

INNA SEGAL

PREDSLOV MUDR. BERNIE S. SIEGEL



ČO VÁM
HOVORÍ
VAŠE
TELO

Psychické a energetické
príčiny chorôb
a ich liečba

Slová uznania pre knihu Inny Segal

ČO VÁM HOVORÍ VAŠE TELO

Táto kniha získala medzinárodnú podporu mnohých prominentných lekárov, zdravotných sestier, psychológov, autorov bestsellerov a prírodných liečiteľov.

„Kniha *Čo vám hovorí vaše telo* je skutočne jednoduchým sprievodcom na ceste k dokonalému obnoveniu vášho zdravotného stavu a k ozdraveniu vášho života. Inna Segal v nej predkladá neoceniteľné pohľady na zdroje chorôb a ochorení a ponúka praktické rady, ktoré mnohým ľuďom nepochybne pomôžu vyliečiť samých seba. Prečítajte si teda túto knihu a získajte vedomosti, ktoré vám prinesú taký život, aký si skutočne zaslúžite.“

— **MUDr. Bernie S. Siegel**,
bestsellerový autor rebríčka *New York Times*
a autor knihy *Láska, medicína a zázraky*

„Kniha *Čo vám hovorí vaše telo* je vzrušujúcim a výstižným dielom! Mojou najväčšou túžbou je, aby sa toto posolstvo uzdravovania dostalo do srdca a tiel ľudí na celej planéte a aby všetci prekypovali zdravím!“

— **MUDr. Christiane Northrup**,
bestsellerová autorka rebríčka *New York Times*
a autorka knihy *Ženská telo, ženská múdrosť*

„Kniha *Čo vám hovorí vaše telo* vás naučí načúvať signálom vlastného tela a účinnými liečebnými metódami a princípmi vás krok za krokom dovedie k dobrému zdravotnému stavu. Inna Segal vysvetľuje a názorne opisuje, ako myšlienky, pocity a energia ovplyvňujú naše zdravie, takže múdrosť nášho tela už nebude tajomstvom, ale účinným radcom pri premenách všetkých oblastí života.“

— **Jack Canfield**,
spoluautor série publikácií *Slepačia polievka pre dušu*®
a autor knihy *Pravidlá úspechu*™

„Táto znamenitá kniha nie je určená iba chorým. Inna Segal v nej poskytuje jednoduché, ale účinné cvičenia, ktoré pomôžu vnímať vlastné telo a vnútornú múdrosť a naštartovať fyzické, psychické a emocionálne uzdravovanie na najhlbšej úrovni, aby sme mali šťastný, zdravý a naplnený život.“

— **MUDr. Hyla Cass**,
autorka knihy *Natural Highs (Ako sa jednoducho cítiť dobre)*
a bývalá odborná asistentka klinickej psychiatrie
na Lekárskej fakulte Kalifornskej univerzity UCLA

„Na začiatku som bol skeptický. No po vyskúšaní som zistil, že táto kniha robí zázraky. Jednoducho to funguje a môže vás to vyliečiť.“

— **MUDr. Roger Cole**,
špecialista na onkológiu a paliatívnu starostlivosť,
bestsellerový autor knihy *Mission of Love (Misia lásky)*

„Aj keď ešte presne nevíete, čo vám je, táto kniha vám pomôže začať sa uzdravovať a pod
Inniným vedením sa dokonca môžete aj sami vyliečiť!“

— **MUDr. Jerry M. Rosenbaum,**
spoluautor knihy *What 's Wrong with Me? (Čo mi vlastne je?)*

„Vrie žľč, našťvaný, vnútorne rozorvaný, bolesť v srdci, slabosť v kostiach, blednúť
od závidia, krúti sa črevá, vrie krv, visí na krku, rana do chrbta, vyrazený dych,
bezhlavé rozhodnutie, chorý na smrť – v našom jazyku prežíva starodávna múdrosť
o pôvode mnohých chorôb. Čo vám hovorí vaše telo vám umožní rozpoznať jedovaté
vplyvy podvedomých presvedčení a emócií, oslobodiť sa od nich a vydať sa po ceste
samoliečenia.“

— **MUDr. Robin Youngson,**
zakladateľ Centra pre súcit v zdravotnej starostlivosti

„Použila som mnohé z uvedených postupov
a zlepšenia v kvalite môjho života sú skutočne pozoruhodné.“

— **Mary-Anne Gallagher,**
psychologička

„Inna nám ukazuje, ako máme porozumieť znameniam nášho tela a ako s ním
komunikovať. Nádherne sa jej podarilo prekročiť ďalšie hranice možností v oblasti
preskúmanej psychológmi: múdrosť, ktorú nám dáva naše telo. Táto kniha je plná
užitočných pohľadov do nášho vnútra aj do spôsobov holistického života.“

— **Rob Hilliar,**
psychológ

„Rady a techniky Inny Segal sú skutočne veľmi účinné. Ako lekár s mnohoročnými
skúsenosťami v oblasti liečebných terapií sa môžem zaručiť za presnosť a praktickosť
Inniných odporúčaní. Radím všetkým zakúpiť si túto knihu. Má potenciál stať sa klasikou
na poli liečenia prepojením tela a mysle.“

— **Dr. Ralph Ballard, MBBS,**
homeopat a klinický hypnoterapeut

„Odhaľte svoju vnútornú inteligenciu a zmeňte svoj život! Túto možnosť vám dáva kniha
Inny Segal. Čo vám hovorí vaše telo je vynikajúco napísaná, praktická a nápaditá príručka
typu „urob si sám“, ktorá vám pomôže vyliečiť akýkoľvek zdravotný problém vlastnou
intuíciou. Môže byť tým správnym sprievodcom na vašej ceste k dobrému zdraviu.“

— **MUDr. Tim Bajraszewski,**
všeobecný lekár

„Innina kniha o základných a energetických príčinách chorôb je najobsiahlejším textom
svojho druhu. Inna píše štýlom, ktorý tieto dôležité informácie jednoduchým spôsobom
spostredkúva každému, kto sa zaujíma o vplyv emócií na vznik ochorení. Osobitne
pôsobivo sú uvedené meditácie, ktoré z tejto knihy robia nielen úžasný zdroj teoretických
poznatkov, ale hlavne praktických rád.“

— **Darren Walsh,**
špecialista na akupunktúru a čínsku medicínu

INNA SEGAL

PREDSLOV MUDR. BERNIE S. SIEGEL



ČO VÁM
HOVORÍ
VAŠE
TELO

Psychické a energetické
príčiny chorôb a ich liečba



eastone BOOKS



EZOTERIKA • POZNANIE • DUCHOVNÝ ROZVOJ

Copyright © 2010 by Inna Segal

Slovak edition © Eastone group, a.s. 2011

Originally published by Beyond Words/Atria, a Division of Simon & Schuster Inc.

Visionary Intuitive Healing® is a trademark of Inna Segal

All rights reserved.

Z anglického originálu *Inna Segal: The Secret Language of Your Body*, vydaného vydavateľstvom Beyond Words/Atria v roku 2010 preložila Beáta Ďuračková.

V roku 2011 vydalo vydavateľstvo Eastone Books, Bratislava.

www.eastonebooks.com

Informácie uvedené v tejto knihe sú určené na vzdelávacie účely, nie na určenie diagnózy, stanovenie alebo liečenie zdravotných problémov. Tieto informácie by nemali nahrádzať konzultácie s odborným lekárom. Obsah tejto knihy je určený ako doplnok k riadnej a zodpovednej liečbe stanovenej odborným lekárom. Autorka a vydavateľ nie sú zodpovední za akékoľvek zneužitie tohto materiálu. Všetky mená použité v príkladoch boli pozmenené za účelom ochrany súkromia daných osôb.

Translation © Beáta Ďuračková 2011

Odborná revízia prekladu: Roman Cséfalvay

Korektorka: Katarína Medlová

Zodpovedné redaktorky: Marína Terenová, Andrea Cséfalvay Kopernická

Ilustrácie orgánových sústav: Dr. Levent Efe

Ilustrácia chrbtice: Mike Badman

Layout: Studio Eastone

Tlač: Kasico, a.s.

Všetky práva vyhradené.

Okrem použitia ukážok pre účely recenzie a kritiky žiadna časť tejto knihy nesmie byť reprodukována ani šírená v žiadnej forme ani žiadnymi prostriedkami bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

ISBN 978-80-8109-173-5

Táto kniha spočíva v rukách božích
a je zasvätená nekonečnej láske v nás všetkých.

Čo vám hovorí vaše telo je viac než kniha.
Je súčasťou nového smerovania v zdravotnej starostlivosti,
podnecuje a učí ľudí, ako sa zladit' so svojím telom
a stať sa súčasťou samouzdravovacieho procesu.

Je interaktívnym zážitkom, ktorý zahŕňa účinné postupy
a liečebné frekvencie pre lepšie zdravie a pohodu.

OBSAH

Podakovanie XI

Predslov XIII

Úvod XVI

I. ČO VÁM HOVORÍ VAŠE TELO 1

Liečenie emocionálnych, psychických a energetických príčin chorôb 1

Desať základných princípov liečenia 5

Príručka fyzických ťažkostí a odporúčaní na ich liečenie 8

II. ČO VÁM PREZRÁDZAJÚ FYZICKÉ PRÍZNAKY OCHORENÍ 109

Zoznam ochorení 111

III. ČO VÁM PREZRÁDZAJÚ VAŠE EMÓCIE 159

Pochopenie a liečenie emócií spôsobujúcich choroby 159

IV. TAJNÁ REČ FARIEB 195

Farby 197

V. ČO VÁM HOVORIA VAŠE TELESNÉ SÚSTAVY 207

Telesné sústavy 208

Doslov 213

Index 215

O autorke 225

Iné dostupné diela autorky 227

Audionahrávky na stiahnutie zdarma 229

POĎAKOVANIE

CHCELA BY SOM SA POĎAKOVAŤ svojmu manželovi Paulovi, ktorý ma podporuje vo všetkom, do čoho sa pustím, nech je to akokoľvek náročné. Inšpiruješ ma k tomu, aby som bola lepším človekom, a podporuješ ma pri písaní kníh, ktoré pomáhajú ľuďom zmeniť život. Tvoj čas, trpezlivosť a tvoje postrehy mi umožnili získať potrebné informácie a napísať túto knihu. Ďakujem ti za tvoju lásku a tvorivé nápady.

Ďakujem za lásku svojim deťom Raphaelovi a Angeline. Vďaka vám moje srdce môže rásť, pociťovať hlbokú radosť a oceňovať životne dôležité veci.

Som vďačná svojim rodičom Lene a Koljovi, ktorí má neustále podporujú v liečení, písaní a učení. Som veľmi hrdá na svoju mamu, ktorá absolvovala všetky moje kurzy a prečítala všetky moje články. Som dojatá, keď vidím, ako sa meníš skrz duchovné liečenie a múdrosť, ktorú si v sebe objavila. Si úžasná.

Rada by som sa poďakovala všetkým členom mojej rodiny, najmä bratovi Maratovi, ktorý je veľmi láskavým bratom, vždy ochotným pomôcť. Si tu pre mňa vždy, keď ťa potrebujem, a ja si hlboko vážim, že ťa mám. Mám ťa rada.

Svojej úžasnej sesternici Jenny ďakujem za jej nadšenie, podporu a ochotu počúvať. Rada s tebou zdieľam svoju cestu, sledujem ťa, ako sa meníš, rastieš a stávaš sa duchovnou, silnou a pozoruhodnou bytosťou, ktorú v tebe vidím. Mám ťa rada a vážim si ťa. Si mojou inšpiráciou.

Svojim starým rodičom Emme a Mishovi ďakujem zato, že mi ukázali, čo to znamená byť odvážna a bojovať o život. Ste požehnaním v mojom živote.

Som nesmierne vďačná svojmu austrálskemu a novozélandskému vydavateľovi Tonimu Carminemu Salernovi. A moja vďaka patrí aj Tanyi za edičnú činnosť a Michaelovi za grafickú úpravu.

Rada by som vyjadrila vďaka Dr. Leventovi Efemu, tvorcovi ilustrácií, za jeho umeleckú zručnosť a znalosti ľudského tela. Pracovať s vami mi bolo radosťou.

Ďakujem aj svojmu hudobnému režisérovi Phillipovi Gelbachovi za inšpirujúci prínos k audioprogramom Visionary Intuitive Healing (Intuitívne liečenie pomocou vizualizácií).

Zároveň ďakujem svojim klientom a účastníkom seminárov zato, že sú ochotní vyskúšať liečebné postupy, ktoré ich učím, čím mi umožňujú vykonávať tú najlepšiu prácu na svete. Hoci nie je najľahšia, nesmierne ma naplňa. Neviem si predstaviť nič lepšie ako sledovať ľudí, ktorí sa menia pred mojimi očami.

Svojim priateľkám Jenny, Helen, Lube, Marine a Sarah ďakujem zato, že do môjho života prinášajú zábavu, smiech a radosť. Som veľmi šťastná, lebo viem, že sa na vás môžem spoľahnúť.

Môjmu úžasnému priateľovi Piotrovi ďakujem za bezvýhradnú lásku, trpezlivosť a podporu. Mój život už nikdy nebude taký ako predtým. Vďaka ti za prekrásne odevy, ktoré pre mňa navrhuješ.

Ďakujem Esther za lásku, entuziazmus, dôveru a podporu mojej práce vo Francúzsku. Vďaka patrí aj Virginii, Rogerovi-Emmanuelovi, Marie-Thérèse, Marie-Pier Pascal a mnohým ďalším, ktorí mi pomáhali, podporovali moju prácu a sprostredkovali ju ďalším ľuďom vo Francúzsku a v Európe.

Svoju vrelú vďaku vyjadrujem Dawn Reading, úžasnej redaktorky a vernej priateľke. Ďakujem Faye Wenke zato, že verí mojej práci a odporučila túto knihu vydavateľstvu Beyond Words.

Na záver vyjadrujem osobitnú vďaku Cynthii Black z vydavateľstva Beyond Words za podnety a entuziazmus a Judith Curr z Atria Books za všetku podporu. A taktiež všetkým členom tímu Beyond Words, ktorými sú: Richard Cohn, Jenefer Angell-Mros, Lindsay S. Brown, Devon Smith, Danielle Marshall, Whitney Quon, ako aj moja úžasná reklamná manažérka Peg Booth, ktorej ďakujem za jej oddanú prácu. Práca s tímom vydavateľstva Beyond Words bola ako splnenie najkrajšieho sna. Vaša láskavosť, starostlivosť a zanietenosť na mňa zapôsobili, inšpirovali ma a posunuli ma ďalej. Ďakujem vám z celého srdca.

PREDSLOV

ČO VÁM HOVORÍ VAŠE TELO je, ako už prezrádza podnadpis knihy, jednoduchým návodom. Možno sa ale spýtate: *Prečo potrebujem návod a na čo vlastne je?* Moja odpoveď znie, že táto kniha pre vás môže byť návodom k takému spôsobu života, aký ste skutočne chceli viesť. To sa, žiaľ, väčšine ľudí nedarí. Každé pondelkové ráno sa dozvedáme o stále početnejších samovraždách, mŕtviciach, chorobách a infarktoch. Myslím si, že naše telo sa nám snaží dať jasne najavo, ako náš život, zamestnanie, vzťahy a postoje vplývajú na naše zdravie.

Ak nevnímame svoje pocity a signály, ktoré nám naše telo dáva, domnieva sa, že si život neužívame, a bude sa nás snažiť zbaviť tohto života čo najskôr. Myslím si, že to je posolstvo tejto knihy – prestať žiť život svojho nepravého ja, ktorý vám vnútili iní, a brzdiť nie seba, ale to, čo vás zabíja. Vnímaním signálov vášho tela si vlastne zachraňujete život.

Kniha *Čo vám hovorí vaše telo* je veľmi praktická a zameriava sa na váš život a váš čas. Čítajte teda ďalej a nechajte sa zaviesť na cestu nového života prostredníctvom slov, ktorým rozumiete, a aktivít, ktoré dokážete vykonať. Zažite znovuzrodenie a dajte svojmu telu najlepší zdravotný stav tým, že mu dovolíte uzdraviť vás.

Ozdravený život má mnoho výhod. Jednou z nich môže byť vyliečená choroba. Tak ako baktérie, vírusy a rastliny menia svoju genetickú štruktúru, aby boli odolné voči antibiotikám, očkovaniu a zmenám počasia, tak sme schopní meniť sa aj my. Pre nás je to oveľa náročnejšie, pretože naše životy sú omnoho komplikovanejšie, ale ak sa naučíme načúvať signálom našich inteligentných buniek a vytvoríme si vnútorné prostredie podporujúce život, proces samoliečenia sa môže stať častejším javom.

Ale najprv musíte byť ochotný začať vnímať svoje telo a pocity, a nežiť osamotene vo svojej hlave a myšlienkach. Nevšímavosť a lieky nie sú správnu reakciou na vaše pocity. Ako raz povedal jeden právnik v čase krízy (a byť právnikom môže byť vážnou chorobou): „Prišiel som k záveru, ktorý bol nanajvýš rozumný, celkom logický, a úplne nesprávny, pretože, kým som sa učil premýšľať, takmer som prišiel o schopnosť cítiť.“

Mnohí ľudia nechcú vnímať svoje pocity, pretože pocity môžu byť bolestivé. Väčšina ľudí vyrastá s presvedčeniami, podľa ktorých skôr zomrú, než by podľa nich dokázali žiť. Potrebujú sa zbaviť svojej trpkkej minulosti a preniesť sa cez negatívne názory rôznych autoritatívnych osobností, akými sú rodičia, učitelia, úradníci, lekári a ďalší.

Účinnok slov na deti do veku šiestich rokov je hypnotický a ony sa ho ťažko zbavujú v procese dospievania, kedy začínajú pociťovať neúprosnú daň na svojom tele a zdraví. Hľadanie príjemnejších pocitov často vedie k násilnému správaniu a rôznym druhom závislostí, ktoré sú výsledkom ich „pošramoteného“ nervového systému. Reč vášho tela pre vás nemusí zostať tajomstvom. Nechceme, aby ste precitli do života a zosilneli na ruinách spôsobených obrovskou katastrofou. Chceli by sme, aby ste sa od svojho tela naučili, ako prežiť a získať dostatočnú silu na to, aby ste mohli čeliť prírodným silám a pritom zostali dostatočne pružný, aby ste sa dokázali prispôbovať rôznym situáciám, ktoré si to budú vyžadovať. Keď pochopíte svoje symptómy, môžete sa vydať na cestu uzdravovania.

Bolesť je pre nás dôležitá, aby sme sa mohli chrániť a presadiť. Ak by sme nikdy nezažili bolesť, bola by to pohroma pre náš život a naše telo. Akonáhle bolesť alebo ochorenie pochopíme, nemusíme už trpieť. Bolesť a utrpenie sú dve odlišné veci.

Vedomie nie je obmedzené a my sa musíme naladiť na signály, ktoré dostávame. Keďže príjemcovia transplantovaných orgánov občas dokážu rozprávať o živote ich darcov, musíme si uvedomiť, že náš život je zakorenený v nás a v našich bunkách.

Keď som pred niekoľkými rokmi trénoval na maratón a zároveň robil aj všetko ostatné, ako zvyčajne, začal som mať závraty. Rozmýšľal som, ako by som ten pocit opísal ostatným, a napadli mi slová „svet sa mi točí“. Viem, že moje telo sa mi snažilo povedať, aby som spomalil a oddýchol si, a tak spôsobilo, že sa mi ráno ťažko vstávalo z postele. Keď som si v tejto knihe pozrel pojem „závrat“ v zozname ťažkostí, čítal som to isté, čo sa mi vtedy snažilo povedať moje telo. V súčasnosti mám problémy s pravým členkom, a keď som si ho vyhľadal v časti I, našiel som odpoveď: „mať veľa zodpovednosti“. Môžeme sa so svojím telom rozprávať a učiť sa od neho, tak ako sa môžeme učiť z poznatkov z tejto knihy, aby sme sa mohli ľahšie a rýchlejšie vyliečiť.

Ak ste ochotný opakovať a precvičovať si liečebné postupy, môže sa z vás stať taký človek, akým túžite byť. Môžeme vás učiť a viesť, ale vy si musíte poznatky precvičovať. Sme si vedomí, že vaša krv sa mení podľa toho, akú úlohu zohrávate. Veď aj u hercov počas predstavenia nastávajú zmeny v imunitnom systéme a hladine kortizolu. Účinkovanie v tragédii môže viesť k ochoreniu a komédia im môže pomôcť chorobe odolať. Nezabúdajte, že hovoríme o vyliečení vášho života. Liečenie a uzdravenie sú dve odlišné veci, ale vyliečený život môže odolávať mnohým chorobám a môže skôr viesť k uzdraveniu tela.

Nevnášajte do tohto procesu svoje presvedčenia. Nechajte sa viesť svojimi zážitkami. Naučil som sa od svojho tela a z práce liečiteľov, že je možné vykonať prekvapivé veci,

o ktorých sme sa nikdy neučili ani nerozprávali na medicíne. Ak žijete spôsobom, ktorý v tejto knihe odporúča Inna Segal, stanete sa takzvaným „zodpovedníkom“. Nebudete už podriadeným, dlhodobo trpiacim pacientom, ale „zodpovedným účastníkom“ svojho liečebného procesu. Dajte svojmu vnútornému dieťaťu šancu prejavíť sa, zažite lásku a radosť a pocíťte, čo to urobí s vaším telom. Kedysi sme s mojou manželkou zvykli robiť spoločné prezentácie, ona robila humorné vystúpenia a ja som prednášal o zdraví. Bolo úžasné vidieť, že po pätnástich minútach smiechu každý vyzeral oveľa zdravšie. A na konci sa moja manželka dočkala väčšej vďaky než ja.

Učte sa teda od svojho tela a svojich problémov, nech sa uhlie pod tlakom premení na diamant, ktorý vás vyslobodí z temnoty a slabosti. Musím povedať, že nezáleží na tom, s akými presvedčeniami boli mnohí z nás vychovávaní, tu nejde o vinu, hanbu a obviňovanie. Nie je to o tom, čo ste urobili zle, ale o tom, čo môžete urobiť správne podieľaním sa na svojom živote a komunikáciou so svojou vnútornou múdrosťou. Áno, aj ja som mal zranenia a zdravotné problémy, ktoré nesúviseli s emóciami, ale boli výsledkom nehôd a uhryznutia kliešťom. Ale keď teraz načúvam svojmu telu, dokážem sa rýchlejšie liečiť a vyhnúť sa chronickým problémom. Na pochopenie svojich potrieb nepotrebujem chorobu. Takže si prestaňte robiť starosti, či to urobíte správne, alebo neuspějete vzhľadom na zážitky z minulosti, a začnite sa podieľať na svojom živote a hrajte svoju úlohu najlepšie, ako viete.

Naše telo je dar. Zobrazuje to, o čom je náš život, tak ako televízna obrazovka zobrazuje obsah sledovaného programu. Ja pracujem so snami a kresbami svojich pacientov a viem, že aj telo komunikuje prostredníctvom symbolov. Používam ich ako pomôcku pri diagnostike, aby pacienti videli zobrazenie svojej vnútornej múdrosti a mohli sa rozhodnúť pre správnu terapiu.

Aj farby použité v kresbách pacientov majú svoj význam a vyjadrujú emócie. Terapeuti využívajúci terapiu umením a terapeuti využívajúci Jungovu metódu to vedia, hoci sa o tom na medicíne neučili. Niet divu, že Alexander Solženicyn vo svojej knihe *Rakovina* opisuje samoliečenie ako „motýľa dúhových farieb“. Tento jeden symbol zahŕňa symbol premeny a všetkých pocitov, ktoré s ňou súvisia. Nebojte sa vykročiť a začať načúvať svojmu telu.

Nejde o to, či niečo urobíte správne alebo nesprávne, o to, či ste dobrý alebo zlý, stačí, ak budete ochotný počúvať univerzálny jazyk duše a podvedomia, ktorým sa nám prihovárajú skrz naše telo. Dovoľte svojmu telu, aby vás viedlo k správnym rozhodnutiam a liečbe a následne aj k samovyliečeniu vášho života.

MUDr. Bernie S. Siegel

Bestsellerový autor kníh *Láska, medicína a zázraky* a *Viera, nádej a liečenie*

ÚVOD

NAUČTE SA LIEČIŤ SÁM SEBA a zbavte sa negatívnych presvedčení, ktoré vás spútavajú. Zbavte sa negatívnych emócií ako sú hnev, strach, depresie, zlosť, pocit zlyhania, žiarlivosť a beznádej. Prepojte sa s múdrosťou svojho tela, naučte sa používať svoju intuíciu, otvorte svoje srdce a zažite radosť, súcit, jasnú myseľ, uvoľnenie a lásku. Objavte vnútornú inteligenciu svojho tela a využite ju na dosiahnutie úžasných zmien.

Ako viem, že to všetko je možné? Sama som zažila neuveriteľné vyliečenie a liečila som tisíce ďalších, ktorí vo svojich životoch zamenili potláčanie, chorobu a nespokojnosť za otvorenosť, zdravie a radosť zo skutočného a hlbokého sebapoznania. Ak zhodíte škrupinu, v ktorej sa skrýva vaša pravá podstata, objavíte pod ňou vyžarovanie svojho skutočného JA.

Nemusíte mi veriť. Nemusíte nikoho počúvať, nájdite si vlastné odpovede. Ako hovorím aj ľuďom v prvý deň môjho kurzu Intuitívne liečenie pomocou vizualizácií, ja verím, že každý, kto sa ho zúčastní, získa niekoľko darov, množstvo perspektív, širšie povedomie a možnosti pre rast, zmenu a liečenie. Svojím učením vám dávam iba kľúč, ale ako ho použijete, to už je na vás. Iba vy sám máte moc zmeniť svoj život.

Vaše telo je systém, ktorý vám dáva spätnú väzbu. Táto kniha vám umožní porozumieť signálom, ktoré vysiela vaše telo, a ponúka vám rôzne praktické cvičenia, ktorými dokážete navodiť harmóniu a proces liečenia. Všetky cvičenia sú veľmi jednoduché, ľahké a rýchle a nepotrebujete na ne predchádzajúce skúsenosti. Ak dokážete dýchať, relaxovať, čítať, myslieť a hýbať telom, dokážete sa liečiť.

Liečila som mnohých ľudí, ktorí používali tieto jednoduché cvičenia na vyriešenie mnohých zdravotných problémov, napríklad: bolesti hlavy, bolesti chrbta, úzkosť, problémy so srdcom, problémy s nadváhou, tráviace ťažkosti a astma, a to sú iba niektoré.

V rukách držíte nástroj, ktorým dokážete prekonať negatívne návyky, presvedčenia a emocionálnu záťaž na bunkovej úrovni, aby ste v sebe objavili výnimočnú bytosť, ktorou skutočne ste, bytosť plnú žiarivého potenciálu, geniality, sily a božskej podstaty. Jediné, čo

musíte urobiť, je využiť informácie, ktoré máte na dosah ruky, aby ste mohli začať sám seba liečiť a zmeniť svoj život.

Jedna z mojich študentiek sa mi zdôverila, že nikdy neverila, že by sa dokázala sama oslobodiť od pocitov zúfalstva a depresí, ktorými trpela, kým nezistila, že za jej problémami sa skrývala skutočná, hlboká láska spôsobujúca zmenu. Počas liečenia sa zmenil jej život, jej vzťah s manželom, deťmi a rodinou. Zistila, že je hodna lásky a viac nemusí trpieť úzkosťou, návalmi paniky, depresiami a búšením srdca.

Iná klientka zistila, že jej závislosť na cigaretách bola iba spôsobom, ako si vybudovať bližší vzťah k otcovi. Keď si to uvedomila, jej závislosť stratila na sile a ešte v ten deň prestala fajčiť.

V minulosti mnohí veľkí majstri, liečitelia a vizionári hovorili „spoznaj sám seba“, pretože keď sa poznáš, máš možnosť voľby, a keď máš voľbu, máš slobodu a môžeš dosiahnuť pocit blaha. „Spoznej sám seba“ a „vylieč sám seba“ sú úžasné myšlienky. Problém spočíva v tom, že väčšina ľudí nevie, ako to urobiť. Mojmým zámerom pri písaní tejto knihy bolo dať vám nástroj na pohľad dovnútra, aby ste objavili nevyčerpatelnú studnicu blaha a vitality, ktorá je v každom z nás.

Jeden veľmi úspešný podnikateľ mi raz prezradil, že keď sa učil načúvať svojmu telu a riadiť sa podľa neho, nielenže sa mu podarilo vyliečiť bolesti chrbta a kolien, ale dopomohlo mu to aj k výnosným obchodným rozhodnutiam. Vlastne po absolvovaní niekoľkých mojich seminárov sa jeho príjem strojnásobil, pretože nadobudol nového, lepšieho obchodného ducha, založeného na intuícii.

Nájsť v sebe vnútornú múdrosť a súlad so sebou samým sa nedá niekoľkokrát za rok, je to spôsob života. Keď raz začnete pociťovať tie úžasné výhody, rozšírite svoje povedomie a zažijete silu samoliečenia, už sa toho nebudete chcieť vzdať.

Ako to všetko začalo

Keby mi bol kedysi, keď som bola malá, niekto povedal, že objavím účinné liečebné techniky, vytvorím nový spôsob liečenia a budem ich propagovať v televízii, na seminároch a v knihách, pomyslela by som si, že sa zbláznil. Mojmým snom bolo stať sa herečkou a spisovateľkou. Na škole som sa venovala herectvu, hrala som v divadelných hrách a potom som na vysokej škole študovala písanie a redakčnú činnosť. Nikdy som si nemyslela, že jedného dňa budem cestovať po svete a učiť ľudí, ako zmeniť svoj život obnovením svojho zdravia a vitality.

Ale možno to nie je až také prekvapivé, keďže téma zdravia sa v mojom živote objavovala od detstva. Narodila som sa v Minsku, hlavnom meste Bieloruska, ktoré ovplyvnila katastrofa v Černobyle. Dva roky potom, ako výbuch jadrového reaktora kontaminoval celé okolie,

oznámili lekári mojim rodičom, že by môj ťažko chorý mladší brat Marat mohol zomrieť pod vplyvom drsného prostredia, v ktorom sme žili, a preto, že v našom meste nejestvovali vhodné možnosti liečby. Naplánovali sme si, že sa presťahujeme do Austrálie, a počas veľmi stresujúceho emigračného procesu sme žili deväť mesiacov v Taliansku. Taliani k nám boli veľmi milí a v okolí bolo aj veľa imigrantov, ktorí hovorili po rusky. Hoci sa moji rodičia obávali o našu budúcnosť, ja som si pobyt v Taliansku užívala. Aby som svojim rodičom finančne pomohla, na pláži som predávala rôzne výrobky a tak sa učila samostatnosti.

Keď sme sa presťahovali do Austrálie, dostala naša rodina možnosť začať úplne nový život. Museli sme sa naučiť cudzí jazyk, prispôbiť sa novej kultúre a nájsť spôsob ako prežiť. Toto náročné obdobie malo výrazný dopad na môj zdravotný stav. Bola som nervózna a nedokázala som sa poriadne vyjadrovať v škole ani doma. Často ma bolieval žalúdok, mala som kožné problémy, pocity úzkosti a niekedy návaly paniky. V tom čase moji rodičia aj starí rodičia verili, že zdravotné problémy dokážu liečiť iba vyškolení lekári, ktorých som musela často navštevovať.

Môj zdravotný stav sa stále zhoršoval. Keď som mala šestnásť, začal ma intenzívne bolievať chrbát a lekár mi predpísal rehabilitácie. Po počiatočnej miernej úľave sa môj zdravotný stav zhoršil natoľko, že bolesti chrbta boli už takmer neznesiteľné.

Vo svojich osemnástich rokoch som na kurze herectva spoznala svojho budúceho manžela Paula. Paul mi navrhol, aby som vyskúšala iné druhy liečby. Prešla som rukami rôznych holistických a klasických liečiteľov, ale zdalo sa, že nič nepomáha. Vždy som sa na chvíľu cítila lepšie, ale bolesť sa zakrátko nielen vrátila, ale ešte vystupňovala.

Keď som mala dvadsať rokov, cítila som sa tak zle, že som niekoľko týždňov takmer nedokázala chodiť, čo som sa zo strachu snažila pred svojimi priateľmi a rodinou skrývať. O skutočnej intenzite mojich bolestí vedeli iba Paul a moja mama. V istom období som mala pocit, akoby som „bývala“ v ordinácii svojho chiropraktika. Moje sebavedomie bolo vtedy dosť nízke.

Bod zlomu

Žila som v agónii a moje telo vyzeralo a cítilo sa znetvorene. Poprosila som Paula, aby ma zaviezol k chiropraktikovi, a celou cestou som kričala od bolesti. Každý hrboľ na ceste bol pre mňa utrpením.

Keď sme dorazili do čakárne, chiropraktik sa na mňa pozrel a oznámil, že mám stuhnuté telo. Ohromene som na neho vyvalila oči a zašomrala: „Tak to som vedela. A čo s tým urobíte?“

„Nič,“ povedal, „chodte domov.“

Na ceste späť som neskutočne zúrila a to mi trochu pomohlo prestať vnímať bolesť. Čítala som, že keď má človek depresie a cíti sa beznádejne, hnev mu môže pomôcť ich prekonať. Niečo také som pociťovala aj ja. V mysli som si premietala rôzne scény, ako nebudem schopná chodiť alebo skončím na vozíčku. A vtom mi niečo napadlo. Môj zdravotný stav predsa nemôže byť nemenný, buď sa zhorší, alebo zlepší. Predstava, že budem trpieť bolesťami po celý zvyšok života, bola neznesiteľná.

Keď som neskôr doma ležala na posteli a rozmýšľala o svojich bledých vyhlídkach, zrazu ma osvietilo. Akousi zvláštnou zmenou v mysli som si uvedomila, že som sa vždy spoliehala na druhých, že ma vyliečia, v nádeji, že ma zachránia. Čím viac mi ubúdala vnútorná sila, tým horšie som sa cítila. Riešenie bolo jednoznačné – musela som sa vyliečiť sama. Otázka bola ako.

Objavenie schopnosti liečiť

Odrazu som mala pocit, že moje telo je obdarené výnimočnou schopnosťou liečiť sa. No skôr ako sa u mňa začal proces samoliečenia, musela som zistiť príčinu bolesti. Očividne bol niekde problém a moje telo sa mi pokúšalo naznačiť kde.

Hoci som stále pociťovala bolesť, mala som pocit, že to má zmysel. Nevedela som presne ako začať so samoliečením, ale bolo mi jasné, že človek funguje na rôznych úrovniach, na psychickej, emocionálnej, fyzickej, duchovnej, energetickej a tak ďalej. Rozhodla som sa, že preskúmam všetky možné aspekty.

Ako prvé som sa rozhodla, že sa budem cítiť dobre. Bola som pripravená nato, že sa budem cítiť trochu lepšie alebo úplne vyzdraviem. V každom prípade to bolo lepšie ako stále myslieť na bolesť.

Neskôr som si zaumienila, že ak sa mám riadiť svojím telom, mala by som vnímať vlastné pocity. Začala som sa sústreďovať na svoj dych. Dovolila som sama sebe precítiť vlastné emócie, neodmietaať ich a neignorovať, ale získať z nich múdrosť. Uvedomila som si, že aby som sa dokázala vyliečiť, musím začať cítiť.

Mala som pocit, že si mám položiť ruky na chrbát. Urobila som tak, aby som poskytla svojmu telu oporu. Neskôr som si uvedomila, že pri dotýkaní sa chrbta som zároveň zameriavala svoju myseľ a energiu na liečenie tejto oblasti. Inými slovami, vôľa liečiť, ktorá sa objavila v mojom mozgu, teraz prechádzala cez moju miechu a nervový systém do krížovej oblasti.

Zacítila som, že moje telo konečne začalo spolupracovať, cítila som, že sa začína uvoľňovať a relaxovať. „Stuhnutosť“, o ktorej hovoril chiropraktik, začala poľavovať. Ale hoci som sa z času na čas cítila trochu lepšie, stále sa vynárali pochybnosti, otravné myšlienky typu:

Nebude to fungovať, tak sa nesnaž... alebo Doteraz nič nefungovalo, tak prečo si myslíš, že práve toto bude fungovať? Rozhodla som sa, že najlepšie urobím, keď sa sústredím a budem zamestnávať svoju myseľ počítaním od tridsať nadol.

To moju myseľ upokojilo a ja som si uvedomila, že toto liečenie nemusím uskutočňovať, musím mu dovoliť plynúť. Počula som o vnútornej inteligencii, ale nikdy som celkom nechápala, čo to znamená. Vedela som, že moje telo je múdre, pretože vedelo ako rozprúdiť moju krv, nechať mi rásť vlasy a biť moje srdce, bez toho, aby som vedome musela niečo robiť. Rozhodla som sa, že ak existuje niečo ako „zázračná liečivá inteligencia“, chcela som, aby mi pomohla. V tom momente som pocítila prepojenie s ohromnou liečivou energiou. Bolo to, akoby teplé trblietavé lúče slnka roztápali stuhnutie a bolesť v mojom chrbte.

Keď som sústredila svoju pozornosť na chrbticu, videla som obraz znetvoreného chrbta. Mnohé stavce vyzerali byť vyskočené a zapálené. Šokovaná som si uvedomila, že *tento sen sa mi nepáči*. A vtom mi to došlo. Nesnívala som, dívala som sa na obraz vlastného chrbta.

Po počiatočnom šoku som začala uvažovať, ako sa môj chrbát dostal do stavu, v akom bol. Tak som si položila otázku: *Áké myšlienky, emócie a zážitky spôsobili tento stav?* Potom som čakala a pomaly zhlboka dýchala. Takmer okamžite sa vynorili pocity strachu, frustrácie, hnevu, viny a hanby. Ďalej som dýchala a precítovala ich, aj keď tieto pocity začali byť veľmi intenzívne. Nebránila som sa ich intenzite a zároveň som si opakovala: *Som ochotná zbaviť sa týchto pocitov*.

Vlny týchto pocitov prechádzali mojím telom. Keď som sa ich zbavila, cítila som pokoj a prepojenie s ohromnou liečivou energiou. Objavili sa predstavy alebo spomienky spájajúce sa s každou z týchto emócií. Čím viac som sa týchto emócií zbavovala, tým viac duchovnej lásky som cítila. Vo svojej mysli som vnútornými očami videla, ako nahromadená energia uniká z môjho tela ako obláčiky dymu. Následne som upadla do hlbokého a pokojného spánku.

Nasledovné ráno väčšina mojich bolestí zmizla. Bola som nadšená a rozhodla som sa experimentovať s týmto liečením ešte viac. Za tri týždne všetko fyzické utrpenie zmizlo. Na lekárskej prehliadke o šesť mesiacov neskôr mi môj prekvapený chiropraktik povedal: „Nech robíte čokoľvek, pokračujte v tom, lebo to pomáha.“ Keď ma úplne prestal bolieť chrbát, začala som úspešne liečiť svoju pokožku, tráviace problémy a úzkosť.

Pomoc iným liečiť sa

Ludia ma začali oslovovať, aby som im pomohla vyliečiť sa. Hoci som vyliečila samú seba, pochybovala som, že by som bola schopná pomáhať iným. Spozorovala som, že čím viac precvičujem naladovanie sa na svoje telo, tým výraznejšie sa zvyšuje moja schopnosť naladiť

sa na telo a energetický systém iných ľudí. Niekedy som dokonca bez opýtania dostávala úžasné, nečakané, podľa mňa až nadprirodzené informácie, ktoré mi po konzultácii ľudia neustále potvrdzovali.

Najprv som sa snažila pomôcť vlastnej rodine. Najviac ma v mojich novoobjavených schopnostiach podporovala mama. Povedala mi, že vo mňa stopercentne verí a že liečenie je cesta, po ktorej sa mám vydať. Môj otec bol skeptický, ale keďže ma veľmi miluje, podporil ma. Moji starí rodičia mi povedali, že moja nová kariéra je pre nich niečo úplne neznáme. Môj manžel Paul ma ohromne podporoval a dal mi zopár praktických rád: aby som si nikdy nič nevymýšľala a bola si istá, že to, čo poviem, bude pravdivé a bude pomáhať ľuďom, ktorých budem liečiť. Takisto mi povedal: „Nerob nič, kým si nie si istá, že to pomôže!“ a toho sa držím. Stále sa učím od ľudí, ktorým pomáham, a sústreďujem sa na to, čo im najviac pomáha. Neupínam sa na staré zvyky a myšlienky alebo techniky, ktoré už nie sú relevantné.

Jedného dňa, krátko nato, ako som sa sama vyliečila, mi zavolała mama a poprosila ma, aby som na diaľku vyliečila otca, ktorý si v práci zranil nohu. Sústredila som svoju pozornosť na neho a „naladením sa“ týmto spôsobom som uvidela, že mal vážnu pomliaždeninu nohy. Mala som videnie, že si nohu poranil na člne. Povedala som to mame, ale tá trvala na tom, že sa mu to stalo v práci. Keď som ale zavolała otcovi, potvrdil mi, čo som videla. Noha sa mu rýchle vyliečila.

Pochopila som, že vzdialenosť pri liečení nie je prekážkou. To mi umožnilo začať liečiť ľudí hocikde na svete tým, že som sa naladila na psychické, emocionálne, fyzické a energetické príčiny ich ťažkostí a životných problémov. Uvedomujem si, že pomáham ľuďom spojiť sa s ich vlastnou zázračnou inteligenciou, ktorá im umožňuje liečiť sa.

Nakrátko po otcovom vyliečení k nám prišla na návštevu priateľka. Keď rozprávala, objavil sa nad jej hlavou akoby kreslený obrázok pečene. Najprv som si pomyslela, že som sa zbláznila, a začala som otvárať a zatvárať oči, očakávajúc, že obrázok zmizne. Ale on tam zostal. Spýtala som sa jej, či má problémy s pečeňou, a ona odpovedala, že ich mala takmer celý svoj život.

Potom som mala víziu o jej starom otcovi v koncentračnom tábore a dozvedela som sa, že aj on mal podobné problémy. Sprostredkovala som priateľke veľa ďalších osobných informácií o jej zdraví a jej starom otcovi, o ktorých ani nevedela. O niekoľko dní mi zavolała, že jej matka potvrdila všetky podrobnosti, ktoré som jej o starom otcovi prezradila. Neskôr mi povedala, že všetko, čo som o jej zdravotnom stave v ten deň hovorila, neskôr potvrdili lekárske vyšetrenia a iní liečitelia.

Niekoľko ďalších mesiacov som experimentovala na každom, kto bol ochotný, a výsledky ma ohromili. Získala som istotu, že moje liečiteľské postupy boli úspešné. V každej voľnej chvíli som študovala rôzne liečiteľské postupy a zisťovala, ako by som mohla svoje schopnosti využiť efektívnejšie. Začala som konzultovať s autormi najpredávanejších kníh

v oblasti duchovných tém, zdravia a ľudského potenciálu a učiť sa od nich. Moje články uverejňovali v rôznych novinách a časopisoch na svete. Rozhodla som sa ale, že najúčinnejšie bude, keď budem učiť ľudí, ako môžu vyliečiť samých seba. Najhlbšie a najprospešnejšie poznatky získavam od klientov z mojej súkromnej praxe a od tých, ktorí sa zúčastňujú mojich seminárov.

Informácie v tejto knihe pochádzajú z obdobia, kedy som študovala ľudské telo, individuálne pracovala s jednotlivými klientmi a prednášala na seminároch vo svete. Každý klient prispel k tomu, aby som porozumela, čo nám jednotlivé časti nášho tela chcú naznačiť a ako využiť tieto informácie v procese samoliečenia.

Raz sa ma niekto spýtal, akú knihu som napísala. Na chvíľu som sa zamyslela a potom som odpovedala: „Napísala som knihu, ktorú by som rada používala.“ Mnohokrát som využila informácie z tejto knihy, keď som chcela niekomu ukázať a vysvetliť, ako naše myšlienky a emócie ovplyvňujú naše telo. Dúfam, že aj vy budete používať knihu *Čo vám hovorí vaše telo* pravidelne pri svojom vlastnom samoliečení.

Liečenie a duchovno je tu pre všetkých

Keď ma ľudia stretnú prvýkrát, niekedy si myslia, že môj život je dokonalý, že nemám žiadne problémy a nikdy nie som smutná, ustarostená alebo nahnevaná. Snažia sa ma stavať na piedestál a ospevujú ma, až kým nezistia, že aj ja som iba človek. Tiež mám pochybnosti. Občas robím chyby. Milujem módu, chodím si zatancovať, pozerám televíziu a počúvam modernú hudbu.

Inými slovami, zaoberám sa duchovnými záležitosťami, ale takisto si rada užívam život plný normálnych radostí. Snažím sa všetkým ukázať, že môžu stáť oboma nohami na zemi a zároveň sa venovať svojmu zdravotnému stavu, duchovným veciam a žiť úspešný život. A ľuďom sa to páči. Na mojich seminároch mi ľudia hovoria, že sa im páči moje oblečenie, môj mladistvý vzhľad a hudba, ktorú im púšťam. Vlastne mi hovoria, že u mňa vyzerá práca s duchovnými záležitosťami super. Raz mi Paul k narodeninám daroval album, ktorý nahral spolu s hudobným producentom Phillipom Gelbachom. Nazvali ho *Práve teraz (Right now)*. Prelína sa v ňom moja reč s inšpiratívnou, tranzovou, tanečnou a elektronickou hudbou. Ľudia na mojich seminároch na ňu radi tancujú. Na jednej prezentácii ku mne pristúpila istá pani so svojou mladou neterou, ktorá očividne očakávala, že niekto, kto robí duchovné liečenie, bude starší, oblečený v nejakom voľnom, ležérnom oblečení. Bola prekvapená, že som mladá, a najviac ju dostalo, keď uvidela moje topánky.

Ako používať túto knihu

Táto kniha je akási príručka, ktorá vám pomôže pochopiť, ako vaše pocity, zážitky, energia a myšlienky ovplyvňujú vaše fyzické, psychické a emocionálne zdravie. Môžete k nej pristupovať rôznymi spôsobmi, podľa toho, ako sa chcete zamerať na nejaký stav alebo odstránenie problému. Ak sa necítite dobre, vyhľadajte si svoj stav, časť tela alebo systém v tele, kde pociťujete ťažkosti, aby ste porozumeli myšlienkam a emóciám, ktoré ich spôsobujú. Informácie si môžete vyhľadávať nasledovnými spôsobmi:

- **Podľa ťažkostí:** V II. kapitole si podľa abecedného zoznamu nájdete svoj zdravotný stav. Keď si budete o ochorení čítať, uvedomujte si emócie, ktoré to vo vás vyvoláva. Potom prejdite na III. kapitolu o emóciách a vykonajte príslušnú aktivitu.
- **Podľa časti tela:** Každý problém sa ukladá do niektorej časti vášho tela. Nájdite si v I. kapitole príslušnú časť tela a vykonajte popísanú aktivitu. Nájdete tu aj informácie o súvisiacich emóciách, o ktorých si môžete viac prečítať v kapitole III.
- **Podľa farby:** V IV. kapitole môžete nájsť vlastnosti, ktoré majú jednotlivé farby. Tie vám môžu pomôcť obnoviť vaše telo tak, aby ste prekypovali zdravím. Zároveň zistíte, ako môžu rôzne farby ovplyvňovať vaše emócie. Kombinujte liečenie farbami s aktivitami podľa jednotlivých častí tela alebo emócií.
- **Podľa telesných sústav:** Zistila som, že liečením rôznych, ale súvisiacich častí tela je možné dosiahnuť významné výsledky. Ak si nie ste istý, ktoré časti tela patria do sústavy, preštudujte si V. kapitolu pod názvom Čo vám hovoria vaše telesné sústavy. Potom vykonajte liečebné aktivity na častiach tela, ktoré patria do príslušnej sústavy, a zapojte aj farebné vizualizácie.

Môžete aktivity kombinovať aj vtedy, ak zistíte, že problém, ktorý riešite, sa nachádza vo viacerých častiach tela. Napríklad, ak máte bolesti hrdla od prechladnutia a rád by ste sa ich zbavili, prečítajte si v II. kapitole o „prechladnutiach“. Potom prejdite na informácie o častiach tela v I. kapitole a vykonajte aktivitu predpísanú pre hrdlo. Môžete túto aktivitu skombinovať s aktivitami určenými pre pľúca a hrudník. Ak pritom objavíte nejaké emócie, vykonajte aj aktivity určené pre dané emócie. Počas dňa, keď nebudete mať v práci čas na jednotlivé aktivity a rozhodnete sa jednoducho použiť terapiu farbami, vyberte si napríklad