

LOUISE L. HAY
DR MONA LISA SCHULZ

MOŻESZ
UZDROWIĆ
SWOJE CIAŁO

ŁĄCZĄC MEDYCYNĘ, AFIRMACJE I INTUICJĘ



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

MOŻESZ
UZDROWIĆ
SWOJE CIAŁO

LOUISE L. HAY
DR MONA LISA SCHULZ

MOŻESZ
UZDROWIĆ
SWOJE CIAŁO

ŁĄCZĄC MEDYCYNĘ, AFIRMACJE I INTUICJĘ

Sluchaj Radia HayHouse na
www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiwicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Łukasz Głowacki

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2013
ISBN 978-83-7377-595-4

Tytuł oryginału: ALL IS WELL
Copyright © 2013 by Louise L. Hay and Mona Lisa Schulz
English language publication 2013 by Hay House Inc. USA

© Copyright for Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2013
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.

Publikacja ma charakter poradnikowy i nie może zastępować profesjonalnego leczenia czy kontaktu z wykwalifikowanym lekarzem.



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
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Jeśli kiedykolwiek w Twoim życiu pojawi się jakiś problem,
powtarzaj w kółko poniższe słowa.

*Wszystko jest dobrze.
Wszystko, co się dzieje, dzieje się dla mojego najwyższego dobra.
Tylko dobro będzie rezultatem zaistniałej sytuacji.
Jestem bezpieczny.*

Te wiersze działają cuda w Twoim życiu.

Życzę Ci wiele radości i błogosławieństw.

Louise Hay

Spis treści

Słowa uznania dla książki	9
Słowa powitalne Louise Hay	11
Rozdział 1: Integracja metod leczniczych.....	13
Rozdział 2: Twój quiz samooceny.....	25
Rozdział 3: Spojrzenie na wykorzystanie medycyny	39
Rozdział 4: Jesteśmy rodziną – pierwsze centrum emocjonalne: kości, stawy, krew, układ odpornościowy i skóra ...	47
Rozdział 5: Do tanga trzeba dwojga – drugie centrum emocjonalne: pęcherz, narządy rozrodcze, dolna część pleców, biodra	77
Rozdział 6: Nowe nastawienie – trzecie centrum emocjonalne: układ pokarmowy, waga, nadnercza, trzustka i uzależnienie	103
Rozdział 7: Słodkie emocje – czwarte centrum emocjonalne: serce, płuca, piersi	139
Rozdział 8: Porozmawiajmy – piąte centrum emocjonalne: jama ustna, szyja, tarczyca	167
Rozdział 9: Nagle widzę – szóste centrum emocjonalne: mózg, oczy, uszy	193
Rozdział 10: Zmiany – siódme centrum emocjonalne: choroby chroniczne i degeneracyjne oraz zagrożające życiu	221
Rozdział 11: Tabele <i>Możesz uzdrowić swoje ciało</i>	241

Słowa końcowe od Louise	291
Podziękowania	293
O autorkach	299
Przypisy końcowe	301
Bibliografia	319

Słowa uznania dla książki

Możesz uzdrowić swoje ciało – to po prostu doskonała pozycja. Dr Mona Lisa Schulz swoją dużą wiedzę na temat zdrowia połączyła z mądrością Louise Hay – jednej z głównych ikon środowiska zainteresowanego rozwojem ludzkiej świadomości. Niniejsza książka to hołd złożony intuicyjnemu geniuszowi Louise, która stała się wzorem pozytywnego myślenia najpierw dla ludzi chorych na AIDS, a potem dla wielu, wielu innych.

– Caroline Myss

*W dzisiejszym świecie przepelnionym informacją i ubogim w mądrość, niewielu trafia w sedno sprawy, szczególnie jeśli chodzi o zdrowie. I właśnie to zadanie spełnia książka *Możesz uzdrowić swoje ciało* – łączy wiedzę medyczną z intuicją. Jako była pielęgniarka dyplomowana zawsze polegam na najnowszych badaniach z dziedziny medycyny i nimi się kieruję, szukając dla siebie uzdrowienia. Jednak zwracam również uwagę na moje osobiste doświadczenia, na to, co wydarzyło się w moim życiu i na to, co podpowiada mi mój zmysł intuicji – dzięki temu potrafię odnaleźć wewnętrzny spokój, zdrowie i równowagę w życiu codziennym. Niniejsza książka przedstawia to samo podejście i kiedy zaczęłam się z nią zapoznawać, od razu poczułam się lepiej. Jeśli w tym roku zamierzasz przeczytać tylko jedną książkę na temat zdrowia, to powinna nią być właśnie ta pozycja!*

– Naomi Judd



Możesz uzdrowić swoje ciało – to lektura obowiązkowa na nadchodzące czasy, kiedy my sami będziemy musieli być swoimi duchowymi lekarzami. Najlepsze ubezpieczenie zdrowotne, jakie możemy sobie zapewnić to wiedza o tym, jak być zdrowym, a Louise L. Hay i dr Mona Lisa Schulz są cudownymi nauczycielkami.

– Doreen Virtue

Wiemy, że umysł wpływa na fizjologię ciała. Wiemy, że emocje leżą u podstaw choroby i niewiele chorób wynika z czynników biologicznych. Wiemy, jaka korzyść płynie z afirmacji, których od dziesięcioleci naucza m.in. Louise L. Hay. Jednak nigdy przedtem naukowe badania medyczne, psychologia i duchowość, a także wyjątkowy punkt widzenia Louise L. Hay i dr Mony Lisy Schulz, tak łatwo się ze sobą nie splatały. Bez względu na to, czy zmagasz się z chorobą, pracujesz z pacjentami lub po prostu chcesz żyć w zdrowiu – przeczytaj tę cudowną książkę i czerp z niej natchnienie... Odpowiedzi, które w niej znajdziesz, mogą okazać się twoim najlepszym lekarstwem.

– Lissa Rankin, doktor nauk medycznych, oraz blogerka, której strona znajduje się pod adresem LissaRankin.com

Słowa powitalne Louise Hay

Drogi czytelniku, bez względu na to, czy po raz pierwszy stykasz się z moimi naukami, czy znasz je już od dawna, jestem wielce podekscytowana faktem, że mogę przedstawić Ci tę książkę.

Książka Możesz uzdrowić swoje ciało prezentuje moje nauki z nowej i ekscytującej perspektywy. Współautorka, Mona Lisa Schulz, którą kocham i za którą przepadam, od dawna obiecywała mi, że zbierze dowody naukowe na poparcie tego, czego od lat nauczam. Choć ja osobiście nie potrzebuję żadnych dowodów na to, że moje metody działają – polegam na, jak ja to nazywam, „wewnętrznym dzwonku”, dzięki któremu szybko potwierdzam zasadność moich myśli i odczuć – to jednak jest wielu takich, którzy cokolwiek wezmą pod rozważenie dopiero wtedy, gdy stoi za tym nauka. A więc w niniejszej książce przedstawiamy ową naukę i wiem, że dzięki temu spora część ludzi stanie się świadoma osobistej mocy, która może leczyć ich ciała.

Pozwól, aby ta książka stała się Twoim przewodnikiem. Na następnych stronach Mona Lisa jasno i wyraźnie, krok za krokiem pokaże ci, jak z choroby wrócić do zdrowia. Nakreśli związek pomiędzy zdrowiem emocjonalnym a zdrowiem ciała i wskaże Ci nasze przepisy na wyzdrowienie. Niniejsza publikacja traktuje o zdrowiu z punktu widzenia medycznego, holistycznego, żywieniowego i emocjonalnego. Łączy je ze sobą, tworząc uporządkowany podręcznik, do wskazówek którego może stosować się każdy, o każdej porze i w każdym miejscu.



Integracja metod leczniczych

Leczenie umysłu i ciała za pomocą afirmacji, medycyny i intuicji, to obszar na przestrzeni ostatnich trzydziestu lat coraz częściej badany. I choć wiele utalentowanych i wybitnych osób, pomagało wskazywać właściwą drogę, jednak niewiele spierałoby się z faktem, że pionierem na tym polu była Louise Hay. W rzeczywistości ów ruch przybrał znacznie na sile w latach osiemdziesiątych, kiedy ludzie zaczęli kupować jej „małą niebieską książeczkę” pt. *Ulecz swoje ciało** i odkryli wzorce myślowe odpowiadające ich problemom zdrowotnym.

Nie wiedziałam, że moje życie zmieni się za sprawą małej, niebieskiej książeczki, ale ona doprawdy zmieniła wszystko. Pomogła mi ukształtować moją własną praktykę medyczną, a teoria w niej zawarta, poprowadziła mnie ścieżką wiodącą do lepszego zdrowia zarówno dla mnie, jak i moich pacjentów. Zapewne potrafisz to sobie wyobrazić, że byłam podekscytowana – a nawet więcej, niż podekscytowana – gdy wydawnictwo Hay House zaproponowało mi, abym napisała książkę wspólnie z Louise Hay, książkę, która łączyłaby ze sobą uzdrawiającą moc intuicji,

*Treści zawarte w tej książeczce zostały rozwinięte w Rozdziale 11 (przyp. wyd. pol.).



afirmacji i medycyny: zarówno tradycyjnej medycyny zachodniej, jak i terapii alternatywnych. To najwspanialszy system leczenia! Praca z tym materiałem... i z Louise! Jak mogłabym odmówić?

Książeczkę *Ulecz swoje ciało* miałam ze sobą podczas studiów na akademii medycznej, a także nie rozstawałam się z nią, gdy przez długie lata zgłębiałam tajemnice mózgu, pisząc pracę doktorską. Wykorzystywałam jej mądrość, gdy ze łzami w oczach, doznając wzlotów i upadków, odbywałam swoje praktyki medyczne i naukowe. Zaglądałam do niej również, gdy nie płakałam, a chorowałam na zapalenie zatok i dokuczała mi dolegliwość związana ze ściekaniem wydzieliny po tylnej ścianie gardła. Szukałam wtedy w książeczce, jaki wzorzec myślowy wiązał się z tymi objawami (ściekanie wydzieliny po tylnej ścianie gardła znane jest również pod nazwą „wewnętrzny płacz”). Kiedy robiłam się nerwowa, ponieważ brałam jeden kredyt studencki za drugim, by opłacić studia, zaczęła dokuczać mi rwa kulszowa i ból w dolnej części pleców. Wtedy znowu zerkałam do małej niebieskiej książeczki. Okazało się, że rwa kulszowa ma związek ze „strachem o przyszłość i brakiem pieniędzy”.

Raz za razem okazywało się, że książeczka mówi prawdę, nie potrafiłam jednak zrozumieć, jak Louise zbudowała swój system afirmacji? Co zmotywowało ją prawie 35 lat temu, aby rozpocząć „obserwacje kliniczne”, których celem było szukanie związków pomiędzy ludzkimi myślami a zdrowiem? Jak ktoś bez wykształcenia naukowego lub szkolenia medycznego mógł obserwować ludzi, dostrzegać spójne korelacje pomiędzy pewnymi wzorcami myślowymi a problemami zdrowotnymi z nich wynikającymi, a potem napisać o tym książkę, która w tak dokładny sposób odnosi się do naszych chorób? Zalecenia Louise działały, ale nie wiedziałam dlaczego i w jaki sposób. Doprowadzało mnie to do szaleństwa.

A więc, skoro potrzeba – czy irytacja – jest matką wynalazków, postanowiłam zgłębić naukę stojącą za jej systemem afirmacyj-



nym i zaczęłam szczegółowo opracowywać emocjonalne aspekty chorób mózgu i ciała. Współzależności, które odkryłam, pomogły mi stworzyć system leczenia, który przez ponad 25 lat wykorzystywałam w swojej praktyce lekarskiej, naukowej i w trakcie intuicyjnych konsultacji zdrowotnych. Ale tak naprawdę, dopiero, gdy wraz z Louise zaczęłam pracować nad niniejszą książką, uświadomiłam sobie, jaka moc drzemie w połączeniu metod leczenia wykorzystywanych przeze mnie z jej afirmacjami.

Znaczenie intuicji

W 1991 r., po ukończeniu dwuletniej praktyki na akademii medycznej oraz trzyletniej praktyki doktoranckiej, musiałam wrócić do szpitala aby dokończyć swoje studia. Uzbrojona w biały kitel, stetoskop oraz mnóstwo małych książeczek stanęłam na posadzkach instytucji, która w tamtym czasie nazywała się Boston City Hospital.

Pierwszego dnia lekarz będący na stażu specjalizacyjnym, którego mi przydzielono, podszedł do mnie, podał mi imię oraz wiek mojego pierwszego pacjenta po czym dodał: „zdiagnozuj ją”. To wszystko. Byłam przerażona. Skąd miałam wiedzieć, co jej dolegało, skoro jedyna informacja jakiej mi udzielono na jej temat, to wiek oraz imię?

Jadąc windą w dół na oddział urazowy cały czas się niespokojnie wierciłam. Znałam jedynie podstawy dotyczące tego, jak zdiagnozować pacjenta, nie wspominając już o używaniu stetoskopu zawieszzonego na mojej szyi. W ciągu tych kilku chwil, podczas których znajdowałam się w zamkniętej windzie, stałam i trzymałam w rękę podkładkę do pisania z klipsem. W pewnej chwili, oczami wyobraźni zobaczyłam pacjentkę, którą jechałam zdiagnozować. Była nieco otyła i miała na sobie żółtawozielone obcisłe spodnie. Dłońmi ścisnęła prawą, górną część brzucha, krzycząc: „Doktorze, doktorze, to mój woreczek żółciowy!”

Rozdział 5



Do tanga trzeba dwojga

Drugie centrum emocjonalne: pęcherz, narządy rozrodcze, dolna część pleców, biodra

Problemy drugiego centrum emocjonalnego obracają się wokół miłości i pieniędzy. Niezdolność utrzymania równowagi pomiędzy tymi dwoma obszarami życia może sprawić, że będziesz miała dolegliwości pęcherza, narządów rozrodczych, bioder lub dolnej części pleców. A więc kluczem do osiągnięcia zdrowia w tym centrum emocjonalnym jest nauczenie się, jak radzić sobie z finansami bez poświęcania swojego życia intymnego i vice versa. Łatwe, prawda? Nieprawda. W rzeczywistości tylko garstka ludzi to potrafi, a zatem zacznijmy.

Jak w przypadku innych centrów emocjonalnych, choroba danej części ciała będzie zależeć od rodzaju wzorców myślowych i zachowania prowadzącego do utraty równowagi w danym obszarze życia. Cztery rodzaje osób mają problemy zdrowotne związane z drugim centrum emocjonalnym: ci którzy bardziej skupiają się na miłości niż na pieniądzu; ci którzy bardziej dbają o pieniądze niż o miłość; ci którzy mają nieokiełznany zapał do miłości i pieniędzy; oraz ci, którzy nie potrafią odpowiedzialnie podchodzić albo do miłości, albo do pieniędzy. W szczególności będziemy wdawać się podczas omawiania różnych



części ciała, niemniej jednak zawsze ważne jest, aby słuchać tego, co mówi nam nasz organizm. Pamiętaj, ciało jest intuicyjną maszyną i o problemach ze zdrowiem emocjonalnym zaalarmuje cię, wydając okrzyki przez ciało fizyczne.

Negatywne wzorce myślowe kojarzone z drugim centrum emocjonalnym to: lęk, gniew lub smutek związany z tożsamością płciową i seksualnością, a także troski finansowe i kłopoty dotyczące relacji z innymi. Oczywiście ma to sens, ponieważ kiedy opuszczamy rodzinny dom zapewniający nam bezpieczeństwo (pierwsze centrum emocjonalne) i wyruszamy w samotną drogę, to pierwsze wyzwania, którym musimy samotnie stawić czoło dotyczą miłości i pieniędzy, przyjaźni i finansów.

A więc, co stoi na drodze, abyś *dokonał* w końcu krytycznych zmian w swoim podejściu do finansów i stosunków z innymi w celu przywrócenia sobie lepszego zdrowia? Czy wciąż żywisz w sobie gniew do swojego partnera? Czy zbyt łatwo ustępujesz innym w sprawach pieniędzy? Czy postępujesz nieodpowiedzialnie ze swoimi pieniędzmi? Czy czujesz, że się dusisz?

To tylko niektóre rodzaje emocji i zachowań prowadzące do problemów zdrowotnych w drugim centrum emocjonalnym. Jeśli potrafisz zidentyfikować wzorce myślowe leżące u podstaw twoich dolegliwości, wtedy możesz zacząć dokonywać koniecznych zmian emocjonalnych, behawioralnych i fizycznych mających na celu poprawę zdrowia twojego pęcherza, narządów rozrodczych, bioder i dolnej części pleców. Rozpoznanie głównej przyczyny, to pierwszy krok. Krok drugi polega na zmianie negatywnych myśli i zachowań tak, aby przywrócić sobie zdrowie.

Drugie centrum emocjonalne: teoria afirmacji i nauka

Tak jak w przypadku innych chorób, afirmacje Louise skupiają się na emocjonalnych niuansach stojących za problemami zdro-



wotnymi w drugim centrum emocjonalnym. Zdrowy cykl menstruacyjny, niemożność zachorowania na mięśniaka gładkiego, niedoświadczanie bolesnego miesiączkowania czy jego braku zależą od tego, czy kobieta ma zdrowe poczucie własnej kobiecości. Odrzucenie własnej kobiecości, to negatywny wzorzec myślowy kojarzony z kobiecymi problemami ogółem. Poczucie winy na tle seksualnym i gniew na partnera mają związek z zapaleniem pochwy i infekcjami pęcherza.

U mężczyzn z kolei pojawiają się problemy z prostatą. Poczucie winy i napięcie seksualne oraz podejście mężczyzny do procesu starzenia, kojarzone są z dolegliwościami prostaty.

Walka o władzę w związkach przygotowała grunt pod choroby przenoszone drogą płciową (rzeżączka, opryszczka, syfilis). Przekonanie, że genitalia są czymś „grzesznym” lub „nieczystym”, poczucie winy na tle seksualnym i przeświadczenie, że należy ci się kara – wszystko to wzorce myślowe mające wpływ na choroby weneryczne. Wiara, że seks jest zły lub doświadczanie napięcia seksualnego przyczyniają się do tworzenia wzorców myślowych kojarzonych z impotencją.

Przyglądając się płodności przez pryzmat teorii afirmacji, dostrzegamy, że jeśli pojawiają się u Ciebie problemy z poczęciem, to znaczy, że masz obawy dotyczące potrzeby bycia rodzicem lub nie jesteś jeszcze gotowy na to.

No i w końcu kto, w czasie, kiedy martwił się o pieniądze, nie miał problemów z dolną częścią pleców? Strach związany z pieniędzmi i przyszłością, to negatywne wzorce myślowe łączone z bólem w krzyżu i rwą kulszową.

A zatem, co mówi nam nauka o związku umysł-ciało, kryjącym się za negatywnymi myślami i emocjami wpływającymi na organy drugiego centrum emocjonalnego?

Badania dowodzą, że wskaźnik bezpłodności i nieregularność cykli menstruacyjnych jest wyższy u kobiet mających we-



wewnętrzne konflikty związane z macierzyństwem i martwiących się z powodu zmian zachodzących w ich ciałach¹. Choć czują na sobie presję społeczną wymuszającą od nich posiadanie dzieci, w rzeczywistości macierzyństwo może nie współgrać z ich długoterminowymi planami. Stres emocjonalny dotyczący tej kwestii przyczynia się do podniesienia poziomu kortyzolu i obniżenia progesteronu, co utrudnia pomyślną implantację zarodka w macicy. Obniża się również poziom oksytocyny i podwyższa noradrenaliny i adrenaliny – wszystko to ma negatywny wpływ na hormony płciowe i uniemożliwia dostanie się nasienia do macicy².

Jeżeli natomiast pod dużą presją znajduje się mężczyzna, wówczas lęk, którego doświadcza sprawia, że jego organizm zaczyna produkować przeciwciała, czyniące nasienie – jak to mówią – „bezpłodnym”. Stres i smutek przyczyniają się także do tego, że jądra i nadnercze wytwarzają więcej kortyzolu i mniej testosteronu, co wpływa negatywnie na ilość nasienia. Zarówno jedno, jak i drugie może prowadzić do bezpłodności³.

W wielu książkach naukowych można przeczytać, że relacje z innymi wpływają na zdrowie organów miednicy. Zostało potwierdzone, że depresja i lęki biorące się z bolesnych doświadczeń w związkach wpływają na zdrowie narządów rozrodczych u kobiet, sprawiając, że nadnercze produkuje zbyt dużo sterydów. To z kolei wpływa na poziom kortyzolu, estradiolu i testosteronu. Nierównowaga powstała pomiędzy tymi trzema hormonami może przyczyniać się do nadpobudliwości, bólów, mięśniaków macicy, torbieli jajników, nie wspominając już o nadwadze⁴. W rzeczywistości jedna grupa badań ukazała związek pomiędzy chronicznym bólem miednicy a wykorzystywaniem seksualnym. Wiadomo, że trauma seksualna, zaznana zwłaszcza w dzieciństwie, tworzy warunki do powstawania bólów w narządach płciowych i układzie moczowym, a także przyczynia się do problemów trzeciego centrum emocjonalnego, tj. zaburzeń łaknienia i otyłości⁵.



Kobiety cierpiące na dysplazję szyjki macicy i raka szyjki macicy prawdopodobnie w młodszym wieku częściej były w związkach seksualnych, miały więcej przedmażeńskich doświadczeń seksualnych, romansów lub kilka razy były mężatkami i rozwódkami. Ponad połowa tych kobiet dorastała w domach, w których ojciec zmarł w młodym wieku lub opuścił rodzinę⁶. W gruncie rzeczy, owe kobiety, będąc dziećmi, nigdy w wystarczającym stopniu nie zaznały miłości od mężczyzny. Ich późniejsze zachowanie seksualne, to wołanie o miłość, próba znalezienia tego, czego nie miały w rodzinnym domu. Nie mając wewnętrznej reprezentacji miłości bez przerwy próbują wypełnić pustą przestrzeń w sobie całym mnóstwem nierównych związków. Często jest tak, że czerpią przyjemność z seksu, ale mają tendencję do bezinteresowności i robią wszystko, aby zadowolić męską potrzebę zarówno pod względem fizycznym, jak i emocjonalnym⁷.

Finansowe kłopoty i kiepska gospodarka to – dosłownie – ciężar spoczywający na barkach pracowników państwowych. Liczne badania pokazały, że ból pleców i zwiększone napięcie mięśni mają miejsce, gdy ludzie stają się przygnębieni lub nieszczęśliwi z powodu swoich funduszy (zwłaszcza jeżeli nie znoszą swojej pracy)⁸. Na przykład, jedno z badań dowiodło, że niezadowolenie z pracy zwiększyło ryzyko bólu pleców niemal siedmiokrotnie⁹. W USA przyczyną numer jeden powodującą niezdolność do pracy są bóle w krzyżu. Nie dotyczy to tylko robotników portowych czy firm przeprowadzkowych, ale także pracowników umysłowych. Co ciekawe, nawet ergonomiczne warunki pracy wcale w znacznym stopniu nie zmniejszają występowania dolegliwości w krzyżu. Wiesz, o czym mówię... te wszystkie poduszki i przyrządy, które Urząd do spraw Bezpieczeństwa i Higieny Pracy oraz inne firmy wynalazły w celu zapewnienia ochrony naszym kręgosłupom. Niedawne badania pokazały, że edukowanie pracowników biurowych w sprawach ergonomii nie za



bardzo przekłada się na mniejszą ilość osób skarżących się na bóle w krzyżu i niezdolnych do pracy z tego powodu¹⁰. Pomocne może być wykonywanie pracy sprawiającej nam przyjemność, ponieważ wtedy organizm uwalnia opiaty, które w rzeczywistości uśmierzają chroniczny ból.

Interesujące jest także to, że dolegliwości w dolnej części pleców kojarzone są z problematycznymi związkami. Poprawa relacji w obecnym małżeństwie może na przykład uśmierzyć chroniczny ból, zwłaszcza w krzyżu. Kiedy osoba z bólem w krzyżu i problemami małżeńskimi wraz z partnerką bądź partnerem poddaje się terapii małżeńskiej i stopniowo poprawia swoją relację z drugą osobą, ból w dolnej części pleców – bez potrzeby stosowania operacji chirurgicznej czy zażywania leków – często ulega znacznemu zmniejszeniu¹¹.

A więc, znasz już naukę potwierdzającą zasadność teorii afirmacyjnych Louise, ale jak teraz leczy swoje choroby?

Problemy z pęcherzem

Osoby doświadczające problemów z pęcherzem zwykle bardzo emocjonalnie podchodzą do swoich związków, co sprawia, że osiągnięcie przez nich niezależności finansowej może być trudne. Są tak bardzo zajęci utrzymaniem pełnego czułości związku, że umiejętności wymagane do kierowania transakcją handlową lub do skupienia się na bilansie pieniężnym są raczej nierozwijane lub niewykorzystywane regularnie. Tego typu osoby swoje sprawy finansowe odkładają raczej na później lub kontrolę nad nimi cedują na partnera. Niestety, takie działania często dają początek chorobie pęcherza, ponieważ wywołują uczucia gniewu i żalu – albo stajemy się całkowicie zależni od drugiej połowy, albo wymagamy by wzięła ona na siebie część finansowej odpowiedzialności.



A więc spójrzmy na przepis, który wprowadzi co nieco równowagi do twojego życia uczuciowego i finansowego. Przejdziemy od razu do afirmacji, które pomogą ci zmienić negatywne wzorce myślowe, mogące wywoływać problemy z pęcherzem. Zakażenia dotyczące układu moczowego czy to zapalenie pęcherza moczowego, czy bardziej poważny infekcja nerek, wiążą się z uczuciem gniewu, zazwyczaj na pleć przeciwną i z obwinianiem innych. Musimy pozbyć się tego gniewu. Dobra afirmacja na infekcje układu moczowego brzmi następująco: „Usuвам ze swojej świadomości sposób myślenia, który przyczynił się do tego stanu. Jestem gotowy na zmianę. Kocham i aprobuję siebie”. Nietrzymanie moczu (czyli mimowolne oddawanie moczu) ma związek z hamowaniem swoich emocji przez długi czas. Afirmacja na tę dolegliwość wygląda tak: „Jestem gotowy odczuwać. Mogę bezpiecznie wyrażać swoje emocje. Kocham siebie”. Afirmacje będą się różnić w zależności od stanu zdrowia. W celu zapoznania się z bardziej szczegółowymi afirmacjami, poszukaj swojego schorzenia w tabeli na stronie 241.

Przyjrzyj się swojemu wcześniejszemu podejściu do pieniędzy. Czy kiedykolwiek tak bardzo poświęcałeś się drugiej osobie, że przestałeś zwracać uwagę na swoje finanse? Czy będąc w związku całą kontrolę nad pieniędzmi oddawałaś drugiej połówce? Czy czujesz, że nie masz kontroli nad pieniędzmi? Jeśli na któreś z tych pytań odpowiedziałaś twierdząco, to znaczy, że mogą wystąpić u ciebie problemy z pęcherzem.

Jeśli uważasz, że odnosi się to do ciebie, przede wszystkim w tej chwili powinieneś skupić się na kwestii swojego podejścia do pieniędzy i znaczeniu jakie odgrywają one w twoim życiu? Nie będzie to łatwe. Aby wprowadzić równowagę w sprawy miłosne i finansowe, musisz zacząć od małych rzeczy.

Jeśli obecnie nie jesteś niezależny finansowo, to spróbuj trochę tej niezależności zdobyć. Na przykład, postanów, że zaczniesz



płacić za niektóre rachunki: po prostu wypisz kilka przelewów. Jeśli jesteś śmiały i czujesz się na siłach, to przyjrzyj się swoim pasjom i spróbuj znaleźć pracę na pół etatu, w której będziesz mógł owe pasje realizować. Najważniejsza rzecz w tym wszystkim, to wziąć na siebie odpowiedzialność za niektóre sprawy związane z pieniędzmi. Musisz zaznajomić się z językiem i dobroczynną mocą pieniędzy. Dzięki temu zmniejszysz swoją zależność od partnera i pozbędziesz się urazów oraz lęków, które mogą zrodzić się z przebywania w tak zwanym związku wychowawczym lub z narzucenia ci dużej odpowiedzialności finansowej. Bez względu na to, jak bardzo kogoś kochasz, czy mu ufasz, zawsze staraj się mieć kontrolę nad swoimi pieniędzmi.

Jeśli podążanie w kierunku finansowej niezależności wydaje ci się trudne, to być może problem tkwi w twoim spojrzeniu na pieniądze, czyli postrzeganiu ich jako rzeczy nieduchowej – być może nawet jako źródła całego zła – a staranie się o nie automatycznie czyni z ciebie osobę płytką lub taką, która dba jedynie o sprawy materialne. Jedyne, co mogę powiedzieć w obliczu takiego podejścia, to: otrząśnij się! Życie w dzisiejszym świecie jest takie, że bez pieniędzy się nie obejdziesz, tak jak nie obejdziesz się bez wody i jedzenia. Choć ludzie mający pieniądze i władzę mogą jej nadużywać (i tak też robią), to tego rodzaju złe zachowanie nie jest nieodłączną częścią istnienia ani pieniędzy, ani władzy. Musisz zdać sobie sprawę, że finansowa odpowiedzialność to również zdrowy niezależność. Ani mniej, ani więcej.

A więc twoim celem jest odnalezienie równowagi pomiędzy miłością a pieniędzmi. Nie poświęcaj swojego finansowego dobrobytu dla ważnego związku. Przejmując kontrolę nad swoją finansową sytuacją, okazujesz szacunek nie tylko sobie, ale również ludziom wokół siebie.

Rozdział 8



Porozmawiajmy

Piąte centrum emocjonalne: jama ustna, szyja, tarczyca

Zdrowie piątego centrum emocjonalnego wskazuje, jak dobrze radzisz sobie z komunikacją w swoim życiu. Jeżeli komunikacja nie wychodzi ci najlepiej – bez względu na to, czy problem polega na niesłuchaniu innych, czy nieumiejętności efektywnego wyrażania się – to całkiem prawdopodobne jest, że masz kłopoty zdrowotne z jamą ustną, szyją i tarczycą. Kluczem do zdrowia w piątym centrum emocjonalnym jest odnalezienie równowagi w codziennym sposobie komunikowania się z ludźmi.

Pamiętaj, komunikacja to dwukierunkowa ulica. Musi mieć miejsce zarówno słuchanie, jak i mówienie. Efektywna komunikacja polega na tym, że się słyszy i jest się słyszany. Musisz umieć przekazać swój argument, a także przyjąć punkt widzenia i opinię drugiej strony po to, aby móc stosownie zmieniać swoje działania.

To, która część twojego ciała odczuwa negatywne skutki słabych umiejętności komunikacji, zależy od wzorców myślowych i zachowań wywołujących ten problem. Istnieją trzy problemy komunikacyjne, które często przyczyniają się do choroby w piątym centrum emocjonalnym. Problemów z jamą ustną – włączając



w to zęby, szczękę i dźwięki – często doświadczają osoby niepotrafiące wyrażać swoich rozczarowań ani sobie z nimi radzić. Pomimo nieskazitelnych zdolności komunikacyjnych, problemy z szyją występują u tych, którzy – gdy nie potrafią kontrolować wyniku danej sytuacji – stają się nieustępliwi i odczuwają frustrację. Natomiast ludzie mający choroby tarczycy często kierują się intuicją, ale nie potrafią dawać wyrazu temu, co widzą, ponieważ zbyt często próbują utrzymać pokój lub zdobyć sobie czyjaś aprobatę. Każdą z tych tendencji szczegółowo będziemy omawiać później, podczas analizowania odpowiednich części ciała. Tymczasem zapamiętaj: jeżeli masz chorobę związaną z tarczycą, szczęką, szyją, gardłem i jamą ustną, znaczy to, że ciało mówi ci, abyś dokładnie przyjrzał się swoim umiejętnościom komunikacyjnym.

Piąte centrum emocjonalne: teoria afirmacji i nauka

Według teorii afirmacji Louise Hay zdrowie szyi, szczęki, tarczycy i jamy ustnej zależy od tego, czy „mamy głos”. Dokładniej mówiąc, problemy gardłowe mają związek z brakiem odwagi do wypowiedzania się i poczuciem, że nasza kreatywność jest tłumiona. Ropień okołomigdałkowy (infekcja gardła rozwijająca się w pobliżu migdałków) związany jest z silnym przekonaniem, że nie potrafimy mówić w swoim imieniu lub prosić o to, czego potrzebujemy. Natomiast uczucie ściskania w gardle kojarzone jest z lękiem przed wyrażaniem swojego „ja”.

Przechodząc do szyi, problemy z kręgosłupem szyjnym biorą się z uporczywego trwania przy własnym zdaniu i niechęci akceptowania nowych idei (zamknięty umysł). Nie przyjmowanie do wiadomości punktu widzenia innych może być przyczyną sztywnienia szyi i innych dolegliwości kręgosłupa szyjnego.

Według teorii afirmacji, choroby tarczycy mają tendencję do rozwijania się, gdy jesteśmy upokarzani i nie możemy robić tego,



co chcielibyśmy robić. Nieumiejętność zdecydowanego wyrażania własnej woli może uczynić cię podatnym na niedoczynność tarczycy. Osoby czujące się „rozpaczliwie zduszone” w większym stopniu narażone są na tę chorobę.

A co ma do powiedzenia nauka, jeśli chodzi o związek umysł-ciało leżący u podstaw chorób piątego centrum emocjonalnego, które dotyczą problemów z szyją, tarczycą i jamą ustną?

Tarczyca – jeden z największych gruczołów wydzielania wewnętrznego w naszym organizmie – jest bardzo czuła na działanie hormonów; niemały wpływ ma na nią również nasza umiejętność komunikowania się¹.

Kobiety – zwłaszcza w okresie menopauzy – znacznie częściej mają problemy z tarczycą niż mężczyźni². Badania przeprowadzone, by dowiedzieć się dlaczego tak jest, często wskazywały na różnice biologiczne pomiędzy płciami. Ponieważ dolegliwości tarczycy po raz pierwszy często pojawiają się w okresie dojrzewania – gdy w naszych ciałach zmienia się poziom testosteronu, estrogenu i progesteronu – a potem znowu w okresie menopauzy, kiedy poziom hormonów w organizmie kobiety jest bardzo niski, naukowcy założyli, że różnica hormonalna ma wpływ na funkcjonowanie tarczycy³.

Niemniej jednak, poziom hormonów całkowicie nie wyjaśnia, dlaczego kobietom częściej niż mężczyznom doskwierają problemy z tarczycą. Mówiąc ogólnie, mężczyźni mają więcej testosteronu, poprzez to są być może bardziej biologicznie i społecznie predysponowani do posiadania wyższego poziomu asertywności, zwłaszcza jeśli chodzi o publiczne wystąpienia⁴. Zbyt duża pewność siebie lub niezdolność do umiejętnego stawiania w swojej obronie zwiększa ryzyko wystąpienia chorób tarczycy⁵. Przed menopauzą kobiety mają w organizmie wyższe poziomy estrogenu i progesteronu. Ale w grę wchodzi tu również i inne czynniki. Ilość tych hormonów w połączeniu z typem mózgu,



który częściej miesza emocje z językiem sprawiają, że kobiety mają większą skłonność do autorefleksji. Te, które nie weszły jeszcze w okres menopauzy, są z natury mniej agresywne i impulsywne w komunikacji, co znaczy, że mają tendencję nie mówić tego, co myślą, usiłując zachować dobre relacje z przyjaciółmi i rodziną. Tego rodzaju styl komunikacji często rozładowuje napiętą sytuację, ale niekoniecznie odnosi się do osobistych potrzeb danej osoby, a to może prowadzić do problemów tarczycowych w młodym wieku⁶.

Kobiece sposoby komunikacji – i zapadalność na choroby tarczycy – ulegają znacznej zmianie w okresie menopauzy. Liczba kobiet w okresie menopauzy z problemami tarczycy jest wyższa, niż liczba mężczyzn, czy młodych kobiet z tymi samymi problemami. Podczas przekwitania proporcje estrogenu, progesteronu i testosteronu w ich organizmach zmieniają się: poziom dwóch pierwszych spada, a ostatniego rośnie. Na tym etapie kobiety stają się bardziej impulsywne i mniej skłonne do autorefleksji, a ich nowy styl komunikacji często przyczynia się do problemów w rodzinie i relacjach z innymi. W następstwie tego następuje eskalacja chorób tarczycy. Kobiety w okresie menopauzy stają się biologicznie predysponowane do zaznaczania swojego autorytetu poprzez bardziej wyraźne reagowanie, poruszanie się i wyrażanie⁷. Bez względu na to, czy chodzi o niemówienie o tym, czego się potrzebuje, czy o nieumiejętne wyrażanie swoich pragnień – niezdolność dobrego komunikowania się prowadzi do problemów z tarczycą. Jeżeli nie potrafisz efektywnie zaznaczyć swojej pozycji i czujesz się rozpaczliwie zduszona lub cały czas wdajesz się w kłótnie, to istnieje większe ryzyko, że wystąpi u ciebie choroba tarczycy.

Inne badania powiązały problemy tarczycowe z przygaszoną osobowością i niezdolnością do stawania w swojej obronie. Skłonności do chorób tarczycy mają przede wszystkim osoby,



które kiedyś doświadczyły traumy i często zmagają się z problemem dominacji w późniejszych związkach. Ich dawne doświadczenia sprawiły, że stały się uległe, nadmiernie uступliwe i niezdolne do zaznaczania swojego autorytetu. Nie mają „głosu” w swoim własnym życiu i brak im determinacji, by dążyć do niezależności i samowystarczalności⁸.

Przechodząc do gardła, znowu dostrzegamy korelację pomiędzy komunikacją a zdrowiem. Odczucie ściskania w gardle, kiedy nie wiesz, co powiedzieć, powstaje na skutek skurczu mięśni szyi. W ekstremalnych sytuacjach, lęk i strach kumulują się w mięśniach podgnykowych, które zaciskają się na gardle, wywołując uczucie duszenia. Częściej ma to miejsce u ludzi złąknionych, introwertycznych czy skłonnych do tłumienia komunikacji⁹.

Zdrowie jamy ustnej, a także szczęki mają związek ze zdrową umiejętnością komunikowania się i stawiania w obronie swoich potrzeb. Zostało udowodnione, że ta umiejętność oraz radzenie sobie ze stresorami w życiu może obniżyć ryzyko wystąpienia choroby przyzębia. Ludzie z chorobami dziąseł mają rozchwiany poziom kortyzolu i endorfiny – to biochemiczny „odcisk” stresu, pozostawionego w ich ciele.

A więc pracuj nad tym, aby twoja komunikacja była lepsza (chodzi zarówno o mówienie, jak i słuchanie), a wtedy poprawisz zdrowie swojego piątego centrum emocjonalnego.

Problemy z jamą ustną

Osoby skłonne do chorób w obrębie jamy ustnej, tj. do próchnicy, krwawienia dziąseł lub do problemów związanych z bólem szczęki czy tymczasowymi dolegliwościami stawu skroniowo-żuchwowego, mają zazwyczaj kłopoty z wieloma aspektami komunikacji. Ludzie ci doświadczają tego rodzaju dolegliwości, ponieważ nie rozmawiają o swoich emocjonalnych rozczarowa-



niach ani nie próbują ich rozwiązywać. To znaczy rozmawiają, ale tylko w miejscach, gdzie czują się swobodnie. Z bliskimi nie będą dyskutować o tym, co ich gryzie. Konwersacja, podczas której ujawniliby swoje emocje, myśli, intencje – wprawiłaby ich w zakłopotanie lub zraniła ich dumę. Jeżeli jakaś sytuacja nie sprawia, że czują się swobodnie lub nie budzi w nich poczucia entuzjazmu, mogą zrobić się powściągliwi i cisi, mogą zacząć się izolować. Wszystkie choroby kojarzone z jamą ustną odnoszą się do nieumiejętności efektywnego komunikowania swoich osobistych potrzeb i rozczarowań.

Jeśli doskwierają ci jakieś problemy związane z jamą ustną i szczęką, to pamiętaj o wizycie u lekarza lub dentysty. Ale oprócz tego musisz także zająć się procesami myślowymi i zachowaniem, które wywołały u ciebie te problemy. Musisz wsłuchać się w intuicyjne wiadomości przesyłane ci przez ciało, bo inaczej choroba powróci.

Zdrowie jamy ustnej łączy się z komunikacją, przyjmowaniem nowych idei i żywieniem. Jednak gniew może zablokować komunikację. Będąc w gniewie lub żywiąc urazę, prawdopodobnie będziesz mniej skłonna do podejmowania decyzji i mniej otwarta na punkt widzenia innych, a z tego mogą rozwinąć się choroby zębów. Powstrzymaj niezdecydowanie i spraw, by twoje zęby były silne i zdrowe. Wykorzystaj tę oto afirmację: „Podejmuję decyzje w oparciu o zasady prawdy i jestem spokojny, wiedząc, że jedynie słuszne działania mają miejsce w moim życiu”. Problemy ze szczęką lub szczękościsk czy zespół Costena wiążą się z pragnieniem kontroli lub odmową wyrażania uczuć. Afirmacja uzdrawiająca na gniew, urazę i ból kryjący się za chorobami szczęki i zespołem Costena brzmi: „Jestem gotowy zmienić tkwiące we mnie wzorce, które doprowadziły do tej sytuacji. Kocham i aprobuję siebie. Jestem bezpieczny”. Ludzie z próchnicą zębów mają skłonności do szybkiego poddawania się i powinni



wypróbować tę afirmację: „Swoje decyzje wypełniam miłością i współczuciem. Moje nowe decyzje wspierają mnie i umacniają. Mam nowe pomysły i wcielam je w czyn. Moje nowe decyzje są bezpieczne”. Osoby, które muszą poddać się leczeniu kanałowemu z powodu próchnicy lub innej choroby zębów, mają poczucie, że ich głęboko zakorzenione wierzenia są niszczone. Nie mogą się w nic wgryźć, życie wydaje im się niegodne zaufania. Ich nowy wzorzec myślowy powinien być taki: „Tworzę mocne fundamenty dla siebie i swojego życia. Wybieram swoje przekonania, aby radośnie wspierać siebie. Ufam sobie. Wszystko jest dobrze”. Kiedy już twoje fizyczne ciało i emocjonalny umysł znajdują się na drodze do zdrowia, wciel do swojego życia zmiany behawioralne. Ważne jest, abyś nauczyła się mówić o rzeczach bliskich i drogich twojemu sercu. Nie spychaj tego rodzaju dyskusji na boczny tor.

To kolejny przypadek, kiedy dobrze byłoby pracować z terapeutą lub emocjonalną opiekunką po to, by stworzyć bezpieczną przestrzeń, w której można byłoby swobodnie wyrażać swoje emocje. Choć na początku może wydać ci się to dziwne, dobrze jest powoli przyzwyczajać się do zdrowego stylu komunikacji.

Lepsze zrozumienie, jak identyfikować swoje emocje, może okazać ci się także przydatne. Wyszukaj odpowiednią literaturę, zarówno na papierze, jak i online, która pomoże ci otworzyć oczy na drobne szczegóły języka emocji. Kiedy będziesz dokładnie wiedzieć, co te terminy związane z uczuciami oznaczają, mówienie o nich przyjdzie ci z większą swobodą.

No i na koniec istotne jest, abyś opierała się chęci zamykania się na świat. Niech twoim celem stanie się nawiązanie prawdziwych przyjaźni z innymi ludźmi – przyjaźni, które pozwolą wyrażać ci wszystkie aspekty siebie. Jeśli nauczysz się równoważyć swoje umiejętności komunikacyjne z ludźmi ci bliskimi, to twoja jama ustna i szczeka pozostaną w lepszym zdrowiu.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Louise L. Hay – mówczymi i autorka bestsellerów. Na całym świecie sprzedano już ponad 50 milionów jej książek. Od wielu lat pomaga ludziom odkrywać i wykorzystywać ich potencjał do rozwoju osobistego i samouzdrawiania.

Dr Mona Lisa Schulz – specjalista neuropsychiatrii, wykładowczyni na University of Vermont. Większość swojej energii poświęca badaniom nad mózgiem i intuicją. Jest osobą, która potrafi przekroczyć granice nauki, medycyny i mistycyzmu.

Książka prezentuje intuicyjną mądrość Louise L. Hay oraz naukowe dowody na jej poparcie, zebrane przez współautorkę, Monę Lisę Schulz. Wyszczególnione w publikacji centra emocjonalne pozwalają zidentyfikować istotę choroby oraz przyczyny jej powstania. Autorki przedstawiają proces jak krok po kroku wrócić do zdrowia. Nakreślają związek pomiędzy emocjami a ciałem i dokładnie wytyczają drogi do wyzdrowienia.

Wykonaj test, który wskaże Ci, na które dolegliwości powinieneś zwrócić szczególną uwagę. Kiedy już ustalisz co mówi Twoje ciało, będziesz mógł zastosować zaprezentowane w książce techniki uzdrawiające. Dzięki nim przekształcisz swoje myślenie i zmienisz przyzwyczajenia, powracając tym samym do doskonałego zdrowia.

Odkryj w sobie moc, która Cię uzdrowi.

Patroni:



Cena: 39,90 zł

ISBN 978-83-7377-595-4



9 788373 775954