. Jeśli tylko naprawdę podejmiesz wysiłek, żeby wprowadzić te dziesięć nawyków do swojego życia, nagroda na pewno cię nie ominie.*

**ROBERT SVOBODA**, absolwent kierunku Ajurweda,  
Medycyna i Chirurgia (Ayurvedacharya)

*Cate Stillman jest uzdrowicielką i pasjonatką samouzdrawienia poprzez jogę i ajurwedę. Dzięki tej książce nauczysz się, w jaki sposób słuchać swojego ciała i odżywiać je poprzez zmianę własnych nawyków i skupianie się na podejmowaniu pozytywnych decyzji, które przyniosą ci radość i zdrowie.*

**MAYA TIWARI**, propagatorka ajurwedy,  
pisarka i humanitarystka

*Jak wielu z nas odczuwa dyskomfort, bo wie, co powinniśmy robić dla naszego zdrowia, a jednocześnie ma świadomość, jak mało rzeczywiście dla niego robimy? Cate Stillman wykorzystala całe dekady swojego wykształcenia i doświadczenia, dzięki czemu oferuje nam możliwość przerzucenia mostu nad tą przepaścią. Prowadzi czytelnika przez niesamowity program złożony z dziesięciu prostych kroków aż do prawdziwego rozkwitu.*

**dr ERIC GRASSER**

*W tej książce można znaleźć rady, które są w stanie zmienić życie każdego z nas. Nie ma tu bezsensownego gadania, są za to sposoby na zachowanie zdrowia. Uwielbiam sposób, w jaki Cate zachęca swoich czytelników do działania tak, że i oni stają się mistrzami ajurwedy.*

**TALYA LUTZKER**, autorka książek

*To prawdziwy manifest. Cate Stillman chce ci pokazać, że możesz kwitnąć, a nie tylko egzystować. Książka jest po brzegi wypakowana dobrymi radami na temat snu, odżywiania, aktywności fizycznej, relacji z samym sobą i z innymi. Z każdej strony bije jej entuzjazm i pozytywne nastawienie do życia.*

**dr MARK MENOLASCINO**, autor książek

*Program Rozkwitaj pokazuje całą mądrość ajurwedy w pozytywny, inspirujący sposób. Styl Cate od pierwszych stron angażuje czytelnika i od początku wskazuje drogę do sukcesu. Tworzenie nowych nawyków to rzecz prawdziwie rewolucyjna a z tą książką dowiesz się, w jaki sposób zrobić to skutecznie.*

**KATE O'DONNELL** – instruktorka nowoczesnej jogi, autorka

*Cate w genialny sposób dzieli się niesamowitymi ajurwedyjskimi sposobami na dbanie o siebie, a w dodatku robi to w prosty, metodyczny i radosny sposób. Ta książka jest nieocenionym przewodnikiem dla każdego, kto jest zainteresowany prawdziwą transformacją i samouzdrawieniem.*

**SCOTT BLOSSOM**, założyciel Shunyata Yoga



## **Dla naszej Planety**

Obyśmy my, ludzie, przebudzili się i poznali cały nasz potencjał drzemiący w dynamice kooperacji pomiędzy nami i planetą Ziemią.

## **Dla moich Klientów**

Dla certyfikowanych instruktorów międzynarodowej organizacji *Yoga Health Coaching* i instruktorów *Body Thrive*, za wasze zaangażowanie w uczenie się (adhikara) i za waszą Dharmę. Mam nadzieję, że ta książka pomoże wam pomagać innym w osiągnięciu ustalonych przez was wysokich standardów *Yoga Health Coaching*.

## **Dla nauczycieli moich nauczycieli**

Ja sama jestem zaledwie syntezatorem. Moi niesamowici nauczyciele przekazali mi bardzo głęboką wiedzę, a ja staram się przekazać ją dalej w sposób przyjazny dla odbiorcy. Ta książka przemawia głosami moich nauczycieli. Wymieniam ich tu w kolejności, w jakiej pojawili się w moim życiu: Tim i Missy Goss, Don Cannon, profesor Michael Molitor, John Friend, dr Vasant Lad, Sally Kempton, Craig Hamilton, Katrina Blair i dr Claudia Welch. Z ogromną wdzięcznością dla wszystkich tych, którzy poświęcają swoje życia na poszukiwanie i dzielenie się mądrością dla dobra innych.

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Agata Parafjańczuk

Wydanie I  
Białystok 2020  
ISBN 978-83-8168-465-1

Tytuł oryginału: *Body Thrive: Uplevel Your Body and Your Life  
with 10 Habits from Ayurveda and Yoga*

Copyright © 2019 Cate Stillman.  
This Translation published by exclusive license from Sounds True, Inc.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

## Spis treści

	Masz tylko jedno ciało . . . . .	13
<b>Część 1</b>	<b>Wstęp</b>	
	W jaki sposób projektujesz własne ciało? . . . . .	17
	W jaki sposób ajurweda pomaga obchodzić się z własnym ciałem?. . . . .	29
	Szybki kurs rozwoju nawyków. . . . .	37
<b>Część 2</b>	<b>10 nawyków pomagających rozkwitnąć</b>	
<b>NAWYK 1</b>	Jedz wcześniejszą i lżejszą kolację. . . . .	55
<b>NAWYK 2</b>	Idź wcześniej spać . . . . .	79
<b>NAWYK 3</b>	Dobrze zacznij dzień. . . . .	99
<b>NAWYK 4</b>	Pamiętaj o oddechu . . . . .	115
<b>NAWYK 5</b>	Dieta roślinna twoim paliwem. . . . .	133
<b>INTERLUDIUM</b>	Nawyki w związkach z ludźmi . . . . .	153
<b>NAWYK 6</b>	Masuj swoje ciało. Sam . . . . .	175
<b>NAWYK 7</b>	Siedź w ciszy. . . . .	189
<b>NAWYK 8</b>	Wybieraj zdrowiej. Jak jeść? . . . . .	209
<b>NAWYK 9</b>	Przebudź swoje zmysły. . . . .	231
<b>NAWYK 10</b>	Żyj lekko . . . . .	247

<b>Część 3</b>	<b>Zakończenie</b>	
	Końca nie ma . . . . .	263
	Sadhana w kuchni – wprowadź oświecenie do kuchni . . . . .	271
	Lista zadań / Pomoce naukowe . . . . .	283
	Otwórz klub książki dla <i>Rozkwitaj</i> . . . . .	287
	Nieco inspiracji od uczestników kursu . . . . .	295
	Źródła wiedzy . . . . .	301
	Słowniczek. . . . .	303
	Przypisy . . . . .	311
	O Autorce . . . . .	317

## Masz tylko jedno ciało

**M**asz tylko jedno ciało. Jakimi nawykami je ukształtujesz? Twoje ciało chciałoby żyć w pewnym rytmie. Jeśli o tym wiesz i pomagasz mu w tym, twoje życie staje się tak dobre, jak tylko może być. Rytm wprowadza do niego porządek. A kiedy żyjesz tym porządkiem, rozkwitasz. Kiedy go brakuje – cierpisz.

To cierpienie może być niewielkie, powierzchowne, albo bardzo głębokie i wszechogarniające. Celem tej książki jest udzielenie ci pomocy w odnalezieniu naturalnego rytmu i porządku, co w efekcie pozwoli ci rozkwitnąć.

Myślę, że wibrujące zdrowiem ciało, mnóstwo energii i wyższa forma świadomości są naprawdę niezłymi celami, na których możesz się skupić.

Ajurweda to licząca sobie tysiące lat sztuka odmładzania. Daje ci ona przewodnik po własnym ciele i pomaga utrzymywać je w zdrowiu niezależnie od postępującego procesu starzenia się. Jeśli dbasz o siebie i uczysz się na własnych doświadczeniach, kwitniesz. Przede wszystkim musisz wyciągać naukę z własnych doświadczeń, z własnej przeszłości, bo tylko wówczas osiągniesz uzdrowienie i zdrowie samo w sobie. Dobrze wybrane, celowo wprowadzane w życie nawyki sprawią, że odżyjesz.



# Część 1

---

## Wstęp





## W jaki sposób projektujesz własne ciało?

**T**woja rzeczywistość, ciało, umysł i duch są, tylko odzwierciedleniem nawyków. Twoje wybory mogą cię uzdrowić albo działać przeciwko tobie. To poprzez nawyki, jak przez soczewkę aparatu, postrzegasz całe swoje życie. Te na pozór błahе, nic nie znaczące przyzwyczajenia wpływają na sposób, w jaki go doświadczasz. Czy po prostu trwasz? Czy może kwitniesz? Dobre nawyki wzmacniają twoje ciało, kiedy robisz się coraz starszy; otwierają umysł na nowe pomysły, które są zgodne z tym, co chcesz osiągnąć i kim chcesz się stać. Dobre nawyki pomagają przebudzić ducha i pozytywnie wpływają na relacje z innymi.

Jeśli zwyczajе, którym obecnie hołdujesz mają negatywny wpływ na twoje ciało, a ty nic z tym nie zrobisz, będzie tylko gorzej. Kiedy nie uczysz się na własnych doświadczeniach, nie wyciągasz z nich wniosków, zaczynasz cierpieć, a cierpienie postarza. Stajesz się zrzędlivy, zmęczony, sztywny, gruby i wszystko cię niepokoi. A mógłbyś być radosny, zabawny, pełen gracji.

To ty odpowiadasz za kształt swojego wewnętrznego świata. To ty go organizujesz, decydujesz, w jaki sposób działa, jaka

panuje tam atmosfera, w jaki sposób się starzejesz. W jaki sposób zorganizowany jest twój organizm? Jaki jest w nim klimat? Czy jesteś zadowolony? A może wręcz przeciwnie, żyjesz w chaosie, jesteś zestresowany, przepracowany, brakuje ci energii? Czy twoje nawyki są intencjonalne? Czy wkładasz w nie wysiłek? A może nie dbasz o nie?

## Z wiekiem twoje nawyki powinny stawać się mądrzejsze

Jako istota ludzka, której dano możliwość wglądu w samego siebie, zostałeś zaprojektowany tak, aby stawać się coraz mądrzejszy. Tylko ty sam jesteś w stanie poprawić swoje życie i sposób w jaki go doświadczasz. Możesz tego dokonać, wpływając na swoje nawyki, zmieniając je i automatyzując. W każdej chwili to co robisz nawykowo determinuje, czy w przyszłości doświadczysz stresu, czy nie.

Jeśli pozwolisz sobie na nawyki lichej jakości, twoje życie się rozsynchronizuje. Twoje emocje będą na ciebie wpływać w negatywny sposób, co z kolei wywrze wpływ na sposób w jaki myślisz i na całą biochemię organizmu. Zacznieś doświadczać jeszcze więcej stresu zarówno w sferze emocji, jak i w myślach, własnym ciele i relacjach z innymi.

W tej książce daję ci sposób na wprowadzenie do własnego życia dziesięciu nawyków bazujących na holistycznej nauce ajurwedy, odwiecznej tradycji, która rodziła się wraz z jogą. Jest to niesamowita droga do świadomego, swobodnego życia. Myślę, że to coś, czego powinno się uczyć każdego już w dzieciństwie. Dorastając, stawalibyśmy się w tym coraz lepsi, a na starość moglibyście prowadzić pełne, bogate życie. *Metoda Rozkwitaj* to sposób na to, żeby zmienić swoje nawyki na takie, które wprowadzą do życia swobodę, zdrowie i dobre samopoczucie.

## Mądrość joginów bazuje na nawykach

Tysiące lat temu jogini zaangażowali się w poznawanie ludzkiej świadomości. Przez ponad cztery milenia poświęcali się prowadzeniu osobistych doświadczeń pomiędzy mistrzami a uczniami i zarówno jogini (mistrzowie jogi), jak i *vaidā* (mistrzowie i lekarze ajurwedyjscy) odkryli, że świadomość umysłu i ducha jest głęboko powiązana z ludzką fizjologią.

Materia jest energią. Kiedy docierasz do subtelnej energii twojego ciała, otwierasz ją i wzmacniasz jednocześnie otwierając swój umysł. Otwierasz emocje i doświadczasz zachwyty oraz uczucia połączenia, jedności. Ciało może być drogą do zwiększenia możliwości umysłowych i na odwrót. Kiedy zaczynasz pulsować, budować w sobie spójność, integralność, zarówno w małych, jak i wielkich sprawach, otwierają się przed tobą nowe możliwości rozwoju.

Nasze ciała są zaprojektowane do odczuwania ekstazy, czyli tego, co jogini nazywają zachwytem, oczarowaniem. Twoja własna biochemia może w pełni zastąpić każdą aptekę. Dziesięć nawyków bazowanych na jodze i ajurwedzie opisanych w tej książce nauczy cię w jaki sposób aktywizować i optymalizować tę biochemię właśnie po to, żebyś nie potrzebował już sklepów z lekarstwami. Coś, co robisz regularnie staje się nawykiem. A kiedy starzejąc się nie zapominasz o jodze i ajurwedzie, zwiększasz możliwość odczuwania ekstazy i zachwyty na wielu poziomach – zarówno fizycznie, jak i mentalnie, emocjonalnie, duchowo i w relacjach, które tworzysz. Ekstaza zaczyna się wewnątrz.

Większość osób starzejąc się, degeneruje. Fizycznie, mentalnie i emocjonalnie. A przecież większości starczych dolegliwości można uniknąć. Wszyscy znamy zasadę Newtona, która mówi, że obiekt wprawiony w ruch będzie poruszał się w tym samym tempie i w tym samym kierunku, dopóki nie natrafi na coś, co

go zatrzyma. Z ludźmi jest tak samo. Możemy świadomie wybrać dostosowanie się do praw wszechświata, co gwarantuje nam nawiązanie i zachowanie łączności z całą mądrością zamkniętą w naszych ciałach. A to sprawi, że będzie żyło się nam łatwiej i swobodniej. Kiedy wybieramy, świadomie bądź nie, aby przeciwstawić się prawom natury, ryzykujemy, że ona nas zniszczy.

Ajurweda bazuje na rytmie życia. Zsynchronizowany rytm ludzkiego ciała jest nazywany *dinacharya*, co oznacza „życie zgodne z rytmem dnia”. Czy to nie urocze? Możesz za czymś po prostu podążać, nie musisz o niczym decydować. Nie musisz niczego sobie planować, wyznaczać wewnętrznych zasad. Po prostu obserwuj i podążaj za tym, co widzisz. Natura nie tylko stoi po twojej stronie, ona aktywnie cię wspiera. *Dinacharya* staje się twoim planem dnia, który opiera się na naturalnym rytmie. A kiedy już dostosujesz swój wewnętrzny zegar do rytmu natury, poczujesz harmonię w całym swoim ciele. Zacznesz doświadczać równowagi i wszystko stanie się łatwiejsze. Kiedy jednak spróbujesz przeciwstawić się naturze, staniesz się zestresowany, zaczniesz się szybko starzeć i chorować.

Ta książka to przewodnik, dzięki któremu z prędkością światła dostosujesz swój biorytm do rytmu natury. Wystarczy, że raz na tydzień wprowadzisz nowy nawyk. Kiedy już dziesięć z nich stanie się integralną częścią twojego życia, rozkwitniesz. Staniesz się pozytywnym, dynamicznym człowiekiem, z energią stąpającym po ścieżce prowadzącej do rozwoju. To nie tylko dobre dla ciebie, ale też dla twojej rodziny, społeczności, planety. Dostroisz się do uniwersalnych energii robiąc wszystkie zwykłe rzeczy – śpiąc, robiąc kupę, jedząc, ruszając się, bawiąc, odpoczywając. Te dziesięć nawyków zrobi z ciebie przyjaciela naturalnych mocy. Jeśli tylko chcesz, możesz zmienić swoje nawyki z niszczących na takie, które będą ci pomagać. Prawda jest taka – robiąc to,

wygrywasz, zmieniasz swoje życie na lepsze. Bierzesz je we własne ręce. Spowalniasz proces starzenia. Zmieniasz się na lepsze w swoim ciele, w swojej głowie, w relacjach, w których jesteś. To może i brzmi jak puste przechwałki, ale uwierz mi, wszystko, co znajdziesz w tej książce jest proste, sprawdzone i działa!

## Co mówią ci, którzy już rozkwitli

Metoda *Rozkwitania* (*Body Thrive Method*) bierze swój początek w moich poszukiwaniach bardziej efektywnego sposobu osiągnięcia wyników przez moich klientów. Jestem innowacyjną praktykantką ajurwedy i instruktorką jogi, więc chciałam ułatwić im osiągnięcie wymarzonego zdrowia i stanu ducha. Zdecydowałam się na napisanie książki, bazując na moim internetowym programie coachingowym, w którym klienci mogą oddać się pod opiekę kształconych przeze mnie instruktorów jogi i ajurwedy, którzy pomagają im wprowadzić w życie dziesięć opisanych tutaj nawyków. Sam zobaczysz, *Rozkwitaj* jest metodą innowacyjną, praktyczną i skupioną na rezultatach. A one są niesamowite. Pozwalają ci swobodniej odetchnąć. Ci, którzy się na to zdecydują, biorą we własne ręce stery życia i osiągają równowagę, której zawsze pragnęli, radość, entuzjizm i naturalny rytm. Poczytaj, co sami o tym mówią:

„Pod koniec tych dziesięciu tygodni stanęłam na wadze i ze zdumieniem odkryłam, że jestem o trzysta kilo lżejsza! A jedyne, co zrobiłam, to wprowadziłam w życie jeden nawyk – jadłam lekkie kolacje, wcześniej niż zwykle”.

„Nareszcie jestem w stanie dobrze spać każdej nocy. Czuję, że mój układ odpornościowy się odbudowuje. To dla mnie bardzo ważne, bo przez dwadzieścia lat byłem wiecznie zmęczony”.

„Nareszcie odzyskałem kontrolę nad tym, jak się czuję. Kiedyś budziłem się zniechęcony, albo wściekły. Teraz wstaję z łóżka gotowy do akcji z jasnym umysłem”.

„Szkoda, że nikt mnie tego nie nauczył, kiedy byłam dzieckiem. Szkoda, że moi rodzice nie mieli pojęcia o tych nawykach. Moje dzieci zrobiły ten kurs razem ze mną i teraz nasz dom jest cudowniejszy niż kiedykolwiek i wszyscy jesteśmy szczęśliwsi. Niesamowite!”

Ten program pomaga osiągnąć wewnętrzną spójność. Po dziesięciu tygodniach większość uczestników stwierdza, że:

- ma więcej energii,
- lepiej śpi,
- je zdrowiej,
- znacznie bardziej o siebie dba,
- wie, co powinna robić, żeby przedłużyć swoje życie i starzeć się zdrowo,
- zaczęła praktykować jogę w domu,
- pogłębiła praktykowanie jogi,
- zaczęła medytować,
- medytuje w sposób bardziej świadomy i regularny.

Zaprojektowałam 10 Nawyków Rozkwitania, aby pomóc ci poradzić sobie z nierównowagą pomiędzy twoim ciałem i umysłem, która wytworzyła się, ponieważ twoje życie nie było zgodne z naturalnym biorytmem. Eksperymentuj i sprawdź, które efekty z powyższej listy zaobserwujesz we własnym życiu. I jak szybko to się stanie!

Uczestnicy programu zazwyczaj mówią też o braku równowagi, który zupełnie niepotrzebnie znosili przez całe lata. A teraz,

dzięki zastosowaniu nawyków, które są zgodne z odwiecznym, głębokim rytmem człowieka, wiedzą doskonale, jakie zachowania wywołują choroby i przyspieszają starzenie się. A kiedy już wzięli stery swojego życia we własne ręce, mogą popłynąć dokładnie tam, gdzie chcą.

Obecnie ponad stu instruktorów jogi korzysta z mojej metody. Zapytaliśmy 150 klientów, jakie efekty zaobserwowali po dziesięciu tygodniach. Oto rezultaty:

- 89% dba o siebie w lepszy sposób,
- 79% czuje się lepiej we własnym ciele,
- 59% zmieniło dietę na zdrowszą,
- 51% lepiej śpi i czuje się wypoczętym.

Nie powiem ci, że masz cokolwiek zmienić z dnia na dzień. Nie powiem ci nawet, że masz porzucić te nawyki, o których wiesz, że nie są dla ciebie dobre. Po prostu wskażę ci kierunek. Pokażę, jak starzeć się, aby było ci z tym dobrze. Te dziesięć tygodni to dobry początek. A co potem? Zrób to wszystko jeszcze raz. I jeszcze. I jeszcze. Jeden rozdział. Raz na tydzień. Ani się obejrzysz, a uda ci się wdrożyć te nawyki i będziesz na najlepszej drodze do zdrowia i zadowolenia z życia.

## Moja historia 10 nawyków

Napisałam tę książkę, bo żałuję, że nie zostałam wychowana w oparciu o to, o czym w niej piszę. Mam szczęście, moja rodzina dbała o zdrowie, lubiła sport i zawsze świetnie się razem bawiliśmy, ale... jako dziecko, nie żyłam w kwitnącym ciele. Zaparcia i migreny pojawiają się już w moich najwcześniejszych wspomnieniach. Kiedy miałam pięć lat, miałam okropne bóle głowy, trwające nawet trzy, cztery dni i w dodatku to powtarzało

się co miesiąc. Płacz sprawiał, że głowa bolała mnie jeszcze bardziej, więc nauczyłam się nie płakać. A żaden z lekarzy, u których byłam, nigdy nie zapytał mnie o zaparcia.

To były późne lata siedemdziesiąte w Ameryce. Nikt nie wiedział za dużo o holistycznym podejściu do kwestii zdrowia i samopoczucia. Współczesna medycyna nie była w stanie mi pomóc. Kiedy weszłam w wiek nastoletni, do bólów głowy i zaparcí dołączyły jeszcze alergię. Lekarze zapisywali mi tylko coraz więcej i więcej tabletek. Nawet mój tato zaczął nazywać mnie „Piguła”, ale mimo to nie traciłam nadziei, że w końcu poradzę sobie z tymi chronicznymi schorzeniami. Tyle tylko, że tak się nie działo. Całe szczęście, że w mojej rodzinie lubiliśmy sport, a mama sama przygotowywała nasze posiłki. W przeciwnym razie, pewnie byłoby jeszcze gorzej.

W szkole średniej i w college’u sama wzięłam się za swoje zdrowie. Eksperymentowałam z różnymi dietami. A po college’u zaczęłam interesować się świadomością człowieka, jego rozwojem i różnymi sposobami uzdrawiania. I cały czas gdzieś przewijała się ajurweda. W końcu poszłam do ajurwedyjskiej szkoły i zrobiłam pierwszy detoks całego ciała. Jak za dotknięciem czarodziejskiej różdżki, zaparcia, migreny i alergię zniknęły. Poczułam, że mam kontrolę nad tym, jak się czuję. I zauważyłam, że moje problemy wynikają z braku równowagi. Kiedy uświadomiłam sobie, że moje nawyki wywołują choroby, po których następuje poprawa, gdy one zmieniają się. Było to dla mnie prawdziwym objawieniem.

Przez dwadzieścia lat uczyłam się, praktykowałam i uczyłam innych. Praktykowałam ajurwedę i zostałam instruktorką jogi. Przez cały ten czas, jedno było dla mnie jasne – ogromna większość moich klientów potrzebowała oczyszczenia własnych nawyków. Obserwowałam tych, którzy zainwestowali w program *Rozkwitaj*, którzy uczyli się, szukali pomocy u instruktorów



i coachów, wprowadzali w życie proste ajurwedyjskie zasady. O wiele szybciej niż tym, którzy skupiali się na pojedynczych rozwiązaniach, na dietach, ziołach, czy innych terapiach, udawało im się uzyskać taki poziom zdrowia, jakiego pragnęli. Odkryłam, że moim klientom jest łatwiej osiągać postawione sobie cele również dlatego, że są częścią społeczności, która dąży do podobnych rzeczy.

## Sprawdź, co naprawdę działa i ruszaj do akcji

Ta książka nie wzięła się znikąd. U jej podstaw leży ekstensywne doświadczenie płynące z lat nauczania opartego na różnych źródłach. Tak naprawdę składają się na nią nie tylko moje doświadczenia, ale też to, co przeżyli i co odkryli moi klienci, uczniowie, koledzy – moja wataha. Każdy z nich szczerze mówił mi, czego oczekuje i czego nie dało się zmieścić w ich wypełnionych po brzegi kalendarzach. Pokazywali mi, co *nie* działa. To właśnie moja wataha pomogła mi w udoskonaleniu procesu, o którym piszę w tej książce. Jestem ogromnie wdzięczna wszystkim, którzy dzielili się ze mną wiedzą w moim własnym kawałku Internetu, na [Yogahealer.com](http://Yogahealer.com). A także tym, którzy przetestowali mój program oraz wszystkim nauczycielom i instruktorom z grupy *Yoga Health Coaches*, którzy dzielą się nim dalej. To razem z nimi wyodrębniłam trzy kluczowe elementy niezbędne do wywołania rewolucji w twoim organizmie. Są to:

1. **Ajurweda.** Ajurwedyjskie nawyki bazują na biorytmie. Nie możesz działać w oparciu o cokolwiek innego, jeśli naprawdę chcesz rozkwitnąć. Kiedy dostosowujemy się do własnego biorytmu, jesteśmy w stanie oczyścić nasze nawyki. A kiedy tak się dzieje, poprawia się wszystko, nasze ciała, umysły, emocje, a nawet nasze kuchnie, domy i związki na tym

zyskują. Dzięki temu możemy przeżywać nasze życie w sposób najlepszy z możliwych, ponieważ żyjemy w harmonii z własnymi ciałami i otaczającym nas ekosystemem.

2. **Wiedza behawioralna.** Co innego wiedzieć, co powinno się zrobić, a co innego naprawdę to robić. Wiedza behawioralna, albo, jak ja to nazywam „wiedza o rozwoju nawyków”, sprawia, że program *Rozkwitaj* naprawdę działa. Możesz poradzić sobie z przeciwnościami, jeśli masz mocne, jasne postanowienie, jeśli idziesz naprzód małymi krokami, obserwujesz sam siebie i nagradzasz się za sukcesy. Niezmiernie pomaga też wspierająca cię społeczność. To wszystko pozwoli stać się człowiekiem, który kwitnie.
3. **Dynamiczna grupa i rozwój relacji.** Działając w grupie, szybciej wprowadzisz w życie opisywane tutaj nawyki, ponieważ działasz ręką w rękę z ludźmi, którzy chcą tego samego co ty. W tej książce znajdziesz wskazówki, w jaki sposób stworzyć wokół siebie dynamiczną grupę, która będzie cię wspierać w zmianie codziennych przyzwyczajzeń.

Nawyki, o których piszę są tak stare, jak sama ludzkość. Moim zadaniem jest pokazanie ci *dlaczego* ich potrzebujesz i *jak* wprowadzić je do twojego życia. Możesz zmieniać swoje przyzwyczajenia, możesz wpływać na to, kim jesteś i w jaki sposób się starzejesz. Sprawdź tylko, jak dobrze możesz się poczuć, kiedy zaczniesz świadomie modelować własne życie. Aby ci w tym pomóc, opracowałam siedem zasad, które pozwolą ci wziąć z tej książki jak najwięcej:

1. Co tydzień skupiaj się tylko na jednym nawyku. Być może niektóre z nich są już w twoim życiu obecne. Jeśli tak, wykorzystaj przeznaczony na niego tydzień na wdrażanie tych, z którymi idzie ci gorzej. Nie musisz robić nic perfekcyjnie. Po prostu idź do przodu.

2. Małe kroczki są zupełnie w porządku. Ruszaj się krok za krokiem, jeden mały wybór za drugim, a zobaczysz, że dotrzesz daleko. Po prostu powtarzaj dobre zachowania. Z mojej strony [bodythrive.com/free](http://bodythrive.com/free) możesz ściągnąć darmowe karty zadań, które na pewno pomogą ci podejmować działania.
3. Znajdź sobie przyjaciela. Jeśli naprawdę chcesz rozkwitnąć, nie rób tego sam. Znajdź sobie kogoś, kumpla, koleżankę, partnera, z kim przejdziesz przez cały program. Możesz pomyśleć o stworzeniu grupy, która będzie miała podobny cel. Znajdź od jednej do trzech osób, które mają dość bycia wiecznie zmęczonymi, przytłoczonymi rzeczywistością, przepracowanymi, chorymi, czy grubymi. Poproś, aby każdy kupił sobie tę książkę i obiecajcie sobie, że przez dziesięć tygodni będziecie wspólnie pracować. Na stronie 287, w rozdziale „Otwórz klub książki dla *Rozkwitaj*”, znajdziesz wskazówki, w jaki sposób możesz to zrobić. Możesz też wejść na [bodythrive.com](http://bodythrive.com) i dołączyć do naszej grupy coachingowej. Pewnie, możesz przejść przez cały program samodzielnie, ale zrobienie tego z innymi ludźmi na pewno ci pomoże.
4. Słuchaj, co podpowiada ci twój wewnętrzny głos, w jaki sposób twoje wnętrze chce podejść do zmiany nawyków. Nie jesteś głupi. Słuchaj siebie.
5. Pracuj nad tym, co działa. Kiedy trafisz na nawyk, z którym po prostu nie możesz sobie poradzić, który wydaje ci się szczególnie odstręczający, zostaw go. Obiecaj sobie, że po dziesięciu tygodniach jeszcze raz sięgniesz po tę książkę i zobaczysz, czy następnym razem będzie lepiej. Ludzie powtarzają ten program po kilka, kilkanaście razy, bo ich życia zmieniają się cały czas. Na lepsze.
6. Powtarzaj program cztery razy w roku. Co dziesięć tygodni przechodź przez dziesięć nawyków. Dostosowane do twojego

biorytmu pozwolą ci one na rozwijanie się. Cała ta książka jest po brzegi wypełniona różnymi informacjami, więc za każdym razem możesz nauczyć się czegoś nowego.

7. Jeśli chcesz zacząć od razu, możesz przeskoczyć do opisu pierwszego nawyku – jedz wcześniejszą i lżejszą kolację. Kiedy będziesz gotów, wróć do teorii. Jest ona bardzo pomocna, ale, jeśli nie chcesz, nie musisz czytać rozdziałów po kolei.

Kiedy dzięki zmianie nawyków zaczniesz zmieniać się w zdrowego, szczęśliwego, pełnego człowieka zauważysz, że ludzie – twoja rodzina i społeczność – a nawet otoczenie, w jakim się znajdujesz, także to robią. Zapraszam cię zatem na wstąpienie na drogę rozkwitu – nie tylko dla samego siebie, ale też dla świata, którego jesteś częścią.

Ruszaj zatem! Weź w ręce stery swojego życia i żegluj poprzez codzienne nawyki, które sprawiają, że rozkwitasz. Kiedy tylko zmienisz je na lepsze, twoje codzienne życie stanie się bardziej pozytywne niż kiedykolwiek. Będziesz bardziej otwarty, świadomy, poczujesz światło, a ciemność zostawisz daleko, daleko za sobą.