

LOUISE HAY
AHLEA KHADRO
HEATHER DANE

SEKRETY ZDROWIA LOUISE HAY

SPRAWDZONE
SPOSOBY
WPROWADZANIA
HARMONII
W CIELE I DUSZY



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

LOUISE HAY
AHLEA KHADRO
HEATHER DANE

SEKRETY ZDROWIA LOUISE HAY

SPRAWDZONE
SPOSOBY
WPROWADZANIA
HARMONII
W CIELE I DUSZY

Słuchaj radia Hay House na żywo:
www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TLUMACZENIE: Magdalena Szewczuk
KOREKTA: Urszula Wołos
WEWNĘTRZNE ILUSTRACJE: dzięki uprzejmości autorów

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2015
ISBN 978-83-7377-809-2

LOVING YOURSELF TO GREAT HEALTH
Copyright © 2014 by Louise Hay, Ahlea Khadro and Heather Dane
English language publication 2014 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2015
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Autorki książki nie udzielają rad medycznych ani nie zalecają żadnej techniki pośrednio lub bezpośrednio jako formy leczenia na fizyczne, emocjonalne lub medyczne dolegliwości bez zasięgnięcia rady lekarza.

Intencją autorek jest udzielenie informacji ogólnych, które mają pomóc czytelnikowi w osiągnięciu emocjonalnego i duchowego dobrego samopoczucia. Jeśli czytelnik decyduje się na skorzystanie z informacji zawartych w tej książce, autorki i wydawnictwo nie biorą odpowiedzialności za wykonane przez niego działania.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Kup ksi k

Spis treści

<i>Przedmowa: Zaczynij swoją historię miłosną</i> – Louise Hay	7
<i>Wprowadzenie: Jak doszło do wspólnego pisania tej książki</i> – Ahlea Khadro i Heather Dane.....	11

Część pierwsza: 7 kroków, by jedzenie, myślenie i miłość uutorowały ci drogę do zdrowia

Rozdział 1

Krok nr 1: Stwórz nowe spojrzenie na zdrowie	21
Dowiedz się, skąd biorą się symptomy, choroby i dolegliwości oraz jak stworzyć nową perspektywę, która pozwoli ci rozwinąć zdolność do wspomagania zdrowia, radości i długowieczności.	

Rozdział 2

Krok nr 2: Pokochaj siebie i swoje ciało – Jedzenie, utrata wagi, dolegliwości i wiele innych	49
Prawda o żywieniu, utracie wagi i dolegliwościach oraz o kolejnych krokach pełnych miłości, które przybliżą cię do zdrowia twojego ciała i umysłu.	

Rozdział 3

Krok nr 3: Dowiedz się, jak naprawdę pracuje twoje ciało – fundament zdrowia.....	85
Dowiedz się, jak działa twój układ trawienny i jak idealnie twoje ciało jest zaprojektowane, by wspierać twoje zdrowie.	

Rozdział 4

Krok nr 4: Słuchaj swojego ciała – potężny, lecz mało znany sekret zdrowia ..	135
Naucz się słuchać swojego ciała, by pozwolić twojemu wewnętrznemu przewodnikowi podjąć decyzję o twoim zdrowiu, dobroście i żywieniu, gdy poczujesz się zagubiony w tych kwestiach.	

Rozdział 5

Krok nr 5: Kładź nacisk na pożywienie i myśli,
które leczą twoje ciało i umysł 161
Dowiedz się, jakie produkty powinieneś jeść, a jakich unikać, by osiągnąć zdrowie.

Rozdział 6

Krok nr 6: Wzmocnij się – domowe sposoby na proste dolegliwości 213
Odkryj przyjemne i naturalne sposoby na pokonanie objawów i poprawę zdrowia.

Rozdział 7

Krok nr 7: Mapa prowadząca do zdrowia 245
Planuj wprowadzenie zmian we własnym tempie.

Część druga: Kocham moją kuchnię – jak tworzyć przepyszne, zdrowe posiłki

Rozdział 8

Początki przygód w kuchni 257
Podstawy gotowania, używania narzędzi kuchennych i przechowywania żywności.

Rozdział 9

Przykładowe menu i inne wskazówki 265
Nie jesteś pewien co jeść na śniadanie, obiad, kolację, deser, przekąskę?
Dowiedz się wszystkiego w niniejszym rozdziale i stwórz listę produktów zalecanych
oraz tych, których trzeba unikać.

Rozdział 10

Przepisy 291

- Warzywa 293
- Koktajle 305
- Zupy 311
- Mięso, drób i ryby 321
- Produkty zbożowe, pilawy, chleb, gofry i naleśniki (bezglutenowe) 331
- Przekąski 351
- Desery 363

Przypisy 381
O Autorkach 393

Przedmowa

Zacznij swoją historię miłosną

– Louise Hay

Mając już 88 lat, mogę z całą pewnością stwierdzić, że zdrowie i radość są najważniejszymi zasadami w moim życiu. Wielu czytelników, którzy sięgnęli też po inne moje książki, wiedzą, że nie miałam łatwego dzieciństwa ani wsparcia finansowego czy edukacji.

Aż odkryłam jedną rzecz, która zmieniła bieg mojego życia i zdrowia: przekonanie, że każda myśl kreuje naszą przyszłość. Ta jedna mała koncepcja zmieniła moje życie o 180 stopni. Odkryłam, że jeśli mogę stworzyć pokój, zdrowie i harmonię w swoim umyśle, mogę stworzyć to samo w swoim ciele i życiu.

Ta książka nie jest o jakiejś tymczasowej modzie czy trendzie. Jest o tym jak stworzyć sobie życie, które będzie dawać ci siłę i oparcie. Chodzi tutaj przede wszystkim o to, żebyś bardziej siebie pokochał. Nawiązuje do starożytnych mądrości uzdrawiania, które sprawdzą się w twoim zabieganym życiu. Najważniejsze to zrozumieć, że ty też się liczysz. Że gdzieś pośród tego stresu, hałasu i obowiązków wciąż jest miejsce dla ciebie. Wraz z moimi współautorkami pokażemy ci, jak znaleźć to miejsce, aby poczuć się dobrze teraz i długo utrzymać ten stan w przyszłości.

Na przełomie wielu lat część z moich założeń odnośnie filozofii życia, szczęścia i zdrowia udowodniła, że jest ponadczasowa. Chcę się nimi z tobą podzielić, ponieważ pomogą ci one nakreślić główną myśl tej książki.

W co wierzę

- Życie jest naprawdę bardzo proste. Otrzymujemy to, co sami dajemy. Każda myśl tworzy naszą przyszłość.
- To tylko myśl, a myśl może być zmieniona. Wierzę, że tak samo może być ze zdrowiem.
- Sami tworzymy każdą tak zwaną chorobę w naszym ciele i, mając moc zmiany naszych myśli, możemy usunąć dolegliwość.
- Uwolnienie się od żalu i negatywnych myśli pomoże ci rozwiązać problemy z „nieuleczalnymi” dolegliwościami.
- Gdy nie wiesz, co możesz zrobić, skup się na miłości. Kochanie samego siebie sprawia, że czujesz się lepiej, a przecież dobre zdrowie to dobre samopoczucie.
- Gdy prawdziwie się kochasz, wszystko w twoim życiu zaczyna się układać, wliczając w to twoje zdrowie.

Ta książka to historia miłosna. Jest o tym, jak miłość do samego siebie może stworzyć zdrowie, radość i długowieczność. Tak, przeczytasz w niej o wskazówkach, przepisach, diecie, afirmacjach i ćwiczeniach, które pozwoliły mi być zdrową, silną i tryskającą energią przez całe moje życie. Lecz co więcej, twoje serce otworzy się też na nowe sposoby kochania i wspierania samego siebie w czasie tej niezwykłej podróży.

Przez lata uczyłam, jak pozbyć się negatywnych myśli i zastępować je pozytywnymi afirmacjami. By praktykować przebaczenie i pozostawić za sobą żal. By nauczyć się kochać samego siebie. Wykonywać ćwiczenie z lustrem. Osoby, które wykonywały te lekcje, na własne oczy przekonały się, że ich życia zmieniły się na lepsze. Teraz czas na następny krok.

Wielu ludzi mówi mi: „Wyglądasz tak młodo i świeżo”. Albo: „Chciałabym być równie zdrowa co ty, gdy będę w twoim wieku”. W tej książce podzielę się z czytelnikami tym, co sama robię. Dla mnie jest o następny krok w zmianie myślenia. Polega na zmianie własnego życia na takie, które skupia się na opiece nad twoim ciałem i otaczaniu go miłością.

* * *

Zawsze uwielbiałam uczyć się nowych rzeczy i wierzę, że każda dłoń, która mnie dotyka, ma moc uzdrawiania. Dzięki temu poznałam mnóstwo przewspaniałych ludzi, którzy wykonują świetną robotę i chciałabym podzielić się z resztą świata wiedzą, jaką od nich nabyłam. Na przykład lata temu poznałam Esther i Jerry'ego Hicksów (którzy opisują nauki przekazane im przez duchowy byt Abrahama). Wykonywali wspaniałą pracę, ale grupa ich wiernych słuchaczy była względnie bardzo mała. Chciałam, żeby jak najwięcej ludzi mogło o nich usłyszeć – zajęło mi to dwa lata, ale teraz ich publiczność jest rozsiana po całym świecie.

W tej książce przedstawiam dwie osoby, które zmieniły moje życie: Ahleę Khadro i Heather Dane. Chciałabym, żeby zmieniły też twoje życie, jeśli tego chcesz. W tej książce dzielimy się moimi sposobami na to, by czuć się jak najlepiej, gdy pracuję, podróżuję, piszę i spotykam się z innymi ludźmi. Niektóre z tych sekretów, o których tutaj przeczytasz, będą dla ciebie nowością, inne natomiast mogą przypomnieć ci o tym, co warto w sobie utwierdzić.

Gdy myślę o tym, dlaczego czuję się tak dobrze, mając 88 lat, wierzę, że jest to zasługa sposobu, w jaki prowadzę swoje życie. Moje myśli, od samego ranka do chwili, w której kładę się spać, są pasmem pozytywnych afirmacji. Wierzę, że Życie kocha mnie i że wszystko, czego potrzebuję, przychodzi do mnie we właściwym momencie. Wierzę też, że jestem dużą, silną, zdrową dziewczynką! I pozostawiam w rękach Życia zadanie, jakim jest konwersja moich myśli na rzeczywistość.

Gdy rozwijasz własny sposób myślenia i wiarę, twoja miłość swobodnie płynie. Kiedy je kurczysz i ograniczasz, zamykasz się na nią. Pamiętaj ostatni raz, gdy byłeś zakochany? Twoje serce było radosnym *aaaach!* To było cudowne uczucie. I takie samo może być w kwestii miłości wobec ciebie. Z tą różnicą, że z pewnością nigdy nie rozstanieś się z tą miłością. Ona pozostanie z tobą do końca życia, więc uczyn z niej najlepszy związek, jaki kiedykolwiek miałeś.

Praca nad tą książką z Ahleą i Heather była czystą przyjemnością i mam nadzieję, że jej czytanie będzie dla ciebie tym samym.

Kocham cię,
Louise

Wprowadzenie

Jak doszło do wspólnego pisania tej książki

– Ahlea Khadro i Heather Dane

Louise dała światu wspaniałą i potężną dar, jakim są jej prace nad afirmacją, a ta pozycja przenosi jej dotychczasowe nauki na kolejny poziom. Jednym z istotniejszych sekretów sukcesu i zdrowia Louise jest sposób, w jaki się odżywia i dba o siebie każdego dnia, w tych wszystkich drobnych chwilach. Gdy ludzie mówią jej, że ich afirmacje nie działają, w odpowiedzi pyta ich: „Co dziś jadłeś na śniadanie?”. W tej książce przedstawimy liczne powody, które dzięki temu małemu pytaniu odsłaniają wielką mądrość stojącą za samopoczuciem i sposobem myślenia.

Wszyscy chcemy czuć się jak najlepiej każdego dnia. Chcemy budzić się pełni energii i podniecenia wobec czekających nas przygód. Chcemy cieszyć się życiem na każdym jego etapie. I jest to całkowicie naturalny stan. Niestety, zbyt często widzimy, że złe nawyki, przekonania i komunikaty są tym, co oddziela ludzi od ich zdrowia i szczęścia. Napisałyśmy tę książkę, aby zdemaskować te komunikaty i przesłanki, które odgradzają cię od dobrego samopoczucia, aby odsłonić prawdę na temat tego, jak natura i życie są w stanie zaoferować ci wszystko, czego potrzebujesz i aby przypomnieć ci, że wszystko, czego potrzebujesz dla zdrowia i leczenia, jest w tobie.

Mając za sobą sukcesy w pracy z setkami klientów, którym udało się powrócić do ich naturalnego stanu dobrobytu, przepełniła nas prawdziwa radość, gdy wreszcie spotkałyśmy żywy przykład zastosowania

wszystkich sekretów dotyczących zdrowia, szczęścia i długowieczności, które wydawały się nam być zapomniane przez większość ludzi. Tym przykładem była Louise Hay. Pojawiła się w naszych życiach, ponieważ aktywnie angażuje się w działania, które umożliwiają jak najlepsze samopoczucie na każdym etapie życia. Jedną z rzeczy, które robi, jest otaczanie się ekspertami, którzy stali się częścią jej drużyny wspomagającej jej dobre samopoczucie. Ona sama jest prawdziwą partnerką dla swojego zdrowia i wie, jak się z nim obchodzić, by chciało z nią współpracować. Louise wyraża swoje zaangażowanie poprzez to, jak myśli, je, ćwiczy i cieszy się życiem. Jest jedną z najbardziej wyważonych osób, jakie znamy, a uwierz nam – widziałyśmy jej wyniki badań krwi i podróżowałyśmy z nią po całym świecie – z pewnością jest „dużą, silną, zdrową dziewczynką”, za jaką siebie uważa!

Znając ją od dziesięciu lat, miałyśmy okazję obserwować, jak przestaje być siedemdziesięcioletnią kobietą i raźnie przekracza próg osiemdziesięciu lat, wciąż z tą samą siłą, wdziękiem i radością życia. Opiewa i wysławia wszystko, co robi, od pobudki w wygodnym łóżku, przez uruchamianie silnika samochodu („Cześć dziecinko, zaraz pojedziemy na wspaniałą przejażdżkę!”), aż do jedzenia zdrowych posiłków. Takie drobiazgi mogą wydawać się nieznaczące, jednak tysiące tych prostych, małych rzeczy składają się na to, co sprawia, że nasze życie ma wartość. Louise jest dla nas inspiracją i szalenie cieszymy się tym, że możemy podzielić się z innymi jej sekretami, naszą wiedzą i mnóstwem wysmienitej zabawy, które znajdują się na kolejnych stronach tej książki.

Pozwól, że się przedstawimy

Ahle: Ponad piętnaście lat temu zaczęłam swój własny biznes – Soulstice, centrum rehabilitacji i optymalizacji trybu życia specjalizujące się w jodze, pilates, medytacji, żywieniu holistycznym, terapii kranio-sakralnej (czaszkowo-krzyżowej) i technikach wisceralnych. Prawie jedenaście lat temu otrzymałam telefon od Louise Hay z propozycją wspólnej pracy. Wyobraź sobie, jaka byłam wtedy podekscytowana! Od początku wiedziałam, że Louise była skłonna zrobić wszystko co trzeba, by kochać i wspierać swój organizm. Nie spodzie-

wałam się za to, że tyle czasu upłynie nam na śmianiu się! To jedna z tych rzeczy, które czynią Louise wyjątkową – napęłnia radością i zabawą poważną pracę, jaką jest leczenie.

Nie sądzę, żeby Louise zdawała sobie sprawę z tego, że oprócz pilates i innych terapii doświadczyła także tego, co sprawiało, że moi klienci wciąż powracali do Soulstice po więcej. Przez większość mojego życia mogłam obserwować historie, które nie są wypisane na twarzy, ale leżą głębiej i są zakorzenione w ludzkim ciele. Słucham historii tych ludzi o ich organach, tkankach i kościach, o których chcą opowiedzieć. I to słuchanie tych opowieści i dzielenie się nimi z moimi klientami ma taki wielki wpływ na ich zdrowie. Odpowiadanie na te historie miłością jest pierwszym krokiem leczenia.

Moim najskrytszym marzeniem jest służyć pomocą innym i jestem szczęśliwa, że mogę być kanałem przetwarzającym komunikaty ich ciał. Moją misją jest wspieranie innych w procesie nauki słuchania własnego ciała, w celu zrozumienia, że mogą z miłością odpowiadać na jego potrzeby. Dzięki tej książce też się tego nauczysz.

Heather: Zaczęłam moją karierę od pracy w korporacji, specjalizowałam się w identyfikacji i rozwiązywaniu problemów wśród pracowników, by firma mogła działać jak najefektywniej. Kiedy tylko pojawiał się jakiś kryzys lub problem, którego nikt nie potrafił rozwiązać, wtedy do akcji wchodziłam ja. Kierownicy wzywali mnie, żebym zobaczyła co się dzieje i jak to naprawić. Odkryłam wtedy w sobie niezwykłą zdolność do odnajdywania źródeł problemów pojedynczych ludzi i ich organizacji dzięki „myśleniu systemowemu”, jak to było nazywane na studiach, a także mojemu zamiłowaniu do pracy detektyw!

W myśleniu systemowym chodzi o obserwowanie objawów, które są częścią całego systemu, a nie o dzielenie wszystkiego na części. Przypomina to trochę „holistyczne” podejście do zdrowia, które polega na patrzeniu na chorego jako całość, nie tylko na chorobę, i osiągnięcie zdrowia z tego poziomu wraz z rozwijaniem dobrobytu. Jednym z największych wyzwań, jakie napotkałam w mojej piętnastoletniej pracy zawodowej, było sprostanie nawarstwiającemu się stresowi i przepracowywaniu, które miały negatywny efekt na ludzkie zdrowie. Szybko pięłam się po kolejnych szczeblach zawodowych, gdy zdałam sobie

sprawę, że nikt wokół mnie, od wiceprzewodniczącego po wyższe stanowiska, nie był zdrowy. Ludzie mdleli na klatkach schodowych, opuszczali pracę z powodu poważnych operacji, przychodzili do pracy wyczerpani i cierpieli z powodu chronicznych dolegliwości. I, mówiąc szczerze, ja również stałam się taką osobą. Wtedy postanowiłam, że moje zdrowie musi być priorytetem wobec mojej pracy, obowiązków i wszystkiego innego.

W tej książce przeczytasz o tym, jak sama wyleczyłam się z tak zwanej nieuleczalnej choroby i uzależnienia, i jak użyłam swojego talentu do identyfikacji źródła problemu na podstawie objawów, by przeobrazić moje zdrowie. Dziesięć lat temu porzuciłam pracę w korporacji, stałam się certyfikowanym trenerem zawodowym i dodatkowo wyrobiłam certyfikaty w zakresie żywienia, zdrowia układu pokarmowego, jogi i energetycznego leczenia. Miałam ogromne szczęście, prowadząc badania i pisząc setki artykułów dla najlepszych ekspertów z tych dziedzin. I otrzymałam prawdziwe błogosławieństwo w postaci dwóch „siostrzanych dusz” w kwestii zdrowia, jakimi są Louise Hay i Ahlea Khadro, które, prowadząc podobny zdrowy tryb życia, były w stanie nie tylko osiągnąć maksymalne zdrowie dla siebie, ale też pomóc w tym samym milionom innych ludzi.

Louise poznałam osiem lat temu, na seminarium żywieniowym w Los Angeles. Zbliżyłyśmy się do siebie dzięki dyskusjom o tym, jak przepyszne może być zdrowe jedzenie i o miłości do nauki o zdrowiu i uzdrawianiu. Rok później Louise przedstawiła mnie Ahlei – to było jak spotkanie moich roześmianych, duchowych przyjaciółek. Od tamtego czasu wciąż jesteśmy roześmiane, nawet pracując nad rozpracowywaniem starych i nowych sekretów życia, które pomagają ludziom się leczyć. Pojawienie się tych dwóch cudownych kobiet w moim życiu było dla mnie jak dotąd największym darem.

O książce

Gdy żywisz wobec czegoś pasję, to z reguły zawsze znajdzie ona drogę, by stać się centralnym punktem twojego życia. Wszystkie trzy pasjonujemy się zdrowiem i często ono stawało się głównym tematem głębokich rozmów o tym, jak prostą rzeczą może być jego osiągnięcie,

jeśli tylko ma się odpowiednie składniki. Dwa z nich to, jak od zawsze naucza Louise, myślenie i pożywienie. Jeśli oba te elementy są odpowiednie, jesteś na dobrej drodze ku zdrowiu.

Wszystkie trzy spędziłyśmy razem lata nad niekończącymi się odkryciami, studiując takie dziedziny jak homeopatia, genetyka, żywienie, gotowanie i leczenie energetyczne. Pracujemy jako drużyna nad zdrowiem Louise, a my dwie wciąż zajmujemy się też innymi klientami. Historie kilkorga z nich przeczytasz w tej książce, abyś mógł się przekonać jak silne są ludzkie ciało i umysł, gdy wygląda na to, że nic już się nie da zrobić.

Kilka lat temu, kiedy Ahlea była w ciąży, zrodził się w nas pomysł na napisanie tej książki. Rozmawiając o tym, jak nowe życie przychodzi na świat i tym, jak powinno się dbać o jego zdrowie i szczęście, w naszych głowach pojawiło się tyle myśli, że czułyśmy się zobowiązane je wszystkie spisać. Od początku aż po kres życia dobre zdrowie – dobre samopoczucie – kładzie fundament, na którym musimy budować swoje życie za pomocą myśli, aby umożliwić sobie wzrost, rozwój, szczęśliwe życie i miłość. A dobre zdrowie opiera się na jednej kluczowej zasadzie: *kochaniu siebie*. Jeśli możesz od tego zacząć, wszystko inne będzie już łatwiejsze.

Wszystkie trzy zebrałyśmy się nad dzbankiem herbaty pokrzywowej i domowym bulionem i podzieliłyśmy się ze sobą własnym doświadczeniem, wiedzą i miłością do życia i innych, co utworzyło ostatecznie tę piękną i bogatą książkę. Choć wydawanych jest mnóstwo książek o „dietach”, ta nasza wyróżnia się na ich tle – zachęca czytelnika do wsłuchania się w swoje ciało i dostrojenia się do swojej własnej, indywidualnej mądrości, mając przy tym wsparcie ze strony afirmacji, przepisów, praktycznych list i wiadomości na temat funkcjonowania ludzkiego organizmu.

W przeciwieństwie do wielu innych pozycji, ta mówi o tym, jak leczyć ciało i umysł) i podkreśla, że oba mają znaczenie (jak to mówi Louise: „Dopracuj swoją dietę z myśli i żywności”). Wytłumaczymy ci, dlaczego podejmowanie lepszych, pełnych miłości decyzji jest twoim największym sprzymierzeńcem w walce o zdrowie i leczenie. Skupimy się na starożytnych metodach, które zdały test czasu, a które pozbawione są jakichkolwiek nowoczesnych ideologii i są z pewnością trwalsze od tymczasowych trendów.

Większość ludzi czuje się zagubiona i nie wie, co powinna jeść, zwłaszcza, jeśli zdiagnozowano u nich chorobę autoimmunologiczną. Nauczmy cię, jak słuchać własnego ciała i, po pierwsze i najważniejsze, wkładać więcej miłości, wybierając swoją dietę. Nauczmy cię, że odżywianie twojego organizmu sprawi, że afirmacje, dobry nastrój, siła woli i podejmowanie właściwych decyzji staną się dla ciebie łatwiejsze.

Podzieliliśmy treść tej książki na dwie części. Część pierwsza przedstawi ci 7 podstawowych kroków jak jedzeniem, myślami i miłością utorować sobie drogę do zdrowia. Każdy rozdział zaczyna się od cytatu Louise, który nakreśla temat rozdziału:

Rozdział pierwszy zachęca cię do refleksji nad tym, co tak naprawdę oznacza zdrowie i stworzenie nowej perspektywy na nie, która pozwoli ci pojąć twoją wrodzoną zdolność do leczenia. Pozbawiamy choroby aury tajemniczości i strachu i udzielamy rad, jak aktywować twoje naturalne procesy leczenia.

Rozdział drugi uczy, jak i dlaczego podejmowanie wyborów pełnych miłości jest kluczem do obudzenia możliwości, by czuć się jak najlepiej. Jeśli w przeszłości nie byłeś w stanie wprowadzać zmian, tutaj znajdziesz proste ćwiczenia, które małymi krokami powiodą cię do wielkich rezultatów.

Rozdział trzeci opisuje funkcjonowanie układu trawiennego i wyjaśnia, dlaczego ma on tak wielkie znaczenie i wpływa na każdy inny układ twojego ciała, w tym na zdrowie twojego mózgu, sen, utrzymywanie zdrowej wagi, a także na silną wolę i podejmowane przez ciebie decyzje! Dowiesz się też, dlaczego Louise zawsze mówi: „Jeśli nie rośnie, nie jedz tego!”

Rozdział czwarty pomoże ci nauczyć się słuchać własnego wewnętrznego głosu lub, jak nazywa go Louise, „wewnętrznego dzwonka”. Nauczysz się stąd wiele o intuicji, przecuciach i różnych objawach i odczuciach, których uświadomienie sobie pomoże ci zrozumieć, co te sygnały oznaczają. Dowiesz się, w jaki sposób mogą one pomóc ci osiągnąć lepsze zdrowie i życie.

Rozdział piąty zabierze cię w podróż po świecie żywności – i w jej mroczne obszary, jakimi są oszustwa i psychologiczne sztuczki stojące za przemysłem paczkowanej żywności, który używa ich, byś jadł ich więcej. Opowie o toksycznych ulepszaczach w przetworzonej żywno-

ści, a także wyjaśni, których produktów powinieneś unikać, a których spożywać więcej, aby poprawić swoje samopoczucie i wydłużyć życie. Otrzymasz też kilka wskazówek, jak jeść zdrowo, mieszcząc się w domowym budżecie, jak ograniczyć lub wyeliminować zachcianki oraz jakie słodkie przekąski są pożądane jednocześnie przez twoje ciało *jak i kubki smakowe*.

Rozdział szósty odkryje przed tobą domowe sposoby leczenia, suplementy i naturalne metody, które mogą zdziałać cuda wobec powszechnych dolegliwości i poprawić twój ogólny stan zdrowia!

Rozdział siódmy będzie dla ciebie mapą, wskazującą drogę w stronę nowych, zdrowych nawyków. Gdy dotrzesz do tego rozdziału, będziesz już gotowy, by zrobić pierwszy krok w ich stronę, a potem stawiać kolejne, powoli, jeden za drugim. A może okażesz się gotowy do wykonania wielkich skoków na przód – i w tym wypadku znajdziesz tu dla siebie praktyczne porady w kwestii twojej podróży przez zmiany.

W części drugiej znajdziesz wszystko, czego potrzebujesz, by zacząć kochać swoje ciało i nagradzać je przepyszными, domowymi posiłkami, przekąskami i deserami. Znajdziesz tu porady kulinarne i sugestie dotyczące wyboru sprzętów kuchennych, aby ułatwić sobie gotowanie, oraz przykładowe menu, listy zakupów i sporo naszych ulubionych, prostych przepisów, które nie tylko wspaniale smakują, ale też cudownie odżywiają twój organizm.

Napisałyśmy tę książkę, ponieważ to, czego chcemy najbardziej, to wspierać twoje jak najlepsze zdrowie. I jak już powiedziała Louise, kochamy cię!

– Ahlea i Heather

Część pierwsza

7 kroków, by jedzenie, myślenie i miłość utorowały ci drogę do zdrowia

Rozdział 1

Krok nr 1: Stwórz nowe spojrzenie na zdrowie

*Idealny stan zdrowia jest moim boskim prawem,
więc się go domagam.*

– Louise Hay

Każdy z nas ma swoją historię własnego życia i zdrowia, na którą składa się to, gdzie byliśmy, gdzie jesteśmy i dokąd zmierzamy. Mogliśmy opowiadać sobie lub innym tę historię wielokrotnie. A co, jeśli to, gdzie znajdujesz się teraz, albo to, jakie wyzwania masz za sobą, nie mają znaczenia? Co, gdybyś znał prawdę – że twoje ciało jest zaprojektowane tak, by samo się leczyć? Co, jeśli twoja historia jest historią miłością?

Najpewniej uczono cię, że musisz szukać pomocy z zewnątrz, ze strony doktorów i ekspertów, aby się „naprawić”. A gdybyś wiedział, że choć lekarze i eksperci mogą dać ci wiele pożytecznych wiadomości i rad, to właśnie *ty* masz wielką moc w sobie? Tak, to prawda!

Masz zdolność słuchania własnego ciała. Twoje ciało, podobnie jak wszystko inne w twoim życiu, jest lustrem dla twoich myśli i przekonań. Każda komórka reaguje na każdą myśl i każde twoje słowo, a powtarzanie tych samych schematów myślenia i wiary może spowodować zachowania ciała dające poczucie ulgi lub dolegliwości. Im lepiej poznasz swoje ciało i im lepiej nauczysz się go słuchać, tym lepiej poprowadzi cię ono do dobrego zdrowia. Omówimy to dokładniej na kolejnych stronach tej książki. Teraz jednak musisz wiedzieć jedno: *jeśli doświadczasz problemów zdrowotnych, to jest zaproszenie od życia, byś pokochał siebie*. Innymi słowy, bez względu na to, jaki jest twój problem, istnieje tylko jedna odpowiedź: kochanie samego siebie.

Zawsze, gdy odczuwasz problemy na tle zdrowotnym, twoje ciało wysła ci sygnał, prośbę, byś był lepszy dla siebie – a to oznacza, by z każdym dniem kochać siebie trochę bardziej. Pomyśl o kimś bliskim, osobie lub zwierzęciu, które kochasz – jak się czujesz, gdy o nich myślisz? Skup się na tym przez chwilę i naprawdę to pocuj. Kochanie samego siebie oznacza, że możesz czuć tak samo silną miłość wobec własnej osoby, jaką czujesz w stosunku do nich. Jeśli wydaje ci się niezwykle trudne pokochać siebie tak bardzo, pamiętaj, że nie jesteś sam.

Zaczynając siebie mocniej kochać, z większą łatwością przyjdzie ci zaspokojenie własnych potrzeb bez czekania na wykonanie wszystkich innych obowiązków. Czasami może się zdarzyć, że sam nie będziesz wiedział, czego potrzebujesz. Czytając tę książkę, poznasz środki, które pomogą ci rozpoznać potrzeby twojego organizmu, by czuć się zdrowym, silnym, szczęśliwym i pełnym energii.

Sam fakt, że trafiłeś na *Sekrety zdrowia Louise Hay* oznacza, że jesteś gotów pokochać samego siebie i wprowadzić pozytywną zmianę w swoim życiu i zdrowiu. Wiemy, że jesteś w stanie to zrobić i chcemy, żebyś ty również zdał sobie z tego sprawę!

A teraz zastanów się – co, jeśli mógłbyś stworzyć sobie nową historię? W tym rozdziale chcemy podzielić się z tobą nowymi metodami, by napisać własną historię miłosną.

Czym jest zdrowie?

Czułyśmy, że aby odpowiedzieć na to pytanie, potrzebny też będzie naukowy pogląd na zdrowie i największe problemy, jakie stoją na jego przeszkodzie. (Nie martw się – opiszemy to krótko i nie będziemy wdawać się w techniczne szczegóły!) Wewnątrz tej całej nauki, kryje się głębsza historia, którą chcemy uwypuklić.

Na podstawie wielu naukowych definicji, możemy wynieść dwa fakty dotyczące zdrowia:

1. Tryb życia, który wybieramy, odgrywa znaczącą rolę w występowaniu dzisiejszych problemów ze zdrowiem.
2. Liczba ludzi, u których zdiagnozowano chorobę, której źródła, ani na którą lekarstwa nie odnaleziono, jest ogromna i ta liczba wciąż rośnie.

Te dwa fakty prowadzą nas do dwóch istotnych prawd:

1. Masz zdolność stworzenia sobie dobrego zdrowia.
2. Gdy nie mamy odpowiedzi na problem, mamy okazję stworzenia nowej perspektywy na zdrowie.

Rzut oka na naukowe spojrzenie na zdrowie

Bywały okresy, w których największy niepokój budziły choroby zakaźne, których możemy się nabawić przez kontakt z innymi, takie jak gruźlica czy HIV. Jednak wraz z rokiem 2008, Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) ogłosiła, że tendencja wśród problemów zdrowotnych zmieniła się i aktualnie największym zmartwieniem nie są choroby zakaźne, a właśnie te „niezakaźne”. Takie choroby jak rak, choroby układu krążenia czy cukrzyca są w dużej mierze uznawane za przewlekłe i nie są zaraźliwe¹.

Co ciekawe, do zmiany tej tendencji i przechylenia szali na stronę chorób niezakaźnych przyczyniły się cztery czynniki pojawiające się w naszym trybie życia:

1. Palenie wyrobów tytoniowych.
2. Zła dieta.
3. Brak ćwiczeń fizycznych.
4. Nadużycie alkoholu.

To, co widać gołym okiem to fakt, że decyzje, które podejmujemy każdego dnia, wpływają na nasze zdrowie. Zamiast skupiać się na niebezpieczeństwie, które „gdzieś tam się czai”, mamy przecież możliwość, by każdego dnia kochać swoje ciało i dobrze je traktować. I choć to, co mówi Światowa Organizacja Zdrowia może brzmieć dość naukowo, w gruncie rzeczy jest jedynie stwierdzeniem, że podejmowanie właściwych wyborów w kwestii naszego stylu życia może ogromnie wpłynąć na nasze zdrowie.

Choroba autoimmunologiczna: gdy ciało przestaje siebie poznawać

Jednym z rodzajów chorób niezakaźnych są choroby autoimmunologiczne, co oznacza, że system odpornościowy atakuje zdrowe organy

i tkanki naszego własnego ciała. Inaczej mówiąc – układ immunologiczny nie potrafi wskazać różnicy pomiędzy zdrowym organizmem a szkodliwymi substancjami, takimi jak bakterie, wirusy i patogeny.

Z naszego punktu widzenia wygląda to tak, że ciało nie potrafi się już rozpoznać, a komórki nie są w stanie orzec, co jest zdrowe, a co nie. Pomyśl o tym przez chwilę: *jeśli ktoś produkuje negatywne, nienawistne myśli o swoim ciele i samym sobie, skąd komórki mają wiedzieć, że ma go nie atakować?*

Badania wykazują, że istnieje co najmniej 100 różnych autoimmunologicznych schorzeń. W roku 2005 niemal 24 miliony Amerykanów zostało zdiagnozowanych z chorobą autoimmunologiczną, a ta liczba wciąż rośnie na całym świecie, zwłaszcza w krajach zachodnich i wysoce rozwiniętych przemysłowo. Siedemdziesiąt pięć procent chorych stanowią kobiety, najczęściej w wieku płodnym². Co więcej, właśnie choroby autoimmunologiczne są jednym z głównych powodów śmierci wśród kobiet młodych i tych w średnim wieku, drugą największą przyczyną prowadzącą do chorób przewlekłych i trzecią co do wielkości (po chorobach serca i nowotworach), która upoważnia do orzeczenia o niepełnosprawności³.

Przykładami chorób autoimmunologicznych są:

- Alergie żywieniowe;
- Anemia złośliwa (poważny niedobór witaminy B₁₂);
- Bielactwo nabyte;
- Celiakia;
- Choroba Crohna;
- Cukrzyca typu pierwszego;
- Fibromialgia;
- Łuszczyca;
- Nieswoiste zapalenie jelit;
- Reumatoidalne zapalenie stawów;
- Stwardnienie rozsiane;
- Toczeń rumieniowaty układowy;
- Twardzina;
- Zapalenie tarczycy Hashimoto.

Za przykłady zaburzeń powiązanych z chorobami autoimmunologicznymi uznaje się też autyzm, zespół chronicznego zmęczenia, zaburzenia odżywiania⁵, boreliozę i narkolepsję.

Objawami chorób autoimmunologicznych mogą być ból, zmęczenie, gorączka i ogólne złe samopoczucie; większość z tych symptomów uznawana jest za chroniczną i nieuleczalną. Dostyc dezorientującym aspektem tych schorzeń jest fakt, że większość ludzi nie wykazuje zewnętrznie żadnych oznak choroby i wydają się być całkowicie zdrowi w oczach swoich przyjaciół i bliskich. I dopóki schorzenie nie zostanie zdiagnozowane przez specjalistę, często mówi się choremu, że to wszystko jest „w jego głowie” albo jest wynikiem niepokoju. Niestety, wiele osób cierpiących na chorobę autoimmunologiczną jest uznawanych za hipochondryków.

Naukowcy na całym świecie są zszokowani rosnącą liczbą zachorowań na takie przypadłości i nie potrafią znaleźć ich przyczyn. Obecna teoria mówi, że środowisko, genetyka i tryb życia mogą przyczynić się do wzrostu zachorowań na takie przypadłości.

Stres: nieustanne, negatywne myśli stają się przekonaniem i nawykiem

Większość ekspertów zgodzi się, że stres jest główną przyczyną chorób i dolegliwości.

Aby dowiedzieć się, jak nauka określa stres, zwróciliśmy się do Amerykańskiego Towarzystwa Psychologicznego (APA). Określa je jako poczucie zmartwienia, przytłoczenia lub wyczerpania⁶. Podczas badania stresu w Ameryce, członkowie APA odkryli, że poziom stresu zamiast obniżać się albo pozostaje na tym samym poziomie, albo wzrasta u 80% respondentów. Ponadto, 20% wszystkich respondentów powiedziało, że cierpi z powodu „ekstremalnie wysokiego” poziomu stresu⁷.

Skąd biorą się te uczucia zmartwienia i przytłoczenia? Jak to się dzieje, że dochodzisz do momentu, w którym czujesz się wyczerpany? Wszystko zaczyna się od myśli. Z czasem chroniczne, negatywne myśli zmieniają się w przekonania, a one w nawyki. I szybko dzieje się tak, że twój tryb życia staje się oparty na negatywnych myślach, przekonaniach i nawykach, wywołując w ten sposób chroniczny stres – a on z kolei działa wyniszczająco na twoje zdrowie.

Jeśli czujesz się przytłoczony, o czym myślisz? Prawdopodobnie o tym wszystkim, co znajduje się na twojej liście rzeczy do zrobienia. Im więcej myślisz nad tym, co masz do zrobienia i jak mało masz na to czasu, tym bardziej czujesz się przytłoczony.

A co z poczuciem zmartwienia? Martwienie się często dotyczy powracania pamięcią do przeszłości i pragnienia, by móc cofnąć czas i coś zmienić, albo przyszłości – i obsesyjnego myślenia nad tym, co może się wydarzyć.

A jeśli czujesz się wyczerpany, jak wielu ludzi w dzisiejszych czasach, może to znaczyć to, że bierzesz na siebie zbyt wiele zobowiązań, co sprawia, że nie masz czasu na odpoczynek i regenerację sił. Być może nawet czujesz, że skorzystałbyś z ustanowienia jakichś ograniczeń, ale wydaje ci się trudną alternatywą, by powiedzieć „nie”.

Nawyk negatywnego myślenia może całkowicie przyczynić się do niekończących się cykli chronicznego stresu, co ma bezpośredni i ogromny wpływ na twoje zdrowie. Wprawdzie niewielka dawka stresu może być korzystna dla organizmu, jednak chroniczny stres stwarza problemy. Badania udowadniają, że emocje nie są rzeczą wyłącznie w twoim umyśle – mają też duży wpływ na cały organizm⁸. Na przykład, gdy się złościś, twoje ciało napina się, twoje organy trawienne robią się sztywne, wzrasta tempo pracy serca, a mięśnie twarzy i szczęk kurczą się.

Więcej o tym, jak łączą się umysł i ciało, napiszemy w rozdziale trzecim, na razie chcemy się z tobą podzielić informacjami o tym, co się dzieje z twoim organizmem, gdy jesteś w stresie. Gdy stres staje się chroniczny, wysyła niebezpieczny sygnał do organizmu, by ograniczał przepływ krwi do mózgu, układu odpornościowego i trawiennego, a zwiększył jej dopływ do kończyn, aby umożliwić ci ucieczkę przed niebezpieczeństwem^{9, 10}. W praktyce oznacza to, że twoje ciało nie może właściwie trawić, twój układ odpornościowy nie jest w stanie dobrze cię chronić, a twój mózg nie da rady racjonalnie myśleć. Badania wykazują, że mózg może nawet kurczyć się, jeśli znajduje się pod wpływem długotrwałego stresu¹¹.

W czasie chronicznego stresu twój układ nerwowy jest wytracony z równowagi. Harmonia pomiędzy pracą układu współczulnego (który jest odpowiedzialny za reakcję układu nerwowego w przypadku uciecz-

ki lub walki), a pracą układu przywspółczulnego (który odpowiada za odpoczynek, sen, trawienie i leczenie) zostaje zaburzona i przechylona w stronę układu współczulnego. W efekcie chroniczny stres sprawia, że czujesz się nakręcony i przesadnie czujny, co utrudnia wypoczynek, regenerację sił i właściwie odżywienie ciała.

Jeśli cierpisz z powodu chronicznego stresu, wiedz, że nie jesteś jedyny.

Być może, tak jak i wielu innych, na własnej skórze przekonałeś się, że życie nie jest bezpieczne. Bez względu na to, czego cię nauczono lub w co teraz wierzysz, chcemy żebyś wiedział, że robiąc krok w stronę swojej własnej historii miłosnej, przekonasz się, że jesteś bezpieczny i wspierany. Pokażemy ci też, jak zmienić kurs z chronicznego stresu na myśli i przekonania, które będą wspierać twoje zdrowie i szczęście. Ta książka oferuje mnóstwo sposobów na zredukowanie stresu odczuwanego przez twoje ciało i umysł. Nieważne w jakim stopniu jesteś zestresowany, zawsze możesz to odwrócić i się uzdrowić.

Brak łączności tworzy dolegliwości

Niebieskie strefy Dana Buettnera analizują najlepsze metody, by żyć dłużej i lepiej, stosowane w społecznościach wykazujących długowieczność. Trzy z dziewięciu polecanych przez niego rozwiązań wiążą się z łącznością: (1) łączność z duchową wspólnotą, (2) łączność z rodziną i (3) łączność z zamkniętym kręgiem lub „plemieniem” przyjaciół. Co ciekawe, Buettner nie włączył do swojej listy łączności z ziemią – choć wszystkie społeczności, o których pisał, uprawiały ziemię i spożywały świeże, pełnowartościowe produkty.

W dzisiejszych czasach zmieniły się nasze priorytety, a my staliśmy się bardziej zabiegani. Nie łączymy się z innymi tak często jak kiedyś, a nawet gdy to robimy, często dzieli nas bariera technologiczna. Wprawdzie niektórych może to śmieszyć, ale faktem jest, że ludzie wychodzący razem do restauracji częściej wpatrują się w swoje telefony, piszą esemesy i spędzają czas na Facebooku, niż cieszą się rzeczywistą chwilą i komunikacją z osobą tuż obok.

Koncept rodzinnych posiłków jest coraz rzadszy w większości domów. Do tego trzeba dodać, że coraz więcej ludzi je w biegu: w samochodzie, przy biurku, podczas oglądania telewizji czy surfując w Inter-

necie. To udowadnia nie tylko brak łączności ze współtowarzyszami posiłku, ale też odłączenie się od nas samych. Odcięliśmy się od czulego i zmysłowego aktu, jakim jest odżywianie własnego ciała.

Z biegiem czasu nasze zmienione nawyki stały się codziennością w skali społeczeństwa i tak samo zmienił się system żywienia. Fast foody i produkcja paczkowanej żywności szybko się spopularyzowała, pozwalając ludziom jeść szybko, w biegu, wkładając w proces żywienia minimalny wysiłek. Nauka odkryła sposoby produkcji „jedzeniopodobnych” substancji, dzięki którym posiłek będzie gotowy szybciej, będzie smakować lepiej i sprawi, że klienci będą chcieli wrócić po więcej.

Paczkowana żywność niewiele wspólnego ma z prawdziwym jedzeniem. Wierzymy, że syntetyczne, produkowane fabrycznie wyroby są ostateczną formą odłączenia się: oddzielają ludzi od ziemi i natury. Negują to, kim jesteśmy i to, czego potrzebujemy, by prawidłowo funkcjonować jako naturalny byt, którym przecież jesteśmy.

Vikas Khanna, indyjski szef kuchni, opowiada swoją historię o żywności i łączności w swojej książce *Return to the Rivers: Recipes and Memories of the Himalayan River Valleys*: „Mój ostatni pobyt w Bhutanie w 2011 roku, przypomniał mi o tym, jak bardzo życie w Nowym Jorku odłączyło mnie od świata. Gdy żyję i podróżuję w Himalajach, czuję się intymnie związany z naturą, tak jak nigdzie indziej¹²”.

Później opisuje też jak, idąc do swojego przyjaciela, przechodzi przez pola porośnięte pożywieniem, które potem trafia na jego talerz. Gdy patrzy przez okno swojej sypialni, widzi owce, z których wełny powstał jego koc. A będąc na rynku w miasteczku, rozpoznaje wszystkich sprzedawców, którzy wymieniają się swoimi towarami.

Vikas, będąc w Bhutanie, zdaje sobie sprawę, że zna wszystkich, którzy produkują żywność, którą on potem je. To nie tylko tworzy połączenie pomiędzy społecznością a naturą, ale także tworzy odpowiedzialny system, w którym ludzie dbają o dostarczenie innym zdrowych i zadowalających produktów. Czują się wzajemnie za siebie odpowiedzialni. Opisane tu jest coś, czego większość z nas nigdy nie doświadczyła – głębokie połączenie, które posiadają społeczności opisane w *Niebieskich Strefach*.

Wierzymy, że dobry stan zdrowia polega na połączeniu: między nami, naszymi ciałami, naturą i innymi ludźmi. A najważniejszy krok,

jaki możesz zrobić w kierunku tego połączenia, to zbudowanie go najpierw z sobą samym. To klucz do redukcji stresu i wyeliminowania chorób. Przyjrzyjmy się więc bliżej sposobom na osiągnięcie tego celu.

Nowe spojrzenie na zdrowie: twoje zdrowie jest zwierciadłem relacji z tobą samym

Rosnąca „epidemia” stresu, chorób związanych z niewłaściwym trybem życia i chorobami autoimmunologicznymi nie ma swojego źródła we współczesnej medycynie, to źródło zasada się jednak na czymś znacznie prostszym: na epidemii braku miłości do samego siebie.

To całkiem nowe spojrzenie na zdrowie. I tak naprawdę nie jest czymś tajemniczym, i dodatkowo składa władzę w twoje ręce. Twoje zdrowie jest zwierciadłem twoich relacji z samym sobą. Nie wierzymy w istnienie nieuleczalnych chorób; wierzymy za to, że choroba to zaproszenie od życia, byś zmienił stosunek wobec siebie na lepszy.

Ciekawą rzeczą jest fakt, że naukowe badania potwierdzają tę teorię. Na przykład dr Bruce Lipton, uznany w wielu krajach biolog komórkowy, przeprowadził pionierskie badania w tej dziedzinie w Szkole Medycznej Uniwersytetu Stanford. W swojej książce, *Biologia przekonań*, mówi o nowym paradygmacie zdrowia opartego na nauce epigenetyki.

Bruce przeprowadził kilka przełomowych eksperymentów udowadniających, że nasze geny nie kontrolują naszej biologii. Sam koncept, jakoby geny miały ją kontrolować, jest błędnym założeniem naukowym, które zostało zdemaskowane przez Projekt Poznania Ludzkiego Genomu (HGP) około 2003 roku. Odkrycie to świetnie wpasowało się w eksperymenty Bruce’a, jakie wykonywał na komórkach w swoim laboratorium. Eksperyment udowodnił, że to nie geny kontrolowały komórki, ale *komórki reagowały na środowisko, w którym się znajdowały*. Bruce wyjaśnia, że skoro jako istoty ludzkie dysponujemy mózgiem, to nasza reakcja na otoczenie będzie znacznie bardziej skomplikowana niż pojedynczej komórki. Mamy własne przekonania i przez ich pryzmat reagujemy na sytuacje (lub środowisko), w którym się znajdujemy¹³.

Jaką wiadomość wysyłasz swoim komórkom w tej chwili?

Jeśli wierzysz, że jesteś złą osobą, twoje komórki cię słuchają. Jeśli wierzysz, że jesteś chory, twoje komórki cię słuchają. I odwrotnie, jeśli

wierzysz, że jesteś piękny i wart miłości, i że jesteś zdrowy – twoje komórki też cię słuchają.

Jak sądzisz, jakie relacje tworzysz pomiędzy sobą i swoim ciałem, wysyłając negatywne myśli i pielęgnując negatywne wyobrażenia o sobie?

Kochanie siebie to dbanie o siebie

Gdy siebie kochasz, troszczysz się o zaspokojenie własnych potrzeb. Zbyt często ludzie (w tym przede wszystkim kobiety) wierzą, że muszą zająć się innymi osobami albo jakimiś obowiązkami, zanim zajmą się sobą. Na przykład:

- Czy zdarza ci się mówić „tak”, gdy wolałbyś powiedzieć „nie”? Czy pomagasz innym tak często, że masz mało czasu na to, by sam odpocząć i się zrelaksować? Czy planujesz odpocząć dopiero na emeryturze albo dopiero, gdy twoje dzieci dorosną?
- Czy zdarza ci się mówić: „Muszę tylko to dokończyć, potem zrobię sobie przerwę/odpocznę”?
- Czy czujesz, że starasz się ciągle zadowalać innych lub boisz się dezaprobaty z ich strony? Czy czujesz, że wciąż dajesz i dajesz, a niewiele otrzymujesz od innych (lub nie potrafisz przyjmować wsparcia, prezentów i komplementów od innych)?
- Czy często starasz się stawiać sobie jakieś granice i ci się to nie udaje?

Wierzymy, że prawdziwą epidemią jest odłączenie się od samego siebie. Sądymy, że nasz system immunologiczny staje się zagubiony, gdy stawiasz siebie na ostatnim miejscu.

Nauka wykazuje, że źródło prawie każdej choroby przewlekłej – stan zapalny – ma miejsce wtedy, gdy system odpornościowy nie potrafi rozróżnić tego, co jest dobre, a co złe dla organizmu¹⁴. Metafizycznie czujemy, że stan zapalny i choroby przewlekłe są tak naprawdę sygnałem od twojego ciała, że nie jest ono dostatecznie kochane. To *zaproszenie* do tego, by słuchać swojego ciała i powrócić do stanu miłości wobec siebie.

Noworodki kochają w sobie wszystko. Są zafascynowane swoimi dłońmi i stopami, a nawet własnymi twarzami. Z czasem uczymy się, że wiele rzeczy wokół nas jest złych albo nieodpowiednich. Zbyt często

wstydzimy się naszych ciał albo swoich cech i dochodzimy do wniosku, że nie jesteśmy wystarczająco dobrzy. Uczymy się, że „zasady”, oczekiwania innych i dowody są znacznie ważniejsze od tego, jak się czujemy lub tego, co chcemy. Jesteśmy uczeni, by słuchać innych w stopniu tak dużym, że przestajemy ufać samym sobie.

Nic dziwnego, że w takich okolicznościach odłączamy się od swojego wewnętrznego przewodnika, na który Louise mówi: „wewnętrzny dzwonek”. Wszyscy mamy taki, choć większość z nas nie została nauczona, by słuchać swojego wewnętrznego głosu, przeczucia czy sygnału, który nas prowadzi.

Najpiękniejszą rzeczą w naszym ciele jest to, że ono w głębi wie, czego naprawdę potrzebujesz dla zdrowia i szczęścia. Jedną ze specjalności Ahlei jest wsłuchiwanie się w to, o co proszą ciała innych. Potrafi wejrzeć w ciało lub dotknąć miejsca w pobliżu danego organu, by usłyszeć, co on mówi. Umie usłyszeć to, co ludzki organizm ma do powiedzenia przy pomocy języka symptomów.

Przez ostatnie dziesięć lat pracy ze swoimi klientami najczęściej spotykanym wzorcem, na jaki natrafiała Ahlea, był komunikat o strachu, który potrafiła wyczytać w nerkach. Mówi, że nerki odczuwają smutek i strach, bo nie czują się chronione, i że czują się niesłyszalne. To może zacząć dyskusje na temat wewnętrznego dziecka, które tkwi w każdym z nas. Zbyt często twoje wewnętrzne dziecko jest siłą wciskane w sytuację, w której nie chce brać udziału, co powoduje ogromny dyskomfort. Planując, że musisz „przez to przejść”, nawet gdy naprawdę nie chcesz tego robić, powodujesz, że twoje wewnętrzne dziecko, jak i organy, cierpią. Przez sytuacje, w których naprawdę nie chcesz brać udziału, często musisz się odłączyć od siebie, swojego wewnętrznego dziecka czy też wewnętrznego przewodnika w mniejszym lub większym stopniu.

Moc odzyskania dobrego zdrowia wykracza poza twój układ odpornościowy. Wszystko zaczyna się od mało znanego sekretu: kochania siebie. Wierzmy, że jeśli zaczniesz słuchać swojego wewnętrznego przewodnika, przy pomocy miłości, nerek, systemu odpornościowego i reszty twojego ciała zaczniesz czuć się bezpiecznie. A gdy ciało czuje się bezpieczne, może zacząć proces leczenia. Pamiętaj, że twoje ciało *chce* się leczyć.

Opowieści klientów

Catherine: Fibromialgia

Catherine, kobieta po pięćdziesiątce, przyszła do Ahlei po tym, jak wielu lekarzy potwierdziło u niej fibromialgię. Ta autoimmunologiczna choroba charakteryzuje się bólem mięśni i stawów z występowaniem charakterystycznych punktów czułych na ucisk i ogólnym zmęczeniem; często prowadzi do depresji¹⁵.

Catherine była więc oczywiście wystraszona swoją chorobą i czekającym ją leczeniem. Ahlea zaczęła więc pracę z nią powoli, od prostych ćwiczeń głębokiego oddychania, które dostarczą do jej organizmu więcej tlenu, i ćwiczeń rozciągających, które poprawią cyrkulację krwi w jej ciele. Catherine zauważyła, że mogła oddychać z większą łatwością i już po miesiącu czuła się znacznie spokojniejsza, a ból ustępował. Jej układ nerwowy przeszedł z trybu „bieg czy bój” i przestawił się na tryb „odpoczynek i trawienie”, który pozwolił jej ciału rozpocząć leczenie. To dodało jej też pewności siebie, co pomogło jej ruszyć naprzód w walce o zdrowie.

Następnym krokiem, jaki Ahlea podjęła w terapii Catherine, było pozbycie się starego, fizycznego i psychicznego urazu po wypadku samochodowym, który miał miejsce na krótko przed tym, jak pojawiła się fibromialgia. Gdy Catherine zaczęła uwalniać się od tamtej traumy, poczuła, że jest gotowa przejść także na dietę zalecaną przez Ahleę.

Pierwszą rzeczą, jaką jej poleciła Ahlea, było odstawienie cukru. I po kilku tygodniach Catherine czuła się na tyle dobrze, że zaczęła uprawiać pilates, dzięki któremu zwiększyła masę mięśniową i wzmocniła mięśnie brzucha. Ta nowo uzyskana siła była dodatkowym wsparciem dla jej stawów, dzięki czemu ich ból ustąpił.

Najlepsze w ustąpieniu jej symptomów było to, że Catherine zaczęła tańczyć. Od zawsze chciała to robić i czuła, że ma w sobie potencjał baleriny. Niedługo potem przyszła na kolejną sesję Ahlei w swoim trykocie i z radością przetańczyła drogę przez całą salę. Ahlea widziała, że wewnętrzne dziecko Catherine znów było podekscytowane i skłonne do zabawy, a dorosła Catherine zaufała tej na nowo odnalezionej wolności swojego ciała.

Stacey: Borelioza

Borelioza jest chorobą wywoływaną przez bakterię *borrelia burgdorferi*, która jest przenoszona przez ugryzienie zainfekowanego kleszcza. Objawy przypominają grypę: ból stawów, ból głowy, gorączka, zmęczenie. Eksperci nie są do końca pewni, czy przewlekła borelioza jest chorobą autoimmunologiczną, czy raczej ma związek z układem nerwowym, a niektórzy nawet twierdzą, że ona w ogóle nie istnieje¹⁶.

Jak by nie było – pacjenci na własnej skórze doświadczają objawów, a jedną z takich osób jest Stacey, pięćdziesięcioparolatka, która szukała pomocy u Ahlei. Zanim do niej trafiła, chodziła od lekarza do lekarza i ostatecznie została zdiagnozowana z boreliozą i dostała receptę na ogromne dawki antybiotyków.

Ahlea zaczęła od pracy nad komunikatami, jakie wysyłało ciało Stacey. Ważne było, aby pacjentka zrozumiała, że jej ciało jej nie atakowało; tylko przemawiało do niej z miłością, prosząc, by poczyniła jakieś zmiany.

Zmiany, na które nalegała Ahlea, były wprowadzane do życia Stacey powoli i spokojnie. Poprosiła ją, by podjęła kilka sesji w komorze dekompresyjnej – terapii, która zwiększa ilość tlenu we krwi. Gdy Stacey poczuła się nieco lepiej, Ahlea skupiła się na jej odżywianiu, by poprawić stan zdrowia jej układu trawiennego. Najważniejszym celem było dodanie probiotyków do diety Stacey, aby jej organizm mógł wspomóc rozwój przyjaznych bakterii pomagających w procesie trawienia i leczenia. Ahlea nauczyła ją także właściwego dopasowywania składników, co w praktyce oznacza dobieranie potraw, które razem będą stanowić lekkostrawną mieszankę.

W następnym roku Stacey czuła się na tyle dobrze, że zaczęła regularnie spacerować i uprawiać pilates, co wzmocniło jej ciało. Uwolniła się od emocji, które zalegały w jej ciele i pozbyła się przekonań, które ograniczały jej zdrowie i radość. A w ciągu roku Stacey poczuła, że na dobre pozbyła się boreliozy.

* * *

Przy chorobach autoimmunologicznych i innych dolegliwościach często widzimy, że objawy fizyczne występują wraz z emocjonalnymi

urazami. Gdy pracujesz jednocześnie nad ciałem i umysłem, korzyści rosną ze zdwojoną siłą. W kolejnych częściach książki nauczymy cię słuchać własnego ciała, abyś mógł usłyszeć historie własnych organów, wsłuchać się w głos twojego wewnętrznego dziecka i nauczyć się chronić samego siebie, aby twoje ciało nie musiało zapadać na dolegliwości z powodu braku tej ochrony. Przedstawimy ci też praktycznie wskazówki i techniki, których możesz użyć, aby ukochać swoje ciało dla jego dobrego zdrowia, wśród których znajdują się i te, których Ahlea użyła, pracując ze Stacey nad jej boreliozą.

Chcemy, abyś wiedział, że jeśli doświadczasz przewlekłej choroby, stanowi to zaproszenie do tego, byś na nowo pokochał swoje ciało. Podzielimy się z tobą wieloma wskazówkami, które pomogą ci odzyskać połączenie między tobą a twoim ciałem. Jest to cudowny proces, pełen miłości i radości. Ma w sobie piękno podobne do uczucia powrotu do domu.

A gdy myślisz o powrocie do domu, nie możesz się powstrzymać, by nie myśleć o rodzinie i społeczności. Rzecz w tym, że nie musisz robić tego samotnie. Ponowne połączenie ze sobą wiąże się także z połączeniem się z innymi – odnalezieniem swojego plemienia, swojej wspólnoty, w skład której będą wchodzić wspierający przyjaciele o podobnych poglądach. Ważne jest, by nauczyć się kochać i chronić samego siebie. Jest to równie ważne, co posiadanie ludzi, na których możesz się wesprzeć. Ludzi, którzy będą cię wspierać.

Bez względu na to, czy masz wspierającą wspólnotę przyjaciół i krewnych, czy nie, na pewno masz po swojej stronie coś innego: Życie. Częścią procesu połączenia jest uświadomienie sobie, że Życie cię kocha. Życie trzyma twoją stronę. Gdy ufasz, że Życie będzie cię wspierać, nigdy nie jesteś samotny. Życie będzie zawsze dla ciebie wsparciem, jeśli tylko weźmiesz władzę nad swoim szczęściem i zdrowiem we własne ręce!

Prosta ocena stanu zdrowia

Jak już udowodniłyśmy w tym rozdziale, nauka potwierdza to, co my wiemy od dawna: *masz moc, by siebie uzdrowić.*

Wierzmy, że stan zdrowia jest odbiciem twojego wewnętrznego ja. Poświęć więc chwilę na to, by ocenić, czy poniższe zdania są w twoim przypadku prawdziwe czy fałszywe:

- Akceptujesz siebie takiego, jakim jesteś;
- Czujesz się dobrze ze swoim ciałem – nie czujesz wciąż, że chciałbyś w nim coś naprawić lub zmienić;
- Nie niepokoją cię żadne objawy; tzn. nie cierpisz z powodu przewlekłych bóli, uzależnienia czy złego nastroju;
- Lubisz siebie i lubisz innych ludzi – nie narzekasz na swoje życie i ludzi wokół ciebie;
- Nie masz trudności w życiu i wszystko zdaje się dobrze układać;
- Czujesz połączenie z naturą i innymi ludźmi;
- Wybierasz jedzenie i napoje, które są zdrowe dla twojego ciała i które sprawiają, że czujesz się dobrze;
- Nie przyjmujesz żadnych lekarstw;
- Twoje życie jest zbalansowane – czujesz się swobodnie i nie jesteś przytłoczony pracą, obowiązkami lub stresem;
- Dajesz i otrzymujesz proporcjonalnie; innymi słowy – nigdy nie czujesz, że wciąż innym dajesz, a nie otrzymujesz nic w zamian;
- Masz dobre relacje z ludźmi, którym możesz zaufać i na których możesz liczyć;
- Czujesz, że możesz dobrze się sobą zająć;
- Masz w sobie wewnętrzny przewodnik, któremu ufasz.

Więc jaki masz wynik? Jeśli zaznaczyłeś jedno lub więcej zdań, gratulacje! Oznacza to, że sam dostrzegasz szanse na poprawę. Każdy z nas ma w sobie coś, co można poprawić dla lepszego życia, a każdy z rozdziałów *Sekretów zdrowia Louise Hay* pokaże ci, jak to zrobić.

Ćwiczenia dla stworzenia nowego spojrzenia na zdrowie

Zdrowie, podobnie jak życie, jest proste. To, co z siebie dajemy, otrzymujemy w zamian. Nasze przekonania to suma wszystkich myśli, które tworzyliśmy latami. To, co myślimy i w co wierzymy na swój temat, o życiu i o zdrowiu, staje się rzeczywistością. Dobra wiadomość jest taka, że możesz zmienić swoje myśli i przekonania! Poniższe ćwiczenia pomogą ci zacząć to robić:

1. Gdy nie wiesz co robić, skup się na miłości

W 1985 roku Louise zaczęła Hayride – spotkania grupy wsparcia dla osób z HIV/AIDS i ich bliskich. W latach osiemdziesiątych wszystkich przerażał ten temat. Lekarze nie wiedzieli co robić, ludzie bali się choćby dotknąć osób chorych. Osoby, u których zdiagnozowano HIV lub AIDS żyły w strachu, w poczuciu winy i wstydu, i do tego – w ukryciu – często czując, że cierpienie i śmierć są nieuniknione. Wokół nich było mnóstwo strachu.

W tamtym okresie nikt nie wiedział co robić. Ale jak powiedział pisarz David Kessler: „Kiedy wszyscy inni woleli odsunąć się do tyłu, Louise Hay zrobiła krok naprzód”.

Louise także nie wiedziała, co należy robić, ale była pewna jednego: *miłość uzdrawia*. Jej wiadomość wtedy i dziś jest jasna: „Gdy nie wiesz co robić, skup się na miłości”.

W 2013 roku Louise zorganizowała zjazd członków Hayride. Wiele osób z pierwotnego składu przybyło na to spotkanie i potwierdziło, że skupienie się na miłości zmieniło w nich wszystko. A dla wielu, którzy odeszli do tej pory, to nastawienie ułatwiło zmierzenie się ze śmiercią. Dzięki niemu mogli pozbyć się wstydu i doświadczyć miłości, połączenia i przebaczenia. To sprawiło, że umieranie było dla nich łatwiejszym i łagodniejszym procesem.

W ciągu trzydziestu lat, odkąd Louise zaczęła te spotkania, wiele się zmieniło. Dziś wiemy, że można żyć z HIV. Wiemy, że możemy dotknąć i przytulić osoby z HIV lub AIDS i nie musimy się bać, że się zarazimy. Jednak w społeczeństwie skupionym na medycznych technologiach łatwo nam przychodzi zapomnieć, że miłość naprawdę uzdrawia. Że miłość wspiera połączenie. I że miłość rodzi więcej miłości.

Jeśli cierpisz z powodu przewlekłej choroby albo stresującej sytuacji i nie wiesz, co możesz zrobić, odetchnij chwilę i skup się na miłości:

Połóż swoje dłonie na sercu i poczuj jego bicie. Oddychaj głęboko. Poczuj swoje ciało. Oddychaj głęboko i pozwól się zrelaksować swojemu ciału... każdemu mięśniowi, każdej komórce. Teraz skup się na uczuciu miłości. Jeśli nie wiesz od czego zacząć, pomyśl o ukochanym zwierzątku albo bliskiej osobie i skup się na tym uczuciu. Przyciągnij tę emocję do swojego ciała. Robiąc wdech, oddychaj tym uczuciem, by wypełniło każdą twoją komórkę. Wyobraź sobie, że to

uczucie otacza cię. Nadaj mu kolor, jeśli chcesz – zielony, różowy, może biały albo jakikolwiek inny, który ci odpowiada.

Poczuj, że jesteś otaczany uczuciem miłości. Powtarzaj to każdego dnia po przebudzeniu i przed pójściem spać. Zacznij od jednej minuty, jeśli tylko tyle potrafisz dać z siebie na początek i stopniowo wydłużaj czas.

Zachęcamy też, abyś zawsze przypominał sobie, że jeśli coś wydaje się być trudne lub przytłaczające, najlepiej skupić się na miłości. Zwróć uwagę, jak będzie to zmieniać twoje otoczenie.

2. Praca z lustrem i afirmacjami: czułe i kochające myśli zaczynają proces uzdrowienia

Lustro odbija uczucia, jakie żywimy wobec siebie. Jasno pokazują nam obszary, które trzeba zmienić, jeśli chcemy mieć satysfakcjonujące, pełne miłości życie. Jedną z najpotężniejszych metod afirmacji jest spoglądanie w lustro i wymawianie ich na głos.

Gdy ludzie z całego świata, którzy śledzili prace Louise, zostali poproszeni o opis ich doświadczeń z afirmacjami i ćwiczeniami z lustrem, setki z nich odpowiedziały. Zgłosili oni mnóstwo pozytywnych zmian w swoim zdrowiu, takich jak utrata nawet do 50 kg nadwagi, pozbycie się choroby autoimmunologicznej, pokonanie nałogu i zaburzeń żywienia, eliminacji bólu, uwolnienie się od stresu i zespołu stresu pourazowego, poradzenie sobie z niepokojem, bezsennością i wieloma innymi. To niesamowite, co może się zdarzyć, gdy jesteś miły i kochający wobec samego siebie!

Sugerujemy, abyś, czytając tę książkę, miał w pobliżu lustro, byś mógł używać go do afirmacji zawartych w tej książce. Praca nad nimi z lustrem pozwoli ci spojrzeć sobie w oczy i sprawdzić, czy widzisz w nich opór wobec miłości.

Zacznijmy od najważniejszej afirmacji. Spójrz w lustro i powiedz do siebie: *Chcę się zmienić.*

Zwróć uwagę, jak się czujesz. Czy czujesz jakiś opór przed zmianą? Czy w ogóle jej chcesz? Zaobserwowanie, jak się czujesz wobec zmiany, jest bardzo ważne, ponieważ, gdy patrzysz na swój własny rozwój, twoja chęć zmian może stworzyć lub zniszczyć sukces. Dlatego właśnie chcemy, żebyś zaczął od oceny własnej chęci wobec zmian.

Jeśli wyczuwasz opór, nie martw się, nie jesteś jedyny. Heather pracowała jako ekspert kierujący takimi przemianami i częścią jej pracy było zrozumienie tego oporu – zrozumienie dlaczego ma on miejsce i znalezienie sposobu na wsparcie ludzi w czasie jego przełamywania. Nawet gdy w firmach były wprowadzane pomocne, pozytywne zmiany, mogły one zawieść lub zadziałać, zależnie od tego, czy ludzie oswoili się z tymi zmianami, czy nie.

Opór przed zmianami jest w zasadzie normalny i to z kilku powodów. Najsilniejszym z nich jest uczucie strachu przed tym, co inne. Ludzie mają zwyczaj trzymać się tego, co znają, ponieważ boją się tego, co będzie inne, gdy dokonają zmiany. Być może boimy się, że stracimy swoją tożsamość, którą budowaliśmy dla siebie, albo boimy się, że przyjdzie nam się zmierzyć z czymś, co nie sprawdzi się w naszym życiu.

Kiedys jedna osoba powiedziała Heather: „Naprawdę nie lubię swojej pracy, chciałabym zmienić ścieżkę kariery, ale mój mąż nie pracuje, więc muszę zatrzymać tę posiadłość”. Ta kobieta desperacko pragnęła robić coś innego i miało to wpływ na jej zdrowie, ale była tak uwiązana do swojej pracy, że bała się ją rzucić. Bała się nawet wynająć doradcę, ponieważ odkryłby, że o wiele korzystniej dla niej byłoby pracować w całkiem innym sektorze. Obawiała się tego tak bardzo, że została w nie lubianej pracy tak długo, aż wreszcie zachorowała i musiała i tak ją rzucić.

Jeśli pozwolimy, aby lęk powstrzymał nas przed zmianą, stracimy możliwość, by zobaczyć jak silni naprawdę jesteśmy i jak Życie nas kocha i wspiera!

Psychologowie mogą zalecić kilka rzeczy, które pomogą ci wyrobić w sobie chęć zmiany, takie jak „monitorowanie własnych zachowań”, „ustalanie logicznej sekwencji zdarzeń” i „rozważanie konsekwencji”¹⁷. My opisujemy to w prosty sposób, dzieląc się z tobą wskazówkami, które możesz wykorzystać już dzisiaj:

– **Postanów sobie, że jesteś wystarczająco ważny.** Louise zawsze uczy, że gdy raz czegoś spróbujesz i zobaczysz, że to działa, o wiele łatwiej przyjdzie ci zrobienie tego kolejny raz. Rzecz w tym, że musisz pozwolić sobie na podjęcie tej próby. Musisz czuć, że jesteś wystarczająco ważny, by dać sobie na to pozwolenie, by dać sobie pole na wpro-

wadzenie zmian, by zmienić priorytety w swoim życiu i by wspierać siebie w odniesieniu sukcesu przy używaniu kolejnych porad! Czasem najlepszym sposobem na zmianę jest po prostu zmiana – po prostu wykonaj pierwszy krok, wiedząc, że twoje zdrowie i szczęście są ważne. Że ty jesteś ważny.

– **Małe kroki.** Wybierz najpierw coś małego – może to być coś szybkiego i łatwego do wykonania, ale musisz wybrać coś na początek. Na przykład, pocałuj swoją dłoń i powiedz: „Jesteś wart zdrowia”. Możesz powtarzać to tak długo jak będziesz potrzebować, aby poczuć, że jesteś gotowy. Pamiętaj, jak skończyła się bajka o zającu i żółwiu: wyścig wygrał powolny, ale wytrwały zawodnik.

– **Prosto i łagodnie.** Im łagodniejszy dla siebie jesteś, tym lepiej. Tu nie obowiązuje hasło siłowni: „Bez bólu nie ma rezultatów”. Częścią kochania siebie jest bycie łagodnym i dobrym wobec siebie, także przez wybieranie prostych celów. Pomyśl, jak to jest być dla siebie łagodnym. Pamiętaj o tym, jaki strach może tkwić w nerkach i pamiętaj, że masz w sobie wewnętrzne dziecko. Bądź delikatny. A oto co możesz powiedzieć do siebie: „Ze mną jesteś bezpieczny”.

– **Bądź konsekwentny.** Pamiętaj, że im więcej pracujesz z lustrem i ćwiczysz swoje afirmacje, tym staną się one łatwiejsze. Im bardziej będziesz konsekwentny, tym lepsze rezultaty osiągniesz. Pomyśl o tym jak o praktyce – nie ma żadnej aktywności, w której od razu jest się ekspertem. Im więcej ćwiczysz, tym lepszy się stajesz!

– **Poszukaj pomocy.** Świetnym sposobem, by odbudować w sobie połączenie i stworzyć zmianę, jest znalezienie sobie wsparcia. Może to być przyjaciel, małżonek, trener, członek rodziny albo ktokolwiek inny, przy kim dobrze się czujesz. Niektórzy ludzie tworzą lub dołączają do istniejących grup wsparcia na Facebooku. W każdym razie znalezienie podobnie myślącej osoby lub grupy wsparcia naprawdę pomaga w pracy nad afirmacjami i dzieleniu się tym, co dobrego i złego spotyka cię po drodze do zmiany.