LOUISE L. HAY
MONA LISA SCHULZ

MINDEN RENDBEN

Gyógyítsd meg a testedet
az orvosságok,
a megerősítések és
az intuíció segítségével

ÉDESVÍZ

Louise L. Hay
Mona Lisa Schulz

MINDEN RENDBEN

Gyógyítsd meg a testedet
az orvosságok,
a megerősítések és
az intuíció segítségével

Kedves Olvasó!
Louise köszöntője
1. fejezet: A gyógyító módszerek egyesítése
2. fejezet: Önfelmérő teszt
3. fejezet: A gyógyszerhasználat szempontjai
4. fejezet: Egy család vagyunk
5. fejezet: Kettőn áll a vásár
6. fejezet: Új hozzáállás
7. fejezet: Édes érzelmek
8. fejezet: Szóbeszéd
9. fejezet: Most már látom
10. fejezet: Változások
11. fejezet: Minden rendben – táblázatok
Záró megjegyzés Louise-tól
Jegyzetek
Irodalomjegyzék
Köszönetnyilvánítás
A szerzőkről
Louise L. Hay további könyvei

IMPRESSZUM

A fordítás az alábbi kiadás alapján készült:
Louise L. Hay–Mona Lisa Schulz / All is Well
Hay House Inc., USA, 2013

A Hay House-rádió a www.hayhouseradio.com
internetes oldalon érhető el.

Fordította
Görbe Angéla

Szerkesztette
Molnár Eszter

Copyright © Louise L. Hay and Mona Lisa Schulz, 2013
Hungarian translation © Görbe Angéla, 2013
Hungarian edition © Neemtree Corporation AG, 2013
Cover design © Neemtree Corporation AG, 2013
Minden jog fenntartva.

A könyv – a kiadó írásos jóváhagyása nélkül – sem egészében, sem részleteiben nem sokszorosítható vagy közölhető, semmilyen formában és értelemben, elektronikus vagy mechanikus módon, beleértve a nyilvános előadást vagy tanfolyamot, a hangoskönyvet, bármilyen internetes közlést, a fénymásolást, a rögzítést vagy az információrögzítés bármely formáját.

ÉDESVÍZ KIADÓ, BUDAPEST
Felelős kiadó Novák András igazgató
Főszerkesztő és műszaki vezető Melher Viktor
Tipográfia Alinea Kft.
EPUB-szerkesztés: ElektroPress Stúdió
Borítót készítette Édesvíz Kiadó Kft.

ISBN: 978-963-529-181-6 (epub)
ISBN: 978-963-529-243-1 (mobi)

Kedves Olvasó!

Az Édesvíz Kiadó célja megalakulása, 1989 óta, hogy útmutatást, támaszt, kihívást nyújtson azoknak, akik a tudatos önismeret és önfejlesztés egész életen át tartó útjára léptek. A Kiadó csapata azóta is minden nap azon dolgozik, hogy megtaláljuk és megjelentessük azokat a könyveket, amelyek céljai elérésében (vagy keresésében) leginkább segítik Önt.

Ahogy az élet minden területén, könyvkiadói hivatásunkban is a megújulás, az innováció az egyik legfontosab szempont.

Elkötelezettek vagyunk a nyomtatott és az elektronikus könyvkiadásban egyaránt.

Ezért használjuk ki az ebook kínálta lehetőségeket is: ezzel a XXI. századi technikával környezetkímélőbben és az Ön számára is olcsóbban tudjuk eljuttatni Önhöz azt, amit szeretne, mint a nyomtatott verzióval. Ráadásul a régi, boltokban talán már nem is kapható könyveinket digitálisan ismét megtalálhatja.

Az olvasás élménye és szeretete az Édesvíz Kiadó hitvallása: legyen az nyomtatott vagy elektronikus, megvásárolt vagy illegálisan letöltött. Lényeg, hogy az Üzenet, a Könyv eljusson Önhöz.

Ugyanakkor mire Ön ezeket a sorokat olvassa, addigra akár ezernél is több órányi munkánk és jelentős kiadásaink vannak a megjelentetésben.

Ezért hálásan megköszönjük, ha könyvünket illegális letöltés helyett megvásárolja, és ezzel hozzájárul Kiadónk fenntartásához és további könyvek kiadásához. Cserébe mi igyekszünk minden kiadványunkat egyre könnyebben és olcsóbban elérhetővé tenni az Ön számára.

Szívesen fogadunk minden visszajelzést, amelyet megfontolva még többet tehetünk azért, hogy Ön, kedves Olvasó, elégedett legyen Kiadónkkal és könyveinkkel.

Köszönjük együttműködését!

Jó olvasást kíván:

Novák András
alapító tulajdonos

Kapcsolat:
szerkesztoseg@edesviz.hu
www.edesviz.hu

Amikor felmerül valamilyen probléma,
ismételgesd a következő szavakat újra meg újra:

Minden rendben.
Minden úgy alakul, hogy az én legfőbb javamat szolgálja.
Ebből a helyzetből csak jó dolgok származnak.
Biztonságban vagyok.

Ez csodákat fog tenni az életedben.

ÖRÖMMEL ÉS ÁLDÁSSAL:
LOUISE HAY

Louise köszöntője

Drága olvasó! Akár most találkozol először a munkámmal, akár régóta követed figyelemmel tevékenységemet, izgatott szívvel mutatom be neked ezt a könyvet, amely új és izgalmas szemszögből tekint tanításaimra. Mona Lisa Schulz már régen megígérte, hogy összeszedi a tudományos bizonyítékokat, hogy alátámassza mindazt, amit évek óta tanítok. Noha nekem személy szerint nincs szükségem bizonyítékra ahhoz, hogy tudjam, hogy ezek a módszerek működnek – én „belső hangomra" hagyatkozom a dolgok értékelésében –, tudom, hogy sokan nem vesznek fontolóra új elképzeléseket, ha azok nincsenek tudományosan alátámasztva. Ebben a könyvben tehát bemutatjuk a tudományos hátteret. Ezzel a kiegészítő információval rengeteg emberben tudatosul majd, hogy mekkora hatalmunk van testünk meggyógyítására.

Így hát legyen ez a könyv az útmutatód. A következő lapokon Mona Lisa világosan, lépésről lépésre bemutatja, hogyan juthatsz el a betegségtől az egészséghez – körvonalazza az érzelmi jóllét és az egészség közti kapcsolatot, és közzéteszi az általunk javasolt recepteket a gyógyuláshoz. Ez a könyv egyetlen takaros csomagban ötvözi az orvosi, a holisztikus és az érzelmi egészség, valamint az egészséges táplálkozás alapelveit, amelyeket bárki bármikor bárhol követhet.

1. fejezet

A gyógyító módszerek egyesítése

Az elmúlt harminc év során egyre több részletét tárták fel annak a folyamatnak, amelynek során a testet és a lelket megerősítésekkel, orvosságokkal és intuícióval gyógyítják. Noha ebben számtalan ragyogó és tehetséges ember példamutató munkája segített, kevesen vitatják, hogy e terület első úttörője Louise Hay volt. Valójában ez a mozgalom 1980 óta érint nagy tömegeket, amikor is rengetegen beszereztük Louise *Heal Your Body* című „kis kék könyvét".a Ennek hatására fedeztük fel az egészségi problémákhoz vezető gondolati mintákat.

Ki gondolta volna, milyen fordulatot vesz az életem e kék könyvecske hatására – de az valóban mindent megváltoztatott. Segített kialakítani saját orvosi praxisomat, és a könyvben tárgyalt elmélet vezetett a pácienseim és a magam jobb egészségéhez vezető úton. Nem meglepő, hogy egészen felvillanyozott a lehetőség, amikor a Hay House kiadó felajánlotta, hogy írjak egy könyvet Louise-szal közösen, amely kapcsolatot teremt az intuíció, a megerősítések és az orvostudomány – mind a hagyományos, nyugati orvoslás, mind pedig az alternatív terápiák – gyógyító ereje között. Ez jelenti a legfőbb gyógyító rendszert! Egy ilyen anyagon dolgozhatok… Louise-szal együtt! Hogyan is mondhatnék nemet?

A *Heal Your Body* című könyvet magammal vittem az orvosi egyetemre, a későbbiekben pedig, a posztgraduális képzés keretében hosszú éveket töltöttem agykutatással. Használtam, amikor az egyetem hullámhegyei és -völgyei közepette zokogtam, és akkor is, amikor nem sírtam, de leterített az arcüreggyulladás vagy a nátha. Kikerestem a könyvből az ezzel kapcsolatos gondolati mintát: „orrfolyás", amely „belső sírás" néven is ismert. Amikor amiatt idegeskedtem, hogy egyik diákhitelt a másik után veszem fel a tandíj kifizetésére, ülőidegzsábám alakult ki, és problémáim voltak deréktájon. Ismét a kis kék könyvecskéhez fordultam. Az ülőidegzsába a „pénztől és a jövőtől való félelem" jele.

A könyv időről időre értelmes válaszokat adott, de sosem tudtam kitalálni, honnan vette Louise a megerősítései rendszerét. Mi motiválta csaknem harmincöt évvel ezelőtt, hogy megkezdje a megfigyelés „klinikai vizsgálatát" az emberi gondolatok és egészség közötti kapcsolatról? Hogyan lehetséges, hogy egy tudományos háttérrel vagy orvosi képzéssel nem rendelkező személy egymás után megfigyelje a klienseket, meglásson egy következetes összefüggést bizonyos gondolati minták és az azokkal kapcsolatos egészségi problémák között, majd megírjon egy olyan könyvet, amelyik ennyire pontosan megcélozza egészségi problémáinkat? A receptjei működtek, de nem tudtam, miért és hogyan. Ez egyszerűen az őrületbe kergetett.

Így hát, mivel a felfedezések szükségszerűségből – vagy elkese-re-désből – születnek, úgy döntöttem, belevetem magam a Louise megerősítéseinek rendszere mögött rejlő tudományba, feltérképezem a betegségek érzelmi aspektusait az agyban és a testben. És azok az összefüggések, amelyeket felfedeztem, segítettek létrehozni egy olyan kezelési rendszert, amely útmutatást adott több mint huszonöt éven keresztül tanácsadói munkámban és orvosként, illetve tudósként végzett feladataimban. De egészen addig, amíg Louise-szal el nem indultunk e könyv megírásának útján, nem jöttem rá, milyen hatásos lehet, ha ötvözöm az általam használt gyógyító módszereket és Louise megerősítéseit.

- Az intuíció jelentősége

1991-re elvégeztem két évet az orvosi egyetemen és három évet a kutató orvosi képzésből, és vissza kellett térnem a kórházi életbe, hogy befejezzem a tanulmányaimat. Fehér köpennyel, sztetoszkóppal és rengeteg könyvecskével felfegyverkezve léptem be a bostoni városi kórház épületébe.

Az első napon odalépett hozzám a szakorvos, megadta az első páciensem nevét és életkorát, és egyszerűen ennyit mondott: „Vizsgáld meg." Ennyi volt. Megrémültem. Hogyan találjam ki, mi baja az illetőnek, amikor a nevén és az életkorán kívül semmi mást nem tudok róla?

A sürgősségi osztály felé haladva idegesen toporogtam a liftben. Csak alapismeretekkel rendelkeztem arról, hogyan kell kivizsgálni egy beteget, arról nem is beszélve, hogyan kell a nyakamba kanyarított sztetoszkópot használni. A liftbe zárva ácsorogtam, kezemben egy mappával, és ekkor lelki szemeim előtt egy pillanatra megjelent a kivizsgálandó beteg képe. Egy meglehetősen elhízott, limezöld sztreccsnadrágot viselő asszonyt láttam, amint a hasa jobb felső részét markolja, és közben ezt sikoltja: „Doki, doki! Az epehólyagom!"

„Hűha! – gondoltam. – Ha a páciensemnek, akivel találkozni fogok, epehólyag-problémája lenne, hogyan értékelném orvosilag?" Amint a lift lassan lekúszott az emeletek között, átpörgettem a nálam lévő számos kézikönyvet, és gyorsan felkutattam, hogyan kell kivizsgálni egy epehólyag-problémával küszködő beteget. A mappámon felvázoltam az ilyenkor végzett klasszikus kivizsgálást: ellenőrizni a májat ultrahanggal, megvizsgálni a májenzimeket, megfigyelni a szemfehérjét.

Kinyílt az ajtó. Berohantam a sürgősségi osztályra, és széttártam a függönyt, ahol meglepetésemre egy nő feküdt a hordágyon, igen, limezöld sztreccsnadrágban, és ezt sikoltozta: „Doki, doki! Az epehólyagom!"

Biztosan véletlen volt, igaz?

Másnap a szakorvos ismét elvakkantotta a betegem nevét és életkorát, és azt mondta, menjek le a sürgősségire. Megint beugrott a beteg képe, ez alkalommal hólyagfertőzéssel. Tehát ismét végigmentem a folyamaton: hogyan kezelnék egy hólyagfertőzéstől szenvedő beteget? Micsoda meglepetés: hólyagfertőzés volt. A harmadik napon is elismételtem a folyamatot, és a benyomásaim ismét pontosak voltak. Három nap után nyilvánvaló lett, hogy lelki szemeimmel előre látom azt, amit képzett orvosi szemem végül a kórházi terepen lát majd.

Éreztem, mennyire hasznos az intuíció a betegek állapotának felmérésében, de hamarosan ráébredtem, hogy még annál is nagyobb szerepet játszik, mint amit kezdetben gondoltam.

• A test intuíciója

Az emberi test bámulatos gépezet, és gépezet lévén rendszeres karbantartást és gondozást igényel ahhoz, hogy a lehető leghatékonyabban működjön. Testünk lerobbanása és megbetegedése számos okból bekövetkezhet: genetikai, környezeti, étrendi stb. okok egyaránt szerepet játszhatnak benne. De amint azt Louise megállapította – és közzétette a *Heal Your Body* című könyvben –, minden betegségre befolyással vannak életünk érzelmi tényezői. Évtizedekkel azt követően pedig, hogy Louise bemutatta következtetéseit, a tudományos társadalom olyan kutatásokkal állt elő, amelyek alátámasztják ezeket.

A kutatások kimutatták, hogy a félelem, a harag, a szomorúság, a szeretet és az öröm sajátos hatást gyakorol a testre. Tudjuk, hogy a harag hatására az izmok megfeszülnek, és az erek összeszűkülnek, ami magas vérnyomáshoz és a véráramlással szembeni ellenálláshoz vezet. A szívgyógyászatból ismerjük, hogy az öröm és a szeretet jellemzően ezzel ellentétes hatást gyakorol. Ha megvizsgáljuk Louise kis kék könyvét, a szívrohamok és más szívproblémák

„kipréselik az összes örömöt” a szívünkből, a „szív megkeményedését” és örömtelenséget jelentenek. És melyek a megerősítései, amelyek e problémák visszafordítására szolgálnak? „Visszahozom az örömöt szívem középpontjába” és „Örömmel elengedem a múltat, nyugodt vagyok”.

A konkrét gondolati minták megjósolható módon befolyásolják testünket, amely bizonyos vegyi anyagokat bocsát ki minden egyes érzelemre válaszul. Ha hosszú időn keresztül a félelem jelenti a meghatározó érzést az életünkben, akkor a stresszhormonok folyamatos kibocsátása, különösen a kortizol esetén, olyan vegyi anyagok dominóhatását váltja ki, amelyek szívbetegséghez, súlygyarapodáshoz (különösen hasi elhízáshoz) és depresszióhoz vezetnek. A félelemhez hasonlóan más érzelmek és gondolatok is jellegzetes mintázatot követnek, amint betegség formájában kivetülnek a testre. Munkám során azt is tapasztaltam, hogy bár az érzelmek a testben mindenhova eljutnak, másként befolyásolják a szerveket attól függően, hogy mi zajlik az életünkben. Itt kap szerepet az intuíció.

Gyakran előfordul, hogy ha nem vagyunk tisztában egy érzelmi helyzettel a magunk vagy egy szerettünk életében, akkor ez az információ az intuíción keresztül jut el hozzánk. Öt „földhözragadt” érzékszervünk van, amelyek képesek felidézni az érzéseinket: a látás, a hallás, a tapintás, a szaglás és az ízlelés. És öt párhuzamos „intuitív érzékszervvel” is rendelkezünk – tisztánlátás (látás), távolba hallás (hallás), távérzékelés (testi érzetek), tisztánszaglás (szaglás) és paranormális ízérzékelés (ízlelés) –, amelyeken keresztül további információkat nyerhetünk. Például lehetséges, hogy kapunk egy intuitív képet, egy tisztánlátó villanást arról, hogy egy barátunk veszélyben van. Az is lehetséges, hogy megrémülünk, ha magunkban öt perccel a tényleges csörgés előtt halljuk a telefonhívást, amely rossz hírt közöl egy szerettünk haláláról. Lehetséges, hogy „rossz a szájízünk”, vagy úgy érezzük, hogy „valami gyanúsan bűzlik” közvetlenül azelőtt, hogy valaki arra kér, kössünk előnytelen megállapodást. Esetleg valami rossz érzést tapasztalunk a testünkben, akár „zsigeri megérzést”, akár „szívfacsaró” figyelmeztetést egy olyan problémáról, amellyel a párkapcsolatunkban szembesülünk.

Az általánosan ismert intuíción kívül, amely e témákban irányít bennünket, ha nem rendelkezünk elegendő információval – mint az orvosi karrieremben segítő intuíció –, a testünk is rendelkezik egy veleszületett intuícióval. Meg tudja mondani, hogy valami egyensúlyban van-e az életünkben vagy sem, még akkor is, ha ez a tudás tudatos elménk számára homályos.

Ha teljes egészében szeretnénk meggyógyulni, akkor figyelmünket testünk intuíción keresztül közvetített üzeneteire kell irányítanunk. De a logikára és a tényekre is szükségünk van ahhoz, hogy teljes mértékben megértsük, életmódunk mely egyensúlytalansága befolyásolja az egészségünket. Éppen úgy, ahogyan egy biciklin is két felfújt gumira van szükség, az érzelmeket és az intuíciót is egyensúlyba kell hozni a logikával és a tényekkel. Mind az intuíció nélküli logika, mind pedig a logika nélküli intuíció katasztrófát eredményezhet. Mindkét eszközt használnunk kell ahhoz, hogy egészséget teremtsünk. E könyv mindvégig arról szól, hogy ezt hogyan tegyük, miközben négy megközelítési módra koncentrálunk:

Tudatosítjuk a magunk és az életünkben szereplők érzelmeit, és feljegyezzük a félelemmel, haraggal és szomorúsággal járó figyelmeztetéseket.

Kitaláljuk, milyen gondolatok kísérik ezeket az érzéseket, amelyek folyamatosan a fejünkben kavarognak.

Azonosítjuk a szenvedés tüneteit, és meghatározzuk ezek helyét a testünkben.

Megfejtjük a tünetek alapjául szolgáló intuitív/érzelmi gondolatmintát, és megértjük, hogy minden betegség részben az étrend, a környezet, a genetika és a sérülések következménye is lehet.

• Intuitív vészjelző rendszer

Milyen módon férünk hozzá testünk intuíciójához, hogy elolvassuk és értelmezzük azokat az üzeneteket, amelyeket megpróbál eljuttatni hozzánk?

Gondolj a testedre úgy, mint egy autó műszerfalára: van rajta egy sor vészjelző – olyan területek, amelyek tünetszerűen felkapcsolódnak, ha az életedben valami odafigyelést igényel. Ki nem látta még a kifogyott üzemanyagra figyelmeztető, bosszantó jelzést? A műszerfalon ez a figyelmeztetés mindig rosszkor jelenik meg, és kétségbe ejti az embert, ha már annyit vezetett, hogy szinte teljesen kifogyott a tank. Hasonlóképpen, ha az életünk egy területe üres – vagy túlpörög –, akkor testünk egy része a szenvedés hatására célzásokat tesz, felmordul vagy akár fel is sikolt.

Hét figyelmeztető jelzéssel rendelkezünk, amelyek mindegyike szervcsoportokból áll. Az egyes csoportokban lévő szervek egészsége jellegzetes gondolatmintázati és viselkedési típusokhoz társul. Például a világban érzett biztonságérzetünkhöz társuló szervek a csontok, a vér, az immunrendszer és a bőr. Ha nem érezzük magunkat biztonságban, akkor nagyobb a valószínűsége, hogy betegséget tapasztalunk e szervek valamelyikében. Ezekre a szervcsoportokra *érzelmi központok* néven hivatkozunk, mivel e szervek egészsége azonos érzelmi kérdésekhez kapcsolódik.

A könyv minden fejezetét az egyes érzelmi központokhoz tartozó szervek egészségi állapotának szenteltük. Például a 4. fejezet az első érzelmi központ szerveit – a csontokat, a vért, az immunrendszer szerveit és a bőrt – vizsgálja meg, és segít értelmezni, hogy az e szervekben kialakult betegségek mit jelentenek. Az életünkben lévő egyensúlyt vizsgálja, amely körülveszi az adott szervekhez társuló alapvető érzelmeket. Tehát, ha a biztonságérzetünk kibillen az egyensúlyából, akkor valószínűleg az első érzelmi központ szerveiben fogunk betegséget tapasztalni.

Éppen úgy, ahogyan kiegyensúlyozott étrendre van szükségünk ahhoz, hogy egészségesek legyünk, arról is gondoskodnunk kell, hogy egészséges szeretet- és boldogságforrásokkal rendelkezzünk. Azáltal, hogy az energiánkat életünk különböző területeire irányítjuk – a családra, a pénzre, a munkára, a kapcsolatokra, a kommunikációra, a tanulásra és a spiritualitásra –, képesek vagyunk fizikai és érzelmi egészséget kialakítani.

• Hogyan használjuk a könyvet?

Amikor Louise-szal beszélgetni kezdtünk arról, hogy milyen módon lehetne létrehozni az olvasók számára a leghasznosabb könyvet, eldöntöttük, hogy olyan szerkezetet építünk fel, amelyben ki lehet keresni azt a testrészt, amely betegséget tapasztal, és ebből kiindulva lehet dolgozni – éppen úgy, mint az *Éld az életed!* című könyvben. Azonban tartsd észben, hogy az ember nem csupán egyedi szervek összessége, tehát a testünk egyik részében lévő betegség általában hatással van más részek egészségére is. Például a családon belüli biztonsággal kapcsolatos érzelmek (első érzelmi központ) hatással vannak az önbecsüléssel kapcsolatos érzelmekre is (harmadik érzelmi központ). A teljes gyógyulás érdekében az egész életünket meg kell vizsgálnunk, miközben külön figyelmet fordítunk azokra a szervekre vagy betegségekre, amelyek a legtöbb problémát okozzák. Nyugodtan lapozz közvetlenül ahhoz a részhez, amely azt a területet tárgyalja, amely a te személyes problémádat jelenti, de ne feledd, hogy az életedben lévő más egyensúlytalanságokról szintén találhatsz fontos információkat, ha az egész könyvet elolvasod. Ha teljes képet kapsz erősségeidről és gyengeségeidről, az segíthet létrehozni egy hosszú távú tervet, amely alapján egészséges életet élhetsz az összes érzelmi központ

tekintetében.

Amint végighaladsz a könyvön, segíteni fogok, hogy hozzáférj tested intuíciójához a szerveiddel kapcsolatban minden érzelmi központban, hogy megérthesd az általa küldött üzeneteket. De tartsd észben, hogy csakis te tudod pontosan eldönteni, hogy a tested valójában mit közöl veled. Ez a könyv csupán egy általános útmutató, amely az általában látható és a tudomány által legtöbbször alátámasztott dolgokat tartalmazza.

Miután meghatároztad, hogy mit közöl veled a tested, Louise-szal végigvezetünk azokon a gyógyító technikákon, amelyek megbetegedéseink okainak sokaságát célozzák. Noha ebben a könyvben nem adunk konkrét orvosi tanácsot, mert a jó orvosi tanács minden emberre vonatkozóan egyedi, olyan esettanulmányokat közlünk, amelyekből képet kaphatsz néhány alapvető orvosi beavatkozásról, amelyet érdemes fontolóra venni. Ami ennél is fontosabb, felvázolunk olyan megerősítéseket, amelyeket naponta többször elismételhetsz magadnak, és olyan viselkedési javaslatokat, amelyeket azonnal beépíthetsz az életedbe. Ezek az eszközök segíteni fognak, hogy az egészség kialakítása érdekében megváltoztasd a gondolataidat és a szokásaidat.

Az esettanulmányokkal kapcsolatban a következőt érdemes megjegyezni: olyan emberek szélsőséges eseteire világítanak rá, akiknek egyetlen érzelmi központban vannak problémáik. Azonban fontos szem előtt tartani, hogy a legtöbb embernek nem csupán egyetlen problémája van – az emberek számos problémával küzdhetnek, akár meddőségről van szó, akár artritiszről (ízületi gyulladásról), kimerültségről vagy egyéb összetett problémákról. Esettanulmányainkban csupán a fő problémára koncentrálunk, amely az egyes érzelmi központokhoz társul. Ha minden egyensúlytalansággal és problémával foglalkoznánk, ami az egyes személyek életében előfordul, az egy enciklopédiaszerű kötethez vezetne, ami a legtöbb ember számára közel sem lenne annyira elérhető, mint terveztük. Tehát ne lepődj meg, ha az általunk felvázolt leírásokban *sokszor* magadra ismersz.

Olvasás közben lehetséges, hogy az intuíciód felsikolt, vagy talán egyszerűen csak halk nyikkanással jelez. Az a fontos, hogy figyelj arra, ami felmerül, és foglalkozz vele.

A karrierem során megtanultam két nagyon fontos irányelvet. Az első így szól: minden egyes ember – egyediségétől, személyes furcsaságaitól és múltbeli érzelmi vagy fizikai megpróbáltatásaitól függetlenül – képes javítani az egészségi állapotán. A második: nyitottnak kell lennünk minden elérhető gyógymód iránt, hogy egészséget és boldogságot teremtsünk. Akár vitaminokról és táplálékkiegészítőkről van szó, akár gyógynövényekről, gyógyszerekről, műtétről, meditációról, megerősítésekről vagy pszichoterápiáról, minden hasznos lehet, ha képzett szakember útmutatása szerint használjuk.b Ez a könyv segíteni fog, hogy megtaláld a számodra megfelelő módszerek kombinációját.

a A *Heal Your Body* önállóan nem jelent meg magyarul, de elolvasható az *Éld az életed!* című könyv (Édesvíz Kiadó, 2007) 15. fejezeteként – *a Szerk.*

b E gyógymódok bármelyikét megfelelően használva, azok hatással lesznek az egész egészségünkre, a fizikai gyógymódok hatással lesznek a lelkünkre, a lelki terápiák pedig a fizikai testünkre, de csak akkor, ha odafigyelünk a jelzésekre, és engedjük, hogy a változások megtörténjenek az életünkben – *a Szakl.*

2. fejezet

Önfelmérő teszt

Louise is és én is több ezer emberrel dolgoztunk már, és e munka egyik legfontosabb részét a kezdeti esetfelvétel jelenti – nevezzük egyszerűen ismerkedési folyamatnak. Ez lehetővé teszi, hogy felmérjük, hol tart az adott személy pillanatnyilag az egészségét és az érzelmeit illetően, és utalásokat ad arra vonatkozóan, hogy milyen módon tudjuk őt a legjobban segíteni.

Az ebben a fejezetben található teszt utat mutat, hogy ugyanezt elvégezhesd önmagadon. Mire a kérdések végére érsz, pontosabb elképzelésed lesz arról, hogy hol kezdd a gyógyuláshoz vezető utat.

A kérdéseket csoportokra osztottuk, amelyek mindegyike tartalmaz mind a fizikai egészségügyi problémákkal, mind az életmóddal, a szokásokkal foglalkozó kérdéseket. Minden kérdésre igennel vagy nemmel válaszolj. A teszt végén van egy pontozási útmutató, amely segít az aktuális érzelmi és fizikai egészségi állapotod kiértékelésében. Ezt követően kérd meg egy közeli barátodat, hogy végezze el a tesztet a nevedben, és hasonlítsd össze a kapott pontokat. Hasznos, ha megismerünk egy külső nézőpontot is, mert időnként nem látjuk tisztán a saját életünket.

Teszt

1. RÉSZ

Testi egészségre vonatkozó kérdések:

Van-e ízületi gyulladásod?

Vannak-e gerincproblémáid, porckorongbetegséged vagy gerincferdülésed?

Van-e csontritkulásod?

Hajlamos vagy-e a balesetekre, az izomgörcsökre vagy a krónikus fájdalomra?

Vérszegénységtől, vérzési zavaroktól szenvedsz-e, esetleg hajlamos vagy-e a vírusfertőzésekre vagy a kimerültségre?

Van-e pikkelysömöröd, ekcémád, aknéd vagy más bőr-be-teg-séged?

Életmódra vonatkozó kérdések:

Hajlamos vagy-e arra, hogy többet adj, mint amennyit kapsz?

Gondot jelent-e azt érezni, hogy egy független személy szeret téged?

Ha azt látod, hogy valakinek fájdalmai vannak, úgy érzed, meg kell mentened az illetőt?

Nehezen igazodsz el egy csoport működésmódján, vagy hiányosságaid vannak a társas készségek terén?

Gyerekkorodban bántalmaztak?

Bántalmaztak-e a jelenlegi életedben?

Hajlamos vagy-e rá, hogy az egészséged bánja az évszakok változását?

Ideges vagy-e a változásoktól?

Túlságosan könnyen átveszed-e mások hangulatát?

Te voltál a család fekete báránya, vagy jelenleg töltöd be ezt a szerepet?

Te vagy az az ember, akit mindenki automatikusan felkeres, ha problémája van?

Hajlamos vagy-e arra, hogy felégesd a hidakat a kapcsolatokban a vitákat követően?

2. RÉSZ

Testi egészségre vonatkozó kérdések:

Vannak-e olyan egészségi problémáid, amelyek a női nemi szerveiddel – pl. a méheddel vagy a petefészkeddel – vannak összefüggésben?

Szenvedsz-e hüvelygyulladástól vagy más hüvelyproblémáktól?

Vannak-e problémáid a férfi nemi szerveiddel: a prosztatáddal, a heréddel vagy mással?

Szoktál-e tapasztalni impotenciát vagy a szexuális vággyal kapcsolatos problémákat?

Életmódra vonatkozó kérdések:

Ha pénzt adsz kölcsön a szeretteid közül valakinek, nehezen számolsz fel rá kamatot?

Általában adósságba vered magad a nyaralások során?

A verseny éltet? Az emberek hajlamosak azt mondani rád, hogy túlságosan versengő vagy?

Előfordult-e már, hogy azért szakítottál valakivel, mert a karrieredet fontosabbnak érezted?

A túlképzettség vagy az alulfoglalkoztatottság egész életedben jellemző minta?

3. RÉSZ

Testi egészségre vonatkozó kérdések:

Vannak-e emésztési problémáid, mint például gyomorfekély?

Vannak-e problémáid valamilyen káros szenvedéllyel?

Túlsúllyal küzdesz?

Anorexiától vagy bulímiától szenvedsz?

Életmódra vonatkozó kérdések:

Úgy véled, az arckezelés hiúság?

Hajlamos vagy olyan embereket vonzani, akiknek függőségi problémáik vannak?

Pontosan tudod, mennyi háj van a testeden derék- és csí-pő-tájon?

Vannak-e megrögzött szokásaid – vásárlás vagy étkezés például –, amelyeket az idegeid csillapítására használsz?

Személyes stílusod – öltözködésed, modorod és még a beszédstílusod is – maradi?

4. RÉSZ

Testi egészségre vonatkozó kérdések:

Vannak-e problémáid az artériáiddal vagy az ereiddel?

Van-e érelmeszesedésed?

Szenvedsz-e magas vérnyomástól?

Magas-e a koleszterinszinted?

Volt-e már szívrohamod?

Asztmás vagy-e?

Van-e valamilyen mellkasi rendellenességed?

Életmódra vonatkozó kérdések:

Gyakran elmondják-e neked az emberek, hogyan érzik magukat?

Mondták-e már, hogy túlságosan érzékeny vagy?

A hangulataid érzékenyek-e az időjárásra és az évszakok változására?

Előfordult-e már, hogy sírtál a munkahelyeden?

Könnyen elsírod-e magad?

Nehezedre esik-e, hogy megharagudj a szeretteid közül valakire?

Heves természetű ember vagy-e?

Otthon szoktál-e maradni, vagy távol tartod-e magad az emberektől, ha úgy érzed, hogy elárasztanak az érzelmek?

5. RÉSZ

Testi egészségre vonatkozó kérdések:

Vannak-e problémáid az állkapcsoddal?

Vannak-e pajzsmirigyproblémáid?

Vannak-e nyaki problémáid?

Gyakran szokott-e fájni a torkod?

Van-e más torokproblémád?

Életmódra vonatkozó kérdések:

Fiatal korodban voltak-e problémáid az utasítások követésével?

Jelenleg vannak-e problémáid az utasítások követésével?

Nehéz-e a mobiltelefonokra vagy a kihangosított telefonhívásokra koncentrálnod?

Hajlamos vagy-e hosszú vitákat folytatni vagy félreérteni a barátaidat vagy a szeretteidet e-mailben?

Egyszerűen igent mondasz-e, hogy véget vess egy vitának?

Van-e diszlexiád vagy dadogással, nyelvtanulással vagy nyilvános beszéddel kapcsolatos problémád?

Jobban kommunikálsz-e az állatokkal, mint az emberekkel?

Gyakran fordulnak-e hozzád, hogy te küzdj mások helyett?

6. RÉSZ

Testi egészségre vonatkozó kérdések:

Vannak-e álmatlansággal kapcsolatos problémáid?

Szoktál-e migrénes fejfájástól szenvedni?

Aggódsz-e az öregedés miatt, vagy mert idősebbnek nézel ki?

Alzheimer-kórtól szenvedsz?

Volt-e már hályogod?

Szoktál-e szédülni?

Életmódra vonatkozó kérdések:

Van-e problémád azzal kapcsolatban, hogy esszékérdéseknél ne lépd túl a terjedelmi korlátokat?

Vannak-e problémáid a feleletválasztós kérdésekkel?

Mindig a fellegekben jársz?

Vonakodsz, ha arról van szó, hogy meg kell tanulnod egy új technológiát?

Előfordult-e már, hogy súlyos traumát vagy erőszakot éltél át?

Érzed-e a „szellemet”, ha a természetben van?

7. RÉSZ

Testi egészségre vonatkozó kérdések:

Szenvedsz-e valamilyen krónikus betegségtől?

Diagnosztizáltak-e nálad valamilyen gyógyíthatatlan betegséget?

Van-e rákbetegséged?

Annyira rossz az egészséged, hogy szinte fél lábbal a sírban vagy?

Életmódra vonatkozó kérdések:

Űzött, hajthatatlan a lelked?

Mindig dolgozol – sosem szoktál beteget jelenteni?
Fogalmad sincs, mi a valódi életcélod?
Jellemző-e, hogy egyik élet- vagy egészségi krízist éled át a másik után?
Úgy tűnik-e, hogy a legtöbb barátod és családtagod eltávolodik vagy más módon hagy el?

PONTOZÁS

A teszt pontozásához egyszerűen számold meg, hogy az egyes részekben hány kérdésre válaszoltál igennel.

1. RÉSZ

Egy család vagyunk – Az első érzelmi központ: csontok, ízületek, vér, immunrendszer és bőr

Ha igennel feleltél:

0–6 kérdésre: Te valóban otthon vagy a világban, ezt tükrözik egészséges csontjaid, ízületeid, véred és immunrendszered. Egészségi problémáid valószínűleg más területeken vannak.

7–11 kérdésre: Időnként vannak családi problémáid, amit az ízületi fájdalom, a bőrproblémákból fakadó frusztráció és az immunrendszeri problémákból adódó kellemetlenségek tudatnak veled. Mindenképpen hangolódj rá a testi jelzésekre, és próbáld ellenőrzésed alá vonni ezeket, mielőtt rosszabbra fordul a helyzet.

12–18 kérdésre: Szedd össze magad! Ideje átértékelni, hogyan szerezz családi vagy másfajta támogatást. Most azonnal az első érzelmi központ egészségére kell koncentrálnod azáltal, hogy egy sokkal biztonságosabb élet kialakításán dolgozol. Lapozz a 4. fejezethez, hogy megtudd, milyen változásokat vihetsz véghez, ami segít megszabadulni a csontokkal, ízületekkel, vérrel, immunrendszerrel és bőrrel kapcsolatos problémáidtól.

2. RÉSZ

Kettőn áll a vásár – A második érzelmi központ: húgyhólyag, nemi szervek, derék és csípő

Ha igennel feleltél:

0–2 kérdésre: Valóban rendkívüli mennyiségű energiával rendelkezel abból a szempontból, hogy képes vagy pénzügyileg és romantikus értelemben összeegyeztetni az életterületeidet. A szerelem és a pénz kiegyensúlyozására irányuló képességeddel a te egészségi problémáid valószínűleg más területeken vannak.

3–5 kérdésre: A szerelemmel és a pénzügyekkel kapcsolatos hullámhegyeid és -völgyeid átlagosak. Az időnként előforduló hormonális hangulatingadozás vagy deréktáji fájdalom talán azt jelzi, hogy valahol meg kell keresned egy bizonytalan kapcsolatot vagy pénzügyi problémát. Tartsd észben, hogy maradj éber erőfeszítéseid során.

6–9 kérdésre: Az életed egy küszködés, hogy milyen módon kezeld a pénzügyi függetlenséget és a bensőséges kapcsolatokat. A derék- és csípőfájdalmakkal vagy a hormonális, nemi szerveket érintő vagy hólyagproblémákkal kapcsolatos kihívások valószínűleg segítenek intuitív figyelmeztetéseikkel, hogy jobb módszert kell találnod a pénz és a szerelem kiegyensúlyozására. Most azonnal lapozz az 5. fejezethez, hogy bepillantást nyerj, hogyan teremtheted meg ezt az egyensúlyt.

3. RÉSZ

Új hozzáállás – A harmadik érzelmi központ: emésztőrendszer, testsúly, mellékvese,

hasnyálmirigy és a függőségek

Ha igennel feleltél:

0–2 kérdésre: Ösztönösen szerethető embernek érzed magad, és képes vagy a saját igényeidre koncentrálni, de azért elegendő önfegyelemmel és felelősséggel rendelkezel ahhoz, hogy elvégezz egy feladatot, és teljesítsd a másokkal szembeni kötelességeidet. Ez elismerésre méltó. Ritkaság. A saját személyiséged kiegyensúlyozására irányuló képességeddel valószínű, hogy a te problémáid tested más területéről származnak.

3–5 kérdésre: A munkával és az önbecsüléssel kapcsolatos alkalmi küzdelmeid valószínűleg csak néha öltenek testet olyan problémákban, mint az emésztési zavarok, a székrekedés, a bélrendszeri problémák vagy a testsúllyal kapcsolatos aggodalmak. Tehát figyelj oda, hogy megjelenik-e valamilyen növekvő egyensúlytalanság ezeken a területeken.

6–9 kérdésre: Tudod, hogy problémáid vannak az önbecsüléssel. Az egész életedben folytatott küzdelem, amely arra irányult, hogy értékesnek érezd magad a karriered miatt, és ezzel egyidejűleg szeresd is önmagad, valószínűleg betegséget eredményezett az emésztőszerveidben és a vesédben, vagy problémákat a testsúlyoddal vagy a függőségekkel kapcsolatban. A 6. fejezet segíthet, hogy fontos módszereket tanulj gondolataid és viselkedésed megváltoztatásához, hogy elérd az egészség állapotát ebben az érzelmi központban.

4. RÉSZ

Édes érzelmek – A negyedik érzelmi központ: szív, tüdő és mell

Ha igennel feleltél:

0–4 kérdésre: Egyike vagy azoknak a ritka embereknek, akik képesek gondoskodni egy gyermekről, egy idősödő szülőről vagy ami azt illeti, bárkiről, és közben mégis sikerül megőrizni a higgadtságodat. Erős mentális és érzelmi alkattal születtél. Ez igen!

5–10 kérdésre: A szíveddel, a légzéseddel vagy a melleddel kapcsolatos problémák szomorúságot, szorongást vagy frusztrációt jelezhetnek egy gyermekkel vagy partnerrel kapcsolatban, de ez nem fog hosszú ideig akadályozni. Rugalmas vagy, és tudod, hogyan kell talpra állni!

11–15 kérdésre: Figyelj oda! A kapcsolataidban egész életedben folytatott, az érzelmeid kezelésére irányuló küzdelem hatására az élet olyannak tűnhet, mint egy szappanopera vagy egy rossz valóságshow. Időnként előfordulhat, hogy szeretnél elmenekülni, és egy kolostorban élni csupán azért, hogy megszabadulj az egésztől. De az egészséged kézzelfogható közelségben van. Lapozz a 7. fejezethez, hogy megnézd, mit tehetsz a gyógyulás érdekében.

5. RÉSZ

Szóbeszéd – Az ötödik érzelmi központ: száj, nyak és pajzsmirigy

Ha igennel feleltél:

0–4 kérdésre: Gratulálunk lenyűgöző kommunikációs képességeidhez. Tudod, hogyan kell kifejezned a szükségleteidet, és meghallgatnod a környezetedben lévők nézőpontját. Ismered magad, és azt is tudod, hogyan kell egyszerre erősnek és együtt érzőnek lenni. Ez igen!

5–8 kérdésre: Csak alkalmanként van nézeteltérésed a barátaiddal, gyerekeiddel, szüleiddel, munkatársaiddal vagy a partnereddel. És noha vitatkoztok, a konfliktus nem tart hosszú ideig, ahogyan azok az egészségi problémák sem, amelyek hajlamosak kialakulni a nyakadban, a pajzsmirigyedben, az álladban vagy a szádban. Ha egy kommunikációs stílus nem működik, ideiglenesen megfeszül a nyakad vagy az állad, vagy fogászati problémáid adódnak, amelyek gyorsan segítenek kialakítani egy jobb kommunikációs módszert.

9–13 kérdésre: Valószínűleg nem tőlünk hallod először, hogy egész életedben küzdöttél

azzal, hogy úgy érezd, mások meghallgatnak és megértenek. Emellett azzal is problémáid vannak, hogy meghallgass másokat. Fontos, hogy megtanulj kommunikálni, miközben tudatában vagy egy helyzet minden oldalának – hogy békésen hallasd a hangod, és ezzel egyidejűleg meghallgass másokat is. A 8. fejezet jó úton indít el.

6. RÉSZ

Most már látom – A hatodik érzelmi központ: agy, szem és fül

Ha igennel feleltél:

0–3 kérdésre: Hogyan csinálod? Egyike vagy azoknak a ritka embereknek, akik biztos alappal születtek, és nem hajlamosak arra, hogy az ismeretlennel küzdjenek. Nevezzük ezt hitnek. Vagy nevezzük úgy, hogy robotpilótával utaznak az életben. Nem számít. Megtanultál nem küzdeni, és elegánsan alkalmazkodsz az élet változásaihoz. Egészségi problémáid valószínűleg nem az agyadban, a szemedben vagy a füledben találhatók.

4–8 kérdésre: Csak alkalmanként van problémád a pesszimizmussal vagy a jövővel kapcsolatos szűklátókörűséggel. Azonban egy belső hang végül elmondja, hogy az elméd nem a barátod. És a fejfájások, a száraz szem vagy a szédülési rohamok, amelyek akkor következnek be, ha pesszimista hangulatban vagy, hamarosan felkeltik a figyelmedet, és arra kényszerítenek, hogy egészségesebb nézőpontból tekints a világra.

9–12 kérdésre: Vegyél egy nagy levegőt. Problémáid okát az egész életedben folytatott küzdelem jelenti, amely arra irányult, hogy tisztán lásd és halld a világot a maga valójában. Ki kell szélesítened észleléseid tartományát, alkalmazkodóbbá és rugalmasabbá kell tenned a hozzáállásodat. Azáltal, hogy nyitott leszel arra, ahogyan az élet folyik, és elengeded az elvárásaidat azzal kapcsolatban, hogy milyennek kellene lennie az életnek, gyógyítod az agyadat, a szemedet és a füledet. Erről a 9. fejezetben tudhatsz meg többet.

7. RÉSZ

Változások – A hetedik érzelmi központ: krónikus és degeneratív zavarok és életveszélyes betegségek

Ha igennel feleltél:

0–2 kérdésre: Életed stabil pontjához értél. Megfigyelted, hogy mások egészségi katasztrófáktól szenvednek, de te egészséges maradtál. Gratulálunk, csak így tovább.

3–5 kérdésre: Csak alkalmanként vannak egészségi problémáid. Talán próbára tették a hitedet abban a néhány esetben, amikor fájdalmas eredményeket kaptál vissza az orvostól. Mivel ezeket a tapasztalatokat már átélted, figyelj oda mindenre, amit a tested próbál közölni veled, mielőtt ismét ilyen drámai helyzetekkel kellene foglalkoznod.

6–9 kérdésre: Ne aggódj; nem vagy egyedül. Egy ideje már tudod, hogy segítségre van szükséged. Meditálsz, imádkozol, és egy sor egészségügyi szakember áll a rendelkezésedre, hogy átsegítsen a kríziseken. Azonban kimerültél. Egy jobb élethez meg kell vizsgálnod, hogyan lehet az isteni szellemmel együttműködve megváltozni és fejlődni. Csatlakozz hozzánk a 10. fejezetben.

Most, miután kiértékelted a jelenlegi helyzetedet, lépjünk tovább, hogy közösen teremtsük meg az egészséget.

3. fejezet

A gyógyszerhasználat szempontjai

A könyvünkhöz vonzódó olvasók között lehetnek, akik kísértést éreznek, hogy elutasítsák a modern orvostudomány által biztosított gyógyítási lehetőségeket. Ez talán abból fakad, hogy ezek használatát úgy tekintik, mint annak bizonyítékát, hogy más lehetőségek nem működnek; esetleg abból, hogy bizonyos mértékben bizalmatlanok a modern rendszerrel szemben. Az én tapasztalataim alapján azonban – mind a saját egészségemmel kapcsolatban, mind a betegeimnél – arra jutottam, hogy az orvostudomány fontos része az egyenletnek.

Az egészségügyi ellátás az egész világon földrengésszerű változásokon ment keresztül néhány év leforgása alatt. Évszázadokon keresztül vagy akár egy évezreden át is, ha gyógyításra került a sor, az emberek arra koncentráltak, hogy képzett gyógyítókat alkalmazzanak, akik olyan technikákat használtak, mint az álomértelmezés vagy az intuíció. Mivel nem rendelkeztek a manapság használatos technológiával, ezekre a misztikus képességekre hagyatkoztak, hogy vezessék el őket a betegség okához és a gyógyuláshoz. Például az ókori Görögországban ahelyett, hogy radiológust alkalmaztak volna, hogy MRI- vagy CT-képet kapjanak, az ókori orvos egy megváltozott, álomszerű állapotba került, és intuitív módon fért hozzá a betegséggel kapcsolatos információkhoz. A gyógyítás magában foglalta az egész személy vizsgálatát és az egyensúly helyreállításának megkísérlését az egészség visszanyerése érdekében.

Az utóbbi években a tudomány megváltoztatta ezt az egészséggel kapcsolatos, az egész személyiségre irányuló, egyensúlyt előtérbe helyező nézőpontot. A diagnosztikai vizsgálatok, az orvosok, a specialisták és a technikai fejlődés egészségesebb hellyé tették a világot. A várható átlagos élettartam megemelkedett. A szülő anyák elhalálozásának előfordulása nagymértékben csökkent. Olyan gyógyszereink vannak, amelyek rettenetes betegségek kiirtására képesek. Gondolj csak az Európát végigdúló pusztításra a XIV. század közepén. A bubópestis – a fekete halál – a teljes népesség 30–60 százalékát megölte. El tudod ezt képzelni? És a pestis még mindig létezik, de hatását az antibiotikumos kezeléssel minimalizálták. A modern orvostudomány valóban bámulatos hőstetteket vitt végbe.

Orvosként és gyógyítóként nem tudom eléggé hangsúlyozni, mennyire fontos szerepet játszik a gyógyításban az orvostudomány. Ha az ember beteg, fel kell vennie a kapcsolatot egy gyakorló orvossal. Ezek a szakemberek rendelkeznek azzal a tudással és képességgel, hogy a mi előnyünkre használják a technológiát. Egyedi alkalmazásokat és orvosságokat írhatnak fel a páciens tünetei és betegségei alapján.

Ám azt is fontos észben tartani, hogy az orvostudománynak vannak határai. Ezért írtuk meg ezt a könyvet.

Amint a gyógyítás területe átalakult, sokan eltávolodtak a misztikus eszközöktől. Úgy tűnt, hogy a technológia által előidézett csodás gyógyulások modernebb és elfogadhatóbb megoldásokat kínálnak. Azonban a technológia is követ el hibákat: a vérvizsgálatok és a terhességi tesztek gyakran hoznak hibás eredményt; az orvosságoknak mellékhatásaik vannak. Előfordul, hogy a dolgok rosszul alakulnak.

Mi tehát a mondandóm lényege? Az, hogy a korlátok nélküli technológia ostobaság. És önmagában az intuíció is az. A technikák valamilyen ötvözetét kell használnunk – és több szakértőt kell alkalmaznunk – annak érdekében, hogy valódi egészséghez jussunk. Valójában az életem tökéletesen demonstrálja, hogy a gyógyszerek, az intuíció és a megerősítések hogyan

képesek a gyógyításra.

1972-ben, tizenkét éves koromban a családomat sok pénzügyi nehézség terhelte, és sokat beszéltünk a pénzről. Három hónapon belül olyan súlyos gerincferdülés alakult ki nálam, ami műtétet tett szükségessé. A gerincem megváltozott szerkezete miatt szívnagyobbodásom lett, és a tüdőkapacitásom is csökkent. A műtét drámai és életmentő volt – és merevítők és csavarok tették teljessé.

Emlékszem, amint végigsétáltam a bostoni Longwood Avenue-n a műtét előtt, felnéztem a magas, kórházi épületekre, és azt mondtam bárkinek, aki figyelt: „Egy nap visszajövök majd, és gyógyítást és tudományt fogok tanulni." Ez a műtét megváltoztatta a jövőmet. Az orvosok megmentették az életemet az orvostudomány segítségével, aminek következtében orvos és tudós lettem, hogy én is megmenthessem mások életét.

Az élet azonban nem pontosan úgy szokott alakulni, ahogyan azt várjuk. Amikor az orvosegyetemi képzést megelőző, előkészítő kurzusra jártam, narkolepszia alakult ki nálam, amitől a tudatosságom – az intellektusom – kihunyt. Képtelen voltam ébren maradni az órákon. Olyan volt, mintha meghiúsult volna az álmom, hogy orvos és tudós legyek. Úgy tűnt, hogy egyszerűen nem fog valóra válni, mert nem tudom megtartani a jó jegyeimet, ha képtelen vagyok nyitva tartani a szemem.

Tehát ismét az orvostudományhoz fordultam. És az orvosok ismét segítettek; találtak egy gyógyszert, amelyik ébren tartott. Hamarosan azonban le kellett állnom a szedésével egy életveszélyes mellékhatás miatt. Sajnos a megbízható orvostudomány tarsolyában semmi más nem volt, ami segített volna rajtam.

Ez a fejlemény indított el sok olyan úton, amelyeket járva bemerészkedtem más gyógyító módszerek területére. Egyiket a másik után próbáltam ki: alternatív, kiegészítő, integratív gyógyászat – amit csak el lehet képzelni. Kipróbáltam a kínai gyógynövényeket, az akupunktúrát és még a makrobiotikus étrendet is három éven keresztül. Mindezek a módszerek némileg segítettek, de egyik sem működött tökéletesen, amikor azt kutattam, hogyan maradhatnék ébren.

Közben csodálatos tapasztalattal gazdagodtam: azáltal, hogy felkerestem egy intuitív gyógyítót, és a segítségét kértem, megismerkedtem agyam intuitív képességeivel. Kétségbeesésemben egy sámánhoz is elmentem, aki elmondta, hogy amikor megtanulom, hogyan férjek hozzá az intuíciómhoz, akkor az egészségi problémáim is javulni fognak.

De mindezekkel a tanácsadókkal csak eddig tudtam eljutni. Volt egy olyan eleme az egészségemnek, amellyel nem foglalkoztunk: az érzelmeim. Látni kezdtem egy mintázat kialakulását. Megállapítottam, hogy ha valami miatt hosszú ideig dühöngök, vagy ha bosszantó, mérges emberek közelében vagyok, a narkolepsziám felbukkan, és végül egy-két napon belül akaratom ellenére álomba zuhanok. Hidd el, mértem az időt: mindig 24-48 óra volt. És rájöttem, hogy ha valami miatt ideges vagyok, vagy szorongó, feszült emberek közelében tartózkodom, akkor végül kezdek elálmosodni. Lámpaoltás! Ugyanez volt igaz szomorú vagy depressziós emberek esetén is.

Egyik nap besétáltam egy könyvesboltba, és megtaláltam Louise kis kék könyvét. Noha addig is láttam, hogy bizonyos gondolati mintázatok betegséghez társulnak, nem tudtam, hogyan használjam ezt a tudást ahhoz, hogy egészségessé váljak – nem csupán úgy, hogy elkerülök bizonyos embereket vagy helyzeteket, ami hosszú távon egyszerűen nem praktikus. De Louise könyve olyan eszközöket kínált, amelyekre szükségem volt, hogy közömbösítsem azokat a negatív gondolati mintákat, amelyekről tudtam, hogy hozzájárultak az egészségi problémáimhoz: a megerősítéseket.

Egy próbálkozást nyilvánvalóan megért. A hagyományos, az alternatív és a komplementer gyógyászat mind segített valamelyest, de nem teljesen, és egyre kimerítőbbé vált mások vagy

a saját érzelmeim elkerülése. Tehát fogtam egy noteszt, és néhány gondosan kiválasztott tollal elkezdtem konkrét megerősítéseket írni, amelyekről úgy láttam, hogy kapcsolatban állnak az egészségi problémámmal:

Úgy döntök, hogy az életet örök és örömteli dolognak tekintem. Épp olyannak szeretem magam, amilyen vagyok. Épp olyannak szeretem magam, amilyen vagyok.

Én, Mona Lisa, az isteni bölcsességre és útmutatásra hagyatkozom, hogy mindenkor oltalmazzon engem. Biztonságban vagyok.

Én, Mona Lisa, az isteni bölcsességre és útmutatásra hagyatkozom, hogy mindenkor oltalmazzon engem. Biztonságban vagyok.

Ezek klasszikus Louise Hay-es mondatok, amelyeket újra meg újra elismételtem, és akaratlan alvási időszakaim lassan, de biztosan csökkenni kezdtek. Bekerültem az orvosi egyetemre, és doktori fokozatot szereztem. A megerősítések nélkül erre sosem lettem volna képes.

Az évek során bőven volt részem az egészségemmel kapcsolatos viszontagságokban. (Mint mindenkinek, igaz?) Minden alkalommal, amikor hullámvölgy következett, a hagyományos és az integratív gyógyászathoz fordultam. Emellett Louise Hay könyvét is megszereztem, és intuitív gyógyítókat alkalmaztam, hogy megtaláljam az egyensúlytalanságokat az életemben. Ez a kombináció mindig eredményes volt. Így őrzöm meg az egészségemet. Az orvostudomány, az intuíció és a megerősítések segítségével. És másoknak is így segítek.

Nemrégiben kezdtek fokozódni a gerincproblémáim, amelyek tizenkét éves koromban kezdődtek. Kezdtem úgy előredőlni, mint a pisai ferde torony – 70 fokos szögben álltam, és mindig lefelé néztem, a talajra. A sebészek, akikkel az arizonai Phoenixben találkoztam, azt mondták, hogy lapos hát szindrómától szenvedek, amely a csaknem negyven évvel korábbi gerincműtétem szövődménye. Nem tudtam hosszú sétákat tenni vagy felemelni a karomat. Az intuitív gyógyító azt mondta, hogy értékeljem át az életemben lévő szerkezetet és támaszt, és ezt tettem. Spirituális tanácsadók és barátok segítségével megvizsgáltam a célomat. Emellett egy kínai akupunktúrás orvossal és *csikung* mesterrel is dolgoztam, de mindezekkel a gyógymódokkal csak eddig jutottam.

Azt akartam, hogy képes legyek járni. A sebész azt mondta, hogy szükséges a műtét, különben tolószékbe kerülök. Tehát 2012. február 13-án bementem a műtőbe – és kis híján meghaltam, amikor az egyik vénám szétdurrant. Az orvostudomány ismét megmentette az életemet. A sebész elállította a vérzést, újraélesztett, és rendbe hozta a gerincemet, amitől 7,5 centivel magasabb lettem. És visszakaptam az életemet.

Szívesen mondanám, hogy önmagában az orvostudomány – ami nagyon rendes, tiszta és racionális – jelentette a megváltó kegyelmet. Több mint két hetet töltöttem az intenzív osztályon, és négy hétig voltam kórházban – mondjuk azt, hogy a gyógyulás bonyolult volt. De most jobban vagyok, mint valaha. Tehát mi volt az, ami visszahozott az életbe? A kórházban természetesen az orvostudományt használtam. És az intuíciót arra, hogy kitaláljam, hogyan erősítsem meg a testemet, és hogyan teremtsek egyensúlyt az életemben. Erősen támaszkodtam a megerősítésekre, hogy megváltoztassam a gondolataimat. És higgy nekem, változásra szorultak! Így kell az egész embert gyógyítani. Így lehet tartós egészséget létrehozni. Az orvostudomány önmagában nem képes erre, és az intuíció vagy a megerősítések sem. A gyógyulás teljes ígéretét a kiegyensúlyozott megközelítés rejti.

4. fejezet

Egy család vagyunk

Az első érzelmi központ: csontok, ízületek, vér, immunrendszer és bőr

Az első érzelmi központ egészsége azon múlik, hogy mennyire érezzük magunkat biztonságban a világban. Ha valaki nem rendelkezik azzal a családi és baráti támogatással, amire szüksége van a boldoguláshoz, akkor azt tapasztalja, hogy ez a bizonytalanság testet ölt a vérében, az immunrendszerében, a csontjaiban, az ízületeiben és a bőrében. Ha élvezni kívánjuk az egészséget ebben a központban, annak kulcsa abban rejlik, hogy egyensúlyba hozzuk a saját szükségleteinket és az életünkben lévő fontos szociális csoportok szükségleteit. A család és a barátok, a munkahely és az olyan szervezetek, amelyeknek elkötelezett tagjai vagyunk, mind időt és energiát emésztenek fel, de adnak is barátság és biztonság formájában – e csoportoknak a valahova tartozás érzését kell biztosítaniuk. Ez mind okot ad arra, hogy az emberek mások társaságát és csoportokat keressenek. Azonban sosem szabad megengednünk, hogy a csoport szükségletei háttérbe szorítsák a sajátjainkat – különösen az egészségünket.

Ha egy olyan kapcsolattól vagy tevékenységtől, amelyre jelentős időt fordítunk, nem kapjuk meg azt, amire szükségünk van, akkor a testünk és az elménk jelezni kezd. A jelek eleinte lehetnek olyan egyszerűek, mint a kimerültség, a bőrkiütések vagy az ízületi fájdalmak. Az első érzelmi központ enyhe problémái korai figyelmeztető rendszerként szolgálhatnak, amelyek tudatják, hogy letértünk az útról. Ha figyelmen kívül hagyjuk testünk figyelmeztetéseit, az rengeteg fájdalomhoz vezethet: a krónikus fáradtság szindróma, a fibromyalgia, az oszteoartritisz, a reumás ízületi gyulladás, az Epstein–Barr-vírus, a hepatitisz A, B vagy C (fertőző májgyulladás), a mononukleózis, a Lyme-kór, az allergiák, a kiütések, a pikkelysömör, az ízületi fájdalom és az olyan autoimmun zavarok, mint a lupusz (bőrfarkas), mind az első érzelmi központban lévő egyensúlytalanságból fakadnak.

Attól függ, hogy testünk mely részében nyilvánul meg a betegség, hogy mi okozza a bizonytalanságérzést. Ha például annyira nyomasztanak a családi kötelezettségek, hogy a saját igényeinkkel nem törődünk, akkor az átélt bizonytalanság a csontjainkban fog betegséget létrehozni. A reménytelenség és tehetetlenség érzése a vérünkben jelenik meg. Ha valaki teljesen egyedül és a családjából kiközösítve érzi magát, az az immunrendszerében fog betegséget előidézni. És ha képtelenek vagyunk határokat kijelölni azokkal szemben, akik körülöttünk élnek, az bőrbetegségben fog megnyilvánulni. Bővebben is foglalkozunk a részletekkel, amint végighaladunk az egyes szervrendszereken. Most csak a következőt jegyezd meg: fontos odafigyelni testünk figyelmezetéseire, és cselekedni kell. Ha arra koncentrálunk, hogy *miért* nem érezzük magunkat teljesen biztonságban, akkor képesek vagyunk megváltoztatni gondolati és viselkedési mintáinkat, amelyek hozzájárulhatnak betegségünkhöz.

• Az első érzelmi központ megerősítései és a tudomány

Tehát mi a megerősítések jelentősége? Ha az ember alapvetően nem hisz abban, hogy képes vagy érdemes arra, hogy támogatást és biztonságot kapjon, akkor a gyógyszerek önmagukban nem lesznek képesek meggyógyítani azt, ami fájdalmat okoz. Foglalkoznunk kell azokkal a háttérben rejlő hiedelmekkel, amelyek elvezettek bennünket az egészségi problémákhoz. Ha valamilyen betegséget tapasztalsz a véredben, az immunrendszeredben,

a csontjaidban, az ízületeidben vagy a bőrödön, valószínűleg a következőkhöz hasonló negatív gondolatokat is táplálsz:

Képtelen vagyok önállóan eltartani magamat.

Nincs senkim, aki segítene nekem.

Depressziósnak, örömtelennek, reménytelennek és tehetetlennek érzem magam.

Nem szeretnek, és egyedül vagyok.

Itt jönnek a képbe a megerősítések, amelyek segítenek megváltoztatni ezeket az alapvető hiedelmeinket. Ha megerősítéseket használunk arra, hogy foglalkozzunk a negatív gondolati mintákkal és hiedelmekkel – a kétségekkel és a félelmekkel –, *és* alkalmazzuk az elérhető orvostudományt, óriási változásokat kezdünk látni egészségünkben és érzelmi életünkben.

Ha megvizsgáljuk azokat a megerősítéseket, amelyek az első érzelmi központ szerveiben lévő betegségeket célozzák meg, látni fogjuk, hogy azok a támogatás, a biztonság, a struktúra, a család, a mozgás és a rugalmasság fogalmaival kapcsolatosak. Csontjaink egészsége általánosságban az életünk struktúráját tükrözi, és azt, ahogyan a mások által nyújtott támogatásból merítünk és használjuk azt. Ha az ember úgy érzi, hogy szeretik és támogatják, akkor strukturálisan erősnek és rugalmasnak érzi a gerincét. Ha viszont úgy érzi, hogy hiányzik az életéből a támogatás és a biztonság, akkor csontritkulástól és csonttörésektől szenvedhet.

A biztonság hiánya nem feltétlenül csak a körülöttünk lévő kapcsolatokból fakad. Abból is származhat, ha az önmagunkhoz fű-ző-dő kapcsolatunk gyenge. Louise megerősítései azt jelzik, hogy ha képtelenek vagyunk önállóan fenntartani magunkat a világban, az meggyengült immunrendszerhez és a vírusokra való érzékeny-séghez vezet, ami olyan betegségeket eredményezhet, mint az Ep-stein–Barr és a mononukleózis. Louise erre úgy utal, mint „bel-ső támogatásunk kimerülésére". Ha megvizsgáljuk ennek a biológiai alapját, látni fogjuk, hogy az elnyomott immunrendszer gyakran a csont-ve-lőnkben lévő problémákból fakad, amely az új vérsejtek létrehozásáért felelős, és a nyirokrendszer alap-vető össze-tevője, amely az immunrendszert támogatja.

Mit mond a tudomány az elme és a test egészsége és a meg-erő-sí-tések rendszere közötti kapcsolatról?

A család – a valahova tartozás érzése – alapvető fontosságú testünk egészsége szempontjából. [1.1] A társas interakciók létfontosságú szerepet játszanak szervrendszereink mindennapos szabályozásában. Ha elszigetelődünk, akkor eltávolítjuk azokat az anyagcserével kapcsolatos szabályozókat, amelyek akkor vannak jelen, ha együttműködünk egy csoporttal, és a ritmusaink – vagyis úgy tűnik, az egész életünk – lerobbannak, ami befolyásolja az első érzelmi központ egészségét. [1.2]

A kutatások kimutatták, hogy a valahova tartozásnak van biológiai megfelelője, és az együtt élő emberek tényleges biológiai tápanyagot adnak át egymásnak – egy olyan tápanyagot, amely fizikai és anyagcserével kapcsolatos következményekkel jár. [1.3] Az összes olyan testi ritmusunkat, amely az alvással, az étkezéssel, az álmodással, az immunitással, a kortizolszinttelc, a szívfrekvenciával és az endokrin rendszerrel (a hormonrendszerrel) kapcsolatos, ezek az anyagcsere-szabályozók irányítják. És ha az emberek együtt vannak valamilyen közösségi helyzetben, a biológiai, testi ritmusaik szinkronizálódnak és rendszeressé válnak. A csoport tagjai szinkronizálják a biológiai órájukat az olyan szoros és állandó együttlét hatására, mint egy család élete – ahol együtt esznek, alszanak, beszélgetnek, játszanak, dolgoznak, imádkoznak. Egy kutatásban például egy B–52 bombázó legénységének minden tagjánál megállapították, hogy a stresszhormonszintjük hasonló volt, amíg együtt dolgoztak. [1.4]

Ha valaki elveszti a valahova tartozásnak ezt a tápanyagát, akkor az elszigeteltség érzése és az értelmes kapcsolatok hiánya előidézi a reménytelenség, a tehetetlenség és a kétségbeesés

érzését. És ezek az érzelmek problémákat okozhatnak a fizikai egészségünkben. Immunrendszerünk a szó szoros értelmében begyullad, ha depressziósak vagyunk. A krónikus depresszióvá váló, elnyúló kétségbeesés, veszteség és gyász hatására az immunrendszerünk gyulladást okozó anyagokat bocsát ki, mint a kortizol, az IL-1, IL-6 és a TNF-alfa. Ezektől megfájdulhatnak az ízületeink; úgy érezzük, hogy fáradtak vagyunk, mintha influenzásak lennénk; és megnő a kockázata egy sereg csont-, ízületi, vér- és immunrendszeri zavarnak, beleértve a csontritkulást is. [1.5] Egy másik esetet, amikor a valahova tartozás érzésének elvesztése az egészséget befolyásolja, olyan embereknél mutattak ki, akiket túlságosan korán választottak el a szüleiktől, vagy olyan anyával nőttek fel, aki depressziós vagy elérhetetlen volt. Ezek az emberek hajlamosak voltak a depresszióra és az immunrendszer működési zavaraira. E korai és fájdalmas elválasztás miatt képtelenek voltak kibeszélni a ma-gányosságérzésüket. [1.6] Gyakran akaratlanul is olyan helyzetekben találták magukat, amely – érzelmileg, táplálkozási szempontból és biológiailag – újrateremtette az eredeti elhagyottságérzésüket. Szűkös, szerény és magányos életet éltek, ami a nélkülözés érzéséhez vezetett. Az egész életükben tapasztalt reménytelenség végül sebezhetőbbé tette őket a rákkal szemben. [1.7]

A biztonság hiánya nagy sokkhatás után is bekövetkezhet: ez lehet egy szeretett családtag elvesztése, egy hirtelen és fájdalmas költözés vagy bármi más, amitől az ember zavartnak érzi magát – mint egy növény, amelyet gyökerestől tépnek ki a talajból, vagy valaki, akit traumatikusan kiszakítottak az otthonából, és külföldre küldtek. És a tudomány azt mutatja, hogy ezekben a pillanatokban a biológiai „gyökereinket” is elveszíthetjük: a hajunkat. Ha a családtagok között káosz van, megnő a hajhullás kockázata, a pikkelysömörről és egyéb bőrproblémákról nem is beszélve. [1.7]

Tehát látható, hogy a szilárd külső kapcsolatok nélkülözhetetlenek az egészségünk szempontjából. A tudomány ezt a következőkkel támasztja alá: kimutatták, hogy a „társas integráció” – a széles körű társas hálózatok és a társas támogatás – erősebb immunrendszert teremt. Valójában a kutatások azt mutatják, hogy minél több és jobb kapcsolata van valakinek, annál több és jobb fehérvérsejtje van, amely segíti a fertőzésekkel szembeni védekezést, és megvéd bennünket egy sor egészségi kockázattól, beleértve az ízületi gyulladást, a depressziót és az olyan állapotok tüneteinek rosszabbodását, mint a tuberkulózis. A társas interakciók emellett csökkentik a gyógyszerek mennyiségét is, amelyekre szükségünk van, és gyorsítják felgyógyulásunkat a betegségekből. [1.9]

Más kutatások kimutatták, hogy azok, akik három vagy annál kevesebb kapcsolattal rendelkeznek, többször fáznak meg, és érzékenyebbek a vírusokra. A legalább hat kapcsolattal rendelkező személyek fáznak meg legritkábban, és amikor megfáznak, az ő tüneteik a legenyhébbek. [1.10]

Nem erre számítottál, igaz? Azt gondolná az ember, hogy ha több barátunk van, akkor több bacilussal találkozunk, és ezáltal többször is fázunk meg. De a bacilusokkal kapcsolatos elmélet nyilvánvalóan nem ad teljes választ arra, hogy miért szoktunk megfázni, és miért kapunk el fertőzéseket. A kevesebb baráttal rendelkező emberek talán azért érzékenyebbek, mert stresszt élnek át abból adódóan, hogy a legtöbbször egyedül vannak, és nincs támaszuk. E stressz hatására a mellékvese norepinefrintd bocsát ki, és elnyomja az immunrendszert. Valójában kimutatták, hogy a kevesebb baráttal rendelkező embereket az egészségi problémákkal kapcsolatban nagyobb kockázat éri, mint a dohányosokat vagy az elhízottakat. Emellett náluk a legmagasabb a kortikoszteroidok, vagyis azon immunszupresszánsok (az immunrendszer működését csökkentő hormonok) szintje, amelyek miatt fogékonyabbak a krónikus kimerültségre, a fibromyalgiára, a reumás ízületi gyulladásra, a lupuszra, a HIV-re, a gyakori megfázásokra és fertőzésekre és a csontritkulásra. [1.11]

A depressziós gondolati mintázatok szintén hatásosak. A depresszió ugyanolyan mértékben képes növelni a csontritkulás kockázatát, mint az alacsony kalciumbevitel vagy a dohányzás. [1.12] Tehát amikor legközelebb egy újabb tévéreklámot vagy újsághirdetést látsz, amely arról szól, hogy kalciumtartalmú táplálékkiegészítőkkel előzd meg a csontvesztést, gondolj az életmód megváltoztatására és a megerősítésekre is, hogy támogasd az egészséged.

Ha valaki nem rokonszenves másoknak – társaságban riadtan viselkedik, vagy olyan gyászt él át, ami miatt elzárkózik másoktól –, akkor erővel meg kell próbálnia megváltoztatni azokat a gondolati mintázatokat, amelyek miatt beásta magát az önként vállalt száműzetésbe, különben a csontjai, ízületei, vére, bőre és immunrendszere hamarosan a tudomására hozzák, hogy a magány nem egészséges. De most már elég ebből a sok tudományos, orvosi szövegből. Mi az, amit valójában teszünk önmagunk gyógyításáért?

• Csont- és ízületi problémák

Azok, akik hajlamosak az olyan csont- és ízületi problémákra, mint az ízületi gyulladás, a törések, a csontritkulás, a hátfájás, az ízületi fájdalmak vagy a porckorongsérv, valószínűleg nyomasztónak érzik a családról és a barátokról való gondoskodás kötelességét, és mindig mindenki más igényeit a saját szükségleteik elé helyezik. Olyannyira megszállottjává váltak a másokról való gondoskodásnak, hogy nem képesek kiállni önmagukért. Ha te is egyike vagy annak a több millió embernek, akik csont- és ízületi problémáktól szenvednek, akkor figyelj. Kritikus fontosságú azonosítanod, hogy a családoddal és a barátaiddal való kölcsönhatásokon belül mi az, amitől nem érzed magad biztonságban. Foglalkoznod kell ezekkel a viselkedési mintákkal és meggyőződésekkel, ha teljesen meg akarsz gyógyulni.

Van remény az első érzelmi központban lévő betegségekkel küzdők számára. Ha gyógyszereket és megerősítéseket használsz, hogy foglalkozz a tested által küldött intuitív jelzésekkel, létrehozhatsz egy erős és egészséges testet. Míg orvosod speciális utasításokat ad, hogy hogyan kezeld a problémát, a hosszú távú egészség szempontjából egyetlen recept sem teljes azoknak a negatív gondolati mintáknak a megváltoztatása nélkül, amelyek a betegség útját egyengették. Csont- és ízületi problémák esetén jó általános megerősítés a következő: „Szeretettel elengedem a múltat. Ők szabadok, és én is szabad vagyok. Én vagyok a tekintély önmagam számára. Szeretem és elfogadom magam. Az élet jó. Most minden rendben van a szívemben.”

Noha az első érzelmi központ egészségével foglalkozó meg-erő-sí-tések általános témája arról szól, hogy megteremtsük a biztonság érzését a családban és más társas csoportokon belül, a megerősítések eltérőek attól függően, hogy milyen konkrét területen található a testünkben a csont- vagy ízületi probléma (lásd a 203. oldalon a táblázatot). Ha például valakinek az egész háta fáj, akkor általános problémája van a támogatással. Ha azonban csak a háta egy részén érez fájdalmat, akkor a megerősítései konkrétabbak lesznek. Ha krónikus derékfájdalomtól szenved, valószínűleg pénzügyi félelmei vannak, míg a hát felső részének fájdalma azzal kapcsolatos, ha az ember magányosnak érzi magát, és nincs elegendő érzelmi támogatása.

Louise azokat a betegségeket is vizsgálja, amelyek a csontok és ízületek *között* zajlanak, és ezeket szintén eltérő megerősítésekkel célozza meg. Az artritisz (ízületi gyulladás) arról szól, ha valaki kritikát tapasztal a családban. Tehát a megerősítés a következő lesz: „Én vagyok a szeretet. Most úgy döntök, hogy szeretem és elfogadom magam. Szeretettel tekintek másokra.”

Amint a gondolkodásodra egészségesebb beállítottság lesz jel-lem-ző, fordítsd figyelmedet kifelé, és vizsgáld meg a magad és a családod vagy más társas csoportok szükségletei közötti egyensúlyt. Vajon hagyod, hogy ezek az emberek kihasználjanak? Nem állsz

ki magadért? Úgy tűnik, hogy többet adsz a barátaidnak és a családodnak, mint amennyit kapsz tőlük? Tartsd észben, hogy a teljes biztonságérzethez meg kell tanulnod megvédeni és támogatni magad amellett, hogy hozzájárulsz a körülötted élők biztonságához. Mindig tartsd észben, hogy nem te jelented mindenki számára az egyetlen erőforrást – másokhoz is fordulhatnak segítségért és tanácsért. Ha időnként problémád van azzal, hogy félreállj, vannak olyan társfüggőséggel foglalkozó csoportok, amelyekhez csatlakozhatsz, és amelyek segíthetnek megtanulni, hogy egyensúlyba hozd a saját szükségleteidet másokéval.

Tehát tartsd észben a következőt: szeresd a családodat, de szeresd önmagadat is. Aggódj a barátaid miatt, és törődj velük, de tölts egy kis időt azzal is, hogy megvizsgálod a saját életed, és pozitív változásokat viszel véghez. Ugyanúgy gondolj magadra, ahogyan egy jó barátra gondolnál, és ne hanyagold el ezt a kapcsolatot. Mindenkivel előfordul időnként, hogy szem elől téveszti a saját szükségleteit. Az a legfontosabb, hogy azelőtt ismerd fel és igazítsd ki ezt a viselkedést, mielőtt még súlyos egészségi problémák következnének be.

A klinikai kartonokból: esettanulmány az immunrendszer zavaraira

A tizenhét éves Andrea nyolcéves korától kezdve gondozta öt fiatalabb testvérét. A szülei elérhetetlenek voltak a gyerekek számára, így Andrea vállalta a biztonságos otthoni környezet megteremtésének felelősségét. Ő maga azonban hatalmas árat fizetett testvérei kényelméért. Feláldozta a saját igényeit, sőt időről időre még a biztonságát is, és soha nem volt esélye arra, hogy élvezze a gondtalan gyermekkort, és független személyiséget alakítson ki.

Mivel túlságosan fiatal volt a pótanya szerepéhez, már korán kialakult nála egy sor egészségi probléma: enyhe gerincgörbülete volt, amelyet fűzővel kezeltek, és hajlamos volt ízületi és hátfájdalmakra, amikor a családi stressz elviselhetetlenné vált. Szülei halálát követően a gerinc- és ízületi fájdalom kínzóvá vált, és kialakult nála egy pillangó alakú eritéma (bőrgyulladás). E bonyolult probléma hatására orvoshoz ment, aki végül lupuszt, vagy szisztémás lupusz eritematózuszt (SLE) diagnosztizált. Csont- és ízületi problémák formájában éveken át kapott figyelmeztető jeleket, amelyeket azonban semmibe vett, mert a testvérei lármás életét kezelte.

Andrea esetében az első lépést az jelentette, hogy ajánlottunk egy speciális vizsgálatot a lupusz megerősítésére. Elment a belgyógyászához, aki elvégzett egy tesztet, hogy megtudja, vajon jelen van-e az anti-dsDNA antitest. Lupusz esetén a test létrehozza ezeket a sejteket, amelyek képesek a test szinte minden szervét „megtámadni" – akár a legenyhébb formában (láz, csont-, ízületi, bőr- vagy pajzs-mirigybetegség), akár súlyosabb esetekkel (tüdő-, vese- és agyi betegségek). A teszt eredménye pozitív lett, tehát tudtuk, hogy valóban a lupusz okozza Andrea fájdalmát. Az anti-dsDNA-teszten kívül Andrea orvosa vizsgálta a vérsejtszámot, ellenőrizte a fehér- és vörösvérsejtek és a vérlemezkék számát – a lupusz ugyanis jellemzően csökkenti ezek mennyiségét.

A legtöbb autoimmun betegséghez hasonlóan a lupusz is hol rosszabbodik, hol javul – vannak olyan időszakok, amelyeket fájdalmas ízületi, bőr-, légúti és más tünetek jellemeznek, aztán vannak tünetmentes időszakok vagy enyhülések. Andrea kezelését úgy irányítottuk, hogy immunrendszere az enyhülés felé haladjon, amely magában foglalta azon sejtek ellenőrzését, amelyek létrehozták ezeket a szöveteket megtámadó antitesteket. Kezelési tervünk e sejtek „elaltatására" vagy megnyugtatására irányult.

Csapatként, amelynek Andrea és más orvosok is a tagjai voltak, azon dolgoztunk, hogy létrehozzunk egy kezelési stratégiát, hogy kihasználjuk Andrea összes lehetőségét. Ez magában foglalt mindent az erős gyógyszerektől a táplálékkiegészítőkig és a *csikungig* (ez egy ősi, kínai testmozgás, amely a légzés, a testtartások és a gyógyulásra irányuló mentális koncentráció

ötvözetét használja)e. Mivel Andrea lupusza nem volt túlságosan súlyos, képes volt a gyógyuláson dolgozni akár gyógyszerek használatával, akár anélkül. Miután megbeszélte az előnyöket és a hátrányokat a belgyógyászával, szteroid gyulladáscsökkentőt, prednizont kezdett szedni. A prednizon erős gyógyszer, amely sok mellékhatást fejthet ki a csontsűrűségre, a testsúlyra, a vérnyomásra, a bőrre, a hajra, a vércukorra, a hangulatra, az alvásra, a szemre és az emésztőszervekre. Bár Andreának nem volt szüksége ilyen agresszív lépésekre akkor, amikor együtt dolgoztunk, ha a tünetei a jövőben súlyosbodnak, talán fontolóra kell vennie olyan immunszupresszív gyógyszerek használatát, mint a metotrexát, az azatioprin vagy a klórambucil, amelyek szintén mellékhatásokkal járnak.

Arra is megkértük Andreát, hogy iktasson ki számos dolgot az étrendjéből (a lucernacsíra különösen ronthatja a lupusz tüneteit), és javasoltuk, hogy dolgozzon együtt egy táplálkozási szakemberrel, hogy meglássuk, be tud-e azonosítani más ételeket, amelyek súlyosbítják a tüneteit. Szerencsére nem találtak mást.

Végül kezdtünk Andrea gondolati mintázataival és viselkedésével foglalkozni, amelyek hozzájárulhattak a betegségéhez. Speciális megerősítéseket adtunk neki a következő problémákra: a lupuszra („Szabadon és könnyedén szólalok meg a saját érdekemben. Igényt tartok a saját erőmre. Szeretem és elfogadom magam. Szabad vagyok, és biztonságban érzem magam.”); a csontjai egészségére („A világomban én vagyok az egyetlen tekintély, mivel én vagyok az egyetlen, aki az elmémben gondolkozik. Jó felépítésű és kiegyensúlyozott vagyok.”); a gerincferdülésre („Elengedek minden félelmet. Most megbízom az élet áramlásában. Tudom, hogy az élet értem van. Egyenesen állok, és büszkeség, szeretet tölt el.”); a hátfájdalomra („Tudom, hogy az élet mindig támogat engem. Mindig gondoskodnak mindenről, amire szükségem van.”); az ízületi fájdalomra („Könnyedén együtt haladok a változással. Életemet isteni útmutatás irányítja, és mindig a legjobb irányban haladok.”); és a kiütéseire („Az öröm és nyugalom gondolataival, szeretettel védelmezem magamat. A múlt megbocsátásra és feledésre került. Ebben a pillanatban szabad vagyok. Biztonságos dolognak érzem, hogy a saját életemet élem.”).

Emellett azt a tanácsot is követte, amelyet a fejezet korábbi részében vázoltunk, és megtanulta, hogyan hozza egyensúlyba saját szükségleteit a családja igényeivel. Elkezdett járni egy társfüggőséggel foglalkozó csoport találkozóira, és naplót vezetett, hogy felfedezze az érzelmeit. Emellett gyakorolta azt is, hogy kifejezze az igényeit azokkal szemben, akik a legközelebb álltak hozzá. Hónapokon belül jobban érezte magát – érzelmileg és fizikailag –, és tudtuk, hogy jobban meg fog birkózni azokkal a kihívásokkal, amelyek egy lupusztól szenvedő ember előtt állnak.

• Vérproblémák

Azok, akik vérszegénységtől, vérzésektől, zúzódásoktól vagy más vér-problémáktól szenvednek, jellemzően úgy érzik, hogy padlóra kerültek – hogy teljesen egyedül vannak, és nem kapnak támogatást a családjuktól és a barátaiktól. Annyira elbizonytalanodtak, hogy senkiben sem bíznak, és egy olyan világban élnek, amelyet látszólag végtelen káosz tölt ki. Ha ez ismerősen hangzik, akkor az egészséged azon múlik, hogy képes vagy-e kihúzni magad ebből a csapdából, amit a reménytelenség jelent, és létrehozni valami rendet és egyensúlyt az életedben.

A vérrel kapcsolatos zavarok területe széles spektrumot ölel fel a vérszegénységtől a leukémiáig. E zavarok közül néhány jóindulatú, vagyis terápiával teljesen meggyógyul, vagy nem okoz tüneteket, illetve nem életveszélyes. Más zavarok, mint például a sarlósejtes vérszegénység, az akut leukémia vagy bizonyos limfómák, súlyosabbak abban az értelemben,

hogy krónikus betegséget okoznak vagy életveszélyesek.

A vérproblémák eredetének meghatározása zavarba ejtő lehet, mert ezek közül sok társulhat az első vagy a negyedik érzelmi központban lévő egyensúlytalanságokhoz. Az érzelmi gondoskodás hiánya, amely a negyedik érzelmi központhoz tartozó probléma, befolyásolja azokat a szerveket, amelyek a vért mozgatják, beleértve a szívet és az ereket, tehát a probléma inkább a negyedik érzelmi központ szervével kapcsolatos, mint magával a vérrel. Az olyan szívvel kapcsolatos zavarok esetén, mint a magas vérnyomás és az érelzáródások, lapozz a 7. fejezethez. Ebben a részben az a cél, hogy segítsünk megváltoztatni az első érzelmi központ vérproblémáihoz társuló negatív gondolati mintákat és viselkedéseket.

Ezen az úton az jelenti az első lépést, hogy azonosítjuk az üzeneteket, amelyeket a testünk küld a betegség hátterében rejlő érzelmekről, és a megerősítésekkel megteremtsük az egészséget. Például a vérszegénység az öröm hiányából és az élettől való félelemből is fakad, valamint abból a háttérben rejlő meggyőződésből, hogy nem vagyunk elég jók. Tehát ezt az örömtelenséget és bizonytalanságot a következő megerősítéssel célozzuk meg: „Biztonságos dolog számomra, hogy örömöt éljek át életem minden területén. Szeretem az életet.” A zúzódások arról szólnak, hogy problémáink vannak az élet apró bukkanóinak kezelésével, és inkább büntetjük, semmint megbocsátanánk magunknak. Emlékeztesd magad a következő megerősítéssel, hogy megérdemled a megbocsátást és a szeretetet: „Szeretem és dédelgetem magam. Kedves és gyengéd vagyok magammal. Minden rendben.” A vérzési problémákat tekinthetjük úgy, mint a fogyóban lévő örömöt, és a vérzéshez gyakran társul harag is. Ha ez úgy hangzik, mintha rólad szólna, próbáld lecsillapítani a haragodat, és leld örömödet az életben a következő megerősítéssel: „Én vagyok az élet öröme, amely tökéletes ritmusban fejeződik ki és érkezik.” A véralvadás magában hordozza az öröm lezárását. Ha úgy érzed, hogy érzelmileg gátolt vagy, ismételgesd a következő megerősítést: „Új életet ébresztek magamban. Áramlásban vagyok.”

A vér területén az egészségi problémák gyakran nemcsak az ember érzéseit tükrözik, hanem a körülötte lévő káoszt is – akár a fájdalmas családi élet, akár egy kaotikus kapcsolat vagy egy követelőző főnök okozza. Testünk, és különösen a vérünk, intuitív módon a tudomásunkra hozza, hogy több támogatásra van szükségünk. Minden tőlünk telhetőt meg kell tennünk, hogy biztonságos gyökereket eresszünk. Ha ez kellemetlen, akkor is kérj többet a környezetedben lévőktől. A családra, a barátokra és a közösségre támaszkodás létfontosságú része annak, hogy elérjük az egészséget az első érzelmi központban. Ez egy folyamat. Kezdd kis lépésekkel. Kérj segítséget kis dolgokban ahelyett, hogy valami nagy szolgálatot kérnél. Minden egyes kérés sikerével egy kicsit több bizalmat nyersz a kapcsolataidban. És ha valaki időről időre cserbenhagy, akkor jobban felismered majd a stabil kapcsolatokat az életedben. Az a célod, hogy azonosítsd a megbízható embereket, majd egyensúlyt találj önmagad fenntartása és a másoktól kapott segítség elfogadása között.

A klinikai kartonokból: esettanulmány vérproblémákra

Gyerekkorában Denise sokat költözött apja játékszenvedélye miatt. A család időről időre kiszakadt a környezetéből az apa hitelezői elől menekülve. Sosem volt elegendő pénzük élelemre, és Denise és a testvérei szinte mindennap korgó gyomorral mentek iskolába.

Denise húszéves volt, amikor a fiúja megütötte. Több sérülést is szenvedett, amit elrejtett a családja és a barátai elől. Egyik reggel arra ébredt, hogy alig tud járni. Annyira kimerült, hogy épphogy csak eljutott a telefonig, hogy segítséget hívjon. Végül az orvos súlyos vérszegénységet diagnosztizált nála.

Miután beszéltünk Denise-szel, azt láttuk, hogy fizikailag és érzelmileg is teljesen padlóra került. A család támogatása után sóvárgott, de nem kapta meg, és mivel sosem volt része ilyen

támogatásban, nem tudta, hogyan jusson hozzá más módon. Denise számára a világ veszélyes és magányos hely volt, és még a legközelebbi barátaiban is képtelen volt megbízni. Együtt érző és megértő volt a barátaival és a családjával. Ő volt az, akihez a többiek a *saját* problémáikkal fordultak. Azonban annyira érzékeny volt mások szükségleteire, hogy hajlamos volt magába szívni a körülötte lévők érzelmi és fizikai fájdalmát. Mivel éveken át ezt művelte a saját félelmei érzelmi levezetése nélkül, a teste reagálni kezdett a stresszre.

Denise érzelmileg és fizikailag is vérszegény volt, tehát fontos volt azonosítani mind az energetikai, mind pedig a hematológiai „szivárgásokat". Egy intuitív gyógyítótól kapott értelmezés segített pontosan meghatározni, hol ad túl sokat az életenergiájából: a fiújával és a családjával való egészségtelen kapcsolatában. A következő lépés az volt, hogy kitaláljuk, hol van a testében a fizikai „szivárgás". Meg kellett határoznunk, mi miatt veszít annyi vörösvérsejtet, hogy vérszegénnyé válik. Elküldtem az orvosához, hogy készíttessen teljes vérképet, amely elemzi a vér összes különböző összetevőjét, és segít kideríteni a vérszegénység okát.

Sok orvos próbálja azzal meggyógyítani a vérszegénységet, hogy egyszerűen csak vasat ad a betegnek. Ha azonban nem vizsgáljuk meg a háttérben rejlő okot, ami miatt valaki vérszegény lesz, az súlyosabb problémához vezethet.

Az emberek három okból lesznek vérszegények:

A vörösvérsejtek elvesztése miatt: Ez lehet egy trauma eredménye (Denise-t megverte a fiúja, azt nem tudjuk, milyen súlyosan), egy gyomorfekély, rendkívül súlyos menstruációs vérzés, vér a vizeletben vagy belső sérülés.

Nem megfelelő vörösvérsejt-termelés: Ezt okozhatja vashiány (az orvosok általában ezért adnak vasat); lehet örökletes, beleértve a talasszémiát; droghasználat, beleértve az alkoholt is; és krónikus betegségek, mint a pajzsmirigy-alulműködés, az alacsony mellékvesehormon-termelés, a krónikus hepatitisz (fertőző májgyulladás B és C típusa) és a B12- és folsavhiányf.

A vörösvérsejtek pusztulása: Ez lehet a megnagyobbodott lép, a lupusz következménye, vagy az olyan gyógyszerek mellékhatásaié, mint a penicillin vagy a szulfonamid, de okozhatja mononukleózis vagy más vírusfertőzés is.

Ha csak Denise életkorát nézzük (még nem érte el a menopauzát), akkor a legtöbben azt feltételeznék, hogy vérszegénysége a súlyos menstruációs vérzésből ered. Ha ez igaz lenne, a vaskúra nagyszerű lenne számára. Denise vérképeredményeit tanulmányozva azonban azt láttuk, hogy az éretlen vösösvérsejtek száma (amelyeket retikulocitáknak neveznek) nagyon alacsony volt, vagyis nem termelt elegendő vörösvérsejtet. *Nem* a vas, a vérveszteség és a súlyos menstruációs vérzés jelentette a problémát. Amikor megvizsgálta a vörösvérsejtek méretét – amelyek a szokásosnál nagyobbak voltak –, akkor az orvosa rájött, hogy Denise egy nagyon ritka állapottól szenved, amelyet makrocitás, nagy sejtes vagy vészes vérszegénységnek neveznek. Ezt az étrendjében lévő alacsony B12-szint, a hosszú távú stressz és az antacidhasználat (gyomorsavkötő gyógyszer) miatti rossz B12-felszívódás okozta. Gyanúnkat egy újabb vérvizsgálattal erősítettük meg, amellyel megmértük Denise B12-szintjét, és megállapítottuk, hogy igazunk volt.

Egy diplomás ápoló gondozása alatt Denise rendszeres B12-injekciókat kapott, amíg a B12 szintje normalizálódott. Elkezdett szedni egy jó minőségű multivitamin B komplexet, és rendszeres B12-vizsgálatokat végezetett a B12 felszívódásának megerősítésére.

Annak érdekében, hogy eltávolítsuk a B12 felszívódása előtt álló akadályokat, rávettem Denise-t, hogy menjen el egy kínai akupunktúrás orvoshoz és egy fitoterapeutához, hogy foglalkozzon a szorongásával és a gyomorégésével. Amellett, hogy kapcsolati tanácsokat kapott a fiújával kapcsolatos stresszfaktorokról, Denise elkezdett egy gyógynövénykeveréket szedni,

amely Baizhu gumósgyökeret, harangfolyondár-gyökeret és más gyógynövényeket is tartalmazott, amelyek felsorolására itt nincs elegendő helyünk.

Denise emellett megerősítésekkel is dolgozni kezdett a következő témákban: általános, vérrel kapcsolatos egészség („Én vagyok az élet öröme, amely tökéletes ritmusban fejeződik ki és érkezik. Az örömteli új ötletek szabadon keringenek bennem.”); a vérszegénység („Biztonságos dolog számomra, hogy örömöt éljek át életem minden területén. Szeretem az életet.”) és a kimerültség („Lelkes vagyok az élettel kapcsolatban, tele vagyok energiával és lelkesedéssel.”). A beállítottsága megváltoztatása érdekében végzett munka segített visszahozni az örömöt az életébe, mivel elengedte a félelmeit, és elkezdte felismerni önmaga értékét. Hat hónapon belül kigyógyult a vérszegénységből.

- Az immunrendszer zavarai

Azok, akik olyan immunrendszerrel kapcsolatos problémáktól szenvednek, mint például az étel- és környezeti allergiák, akik gyakran megfáznak vagy influenzásak, és akik súlyosabb autoimmun zavaroktól szenvednek, gyakran úgy érzik, hogy sehova nem illenek, és hajlamosak a zárkózottságra. Ezek az emberek azért szigetelődnek el, mert sok esetben úgy érzik, hogy a szükségleteik nem illenek a körülöttük lévők igényeihez – tehát mindenféle elvegyülést nyomasztónak éreznek. Még négyszemközt is képtelenek másokkal szorosabb kapcsolatot létesíteni, így nem tudnak olyan kapcsolatokat létrehozni és fenntartani, amelyek megadnák számukra a biztonság érzését. E miatt az elidegenülés miatt úgy érzik, hogy a világ ellenük van.

Ha valamilyen allergiától vagy immunrendszeri rendellenességtől szenvedsz, légy bátor! Van elérhető orvosi segítség. Az immun- és allergiaproblémák gyakran számos gyógyszerészeti és gyógynövényes kiegészítővel hatékonyan kezelhetők. Azonban ez még nem elég. Arra bátorítjuk az embereket, hogy ők is találjanak módot a stressz enyhítésére, amely gyakran az immunrendszeri zavarok gyökerénél rejlik. Ennek során az első lépést az jelenti, hogy azonosítsák be egészségi problémáik érzelmi összetevőit, és építsék be a gyógyító megerősítéseket a napirendjükbe. Ez létfontosságú az egészség eléréséhez és fenntartásához. Az efféle zavarok általános témája a bizalom, a biztonság és önmagunk szeretete.

Ahogy minden más területen, úgy itt is a gondolattól vagy a viselkedéstől és a betegségtől függően eltérőek lesznek a meg-erő-sí-tések. Például azok, akik allergiára hajlamosak, talán azt mondják maguknak, hogy ők mindenre és mindenkire allergiásak, vagy azt, hogy nincs hatalmuk a saját életük fölött. Az efféle negatív gondolatok felcserélhetők a következő megerősítéssel: „A világ biztonságos és barátságos hely. Biztonságban vagyok. Megbékéltem az élettel.”

Másrészről, ha valaki fogékony valamilyen zavarra, mint például az EBV-re (Epstein–Barr-vírus), akkor talán attól fél, hogy nem elég jó. Talán úgy érzi, hogy belső erőforrásai kimerültek, vagy hogy nem kap szeretetet és elismerést a körülötte élőktől. E beállítottság átalakítása érdekében Louise a következő gyógyító megerősítést ajánlja: „Lazítok, és elismerem saját értékességemet. Elég jó vagyok. Az élet könnyű és örömteli.”

Azok, akik gyakran elkapják az influenzát, hajlamosak arra, hogy a tömeges negativitásra reagáljanak. Ezt a negativitást a kö-vet--kező megerősítéssel hatástalaníthatják: „Túl vagyok a csoportos meggyőződéseken. Minden befolyástól mentesen élek.” A mo-no-nuk-leózisban szenvedők esetén a negatív gondolatok a haraghoz társulnak, amelyet az illető azért érez, mert nem kap szeretetet. Ekkor a következő gyógyító megerősítés használható: „Szeretem és becsülöm magam, és törődöm magammal. Elég vagyok.”

A mindennapjainkban szintén meg kell vizsgálnunk a viselkedésünket. Elzárkózol másoktól? Úgy érzed, senki sem ért meg? Először is azonosítani kell, hogy milyen eseményektől

vagy emberektől érzel visszautasítást, kritikát vagy ítélkezést. Noha úgy tűnik, hogy az emberek tapintatlanul szoktak tenni és kifejezni dolgokat, a legtöbbször valamilyen jogos igényt fejeznek ki. Próbáld kiiktatni az érzelmet ezekből a kérésekből, és vizsgáld meg a háttérben rejlő szükségletet. Ez segíthet, hogy részben kihúzd a fullánkot a történtekből vagy a mondottakból. Segíteni fog, hogy toleranciát teremts mind a külső, mind a belső világodban. Az idegen tárgyakat kilökő és megtámadó fehérvérsejtek tevékenysége ugyanolyan, mint ahogyan te teszed ezt az életedben, tehát ha az érzelmi toleráncián dolgozol, az gyakran fizikai toleranciává alakul – ami erősebb immunrendszert eredményez.

A másik fontos viselkedésbeli változást az jelenti, amikor az ember egyszerűen rákényszeríti magát, hogy másokkal legyen. Amint korábban is mondtam, kezdd kicsiben. Hetente egyszer próbálj meg részt venni egy tevékenységben, amikor nem vagy egyedül. Ha lazábbá válsz a kapcsolatokban, az segíteni fog, hogy a dolgok simábban alakuljanak. Számos tevékenységet kipróbálhatsz – a játékklubok, az egyházi közösségek és még akár a családi összejövetelek is segíteni fognak, hogy meglásd: a világ nem az ellenséged.

Foglalkozz az egészség e két szempontjával – a fizikai és az érzelmi oldallal –, és kezded új szemmel látni a világot. A hangulatod stabilabb lesz, és több elégedettséget fogsz érezni. Kezded majd tekintetbe venni a csoport és a magad szükségleteit is. Ahelyett, hogy állan-dóan árulást és támadást sejtenél, higgadtan, a megfelelő érzel-mekkel reagálsz majd a kihívásokra. Meglátod az értéket és a biztonságot másokban, és végül egyensúlyt találsz majd az önmagaddal és a családoddal, barátaiddal és munkatársaiddal szembeni kötelezettségeid között. Ez az egyensúly jelenti a kulcsot az első érzelmi központ egészségéhez.

A klinikai kartonokból: esettanulmány az immunrendszer zavarára

A most harminckét éves Larry fájdalmasan félénk és ügyetlen volt, és ideje nagy részét egyedül töltötte. Bátyjai még különcnek is tartották, és kitaszítottnak érezte magát a saját családjában. A dolgok akkor sem alakultak jobban, ha egyedül volt. A munkahelyén magának való volt, és hamarosan megközelíthetetlennek tekintették.

Noha egész életében voltak allergiás problémái, ezek az évek során egyre rosszabbodtak, és bonyolultabb immunrendszeri zavarokká súlyosbodtak. Egy nap Larry belázasodott és ágynak esett; kimerült, lázas volt, és folyamatos fájdalmakat érzett. Végül mononukleózist és az Epstein–Barr-vírusfertőzést diagnosztizálták nála.

Larrynek nehezére esett, hogy teljes biztonságban érezze magát a világban, és szociális fóbiáját teste védekezési mechanizmusa szimbolizálta: az immunrendszer fehérvérsejtjei. Míg az allergiák sokféleképpen megnyilvánulhatnak – bőrkiütés, orrfolyás, viszkető szem, bélirritáció és így tovább –, mindezek az immunrendszeri zavarok a kóros működés kategóriájába esnek, mert a tünetek abból erednek, hogy a fehérvérsejtek valamilyen idegen testre reagálnak. Alapvetően az történik, hogy a test érzékel valamilyen idegen testet, ezt fenyegetésként határozza meg, és elküldi a fehérvérsejteket az elpusztítására. Ezek a sejtek irritáló anyagokat szabadítanak fel, mint a hisztaminok, a leukotriének és a prosztaglandinok, megkísérelve az allergén megtámadását. Ez a vegyületáramlás okozza a gyulladásos reakciót, amely könnyezéssel és orrfolyással, zihálással és tüszögéssel, viszketéssel, szúrással és emésztési kínokkal jár.

Egészséges immunrendszer esetén a test képes tolerálni az allergéneket anélkül, hogy ilyen erőteljes támadásba lendülne, ami kevesebb és kevésbé erőteljes tünetet jelent.

Mivel Larry esetében a fenti allergiák közül több is előfordult, volt néhány szokásos orvosi lehetősége:

Korlátozás: E módszer célja az, hogy az ember távol maradjon az allergénektől, amelyek kiváltják a tüneteket. Ezzel kapcsolatban csak annyit mondhatok: sok szerencsét. A legtöbb

ember számára ez ideiglenes megoldás. Egy-két hónapig talán javulnak a tüneteik, de hamarosan visszatér a zihálás, a tüsszögés és a viszketés. Emellett ha valaki nincs rendszeres kapcsolatban az anyagokkal, az tovább gyengíti az immunrendszert, és így további intoleranciához vezet. Ha ezen az úton haladunk, az élet egyre korlátozottabb és szabályozottabb lesz.

Gyógyszerezés: Sok olyan gyógyszer van a piacon, amelyek ellensúlyozzák az allergiás reakciót. Éppen úgy, mint a korlátozás esetében, ez a módszer sem foglalkozik az allergiák hátterében rejlő okkal; egyszerűen csak a tüneteket kezeli. Az enyhébb allergiák esetén az olyan antihisztaminok, mint a Desloratadine, az Atarax, az Allegra és így tovább, jó lehetőséget jelentenek. Ezek a fehérvérsejtek által kibocsátott hisztaminokat célozzák. Tartsd észben, hogy az antihisztaminok csak hetvenéves kor alatt ajánlottak, mert az idősebb embereknél memória- és vizelési problémákhoz vezethetnek. Az antihisztaminokon kívül vannak olyan gyógyszerek, beleértve a Singulairt és az Accolate-et, amelyek a leukotrién hatását célozzák. A szájon át szedett, helyi és belélegzett szteroidok jelentik a fő támaszt a legsúlyosabb allergiás eseteknél. Míg a többi gyógyszer a gyulladás ellen hat azáltal, hogy csökkenti a hisztaminok és a leukotriének termelését, a szteroidok drasztikusabb lépéseket tesznek, és gátolják, hogy a test kibocsásson, és azt is, hogy befogadjon ilyen vegyületeket. A szteroidok drasztikus hatásai miatt ezek nem szedhetők hosszú távon anélkül, hogy súlyos mellékhatásokat tapasztalnánk, beleértve a csontritkulást, a fekélyeket és az immunrendszer gyengeségét. Larryt valószínűleg ezért terítette le az EBV és a mononukleózis – az immunrendszere legyengült.

Immunterápia: Ebben a folyamatban valójában apró mennyiségeket injekcióznak az emberbe abból, amire allergiás, hogy megkíséreljék megtanítani a fehérvérsejteknek az allergén tolerálását. Az injekciókat heti egy-két alkalommal, karba adják néhány hónapon keresztül. Ezt a kezelést azoknak ajánlják, akik súlyos allergiával küzdenek, vagy azoknak, akiknek a tünetei évente három hónapnál hosszabb ideig tartanak.g

Mivel Larry már évek óta szteroidokat szedett, először is fokozatosan csökkentettük ezek használatát. Emellett arra kértük, hogy dolgozzon egy akupunktúrás orvossal és kínai gyógynövényes gyógyítóval, hogy megerősítse immunrendszere képességét a vírusokkal való harcra, és ugyanakkor elég nyugodt legyen ahhoz, hogy tolerálja a környezetét. A sok ajánlott gyógynövény egyikét Wu Cha Sengnek nevezik, és azt állítják róla, hogy javítja a fehérvérsejt funkcióit, különösen a hosszan tartó kemoterápiás kezelések után. Emellett Larry együtt dolgozott egy táplálkozási szakemberrel, hogy gondoskodjanak a megfelelő, kiegyensúlyozott étrendről tele sötétzöld, leveles zöldségekkel. Azt is javasoltuk, hogy szedjen egy jó minőségű vitaminkészítményt, amely C-vitamint, magnéziumot, cinket és B-komplexet tartalmaz. Továbbá szedni kezdett asztragáluszt (kínai csűdfű), DHA-t (egyfajta omega-3 zsírsavat), kurkumát és gyömbért is, mert ezek közismerten enyhítik az EBV tüneteit.

Az orvosi csapat által kijelölt kezelések mellett Larry meg-erő-sí-té-sekkel is dolgozni kezdett a következő problémákkal kapcsolatban: láz („A nyugalom és a szeretet hűvös, nyugodt kifejeződése vagyok.”), mononukleózis („Szeretem és becsülöm magam, és tö-rő-döm magammal. Elég vagyok.”); EBV („Lazítok, és elismerem saját értékességemet. Elég jó vagyok. Az élet könnyű és örömteli.”) és izomfájdalmak („Örömteli táncként élem meg az életet.”). Ezek segítettek megváltoztatni azokat a negatív gondolatokat, amelyek a betegségben tartották. Azért is keményen dolgozott, hogy olyan helyzetekbe kerüljön, ahol kénytelen volt másokkal együttműködni. A gyógyszerekből, a viselkedésváltozásból és a megerősítésekből álló gyógyító program együtt hatott azért, hogy Larry egészségét visszaterelje a jó útra.

- Bőrproblémák

Van-e olyan bőrproblémád, mint a pikkelysömör, az ekcéma, a csalánkiütés vagy az akne? Ha a válasz igen, akkor koncentrálj arra, hogyan viszonyulsz ahhoz az elképzeléshez, hogy teljesen biztonságban érezd magad a világban. Míg a bőrproblémákkal küzdő emberek élete gyakran látszólag teljesen összeszedett, azt rendkívüli kontrollal kezelik. Sziklaszilárdak és megbízhatók… amíg semmi sem változik. Az életük a rutinra, a rutinra és a rutinra koncentrál, mert az biztonságos és ismerős. De a való élet nem mindig biztonságos és kiszámítható, és itt kezdődnek a problémák. Az élet természetes hullámzása óriási szorongást okoz, ami viszont bőrproblémákként nyilvánul meg. Érdekes módon a bőrproblémákhoz társuló érzelmek és hajlamok, mint például a rugalmatlanság, számos ízületi problémának is részei. Azok, akik hajlamosak e betegségek valamelyikére, gyakran a másiktól is szenvednek.

Tehát vizsgáljuk meg az egészséggel kapcsolatos receptünket. Ez először is magában foglalja, hogy azonosítsuk az üzenetet, amelyet a testünk küld számunkra, majd használjunk megerősítéseket, hogy támogassuk a tiszta és ragyogó bőrhöz vezető, egészséges gondolati mintákat. A változásokkal kapcsolatos félelmekből és szorongásból fakadó bőrproblémák esetén jó a következő általános megerősítés: „Az öröm és nyugalom gondolataival, szeretettel védelmezem magam. A múlt megbocsátásra és feledésre került. Ebben a pillanatban szabad vagyok."

A bőrrel kapcsolatos zavarok sokféle formát ölthetnek; így azok a megerősítések, amelyek segítenek a bőrproblémákat megcélozni, az egyes állapotoktól függően változnak. Ha például valakinek pattanásos a bőre, akkor a negatív gondolati minták ahhoz társulnak, hogy az illető nem fogadja el önmagát, és így a megerősítés a következő: „Szeretem és elfogadom magam ott, ahol éppen vagyok." Az ekcéma az ellentétes érzelmekkel és a felszínre kerülő, elfojtott érzésekkel kapcsolatos. Ezek hatásának ellensúlyozására a gyógyító megerősítés így szól: „Harmónia és béke, szeretet és öröm vesz körül és lakozik bennem. Teljesen biztonságban vagyok." A csalánkiütések az apró, rejtett félelmekkel kapcsolatosak, és azzal a hajlammal, ha valaki a kis problémákat felfújja. A gyógyító megerősítés csalánkiütés esetén a következő: „Békét hozok életem minden szegletébe." A kiütések általában a bosszúságokkal kapcsolatosak, mert a dolgok nem pontosan a terv szerint alakultak, és ilyenkor a megerősítések a türelemre irányulnak: „Szeretem és elfogadom magam. Megbékéltem az élet folyamatával." Ha valakinek pikkelysömöre van, akkor az illető fél, hogy megbántják, és talán megtagadja, hogy felelősséget vállaljon a saját érzéseiért. Ez esetben a következő megerősítés használandó: „Tudatában vagyok az élet örömeinek. Az életben a legjobb dolgokat érdemlem, és el is fogadom. Szeretem és elfogadom magam." Próbálj ki néhány itt szereplő megerősítést, vagy lapozz a 203. oldalra, a táblázathoz, hogy kikeresd a te konkrét betegségedre vonatkozó megerősítést.

Ahhoz, hogy megcélozz néhány olyan egyéb érzelmi kérdést, amelyek bőrproblémákat okoznak, elkerülhetetlen, hogy dolgozz a változások kezelésének képességével. Azt szokták mondani, hogy az életben a változás az egyetlen állandó dolog. Akkor hát mit tehetünk? Ezen talán úgy dolgozhatunk a legkönnyebben, ha felrázzuk az életünkben lévő rutint. Bár ez látszólag ellentmond a józan észnek, tervezz egy kis spontaneitást az életedben. Időnként szánj egy kis időt arra, hogy az élet egyszerűen oda vigyen, ahova akar. Például hagyhatsz egy üres órát a naptárodban, és egyszerűen kezdj el sétálni. Figyeld meg, mivel kerülsz kapcsolatba. Ez a kis változatosság segíthet meglátni, hogy a szorosan egymást követő tervek nélküli élet nem feltétlenül rettenetes. Azzal is tehetsz egy merész lépést, hogy belépsz egy bizonyos szerepbe, *mert* az a terület együtt jár a káosszal. Hozd magad olyan helyzetbe, amelyben nem lehet mindent ellenőrizni: dolgozz önkéntesként egy menhelyen vagy egy óvodában.

Azt is megteheted, hogy leülsz, és a naptárodat megnézve meghatározod, vannak-e olyan konkrét területek az életedben, ahol arra koncentrálhatsz, hogy elengedj egy icipici irányítást.

A tanácsteremben talán nem akarod átadni a gyeplőt, de a gyerekek játékideje lehet szabadabb. Mindezekkel a javaslatokkal az a célunk, hogy kialakítsuk a rugalmasságot. Ha az ember rugalmasabb, jobban tudja kezelni a változást. Az az önbizalom, amelyet ez ösztönözni fog a világgal való együttműködésedben – nem pedig azzal szemben –, csökkenteni fogja a nap mint nap érzett szorongást.

A klinikai kartonokból: esettanulmány bőrproblémákra

Az ötvenkét éves Carl családos, sikeres üzletember, aki részt vesz a közösség életében, önkéntesként dolgozik a helyi szeretetszolgálatnál, és részt vesz a városi és a családi eseményeken egyaránt. A világ számára – a családját és a barátait is beleértve – szilárd és megbízható ember, a közösség egyik oszlopa.

Belül azonban Carl megszállott és merev a módszereit illetően, és gyűlöli a változást. Mindaddig, amíg a dolgok az ő irányítása alatt állnak, biztonságban érzi magát, képes vezetni egy céget, és rendelkezésre állni a családja, a barátai és a közösség számára.

Miután éveken át éberen irányította a dolgokat, viszkető kiütések kezdtek megjelenni a bőrén, amely az ízületi hajlatokban pikkelyes lett. A bőrgyógyász megállapította, hogy súlyos pikkelysömöre van.

Noha a pikkelysömör bőrbetegség, immunrendszeri problémát jelez, amely más súlyos egészségi állapotokhoz társulhat, beleértve a cukorbetegséget, a szívbetegséget, a depressziót, a gyulladásos bélbetegséget, az artritiszt, a bőrrákot és a limfómát. A pikkelysömörrel gyakran jár együtt egy tumor nekrózis faktornak (TNF) nevezett fehérje túltermelése, amelynek hatására a sejtek túl gyorsan növekednek. Miért? Senki sem tudja biztosan. Gondoskodni akartunk arról, hogy Carlnak jó belgyógyásza legyen, aki rendszeresen megvizsgálja a szívét, az emésztőszerveit és az ízületeit, tehát először is azt kértem, hogy menjen el az orvosához egy általános szűrésre, amelynek keretében megvizsgálják mindezeket a dolgokat.

Ezt követően Carlnak következetes bőrkezelésre volt szüksége ahhoz, hogy a viszketés enyhüljön, majd elmúljon. Hat elérhető kezelési mód létezik: krémek; fényterápia, amely során a bőrt rendszeresen UV-fénynek teszik ki, lelassítva a betegséghez társuló bőrsejtek növekedését; szájon át szedhető gyógyszerek, mint a ciklosporin, a metotrexát és az acitretin; intravénás gyógyszerek, hogy gátolják a TNF-termelést; kínai orvoslás és táplálkozási tanácsadás.

Carl kipróbálta az összes vény nélkül kapható szert, de nem enyhültek a tünetei. A helyileg alkalmazott szteroidok némileg segítettek, de végül nagy erővel visszatért a pikkelyesedés. Tehát azt javasoltuk, hogy fontolja meg a fényterápiát egy hozzáértő bőrgyógyász segítségével. Emellett elküldtük egy akupunktúrás szakemberhez és kínai gyógynövényes gyógyítóhoz, akitől gipszet, alangfüvet, görvélyfüvet, paenae-t, enyves kuszagyűszűt (rehmannia), Flos japonicát, ürömöt és aranyvesszőt kapott más gyógynövények mellett.h Egy táplálkozási szakember pedig segített beazonosítani, mely ételek irritálták a pikkelysömörét – furcsa módon a paradicsom volt a bűnös. Carl elkezdett DHA-t is szedni.

Ezenfelül igyekezett beépíteni az életébe némi spontaneitást és ellenőrzött káoszt. És dolgozott azon, hogy megváltoztassa a gondolatait a következő problémákra irányuló megerősítésekkel: a bőr általános egészsége („Biztonságos dolognak érzem, hogy a saját életemet élem.”); általános bőrproblémák („Az öröm és nyugalom gondolataival, szeretettel védelmezem magam. A múlt megbocsátásra és feledésre került. Ebben a pillanatban szabad vagyok.”); kiütések („Az öröm és nyugalom gondolataival, szeretettel védelmezem magam. A múlt megbocsátásra és feledésre került. Ebben a pillanatban szabad vagyok. Biztonságos dolognak érzem, hogy a saját életemet élem.”) és pikkelysömör („Tudatában vagyok az élet örömeinek. Az életben a legjobb dolgokat érdemlem és el is fogadom. Szeretem és elfogadom magam.”).

Mindezen változások hatására Carl bőre kitisztult… és egyszerűen el volt ragadtatva.

• Minden rendben az első érzelmi központban

Rendelkezel azzal az erővel, hogy megerősítsd az immunrendszeredet, valamint a mozgató szervrendszeredet, és meggyógyítsd a bőrproblémákat a gyógyszerek, az intuíció és a megerősítések segítségével. Ha megtanulod felismerni a fizikai probléma hátterében rejlő negatív gondolatokat és viselkedéseket, és figyelni azokra az üzenetekre, amelyeket a tested küld az első érzelmi központ egészségi problémái formájában, akkor végül elindulhatsz a valódi gyógyulás felé.

Ha új gondolati mintázatokat hozol létre Louise megerősítéseinek használatával, az megadja az alapot és az erőt ahhoz, hogy megváltoztasd azokat a viselkedési mintázatokat, amelyek hozzájárultak az első érzelmi központ betegségeihez. Megtanulod majd egyensúlyba hozni saját egyéni szükségleteidet a család, a barátok és a közösség igényeivel.

A világ biztonságos és barátságos hely. Minden rendben.

c A kortizol a tartós stressz hormonja, amely a mellékvesekéregben terme-lődik – *a Szakl.*

d Ugyanaz, mint a noradrenalin: akut stresszhormon – *a Szakl.*

e És megindítja, harmonizálja az energiaáramlást a meridiánokban, azaz az energiacsatornákban – *a Szakl.*

f A B12-vitamin hiánya a megaloblasztos vagy vészes vérszegénység – *a Szakl.*

g Ezt a kezelést desensibilálásnak hívják – *a Szakl.*

h Ezeket a gyógynövényeket ne próbáljuk meg magunk beszerezni, mindig bízzuk szakemberre, mert a hagyományos kínai gyógyászatban használt nö-vé-nyek azonosítása, pontos beszerzése nehézséget jelenthet egy európai em-bernek – *a Szakl.*

5. fejezet

Kettőn áll a vásár

A második érzelmi központ: húgyhólyag, nemi szervek, derék és csípő

A második érzelmi központ teljes egészében a szerelemről és a pénzről szól. Ha nem vagyunk képesek egyensúlyt teremteni e két életterület között, akkor hajlamosak leszünk a húgyhólyag, a nemi szervek, a derék vagy a csípő egészségi problémáira. Tehát akkor irányítjuk az egészségünket ebben az érzelmi központban, ha megtanuljuk, hogyan kezeljük a pénzügyeinket anélkül, hogy feláldoznánk a szerelmi életünket, és fordítva. Mi sem egyszerűbb ennél, nem igaz? Nem. Nagyon kevés ember képes erre magától értetődő módon, tehát kezdjük az elején.

Éppen úgy, mint az összes többi érzelmi központ esetében, itt is attól függően lesz érintett testünk valamely része, hogy milyen típusú gondolati minták vagy viselkedés okoz egyensúlytalanságot életünknek ezen a területén. Négyfajta embert különböztethetünk meg a második érzelmi központ problémái kapcsán: azokat, akik inkább a szerelemre koncentrálnak, mint a pénzre; akik inkább a pénzre koncentrálnak, semmint a szerelemre; akiket zabolátlan ösztön űz a pénz és a szerelem felhajtására; és akik sem a szerelmet, sem a pénzt nem képesek felelősen kezelni. Ezt részletesebben is megvizsgáljuk, amint végighaladunk a testrészeken, de minden esetben fontos figyelni a testünkre. Tartsd észben, hogy tested egy intuitív gépezet, amely fizikai feljajdulással figyelmeztet az érzelmi egészség problémáira.

A második érzelmi központhoz társuló negatív gondolati minták között szerepel a szorongás, a harag vagy a szomorúság a nemi identitással és a szexualitással kapcsolatban, valamint a kapcsolati harcok és a pénzügyi gondok. Ez természetesen érthető, mivel amikor elhagyjuk a családunk biztonságát (az első érzelmi központot), és egyedül elindulunk a világban, a szerelem és a pénz, a kapcsolatok és a pénzügyek jelentik az első kihívást, amelyet önállóan kell kezelnünk.

Tehát mi állja útját, hogy meglépd a kritikus változásokat a pénzügyeidben és a kapcsolataidban, hogy jobb egészséget teremts? Vajon ragaszkodsz a partnered iránt érzett haraghoz? Mindig hagyod, hogy mások rendelkezzenek a pénzed felől? Felelőtlenül bánsz a pénzeddel? Úgy érzed, hogy elnyomnak?

Ez csak néhány azokból az érzelmi és viselkedési típusokból, amelyek a második érzelmi központ egészségi problémáihoz vezetnek. Ha képes vagy azonosítani azokat a gondolati mintákat, amelyek egészségi problémáid alapjául szolgálnak, akkor kezdheted meglépni a szükséges érzelmi, viselkedésbeli és fizikai változásokat, hogy javítsd a hólyagod, a nemi szerveid, a derekad és a csípőd egészségét. Az alapvető ok felismerése az első lépés, a következő pedig az, hogy átalakítjuk ezeket a negatív gondolatokat és viselkedéseket, hogy egészséget hozzunk létre.

• A második érzelmi központ megerősítései és a tudomány

Ahogy minden más betegség esetében is láttuk, Louise meg-erő-sí-té-sekkel kapcsolatos elmélete a második érzelmi központnál is az egészségi probléma hátterében rejlő érzelmi árnyalatot vizsgálja. Például a menstruációs ciklus egészének egészsége és egy nő képessége arra, hogy amenorrheától (a menstruáció hiánya), diszmenorrheától (fájdalmas menstruáció) vagy

miómátóli mentesen éljen, azon mú- lik, hogy rendelkezik-e nőiessége egészséges érzésével. A nőiesség elutasítása negatív gondolati minta, amely általában a női problémákhoz társul. A szexuális bűntudat és a társ iránti harag vaginitiszhez (hüvelygyulladás) és hólyagfertőzéshez vezethet.

A prosztata ezzel szemben a férfias oldalt jelképezi. A szexuális kényszer és a bűntudat, valamint az ember hozzáállása az öregedéshez prosztataproblémákhoz vezethet.

A nemi úton terjedő betegségeket a kapcsolatokon belüli hatalmi harcok valószínűsítik. Akár gonorrheától, herpesztől vagy szifilisztől szenved valaki, a nemi szervek „bűnösségével" vagy „mocskosságával" kapcsolatos hiedelmek, a szexuális bűntudat és az érzés, hogy valaki büntetést érdemel, mind olyan gondolati minták, amelyek nemi betegségekkel kapcsolatosak. Az a hiedelem, hogy a szex rossz dolog, vagy a szexuális kényszer megtapasztalása impotenciával kapcsolatos gondolati mintákhoz vezet.

Ha a termékenységet a megerősítések elméletének tükrében vizsgáljuk, azt látjuk, hogy ha valakinek gondja akad a megtermékenyüléssel, akkor az illető aggodalmakat táplál az időzítéssel vagy általában a szülővé válás szükségességével kapcsolatban.

És végül kinek ne lennének deréktáji problémái, ha aggódik a pénz miatt? A pénzzel és a jövővel kapcsolatos félelem negatív gondolati mintája a deréktáji fájdalomhoz és az isiászhoz társul.

Mit árul el számunkra a második érzelmi központ szerveit befolyásoló negatív gondolatok és érzelmek hátterében rejlő test-elme kapcsolatról a tudomány?

A kutatások megállapították, hogy a meddőség és a menstruációs ciklus rendellenességeinek aránya magasabb azoknál a nőknél, akik belső konfliktust élnek át az anyasággal kapcsolatban, és akik aggodalmaskodnak a testükben végbemenő változások miatt. [2.1] Noha érzik a társadalmi nyomást, amely arra irányul, hogy vállaljanak gyereket, az anyaság talán nem illik hosszú távú céljaik közé. Az e témát környező érzelmi feszültség növeli a kortizol szintjét, és csökkenti a progeszteronszintet, amely ártalmas a megtermékenyített petesejt sikeres beágyazódására nézve. Emellett csökkenti az oxitocin mennyiségét, és növeli a norepinefrin és epinefrin szintjét, s mindezek együttesen elnyomják a nemi hormonokat, és kikapcsolják azt a mechanizmust, amely a spermát bevonja a méhbe. [2.2]

Ha egy férfit sok minden terhel, az átélt szorongás miatt a teste olyan ellenanyagokat termel, amelyek hatására ondósejtjei úgymond „impotensek" lesznek. Emellett a stressz és a szomorúság miatt a here és a mellékvese több kortizolt és kevesebb tesztoszteront termel, ami csökkenti a spermaszámot. Mindkét probléma terméketlenséghez vezethet. [2.3]

A tudományos szakirodalomban sokat írnak arról, hogy a kapcsolatok hogyan befolyásolják a medence szerveinek egészségét. A kapcsolati traumákból eredő depresszióról és szorongásról kimutatták, hogy hatással vannak a nők termékenységére azáltal, hogy a mellékvese ilyenkor túl sok szteroidot termel, ami megváltoztatja a kortizol, az ösztradiol és a tesztoszteron szintjét a testben. Az e három hormon közötti egyensúlytalanság az ingerlékenységtől a fájdalomig, a miómákig és a petefészekcisztákig mindenfélét okozhat, a testsúly gyarapodásáról nem is beszélve. [2.4] Valójában a kutatások egy csoportja kimutatta a krónikus medencefájdalom és a szexuális bántalmazás közötti kapcsolatot. Ismeretes, hogy a szexuális traumák, különösen gyerekkorban, segítenek megalapozni a nemi szervekben és a húgyút területén kialakuló fájdalmat, valamint a harmadik érzelmi központ problémái közé tartozó étkezési zavarokat és az elhízást. [2.5]

A méhnyak-diszpláziától (rákmegelőző állapot) és méhnyakráktól szenvedő nők esetén valószínű, hogy fiatalabb korukban több szexuális kapcsolatuk volt, több házasság előtti szexuális tapasztalatot szereztek, házasságon kívüli viszonyt folytattak vagy több házasságuk és válásuk

volt. Ezeknek a nőknek több mint a fele olyan otthonban nőtt fel, ahol az apa fiatalon meghalt, vagy elhagyta a családot. [2.6] Lényegében ezek az asszonyok sosem kaptak megfelelő szeretetet egy férfitól gyermekkorukban. Eléggé valószínű, hogy későbbi szexuális viselkedésük nem más, mint a szeretetért való esdeklés, egy arra irányuló erőfeszítés, hogy ráleljenek arra, amit otthon nem találtak. A szeretet belső képe nélkül ezek a nők állandóan próbálják a bennük lévő ürességet megtölteni számos kiegyensúlyozatlan kapcsolattal. Nagyon gyakori, hogy élvezik a szexet, mégis hajlamosak az önzetlenségre, és arra, hogy bármit megtegyenek, ami fizikailag és érzelmileg a férfi örömére szolgál. [2.7]

A pénzügyi küzdelmek és a rossz gazdálkodás hatásait tekinthetjük úgy, mint az ország munkásainak hátát nyomó terhet – a szó szoros értelmében. Számos tanulmány kimutatta, hogy a hátfájás és a fokozott izomfeszültség akkor fordul elő, amikor az emberek depressziósak vagy boldogtalanok lesznek a pénzügyeik miatt, különösen, ha gyűlölik a munkájukat. [2.8] Egy tanulmány például megállapította, hogy a munkával kapcsolatos elégedetlenség közel hétszeresére növeli a hátfájás kockázatát. [2.9] Az USA-ban a deréktáji fájdalom jelenti a munkából eredő rokkantság első számú okát, nemcsak a bútorszállítók vagy kikötői rakodómunkások esetén, hanem a fehérgalléros dolgozóknál is. És a deréktáji fájdalom előfordulása nem feltétlenül csökken még ergonómiailag megfelelő körülmények között sem. Tudod, miről beszélek… arról a rengeteg párnáról és eszközről, amelyeket a munkavédelmi hivatal és különböző vállalatok terveztek a gerincünk védelme érdekében. Egy nemrégiben készült tanulmány kimutatta, hogy ha az irodai dolgozók ergonómiai oktatást kaptak, az sem csökkentette szignifikánsan a deréktáji fájdalmakkal és rokkantsággal kapcsolatos eseteket. [2.10] Azonban segíthet, ha olyan munkát végzünk, amelyet élvezünk, mivel ez opiátokat szabadít fel, amelyek valójában enyhítik a krónikus fájdalmat.

Érdekes módon a deréktáji fájdalmak a problémás kapcsolatokhoz is társulnak. A házasságban bekövetkező javulás például segíthet enyhíteni a krónikus fájdalmat, különösen deréktájon. Ha deréktáji fájdalmakkal és házassági problémákkal küzdő személyek terápián vesznek részt a partnerükkel, akkor a deréktáji fájdalom gyakran szignifikánsan javul műtéti vagy gyógyszeres segítség nélkül, amint a kapcsolat javulásnak indul. [2.11]

Most, miután megismerkedtünk a Louise megerősítéseinek elméletét alátámasztó tudományos háttérrel, nézzük meg, hogyan kezeljük valójában az egészségi problémákat.

• Hólyagproblémák

A hólyagproblémákat tapasztaló emberek érzelmileg általában nagyon érzékenyek, ha a kapcsolatokról van szó, és ez megnehezíti a pénzügyi függetlenséget. Annyira a szeretetteljes kapcsolat fenntartására koncentrálnak, hogy az a képesség, amely egy üzleti megállapodás kezeléséhez szükséges vagy ahhoz kell, hogy a legfontosabb pénzügyekre összpontosítsanak, nem feltétlenül alakult ki, vagy nem használják. Ezek az emberek valószínűleg keveset törődnek a pénzügyeikkel, vagy átengednek minden irányítást. Ezekből a lépésekből azonban gyakran származik hólyagbetegség, mert előidézik a harag vagy a neheztelés érzését – vagy azáltal, hogy teljes függőséget hoznak létre egy fontos személyhez fűződő kapcsolatban, vagy azzal a követelménnyel, hogy az illetőnek fel kell vállalni némi pénzügyi fele-lősséget.

Tehát nézzünk egy receptet arra, hogy kicsit több egyensúlyt vigyünk a szerelmi életünkbe és a pénzügyeinkbe. Egyenesen a meg-erősítések vizsgálatával kezdjük, amelyek segíthetnek azoknak a negatív gondolati mintáknak a megváltoztatásában, amelyek hólyagproblémáinkat okozhatják. A húgyúttal kapcsolatos fer-tőzések – akár hólyaggyulladásról

van szó, akár a súlyosabb vesefertőzésről – megfelelnek annak, ha az ember dühös általában az ellenkező nemre vagy egy partnerre, és másokat hibáztat. Tehát ettől a haragtól kell megszabadulnunk. A húgyúti fertőzésekkel kapcsolatban jó gyógyító megerősítés a következő: „Elengedem azt a tudatomban lévő mintázatot, amely ezt az állapotot teremtette. Hajlandó vagyok megváltozni. Szeretem és elfogadom magam." Az inkontinencia (az akaratlan vizeletcsepegés) ahhoz társul, ha valaki hosszú időn keresztül kordában tartja az érzelmeit, s erre a következő gyógyító megerősítés használható: „Hajlandó vagyok érezni. Biztonságos dolog számomra, ha kifejezem az érzelmeimet. Szeretem magam." A megerősítések az állapottól függően eltérőek, amihez keresd ki a konkrét betegséget a 203. oldalon lévő táblázatból.

Vizsgáld meg, hogy a múltban milyen kapcsolat fűzött a pénzhez. Előfordult-e már, hogy annyira odaadó voltál valaki iránt, hogy nem fordítottál figyelmet a pénzügyeidre? Ha kapcsolatban éltél, a pénzeddel kapcsolatos összes irányítást átengedted a számodra fontos személynek? Úgy érzed, hogy nincs a kezedben a gyeplő, ha pénzről van szó? Ha e kérdések bármelyikére igennel feleltél, akkor fennáll a hólyagproblémák kialakulásának kockázata.

Ha úgy érzed, az előzőek rád illenek, akkor a legfontosabb kérdés, amivel foglalkoznod kell, hogy mi a véleményed a pénzről és az életünkben játszott szerepéről. Ez nem lesz könnyű. Ahhoz, hogy az ember megteremtse az egyensúlyt a szerelem és a pénz között, kicsiben kell kezdenie.

Ha jelenleg nem rendelkezel pénzügyi függetlenséggel, találj ki valamilyen módszert, hogy egy kis függetlenséget szerezz. Például vállald fel csupán néhány rezsiszámla befizetését. Ha igazán erősnek és vállalkozó szelleműnek érzed magad, akkor vizsgáld meg, mit szeretsz igazán, és nézz körül, találsz-e valami részmunkaidős állást az érdeklődési körödnek megfelelő területen. Az a lényeg, hogy felelős legyél valamilyen pénzzel kapcsolatos dologért. Meg kell ismerkedned a pénz nyelvezetével és jótékony erejével. Ez csökkenti függésedet a partneredtől, és segít megszüntetni a neheztelést és a szorongást, amely abból fakadhat, hogy egy teljesen ellenőrző jellegű kapcsolatban élsz, vagy hogy kénytelen vagy valamilyen komoly pénzügyi szerepet vállalni. Bármennyire szeretsz és bízol is valakiben, valamennyire mindig foglalkoznod kell a pénzügyi helyzeteddel.

Ha a pénzügyek intézésében való részvétel nehéznek tűnik, akkor problémát jelenthet az a gondolat, hogy a pénz nem spirituális dolog – még az is lehet, hogy ez jelenti minden rossz forrását –, és ha törődik vele az ember, attól automatikusan sekélyessé vagy anyagiassá válik. Erre csak azt mondhatom, hogy felejtsd el. A mai társadalmi berendezkedésben a pénz létszükséglet, éppen úgy, mint az étel és a víz. Noha akik rendelkeznek pénzzel és hatalommal, talán visszaélnek vele (és ezt teszik), ez a viselkedés nem jelenti a pénz természetes velejáróját. Fel kell ismerned, hogy a pénzügyi felelősség egészséges függetlenséget jelent. Se többet, se kevesebbet.

Tehát az a cél, hogy módot találj a pénz és a szerelem kiegyensúlyozására. Ne áldozd fel a pénzügyi jólétet egy fontos kapcsolatért. Azáltal, hogy átveszed saját pénzügyi helyzeted ellenőrzését, tiszteletet mutatsz önmagad és a környezetedben élők iránt.

A klinikai kartonokból: esettanulmány hólyagzavarra

Az ötvenöt éves Elise arról számolt be, hogy nem volt igazán boldog, amíg a húszas évei közepén nem találkozott a férjével. Teljesen a karrierjére koncentrált – gazdasági iskolába járt, és könyvelőként dolgozott –, de úgy érezte, hiányzik valami fontos dolog az életéből. Mindez megváltozott, amikor találkozott Geralddal. Hamarosan egymásba szerettek, összeházasodtak, és Elise végül megnyugodott. A valaha üzleti karrier felé haladó Elise átadta a pénzügyek kezelését Geraldnak, kilépett a munkahelyéről, és háztartásbeli anyuka lett az egyre gyarapodó család

mellett.

Hosszú időn keresztül boldog és elégedett volt – amíg Geraldot el nem bocsátották az állásából, ahol régóta dolgozott. A férfi gyorsan alkalmazkodott váratlanul korai nyugdíjazásához, de az átmenet Elise számára nehezebb volt. Miután csaknem két évtizeden keresztül háztartásbeli volt, és nem foglalkozott semmilyen pénzügyi kötelezettséggel, kénytelen volt visszamenni dolgozni könyvelőként, hogy kiegészítsék a jövedelmüket.

Nem sokkal azután, hogy Elise munkába állt, Geralddal veszekedni kezdtek a pénz miatt. Elise neheztelt, nyomasztotta a helyzet, és időnként dühös volt. A munka valaha elégedetté tette, most azonban csak kihangsúlyozta, hogy milyen sokat változott, és milyen sok dolgot feladott. Kezdtek egészségi problémái kialakulni. A tünetei először látszólag premenopauzára utaltak – sürgős vizelési inger alakult ki nála, rendszertelenné vált a menstruációs ciklusa, és hólyagfertőzéseket kapott. Ám miután több hónapig szenvedett húgyúti fertőzéstől, amelyet nem gyógyítottak meg az antibiotikumok, végül a mi klinikánkon kötött ki.

Amikor segíteni kezdtünk Elise-nek a húgyúti és menstruációs ciklussal kapcsolatos problémáiban, a legelső lépést az jelentette, hogy tisztáztuk e medenceterület működését. Fontosnak érzem, hogy az emberek megértsék ezt, mert ha ismerjük a szervezetünk felépítését és működését, akkor jobban el tudjuk képzelni az egészséget ezen a területen.

Elmagyaráztam Elise-nek, hogy a húgyúti rendszer veséből, húgyvezetékből, húgyhólyagból és húgycsőből áll. A vese szűri ki a vérben lévő mérgeket, kiegyensúlyozza a nátrium és a víz szintjét, majd vizeletet termel, amely a húgyvezetéken keresztül a hólyagba kerül, a húgycsövön át pedig kijut a testből. Mivel a húgycső nyílása a végbélnyílás közelében van, ahol baktériumok találhatók, a fertőzések könnyedén átterjedhetnek, létrehozva a közönséges húgyúti fertőzést. Az immunkárosodott betegek, cukorbetegségben szenvedők, a katéterrel vagy valami más, hajlamosító tényezővel rendelkező személyek esetén a baktériumok feljuthatnak a hólyagból a húgyvezetéken át a vesébe, és súlyos fertőzést okozhatnak.

Miután tisztáztuk, hogyan működik a húgyúti rendszer, visszaküldtük Elise-t az orvosához, aki vizeletvizsgálattal igazolta, hogy valóban hólyagfertőzése van-e. Hólyagfertőzés esetén a fehérvérsejtek rendkívül nagy mennyiségű baktériummal együtt vannak jelen a vizeletben. Noha normális körülmények között él bizonyos mennyiségű baktérium a hólyagban, fertőzés esetén a számuk magasba szökik. Elise-nél nem voltak fehérvérsejtek a vizeletben, és a baktériumok száma is minimális volt, tehát valójában nem is volt hólyagfertőzése. Akkor mi okozta a fájdalmát?

A húgyhólyag izmos szerv, amely akár 9–10 deciliter vizelet tárolására is képes. Ha tehát az ember ötpercenként sürgető vizelési ingert érez, de csak pár csepp vizeletet ürít, akkor hólyag- vagy húgycsőirritációtól szenved. Elise esetében is ez volt a helyzet, de a nőgyógyászának rá kellett jönnie az okára. Alapvetően három okot kellett fontolóra venni:

Méheltávolítást követő hatások: A méheltávolítás után előfordulhat „stressz inkontinencia”, ami azt jelenti, hogy a műtét „megsebezte” a hólyag idegeit, amelyek a vizelést szabályozzák.

Fibroid mióma a méhben: A nagy fibroid ciszták, miómák a méhben nyomhatják a közeli húgyhólyagot, aminek hatására a hólyag kisebb mennyiségű vizelettel is megtelik, ami gyakori vizeléshez vezet.

Hüvelyszárazságból eredő irritáció és elvékonyodás: Amikor az ösztrogénszint csökken a perimenopauza (változókor) során, a hüvely és a húgycső szövetei elvékonyodnak és irritálódnak. Ez ugyanazokat a tüneteket okozza, mint a hólyagfertőzés: sürgető kényszer és vizelés közben érzett fájdalom.

Mivel Elise nem esett át méheltávolításon, tudtuk, hogy nem ez a problémája, tehát

a következő állomást a nőgyógyász jelentette. Elise-nek fájdalmas és rendszertelen menstruációi voltak, és a nő-gyógyásztól megtudta, hogy van két nagy miómája – és az egyik közvetlenül a hólyagján helyezkedett el. Elise-nek ekkor két választási lehetősége volt a miómák kezelésére: műtéti úton eltávolíttathatja őket, vagy csak egyszerűen vár. A menopauza vége a hormontermelődés visszaesésével jár, ami gyakran a miómák zsugorodásához vezet, ami pedig jelen esetben enyhíti a hólyagot érő nyomást.

Elise orvosa a fájdalom harmadik lehetséges okát is megvizsgálta: a hüvelyszárazságból adódó irritációt és elvékonyodást. Elise ciklusai a perimenopauza rendszertelenségét mutatták, és közösülés közben kezdett hüvelyszárazságot és fájdalmat érezni.

Elise úgy döntött, hogy nem végezteti el a miómaműtétet, és inkább az irritáció kezelésére koncentrál, hogy lássa, ez elegendő-e ahhoz, hogy segítsen a hólyagproblémáin. A szárazság kezelése érdekében többféle síkosítót is megnézett, és kiválasztotta a számára megfelelőt. Az orvosa felsorolta a receptre felírható és a természetes gyógyszereket is, amelyekkel kezelheti a problémát. Elise úgy döntött, hogy a természetes módszerekkel kezd, és fekete kígyógyökeret használt a hüvely nyálkahártyájának megvastagítására és a terület érzékenységének csökkentésére, valamint gyermekláncfűlevelet és zabot a hüvely nedvességének helyreállítására és a vizelés gyakoriságának csökkentésére.

Sajnos azonban ezek nem jelentettek olyan fokú könnyebbséget, mint szerette volna, tehát visszament az orvosához, aki ösztriolkrémet és egy tesztoszteron tartalmú hüvelykrémet javasolt. Ezek segítettek megnyugtatni a hüvely és a húgycső irritált nyálkahártyáját.

Végül annak érdekében, hogy foglalkozzunk Elise hormonális alapú vizelési gyakoriságával és menstruációs ciklusának rendszertelenségével, azt javasoltam, menjen el egy hozzáértő akupunktúrás szakemberhez és kínai gyógynövényes gyógyítóhoz, ahol egy Lui Wei Di Huang nevű gyógynövénykeveréket kapott, amely enyves kuszagyűszűt (rehmannia) és Gui Ling Jit tartalmazott.

Elise azokat a gondolati és viselkedési mintákat is megvizsgálta, amelyek hozzájárulhattak a problémáihoz. A hólyagproblémák esetén („Kényelmesen és könnyen elengedem a régit, és örömmel fogadom az újat. Biztonságban vagyok.”) és a húgyúti fertőzéseknél („Elengedem azt a tudatomban lévő mintát, amely ezt az állapotot teremtette. Hajlandó vagyok megváltozni. Szeretem és elfogadom magam.”) alkalmazandó megerősítésekkel dolgozott. Emellett foglalkozni kezdett a pénzhez fűződő kapcsolatával is. Azáltal, hogy megváltoztatta az észlelését azzal kapcsolatban, hogy mit jelent a pénz, és megváltoztatta a gondolati mintáit, hogy segítsen enyhíteni a haragját, Elise gyógyulni kezdett.

- Nemi szervek

Azok a férfiak és nők, akiknek a nemi szerveik szenvednek beteg-ség-től, általában olyan beállítottságúak, ami megnehezíti számukra az egészséges alkotás folyamatát, mert arra koncentrálnak, hogy előre haladjanak és mindenáron alkossanak. Ezeket az embereket jellemzően az vezérli, hogy termeljenek, termeljenek és termeljenek – akár a munkájukról, akár a családdal kapcsolatos dologról van szó, számukra lényegében minden munkát jelent. Egy kapcsolaton belüli szeretet az egyik olyan eszköz, amelyre szükségük van ahhoz, hogy létrehozzák azt, amire vágynak, akár gyerekekről, akár könyvekről, játékokról, műszaki kézikönyvekről vagy bármi másról van szó. Ez a motiváció csak akkor lehetséges, ha az élet minden aspektusát szélsőséges szervezettséggel és irányítással kezelik. Noha ez a koncentrációra és irányításra való képesség nyilvánvalóbb a pénz és az üzlet külső, farkastörvények által uralt világában, mindenki tudja, hogy egy olyan háztartás működtetése, ahol sok gyerek, feladat vagy háziállat van, rengeteg

szervezést és irányítást követel. Akár a pénzügyek durva és zűrzavaros világában működnek, akár a háztartás vezetésével kapcsolatos bűvészkedést intézik, időnként a nőknek és a kivételes férfiaknak is ki kell kapcsolniuk az ösztönös női érzékenységet (amellyel valamilyen mértékben mindenki rendelkezik), hogy fenntartsanak egy termelési tervet. Ha valaki hajlamos arra, hogy rendkívül eredményes legyen az üzletben vagy otthon, ez a szaporító-szervrendszer problémáiban jelentkezhet.

A nemi szervek egészsége érdekében mind a férfiaknak, mind pedig a nőknek át kell értékelniük a számukra fontos dolgok sorrendjét – és meg kell változtatniuk azokat a háttérben rejlő meggyőződéseiket, amelyek miómákhoz, terméketlenséghez, prosztataproblémákhoz vagy a számos betegség valamelyikéhez vezetnek.

A női problémákat általában a következő megerősítéssel lehet javítani: „Örülök a nőiességemnek. Szeretek nő lenni. Szeretem a testemet.” A méhmiómáknak ahhoz van közük, ha valaki a partneré-vel kapcsolatos sérelmeit dédelgeti – ezek a következő megerősítéssel javíthatók: „Elengedem azt a bennem lévő mintázatot, amely ezt az élményt vonzotta. Csak jót teremtek az életemben.” A nők szexuális problémái és impotenciája általában szexuális nyomást, bűntudatot vagy a korábbi társakkal szembeni haragot jelent, vagy akár az apától való félelmet. Ezek a nők gyakran azt hiszik, hogy a szexuális élet vagy a szexuális öröm megélése helytelen.

Sok olyan nő, aki már a menopauzába lépett, olyan félelmeket él át, amelyek az idősödéssel kapcsolatosak, és azzal, hogy nem kívánják őket és nem elég jók. A menopauza tünetei a következő kijelentéssel javíthatók: „Kiegyensúlyozott és nyugodt vagyok ciklusom minden változásával kapcsolatban, és szeretettel megáldom a testemet.”

A férfiak számára a problémák első jelei vagy tünetei igen finomak lehetnek, mint például a szexuális vágy időleges csökkenése vagy a hormonszint enyhe egyensúlytalansága. Ha azonban ezekkel nem foglalkoznak, akkor a figyelmeztetések erősödnek, és súlyos egészségi problémák alakulhatnak ki.

A prosztataproblémákhoz társuló negatív gondolati mintáknak a férfiassággal és az idősödéssel, valamint a szexuális nyomással és bűntudattal kapcsolatos félelmekhez van közük. A prosztata egészségének támogatása érdekében használd a következő megerősítést: „Elfogadom a férfiasságomat, és örülök neki. Szeretem és elfogadom magam. Elfogadom a saját erőmet. Lelkemben örökké fiatal vagyok.” Ha a probléma a szexuális teljesítőképességgel kapcsolatos, akkor a negatív érzések haraggal vagy gyűlölködéssel kapcsolatosak, általában egy korábbi partnerrel szemben. A probléma akár az anyától való félelemhez is társulhat. Az impotencia gyógyításához a következő megerősítést használd: „Most megengedem, hogy szexuális lényegem teljes ereje könnyedén és örömmel működjön.”

A terméketlenség mindkét nem esetében azzal kapcsolatos, ha valaki fél, ellenáll az élet áramlásának és a gyermeknevelésnek. Ez esetben a gyógyító megerősítés a következő: „Szeretem és dédelgetem a bennem élő gyermeket. Szeretem és imádom magam. Én vagyok a legfontosabb személy az életemben. Minden rendben van, és biztonságban vagyok.”

Mint az összes többi résznél, a használt megerősítés itt is azon múlik majd, hogy a betegség a testben konkrétan hol helyezkedik el. Nézd meg a 203. oldalon szereplő, megerősítéseket tartalmazó táblázatot, és keresd meg a konkrét betegségedet.

A megerősítéseken túl ügyelned kell a viselkedésbeli változásokra is annak érdekében, hogy e terület problémái megszűnjenek. A fő cél az, hogy megtanuld egyensúlyba hozni a kapcsolatokat és a pénzügyi sikert az életedben. Állj ellen a késztetésnek, hogy állandóan eredményekre törekedj mindenben, amit teszel. Ha általában úgy érzed, hogy kénytelen vagy ellenőrizni a pénzügyeket otthon, akkor engedd, hogy egy ideig a házastársad vagy a párod kezelje a számlákat. Ez nehéz ügy, különösen, ha ez a feladat neked jobban megy, de szorítsd

össze a fogad, és tűrj. Azt is megengedheted, hogy a gyermekeid (ha vannak) megfőzzenek egy egyszerű vacsorát, még akkor is, ha tudod, hogy nem ugyanúgy fogják elkészíteni, ahogyan te. A legfontosabb, amit tehetsz, hogy megpróbálod elengedni az irányítás vágyát.

Az a cél, hogy visszahozd a szeretetet és az örömöt a hétköznapjaidba, és megtanulj együtt haladni a világ áramlásával. Fel kell ismerned, hogy lehet lazítani, szabadnapot kivenni, másokat megbízni feladatokkal, és mégis sikeresnek lenni. Az életben van más jutalom is, mint az az izgalom, hogy állandóan teljes gőzzel élünk. Próbáld körülvenni magad olyan emberekkel, akik boldognak tűnnek egy lazább életstílussal. Figyeld meg, és kérdezd meg magadtól, hogy sikeresnek tartod-e őket. Talán át kell értékelned a sikerről alkotott elképzelésedet.

Tehát dolgozz azon, hogy visszatérj az élet örömeihez. Szánj egy kis időt arra, hogy beszélgess egy jó baráttal. Beszélj az érzéseidről és az álmaidról. Szánj egy konkrét időszakot arra, hogy egyszerűen lassíthass. Az is jó dolog, ha kipróbálod a meditációt, vagy egyszerűen csendben üldögélsz. Ez az adott pillanatra tereli a figyelmedet, megszakítva az állandó gondolatáradatot azzal kapcsolatban, hogy legközelebb minek kell történnie. Az a cél, hogy teljes egészében a jelenben élj, és meglásd és értékeld azt, ami körülvesz. Bölcsesség rejlik a régi mondásban, hogy szánjunk időt a megállásra, és arra, hogy érezzük a rózsák illatát. Próbáld megtalálni a szépséget az életben ott, ahol éppen tartasz. Hamarosan rá fogsz jönni, hogy az irányítás és az állandó igyekezet nem szükséges a boldogsághoz. Te is megtanulhatod valódi békével felváltani az élet sürgetésének múló adrenalinlöketét, és eközben jobb fizikai egészséget élvezni.

A klinikai kartonokból: esettanulmány húgyhólyagproblémára

A huszonkilenc éves Geeta egészen fiatal korától kezdve pontosan tudta, hogy mit akar az élettől: hol és miből fog élni, milyen típusú férfihoz fog feleségül menni, még azt is, hogy hány gyereke lesz. És el is kezdte megvalósítani az elképzeléseit. A középiskolában a tanulmányok terén is és a társaság központjaként is élen járt, részt vett az iskola vezetőségének munkájában, szerkesztette az iskolai újságot és az évkönyvet, és középiskolai évei során végig osztályelnök volt.

A főiskolán ugyanilyen ambiciózus volt. A tanulmányai mellett részmunkaidős állásban dolgozott, és elindította a saját üzletét. Mire megszerezte a BA-diplomáját, addigra egy orvostanhallgató menyasszonya volt, és felvették egy MBA-programra. Semmi sem volt, amit ne tudott volna kezelni, semmi, amit ne tudott volna megtenni. A szakadatlan, folyamatos alkotás megszállottja volt, ami mindenre kiterjedt: ötletekre, pénzre, javakra, amit csak el lehet képzelni. És ezután létre akarta hozni a listáján szereplő utolsó tételt: egy kisbabát. De a teste csavart labdát dobott. Geeta úgy tervezte, hogy harmincéves korára teherbe esik. A több hónapig tartó próbálkozást követően türelmetlenné vált, és végeztetett az orvosával néhány vizsgálatot. A tesztek megerősítették a legrosszabb félelmeit: nem volt pete-érése. Geetát letaglózta a hír, és úgy érezte, hogy a teste cserbenhagyta.

A teherbe esésre való képtelensége jel volt, amely arra utalt, hogy át kell értékelnie az életszemléletét.

Geeta problémáját egy kissé más szemszögből kellett megvizsgálnunk, mert ő lényegében semmi rosszat nem tett: egészséges ételeket fogyasztott, mozgott is, és általában törődött az egészségével. Sajnos a teherbe esés feltételei gyakran eltérnek azoktól a feltételektől, amelyek ahhoz szükségesek, hogy az ember egészséges, nem-terhes életet éljen. Tehát először is segítenünk kellett Geetának, hogy leküzdje az önmaga hibáztatásával és a szégyennel kapcsolatos érzéseit. Sok nő éli át ezeket az érzelmeket, ha meddőségről van szó – különösen, ha a barátaik gond nélkül teherbe esnek és családot alapítanak. Geeta ragaszkodott ehhez a szégyenhez, és azt

hitte, hogy valamit *rosszul* csinál… hogy *rossz* ember. Megkérdőjelezte a saját értékét, amire az égvilágon semmi oka nem volt.

A következő lépést az jelentette, hogy megvizsgáltuk azokat a lehetséges fizikai állapotokat, amelyek akadályozhatták Geeta erőfeszítéseit. Geeta nagyon vékony alkatú nő volt, valójában alultáplált: 165 cm-es magasságához 45,5 kg testsúly társult. Gyakran előfordul, hogy nagyon alacsony testzsírszázalék esetén a nőknél leáll a menstruáció és a peteérés. Akár klasszikus hosszútávfutókról van szó, akár modellekről, akik hivatásukból adódóan rendkívül vékonyak, ezek a nők egyszerűen nem jutnak elegendő tápanyaghoz, hogy olyan módon tartsák fenn testük működését, ami terhességhez vezethet. Tehát meg kellett vizsgálnunk Geeta étrendjét.

Amikor erről beszéltünk, Geeta bevallotta, hogy nem akar hízni. Keményen megdolgozott azért, hogy fitt legyen, és egészségesnek és erősnek érezte magát. Ez fényt derített egy másik kérdésre is, amellyel szembe kellett néznie a teherbe esés felé vezető úton. A várandósság megkívánja, hogy egy nő lemondjon az irányításról a teste méretével és alakjával kapcsolatban. Ha egy nőnek problémája van ezzel a gondolattal, akkor valószínűleg egészségtelenül reagál, ha meglátja növekvő testét a tükörben. Ez az önmagáról látott kép egy sereg kínzó gondolatot és kényszert válthat ki, és gyakran azt okozza, hogy a nő a fejlődő baba számára káros módon korlátozza az élelmiszer-bevitelét.

Annak érdekében, hogy ezeken a gondolati mintákon dolgozzon, Geeta két lépést tett. Alkalmazta a következő témákkal kapcsolatos megerősítéseket: általános női problémák („Örülök a nőiességemnek. Szeretek nő lenni. Szeretem a testemet.”); a petefészek egészsége („Egyensúlyban vagyok a kreativitásom áramlásában.”); általános menstruációs problémák („Elfogadom teljes női hatalmamat és az összes testi folyamatot az életemben mint normális és természetes dolgot. Szeretem és elfogadom magam.”); amenorrhea („Örülök annak, aki vagyok. Az élet gyönyörű kifejeződése vagyok, és mindig tökéletes áramlással haladok.”) és meddőség („Szeretem és dédelgetem a bennem élő gyermeket. Szeretem és imádom magam. Én vagyok a legfontosabb személy az életemben. Minden rendben van, és biztonságban vagyok.”).

Emellett elkezdett egy kognitív viselkedésterápiás szakemberhez is járni, hogy segítsen kielemezni szorongó gondolatait. Együtt megvizsgálták, hogyan foglalkozhat azzal a hajlamával, hogy testsúlyának és alakjának megszállottja. Geeta számára egyedi stratégiákat dolgoztak ki arra, hogy segítsenek neki tolerálni azt a súlygyarapodást, amely szükséges ahhoz, hogy ismét legyen peteérése.

Meditálni is elkezdett, és beépített némi tudatos jelenlétet a napjaiba is. Mindennap szánt egy kis időt arra, hogy igazán megpróbáljon arra koncentrálni, ami körülötte zajlik – és nem csak a teendőire vagy más jövőbeli tevékenységekre. Arra is figyelt, hogy az általa kezelt feladatok egy részét az életében szereplő más személyekre bízza. És miután megváltoztatta a gondolatait és a viselkedését – és az étrendjét –, képes volt teherbe esni, és hamarosan gyönyörű kisfia született.

- Deréktáji és csípőfájdalom

Azok az emberek, akik deréktáji és csípőproblémákat tapasztalnak, hajlamosak a bizonytalankodásra, ha pénzről és szerelemről van szó. Bár általában a családjuk rendületlen támogatását élvezik, sokszor adódnak nehézségeik a pénzügyeikkel és a kapcsolataikkal – bármit is tesznek. Ez részben azért van, mert nem bíznak a körülöttük lévők szakértelmében vagy szándékaiban. Amikor részesei valaminek, ami kudarcot vall, nehezen látják be, hogy az ő tetteik hogyan járultak hozzá az eredményhez, de könnyen megnevezik mindenki más hibáját. Miután egymás után élik át a kapcsolati kudarcokat, és egyik pénzügyi krízist a másik követi, magukhoz ragadják a gyeplőt, hogy úgy érezzék, a kezükbe vették az irányítást. A kapcsolatokon belüli

közös döntéshozatal és pénzügyi tranzakciók semmivé foszlanak, amint többé nem hallgatnak mások véleményére és ötleteire. Az állandó csalódásra válaszul végül úgy érzik, egyedül vannak, nehéz helyzetbe kerültek, és képtelenek előrejutni.

Ha deréktáji problémáid vannak, és felismered ezeket a negatív gondolatokat és viselkedéseket, akkor vedd fontolóra, hogy mire van szükséged, és hogyan tudod megszerezni. Ha arra van szükséged, hogy egészséges legyél, fájdalommentesen élj, erősnek érezd magad, és úgy érezd, hogy támogatnak, akkor megfordíthatod a negatív gondolatok hatását a következő megerősítéssel: „Bízom az élet folyamatában. Mindig gondoskodnak mindenről, amire szükségem van. Biztonságban vagyok."

A konkrét megerősítések segítenek, hogy a gyógyulást a következő szintre emeljük. A deréktáji és csípőfájdalomnak a pénzzel kapcsolatos félelemhez van köze, a csípőproblémáknak pedig az előrejutással kapcsolatos félelemhez. Fontos, hogy ne csak megértsd a gondolati mintáidat, hanem gyakorold is a megerősítéseket. Ha például olyan csípőproblémáid vannak, amelyek a komolyabb döntések meghozásához fűződő félelemmel kapcsolatosak, akkor használd a következő megerősítést: „Tökéletes egyensúlyban vagyok. Minden életkorban könnyedén és örömmel haladok előre." Ha isiásztól szenvedsz, amely az erős önkritikából és a jövőtől való félelemből fakad, a következő megerősítés segíthet: „Saját egyre fokozódó jólétem felé haladok. Mindenütt hasznomra válnak a dolgok, és teljesen biztonságban vagyok."

Ahogyan az összes testrész egészségénél, úgy itt is az a fontos, hogy az egyensúlyra koncentráljunk. Ha valaki deréktáji vagy csípőfájdalomtól szenved, ideje megvizsgálni mind az önmagához, mind pedig a környezetében élő emberekhez fűződő kapcsolatát. Őszintén mérd fel az életedet, és lépj meg néhány változtatást. Szoktál-e olyan támogatást kapni a családodtól, amit máshonnan nem? Vedd észre, hol kapsz támogatást, és nyíltan ismerd el, legyél hálás érte. Hajlamos vagy-e mindig másokat hibáztatni, ha a dolgok rosszul alakulnak? Próbáld a kép egészét nézni, és figyeld meg, vajon teszel-e valamit, ami talán hozzájárul a problémához. Úgy érzed, kicsúszik a kezedből az irányítás, ha a pénzügyekről van szó? Vizsgáld meg alaposan a pénzügyi kudarcokat, és próbáld pontosan beazonosítani, hogy a dolgok hol fordultak rosszra.

Az a cél, hogy új nézőpontot vegyél fel a világgal kapcsolatban. Annak érdekében, hogy igazán rájöjj, mi alakul rosszul a kapcsolataidban és a pénzügyeidben, a kép egészét nézve kell megvizsgálnod e két területet. Ehhez meg kell értened az érzelmeidet, hogy be tudd azonosítani, és foglalkozni tudj velük.

Életed egyensúlyának helyreállításához a leghatásosabb gyakorlatok közé tartozik a meditáció és a tudatos jelenlét. A meditáció megtanít bennünket, hogy ítélkezés nélkül figyeljük meg és írjuk le az érzelmeinket, miközben átéljük azokat. Rá fogsz jönni, hogy az érzelmeid nem azonosak a valósággal, ami azt jelenti, hogy nem gyakorolnak akkora hatalmat feletted. Végül, a tudatos jelenlét és a meditáció gyakorlását követően képes leszel olyan módon eltávolodni az érzéseidtől, ami segíteni fog, hogy kerekebb képet alakíts ki a világról és az életedben szereplő emberekről. Képes leszel tiszteletteljesebb és eredményesebb módon együttműködni az emberekkel, ami végül egészségesebb pénzügyekhez és kapcsolatokhoz vezet.

Egy másik fontos lépés, amit meg kell tenned a deréktáji és csípőfájdalmak gyógyításakor, hogy időt töltesz a családodon vagy a közvetlen baráti körödön kívüli emberekkel. Szélesítsd ki támogatói hálózatodat. Ha csupán heti néhány óráról van szó, akkor is menj, és tapasztald meg az életet egy más nézőpontból. Esetleg dolgozz önkéntesként egy nonprofit szervezetnél, ez segíteni fog kiegyensúlyozni a saját véleményedet és mások elképzeléseit.

Megerősítésekkel, pozitívabb hangulattal és néhány viselkedésbeli változással lehetséges kielégítő életet élni – pénzügyileg és érzelmileg is.

A klinikai kartonokból: esettanulmány deréktáji és csípőfájdalmakra

Helen az ötvenes évei elején járt, amikor a családja bátorítására eljött hozzánk. Bár jogi asszisztensként dolgozott, és volt két egészséges, felnőtt gyereke, akiket imádott, mindkét házassága válással végződött, miután mindkét férje elhagyta egy fiatalabb nőért. A válásokat követően egyedül találta magát egy óriási pénzügyi adósságban.

Helen azért küszködött, hogy ismét sínre kerüljön a szerelmi élete, de úgy tűnt, egyetlen férfi sem felel meg magas elvárásainak. Miközben egyik barátnője a másik után talált rá lelki társára, Helen kezdett pánikba esni. Mi a baj vele? Miért nem képes boldogulni ezen a nagyon alapvető szinten?

Depressziós lett, és egy nap súlyos deréktáji és csípőfájdalommal ébredt, ami megnehezítette számára, hogy a számítógép előtt üljön, vagy akár csak néhány lépést megtegyen. Az ortopéd sebész által rendelt MRI deréktájon a porckorong nagyon enyhe kidülledését mutatta – semmi olyasmit, ami ilyen fokú mozgáskorlátozottságot okozna.

Helen nagy fájdalmat élt át, amikor beszéltem vele, és nagyon frusztrálta, hogy a sebész nem tudott egyszerűen eltávolítani egy porckorongot, vagy elvégezni egy költséges fúziós műtétet, hogy meggyógyítsa.

Mi okoz deréktáji fájdalmat? Általában az izmok, a szalagok és a deréktáji csigolyák közötti ízületek túlterhelése, amit túlsúly, rossz mozdulatok, esetleg sérülés okoz. Az ismételt mozgás miatt a csigolyák közötti matracszerű párna, a porckorong sérvet kap (kitüremkedik) – vagy elcsúszik. A további rezgéssel és a szomszédos hátizmok támogatásának hiányában gyulladás következik be a csigolyák közötti kisízületekben. A gyulladás az ízületben apró, elcsontosodó szilánkokat képez, amelyek nyomják az ideget. Ez deréktáji és lábizomgörcsöket okoz, és ezek a területek elgyengülnek, zsibbadnak.

Sajnos a deréktáji fájdalmat számos egyéb probléma is súlyosbíthatja. A depresszió a vele járó, neurotranszmitterek működésében bekövetkező változásokkal tovább súlyosbítja a fájdalmat. Ugyanez a helyzet a gerincferdülésnél, a gerinc oldalirányú görbületénél vagy a csigolyaelcsúszásnál is. Ha az ösztrogén- és progeszteronszint csökken a premenopauza idején, ez a szerotonin (ösztrogén) és GABA (progeszteron) neurotranszmitterek szintjének csökkenését eredményezi, súlyosbítva a fájdalmakat és a görcsöket.

Amint Helen megismerte a deréktáji fájdalma hátterében rejlő összes tényezőt, képes volt koncentrált erőfeszítést tenni egy kezelőcsapattal annak érdekében, hogy megoldja az egészségi problémáit. Módot talált rá, hogy valamivel több mozgást iktasson be az életébe. Vett egy párnázott fotelt és egy lábtartót az irodájába, és óránként többször is felállt, hogy deréktáját rugalmasabb állapotban tartsa. Ezt követően komoly kezelés alá vette a depresszióját. SAMe-t (S-Adenosyl Methionine-t) kezdett szedni, és bár ez némileg enyhítette a deréktáji fájdalmát és a depresszióját, a hangulata és a háta még mindig rossz volt. Annak ellenére, hogy érzett némi ellenállást a gyógyszerekkel szemben, kipróbálta a Wellbutrint, és örült, amikor a hangulata és a hátfájása is nagymértékben javult.

Most, miután több energiával rendelkezett, képes volt edzőterembe járni, de gondoskodtunk arról, hogy egy fizikoterapeuta felügyelete alatt eddzen. Az volt a célja, hogy megerősítse a gerince izmait. Időről időre Biofreeze krémet használt a keresztcsonti terület elzsibbasztására, hogy végig tudja csinálni a gyakorlatait. Az akupunktúra és a *csikung* szintén segített a fájdalom szabályozásában. Végül Helen kipróbált egy Yamuna testgörgetés nevű neuromuszkuláris terápiát, amelynél az ember egy sárgadinnye méretű kis labdát használ, hogy segítsen megszüntetni a deréktáji izmok melletti szalagok görcsét.

Miután megvizsgáltuk a hátfájása hátterében rejlő más lehetséges tényezőket, Helen cipőit

is problémaként azonosítottuk: olcsó cipőt viselt, amely nem volt párnázott vagy megtámasztott, tehát azt javasoltuk, hogy szánjon pénzt jobb cipőkre – mint a FlipFlops, a Nike Shox és az Asics Gel cipők, amelyek mind segítenek abban, hogy párnázást biztosítsanak a lábnak.j

Idővel az edzésnek és a fizikoterápiának köszönhetően Helen észrevette, hogy még 4,5 kg fogyás is rengeteget enyhített a deréktáját érő terhelésen. A sebészek megfigyelése szerint minden 5 kg testsúlygyarapodással 20 kg nyomást terhelünk az ízületeinkre. Helen követte az orvosi csapat javaslatait, és lefogyott összesen 11 kg-t – a különbség elképesztő volt. Amint az orvosa biztonságosnak ítélte, elkezdett rendszeresen jógázni, ami segített a gerince rugalmasságának és erejének megőrzésében.

Együtt dolgoztunk vele kifejezetten azért, hogy kitaláljuk, milyen viselkedési és gondolkodási változások segíthetnének, és arra kértük, hogy állítson össze egy listát minden olyan kockázati tényezőről, amely elősegíti a deréktáji fájdalmat, és pipálja ki a rá érvényes elemeket. Noha olyan dolgokat nem tudunk megváltoztatni, mint a genetikai örökség vagy az életkor, a hétköznapi tevékenységeire és a szokásaira koncentrálhatunk.

Megbeszéltük a dohányzásról való leszokás fontosságát, és azt is, hogy milyen fontos szemmel tartani a depresszióját. Helen úgy döntött, hogy önkéntesként dolgozik a templomban a fiatalok csoportjának vezetőjeként és konyhai kisegítőként. Elkezdett naplót vezetni azon igyekezve, hogy más nézőpontba helyezze élete számos kaotikus eseményét. Annak érdekében, hogy foglalkozzon azokkal a háttérben rejlő hiedelmekkel, amelyek megbetegítették, elkezdte használni a különböző, háttal és csípővel kapcsolatos megerősítéseket. A hát általános egészségére koncentrált („Tudom, hogy az élet mindig támogat.”); valamint a deréktáji problémákra („Bízom az élet folyamatában. Mindig gondoskodnak mindenről, amire szükségem van. Biztonságban vagyok.”); a csípő általános egészségére („Minden nap örömöt rejt. Kiegyensúlyozott és szabad vagyok.”); a csípőproblémákra („Tökéletes egyensúlyban vagyok. Minden életkorban könnyedén és örömmel haladok előre.”) és az elcsúszott csigolyákra („Az élet támogatja minden gondolatomat. Szeretem és elfogadom magam, és minden rendben van.”).

Helen e módszerek mindegyikével dolgozott, és képes volt csodálatos, rugalmas, fájdalommentes állapotba kerülni.

• Minden rendben a második érzelmi központban

Az emberek úgy próbálják kezelni a húgyhólyag és a nemi szervek problémáit, valamint a deréktáji és csípőfájdalmakat, hogy gyógyszert szednek, vagy kés alá fekszenek. Bizonyos akut esetekben lehetséges, hogy ez bizonyul a legbölcsebb lépésnek, de a krónikus betegségeknél és zavaroknál szükséges lehet más gyógymódok figyelembe vétele is.

Ebben a fejezetben feltártuk azt a számos módszert, amellyel egészséget hozhatunk létre a második érzelmi központban az orvostudomány, a test intuíciója és a megerősítések kombinációjának használatával.

Amikor megtanuljuk azonosítani és megvizsgálni azokat az üzeneteket, amelyeket a testünk küld számunkra, a valódi gyógyulás felé vezető úton járunk. Azáltal, hogy kiegyensúlyozzuk a pénzre és a szerelmi kapcsolatokra irányuló figyelmünket, eltávolíthatjuk azokat a stresszkeltő tényezőket, amelyek súlyosbítják a helyzetet ezen az egészségi területen. Ismerd el azokat a negatív gondolatokat és viselkedéseket, amelyeknek közük van a szexuális identitáshoz, a pénzügyi tehetséghez, a szerelemhez és a kapcsolatokhoz, majd használd Louise megerősítéseit, hogy ellensúlyozd a negatív gondolatokat e területeken. Alakíts ki új gondolati mintázatokat és viselkedéseket azáltal, hogy a következő mondatokon meditálsz: „Bízom az élet áramlásában”, „Tudom, hogy az élet mindig támogat és vigyáz rám” és „Szeretetre méltó vagyok,

és szeretnek engem”.

Szeretetre méltó ember vagy. Minden rendben.

i A méh izomzatának jóindulatú daganata – *a Szakl.*

j A megfelelő cipő kiválasztásánál a láb formáját is figyelembe kell venni. Ha valakinek magas a lábboltozata, az itt felsorolt cipők tökéletesek, azonban alacsony lábboltozat, lúdtalp esetén más típusú cipő viselése javasolt, mert a láb másképpen gördül a talajon, más alátámasztást igényel – *a Szakl.*

6. fejezet

Új hozzáállás

A harmadik érzelmi központ: emésztőrendszer, testsúly, mellékvese, hasnyálmirigy és a függőségek

A harmadik érzelmi központ teljes egészében az ember önérzetéről szól, és arról, ahogyan a másokkal szembeni kötelezettségeinket teljesítjük. Ebben a fejezetben a harmadik érzelmi központ számos aspektusát vizsgáljuk meg. Szót ejtünk konkrét szervekről, mint például az emésztőrendszer szerveiről, valamint a mellékveséről és a hasnyálmirigyről, amelyek a cukor feldolgozását és a fontos hormonok elválasztását szabályozzák, és a veséről, amely a test kémiáját szabályozza. Emellett kitérünk olyan kissé tágabb témákra is, mint a súlyproblémák és a függőségek. Éppen úgy, mint a többi érzelmi központ esetén, az átélt betegség itt is azon múlik, hogy milyen típusú gondolati minta vagy viselkedés rejlik a háttérben.

A harmadik érzelmi központ egészségi problémáival küzdő személyek általában négy csoportba sorolhatók: lehetnek olyanok, akik azáltal határozzák meg magukat, hogy teljes mértékben mások szükségleteire koncentrálnak; olyanok, akik a karrierjükre és az anyagi javaikra ügyelve támogatják az önérzetüket; olyanok, akik az „én” minden fogalmáról lemondanak, és egy magasabb erőhöz fordulnak támogatásért; és olyanok, akik elkerülik az önvizsgálatot azáltal, hogy elterelik a figyelmüket valamivel, amitől jól érzik magukat. Ezekre a különböző típusú emberekre más-más módon hatnak az emésztőrendszer egészségével kapcsolatos kérdések és a testsúly, illetve a függőségek problémái. A későbbiekben, amikor végighaladunk a konkrét testrészeken és a harmadik érzelmi központ egyes betegségein, mindezeket részletesen is tárgyaljuk.

Annak érdekében, hogy egészségesek legyünk életünk e területein, nélkülözhetetlen, hogy erős énérzetet fejlesszünk ki. Ha nem ápoljuk az önbecsülésünket, és nem találunk egyensúlyt a másoknak okozott öröm és az önmagunkról való gondoskodás között, akkor émelygéstől, gyomorégéstől, fekélyektől, székrekedéstől, enyhe hasmenéstől, bélgyulladástól vagy veseproblémáktól szenvedhetünk. Az is lehet, hogy a testsúlyunkkal, a testképünkkel vagy függőségekkel küzdünk. Ezek az egészségi problémák a testünktől származó üzenetek, amelyek azt közlik velünk, hogy nem működik az, amit teszünk.

• A harmadik érzelmi központ megerősítései és a tudomány

Louise megerősítésekről szóló elmélete szerint az emésztőszervek, a máj, az epehólyag és a vese egészsége a félelemmel kapcsolatos gondolati mintákhoz társul, az átélt gyomorszorító szorongáshoz, különösen olyan helyzetekben, ahol alkalmatlannak vagy túlterheltnek érezzük magunkat. Az emésztőszervek problémái például általában az új dolgoktól és élményektől való félelemhez társulnak. Különösen a görcsös vastagbéltünetektől szenvedő betegeknek lehetnek problémáik a bizonytalansággal. A vastagbélgyulladás az elengedéstől való félelem jele, míg az általános vastagbélproblémák a múlthoz való ragaszkodásról szólnak.

A súlyproblémákkal járó negatív gondolati mintáknak a védelem szükségességéhez van közük. A függőség pedig általában olyan érzelmek gyógyítási módja, amelyeket nem tudunk kezelni: Louise szavaival ez nem más, mint „menekülés önmagunktól”.

Végül a vércukorral kapcsolatos anyagcsere-problémák a fele-lős-séghez és az élet terhéhez társulnak. A hipoglikémia (túl alacsony vércukorszint) azzal kapcsolatos, ha valakit nyomasztanak az élet terhei, és hatalmába keríti a „Mi haszna?” kérdéssel jellemezhető kétségbeesés.

A harmadik érzelmi központ egészsége az erős önbecsüléssel kapcsolatos, és azzal, ha az ember képes kezelni a kötelezettségeket, és nem menekül el a pszichoaktív szerek vagy más függőségek segítségével. A gyomor-bélrendszer egészsége, a testsúly és a testkép attól függ, mennyire vagyunk képesek egészséges kapcsolatot fenntartani a munkával és a felelősséggel.

Tehát vizsgáljuk meg, mit mond a tudomány az ilyen megközelítés felől induló gyógyítás hatékonyságáról a harmadik érzelmi központ tekintetében. Számos kutatás mutatja azt, hogy a negatív érzelmek – akár fé-le-lemről, akár szomorúságról vagy haragról van szó – irritálhatják a gyomor nyálkahártyáját, míg a szeretet és az öröm megnyugtathatja. Valójában minél többször éljük át ezeket a negatív érzelmeket, annál nagyobb az esélye, hogy olyan emésztési problémák alakulnak ki, mint például a GERD (gasztroezofagális reflux betegség),k a fekélyek és az irritábilisbél-szindróma. [3.1]

Nézzük például a fekélyt. A tudósok a fekélyeket a *Heliobacter pylori* elszaporodásának tulajdonítják, amely baktérium természetes módon is előfordul a gyomorban. [3.2] Ez az elszaporodás gyakoribb azok esetében, akik fokozott szorongást élnek át. Ez lehet egy túlzott immunrendszeri válasz következménye az emésztőszerveikben, amitől az ő esetükben a gyomor és a bél nyálkahártyája átjárhatóbb lesz a baktériumok számára. [3.3] A stressz és a szorongás számos forrásból fakadhat, de különösen gyakori nagyon versengő munkakörnyezetben. Kutatások kimutatták, hogy azoknál, akiknek napról napra jelentős mennyiségű stresszt kell kezelniük, megnövekedett a fekély előfordulása. [3.4] Ugyanez látható az állatoknál is. Kutatások megállapították, hogy ha rágcsálókat olyan helyzetbe hoznak, ahol folyamatosan versenyezniük kell a társakért és az erőforrásokért, akkor emésztési problémáik és fekélyeik lesznek. [3.5]

A maximalizmus szintén szorosan kapcsolódik a gyomor- és bél-problémákhoz. [3.6] Ez a személyiségjellemző ahhoz az állandó érzéshez vezet, hogy az ember nem elég jó, és csökkenti az önbizalmat. Kutatások kimutatták, hogy ezek az önbecsülésérzésünket érő hatások csökkentik a szomatosztatin nevű hormon szintjét a vérben – azt a hormont, amely számos egyéb hormon termelését gátolja. Ha a hormonok nincsenek egyensúlyban, akkor a gyomor és a belek nem működnek megfelelően. Ez fekélyeket és irritábilisbél-szindrómát eredményezhet. A fekélyes vastagbélgyulladás, a belek krónikus gyulladásos betegsége szintén a tökéletesség igényéhez társul bizonyos személyeknél. [3.7]

Azoknál, akik reménytelenséget éreznek, és tehetetlennek érzik magukat ahhoz, hogy kimeneküljenek a stresszes helyzetekből, magasabb a stresszhormonok szintje a vérben, és ez valószínűsíti az emésztési problémákat. [3.8] Ennek egy példája látható azokban a kutatásokban, amelyek összefüggést állapítottak meg aközött, ha valaki olyan otthonban nő fel, ahol fizikai bántalmazás vagy állandó konfliktusok voltak és aközött, hogy az illetőnél felnőttként valószínűleg fekélyek vagy étkezési zavarok alakulnak ki. [3.9]

A stressz elhízással kapcsolatos problémákhoz is vezethet. Kutatások arra utalnak, hogy a stresszes érzelmek befolyásolják az ember anyagcseréjét vagy az étel lebontására való képességét. Ha valaki versengő, látszólag ellenséges környezetben küszködik, akkor arra is hajlamos, hogy nagyobb mennyiségű ételt fogyasszon kevésbé gyakran, és ez az étkezési szokás gyakran vezet hízáshoz. [3.10] Egy stresszes munkanapon ki ne tenné meg, hogy kihagyja a reggelit és az ebédet, majd jutalmul sokat eszik vacsorára? Sajnos ez a látszólag lefaragott étkezési menetrend nem faragja le a derékbőségünket. Épp ellenkezőleg: növeli a has területén a hájat.

Az olyan érzelmek, mint a szélsőséges életkérdések miatti aggodalom és a fokozott felelősség szintén befolyásolják a cukor lebontását, és hozzájárulhatnak a diabétesz (cukorbetegség) kialakulásához. [3.11] Az érzelmi stressz erősíti a gyulladást, és növeli a kortizol szintjét a vérben, ami fokozza az inzulintermelést, és ennek hatására az elfogyasztott étel nagyobb részét raktározzuk el zsírként. [3.12] És a kutatók megfigyelték, hogy azoknál, akik depressziótól és szorongástól szenvednek, előfordulhatnak felbomlott neuropeptidek, amelyek mind az érzelmeiket, mind pedig az emésztésüket befolyásolják. Tehát van értelme annak, hogy a hozzáállásunkat javító megerősítések a derékbőségünket is gyógyíthatják.

Számos tanulmány mutat egyértelmű kapcsolatot a függőségek és az alacsony önbecsülés és önérzet között. A kutatások időről időre kimutatták, hogy az emberek túl sokat esznek, dohányoznak, túl sok alkoholt isznak, és a valóságtól való menekülés más formáival foglalkoznak azért, hogy megszüntessék a szorongást, a depressziót, a haragot vagy az alkalmatlanság érzését, és meneküljenek az olyan felelősségektől, amelyeket nem képesek kezelni. [3.13] Ezek egyszerűen elterelési taktikát jelentenek, és van értelme annak, hogy az emberek használják ezeket. Az alkohol szorongásoldó szer, amelyet sokan használnak önmaguk bódítására és arra, hogy elkerüljék a szembenézést valódi személyiségükkel. Egészségtelensége ellenére a nikotin segítheti az embereket abban, hogy kezeljék a haragot, a türelmetlenséget és az ingerlékenységet. Kimutatták, hogy ideiglenes boldogság- és ellazulásérzést biztosít. Ugyanez igaz bizonyos ételekre is – különösen a szénhidrátokra és a csokoládéra.

Az erős énérzet – a harmadik érzelmi központ fő témája – segíthet, hogy elkerüljük és ezzel egyidejűleg kezeljük a stressz, a reménytelenség és a tehetetlenség érzését, amelyek az előbbiekben feltárt számos emésztési, elhízással kapcsolatos és függőségi problémához vezetnek.

Most, miután megismerkedtünk a megerősítések elméletével és a tudományos háttérrel, nézzük, valójában hogyan teremtjük meg az egészséget a harmadik érzelmi központban.

• Emésztési problémák

Az emésztőszervek a következők: a száj, a nyelőcső, a gyomor, a vékonybél, a vastagbél (vagy colon), a végbél és a végbélnyílás.

Az emésztőszervekkel kapcsolatos problémákra hajlamos emberek általában arra koncentrálnak, hogy mindenből egyre többet, többet és még többet szerezzenek.
A mértéktelenség stimuláló hatású, és az adrenalintól kivirulunk, mert ennek hatására erősebbnek érezzük magunkat, mint ténylegesen vagyunk, tehát az emberek ezt az adrenalinlöketet keresik. Túl sokat dolgoznak, túl sokat buliznak, és folyamatosan hajtanak, amíg az szinte megöli őket. Hatalmat és anyagi gazdagságot halmoznak fel abbéli erőfeszítésükben, hogy kitöltsék a lelkükben rejlő ürességet. Tehát míg talán úgy tűnik, hogy számukra már minden megoldódott, ez az állandó éhség az alacsony önbecsülésből ered. Még meg kell találniuk az elégedettséget és az örömöt önmagukban. Az életük teljesen a látszatról szól, nagyobb, jobb autót és házat keresnek, és azt hiszik, hogy ettől erősebbnek és jobbnak fogják érezni magukat, felpumpálva az önbecsülésüket. De a nagyobb nem jelent feltétlenül jobbat. Fontos az egészséges önbecsülés, ami nemcsak a külsőségeken alapul, hanem a belső értékeinken is.

Esetleges emésztési zavaraink kezelésére számos hatékony orvosi megoldás elérhető, beleértve a gyomorégés, a reflux, a fekélyek, a hasi felfúvódás, a puffadás, a Crohn-betegség és az irritábilisbél-szindróma kezelését. De a legtöbb esetben az orvosi kezelés inkább a tüneteket célozza, semmint a probléma kiváltó okát. Ha krónikus emésztőszervi problémákat tapasztalsz, a hátterükben rejlő gondolati és viselkedésbeli mintázatokkal is foglalkoznod kell.

Minden emésztési probléma ugyanabból az alapvető érzelemből fakad: a félelemből.

Például az általános gyomorproblémákkal küzdő emberek félnek az újtól, és azt hiszik, hogy nem elég kompetensek ahhoz, hogy kezeljék az élettől kapott feladatokat. Ezeket az embereket gyakran a félelem, a szorongás és a bizonytalanság irányítja. Ha ez ismerősen hangzik, és szeretnéd száműzni a félelmet, és közvetlenül találkozni az új élményekkel, akkor a gyógyító megerősítés így szól: „Az élet jót tesz nekem. Minden nap minden pillanatában feldolgozom az újat. Minden rendben van." Ha fekélyektől szenvedsz, akkor a negatív gondolatoknak valószínűleg ahhoz a félelemhez van közük, hogy nem vagy elég jó, és erre a következő megerősítést használhatod: „Szeretem és elfogadom magam. Nyugodt vagyok. Higgadt vagyok. Minden rendben van." A vastagbélgyulladás a mélyen gyökerező bizonytalansághoz és önbizalomhiányhoz társul, és a megfelelő megerősítés így szól: „Szeretem és elfogadom magam. A tőlem telhető legjobbat teszem. Csodálatos vagyok. Nyugodt vagyok." Tartsd észben, hogy a konkrét megerősítés az állapottól függ. A konkrét zavarok gyógyításával kapcsolatos további megerősítésekért lásd a 11. fejezetben lévő táblázatot.

A megerősítések mellett az is szükséges, hogy értékeld az életedet és az értékrendedet. Ellenőrizd a jelenlegi helyzetedet. Vajon mindig fénysebességgel száguldasz? Nagyon versengő környezetben élsz és dolgozol? Szánsz-e valamennyi időt arra, hogy megismerd önmagad ezeken a külső elfoglaltságokon kívül is? Az e kérdésekre adott válaszok segítenek megfejteni, hol vannak az egyensúlytalanságok az életedben. Ha állandóan dolgozol, akkor időt kell szakítanod a játékra. Ha mindig rohansz, le kell lassítanod. Az emberi test nem képes egész életében teljes gázzal működni. Lehetséges, hogy egy nagy küzdelemmel járó hajszától kivirulsz, és a kihívásokkal való szembenézéskor a szervezetedbe áradó adrenalin éltet, de a tested hamarosan érezni kezdi majd, hogy több nyugalomra van szüksége. Ezt gyomorproblémákkal hozza a tudomásodra, amivel arra utal, hogy többé egyszerűen nem képes megemészteni ezt a felgyorsult életet. A tested pihenésért és lazításért kiált.

Ha megvizsgáljuk azokat a változó gondolati mintázatokat és viselkedéseket, amelyek hozzájárulhatnak emésztési problémáinkhoz, akkor a legfontosabb változás, amelyet tehetünk, ha felismerjük a bennünk lévő ösztönös jóságot – az ember többet ér a vagyonánál. Az alacsony önbecsülés, ami miatt az emberek megállás nélkül, egyre csak törtetnek, fájdalomban fog megnyilvánulni. Nem könnyű felépíteni az önérzetünket, de lehetséges.

Vizsgáld meg őszintén az életedet. Kérdezd meg magadtól, hogy az anyagi javaid valóban örömöt hoznak-e, vagy egyszerűen csak védőpáncélként elbújtatnak a világ elől. Az irányításod alá kell vonni fogyasztói hajlamaidat. Próbálj szünetet tartani a költekezésben hetente egy napon keresztül, ami azt jelenti, hogy semmit se vásárolj. Tedd el a hitelkártyákat. Rejtsd el a készpénzt valami nehezen hozzáférhető helyre. Ha képes vagy rá, egyáltalán ne foglalkozz a készpénzzel vagy a pénzügyekkel – még akkor sem, ha nem a te pénzedről van szó. És a nap végén értékeld ki az érzéseidet, amelyek abból eredtek, hogy egyszerűen éltél. Ha túl nehéznek találod, hogy heti egy napra eltávolodj a pénztől, akkor talán elmehetnél tanácsadásra, hogy segítsen módot találni e rögeszme elengedésére.

Hasonlóképpen tarts egy olyan napot is a hét során, amikor nem öltözöl ki. Ne sminkelj. Ne készíts frizurát. Semmi elegáns márka vagy öltözék. Figyeld meg a hangulatodat a nap során. Ha a mélybe zuhan, ez felvilágosítást ad arról, milyen jelentőséget tulajdonítasz a külső megjelenésnek – annak a megjelenésnek, amely elrejti igazi valódat.

Szánj időt zsúfolt napirendedben néhány új tevékenység kipróbálására. Próbálj találni valamit, amit önmaga miatt élvezel, nem pedig azért, mert gazdagabbá, okosabbá vagy vonzóbbá tesz. Az a cél, hogy felépítsd a valódi személyiségedet, és felismerd értékességét. Hetente egyszer vagy akár naponta egy kis időt is erre szánhatsz. Az a fontos, hogy tölts egy kis időt önmagaddal – a világ figyelemelterelő dolgai nélkül. Hangolódj rá a gondolataidra. Ismerd meg, ki is vagy

valójában, és ez elvezet a jobb önbecsüléshez és a harmadik érzelmi központon belül a jobb egészséghez.

A klinikai kartonokból: esettanulmány emésztési problémákra

Mire a huszonhét éves Kennel találkoztam, már egy sikeres cowboy-csiz-maüzlet tulajdonosa volt, és a szó minden értelmében előkelő életet élt. Volt egy háza Nashville-ben és egy farmja a külvárosban. Ken imádta a pörgést, amit azzal ért el, hogy szórta a pénzt, evett, ivott, dohányzott, autókkal száguldozott és nőket hajkurászott. Extravagáns életstílusának fenntartásához és az életében szereplő számos nő csodálatának elnyeréséhez éjjel-nappal dolgozott – és ehhez bőséges mennyiségű koffeinen élt. A mottója így szólt: „a túlzásnál semmi sem hatásosabb”.

Ez az életstílus hosszú éveken át működött, de amikor eljött hozzám, minden széthullani látszott. Küszködött a számlái kifizetésével. Stresszes és szorongó volt mindennel kapcsolatban, és úgy tűnt, hogy a gyomra is ugyanilyen szorongó. Az a stressz, ami azzal járt, hogy pénzügyileg megpróbált a felszínen maradni, állandó gyomorégésként jelentkezett, amelyet naponta szedett antacidokkal (gyomorsavcsökkentő gyógyszerekkel) próbált orvosolni. Azonban a leépítés helyett Ken megpróbálta működésben tartani extravagáns életstílusát azáltal, hogy olyan pénzt költött, amivel nem is rendelkezett.

Végül a sürgősségi osztályon kötött ki, ahol nyelőcsőrefluxot, gyomorhurutot és egy kisméretű, vérző gyomorfekélyt diagnosztizáltak.

Amikor beszéltünk, egyszerűen nem értette, hogy az a rengeteg antacid, amit szedett, miért nem akadályozta meg a gyomrában érzett égető érzést. Annak érdekében, hogy egészségessé tegye az emésztőszerveit, és megértse, hogy az antacidok miért nem jelentenek megváltást számára a gyomor-bélrendszer területén, először meg kellett értenie a nyelőcsöve, a gyomra és a normális savtermelés közötti kapcsolatot.

Amikor lenyeljük az ételt, az a nyelőcsőbe kerül, amely leszállítja az ételt a gyomorba, ahol a gyomorenzimek elkezdik lebontani. A gyomor által termelt sósav biztosítja az emésztőenzimek számára szükséges savas környezetet. A nyelőcső és a gyomor között egy egyirányú csapóajtó van, hogy ezek a savas enzimek ne halmozódjanak fel vagy „jöjjenek vissza” a nyelőcsőbe és a garatba, ami égő, maró érzést okoz. Ez a csapóajtó azonban meggyengülhet, és így nem zárul teljesen, hogy megakadályozza a visszaáramlást. Ha ez gyakran bekövetkezik, akkor a diagnózis nyelőcsőreflux lehet. Ez jelentette Ken első problémáját.

A következő probléma a gyomorfekély volt. Egy futballcsapathoz hasonlóan a gyomorproblémák magukban foglalják a támadók (az ételt lebontó elemek, a sav mennyisége és más gyomorenzimek) és a védekezők (a gyomor belső falát védő elemek) közötti egyensúlyt. Ha valakinek gyomorfájdalma van, akkor szinte mindenki arra gondol, hogy a savszintjét antacidokkal kell csökkenteni, de nem gondolnak sem arra, hogy segítsenek védeni a gyomor nyálkahártyáját, sem a bikarbonátszintre, a vérellátásra, a prosztaglandin gyulladásos mediátorokra és a megfelelő baktériumszintre – amelyek mindegyike védelmezi az emésztőszerveket a fekélytől.

Ken emésztési problémáinak csökkentése érdekében számos életmódbeli változtatást javasoltunk. Csökkentenie kellett az elfogyasztott ételek adagját, le kellett adnia tíz kilót, és le kellett szoknia szokásos egyenruhájáról, a szűk farmernadrágról, amely nyomást gyakorolt a hasára, és fizikailag összenyomta a beleket és a záróizmot a nyelőcső végén. Emellett abba kellett hagynia a dohányzást is. Továbbá megváltoztattuk az étrendjét is, hogy ne tartalmazzon olyan ételeket, amelyek hozzájárultak gyomra savasságához. Azt javasoltuk, hogy ne egyen csokoládét, paradicsomot, koffeintartalmú italokat, zsíros ételeket és citrusféléket, hagymát,

borsmentát és alkoholt – legalábbis egy ideig. Amint meggyógyul a fekélye, ismét ihat napi egy alkoholos italt. Továbbá előírtunk számára egy étrendet, és olyan szögben állíttattuk be az ágyát, ami megakadályozta, hogy a gyomorsava hatással legyen a nyelőcsövére. Olyan napirendet írtunk elő számára, amely megkövetelte, hogy ne egyen a lefekvést megelőző három órában. Ez időt hagyott az elfogyasztott étel emésztésére, ami azt jelenti, hogy e folyamat során álló helyzetben volt – a lefekvés megkönnyíti a sav számára az utat felfelé, a nyelőcső felé. Ugyanebből a fizikai okból kifolyólag azt ajánlottuk, hogy megemelt fejrészű ágyon aludjon, vagy úgy, hogy a felső testét párnákkal támasztja meg.

Azok a nagyon egyszerű változások, amelyeket Ken számára ajánlottunk, segítettek neki rátalálni a jó útra, de kissé drámaibb lépések mellett is döntött. Elkezdett antibiotikumokat szedni, hogy csökkentse a *Helicobacter pylori* nevű, maró hatású baktérium szintjét a gyomrában. Ekkor háromfajta gyógyszeres terápia közül választhatott: antacidok (Maalox, Mylanta, Rolaids és Tums), amelyek semlegesítik a gyomorsavat; H2-gátlók (Axid, Pepcid, Tagamet és Zantac), amelyek csökkentik a savtermelést; vagy protonpumpagátlók, amelyek gátolják a savtermelést, és segítenek meggyógyítani a nyelőcső falát. E gyógyszerek mindegyikének vannak mellékhatásai, például a protonpumpagátlók hosszú távú használata az ötven éven felülieknél csípő-, csukló- és gerinctöréshez vezethet.

Annak érdekében, hogy segítsük stabilizálni a szervezetét, és megakadályozzuk a lehető legtöbb mellékhatást, azt ajánlottuk, hogy az orvosi kezelése mellett Ken vegyen fontolóra egy integratív gyógyászati megközelítést is.

Azt javasoltam, hogy menjen el egy híres kínai gyógynövényes gyógyítóhoz és akupunktúrás szakemberhez, hogy kitalálják, az emésztési problémákra ajánlott általános gyógynövénykeverékek közül melyik lenne a legjobb Ken egyedi esetére: a Shu Gan Wan, az Aquilarie, a Saussurea, a Sai Mei An vagy a Xiao Yao Wan.

A viselkedési változások kategóriájában azt ajánlottuk, hogy szánjon némi időt arra, hogy őszintén megvizsgálja az életét. Ehhez megfogadta azt az ajánlást, amelyet korábban körvonalaztunk a megjelenésével és a pénzügyeivel kapcsolatban, és leírta, hogy ezek milyen érzéseket idéznek elő benne. Az volt a cél, hogy csökkentse a szorongásszintjét, és változtasson a mottóján a következőképpen: „túlzások nélkül is sikeres vagyok” – a munkában, a dohányzásban, az ivásban és az étkezésben. Előírtunk számára egy napi 30 perces aerob edzést, hogy levezesse a felesleges energiáját, valamint heti masszázst, aromaterápiát és irányított imaginációs leckéket, hogy segítsenek neki ellazítani és megszabadítani a stressztől az izmait. Ez az ellazulás végül lehat egészen az emésztőszervekig.

Kennek megerősítésekkel kellett dolgoznia, hogy segítsenek megváltoztatni a háttérben rejlő gondolatait. A következő témákra vonatkozó megerősítéseket használta: a gyomor általános egészsége („Könnyedén megemésztem az életet.”); általános gyomorproblémák („Az élet jót tesz nekem. Minden nap minden pillanatában feldolgozom az újat. Minden rendben van.”); fekélyek („Szeretem és elfogadom magam. Nyugodt vagyok. Higgadt vagyok. Minden rendben van.”) és szorongás („Szeretem és elfogadom magam, és bízom az élet áramlásában. Biztonságban vagyok.”).

Az a rengeteg változás, amelyet segítettünk Kennek bevezetni az életébe, teljes gyógyuláshoz vezetett: az emésztőszervei és az élete sokkal egészségesebb lett.

• Súlyproblémák és testkép

A testsúly- és testképproblémákkal küzdő emberek adakozó és cselekvő személyek, akik gyakran túlzottan nagylelkűek. Első pillantásra ezek jó tulajdonságok. Azonban amint az

a harmadik érzelmi központ egészségi problémáival küzdő emberekre jellemző, a testsúllyal kapcsolatos egészségi problémáktól szenvedő embereket is általában a félelem és az alacsony önbecsülés vezérli. Az összes energiájukat másokra fordítják, és kevés marad önmaguk számára. Létüket az határozza meg, hogy mennyit tesznek másokért.

A hízás és fogyás jelezhet valamilyen háttérben rejlő egészségi problémát, például utalhat pajzsmirigy- vagy hormonális egyensúlytalanságra, de egészségi probléma *oka* is lehet, mint például szívbetegség esetén. Tehát először kezeld azokat a fizikai problémákat, amelyeket a túlsúly vagy az alultápláltság váltott ki, vagy bizonyos testképzavarok, mint például az anorexia és a bulímia. Amint megértetted a legsúlyosabb problémát, ideje szembenézni azzal az érzelmi zűrzavarral, amely hozzájárul a testsúllyal kapcsolatos gondokhoz.

Itt is az egyensúly a legfontosabb. Nem azt ajánlom, hogy többé ne tegyél jót, vagy ne segíts másoknak, vagy válj önzővé. Az a lényeg, hogy vizsgáld meg, *miért* hajszolod magad, hogy segíts másoknak, miközben a saját igényeid nincsenek kielégítve. Amint ezt megtetted, elkezdheted átalakítani azokat a negatív gondolatokat és viselkedéseket, amelyek hozzájárulnak az egészségi problémáidhoz, azáltal, hogy odafigyelsz arra, amit a tested közöl veled, és beépíted a megerősítéseket az életedbe.

Louise megerősítésekről szóló elmélete megmutatja, hogy a testsúly az önképünket tükrözi. Tehát például a túlsúly vagy a túlzott étvágy az alacsony önbecsülés és az érzések elkerülésének eredménye. Louise szerint a háj általában véve egy védőburok, amelyet a túlzottan érzékeny emberek hoznak létre, akik úgy érzik, oltalomra van szükségük. E védőburok eltávolításának megkezdéséhez és a fogyás támogatásához a következő megerősítést használhatod: „Megbékéltem az érzéseimmel. Biztonságban vagyok ott, ahol vagyok. Megteremtem a saját biztonságomat. Szeretem és elfogadom magam."

Az anorexia szélsőséges félelemmel és önutálattal kapcsolatos. Az önmagunk értékelési folyamatának kezdeténél használt megerősítés a következő: „Szeretem és elfogadom magam. Biztonságban vagyok. Az élet biztonságos és örömteli." A bulímia arról szól, hogy az ember az önutálat, a reménytelenség és a rettegés miatt teletömi és hánytatja magát. Az erre vonatkozó gyógyító megerősítés a következő: „Az élet maga szeret és táplál és támogat. Biztonságos dolog számomra életben lenni."

Louise megerősítései a gondolati mintától és a betegség által érintett testrésztől függően változnak. Például a has területén lévő súly ahhoz a haraghoz társul, hogy valakitől megtagadják a táplálékot, míg a combon lévő túlsúly gyermekkori haraggal kapcsolatos – ami valószínűleg az apára irányul. (A Louise által ajánlott konkrét megerősítésekért nézd meg a 203. oldalon a táblázatot.)

A régi, negatív gondolati minták megsemmisítése különösen fontos a súlyproblémákkal küzdők esetén. Az alacsony önbecsülés az önpusztító gondolatok túláradásához vezethet. Változtasd meg ezeket pozitív, az önbecsülést erősítő megerősítésekkel, mint például: „Bölcsen szeretek. Éppen úgy táplálok és támogatok másokat, ahogyan önmagamat is."

Ha jószívű, kedves és nagylelkű barát vagy, gratulálok! De tartsd észben, hogy önmagaddal szemben is legyél ugyanilyen odaadó. Nem önzés, ha a saját szükségleteinkre, megjelenésünkre és boldogságunkra koncentrálunk. Valójában, ha így teszünk, az az egyetlen módja annak, hogy igaz barátok, társak vagy szülők legyünk. Ha nem törődsz magaddal, egyszer csak nem marad semmid, amit adhatnál.

Tehát az első teendőd az, hogy megvizsgálod, miért teszel folyamatosan dolgokat másokért a saját károdra. Meggyőződésed, hogy csak akkor érsz valamit, ha másoknak szükségük van rád? Eszedbe jut-e olyan kapcsolat vagy helyzet, amely kiváltotta ezt a hiedelmet? Próbálj naplót írni ezzel kapcsolatban. Figyeld meg, hogy képes vagy-e megállapítani, miért érzel így.

Dolgoznod kell e téves hiedelemmel szemben, és erre az a legjobb módszer, ha szünetet tartasz a kötelességeidben. Tarts havonta egy napot vagy heti néhány órát, amikor semmit sem teszel másokért. Ez az időszak arra való, hogy kizárólag önmagadra koncentrálj. Járj valamilyen tanfolyamra, vagy találj egy hobbit, amit élvezel. Tápláld az önbecsülésedet. Ismerd fel, hogy vannak veled született értékeid, és nem ítélheted meg magad kizárólag az alapján, amit másokért teszel. Ha nem változtatod meg a jelenlegi beállítottságodat, akkor a tested jelezni fogja, hogy nélkülöz, és súlyproblémák merülnek fel.

A klinikai kartonokból: esettanulmány súlyproblémára

A huszonnyolc éves Isadora megbízható, pontos ember volt, aki azonnal, önként felajánlotta az idejét a munkahelyén vagy valamilyen fontos ügy érdekében. Sok súlyproblémákkal küzdő emberhez hasonlóan ő is nagyon készségesen – felvillanyozva – segített másoknak. Elmesélte, hogy ez életcélt és irányt ad számára. Számos jócselekedete ellenére azonban az önbecsülése annyira alacsony volt, hogy alig tudott tükörbe nézni.

Isadorának két nővére volt, akik mindketten hivatásos énekesként dolgoztak, és a megjelenésük nagyon fontos volt számukra. Isadora készítette a frizurájukat és a sminkjüket. Nagyon büszke volt arra, hogy milyen ápolttá és gyönyörűvé tette őket az előadásaikra, és azt mondta, nem bánja, hogy ő a „meg nem énekelt” nővér – a testvérei sikere elegendő volt számára. A megjelenése alapján senki sem mondta volna meg róla, hogy fodrász és sminkes. Inkább a kényelmet választotta, semmint a divatot, semmilyen frizuráján baseballsapkát viselt, és általában nem fárasztotta magát sminkeléssel. Amikor találkoztunk, már 35 kg túlsúlyt is cipelt, és beismerte, hogy abbahagyta az edzést és az önfejlesztéssel kapcsolatos minden próbálkozást.

Ha olyan személlyel dolgozunk, aki súlyproblémákkal küzd, fontos kideríteni a súlygyarapodás orvosi, táplálkozási, környezeti és hormonális okait, amelyek minden esetben egyediek. Ezután tervet készítünk, hogy megváltoztassuk ezeket az okokat a fogyás érdekében.

A súlygyarapodást számos tényező bármelyike okozhatja:

Gyógyszerek: Néhány gyógyszer egyik mellékhatása a súlygyarapodás. Ezen a listán találhatók a szájon át szedhető fogamzásgátlók; a szteroidok; a régi triciklusos antidepresszánsok, mint például az Elavil (amitriptyline, Teperin tabletta); néhány újabb antidepresszáns, többek közt a Paxil, a Zoloft és a Zyprexa; a Depakote nevű hangulatstabilizátor; a Diabinese (chlorpropamide) nevű diabétesz gyógyszer; az olyan gyomorégésre adott gyógyszerek, mint a Nexium és a Prevacid. Noha e gyógyszerek nem mindegyike okoz szükségszerűen hízást, közismerten van ilyen hatásuk.

Táplálkozás: Az elhízás egyik legáltalánosabb oka egyszerűen az étkezési szokásokban keresendő. A testsúlyra óriási hatással van, hogy az ember mit és mikor eszik.

Környezet: Ez olyan kérdéseket jelent, mint hogy milyen gyakran mozog az ember a nap során, és kikkel veszi körül magát. Ez hatalmas szerepet játszhat a testsúly alakulásában.

Hormonok: Ha az ember stresszes, stresszes és stresszes, akkor hízni fog, bármennyit is edz, és bármennyire korlátozza is az étrendjét. A szomorúság, a depresszió és a szorongás mind feljebb viszik a mérleg által mutatott számot, de a harag a leginkább súlygyarapító érzelem. Ha az ember állandóan dühös és frusztrált, emiatt a mellékvese kortizol nevű hormont termel, amelynek hatására a hasnyálmirigy inzulint választ ki – és voilà!

Amikor kezdtük felderíteni Isadora egyedi helyzetét, azt láttuk, hogy rendszeresen szedett három olyan gyógyszert, amelyek közismerten hízást okoznak. Fogamzásgátlót szedett, és gyakran vett be Nexiumot és Prevacidot, hogy segítsen az emésztési és reflux panaszain. Ami az étkezési szokásait illeti, megállapítottuk, hogy eléggé felborult rendet követ: napközben nem evett rendszeresen, hanem sokat nassolt egészségtelen dolgokat; az egyetlen főétkezést pedig

a hatalmas vacsora jelentette este 8 óra körül, és ez sem volt túlságosan kiegyensúlyozott – Isadora gyakran csak szénhidrátokat tömött magába ahelyett, hogy gondoskodott volna arról, hogy a tányérján minden ételcsoportból szerepeljen valami szépen elrendezve. Nem volt tisztában azzal, mennyire fontos összehangolni a szénhidrátbevitelt a fehérjével, hogy segítsen stabilizálni a vércukorszintet, és szabályozni az éhséget.

Az Isadorát érintő környezeti tényezők közé tartozott a nagyon kevés mozgás és egy nem túl támogató irodai környezet. Noha az első emeleten dolgozott, sosem használta a lépcsőt. Egész nap az íróasztalánál ült, amit egyedül az szakított meg, ha kiment a mosdóba – esetleg a recepciós asztalon lévő cukorkás tálhoz. Továbbá az irodája közvetlenül a konferenciaterem mellett helyezkedett el, ahol csaknem mindennap friss sütemények és sültek voltak, amelyekből az alkalmazottak nassolhattak, és volt egy gép is, amelyből ingyenes üdítőitalt vehetett, amikor csak akart.

Elszabadult testsúlya és elfoglalt élete mellett Isadora rengeteg stresszt, frusztrációt és haragot is átélt. Utálta a testét, ami szégyenhez és haraghoz vezetett. Sajnos ezek az érzések tovább tetézték a bajt.

Hogy segítsünk Isadorának a testsúlya és az élete fölötti ellenőrzést megszerezni, először a gyógyszerek által okozott hízással kellett foglalkoznunk. Azt javasoltam, hogy kérjen az orvosától egy másik típusú fogamzásgátlót, amely nem okoz hízást. Ezzel párhozamosan az is kiderült, hogy a gyomorproblémái inkább a szorongás, semmint a savas reflux következményei voltak, így felhagyhatott a Nexium és a Prevacid szedésével. E gyógyszerek helyettesítése érdekében, és azért, hogy enyhülést nyerjen a szorongás miatt tapasztalt, nagyon is valós gyomorbántalom ellen, az orvosa citromfüvet ajánlott, és ez szinte azonnal segített.

Ezt követően a környezeti tényezőkkel foglalkoztunk. Isadora megkérte a recepcióst, hogy vigye el a cukorkás tálat – tegye valami kevésbé feltűnő helyre –, hogy ne érezzen késztetést a csipegetésre. Továbbá gumikarkötőt hordott, amelyen a vastag betűs EGÉSZSÉGES TESTSÚLY felirat figyelmeztette, hogy kerülje el az irodában lévő, étellel megrakott tálcákat és az üdítőket. Amikor ösztönzést érzett, hogy vegyen egy süteményt vagy egy üdítőt, meghúzta a karkötőt, amely ekkor visszapattanva megcsípte a bőrét, és ezáltal visszahozta Isadorát a valóságba. Segített, hogy az érzéseit másra irányítsa, és emlékeztette, hogy a fogyás a célja. A testmozgás felpezsdítése érdekében Isadora nemcsak elkezdett lépcsőn feljárni az irodába, hanem egy fitneszklubhoz is csatlakozott, és hetente öt alkalommal 30 perces aerob edzést végzett.

Annak érdekében, hogy még több gyógyító erőt vigyen a folyamatba, megerősítéseket is használt, hogy megcélozza azokat a háttérben rejlő gondolati mintázatokat, amelyek a hájhoz való ragaszkodáshoz vezettek. Így olyan megerősítéseket használt, amelyek a következő témákra irányulnak: kényszeres evés („Az isteni szeretet oltalmaz. Mindig teljesen biztonságban vagyok. Hajlandó vagyok felnőni, és felelősséget vállalni az életemért. Megbocsátok másoknak, és most megteremtem az életemet úgy, ahogyan én akarom. Biztonságban vagyok.”) és elhízás („Megbékéltem az érzéseimmel. Biztonságban vagyok ott, ahol vagyok. Megteremtem a saját biztonságomat. Szeretem és elfogadom magam.”).

És végül, de nem utolsósorban azt javasoltuk, hogy menjen el egy táplálkozási szakemberhez, aki segíthet egészséges, finom és könnyű ételeket készíteni, amelyek beleillenek egy olyan étkezési rendbe, amelyet közösen alakítanak ki. Hogy új étrendjét szórakoztatóbbá tegye, meghívta a nővéreit, hogy vele együtt tanuljanak. Támogatták egymást egy új, egészséges életmód kialakításában. Isadora és a testvérei között új kötődés alakult ki – ami hiányzott, amikor még inkább az alkalmazottjuk volt, semmint a testvérük. Ez a közelség támogatta Isadora önbecsülését, és megkönnyítette számára, hogy ragaszkodjon új életformájához.

Ez a szempontváltás – amikor már nem másokra figyelt, hanem önmagára – segített Isadorának felismerni a saját értékeit. Kezdett egyre több dolgot megtenni önmagáért. Még az általunk ajánlott kötelességszünetet is megvalósította. Új világképével és a környezetében élőktől kapott segítséggel sikerült sokat fogynia, amitől egészségesebbnek és boldogabbnak érezte magát.

- Mellékvese és hasnyálmirigy

Azokat az embereket, akik mellékvese-, hasnyálmirigy- és vércukorproblémákkal küzdenek, gyakran nyomasztják az érzelmeik, és elveszítették az identitásukat azáltal, hogy állandóan mások szolgálatában állnak. Gyakran jobban érzik magukat belső, spirituális életükkel kapcsolatban, mint a testsúllyal, a kinézettel és a munkával kapcsolatos külső életükben. A spiritualitás lesz *az* eszköz, amelyet az önbecsülés és önszeretet felépítésére használnak. A szó szoros értelmében így határozzák meg magukat. E hajlamuk miatt ezek az emberek gyakran nem törődnek a fizikai megjelenésükkel, és az emésztőszerveik egészsége gyorsan romlik, ami vércukorproblémákhoz és kimerültséghez vezet. Számukra a spiritualitás jelenti az univerzumot; a karrierjük előmozdítása és a kinézetükkel vagy az anyagi jólétükkel nem törődnek.

Ha te is egyike vagy annak a több millió embernek, akik a mellékvese- és vércukorproblémák tüneteitől szenvednek, akkor az első lépést az orvosi ellátás jelenti. Amint azonban az számos érzelemközpontú zavarnál jellemző, a gyógyszerek valószínűleg csak az akut probléma esetén lesznek hatékonyak; a krónikus problémák gyógyulásához finomabb megközelítés szükséges. Fel kell építened az önbecsülésedet, és kezelned kell a másokkal szembeni felelősségedet.

Ha elméd azt mondja, hogy nem vagy képes vagy nem vagy méltó, és alulteljesítesz vagy szabotálod magad, ezek jelentik azokat a negatív gondolatokat és viselkedéseket, amelyek megszakítják a kortizoltermelést, ami számos mellékvesezavar előfutára, mint például a Cushing-kóré. Ezzel szemben az Addison-kór, amely az elegendő mennyiségű kortizol termelésére való képtelenség, a súlyos érzelmi alultápláltsággal kapcsolatos. Louise megerősítésekről alkotott elmélete megmutatja, hogyan kell megváltoztatni az általános mellékveseproblémákkal kapcsolatos gondolatokat és viselkedéseket a következő megerősítéssel: „Szeretem és elfogadom magam. Biztonságos dolog, ha törődöm magammal.”

A hasnyálmirigyzavarok – a hasnyálmirigy-gyulladást és a rákot is beleértve – gyakran a szomorúság érzéséből fakadnak. Ha valaki súlyos vércukorproblémákkal küzd, mint például diabétesszel, lehetséges, hogy ez az el nem ért életcélok miatti csalódottság jele, vagy mély bánatot érez azzal kapcsolatban, ami lehetett volna. Ebben az esetben a következő megerősítés használható: „Ez egy örömteli pillanat. Most úgy döntök, hogy megtapasztalom a mai nap édességét.”

Akár a mellékvese hibás működéséből eredő kortizolproblémáktól szenved az ember, akár a vércukor miatt, mert a hasnyálmirigy nem termel megfelelő mennyiségű inzulint, a teste intuíciója tudatni fogja vele, hogy át kell értékelnie azt, amit tesz. Ha nem törődik ezekkel a figyelmeztető jelekkel, a hosszú távú kortizol- és inzulinproblémák más állapotokat fognak okozni, beleértve a magas koleszterinszintet, a magas vérnyomást, a szívbetegséget, a hízást, a krónikus fájdalmat, a diabéteszt, a veseelégtelenséget és a stroke-ot (agyi katasztrófát).

A negatív gondolati minták megváltoztatása kulcsfontosságú a fájdalmas és pusztító érzések megsemmisítése szempontjából. De az egész életen át jellemző mintázatok módosítása egy folyamat – olyan út, amely időt, elkötelezettséget és türelmet igényel. Találj némi egyensúlyt spirituális és fizikai éned között. Élhetsz úgy, hogy a fejed a spirituális fellegekben jár, de

ugyanakkor kezdj el foglalkozni földi, fizikai megjelenéseddel is. Kezdd a testsúlyoddal és az alacsony önbecsüléssel. Tudjuk, hogy nagy véleménnyel vagy a spirituális dolgokról, de önmagadat és a testedet is szeretned kell. Azért vagyunk itt, hogy elmondjuk: teljes mértékben lehetséges a saját igényeid kiszolgálása anélkül, hogy önző lennél. Tehát szánj egy kis időt önmagad kényeztetésére. Menj manikűröshöz. Vágass új frizurát. Olvass el egy könyvet. Menj vásárolni. Próbálj olyan dolgokat csinálni, amelyek segítenek, hogy jelen legyél fizikai énedben. Menj edzeni vagy táncolni vagy jógázni. E tevékenységek bármelyike visszakényszerít majd a földre.

Noha tudjuk, hogy fontos dolog mások szükségleteire koncentrálni, ne vidd túlzásba – még akkor sem, ha szívesen tennéd. Ha segítesz másoknak, attól jól érzed magad, de ez egyúttal kimerítő is, tehát próbáld korlátozni azt az időt, amit a segítség felajánlására szánsz. Ha sok szervezetnél végzel önkéntes munkát, akkor csökkentsd az erre fordított időt – talán csak hetente egy alkalomra. Ez még mindig megadja a segítés örömét, de időt is hagy arra, hogy önmagaddal törődj. Mindezek a lépések javítják majd az önmagadról alkotott képet, és segítenek, hogy a továbbiakban egészséges mértékben koncentrálj a spirituális dolgokra.

Amint már említettem, az embernek vele született értéke van a földön és az égben. Szeretetre méltó, értékes ember vagy, és mindennap emlékeztetned kell magad erre a megerősítésekkel és azzal, hogy elkötelezed magad a fizikai egészséged mellett. Ezzel kapcsolatban használhatod a következő általános megerősítést: „Érzelmi beteljesülésem és elégedettségem mindenkire kisugárzik a környezetemben.”

A klinikai kartonokból: esettanulmány mellékvese- és hasnyálmirigy-problémára

Az ötvenhét éves Lorinda kamaszkorában felfedezte a keleti vallásokat, és elbűvölte ez a világ. Olvasott a buddhizmusról, a zenről és a taoizmusról, és kutatta a keresztény miszticizmust. Egészen fiatal korától képes volt az „isteni” érzékelésére, amiből nyugalmat és lelkesedést merített. A főiskolán teológiából és biológiából is diplomát szerzett. Végül feleségül ment egy híres fizikushoz, és négy gyermekük született.

Lorinda okos és olvasott nő volt, és a házasságuk évtizedei alatt értékes erőforrást jelentett férje számára, akinek több könyv megírásában is segített. Házasságuk és családi életük a gyerekekkel boldog és kielégítő volt – egy ideig. De az asszony feláldozta a saját ambícióit és intellektuális életét, és most, amikor már nem ismerte önmagát, rengeteg szorongás és félelem élt benne. Ez nem volt egészséges, és a teste hamarosan tudatta, hogy ideje változtatni. Kezdte kimerültnek érezni magát. Lassan járt, lassan beszélt, lassan gondolkozott, és belefáradt abba, hogy nehéznek érezte magát. Egyszerűen az történt, hogy teljesen felborult a testében a kortizol- és az inzulinszint egyensúlya.

A mellékvese és a hasnyálmirigy – azok a szervek, amelyek a kor-tizol- és az inzulintermelést szabályozzák – sok ember számára rejtélyes. A mellékvese páros szerv. Úgy képzeld el, mintha narancsok lennének. A belső gyümölcspép adrenalint termel, egy kof-fein-szerű, stimuláló anyagot, amely akkor kerül kibocsátásra, ha az embernek rövid távú energiarobbanásra van szüksége. A külső réteg, a „héj” egy sor hormont készít a testzsírból a hosszú távú energiához. Ezek közül a kortizol a legrosszabb hírű. Azonban a mellékvese más hormonokat is termel, többek között progeszteront, DHEA-t, tesztoszteront és ösztrogént.

Ha az ember hirtelen szorongani kezd, fenyegetés éri, vagy valami miatt dühös, akkor az agya az agyalapi mirigyen keresztül közli a mellékvesével, hogy fokozza az epinefrin, a kortizol és más hormonok termelését a fokozott éberség érdekében. Amint a fenyegetés elmúlik, és az ember „leereszt”, a mellékvese leállítja a fokozott hormontermelést. Ha azonban az elménk olyan gondolati mintázatokkal rágódik a szorongáson és a fenyegető eseményen, mint például: „Ez

reménytelen”; „Az életem egy katasztrófa”; „A dolgoknak másként kellene alakulniuk” és „Ez nem igazságos!”, akkor a mellékvese továbbra is túl sok kortizolt és ösztrogént termel, ami ahhoz vezet, hogy a hasnyálmirigy több inzulint választ ki, és az emberben kialakulnak az általában „mellékvese-kimerülés” néven ismert tünetek.

A mellékvese-kimerülés azért csalóka, mert nem mindig egyértel-mű, hogy valakinél túl kevés vagy túl sok a kortizol. Azonban a tünetek és a vér- és vizeletvizsgálat megmutatják a mellékvese-egyensúlytalanság irányát. Ezt nagyon fontos ismerni, mert ha valaki rossz kórképre kap gyógyszert, nem fog enyhülést érezni, sőt, rosszabbodhatnak a tünetei.

Tehát elküldtük Lorindát endokrinológushoz, aki megvizsgálta a tüneteit. Az alacsony kortizolszint tünetei közé tartozik a bizonytalan gyengeség, a száj és egyéb nyálkahártyák körüli pigmentáció elszíntelenedése, az émelygés és a hányás, a hasmenés, az alacsony vércukor és az alacsony vérnyomás. Ezek nem túl karakteres tünetek.

A felesleges kortizol hízáshoz vezet a has és az arc területén, valamint megnövekedett vérnyomáshoz, szeszélyes vércukorszinthez, furcsa szőrnövekedéshez, aknéhoz, depresszióhoz és ingerlékenységhez, a csontok elvékonyodásához, izomgyengeséghez és rendszertelen menstruációhoz.

Miután elment az orvosához, Lorinda egy teljes kivizsgálás eredményeivel tért vissza. Az orvos feltárta az összes lehetséges tünetet, és megállapította, hogy Lorinda túl sok kortizolt termel. Lorinda 163 cm magas volt és 82 kg, és a testsúlya nagy része a hasa körül koncentrálódott. A feje tetején kicsit megritkult a haja, és volt egy kis szőrnövekedés a felső ajkánál és az arcán. A vérnyomása és a vércukra is kissé magas volt. A vállán, a hátán és az arcán pattanások éktelenkedtek.

Miután megállapította, hogy Lorinda tünetei a túlzott korti-zol-termelés következményei, az orvos végezni akart egy tesztet annak igazolására, hogy Lorinda nem szenved Cushing-kórban, ami a mellékvese egy zavara. Szerencsére a vérvizsgálat és a dexametazon-szupressziós vizsgálat eredményei normálisak voltak.

Végül Lorinda elment egy endokrinológushoz, aki további vizsgálatokat végzett a mellékvese enzimrendellenességeivel kapcsolatban, amelyek mindegyike normális eredményt mutatott. Tehát Lorinda jellegzetes mellékvese-kimerüléstől szenvedett.

Mi volt a megoldás? Meg kellett szabadulnia némi testzsírtól, hogy a mellékveséje kevesebb építőelemhez jusson, amiből kortizolt és más hormonokat termelhet, amelyek megemelték a vércukorszintjét, a vérnyomását és a szőrnövekedést.

Hogy segítsünk neki megadni azt az energiát, amelyre kétségbeesetten szüksége volt ahhoz, hogy változásokat vigyen végbe az életében, elkezdtünk krómot adni neki. Ez nemcsak energiát ad, hanem segít a vércukorszintet is szabályozni. Elkezdett zöldtea-kivonatot szedni, amiről kimutatták, hogy rengeteg energiát ad, és elkezdett jó minőségű multivitamint szedni, amely folsavat, pantoténsavat (B5-vitamint), C-vitamint, vasat, magnéziumot, káliumot és cinket tartalmazott, mivel bármilyen vitaminhiány kimerültséghez vezethet.

Ezt követően Lorinda szorongását kellett megcéloznunk. Mivel nem szedett szerotonintartalmú gyógyszereket, arra kértem, tudja meg az orvosától, hogy rendben van-e, ha 5HTP-t is szed a táplálékkiegészítői mellett. Ezt a természetes szerotoninkiegészítőt gyakran használják a szorongás enyhítésére, ami hozzájárulhat a túlzott kortizoltermeléshez. Azonban egy tanácsadóval is kellett beszélnie, hogy segítsen neki megérteni a szorongása forrásait.

Az utolsó integratív gyógyászati javaslatunk Lorinda számára az volt, hogy menjen el egy akupunktúrás orvoshoz és kínai gyógynövényes gyógyítóhoz. Számos olyan gyógynövény van – az astragalus, az édesgyökér, a szibériai ginzeng, a cordyceps sinensis (kínai hernyógomba), a rhodiolakivonat, a banabakivonat, a vadzab és a schisandra –, amelyek állítólag segítenek

a mellékvese hormontermelésének egyensúlytalanságaival kapcsolatban. Egy képzett orvos segített Lorindának kitalálni, mi lenne a legjobb kombináció, amit szednie kell.

Noha Lorindának fogynia kellett, problémája nem feltétlenül csak a rossz táplálkozással volt kapcsolatos. Időnként rosszul evett, de ez általában azért volt, mert túlságosan elfoglalt volt a családdal és a barátaival kapcsolatos kötelezettségei miatt; a rossz étkezés nem ösztönös dolog volt nála. Tehát ahelyett, hogy valamilyen étrendre koncentráltunk volna, a testsúllyal kapcsolatos részben tárgyalt, kötelezettségek alóli szünet egy változatát írtam elő számára. Nem kellett az egész napjából kiiktatnia mások megsegítését, de kénytelen volt racionálisabban intézni ezeket a dolgokat. Mindig a férje karrierjét helyezte előtérbe, tehát úgy döntöttünk, hogy kitalálunk egy tervet, amelyet a saját karrierjének szentelünk. Minden órára, amelyet a férje munkájára fordított, egy olyan óra jutott, amelyet a saját karrierjére szán. Lorinda összerezzent, amikor erről a beosztásról beszéltem vele, de betartotta.

Emellett *tajcsit* és *csikungot* is tanult, hogy segítsen kezelni az energiáját ahelyett, hogy más emberek ügyeire fordította volna.

És végül annak érdekében, hogy megváltoztassuk azt a háttérben rejlő gondolati mintázatot, amely hozzájárulhatott a betegségéhez, Lorinda a mellékvese-problémákkal kapcsolatos megerősítésekkel dolgozott („Szeretem és elfogadom magam. Biztonságos dolog számomra, ha törődöm magammal.”); valamint a kimerültséggel („Lelkes vagyok az élettel kapcsolatban, és tele vagyok energiával és lelkesedéssel.”) és a hasnyálmirigy egészségével kapcsolatos megerősítésekkel („Édes az életem.”).

Lorinda munkája, amely a mellékvese gyógyítására irányult, az önbizalmát inspirálta. Képes volt vigaszt találni nemcsak a spiritualitásban, hanem a földi világban is.

- Függőség

A függőségre hajlamos emberek – vajon nem jellemző mindenkire bizonyos mértékben? – gyakran erős vágyat éreznek arra, hogy erősítsék az önbecsülésüket. Személyes és kreatív kielégülésre, nyugalomra és tisztánlátásra vágynak, de gyakran hiányzik belőlük az az önfegyelem, amely egy étrend vagy edzésterv követéséhez szükséges, vagy akár egy munkahelyi időbeosztáshoz. Annyira irányítja őket a sóvárgás, hogy hozzájussanak valamihez, amiből örömöt nyernek – ételhez, alkoholhoz, hitelkártyára történő vásárláshoz –, hogy problémát okoz számukra időt vagy érdeklődést találni arra, hogy törődjenek magukkal, vagy bizonyos esetekben másokkal. Mindenkinek saját egyéni receptje van a függő viselkedésre. Az önbecsülés és a kielégülés keresése lehet üdítő dolog, de fárasztó és frusztráló is. És az a stressz és szorongás, amely abból a tudatból fakad, hogy elkerüljük az egészséges mértékű felelősséget, nyomasztó lehet. Gyakran fordulunk olyan dolgokhoz, amelyektől jól érezzük magunkat – alkoholhoz, gyógyszerekhez, szexhez, szerencsejátékhoz, ételhez –, hogy kezeljük ezeket az erős érzelmeket.

Tehát mi jelenti a függőségek leküzdésének receptjét? A függő vi-selkedésről való lemondás és az egészségünkben történt visszafordíthatatlan károsodástól való megmenekülés azon múlik, hogy megváltoztassuk a függőséghez társuló gondolatokat és viselkedéseket. Ehhez jó, ha olyan kipróbált és bevált függőségi kezelések használatával kezdünk, mint a tizenkét lépéses programok és más támogató csoportok. A következő lépést az jelenti, hogy alaposan megvizsgáljuk azt, amit a testünk közöl velünk a viselkedésünk és az egészségünk közötti kapcsolatról. Amint azonosítottuk a problémánkat és az azt okozó érzelmeket, elkezdhetjük beépíteni a megerősítéseket a mindennapjainkba.

Louise Hay megerősítésekről szóló elmélete bemutatja, hogy a füg-gőség a félelemből és az alacsony önbecsülésből fakad. Konkrétabban: a függő személyiséggel rendelkező ember azzal

tölti az életét, hogy menekül a saját énje elől – és nem képes azt szeretni. Általában a függőségekkel kapcsolatban jó megerősítés a következő: „Most felfedezem, milyen csodálatos vagyok. Úgy döntök, hogy szeretem magamat, és jól érzem magam.” Az alkoholizmus kifejezetten a bűntudattal, az alkalmatlanságérzéssel és az én elutasításával kapcsolatos. E negatív érzelmek ellensúlyozásához és ahhoz, hogy az önutálatot önszeretetté változtassuk, Louise a következő megerősítést ajánlja: „A jelenben élek. Minden pillanat új. Úgy döntök, hogy meglátom, mennyire értékes vagyok. Szeretem és elfogadom magam.”

A legtöbb embernél előfordul, hogy időnként mesterségesen táplálja az önbecsülését valamilyen függő viselkedéssel, vagy gyógyítja azokat az érzelmeket, amelyeket nem tud kezelni. Amikor az élet túlságosan zavarba ejtővé válik, az emberek nagyobb valószínűséggel menekülnek a függőségekbe, mivel a valóság egyszerűen *túlságosan* fájdalmas. Az emberek függőséget alakíthatnak ki nagyon konkrét dolgok iránt, mint például az alkohol, a cigaretta, az eBay vagy a Facebook, a számítógépes játékok vagy a szex. Minden függőség – akár valamilyen gyógyszerre vagy ételre irányul, akár valamilyen viselkedésre, mint a szerencsejáték – opiátokat szabadít fel, amelyek tompítják a fizikai és az érzelmi fájdalmat. Az anyag hatása azonban végül gyengül, vagy a viselkedés többé már nem biztosít menekülést, és a valóság – a fájdalommal együtt – visszatér.

Ha függőségekkel kapcsolatos problémád van, a legfontosabb, amit tehetsz, hogy beismered. Tudom, hogy ez leegyszerűsítésnek hangzik, de ez a beismerés alapoz meg minden mást, amit a későbbiekben tenni fogsz. Ha nem vagy biztos abban, hogy van-e problémád, kérdezz meg egy kedves barátot vagy egy családtagot. Ezután az ő segítségével tedd fel magadnak a következő kérdéseket: Képes vagy-e kontrollálni, hogy mennyit iszol, eszel, játszol vagy szexelsz? Bűntudatot érzel-e a viselkedésed miatt? Képtelen vagy leállni még a súlyos egészségi problémák ellenére is? Ez a viselkedés befolyásolja-e a munkádat vagy a családi életedet? Van-e olyan családtagod, aki függőséggel küzdött? Mondták-e már, hogy le kellene állnod? Kifogásokat gyártasz, vagy megpróbálod eltitkolni, amit teszel? Ha legalább két kérdésre igennel feleltél, ideje hátralépni, és komolyan megvizsgálni a függőségedet.

És ne feledd: a függőség elleni harc nehéz. Nemcsak egy szakember segítségét kell igénybe venned, aki segíthet, hogy kapcsolatba kerülj az erősségeiddel és az érzelmeiddel, hanem a barátaid és a családod támogatását is. Kérj segítséget most. Szinte minden függőséggel kapcsolatban vannak támogató csoportok. Találj olyan embereket, akik kapcsolatban állnak a problémáddal. Ezek az emberek képesek lesznek támogatni a bátorságodat, és olyan tanácsokat adni, amelyekre esetleg nem is gondoltál. A szakértő tanácsadó, a család és a barátok és bármely más támogató csoport segítségével meg lehet állítani a függőséget. Ezek az emberek fontosak a gyógyulásodban, mert nélkülözhetetlenek lehetnek ahhoz, hogy erős önérzettel tudj kimászni a helyzetből.

Emellett van néhány dolog, amit önállóan is megtehetsz azért, hogy megcélozd azt a kétségbeesés-érzést, amelyet a függőség segítségével próbálsz elkerülni. Kezdj el valamilyen meditációs gyakorlatot. A csendben üldögélés – akár csak egyetlen percig – segíteni fog, hogy jobban megértsd a gondolataid és az érzelmeid. A gondolatok jönnek és mennek. Mulandóak és változékonyak. Egyszerűen csak olyan hozzáállást jelentenek, amely bevésődött az agyadba. Nem azonosak a valósággal. Azáltal, hogy megteremtesz egy új módot arra, ahogyan megvizsgálod a gondolataidat, elviselhetőbbé teheted azokat, és akár át is alakíthatod egészségesebb hozzáállássá a megerősítések használatával.

Emellett fontolóra veheted azt is, hogy elkezdesz naplót vezetni. Időnként egyszerűen a gondolataink szavakba öntése segít új fényben látni azokat.

Mindezeknél a lépéseknél az a fontos, hogy biztosabbak legyünk önmagunkban. Ismerd

meg a saját, veled született erődet. Mindenki arra született, hogy túléljen és gyarapodjon ezen a bolygón. Neked is éppen annyi hatalmad van erre, mint bárki másnak. Egyszerűen csak meg kell ragadnod ezt a hatalmat, és működtetned kell.

A klinikai kartonokból: esettanulmány függőségre

A negyvenkilenc éves Jenny mindig érzékeny és ideges ember volt. Gyerekkorában az apja üzletemberként dolgozott, és gyakran utazott a munkája miatt. Jenny gyakran érezte magát magányosnak. Az ételhez fordult, amely hűséges társául szegődött. A másik szenvedélyét az jelentette, hogy balett-táncos akart lenni, de amikor jelentkezett a balettiskolába, azt mondták neki, hogy túlságosan súlyos egy komoly balettkarrierhez. Bár továbbra is táncolt, küzdött a súlyával, és gyakran megsérült. Egy különösen súlyos térdsérülést követően az orvosa Oxikodont írt fel számára a fájdalomra, és Xanaxot az ehhez kapcsolódó szorongásra. A gyógyulása után azonban Jenny tovább szedte a Xanaxot és az Oxikodont, valamint más, receptköteles gyógyszereket, hogy kezelje szorongását és félelmeit. Végül teljesen abbahagyta a balettozást.

Jenny idővel megházasodott, és az élete jobbá vált; boldognak érezte magát, és képes volt leszokni a gyógyszerekről. A második gyermeke születése után azonban visszatért a depresszió és a szorongás, és ismét a gyógyszerekhez fordult, hogy kezelje a stresszt. Hamarosan olyan tünetei alakultak ki, amelyeket a különböző orvosok külön-féle betegségekként diagnosztizáltak a krónikus fáradtságtól az irri-tábilisbél-szindrómáig és a figyelemhiányos zavarig – és e diagnózisok mindegyike oda vezetett, hogy Jenny ezeket az új problémákat is gyógyszerekkel orvosolta, egyre növekvő dózisban. Ekkor az egyik orvos a problémát felismerve visszautasította a gyógyszerfelírást, és azt mondta, hogy Jenny függőségi problémáját kezelni kell.

A drogoktól, ételtől, szextől, szerencsejátéktól, mások kényszeres megmentésétől, vagy – mint Jenny esetében – a gyógyszerektől való függőséggel az emberek rendszerint az olyan érzelmeket leplezik, amelyeket nem tudnak kezelni. Ez lehet szomorúság, szorongás, harag, szerelmi csalódás, unalom vagy alacsony önbecsülés – a lista a végtelenségig folytatható. A függőségek emellett azokat az intuitív üzeneteket is gátolják, amelyeket nem akarunk meghallani. Betöltenek egy spirituális űrt, egy „névtelen ürességet”, amelynek még csak a létezéséről sem tudunk.

De a függőség nem egyszerűen anyaghasználatot jelent. Ez egy domináns használat, amely problémákhoz vezet a munkahelyen, az iskolában, otthon és az emberi kapcsolatokban. Késéseket, hiányzásokat vagy elbocsátásokat okoz, mivel az ember elhanyagolja a kötelességeit mindenkivel szemben, önmagát is beleértve. Időnként a függőség olyan szintig fokozódhat, hogy fizikailag veszélyessé válik, ami baleseteket vagy még rosszabb dolgokat eredményez. De az ember a káros következmények ellenére is képtelen leállítani a kényszeres viselkedést.

Jenny Oxikodont és Xanaxot szedett, hogy el tudjon aludni, hogy megszabaduljon a szorongástól, és kezelje a krónikus fájdalmat, amely lába és gerince régi sérüléséből fakadt. Tehát először megpróbáltuk beazonosítani, hogy származhat-e valamely „új betegsége” – a kimerültség, a bélpanaszok és a figyelemhiányos zavar – ebből a gyógyszerhasználatból.

Az Oxikodon mellékhatásai közé tartozik többek között az álmosság, a kimerültség, a romló figyelem és emlékezet, valamint a székrekedés. A Xanax és más benzodiazepinek szintén a figyelemmel és a memóriával kapcsolatos problémákat okoznak. Amikor felvetettem Jennynek, hogy pontosan azok a gyógyszerek okozhatják az összes új egészségi problémáját, amelyeket az alvásra, a szorongásra és a fájdalomra szed, azt mondta, megéri. Úgy érezte, hogy képtelen lenne kezelni a fájdalmat az Oxikodon nélkül, erősen védekezővé vált, és azt kérdezgette, miért nem „fogom fel”. Miután lecsillapodott, elmesélte, hogy az élete válságba került. Már elveszítette

a jogosítványát, mert befolyásolt állapotban vezetett, és a férje válással fenyegetőzött, mert Jenny gyógyszerfogyasztása nagyon erős hatással volt a házasságukra és a családi életükre.

Elmondtam Jennynek, hogy nincs egyedül, és nem kell szégyenkeznie semmi miatt, mivel az opiátfüggéssel kapcsolatos problémák világszerte egyre gyakoribbak. A morfin, a kodein, a Dilaudid, a De-merol, a heroin és az Oxikodon mind olyan opiátok, amelyek az „opioid" receptort befolyásolják, ugyanazt az agyi/testi receptort, amely a hangulatot, az önbecsülést, a spirituális beteljesülést, a fájdalmat és az alvást érzékeli. Ha az ember ezeket a gyógyszereket használja – akár orvos írja fel, akár az „utcán" jut hozzájuk –, gyorsan kialakul a tolerancia, ami azt jelenti, hogy egyre több gyógyszerre van szükség ugyanahhoz a kívánt hatáshoz. A Xanax, az Ativan, a Valium és a Klonopin más receptort érintenek: a GABA-receptort. Az alkohol ugyanerre a receptorra hat. E gyógyszerek annyira erőteljesek, hogy az ember nem képes egyszerűen leállni, mivel a hirtelen megvonás rohamokat vagy akár halált is okozhat.

Elmondtam Jennynek, hogy támogatásra van szüksége ahhoz, hogy lejöjjön az Oxikodonról és a Xanaxról. Amellett, hogy rehabilitációra megy, ami segít majd a testének, hogy lassan leszokjon a gyógyszerekről, új készségeket is megtanul majd, hogy kezelje a szorongását, az alváshiányt és a régi sportsérüléseit.

Bár sok fenntartása volt, egy hónap elteltével Jenny bement egy gyógyszerfüggők gyógyításával foglalkozó osztályra, ahol segítettek függősége kezelésében. Az orvosok nagyon lassan leszoktatták a gyógyszereiről, és a függőséget nem okozó klonidin gyógyszert kapta arra, hogy kezelje heves szívdobogását. A férjével közös találkozókon sokféle gyógyszeres kezelési programot ajánlottak számára, hogy segítsenek megelőzni az Oxikodonhoz való visszatérést, miután hazabocsátják a kórházból.

Egy fájdalomkezeléssel foglalkozó csapat értékelte Jenny gerincét és lábát, és artritiszt diagnosztizáltak nála, ami a balettel töltött évekből származott. Ennek kezelésére Jenny egy alternatív módszert választott, amely magas dózisú C-vitamint, szőlőmagkivonatot és glükozamin-szulfátot foglalt magában. Ezek a kiegészítők, valamint a heti jóga és akupunktúrás foglalkozások, valamint a Yamuna testgörgetés kezelések segítették, hogy saját természetes gyógyító erejéből merítsen. Ha a dolgok túlságosan rosszul alakultak, mindig használhatott metadont, levometadilt (LAAM), naltrexont vagy buprenorfint, de csak a kezelőcsoport szigorú felügyelete mellett.

A rehabilitációs osztályon Jenny részt vett egy dialektikus viselkedésterápia (DBT) nevű terápiás programban, amelyet olyan emberekre állítottak össze, akiknek problémáik voltak a pszichoaktív szerek használatával. A DBT egyfajta tudatos jelenléttel foglalkozó képzés, amely segített Jennynek megtanulni, hogyan kell uralni a szorongását. Egy pszichiáterrel dolgozott együtt, aki járatos volt a gyógyszerészeti gyógyítás és a kiegészítő gyógymódok egyesítésének tudományában. Tehát a golgotavirág, a citromfű és az 5HTP mellett Jennynek Zoloftot és Remeront is felírt.

Végül ki kellett dolgoznia egy hosszú távú tervet egy szakmai tanácsadó szakemberrel. Kezdte belátni, hogy a gyógyszerhasználata, a fájdalma, a szorongása és az álmatlansága nagyrészt abból fakad, hogy nem lát maga előtt semmilyen irányt, miután a balett területén megkezdett karrierje megszakadt. A szakmai tanácsadó segített neki azonosítani néhány olyan lehetőséget, amelyek megengedik számára, hogy továbbra is azzal foglalkozzon, amit szeret, beleértve azt is, hogy esetleg tánciskolát nyisson gyerekeknek.

Az önmagával kapcsolatos tanulásra és az önbizalma megerő-sí-té-sére irányuló segítség mellett Jenny önállóan is dolgozott azon, hogy megcélozza azokat az érzelmeket, amelyek hozzájárultak a függőségéhez. A következő megerősítéseket használta: a szorongásra („Szeretem és elfogadom magam, és bízom az élet áramlatában. Biztonságban vagyok."); a depresszióra

(„Most meghaladom mások félelmeit és korlátait. Én teremtem az életemet.”) a pánikra („Rátermett és erős vagyok. Minden helyzetet tudok kezelni az életemben. Tudom, mit kell tennem.”) és a függőségre („Most felfedezem, milyen csodálatos vagyok. Úgy döntök, hogy szeretem és jól érzem magam.”).

Mindezeknek a kezeléseknek az együttese segített, hogy Jenny megtalálja önmagát. Képes volt szembenézni az életében lévő bizonytalansággal és fájdalommal, és meggyógyítani a függőségét.

• Minden rendben a harmadik érzelmi központban

A harmadik érzelmi központ az egészségi problémák széles spektrumát öleli fel, beleértve az enyhe vagy súlyos étkezési zavarokat, a vércukorproblémákat, és a testsúllyal, valamint a függőségekkel kapcsolatos gondokat. De mindezek mélyén az önbecsülés hiánya rejlik, és az, ha az ember nem képes egyensúlyt teremteni a belső szükségletek és a külső kötelezettségek között. Ha valaki jól érzi magát, és van egy egészséges önbecsülése, képes tartós egészséget létrehozni a harmadik érzelmi központban. Vizsgáld meg az üzeneteket, amelyeket a tested küld arról, hogy mennyire vagy egészséges érzelmi és fizikai szempontból. Azonosítsd a stresszkeltő tényezőket, amelyek hozzájárulnak az egyensúlytalansághoz. Tested beszél hozzád, ha odafigyelsz a jelzéseire, és törődsz azokkal.

Amint megváltoztattad azokat a negatív gondolati mintákat és viselkedéseket, amelyek akadályoznak, és megtanulod nem a család, a munka vagy a másokért végzett tetteid alapján meghatározni önmagad, hanem a valódi éned alapján, rálelsz az egészségre. Ismerd a gyengeségeid, de ne foglalkozz velük hosszan, és ne menekülj előlük. Tápláld az önbecsülésed, és ismerd fel veled született jóságodat. Állj ellen a magaddal kapcsolatos negatív gondolatoknak, és használd ehhez a következő állítást: „Elég jó vagyok. Nem kell agyonhajszolni magam ahhoz, hogy igazoljam értékességemet.”

Szeresd önmagad, és minden rendben lesz.

k A nyelőcső és a gyomor közötti záróizom nem zár teljesen, és a gyomortartalom fájdalmat okozva visszacsorog a nyelőcsőbe – *a Szakl.*

7. fejezet

Édes érzelmek

A negyedik érzelmi központ: szív, tüdő és mell

A negyedik érzelmi központ arról szól, hogy teremtsünk egyensúlyt a saját igényeink és egy másik személy igényei között, akivel kapcsolatban vagyunk. Ha valaki erre nem képes, ezt a teste tudatni fogja vele azáltal, hogy a szívével, a mellével vagy a tüdejével kapcsolatos egészségi problémákat hoz létre, mint a magas koleszterinszint, a magas vérnyomás, a szívroham, a ciszták, az emlőgyulladás vagy akár a rák, a tüdőgyulladás, az asztma, a köhögés vagy a légzéselégtelenség. Az ember akkor képes kézben tartani az egészségét a negyedik érzelmi központban, ha megtanulja, hogyan kell kifejeznie a szükségleteit és az érzelmeit, miközben mások szükségleteit és érzelmeit is figyelembe veszi. Ez az adakozás és elfogadás kérdése.

Éppen úgy, mint más érzelmi központok esetében, itt is attól függ, hogy melyik testrész érintett, hogy milyen viselkedés vagy negatív gondolati minta okoz egyensúlytalanságot az érzelmek kezelésében egy kapcsolatban. Azok, akik elvesztették a kapcsolatot az érzelmeikkel, jellemzően szívproblémákra hajlamosak; azok az emberek, akiket elárasztanak az érzelmek, gyakran tapasztalnak tüdőproblémákat; és azoknál, akik csak az érzelmeik pozitív oldalát fejezik ki, mellproblémák alakulnak ki. A későbbiekben ezt részletesebben is megvizsgáljuk, amint az egyes testrészekkel foglalkozunk. Azonban általánosságban arról van szó, hogy a negyedik érzelmi központ egészségéhez társuló negatív gondolatok és viselkedések jellemzően szorongásból, ingerlékenységből, depresszióból és hosszú távú érzelmi problémákból fakadnak. Azok az emberek, akik a negyedik érzelmi központtal kapcsolatos egészségi problémákkal küzdenek, félnek az élettől, és úgy érzik, nem méltók arra, hogy jó életet éljenek – kétségtelenül hiányzik az öröm az életükből. Emellett arra is hajlamosak, hogy túlzottan anyáskodók legyenek, és mások érzelmeit a sajátjaik elé helyezzék.

Ha szív-, mell- vagy tüdőproblémáktól szenvedsz, a tested azt közli veled, hogy meg kell vizsgálnod, hogyan tartod fönn saját érzelmi egészségedet, miközben egy kapcsolat érzelmi egészségét táplálod. A jelek talán nem olyan súlyosak, mint a szívroham vagy a mellrák; lehetnek annyira finomak, mint a mell érzékenysége, a kissé megemelkedett vérnyomás vagy a nyomásérzés a tüdőben.

Az első lépést az jelenti, ha észreveszed ezeket az enyhe változásokat az egészségedben. Mint mindig, most is kérj orvosi segítséget minden súlyos egészségi problémával kapcsolatban, de arról is gondoskodj, hogy megvizsgáld ezek érzelmi vonatkozásait. Az a cél, hogy átalakítsd a viselkedésedet és a gondolataidat, hogy rálelhess egy kényelmes egyensúlyra aközött, hogy mennyi erőfeszítést fordítasz mások segítségére, és mennyi energiát áldozol önmagadra.

• A negyedik érzelmi központ megerősítései és a tudomány

Louise megerősítésekről szóló elmélete feltárja a negyedik érzelmi központ szerveinek egészsége mögött rejlő finom érzelmi különbségeket. Ezeken a területeken az egészség azon múlik, hogy képesek vagyunk-e teljes mértékben kifejezni minden érzelmet, és kifejleszteni azt a képességet, hogy kifejezzük a haragot, a csalódást és a szorongást – az úgynevezett negatív érzelmeket – anélkül, hogy azok nyomasztóan hatnának ránk. Csak ekkor lehetséges valóban túljutni a haragon, módot találni a megbocsátásra és a szeretetre, és ismét örömöt átélni. Ha

ismerjük, érezzük és kifejezzük az összes érzelmünket, akár szeretetről és örömről, akár félelemről és haragról van szó, az jót tesz az egészségünknek. Ezen érzelmek miatt tudunk állhatatosan haladni az életben, és Louise szavaival ez segíti a vérünket átáramlani a szívünkön és az ereinken. Valójában az érzelmeket leíró *emóció* szó a latin „emovere" (kifelé mozogni, mozgatni) szóból ered.

A végső cél az, hogy megerősítéseket használjunk a negatív gondolatok és viselkedések pozitívvá alakításához, és tényleges fizikai változást érjünk el, mint például a vérnyomás és a koleszterinszint csökkenése, az asztma tüneteinek enyhülése vagy azoknak a hormonszinteknek a kiegyensúlyozása, amelyek növelik a mellciszták és más mellproblémák kockázatát.

A szív az öröm és a biztonság középpontját jelképezi, tehát a szívproblémák és a magas vérnyomás a régóta fennálló érzelmi problémákhoz és az öröm hiányához társulnak. Így a szív egészének egészsége még konkrétabban a magas vérnyomással és a magas koleszterinszinttel kapcsolatos betegségek vonatkozásában attól függ, hogy képesek vagyunk-e örömöt lelni az életben, és kifejezni ezt. Ha ellenállást érzünk, és elutasítjuk, hogy azt lássuk, ami előttünk van, az érelmeszesedéshez vezet. Ennél a betegségnél az artériák elvékonyodnak és megkeményednek, amitől akadályozzák a vér áramlását. Ha a pénz vagy a pozíció kedvéért kipréseljük az összes örömöt a szívünkből, az szívrohamokhoz vezet. Ha a légzési vagy tüdőproblémákat vizsgáljuk Louise megerősítésekről szóló elméletének tükrében, azt látjuk, hogy a légzéssel kapcsolatos gondok esetén az ember fél teljesen elfogadni az életet, vagy elutasítja ezt. És végül a mások fölötti túlzott anyáskodás, amikor a partnerünk igényeit helyezzük az első helyre, és nem tápláljuk önmagunkat, a mellproblémákkal kapcsolatos, beleértve a ciszt́ákat, az érzékenységet és a daganatokat.

Tehát mit mond a tudomány a negatív gondolatok és viselke-dések, valamint a negyedik érzelmi központ közötti test-elme kap-csolatról? Vajon az orvostudomány alátámasztja-e azt az elméletet, hogy a megerősítések segíthetik szívünk, mellünk és tüdőnk egészségét?

Igen! Ha átalakítjuk a szorongásunkat, a frusztrációnkat és a depressziónkat, a szerelmi csalódással kapcsolatos „szívfájdalmunkat", akkor képesek vagyunk megváltoztatni szívünk, tüdőnk és mellünk egész-ségét. [4.1] Valójában tanulmányok sorozata mutatta ki a kapcsolatot az érzelmeink kifejezési módja és a negyedik érzelmi központ szerveinek megbetegedései között.

Ha csak a szívbetegségeket vizsgáljuk, ennek egy példáját láthatjuk abban, ahogyan a férfiak, illetve a nők megélik a szívrohamokat. Összességében a nők másként élik meg a szívbetegségeket, mint a férfiak. Szívroham esetén a férfiak jellegzetesebb tünetmintázatra hajlamosak: a klasszikus bal oldali mellkasi fájdalomra, amely kisugárzik az állkapocsba és a bal karba. A nőknél nem ez a helyzet. Ha egy nőnek van szívrohama, neki nem sztereotipikus a tüneti mintázata. Előfordulhat egy hirtelen induló emésztési fájdalom a bordakosár alatt, amelyet szorongás kísér, valamint egy sereg egyéb tünet.l [4.2]

A tudomány kimutatta, hogy van kapcsolat az agy és a szív között, tehát lehetséges, hogy ez a férfiak és nők szívrohamának kifejeződésében megnyilvánuló különbség az agy huzalozásával kapcsolatos. Ezt szem előtt tartva megvizsgálhatjuk a szívrohamok stílusát, és azt látjuk, hogy azok azt tükrözik, ahogyan az agyban az érzelmeket kezeljük. A női agy olyan módon strukturált, hogy állandóan használja mind a tényekből, mind pedig az érzelmekből nyert információkat, míg a férfiak jellemzően félresöprik az érzelmeket, és többnyire az agy logikus területét használják. Mivel a nők agya jellemzően integráltabb, a nők számára jóval könnyebb szavakba önteni az érzelmeiket, és így beszélgetni szeretnének a nehéz kérdésekről. A férfiak számára ez sokkal nehezebb, és ebből következően ezek az érzelmek valószínűleg fizikai vagy fiziológiás reakciókba terelődnek. [4.3] A férfiak heves szívrohama talán azért következik be, mert az érzelmeknek végül ki kell jönniük valamilyen módon – és váratlanabb és nyilvánvalóbb

módon jutnak ki. Nem tudom… és a tudomány sincs tisztában ezzel a kérdéssel. De ha szívrohamokról van szó, úgy tűnik, hogy a férfiak szíve hajlamos fortyogni, míg a nőké többé-kevésbé lassú tűzön párolódik; úgy tűnik, hogy az érzelmek és a szívrohamok tünetei kapcsolódnak egymáshoz.

A szívrohamok és az érzelmek között egyéb fontos kapcsolatok is vannak, amelyeket a tudomány megerősített. Például azok az emberek, akiknek nehézséget okoz egy nagyobb veszteség kezelése, mint például egy szerettük halála, nagyobb valószínűséggel halnak meg szívrohamtól és szívbetegségtől a halálesetet követő egy éven belül. Azt is gyakran látjuk, hogy a szívrohamok közvetlenül a nyugdíjba vonulást vagy a karrier elvesztését követik. [4.4] Az ilyen veszteségekkel együtt járó reménytelenség és kudarc érzése nagyon erőteljes lehet, és befolyásolja szívünk egészségét. [4.5] Valójában egy kutatásban kimutatták, hogy ezek esetén ugyanakkora a szívbetegség kialakulásának kockázata, mint ha valaki napi egy doboz cigarettát szív. Nem egy vagy két szálat – egy egész doboznyit! [4.6]

Más kutatások a szívbetegségeket és a szívrohamokat az „A” típusúnak tartott emberek személyiségjellemzőivel hozták összefüggésbe. Ezek az emberek hajlamosak az agresszivitásra és a túlzott versengésre. E viselkedés fenntartása érdekében a testük a stresszhormonok állandó jelenlétét igényli, ami megemeli a vérnyomást, és elzárja az artériákat. [4.7] De az ember képes megváltoztatni a gondolatait, és pozitívan befolyásolni szíve egészségét. Például egy kutatás követett egy kizárólag „A” típusú férfiakból álló csoportot, akik szívrohamot szenvedtek. Azoknál a férfiaknál, akik kaptak tanácsokat azzal kapcsolatban, hogy miként változtassák meg a gondolataikat és a viselkedésüket, különösen az ellenségességük és a haragjuk kifejezésével és meghaladásával összefüggő, régóta fennálló érzelmi problémáikkal kapcsolatban, kevesebbszer fordultak elő ismételt szívproblémák, mint azoknál, akik nem kaptak ilyen tanácsokat. [4.8]

A tudósok azt is megállapították, hogy az elfojtott érzelmek – kü-lönösen a szorongás, a depresszió és a harag – szerepet játszanak a magas vérnyomás kialakulásában, a véredények megkeményítésében. Tehát mi az a dominóhatás, amely elvezeti az embert a depressziótól a magas vérnyomásig? A depresszió hatására az agy noradrenalint bocsát ki, ami megterheli a mellékvesét. Ennek hatására viszont a mellékvese túl sok kortizolt bocsát ki, ami beindítja a gyulladást okozó anyagok zuhatagát, beleértve a citokineket is. E citokinek hatására az oxigén „szabad gyökké” alakul, amelynek eredményeképpen minden, a vérben lévő koleszterin megszilárdul és az artériákra tapad, ami miatt azok elzáródnak, és a vérnyomás megemelkedik. Ez a lényeg. Ez az a depressziótól a magas vérnyomásig vezető dominóhatás, amelynek során az érzelmek az agyból a szívbe jutnak. És ez egyszerűen azt mutatja, hogy az érzelmek előtt álló akadályok a vér áramlásának útjában álló akadályokat okozhatnak. Hasonló gyulladásos reakció tapasztalható azoknál az embereknél is, akik krónikus frusztrációtól szenvednek. [4.9]

Az elfojtott érzelem és a véredények egészsége közötti kapcsolatot számos olyan tanulmány is kimutatta, amelyek a „megtört szív” szindróma néven is ismert stressz cardiomyopathiam nevű tünetegyüttest vizsgálták. Ez az állapot sokféle érzelmi stresszkeltő eseményt követően előfordulhat, mint például a gyász (például egy szerettünk halálát követően), a félelem, a szélsőséges harag és a meglepetés. A kutatások során megállapították, hogy azoknál a betegeknél, akik mélyre temetik a haragjukat, és nem fejezik ki, gyakrabban fordul elő a véredények összeszűkülése, ami megemeli a vérnyomást, és csökkenti a szív felé irányuló véráramlást. [4.10]

Általánosságban a tudomány alátámasztja azokat az állításokat, hogy az elfojtott érzelmek, különösen a szorongás, a depresszió és a harag szerepet játszanak a vérnyomással kapcsolatos problé-mákban. [4.11]

Ugyanez az érzelmek kifejezése és az egészség közötti kapcsolat igaz a tüdő esetén is.

[4.12] Egy kutatásban asztmától szenvedő betegeknek tanítottak „érzelmi intelligenciát” vagy tudatos jelenlét terápiát, és ez sikeresen javította a légzési tüneteiket. A kutatás során megtanították nekik, hogyan nevezzék meg az általuk megtapasztalt érzelmeket; valamint azt, hogy jelezzék, mely forgatókönyv váltotta ki azokat; és válasszanak egy egészséges, kiegyensúlyozott reakciót az érzelem elcsendesítésére. Ez a gyakorlat csökkentette az asztmarohamok gyakoriságát, és javította az életminőségüket. [4.13]

A tudományos kutatások azt is kimutatták, hogy az érzelmi egészség a mell egészségét is befolyásolja. Például kapcsolat van aközött, ha valaki egész életében túlzottan gondoskodó másokkal szemben, és képtelen kifejezni a haragját, valamint a mellrák kockázata között. Valójában azoknál a nőknél, akik a gyereknevelestől mint az önbecsülés és a női identitás forrásától függenek, nagyobb a kockázata a mellrák kialakulásának. [4.14]

Talán azok a nők, akik valamilyen mellproblémával küzdenek (én is közéjük tartozom), azt gondolják, hogy gondoskodnak másokról azáltal, hogy magukban tartják az érzelmeiket. Valójában azonban a mártíromság nem táplál senkit, és rosszat tesz a mellünknek. A harag, a depresszió és a szorongás hosszú távú egészségtelen kifejezése megváltoztatja a kortizol nevű stresszhormon szintjét, ami elfojthatja a test immunrendszerének képességét arra, hogy megakadályozza a rákot. [4.15] Egy kutatás kimutatta, hogy azoknak a nőknek a 75 százaléka, akik mellráktól szenvedtek, hajlamos volt az önfeláldozásra, és arra, hogy jobban gondoskodjon másokról, mint önmagáról. [4.16] És ha a mellrákból való gyógyulásról van szó, kimutatták, hogy ha valaki szeretetteljes támogatásban részesül, az épp olyan fontos, mint a másoknak nyújtott szeretet és gondoskodás. [4.17]

Most tehát, miután megértettük a negyedik érzelmi központ meg-erő-sítésekkel kapcsolatos elméletének tudományos hátterét, mit kell tennünk valójában azért, hogy meggyógyítsuk ezeket a betegségeket?

- Szívrendellenességek

A szívvel kapcsolatos egészségi problémákkal küzdő emberek – akik mellkasi fájdalomtól, szívdobogástól, magas vérnyomástól, ájulási rohamoktól vagy elzárt artériáktól szenvednek – nehezen tudják kifejezni az érzelmeiket. Hatalmas elmaradásuk van a ki nem fejezett érzelmekből, amelyek csak arra várnak, hogy kitörjenek – és ez időnként előfordul, amikor a harag vagy a frusztráció vad, szenvedélyes rohamban tör ki, vagy az illető megmagyarázatlanul és váratlanul, hirtelen visszavonul. Az érzelemmentesség és a heves szenvedély közötti ingadozás miatt ezek az emberek nehezen találják meg a hangot a körülöttük lévőkkel, és időnként magányossá válnak ahelyett, hogy kezelnék a kapcsolatokkal járó szorongást.

Hallgasd meg azokat az üzeneteket, amelyeket a tested küld a szívproblémáid hátterében rejlő érzelmekről, majd dolgozz azon, hogy megváltoztasd a beállítottságodat a megerősítésekkel. Például a szívproblémák általában olyan régóta fennálló, érzelmi problémákból fakadnak, amelyek megkeményítették a szívet, és elzárták a boldogságot és az örömöt. Tehát meg kell nyitnunk a szívet, és be kell engednünk az örömöt. A negatív érzések ellensúlyozásához jó általános megerősítés a következő: „Öröm. Öröm. Öröm. Szeretettel megengedem, hogy az öröm átáradjon az elmémen, a testemen és az élményeimen.” Az artériák megkeményedése vagy az érelmeszesedés ellenállási szándékból, megkeményedett szűklátókörűségből ered, és abból, hogy az illető nem látja a jó dolgokat az életben. Ha ilyen problémákkal küzdesz, a következő megerősítéssel segíts magadon: „Teljesen nyitott vagyok az élet és az öröm iránt. Úgy döntök, hogy szeretettel nézem a dolgokat.” A koleszterinproblémák a boldogság elfogadása iránti

félelemmel vagy képtelenséggel kapcsolatosak. Az öröm koleszterinnel elzárt csatornáinak megnyitásához használd a következő megerősítést: „Úgy döntök, hogy szeretem az életet. A bennem lévő öröm útjai nyitva állnak. Biztonságos dolog kapni.” Az olyan megoldatlan és régóta fennálló érzelmi problémák csökkentéséhez, amelyek magas vérnyomással kapcsolatosak, a következő megerősítést használd: „Örömmel elengedem a múltat. Nyugodt vagyok.” Ez csupán néhány a legáltalánosabb szívproblémák közül. A Louise által ajánlott konkrét megerősítésekhez keresd ki az adott betegséget a 203. oldalon lévő táblázatból.

Szíved egészségének megóvásához szükséges fontos teendő, hogy szorosabb kapcsolatba lépj az érzelmeiddel, és megtanuld kifejezni olyan módokon, ami segíteni fog túljutni rajtuk. Mindenképpen figyelj az érzéseidre – de ne ítéld el azokat. Próbáld pontosan meghatározni, mi idézte elő az érzelmet. Azáltal, hogy próbára teszed elem-ző-képességedet, és az érzelmeidet boncolgatod, hogy meghatározd eredetüket és természetüket, összekapcsolod a problémamegoldó bal agyféltekét az érzelmes jobb agyféltekével. Ez segíteni fog megtanulni a bonyolult érzelmek kifejezését: előbb önmagad, majd a környezetedben élők számára. Ha odafigyelsz az érzelmeidre, az fejlődésed figyelemmel kísérésében is segíteni fog. Ha még mindig gondot okoz a másokkal kapcsolatos érzéseid kezelése, akkor bizonyos esetekben pánikszerű vagy ingerült érzést tapasztalhatsz. Fontos, hogy lassan menj bele ezekbe a helyzetekbe, hogy ne legyenek nyomasztóak, és ne kelljen visszavonulnod vagy robbannod.

Az is lehetséges, hogy olyan gyakorlatokon keresztül kívánsz kapcsolatba kerülni az érzelmeiddel, mint a meditáció és a naplóírás. Még online források is vannak, ahol felsorolják az érzések leírására alkalmas szavakat. Nézd meg ezeket a listákat, és ismerkedj meg velük. Önmagában az, ha képes vagy felismerni és meghatározni azokat a szavakat, amelyeket a környezetedben lévő emberek használnak, segíteni fog az érzelmi szókincsed bővítésében.

Amint képes vagy kifejezni önmagad, a kapcsolatok ápolása is könnyebbé válik. És ez fontos dolog. Mindent meg kell tenned, amit lehetséges, hogy ne élj magányos életet. Próbálj különböző tevékenységeket szervezni a hét során, amelyek arra kényszerítenek, hogy emberekkel kommunikálj. Ennek az időnek egy részét talán arra is használhatod, hogy kamaszokkal kommunikálj valamilyen önkéntes munkavégzésen keresztül. Ezek a gyerekek az interakciós képességeiket próbálják fejleszteni – éppen úgy, mint te. Sokat tanulhatsz abból, ha megfigyeled sikereiket és kudarcaikat.

Ha megtanulod, hogyan kell azonosítani és ügyesen kifejezni az érzelmeidet egészséges vagy konstruktív módon, csökkenteni fogod a szívproblémákra való hajlamodat. Különben a frusztrációd, a haragod, a szomorúságod – és még a szereteted is – fortyogni fog, és magas koleszterinszintté, magas vérnyomássá és szív-érrendszeri betegséggé alakul.

A klinikai kartonokból: esettanulmány szívrendellenességre

A negyvenhét éves Paul számítástechnikai mérnök, aki nagyon kényelmesen érezte magát otthon a családjával és a munkahelyén, a boxában. De ha arra kérték, hogy lépjen ki a komfortzónájából, és menjen el egy koktélpartira vagy más társasági eseményre, szorongóvá és introvertálttá vált. Tehetsége egy olyan élet felé irányította, amely kevés emberi interakciót igényelt; ha otthon volt a családjával, még akkor is a legtöbb estéjét a számítógép előtt töltötte.

A dolgok nagyszerűen mentek egészen addig, amíg Paul gyermekei fel nem nőttek és ki nem repültek a családi fészekből. Ekkor a párja kezdett Paul felé közeledni, hogy több érzelmi kapcsolat legyen közöttük, de Paul képtelen volt reagálni, és a szokásosnál is félénkebbé és zárkózottabbá vált. A vérnyomása hamarosan a magasba szökött, kezdett szívdobogást és mellkasi fájdalmat érezni, és szívkoszorúér-elzáródást diagnosztizáltak nála.

Annak érdekében, hogy segítsünk Paulnak megalkotni egy hosszú távú tervet a szíve és az

erei meggyógyítására, először is elmagyaráztuk neki, milyen az egészséges keringési rendszer.

A szív olyan izom, amely oxigenizált vért küld az artériákon keresztül a test minden szövetébe. Ha az artériák elzáródnak a ko-lesz-te-rintől, valamint merevvé és keménnyé válnak az érelmeszesedés nevű betegség miatt, akkor magas vérnyomás alakul ki.

A test óriási artériahálózatán belül találhatók a szívkoszorúerek – amelyek magának a szívnek az artériái. Ha ezek az artériák elzáródnak a magas koleszterinszint és az érelmeszesedés miatt, akkor a szív nem jut elegendő oxigénhez, ami mellkasi fájdalmat vagy anginát okoz. Ha az elzáródás a szívkoszorúerekben nagy kiterjedésű, akkor a szívizom elhal egy szívroham (myocardialis infarktus) során.

Paul első problémáját az érelmeszesedés jelentette, de szívkoszo-rú-ér-betegségtől is szenvedett. Egyetlen elzáródott koszorúere volt, és az átélt mellkasi fájdalom angina volt. Szerencsésnek mondhatta magát, hogy még nem volt szívrohama. Paul úgy döntött, hogy sürgős szívkatéterezésnek veti alá magát, hogy eltávolítsák az elzáródás 90 százalékát a szívkoszorúérből, ám megtudta, hogy ha nem változtat az életstílusán, hamarosan más szívkoszorúerek is elzáródnak. Szerencsére az érelmeszesedést célzó megoldások közül sok – a koleszterinszint csökkentése és az artériák falában lévő merevség lazítása – a szívkoszorúér-betegséget is kezeli.

De mi a helyzet Paul szívdobogásával? A diagnózis szerint Paul kamrai tachycardiától, egy szívritmuszavartól szenvedett. A szív jobb oldalán belül egy bonyolult idegrosthálózat helyezkedik el, amelyet Purkinje-rostoknak neveznek, és ezek szabályozzák a szívizom összehúzódását, azaz a szívritmust. Ha a közelben lévő koszorúér elzáródik, akkor a normál szívritmus megszakad, és kialakul egy aritmia (szívritmuszavar), mint a tachycardia vagy a fibrilláció. A megoldás itt nem csupán az artériák megnyitását jelentette, hanem a sérült idegszálak rendbe hozását is, amelyek az abnormális ritmust okozták.

Annak érdekében, hogy megszabaduljon a szívdobogástól, Paulnak életmódváltozásokat és orvosságokat is kellett alkalmaznia. A kardiológusa egy szigorú, rövid távú kezelési protokollt írt elő számára, amely magában foglalta a nyelv alá adott nitroglicerint (csak mellkasi fájdalom esetén), az alacsony dózisú aszpirint, egy verapamil nevű, receptre kapható kalciumcsatorna-blokkolót, egy béta-blokkolót és a koleszterinszint csökkentésére szolgáló Lipitort. Emellett arra is figyelmeztették, hogy ne használjon impotenciagyógyszert, mint a Viagra, amely gyors vagy rendszertelen szívverést okozhat.

De ez csupán a gyógyszeres kezelés volt. Paulnak az egészségtelen életstílussal járó szokásait is meg kellett változtatnia a betegség és a bypassműtét elkerülése érdekében. Tehát először is a szorongását céloztuk meg. Egy tanácsadóval dolgozott együtt egy olyan erőteljes kampány kialakításán, amely segít a félelmeivel kapcsolatban, és abban, hogy eltávolodjon az egyetlen megküzdési mechanizmusától: a dohányzástól. Paul az „idegei” nyugtatására használta a cigarettát. A tanácsadóval közösen felállított program magában foglalta a Klonopin nevű gyógyszer rövid távú használatát, és a tudatos jelenlét gyakorlatok és kognitív viselkedésterápia hosszú távú használatát arra, hogy csökkentsék a szorongását és a vérnyomását, és segítsék leszokni a dohányzásról.

Paul számára fontos volt, hogy lefogyjon. Amint azt már tudjuk, a háj és a koleszterinproblémák kéz a kézben járnak. Tehát együtt kitaláltunk Paulnak egy olyan edzésprogramot, amelyet képes hosszú távon is betartani. Kilenc kilót fogyott napi 20–30 perc szobabiciklizéssel. Emellett táplálkozási szakemberhez is elment, aki jó minőségű multivitamint és antioxidánst írt elő neki, amelyek magukban foglalták a folsavat, a B6-, a B12- és a C-vitamint, a kalciumot, a krómot, a rezet, a szelént és az alfa-tokotrineoltn. Fontos, hogy az ember együtt dolgozzon egy képzett szakemberrel, amikor táplálékkiegészítőkkel kapcsolatos

tervet készít, mert ők módosíthatják az ajánlásokat az egyedi esetek függvényében – beleértve azt is, hogy milyen receptre felírható gyógyszereket szed az ember. A vérnyomására Paul sztíviát, galagonyát, gyermekláncfüvet és likopint használt, miután az orvosával megbeszélte.

A fentieken túl felírtak számára még egy nagyon fontos táplá-lék-kiegészítőt: a Q10-koenzimet. Ez a kiegészítő kritikus jelen-tő-sé-gű volt, mert Paul Lipitor nevű koleszterincsökkentő szta-tin-vegyületet szedett. Míg a sztatingyógyszerek csökkenthetik a szívrendellenességek kockázatát, a testünk Q10-koenzim-szintjét is csökkentik. Ez az anyag, amelyet természetes módon a testünk állít elő, nélkülözhetetlen az összes sejtünk alapműködéséhez. Pótlása tehát kritikus fontosságú.o

Ha a kardiológus úgy döntött volna, hogy a Lipitor mellékhatásai túl erőteljesek, akkor természetesebb utat választhatott volna Paul számára. A vörösrizsélesztő egy alternatív táplálékkiegészítő, amely hasonló eredményeket produkál, mint a legfőbb sztatinok közül néhány. Valójában a Lovastatint – egy másik népszerű, receptre kapható gyógyszert – a vörösrizsélesztőből szintetizálják. Az astaxantin karotenoid, amely a mikroalgákban, a lazacban, a pisztrángban és a garnélarákban található antioxidáns, szintén sztatinszerű hatással van a koleszterinre.

Paul kezdett DHA-t is szedni, hogy segítse stabilizálni az artériamembránokat és a hangulatát. Acetil-L-karnitint szedett a szíve és az agya védelme érdekében. Végül szibériai ginzenget, hogy javítsa a szíve egészségét, és segítsen enyhíteni a depressziót. Az orvosa engedélyével egy akupunktúrás szakemberhez és kínai gyógynövényes gyógyítóhoz is elment, aki kezdett néhány gyógynövényes szert adni neki, ami segít a koleszterinszinttel és a vérnyomással kapcsolatban. Ezek olyan gyógynövényeket tartalmaztak, mint az Eucommiae, a ramulus, a scutellariae és a gyíkfű.

Paul emellett a túlnyomásos oxigénterápiát is fontolóra vette, mivel a hosszúra nyúlt stressz és a magas vérnyomás által az erekben okozott sérülés javítható ezzel a kezeléssel. Végül azonban úgy döntött, nem él ezzel a kezelési lehetőséggel – egyszerűen, mert sok logisztikai problémával járt, hogy eljusson egy olyan klinikára, ahol ezt kínálták.

Miközben megcélozta az előtte álló fizikai betegségeket, Paul azon is dolgozott, hogy megváltoztassa azokat a viselkedéseket és háttérben rejlő hiedelmeket, amelyek valószínűleg hozzájárultak rossz egészségi állapotához. A következő témákkal kapcsolatos megerősítésekkel dolgozott: a szív általános egészsége („Öröm. Öröm. Öröm. Szeretettel megengedem, hogy öröm áramoljon át az elmémen és a testemen és az élményeimen.”); az artériák egészsége („Öröm tölt el. Átáramlik rajtam minden szívveréssel.”) és a szorongás („Szeretem és elfogadom magam, és bízom az élet áramlatában. Biztonságban vagyok.”). Emellett az érzelmek megismerésén is dolgozott. Tanulmányozta az érzések leírására szolgáló szavak listáját, és – lassan – gyakorolni kezdte igényei kifejezését a hozzá legközelebb állók felé. Ha úgy érezte, hogy valamilyen érzelem nyomasztóan hat rá, képes volt megállni, és megvizsgálni, hogy mi történt, ahelyett hogy egyszerűen elmenekült vagy felrobbant volna.

A gondolatai és a tettei megváltoztatásával Paul képes volt létrehozni egy egészséges és boldog jövőt, amely más embereket is magában foglalt. Megtanulta kifejezni az érzelmeit, és meghallani a körülötte lévők érzelmeit.

- Tüdőzavarok

Azoknak az embereknek, akik hajlamosak az olyan tüdővel és légzéssel kapcsolatos problémákra, mint a hörghurut, a tüdőgyulladás, az orrfolyás, a köhögés, az asztma vagy a szénanátha, gondot okoz, hogy teljes mértékben részt vegyenek az életben, mert egy

érzelemfelhőn keresztül próbálnak levegőt venni. Érzelmileg annyira átjárhatók és érzékenyek, hogy egyetlen pillanat alatt képesek váltani a fent és lent érzései között; az érzelmeiket minden körülöttük lévő dolog befolyásolja. A szívproblémákkal küzdő emberekkel épp ellentétesen, a tüdőproblémáktól szenvedők *túlságosan* is belemerülhetnek az érzelmeikbe, *túlságosan* is telítődhetnek velük. Emiatt nehezen vesznek részt a társadalomban és a kapcsolatokban anélkül, hogy azok nyomasztóvá válnának számukra.

Tehát hogyan kell túljutni a szipogáson, köhögésen és ziháláson? Először is, mint minden akut fizikai probléma esetén, foglalkozz az egészségi problémáiddal egy szakember segítségével. De mint mindig, most is tartsd észben, hogy oda kell figyelned azokra a finom üzenetekre, amelyeket a tested küld neked az egészségi állapotodról.

A légzési problémák azt jelzik, hogy meg kell vizsgálnod, mennyire vagy képes kezelni az érzelmeidet napi szinten a szeretteiddel és azokkal kapcsolatban, akikkel törődsz. Ha túlságosan átjárható vagy más emberek érzelmei számára – a haraggal, az ingerültséggel és a szomorúsággal szemben –, akkor hajlamos leszel asztmás rohamokra, megfázásokra, influenzára vagy más légúti problémákra.

Annak érdekében, hogy testi-lelki megújuláson menjünk keresztül a tüdőproblémákkal kapcsolatban, le kell győznünk azokat a negatív gondolati mintákat, amelyek túl hosszú időn keresztül megszabták a tetteinket. Louise tüdőproblémákra vonatkozó megerősítései tág értelemben célozzák azokat a problémákat, amelyek azzal a félelemmel kapcsolatosak, hogy az ember teljes mértékben részt vegyen az életben és megélje azt. A megfázások és az influenza leküzdéséhez jó megerősítés a következő: „Biztonságban vagyok. Szeretem az életemet.” A köhögés azt a vágyat fejezi ki, hogy szeretnénk rákiabálni a világra: *Nézz rám! Figyelj rám!* A köhögés ismétlődő kiabálása esetén Louise a következő gyógyító megerősítést javasolja: „Észrevesznek, és nagyon pozitív módon megbecsülnek engem. Szeretnek engem.”

A tüdőproblémák – mint a tüdőgyulladás, a tüdőtágulás és a COPD (krónikus obstruktív tüdőbetegség) – a depresszióról, gyászról és arról a félelemről szólnak, amely ahhoz társul, hogy az ember nem él teljes életet vagy nem érzi magát érdemesnek az életre. Ennek ellensúlyozására használd a következő megerősítést: „Képes vagyok befogadni az élet teljességét. Szeretettel megélem az életet, a legteljesebb mértékben.” A tüdővel kapcsolatos zavarok nagyon is általánosak azok körében, akik erőteljes érzelmeket élnek át, amelyekről nem tudják, hogyan kezeljék. A tüdőtágulás esetén nem csak az a félelem van jelen, hogy befogadják az életet – ezek az emberek inkább egyáltalán nem is lélegeznének. Meg kell próbálni hangosan mondogatni a következő megerősítést: „Születési jogom, hogy teljes mértékben és szabadon éljek. Szeretem az életet. Szeretem és dédelgetem magam. Az élet szeret engem. Biztonságban vagyok.” A tüdőgyulladás a kétségbeesés érzésével kapcsolatos, és azzal, ha az ember belefáradt az életbe, és olyan érzelmi sebektől szenved, amelyeket nem enged begyógyulni. Az újrakezdéshez és a régi sebek gyógyulásának megkezdéséhez a következőt ismételgesd: „Szabadon befogadom azokat az isteni ötleteket, amelyeket az élet lehelete és intelligenciája tölt belém. Ez egy új pillanat.”

Az asztma a légzésre való képtelenségről szól, amikor az ember úgy érzi, hogy megfojtják vagy elnyomják. Ha asztmától szenvedsz, és úgy érzed, megfulladsz, próbálj a következő szavakon meditálni: „Most biztonságos dolog számomra átvenni az irányítást a saját életem fölött. Úgy döntök, hogy szabad leszek.” A Louise által ajánlott további megerősítésekért keresd ki a konkrét betegséget a 203. oldalon lévő táblázatból.

Negatív gondolataid és viselkedésed változni kezdenek, amint jobban hozzászoksz ehhez az új gondolkodásmódhoz, és ügyesebben használod a megerősítéseket. Ez egy kritikus időszak, tehát próbálj lépést tartani vele. Régi szokásaid kialakulásához évekre volt szükség, és kell hozzá egy kis idő, hogy szakíts velük. De ígérjük, hogy képes vagy rá.

A tüdőproblémáktól szenvedő embereknek meg kell tanulniuk megfékezni az érzelmeiket, hogy azok ne legyenek nyomasztóak, és nem szabad megengedniük, hogy mások érzelmei szélsőséges mértékben befolyásolják őket. Bár ez talán úgy tűnik, mintha ellentmondana a józan észnek, ennek egyik módja, ha más kapcsolatot teremtesz a saját érzelmeiddel – ha új módon hangolódsz rájuk. Az olyan gyakorlatok, mint a meditáció, megtaníthatják elcsendesíteni az elmédet. Segíthetnek, hogy stabilabb kapcsolatot alakíts ki az érzéseiddel. Abban is segíthetnek, hogy „újrahuzalozd" az agyadat, hogy megtanuld szabályozni az érzelmeidet, és nem olyan szélsőségesen reagálni rájuk.

Egy másik gyakorlat, amely segíthet a drámai érzelmek hatásainak szabályozásában, ha létrehozol egy „időkérési" rendszert. Vizsgáld meg múltbeli érzelmi kitöréseidet, és próbáld meghatározni, miért következtek be. Mi váltotta ki ezeket? Hogyan érezted magad a kitöréshez vezető időszakban? Mi volt az a pont, ahol átbillentél? Ha képes vagy meghatározni, hogy mi váltotta ki ezeket a kitöréseket, és mi volt a testi reakciód, akkor megtanulod az adott pillanatban felismerni, amikor az érzelmeid átveszik a hatalmat – és nem hagyod, hogy ez megtörténjen. Ezt először nem érzed majd természetesnek, de kialakul majd. Amint felismered a jeleket, amelyek arra utalnak, hogy a testedben érzed a lesújtó érzést, képes leszel konstruktívabb módon reagálni. Képes leszel rá, hogy „időt kérj" – ami jelentheti azt, hogy fizikailag elhagysz egy forró helyzetet, de akár azt is, hogy egyszerűen gondolatban félreállsz, hogy az érzelmeid kevésbé erőteljesek legyenek. Amint a tudatos jelenlét és a pozitív gondolati mintázatok a napi rutin részévé válnak, azt tapasztalod majd, hogy kevésbé gyakran kell majd félreállnod az érzelmeid elől.

Ezek a lépések és megerősítések segíteni fognak, hogy egy érzelmi szempontból kiegyensúlyozottabb élet felé haladj. Ha egészséges tüdőre vágysz, meg kell tanulnod kifejezni az érzéseidet nyugodtabb, kontrolláltabb módon. Az ember élhet nyugodt, kontrollált és felelős életet, és lehet közben izgalmas és érzelmes – a társaság központja. Tanuld meg kiegyensúlyozni az érzelmeidet az életedben lévő fontos emberekkel, és figyeld meg, ahogyan a negyedik érzelmi központban javul az egészséged.

A klinikai kartonokból: esettanulmány tüdőrendellenességre

Kliensem, a hatvanéves Mary úgy írta le magát, mint „az emberi érzelmek tornádóját". Mindig is sértődékeny volt, hangulata pedig a kapcsolati helyzetétől, a bankszámláján lévő összegtől vagy akár az időjárástól függően is változhatott. Azt mesélte, hogy az egyik percben sír, a másikban nevet.

A legjobb állapotában szenvedélyes, a legrosszabban pedig érzelmileg változékony Mary sosem végzett félmunkát, és ez minden egyes mélyen átérzett érzelemre vonatkozott. Hangulatingadozásai kimerítők voltak a barátai számára, akik sosem tudták, mire számítsanak – úgy tűnt, mindig van valami új dráma az életében. Mary terápiára kezdett járni, hogy megtudja, miért nem tudja szabályozni az érzelmeit. Az egyik terapeuta II. típusú bipoláris zavarral diagnosztizálta (amely a bipoláris zavar kevésbé mániás formája), a másik borderline személyiségzavarral. Sem a diagnosztikai címkék, sem a kezelések azonban nem tudtak segíteni Marynek abban, hogy stabil kapcsolatokat tartson fenn, vagy megőrizze az állását.

Mary serdülőkora óta asztmától szenvedett, és észrevette, hogy a hangulata rosszabbodott, amikor a légúti betegség legsúlyosabb epizódjainak kezelésére szteroidokat kellett szednie. A kamaszkora végére – noha tudta, hogy ez rosszat tesz a tüdejének – Mary rászokott a dohányzásra, mert úgy tűnt, hogy ez az egyetlen dolog, ami segített csillapítani a hangulatingadozásait. Egy különösen kemény szakítást követően kezdett a szokásosnál is többet

dohányozni. Egy este nem tudta abbahagyni a köhögést, és a sürgősségi osztályon kötött ki. Az orvos, aki kezelte, figyelmeztette, hogy szokjon le a dohányzásról: az emfizéma (tüdőtágulás) vagy a COPD (krónikus obstruktív tüdőbetegség) kezdeti fázisánál tartott.

Mary előtt két orvosi probléma állt, a hangulati és a tüdőprobléma, és foglalkoznia kellett szeszélyességével annak érdekében, hogy egészségessé tegye a tüdejét. Ekkor kezdtünk együttműködni.

Mary tudni akarta hangulati problémái nevét. Vajon major depressziótól szenved? Esetleg II. típusú bipoláris zavartól? Vagy borderline személyiségzavartól? A modern pszichiátria sokat tett azért, hogy enyhítse az emberek érzelmi szenvedését, de más orvosi szakterületektől eltérően nem hasznosítja a vérteszteket, a CT-vizsgálatokat, az MRI-t vagy más objektív vizsgálatokat ahhoz, hogy határozott diagnózist alkosson. Ehelyett a pszichiáterek, pszichológusok, diplomás ápolók vagy más gondozók megvizsgálják a kliens által mutatott tüneteket és jeleket, és megpróbálják e mintázatokat párosítani valamely állapottal, amely szerepel a *DSM-V*-ben, a pszichiátriai diagnózisok útmutatójában. Vagyis egy diagnózis alátámasztásához vagy cáfolásához nincsenek laboratóriumi adatok.

Ennek tükrében – mivel Mary három különböző diagnózist kapott három különböző pszichiátriai szakembertől – az volt a legfontosabb számára, hogy megfelelően kezeljék a hangulatát. Végül egy pszichiátriai csapattal végzett kezelés mellett kötelezte el magát, amely támogatta ezt a megközelítést, és kevésbé hangsúlyozta a diagnosztikai címkét. A legfőbb szempontot az jelentette, hogy összeállítsunk egy tervet, amely világos kezelési célokat tartalmaz. A tanácsadója segítségével Mary készített egy listát az érzelmi tüneteiről. A következőket állapította meg:

Mindennap ingadozik a hangulata.

A hangulata attól függően változott, hogy mi zajlott körülötte, akár arról volt szó, hogy „a frizurája tönkretette a napját”, akár forgalmi dugóba került, vagy morgott a főnöke (ezt affektív instabilitásnak nevezik).

Problémái voltak a túlzott evéssel, a túlzott alvással, a kimerültséggel, az alacsony önbecsüléssel, a koncentrációval és a reménytelenség érzésével (amit enyhe depressziónak vagy disztímiának neveznek).

Impulzív pillanatokat élt át, beleértve a vezetés közbeni dühöngés epizódjait és néhány olyan alkalmat, amikor felbőszült és megütötte a házastársát.

Megállapította, hogy a legtöbb antidepresszáns gyógyszer nincs hatással a tüneteire.

Olyan pillanatokat élt át, amikor valakinek a hirtelen távozása után úgy érezte, kedve lenne megölni magát, de a rossz érzések gyorsan elmúltak (mulandó öngyilkossági gondolatok).

A kezelőcsapat gyorsan beíratta Maryt egy érzelmi képességeket fejlesztő tanfolyamra, amelyet dialektikus viselkedésterápiának (DBT) neveznek. A tibeti buddhizmusra és a tudatos jelenlétre alapuló DBT segített Marynek olyan technikákat tanulni, amelyekkel stabilizálhatta a hangulatait, és uralhatta napi tevékenységeit, hogy kevésbé legyen hajlamos a túlzott evésre és a túlzott alvásra. Emellett a haragja átalakítását és a mulandó öngyilkossági gondolatai kezelését is megtanulta a krízisláncelemzésen keresztül. E folyamat során megtanulta felbontani a látszólag nyomasztó krízist megérthető részekre, azonosítani az egyes részekhez tartozó érzelmeket, és lecsillapítani magát az egyes lépések során. Hetente járt kétórás foglalkozásokra, és egy egyórás, személyes életmód-tanácsadásra, amelyek megismertették ezekkel a nagyon hatékony eszközökkel.

Mary érzelmi képességekre irányuló képzése mellett egy pszichiáter felírt egy minimális mennyiségű gyógyszert, amely segíthet stabilizálni a hangulatát. A Topamax nevű hangulatstabilizálót szedte, és a Welbutrin XL nevű antidepresszánst, amely segített

a kimerültség és a koncentráció problémáin is.

Ezt követően Mary tüdőproblémáira fordítottuk figyelmünket.

Az asztma esetén a légcső és a hörgők területe számos okból nagyon „érzékennyé” válik – az allergiák, a gyógyszerek mellékhatásai, a hangulat, a szorongás és természetesen a cigarettafüst miatt. Amikor Maryt kezdte befolyásolni a zihálása, a légzéselégtelensége és a köhögése, megtanulta (mint mindenki más), hogy elővegye a klasszikus inhalátort, amely Albuterolt vagy Ventolint tartalmaz. Egy befújás, és megkönnyebbül. Amikor ez az ideiglenes megkönnyebbülés nem tartott sokáig, az orvosok emelték a tétet egy olyan inhalátorral, amely a stimulánst is, és szteroidot is tartalmazott, amely leállítja az asztmatikus reakció hátterében rejlő allergiás/autoimmun gyulladást. Mary sokat kipróbált ezekből az inhalátorokból – az Advairt, a Pulmicortot és a Floventet –, de időnként ezek is elégtelennek bizonyultak.

Az ágya mellett Mary egy hosszan ható, inhalátorszerű, nebu-li-zá-tornak nevezett eszközt tartott, amely mélyebbre vezeti a gyógyszert a légzőszervekben. A különösen nehéz időszakokban orális szteroidokat szedett, hogy kioltsa az allergiás gyulladást a testében, de amint azt elég hamar megtanulta, e gyógyszerek mellékhatásai közé tartozik a szeszélyesség, az ingerlékenység, a csontritkulás és a hízás. Mary hamarosan elkezdett leukotriéngátlókat szedni, mint a Singulair, hogy segítsen az asztmáján azáltal, hogy kiütötte az immunrendszere egy újabb részét. Bár mindezeknek a gyógyszereknek vannak mellékhatásaik, segítettek megmenteni Mary életét, mert abban az időszakban nem volt más választási lehetősége.

Azonban amikor Mary a tudatos jelenlétet és a megerősítéseket használta a gyógyszerek mellett, képes volt lecsillapítani a szorongását, és abbahagyni a dohányzást, ami nagyban enyhítette az asztmáját és a tüdőproblémáit.

Mary a későbbiekben havi – majd évi – ellenőrzésekre járt a pul-mo-nológusához. Emellett elment egy akupunktúrás szakemberhez és kínai gyógynövényes gyógyítóhoz is, aki sokféle gyógynövénykeverék alkalmazásával segített szabályozni a légzési problémáit. Többek között respirynkivonatot, Crocody Smooth teatablettát, Andrographist és Bronchial Care Remedyt szedett.

Mary a hivatalos DBT-órákat követően is folytatta a tudatos jelenlét gyakorlatait. Emellett a következő problémákra vonatkozó megerősítéseket is használta: a tüdő általános egészsége („Tökéletes egyensúlyban fogadom be az életet.”); tüdőproblémák („Képes vagyok befogadni az élet teljességét. Szeretettel megélem az életet, a legteljesebb mértékben.”); emfizéma („Születési jogom, hogy teljes mértékben és szabadon éljek. Szeretem az életet. Szeretem magamat.”); légúti betegségek („Biztonságban vagyok. Szeretem az életemet.”); COPD („Képes vagyok befogadni az élet teljességét. Szeretettel megélem az életet, a legteljesebb mértékben.”) és légzési problémák („Születési jogom, hogy teljes mértékben és szabadon éljek. Szeretetre méltó vagyok. Most úgy döntök, hogy teljesen megélem az életet.”). E megerősítésekkel segítette teljes gyógyulását.

Mary megváltoztatta az életmódját, foglalkozott a szorongásával, és szembenézett negatív hiedelmeivel, hogy megteremtsen egy olyan életet, amelynek nem képezi részét a légúti problémákból fakadó fájdalom.

- Mellproblémák

Az olyan mellproblémáktól szenvedő nők – és férfiak –, mint a cisz-ták, a daganatok, a fájdalom (emlőgyulladás) vagy akár a rák, gyakran olyan mértékben táplálnak és babusgatnak másokat, ami már tolakodó. Sokkal kellemesebben érzik magukat akkor, ha mások problémáit oldják meg, és mások fájdalmát enyhítik, mint ha a sajátjaikkal foglalkoznának. Elrejtik az

érzelmeiket, hogy mindenáron megtartsák a kapcsolataikat. Szélsőséges esetekben sosem morognak, sopánkodnak vagy panaszkodnak. Látszólag állandóan boldogok.

Ha te is a természetedből adódóan gondoskodó személyiség vagy, akkor nehezedre esik nem törődni azokkal, akiknek szükségük van rá. Nem azt mondjuk, hogy fel kell adnod magad – hogy ne legyél szeretetteljes, törődő, részvétteljes emberi lény. De meg kell vizsgálnod, miért gondoskodsz kényszeresen másokról, és miért aggódsz olyan keveset önmagadért. Azt is megvizsgálhatod, *hogyan* táplálsz másokat, és találhatsz némileg kevésbé impozáns módszereket is arra, hogy gondoskodj a szeretteidről. Tehát mit szólsz egy olyan tanácshoz, hogy vigyél némi egyensúlyt az életedbe?

Mint mindig, ha valamilyen akut gondod van, mint egy daganat vagy fájdalom a melledben – különösen, ha van olyan közeli rokonod, akinek mellrákja volt –, azonnal menj orvoshoz. De melled hosszú távú egészségére is koncentrálnod kell, vagyis meg kell változtatnod azokat a gondolati mintákat és viselkedéseket, amelyek stresszt jelentenek a tested számára.

Vessük bele magunkat egyenesen Louise megerősítésekről alkotott rendszerébe. A mell a babusgatással és a táplálással kapcsolatos. Ám a táplálásnak mindkét irányban működnie kell: befelé is, és kifelé is. Jó általános megerősítés a következő, amely emlékeztet, hogy igyekezz egyensúlyt teremteni ezen a területen: „Tökéletes egyensúlyban fogadom be és nyújtom a táplálékot.” Konkrétabban a mellproblémák azzal kapcsolatosak, ha az ember elutasítja önmaga kényeztetését, mert mindenki mást maga elé helyez. Ennek a táplálási egyensúlytalanságnak az ellensúlyozásához ismételgesd a következő megerősítést: „Fontos vagyok. Számítok. Most szeretettel és örömmel törődöm magammal, és táplálom magamat. Megengedem másoknak azt a szabadságot, hogy önmaguk legyenek. Mindannyian biztonságban vagyunk, és szabadok vagyunk.”

A negyedik érzelmi központon belüli egyensúly elérésének része, ha hangot adunk azoknak a gondolatoknak, amelyek az utóbbi időben a felszín alatt mozogtak. Lehetséges, hogy nincsenek problémáid azzal, hogy szembenézz valakinek az érzelmi csúcspontjaival és mélységeivel, de nem vagy képes foglalkozni a saját negatív érzelmeiddel, mint a félelem, a szomorúság, a csalódás, a depresszió, a harag vagy a kétségbeesés. Tehát hogyan kell kifejezni ezeket az érzéseket? Az a fontos, hogy lassan kezdj neki. Most, hogy már tudod, hogy az érzelmeid – akár jók, akár rosszak – kifejezése életmentő lehet, ebben a pillanatban elkezdheted áttörni érzelmi sztoicizmusod falát. A módszer kettős: mérd fel a saját érzéseidet az életedben szereplő emberek iránt, akik időről időre megmutatják kevésbé boldog énjüket, és találj magadnak egy érzelmi bábát.

E lépések közül az első kemény felismerést jelent sok ember számára. A másokkal kapcsolatos érzéseink felmérése segíteni fog jobban megérteni kapcsolataink valóságát. Az emberek nem azért kedvelnek, mert mindig boldog vagy. A lényedért szeretnek. És elfogadják, hogy emberi lény vagy. Ha a barátaid csalódást élnek át, segíteni akarsz nekik. Valószínűleg ők is ugyanezt akarják tenni érted. És ha ők kiborulnak, te tolerálod és még meg is érted a kitörésüket. Tényleg helytelen dolog azt feltételezni, hogy viszonozni fogják ezt, amikor te mutatsz haragot és frusztrációt? A barátaid nem fognak elhagyni, amiért nem vagy mindig vidám. Valójában, ha megnyílsz és az érzelmek teljes skáláját kifejezed, az segíteni fog elmélyíteni és megszilárdítani a kapcsolataidat.

Az érzelmi bábát illetően arra gondolunk, hogy keress valakit – egy barátot, egy terapeutát –, aki biztosítja számodra a biztonságos menedéket, amint megtanulod kifejezni a negativitást. Tudasd vele, hogy most ezen dolgozol, és kérd a segítségét. Kérd meg, hogy tartson felelősnek az érzéseidért. Ha képes vagy megtanulni beszélni a szomorúságodról, a haragodról vagy a csalódásaidról ebben a környezetben, akkor kellemesebben érzed majd

magad, amikor a nagyvilágban kell tenned ugyanezt.

És tartsd észben a következőt: a negatív érzelmek kifejezése nem jelenti azt, hogy negatív hozzáállást dédelgetnél. Nem fogsz valami siránkozó, öreg banyává válni, ha megbeszéled a jogos panaszokat a környezetedben élőkkel.

Tehát dolgozz azon, hogy beépítsd a következő egészséges meg-erő-sítést az életedbe: „Minden érzelmemet őszintén, készségesen és ügyesen fejezem ki.” Adj hangot az érzelmeidnek, és élj át jobb egészséget a negyedik érzelmi központban.

A klinikai kartonokból: esettanulmány mellproblémára

A harminchárom éves Nina mindenki fölött anyáskodott, akinek erre volt szüksége. Mindig számítani lehetett rá, hogy összeüt egy vacsorát a váratlan vendégeknek, vagy süt valami finom desszertet, ha egy barátnője nehéz időszakon megy keresztül. Nem csak a hozzá közel állók fölött anyáskodott. Önkéntesként segítette a szegényeket, tanácsokat adott a rászoruló gyerekeknek és nőknek, és angolt tanított bevándorlóknak. Vidám és pozitív személyiség volt még akkor is, ha borzalmas vagy csüggesztő helyzetekkel került szembe.

Jóval a közösségi média kialakulása előtt Nina sikeresen megoldotta, hogy kapcsolatban maradjon a barátaival élete minden szakaszából. Ráadásul házasságban élt, és négy gyermeket nevelt. Az emberek csodálták, hogyan képes zsonglőrködni élete minden aspektusával, láthatóan minimális erőfeszítéssel. Majd egy rutin-vizsgálat során az orvosa daganatot talált a mellében, amelyet jóindulatú fibrocisztás emlőbetegségként diagnosztizált.

A fibrocisztás emlőbetegség nem mellrák. Ebben az állapotban a mell bizonyos területein sűrűbbek a kötőszövetek. Sokan úgy vélik, ez egyáltalán nem is betegség, de még ezzel együtt is aggódásra késztette Ninát. Anyja mellrákban halt meg, és Nina azt akarta, segítsünk egészségesebbé tenni a mellét.

Először is ajánlottuk számára nagyszerű barátunk és kollégánk, Christiane Northrup *Women’s Bodies, Women’s Wisdom* című könyvét, amely egy egész fejezetet szentel a mell egészségének. Azonban egyéni programot is adni akartam Ninának.

Először is beszéltünk arról a hajlamáról, hogy a környezetében mindenkivel anyáskodik. A mellében lévő daganat egy jel volt arra nézvést, hogy az élete nincs egyensúlyban. Intuitív teste elárulta számára, hogy ideje felhagyni a mindenkivel és mindennel szembeni túlzott elköteleződéssel. Életstílusa gyakran vezetett mellék-ve-se-stresszhez és hormon-egyensúlytalansághoz, amely az ösztrogén-do-mi-nancia felé hajlott. Ez a hormonális állapot támogatja a sejtek túlzott növekedését – beleértve a rákos sejtekét is.

Ninának az étrendjét is át kellett alakítania oly módon, hogy a lehető legkevesebb ösztrogént állítsa elő. Minimalizálnia kellett az elfogyasztott állati zsírok mennyiségét, mivel ez kapcsolatban állhat a test több ösztrogén termelésére irányuló képességével. Magas rosttartalmú étrendre váltott, hogy segítsen a testének kiválasztani az ösztrogént a bélrendszeren keresztül. Rengeteg brokkolit, kelbimbót és sötét leveles zöldségeket evett, amelyek az indol-3-karbinolon keresztül megváltoztatják a test ösztrogén-anyagcseréjét.

Étrendjének arra is koncentrálnia kellett, hogy leadja a fölösleges hájat, tehát az ösztrogénre irányuló étkezési változások mellett arra is utasítottuk, hogy fogyasszon egészséges fehérjéket (tengeri halakat, csirkét és alacsony zsírtartalmú tejtermékeket) minden étkezésnél. Ki kellett alakítania egy olyan étkezési mintát, amely nagy reggelit és ebédet, valamint kis, szénhidrátmentes vacsorát foglalt magában. Napi alkoholbevitelét egy italra korlátoztuk.

A fogyásra irányuló további erőfeszítésként segítettünk kiválasztani néhány aerob tevékenységet, amelyben részt vehet napi 30 percen keresztül, heti öt-hat alkalommal. Úgy döntött, hogy az elliptikus gépen és szobabiciklin végzett edzőtermi edzést az otthona közelében

lévő tó körüli sétával váltogatja.

Azt javasoltuk, hogy szedjen antioxidáns szelént és Q10-ko-en-zi-met, hogy támogassa az egészséges sejtműködést, amely segíteni fog megakadályozni a mellrákot.

Emellett Ninának kezelnie kellett a depresszióját is, és meg kellett tanulnia, hogyan fejezze ki negatív érzéseit. Elkezdett naplót vezetni, és igénybe vette a terapeuta segítségét, hogy feldolgozza a gyászát. A legjobb barátnőjét is megkérte, hogy érzelmi bábaként segítse.

Az önmaga és mások táplálásában lévő egyensúlytalanságok helyesbítése érdekében a következő témákkal kapcsolatos meg-erő-sítéseket használta: a mell egészsége („Tökéletes egyensúlyban fogadom be és nyújtom a táplálékot."); mellproblémák („Fontos vagyok. Számítok. Most szeretettel és örömmel törődöm magammal, és táplálom magamat. Megengedem másoknak azt a szabadságot, hogy önmaguk legyenek. Mindannyian biztonságban vagyunk, és szabadok vagyunk.") és depresszió (Most meghaladom mások félelmeit és korlátait. Én teremtem az életemet.").

Az életstílusa és a gondolatai megváltoztatását követően Ninának sikerült leadnia 10 kg-t, és az önmagáról és másokról való gondoskodás útján halad, miközben kifejezi minden érzelmét – nem csak a vidámakat.

• Minden rendben a negyedik érzelmi központban

Ha az egészségesebb szív, mell és tüdő létrehozásáról beszélünk, ismerd fel, hogy az emberek (a férfiak és a nők egyaránt) nem függhetnek csakis a gyógyszerektől vagy a táplálék- és gyógynövényes kiegészítőktől. Természetesen fontos, hogy az akut egészségi problémákkal orvosilag foglalkozzunk egy orvos felügyelete alatt, de a negyedik érzelmi központ hosszú távú egészsége érdekében azt javasoljuk, hogy fordítsd figyelmedet arra, hogy mennyire tudod egyensúlyban tartani a saját igényeidet és az életed más szereplőinek szükségleteit.

Érzelmileg erős ember vagy. Minden rendben.

l Férfiaknál is jellemző az erős gyomortáji fájdalom az alsó fali szívinfarktusnál, elsősorban a magas, vékony férfiaknál, amely az éjszakai órákban jelentkezik – *a Szakl.*

m Szívizom-elfajulás, a szívizom elveszti az erejét, a rugalmasságát, képlékeny lesz – *a Szakl.*

n Az E-vitamin-csoport leghatásosabb vegyülete – *a Szakl.*

o Harmincöt éves kor felett egyre csökken a Koenzim Q10 mennyisége a szervezetben, így mindenképp érdemes pótolni. A Koenzim Q10-nek a szervezet energianyerő folyamataiban van alapvető szerepe – *a Szakl.*

8. fejezet

Szóbeszéd

Az ötödik érzelmi központ: száj, nyak és pajzsmirigy

Az ötödik érzelmi központ egészsége az ember kommunikációs képességeiről árulkodik. Ha küszködsz a kommunikációval – akár az okoz nehézséget, hogy nem hallgatsz meg másokat, akár az, hogy nem fejezed ki magad hatékonyan –, valószínűleg a száj, a nyak és a pajzsmirigy területén vannak egészségi problémáid. Az ötödik érzelmi központ egészségének kulcsa, hogy egyensúlyt találj a mindennapi interakciók kommunikációjában.

Ne feledd, hogy a kommunikáció kétirányú utca. Mind a meghallgatásnak, mind pedig a beszédnek meg kell történnie. A hatékony kommunikáció arról szól, hogy az ember meghallgat másokat, és őt is meghallgatják. Képesnek kell lenned kinyilvánítani a szempontjaidat, miközben befogadod mások tudását és véleményét is, hogy a tetteidet ennek megfelelően alakíthasd.p

Attól függ, hogy testünk mely részét érintik a rossz kommunikációs képességek, hogy milyen gondolati minták és viselkedések okozták a problémát. Három kommunikációs probléma van, amelyek gyakran betegséghez vezetnek ebben az érzelmi központban. A szájban lévő problémák – beleértve a fogakat, az állkapcsot és az ínyt – gyakran olyan embereknél fordulnak elő, akiknek nehezükre esik a személyes csalódások kifejezése és kezelése. Nyaki problémák gyakoriak azoknál, akik – még ha rendszerint hibátlan kommunikációs készségekkel rendelkeznek is – rugalmatlanná és frusztrálttá válnak, ha képtelenek kontrollálni egy helyzet kimenetelét. És végül a pajzsmirigyproblémákkal küzdő személyek gyakran nagyon intuitívak, de képtelenek szavakba önteni azt, amit látnak, mert túl gyakran küzdenek a béke fenntartásáért, vagy azért, hogy elnyerjék mások jóváhagyását. Minden tendencia sajátosságait megbeszéljük, amint a fejezet későbbi részében végighaladunk a testrészeken. Csak tartsd észben a következőt: ha pajzsmirigy-, állkapocs-, nyak-, torok- vagy szájproblémáktól szenvedsz, a tested azt közli veled, hogy vizsgáld meg a kommunikációs képességeidet.

• Az ötödik érzelmi központ megerősítései és a tudomány

Louise Hay megerősítésekről szóló elmélete szerint a nyak, az állkapocs, a pajzsmirigy és a száj egészsége azon múlik, hogy az embernek legyen szava. Konkrétan a torokproblémák a hangos beszédre való képtelenséggel és a kreativitás elfojtásával kapcsolatosak, míg a mandula körüli tályog (a torok fertőzése, amely a mandulák közelében alakul ki) ahhoz az erőteljes hiedelemhez kapcsolódik, hogy az ember nem képes szólni a saját érdekében vagy kérni, amire szüksége van. A „gombóc a torokban” ahhoz társul, ha valaki fél kifejezni magát.

A nyakon lefelé haladva, a nyaki gerinccel kapcsolatos problémáknak ahhoz van közük, ha az embernek szilárd a véleménye, és zárt az elméje. Ha valaki elutasítja mások nézőpontját, az szintén valószínűsítheti a nyaki merevséget és a nyaki gerinc más problémáit.

A megerősítések elmélete szerint pajzsmirigyzavarok jellemzően akkor fordulnak elő, ha az embert megalázzák, és nem teheti azt, amit akar. Ha nem vagyunk képesek érvényesíteni az akaratunkat, az hajlamossá tehet bennünket a pajzsmirigy-túlműködésre. Azoknál az embereknél, akik úgy érzik, hogy „reménytelenül elfojtották őket”, magasabb a kockázata a pajzsmirigy betegségeinek.

Mit tud mondani az orvostudomány, ha az ötödik érzelmi központ zavarainak hátterében

rejlő elme-test kapcsolatról beszélünk, például a nyak, a pajzsmirigy és a száj problémái mögött rejlő problémákról?

A pajzsmirigy, a test egyik legnagyobb belső elválasztású mirigye, tökéletesen reagál az összes hormonra – és drasztikus hatással van rá az ember kommunikációs képessége. [5.1]

A nőknél jóval nagyobb valószínűséggel fordulnak elő pajzsmirigyproblémák, mint a férfiaknál – különösen a menopauzát követően. [5.2] Az ennek tisztázására irányuló kutatások gyakran mutatnak rá a nemek biológiája közötti különbségre. Mivel a pajzsmirigyproblémák először gyakran a pubertás körül jelentkeznek – amikor a testünket elárasztja a tesztoszteron, az ösztrogén és a progeszteron –, majd ismételten akkor, amikor a nők testében a hormonok a legalacsonyabb szinten vannak a menopauza környékén, a tudósok megállapították, hogy a hormonokban lévő eltérések korrelálnak a pajzsmirigyműködéssel. [5.3]

Azonban a hormonok nem képesek teljes mértékben megmagyarázni a nemek közötti különbséget a pajzsmirigyproblémák mértékében. Általánosságban véve a férfiaknál magasabb a tesztoszteron szintje, amitől esetleg biológiailag és társadalmilag hajlamosabbak a magasabb szintű öntudatosságra, különösen a beszéd terén. [5.4] A túlzott magabiztosság vagy az arra való képtelenség, hogy az ember ügyesen szót emeljen önmaga érdekében, növeli a pajzsmirigybetegségek esélyét. [5.5] Mielőtt a nők túljutnak a menopauzán, a testükben magasabb az ösztrogén és a progeszteron szintje. De számos egyéb tényező is közrejátszik. Ezek a hormonszintek, egy olyan gondolkodásmóddal kombinálva, amely általánosságban keveri az érzelmeket a nyelvvel, az önreflexióra való hajlam felé vezetnek. Azok a nők, akik még nem jutottak túl a menopauzán, ösztönösen hajlamosak arra, hogy kevésbé agresszívek és impulzívak legyenek a kommunikációjukban, ami azt jelenti, hogy nagyobb valószínűséggel nem mondják ki azt, amit valójában gondolnak a kapcsolatok és a családi kötelékek megőrzésére irányuló erőfeszítésükben. Ez a kommunikációs stílus megold egy feszült helyzetet, de nem feltétlenül célozza meg a szóban forgó nő személyes szükségleteit, ami fiatal korban pajzsmirigyproblémákhoz vezethet. [5.6]

A nők kommunikációs stílusa – és a náluk előforduló pajzsmirigyproblémák – rengeteget változnak a menopauzát követően. Valójában a menopauzán átesett, pajzsmirigyproblémáktól szenvedő nők száma magasabb, mint a férfiak vagy a fiatalabb nők száma. Amint a nők belépnek a változó korba, az ösztrogén, a progeszteron és a tesztoszteron aránya megváltozik a testükben, az első kettő csökken, az utóbbi pedig emelkedik. A nők ekkor impulzívabbá válnak, és kevésbé reflektívek lesznek, ez az új kommunikációs stílus pedig gyakran új problémákat teremt a kapcsolataikban és a családban. Ezt követően a pajzsmirigyzavarok előfordulása fokozódik. A nők ekkor biológiailag hajlamosak arra, hogy több reagálással, mozgással és kifejezéssel akarjanak érvényesülni a menopauzát követően. [5.7] Akár arról van szó, hogy nem közlik, mire van szükségük, akár arról, hogy nem hatékonyan fejezik ki a vágyaikat, a jó kommunikációra való képtelenség pajzsmirigyproblémákhoz vezet. Ha valaki nem képes hatékonyan érvényesülni, és úgy érzi, hogy reménytelenül elnyomják, vagy állandóan vitákba keveredik, akkor fokozott a pajzsmirigyproblémák kockázata.

Más kutatások az elnyomott személyiséget és az önmagáért való kiállásra való képtelenséget kötötték a pajzsmirigybetegséghez. Konkrétan azoknak az embereknek, akik a múltban sok traumát éltek át, és gyakran vívtak hatalmi harcokat a későbbi kapcsolataikban, jellemzően problémájuk van a pajzsmiriggyel. A múlt élményei arra kondicionálták őket, hogy engedelmesek, túlságosan szolgálatkészek legyenek, és képtelenek az önérvényesítésre. Nincs „beleszólásuk” a saját életükbe, és hiányzik belőlük a függetlenségre és az önellátásra irányuló ösztön. [5.8]

Ha továbbhaladunk a torok területére, ismét korrelációt látunk a kommunikáció és az

egészség között. Ha az ember gombócot érez a torkában, amikor nem tudja, mit mondjon, azt a nyak izmainak összehúzódása okozza. Szélsőséges esetekben a szorongás és a félelem a nyak izomkötegeibe terelődik, amelyek leszorítják a torkot, és ettől gombócérzésünk támad. Ez gyakrabban fordul elő azoknál, akik hajlamosak a befelé fordulásra, a szorongásra, vagy valószínűleg elnyomják a kommunikációt. [5.9]

A száj és az állkapocs egészsége szintén azzal kapcsolatos, hogy az embernek van egy egészséges kommunikációs képessége, és kiáll a saját szükségleteiért. Kimutatták, hogy ez a képesség – és az, ha módot találunk arra, hogy kezeljük az élet stresszkeltő tényezőit – ténylegesen csökkentheti az egyének kockázatát arra, hogy fog körüli betegségeik legyenek. Az ínybetegségekben szenvedő betegek testében a kortizol- és a béta-endofrin szintek megbomlanak, ami a stressz biokémiai „ujjlenyomata”. [5.10]

Tehát dolgozz azon, hogy jobban kommunikálj – mind a beszéd, mind a hallgatás tekintetében –, és egészségesebb leszel az ötödik érzelmi központban.

- Szájproblémák

Azoknak az embereknek, akik hajlamosak a száj területén lévő egészségi problémákra – mint például fogszuvasodás, vérző fogíny vagy olyan kapcsolódó problémák, mint az állkapocsfájdalom vagy áll-ka-pocsízületi zavarok (TMJ) – a kommunikáció számos elemével van problémájuk. Azért tapasztalnak problémákat, mert nem beszélnek az érzelmi csalódásaikról, és nem oldják meg azokat. Olyan helyeken beszélnek, ahol kényelmesen érzik magukat, de az intim kapcsolataikban nem beszélik meg azt, ami zavarja őket. Az ilyen önfel-táró beszélgetés zavarba ejti őket vagy sérti a büszkeségüket. Ha olyan helyzetben vannak, ami kellemetlen vagy nem ösztönzi a szenvedély érzését, zárkózottá és csendessé válnak, és gyakran inkább elvonulnak. Minden szájprobléma kapcsolatban áll azzal, ha az ember nem képes hatékonyan kommunikálni a személyes igényeit és csalódásait.

Ha olyan problémáktól szenvedsz, amelyek a szájjal és az állkapoccsal kapcsolatosak, fontos, hogy elmenj orvoshoz vagy fogorvoshoz, de azokra a gondolkodási folyamatokra és viselkedésekre is ügyelned kell, amelyek ezekhez a problémákhoz vezettek. Hallgatnod kell a tested által küldött intuitív üzenetekre, különben a háttérben rejlő betegség visszatér.

A száj egészsége a kommunikációval, az új ötletek befogadásával és a táplálással kapcsolatos. De a kommunikáció elzáródhat, ha az ember dühös. És mivel kevésbé valószínű, hogy nyitottak leszünk mások véleményére, vagy kevésbé leszünk képesek döntéseket hozni akkor, ha dühösek vagyunk vagy neheztelünk, problémák alakulhatnak ki a fogainkkal. Fordítsd meg ezt a döntésképtelenséget, és hozz létre erős, egészséges fogakat a következő megerősítés használatával: „Döntéseimet az igazság alapelvei szerint hozom meg, és biztonságban megpihenek, tudván, hogy csak jó dolgok történnek az életemben.” Az állkapocsproblémák vagy a szájzár, az állkapocsízületi zavarok (TMJ) az irányítás iránti vágyról szólnak, vagy arról, hogy az ember visszautasítja érzései kifejezését. Az állkapocsproblémák és az állkapocs-ízületi zavarok (TMJ) hátterében rejlő harag, neheztelés és fájdalom esetén a gyógyító megerősítés a következő: „Hajlandó vagyok megváltoztatni azokat a bennem lévő mintákat, amelyek létrehozták ezt az állapotot. Szeretem és elfogadom magam. Biztonságban vagyok.” A szuvas fogakkal küzdő emberek hajlamosak könnyen feladni a dolgokat. Ez esetben próbáld ki a következő megerősítést: „Szeretettel és részvéttel töltöm meg a döntéseimet. Új döntéseim támogatnak és megerősítenek engem. Új ötleteim vannak, amelyeket megvalósítok. Biztonságban vagyok új döntéseimben.” Azok az emberek, akiknél gyökérkezelés szükséges a fogbetegségek vagy szuvasodás miatt, úgy érzik, hogy mélyen gyökerező hiedelmeik megsemmisültek. Többé

semmibe se tudnak beleharapni. Megbízhatatlannak érzik az életet. Számukra az új gondolati minta legyen a következő: „Szilárd alapokat teremtek önmagam és az életem számára. Olyan hiedelmeket választok, amelyek örömteli módon támogatnak engem. Bízom magamban. Minden rendben.”

Amint a fizikai tested és az érzelmi elméd az egészség felé halad, változtass a viselkedéseden. Fontos, hogy megtanulj olyan kérdésekről beszélni, amelyeket a szívügyednek tekintesz. Ne menekülj a beszélgetések elől.

Ez egy újabb alkalom, amikor jól teszed, ha együtt dolgozol egy tanácsadóval vagy egy másik érzelmi bábával, hogy megteremts egy biztonságos helyet, ahol kifejezheted az érzelmeidet. Noha ezt először talán kínosnak érzed, jó, ha kényelmesen tudod érezni magad egy egészséges kommunikációs stílusban.

Az is hasznos, ha az ember jobban megérti érzelmei azonosításának a módját. Nézz szét a nyomtatott vagy online szakirodalomban, és keress valamit, ami segít rányitni a szemed az érzelmek nyelvének részleteire. Ha pontosan tudod, hogy ezek az érzéseket leíró fogalmak mit jelentenek, az segíthet, hogy kényelmesebben érezd magad, amikor ezekről beszélsz.

Végül fontos, hogy ellenállj a késztetésnek, hogy kizárd magad a világból. Tedd céljaid részévé, hogy létrehozz néhány valódi kapcsolatot – olyan kapcsolatokat, amelyek lehetővé teszik, hogy kifejezd lényed minden aspektusát. Ha megtanulod kiegyensúlyozni a kommunikációs képességeidet a kapcsolatokban, akkor képes leszel egészségesebbé tenni szádat és állkapcsodat.

A klinikai kartonokból: esettanulmány szájproblémára

Mire a hatvanegy éves Sierra eljutott hozzánk, már nagy fájdalmai voltak, és egy zacskó jeget szorított az arcára. Néhány aggódó barátja ragaszkodott hozzá, hogy fogorvoshoz menjen, amikor a templomban bedagadt arccal jelent meg. Sierra bevallotta, hogy „néhány” hónap- ja már fájt a foga, de nem törődött vele. A fogorvos csontvelőgyulla- dást diagnosztizált, egy fertőzést, amelyet a súlyosan elhanyagolt fogak okoztak – nyolc szuvas foga volt, és négy további fertőzött.

Sierra elmesélte, hogy csodálatos gyerekkora és élete volt. A szülei, a nővére és a bátyjai mind szeretetteljesek és támogatók voltak, ahogyan a férje és a gyerekei is. Mindene megvolt az életben, amit csak kérhetett – amíg a férje meg nem halt. A gyerekei és az unokái mind elköltöztek, és annyira elfoglaltak voltak, hogy alig telefonáltak vagy írtak neki. Sierra nem akart a terhükre lenni, így nem látogatta őket gyakran, mert „most már a saját életüket élik”. Életében először elveszettnek és magányosnak érezte magát. Belevetette magát a templomi tevékenységekbe, ami segített is egy ideig, de kényelmesebben érezte magát, ha otthon üldögélt egyedül.

Sierra esetében az volt a nyomra vezető jel, hogy a gyerekei sosem hívták vagy írtak neki. A férje és a gyerekei nélkül kommunikációs holtponton volt az élete. Mivel kellemetlenül érezte magát új, özvegyi státuszában, nem tudta, hogyan épüljön be a gyerekei családi életébe, és hogyan kellene beilleszkednie az életbe a férje nélkül. Most, amikor senki sem tette meg az első lépést, Sierra mellőzöttnek és feleslegesnek érezte magát. Úgy érezte, hogy sérülne a méltósága, a büszkesége és az önbecsülése, ha ő kezdeményezne, ő hívná fel a gyerekeit, és kérdezné meg, hogy meglátogathatja-e őket. Tehát a méltóság, a büszkeség, a gyász és a jókora adag neheztelés, rosszkedv és csalódás együttesen fertőzésként jelent meg a szájában.

Annak érdekében, hogy megteremtsük az egészséget Sierra számára – és segítsünk eltávolítani a fogorvosi problémája hátterében rejlő rejtélyt –, azzal kezdtük, hogy segítettünk neki megérteni, hogyan néz ki az egészséges száj. Az embernek 32 foga van, és minden egyes fog 70 százaléka csont. A fog dentinjét, amely érző idegekkel rendelkezik, zománc borítja, a test

legkeményebb anyaga. A foggyökér az állkapocs csontjában rögzül. Az idegek és a véredények a gyökérterületen kötik össze a fogat a testtel.

A száj többi része magában foglalja az ínyt, a nyelvet és a nyálmirigyeket. Az íny körül mindig baktériumok sorakoznak, de testünk immunrendszere megakadályozza, hogy túlszaporodjanak és fogínygyulladást okozzanak.

Úgy döntöttünk, hogy a fogínygyulladás az első probléma, amellyel foglalkoznunk kell Sierránál. A súlyosan elhanyagolt fogak miatt a baktériumok kontrollálatlanul szaporodtak, fogkövet hozva létre, amely pusztítja a fogzománcot, és az íny gyulladását és visszahúzódását okozza, ami még több baktérium hatásának tette ki a foggyöke-reit és az állkapcsát. Ez a baktériummennyiség vezetett a fájdalomhoz, a fogszuvasodáshoz, a tályoghoz és a csontvelőgyulladáshoz.

Az elhanyagoláson túl Sierrával áttekintettünk más szokásokat is, amelyek fokozták a fogakkal kapcsolatos problémák kockázatát. Elmesélte, hogy egész nap nassolt, és vég nélkül kortyolgatta a cukros üdítőket. Emellett refluxbetegségtől is szenvedett, és a húszas éveiben átélt egy bulímiás periódust, amely során a fogai sokszor kapcsolatba kerültek a gyomorsavval, amikor a falásrohamok között hányt.

Ezek alapján adtuk ki Sierrának a napi parancsokat. Először is megbeszélt egy időpontot egy jó hírű fogorvossal, akit megbízott azzal, hogy álljon elő egy hosszú távú tervvel, hogy rendbe hozza a száját, az állkapcsát és a fogait. Szembe kellett néznie egy komoly döntéssel is, hogy kapjon-e fogászati implantátumot, vagy húzassa ki a fogait, és legyen protézise.

Sierrának jobban tetszett a fogorvosi implantátum ötlete, ezért elkezdett együtt dolgozni egy biológiai fogorvossal, hogy újraépítse szája immunrendszerét. A fogorvosi táplálkozási terv a Q10-ko-en-zim-mel, levendulaolajjal, körömvirággal, Oregon szőlővel és egy jó mi-nőségű antioxidánssal kezdődött. Emellett echinaceakrémet kapott ínye bedörzsölésére, hogy csökkentse a gyulladást, enyhítse a fájdalmat, és gátolja a baktériumok szaporodását. Mivel a fogászati problémái rossz szájszagot eredményeztek, sok petrezselymet adott az ételeihez, ami természetes módon frissíti a leheletet, és házilag készített, fertőtlenítő szájvizet is használni kezdett. Ez utóbbi a következőképpen készül: 1 teáskanál szárított rozmaringot, 1 teáskanál szárított mentát és 1 teáskanál édesköménymagot kell 15–20 percig forró vízben áztatni, majd leszűrni.

Arra is megkértük Sierrát, hogy végeztessen csontsűrűségmérést. A csontveszteség miatt az állkapocs elveszti a fogakat, a megmaradó fogak meglazulnak, és jobban hozzáférhetővé válnak a baktériumok számára. A vizsgálatokból megtudtuk, hogy Sierrának valóban csontritkulása van, amellyel kapcsolatban megjegyezte, hogy ez megmagyarázza a magasságában bekövetkezett 5 cm-s csökkenést és egy zápfog elvesztését az elmúlt öt évben.

A csontok – és így az állkapocs – megerősítése érdekében Sierra elment egy akupunktúrás szakemberhez és kínai gyógynövényes gyógyítóhoz, aki a belgyógyásszal együttműködve összeállított egy tervet. Egy táplálékkiegészítő kombinációt írtak elő Sierra számára, amely kalciumot, magnéziumot, D-vitamint, DHA-t (egyfajta omega-3 zsírsavat) és egy jó minőségű multivitamint tartal-mazott.

Sierra sosem hozta összefüggésbe a bulímiáját és a refluxát a fogszuvasodással, de tudta, hogy a nassolás a probléma részét képezi. Bár próbált egészséges rágcsálnivalókat fogyasztani – biomazsolát és aszalt gyümölcsöket hordott a táskájában –, ez nem segítette fogai egészségét. A fogak szempontjából bármely rágcsálnivaló rossz lehet, ha elég gyakran esszük. A nassolás mellett Sierrának másik káros szenvedélye is volt: a Tic-Tac és más leheletfrissítők fogyasztása, amelyeket azért szedett, hogy leplezze a rossz szájszagát.

Sierra együtt dolgozott egy integratív táplálkozási szakértővel, aki segített neki tervet készíteni arra, hogy foglalkozzon az érzelmi és fizikai étkezési problémáival. Ahelyett, hogy

egész álló nap nassolna, a táplálkozási szakember azt mondta neki, hogy tegyen tudatos erőfeszítést a háromóránkénti evésre, és vízzel öblítse ki a száját étkezés után. Egy kognitív viselkedésterápiás orvossal megtanulta, hogyan azonosítsa a neheztelését azzal kapcsolatban, ahogyan az élete megváltozott a férje halálát követően. A terapeutával végzett munkát követően túljutott azokon az érzéseken, hogy sérülne a büszkesége, ha ő tenné meg az első lépést a családjához fűződő kapcsolatában. Sierra felkereste a gyerekeit és az unokáit, meglátogatta őket, és meghívta őket a családi otthonba, hogy együtt legyenek. Emellett kezdett megnyílni, és összejárt a régi barátaival, és még kávézni és más eseményekre is eljárt új ismerőseivel.

És végül kezdte megváltoztatni azokat a háttérben rejlő gondolatokat, amelyek valószínűleg hozzájárultak a száj- és fogászati problémáihoz. A következő problémákkal kapcsolatos megerősítéseket használta: állproblémák („Hajlandó vagyok megváltoztatni azokat a bennem lévő mintákat, amelyek létrehozták ezt az állapotot. Szeretem és elfogadom magam. Biztonságban vagyok.”); általános gyulladás („A gondolataim békések, nyugodtak és kiegyensúlyozottak.”); gyulladásos állapotok („Hajlandó vagyok megváltoztatni minden kritikával kapcsolatos mintát. Szeretem és elfogadom magam.”); a csontok általános egészsége („Jó felépítésű és kiegyensúlyozott vagyok.”); csontdeformáció („Teljes egészében belélegzem az életet. Lazítok, és megbízom az élet áramlásában.”); fogszuvasodás („Szeretettel és részvéttel hozom meg döntéseimet. Új döntéseim támogatnak és megerősítenek engem. Új ötleteim vannak, amelyeket megvalósítok. Biztonságban vagyok az új döntéseimben.”) és csontvelőgyulladás („Megbékéltem az élet folyamatával, és megbízom benne. Teljesen biztonságban vagyok.”).

Sierra új étkezési szokásai, gyógyszerei, viselkedési módjai és meg-erősítései segítettek leküzdeni a száját érintő fájdalmat és a gyulladást – és eközben kialakított néhány egészséges, tartós kapcsolatot is.

- Nyakproblémák

A nyaki fájdalom, az artritisz (ízületi gyulladás) és a merevség gyakran azoknál fordul elő, akik bámulatos kommunikációs képességekkel rendelkeznek – mind mások meghallgatását, mind a beszédet tekintve. Mivel szinte minden történetnek mindkét oldalát próbálják nézni, gyakran megbetegednek, amikor a dolgok világos kommunikációjára irányuló képességük nem úgy működik, ahogyan arra számítottak. Ha egy vitát nem lehet beszélgetéssel elrendezni, vagy ha az életükben valami rosszul alakul, és nem képesek irányítani, ez gyakran felbosszantja őket, és makaccsá válnak, ragaszkodnak a véleményükhöz, és megtagadják, hogy figyelembe vegyenek más nézőpontokat. Az a frusztráció, amely a kommunikáció összeomlásához vezet, gyakran hoz létre betegséget a nyakukban.

Ha te is egyike vagy a millióknak, akik fájdalomtól, merevségtől, artritisztől, ostorcsapás nyaksérüléstől, csigolyacsúszástól és egyéb nyaki problémáktól szenvednek, akkor valószínűleg már kipróbáltál egy sor kezelést, beleértve a műtétet, a csontkovácsolást, az akupunktúrát, a trakciót (húzás), a jógát és a fájdalomcsillapító gyógyszereket. Ezek közül bármelyik vagy mindegyik ideiglenes enyhülést nyújthat, de valószínűleg nem jelent tartós gyógyulást. Tehát mi a jobb és kiegyensúlyozottabb kommunikáció és a fájdalmas nyakproblémák tartós enyhülésének receptje?

A gyógyszerek és a viselkedésbeli változások mellett azonosítanod kell azokat a negatív gondolatokat, amelyek kiváltják az egészségi problémát, és meg kell változtatnod azokat. Louise megerősítésekről szóló elméletében az egészséges nyak és nyaki gerinc a rugalmasságot jelképezi, és azt a képességet, hogy az ember egy beszélgetés mindkét oldalát látja. A merev beállítottság vagy az öszvérszerű makacsság esetében azonban az egészség betegséggé válik – ez

esetben merev vagy fájdalmas nyakká. A nyakproblémáktól szenvedő embereknek általában nem megy olyan jól a kommunikáció befogadó oldala, mert ragaszkodnak a szilárd véleményükhöz, és kizárják az új ötleteket. Hajlamosak a makacsságra és a rugalmatlanságra, és képtelenek meglátni vagy megérteni mások véleményét. Az általános nyaki problémákhoz társuló rugalmatlanság és a makacs elzárkózás ellensúlyozására jó megerősítés a következő: „Örömmel fogadom az új ötleteket és az új elképzeléseket, és előkészítem megemésztésre és feldolgozásra. Megbékéltem az élettel.” Noha az általános téma a kommunikáció, a megerősítés attól függően változó, hogy mi a fájdalom forrása, és mi a háttérben rejlő érzelem. Például egy nyaki csigolya elcsúszása ahhoz az érzéshez társul, hogy az embert nem támogatja az élet, valamint a döntésképtelenséghez, és ahhoz, ha nem képes tisztán kommunikálni a gondolatait és a szükségleteit. Tehát a gyógyulás érdekében meditálj a következő szavakon: „Az élet támogatja az összes gondolatomat; ezért szeretem és elfogadom magam, és minden rendben van.”

Amint beépíted a megerősítéseket a mindennapjaidba, bizonyára kezded majd észrevenni, hogy valami változás következik be a gondolkodásmódodban.

Amint a nyakad egészségesebb lesz, be kell következnie néhány alapvető változásnak ahhoz, hogy fenntartsd az egyensúlyt. Nyakproblémáid javulásához az jelenti a kulcsot, ha megtanulod elfogadni az érzelmi korlátaidat egy beszélgetés közepette. Bámulatos képességgel rendelkezel arra, hogy intuitívan meghallgass és megérts dolgokat, és logikus érveket használj, azonban el kell fogadnod, hogy hol ér véget intellektuális hatalmad az érvelésre és a kommunikációra. Ha olyan konfliktussal találkozol, amelyet nem vagy képes megoldani, ne erőltesd makacsul a véleményedet, ezzel is fokozva a feszültséget. Ehelyett emlékeztesd magad, hogy minden problémára több válasz is adható. Ismerd fel, hogy a te elképzelésed csupán egy a megoldások közül. Ha egyensúlyt találsz aközött, amit képes vagy kontrollálni és aközött, amit nem irányíthatsz, és tudod, hogy mikor van itt az ideje annak, hogy kilépj egy konfliktusból, az jobb egészséghez vezet az ötödik érzelmi központban.

A nyakproblémáktól szenvedő emberek számára fontos gyakorlat a meditáció és a tudatos jelenlét. A meditáció segíthet, hogy szorosabb kapcsolatba lépj az érzelmeiddel, a tudatos élet pedig segít megérteni, hogy ezek az érzelmek hogyan hatnak rád az adott pillanatban. Amint képes vagy azonosítani azokat az érzeteket és érzelmeket, amelyek váltást jeleznek a kommunikációs stílusodban, amelynek során diplomatából diktátorrá válsz, tudatosan úgy dönthetsz, hogy még jobban odafigyelsz. Keményebben dolgozhatsz azért, hogy nyitott maradj. Ha tehát nehéz konfliktust élsz át, képes leszel új néző-pontból és nyugalommal megközelíteni. Fontos felismerni, hogy az embereknek lehet ellentétes véleményük, mégis lehetnek harmóniában, nyugalomban, és szerethetik egymást. Micsoda elképzelés!

A hozzáállásunkkal rengeteg problémát teremthetünk önmagunk számára. A makacsság, a rugalmatlanság és az, ha a másik személyt akarata ellenére próbáljuk megváltoztatni, mind hozzájárul a nyakproblémákhoz.

A klinikai kartonokból: esettanulmány nyakproblémára

Az ötvenkét éves Raelynn arról volt híres a családjában, hogy képes elsimítani a nézeteltéréseket, gyakran minden érintett fél elégedettségére. Minden alkalommal, amikor valami nagyobb jogi vita szerepelt a hírekben, a családja azzal viccelt, hogy Raelynn gond nélkül megnyerhetné az ügyet. Akár családi veszekedésről volt szó, akár valami munkahelyi nézeteltérésről, Raelynn valóban mesteri tárgyaló volt – képes volt a vita mindkét oldalát átlátni. De makacs és akaratos is tudott lenni, mint egy kutya, aki ráharapott egy csontra, és ilyenkor nem adta fel az álláspontját, és nem is hallgatott másokra. Az ilyen alkalmaknál agresszívvé és dühössé vált, és elküldte az embereket.

Raelynnt többnyire lelkesítő példák vezérelték az életében, egyedül felnevelt két gyermeket, és diplomás ápolóként dolgozott. Hitt a pozitív gondolkodás hatalmában, a gyerekeinek és a betegeinek is megtanította, hogy minden lehetséges, amire ráállítják a gondolataikat. Raelynn gyerekeinek azonban nem ment jól a soruk. Mindketten már nagyon fiatalon bajba kerültek a törvény előtt, és Raelynn fáradhatatlanul dolgozott azért, hogy segítsen nekik.

Amint nagykorú gyerekei továbbra is küszködtek, Raelynn kezdett éles, hasogató fájdalmat érezni a nyakában, és emellett gyengeséget, zsibbadást és bizsergést néhány ujjában.

Annak érdekében, hogy segítsünk neki egészségesebbé tenni a nyakát, meg kellett őt ismertetnünk az egészséges nyak működ-dé-sével. A gerincünk egy sor csontból áll – ezek a csigolyák –, amelyek egymás tetején helyezkednek el, és porckorong nevű, duzzadt, ütéseket elnyelő párnák választják el őket egymástól. A csigolyák és a porckorongok kritikus jelentőségűek, amennyiben ezek védelmezik a gerincvelőt és annak idegeit, amelyek az agytól futnak le a testben minden mozdítható végtagig.

Raelynn számára rémisztő volt tüneteinek rohamos megjelenése, és még az orvosai is eléggé aggódtak. Amikor a nyakproblémák gyorsan rosszabbodnak – mint Raelynn esetében –, a neurológusok azt gyanítják, hogy egy porckorong vagy esetleg valami még komolyabb dolog nyomja az idegeket vagy a gerincvelőt. Azt javasoltuk Raelynn-nek, hogy kövesse neurológusa ajánlását, és készíttessen MRI-felvétel, hogy jobban megértse, mi történik a nyakában.

Raelynn előtt két lehetőség állt. Ha porckorong-kitüremkedése van, az ütéseket elnyelő porckorong kissé elformátlanodott, de még mindig van helye a gerincvelőnek mozogni. Ez a kevésbé súlyos sérülés kezelhető vény nélkül kapható fájdalomcsillapítókkal, mint az aszpirin vagy az Advil. Emellett alkalmazhat akupunktúrát, *csikungot* és Yamuna testgörgetést is, hogy megerősítse az izmokat a nyaka alatt és fölött, hogy megszüntesse a tüneteket.

A másik lehetőséget a csigolyacsúszás jelentette, és végül ez lett Raelynn problémája. Az MRI igazolta, hogy a C7 nyaki csigolyánál porckorongsüllyedése van, és a porckorong nyomja a gerincvelőt, a hátgerinchez szorítva azt. Raelynn orvosai aggódtak, hogy ez neurológiai sérüléssé fokozódik.

Mivel Raelynn tünetei gyorsan fokozódtak, és a porckorong nyomta a gerincvelőt, az orvosi csapat úgy döntött, hogy a műtét a legjobb megoldás. Raelynn választott egy idegsebészcsapatot, és gondoskodtunk arról, hogy találkozzon az altatóorvossal a mű-tét előtt.

A műtétre készülve azt ajánlottuk, hogy Raelynn használjon vi-zua-lizációs gyakorlatokat. A vizualizációkkal végzett munkáról kimutatták, hogy megnyugtatja és ellazítja a betegeket, és támogatja a szövetek gyógyulását a műtét alatt és után. Segítettünk Raelynn- nek pontosan vizualizálni azt, amit a sebész tesz majd, hogy „asszisztálhasson” a saját műtétjénél az érzéstelenítés ellenére is. Mielőtt felfeküdt az előkészítő asztalra, Raelynn tudta, hogy az idegsebészek a nyaka elején fognak behatolni, csökkentik a nyomást vagy elmozdítják a csigolyái egy részét, eltávolítják a porckorongot, és egy fém pótlással, egy „ketreccel” váltják fel azt, hogy erősebbé tegyék a nyakát.

A műtét után Raelynn le volt nyűgözve: teljes mértékben meg-szűn-tek a fájdalmai. Szerette volna megőrizni nyaka egészségét. Az edzés a rehabilitáció nagyon fontos részét jelenti, de Raelynn a műtétet követően néhány hónapig nem tudott edzeni. Azt javasoltuk, hogy amikor végül visszamegy az edzőterembe, hagyjon fel a futással, és inkább használja az elliptikus trénert (a Cybex arc trainer nevű gépet kifejezetten arra tervezték, hogy megakadályozza a nyaksérülést okozó, előrehajló testhelyzetet). Azt is javasoltuk, hogy vásároljon jó minőségű cipőt, amely elnyeli a lépésekből adódó ütést. A Nike Shox, az Asics Gel-Kinsei cipők vagy egyéb, hasonló megtámasztású cipők segítenek kipárnázni a láb és így a gerinc alatti részt.

Noha Raelynn nem szenvedett személyiségzavartól, megvásárolta Marsha Linehan *Skills Training Manual for Treating Borderline Personality Disorder* című könyvét, és megtanulta a DEAR MAN nevű kommunikációskészség-fejlesztő gyakorlatot. Ez a tudatos jelenlét-öntudatosság gyakorlat megtanítja, hogyan kell a megfelelő hangerővel, a megfelelő szavakkal és ragozással kimondani valamit a pozitív eredmények maximalizálása érdekében. Ezáltal megtanulta, mikor és hogyan mondjon valamit a gyerekeinek, a betegeinek vagy a szeretteinek, és mikor engedje el a dolgokat. Emellett megpróbált naponta meditálni is, hogy jobban összehangolódjon az érzéseivel. Ezekkel a készségekkel képes lesz azonosítani azt a frusztrációt, amelyet egy-egy vita hevében érez, és talán hátralépni, nem olyan makacsul viselkedni. Végül Raelynn megtanult *csikungozni* is, hogy enyhítse az őt érő stresszt.

Raelynn a következő témákra vonatkozó megerősítésekkel is elkezdett dolgozni: a nyak általános egészsége („Megbékéltem az élettel.”); nyakproblémák („Rugalmasan és könnyedén látom egy kérdés minden oldalát. A dolgokat végtelenül sokféleképpen lehet intézni és látni. Biztonságban vagyok.”); porckorong-degeneráció („Hajlandó vagyok megtanulni szeretni önmagam. Megengedem, hogy a szeretetem támogasson engem. Megtanulok bízni az életben, és elfogadni bőségét. Biztonságos dolog számomra bízni.”); általános fájdalom („Szeretettel elengedem a múltat. Ők szabadok, és én is szabad vagyok. Most minden rendben van a szívemben.”) és általános ízületi egészség („Könnyedén együtt haladok a változással. Életemet isteni útmutatás irányítja, és mindig a legjobb irányban haladok.”).

Mint élete minden területén, Raelynn pozitív szemléletmódot tartott fenn, és igyekezett leküzdeni azokat a gondolati mintákat és viselkedéseket, amelyek a nyaki problémáihoz vezettek. Hamarosan ismét aktív volt, és jobb látásmóddal tekintett az életre és a kommunikációra.

- Pajzsmirigyproblémák

A pajzsmirigyproblémáktól szenvedő emberek gyakran annyira átjárhatók és intuitívak, hogy képesek meglátni, minek kellene történnie mások életében, hogy jobbá legyen. Sajnos a megoldásaik gyakran népszerűtlenek, és sokszor nem tudják, hogyan adjanak hangot annak, amit tudnak úgy, hogy az társadalmilag elfogadható legyen. Gyakran közvetett módon fejezik ki magukat, és utalnak arra, amit szeretnének, vagy puhatolózók – mindezt a konfliktus elkerülésére irányuló erőfeszítésükben teszik. Ha azonban egy helyzet túlságosan megromlik, vagy a frusztrációjuk túl erőteljes lesz, egy árvíz erejével engedik szabadjára energiáikat, ami elfordítja tőlük az embereket, és képtelenné teszi őket arra, hogy meghallják, amit mondanak nekik. Bármelyik helyzetről van is szó, a pajzsmirigybetegségre hajlamos ember kommunikációs stílusa nem hatékony.

A pajzsmirigyproblémákat – akár túlműködésről van szó, mint a Graves-betegség, akár alulműködésről, mint a Hashimoto-be-teg-ség- esetén – gyakran két érzelmi központ irányítja. Mivel ez a kommunikációs minta nagyon jellemző azokban a családokban és baráti csoportokban, amelyek nem biztonságosak, ez gyakran együtt befolyásolja az első és az ötödik érzelmi központot. Az első érzelmi központ azért érintett, mert általában bizonyos típusú pajzsmirigyproblémákkal együtt jár valamilyen immunösszetevő. Tehát hasznos dolog megvizsgálni az immunrendszeredet is, ha a pajzsmirigy gyógyításával foglalkozol. Azonban ebben a fejezetben kizárólag a kommunikációs stílusunk által a pajzsmirigyre gyakorolt hatásokra koncentrálunk.

Amint az minden eddigiekben tárgyalt egészségi problémánál igaz volt, most is az a legfontosabb, hogy azonosítsuk azokat a gondolati és viselkedésmintákat, amelyek kiváltják a betegséget, és alakítsuk azokat pozitív, gyógyító gondolatokká és viselkedésekké. Például

a pajzsmirigyproblémák általában a kommunikációval kapcsolatosak, de a megalázással is – azzal az érzéssel, hogy az ember sosem tudja azt csinálni, amit szeretne, vagy mindig azon tűnődik, mikor jön el az ő ideje. Tehát ha gondot okoz, hogy egyensúlyt teremts a beszéd és a hallgatás között, küzdesz azért, hogy a másik féllel felváltva te is szóhoz juss, vagy túlságosan passzív vagy a nézeteltérések során, akkor megnő a pajzsmirigyzavarok kockázata. A következő megerősítés használatával módosítsd a kommunikációs módszeredet: „Meghaladom a régi korlátozásokat, és most megengedem magamnak, hogy szabadon és kreatívan fejezzem ki magamat." A használt megerősítés attól függően változik, hogy milyen, némileg eltérő gondolati minták és viselkedések rejlenek a pajzsmirigyprobléma hátterében. Ha tehát hipertiroidizmustól (pajzsmirigy-túlműködéstől) szenvedsz, valószínűleg haragos vagy, mert kimaradsz a beszélgetésből. A harag enyhítése érdekében, és azért, hogy emlékeztesd magad, hogy része vagy a beszélgetésnek, ismételgesd a következő megerősítést: „Én vagyok az élet középpontja, és elfogadom magamat és mindent, amit látok." Másrészről, a hipotiroidizmus (pajzsmirigy-alulműködés) a lemondással és a reménytelen fulladásérzéssel kapcsolatos. Ha ez rád illik, a gyógyító megerősítés a következő: „Új életet teremtek új szabályokkal, amelyek teljes mértékben támogatnak engem."

Az a cél, hogy egyensúlyt találj az életben, különösen a kommunikáció terén. Vannak olyan pillanatok, amikor van értelme annak, ha az ember háttérbe húzódik, és hagyja, hogy mások vezessenek. Időnként bölcs dolog megtartani magunknak a véleményünket. Azonban idővel az önbizalomhiány ártalmas lehet az egészségünkre, a kapcsolatainkra és a pénzügyi biztonságunkra. Meg kell tanulnunk kiállni azért, amit gondolunk, és az alkalomhoz illően gondolkozni még akkor is, ha csak arról van szó, hogy hova menjünk vacsorázni. Meg kell tanulni, mikor ne szólaljunk meg, és mikor mondjunk el mindent. Vagy valamit a kettő között. Ez bonyolult.

Nyilvánvalóan nem lesz könnyű belépni ebbe az új kommunikációs stílusba. Ha éveken át csendes voltál, az a legjobb, ha a véleményedet apróságokban, biztonságos terepen kezded kifejteni. Ez lehet például valami olyan egyszerű dolog, mint az, hogy nemet mondasz, ha Coca Colát kértél, és a felszolgáló azt kérdezi: „Pepsi is jó lesz?" Ennyiből is megérezheted, milyen érzés megmondani az embereknek, hogy mit érzel. Az is jó, ha néhány támogató barát melletted áll. Kérd meg a közeli barátaidat, hogy tartsanak felelősnek, ha döntést hozol. Kérd tőlük, hogy kérdezzék meg, *valójában* mi a véleményed, amikor először azt feleled, hogy nem foglalkoztat a kérdés.

A környezetedben élőknek támogatniuk kell, amint megpróbálsz rálelni a hangodra. Tölts kevesebb időt azzal, hogy elképzeled, esetleg hogyan reagálnak majd, és több időt az ötletek megbeszélésével. De légy óvatos, és ne ess át a ló túloldalára. Az emberek nem reagálnak jól, ha erőszakoskodnak velük. Tartsd észben, hogy a kommunikációval – amint a legtöbb dologgal – kapcsolatban az egyensúly a legfontosabb.

A klinikai kartonokból: esettanulmány pajzsmirigyproblémára

A harmincnyolc éves Ralphot az apósa, Sam arra készítette fel, hogy átvegye a családi üzletet. Bár azt tervezte, hogy hamarabb abbahagyja a munkát, Sam elhalasztotta visszavonulását a gyengélkedő gazdaság miatt.

Ralph már évek óta vezette a céget Sam oldalán, de nem volt egyenlő partner. Még ha nem értett egyet Sam üzleti döntéseivel, akkor sem volt hatalma megmásítani azokat – meg sem próbálta.

Miután éveken át elnyomta a saját véleményét, ezt egészsége kezdte megsínyleni. Kimerült és depressziós volt; a végtagjai zsibbadtak, meghízott és székrekedéssel küzdött. Mire

találkoztunk, már Hashimoto-kórt diagnosztizáltak nála, ami a pajzsmirigy-alul-mű-ködés leggyakoribb oka. Ralph azért jött el hozzánk, mert egyáltalán nem érezte magát jobban, noha szinte vallásos áhítattal szedte a gyógyszereit.

Azt akartuk, hogy Ralph eljusson a teljes gyógyulásig, tehát elő-ször is megtanítottuk neki a pajzsmiriggyel kapcsolatos ismereteket. A pajzsmirigy termeli a tiroxin (T4) és a trijód-tironin (T3) hormonokat, amelyek az anyagcsere sebességét szabályozzák. Emellett minden izom sejtműködésében is segítenek, beleértve azokat is, amelyek a végtagokban és az emésztőszervek nyálkahártyájában, valamint a szívbelhártyán találhatók. Ráadásul ezek a pajzsmirigyhormonok segítik az agy, a vese és a nemi szervek működését is.

Tehát ha a pajzsmirigyhormonok szintje alacsony, mint a Hashi-moto-kór esetében, akkor az anyagcsere lassú, és az izmok gyengék. A kimerültség, a letargia, a hízás, a megfázások, a száraz haj, a száraz bőr és a nőknél a menstruációs rendellenességek gyakran a pajzsmiriggyel kapcsolatos problémák jelei. A pajzsmirigy-alulműködésnél az izomgyengeség székrekedés, merev és görcsös végtagok, lassú mozgás és mélyebb hang formájában jelentkezik.

A Hashimoto-kórt egy autoimmun betegség okozza, tehát elő-ször is rávettük Ralphot, hogy menjen el a belgyógyászához, és el-len-őriz-tesse, nincs-e más autoimmun betegsége, amelyet a pajzsmirigy-alulműködéssel együtt kellene kezelni. Ezek közé tartozhat többek között a Sjögren-szindróma (krónikus szemszárazság szindróma), a lupusz (bőrfarkas), az autoimmun reumás ízületi gyulladás,q a szarkoidózis, a szkleroderma és az 1. típusú cukorbetegség. Szerencsére Ralph nem szenvedett ezek egyikében sem, így tehát koncentrálhattunk a pajzsmirigyproblémára.

Ezután Ralph orvosa megvizsgálta a lehetséges fizikai okokat, amelyek csökkenthették a pajzsmirigyhormonok szintjét, ideértve az olyan gyógyszerek szedését, mint a lítium, a tamoxifen, a tesztoszte-ron-pótlás, az interferon-alfa vagy a nagydózisú szteroidok vagy ösztrogén. A hormonszint csökkenését valamilyen agyalapi miriggyel vagy hipotalamusszal kapcsolatos zavar is okozhatta. Ralph e gyógyszerek egyikét sem szedte, és nem volt baj az agyalapi mirigyével vagy a hipotalamuszával sem, tehát az orvosa megvizsgálta az aktuális, pajzsmirigyproblémára szedett gyógyszerét – és ez volt a megoldás.

Ralph csak a T4 hormont pótolta. Bizonyos emberek reagálnak a táplálékkiegészítésnek erre a változatára; azonban vannak, akiknek mindkettőre szükségük van. A T3 erősebb a T4-nél, és az agy állítólag könnyebben hasznosítja. Ralph szedni kezdte mind a két hormonpótlót.

Mivel időbe telik, mire a T3 szabályozza az agy szerotoninfunkcióját, azt javasoltuk, hogy Ralphnak érdemes lenne megkérdeznie az orvosát, jól tenné-e, ha szedne néhány táplálékkiegészítőt a szerotoninszint további növelése érdekében. Ralph 5HTP-t (5-hidroxi-triptofánt) kezdett szedni. Ha ez nem enyhítené kellő mértékben a problémáit, akkor ehelyett SAMe-vel (S-adenozil-metioninnel) is próbálkozhatna.

Ezt követően Ralphnak azokat az autoimmun problémákat kellett megcéloznia, amelyek eredetileg elindították a Hashimoto-kórt. Pajzsmirigy-alulműködését az okozta, hogy az immunrendszere gyulladást okozó antitesteket állított elő a pajzsmirigye ellen. Ezt számos dolog kiválthatta, de a legáltalánosabb kiváltó ok valamilyen vírus vagy ételallergia. Azonban Ralph elmondta, hogy nem akar semmilyen megszorító diétát, és így allergiavizsgálatot sem.

Egy akupunktúrás orvoshoz és kínai gyógynövényes gyógyítóhoz szintén elküldtük, hogy mind az immunrendszere, mind pedig pajzsmirigye gyógyulásához további támogatást kapjon. Tengeri moszatot, keserűfűgyökeret, Fructus jujubae-t és pinelliae-t szedett, amelyek mindegyike segített a székrekedésén, a folyadék-visszatartásán, a kimerültségén és a gyengeségén.

Végül egy életmód-tanácsadóhoz küldtük Ralphot, aki megtanítja neki, hogyan legyen magabiztosabb, és hogyan hallassa a hangját, különösen a felfokozott üzleti helyzetekben.

Emellett segítséget kért a legrégibb és legjobb barátjától is, aki komolyan vette a feladatát, és kifejezetten olyan helyzeteket teremtett, ahol Ralphnak ki kellett fejeznie a véleményét.

Ralph a következő problémákra vonatkozó megerősítésekkel kezdett dolgozni: a pajzsmirigy általános egészsége („Meghaladom a régi korlátozásokat, és most megengedem magamnak, hogy szabadon és kreatívan fejezzem ki magam.”); pajzsmirigy-alulműködés („Új életet teremtek új szabályokkal, amelyek teljes mértékben támogatnak engem.”) és depresszió („Most meghaladom mások félelmeit és korlátait. Én teremtem az életemet.”). Emellett azokra a tünetekre is megerősítéseket kellett használnia, amelyek a pajzsmirigyproblémái következményei voltak: kimerültség („Lelkes vagyok az élettel kapcsolatban, tele vagyok energiával és lelkesedéssel.”); zsibbadás („Megosztom az érzéseimet és a szeretetemet. Reagálok a mindenkiben jelen lévő szeretetre.”) és túlsúly („Megbékéltem az érzéseimmel. Biztonságban vagyok ott, ahol vagyok. Megteremtem a saját biztonságomat. Szeretem és elfogadom magam.”).

Némi tanulás és az egészségügyi csapattól érkező útmutatás után Ralph megtanulta, mikor emelje fel a szavát, és mikor tartsa meg magának, amit gondol. Az egészsége és az élete visszatért a normál kerékvágásba, és még a munkahelyén is kezdett jobban kiállni magáért. Ez utóbbi meggyőzte az apósát arról, hogy talán valóban itt az ideje a nyugdíjba vonulásnak.

• Minden rendben az ötödik érzelmi központban

Rendelkezel azzal az erővel, amely az egészséges nyak, pajzsmirigy és száj megteremtéséhez szükséges, a gyógyszerek, az intuíció és a megerősítések használatával. Ha gondjaid vannak az önbizalommal – akár, mert túlságosan agresszív, akár, mert túlzottan passzív vagy –, lehetséges, hogy már vannak egészségi problémáid ezeken a területeken. Ha hallgatsz a testedre, és megváltoztatod a gondolataidat és a viselkedésedet, akkor egyidejűleg tanulhatod meg kicsiszolni a kommunikációs képességeidet, meggyógyítani a testedet és megváltoztatni a hozzáállásodat az emberekhez.

Találd ki, hogyan beszélj a családoddal, a gyerekeiddel, az anyáddal, az apáddal, a főnököddel, hogy megértsenek. Ha kommunikációs problémákkal küzdesz, fontos ezeket pontosan meghatározni, hogy kitalálhasd, hogyan foglalkozz velük, és hogyan lépj tovább az egészség felé az ötödik érzelmi központban.

A világ figyel. Minden rendben.

p Nem csupán az a fontos, hogy meghallgassanak, hanem az is, hogy a másik meg is értse, amit mondunk. Párkapcsolatban sokszor előfordul, hogy az egyik fél nem úgy érti a mondatokat, mint a másik, és ha ez hosszú távon fennáll, stresszt okoz, pajzsmirigybetegség oka lehet – *a Szakl.*

q Ez nem egyenlő az időskori fájdalmas, „reumás” ízületekkel – *a Szakl.*

9. fejezet

Most már látom

A hatodik érzelmi központ: agy, szem és fül

A hatodik érzelmi központ az agy, a szem és a fül központja, amelynek egészsége attól függ, hogy az ember mennyire képes befogadni az információt minden – akár a földi, akár a misztikus – világból, és felhasználni az életében. Azon múlik, hogy mennyire rugalmas a beállítottságunk, és hogyan tudunk tanulni a sajátunktól eltérő nézőpontokból. Annak érdekében, hogy megteremtsük az egészséget a hatodik érzelmi központban, képesnek kell lennünk együtt hajolni és szállni a változás szeleivel, és a csökönyösségtől bizonyos helyzetekben elmozdulni a felfedező, szabad szellem felé. Ez az egyensúly lehetővé teszi, hogy az idő múlásával fejlődjünk és változzunk, és arra koncentráljunk, ami előttünk van, ahelyett hogy kétségbeesetten ragaszkodnánk a már elmúlt dolgokhoz, és azt kívánnánk, hogy bárcsak visszafordíthatnánk az idő kerekét.

A hatodik érzelmi központ érzelmi problémái az agy, a szem és a fül betegségeitől a tanulási és fejlődési problémák általánosabb témájáig terjednek. Mint más érzelmi központok esetében, ha egy testrészről beszélünk, akkor a betegséget gyakran bizonyos gondolkodási és viselkedési minták okozták. Azonban az átfogóbb témák tárgyalásánál a gondolatok és viselkedések nem az okot jelentik; ezek egyszerűen olyan tényezők, amelyek súlyosbítanak bizonyos hajlamokat, mint például az ADHD-t (figyelemhiányos hiperaktivitás zavar) vagy a diszlexiát (olvasási nehézség, zavar). Ezt részletesebben is tárgyaljuk, amint a fejezet későbbi részeiben végigvesszük a testrészeket és problémákat.

A hatodik érzelmi központban lévő egészségi problémákkal küzdő embereknél egyensúlytalanság figyelhető meg abban, ahogyan a dolgokat látják, illetve a világtól tanulnak. Vannak, akik a földi birodalomban eresztenek gyökeret, és nincs kapcsolatuk a tágabb univerzummal, mások pedig teljesen a misztikus birodalomhoz kötődnek, és nem vetik meg lábukat a föld síkján. Ha módot találunk arra, hogy kiegyensúlyozzuk az e két birodalomból érkező dolgokat, amikor szembenézünk az élet viszontagságaival, az egészséget teremt a hatodik érzelmi központban.

• A hatodik érzelmi központ megerősítései és a tudomány

Louise Hay megerősítésekről szóló elmélete szerint a hatodik érzelmi központ – az agy, a szem és a fül – egészsége magában foglalja azt a képességet, hogy az ember felfogja az információkat, rugalmasan gondolkozik, és érveléssel ki tud kerülni bizonyos helyzetekből.

Az agy olyan, mint egy számítógép. Információkat kap, amelyeket feldolgoz, majd végrehajtja a megfelelő működést. Az információ a testünk minden részéből eljut az agyba és az agyból a testbe; azonban az agyat eltéríthetik a feladatától az olyan érzelmi összetevők, mint a félelem, a harag és a rugalmatlanság. Például egy Parkinson-kóros beteget irányíthat a félelem és az az erőteljes vágy, hogy mindent és mindenkit ellenőrizzen.

A szem és a fül olyan csatornák, amelyeken keresztül a külvilágról tanulunk, és e területek betegsége azzal kapcsolatos, ha az embernek nem tetszik az információ, amit befogad. Például minden szemprobléma az adott helyzetünkkel kapcsolatos félelemhez vagy haraghoz társul. A szemproblémáktól szenvedő gyerekek talán megpróbálják elkerülni annak meglátását,

ami a családjukban történik, míg az idősebb emberek, akik hályogtól szenvednek, talán attól félnek, amit a jövő tartogat. Nézzük meg, mit mond az orvostudomány a hatodik érzelmi központban lévő betegségek hátterében rejlő elme-test kapcsolatról.

A szakirodalomban számos kutatás foglalkozik azzal a feltevéssel, hogy a személyiségtípus hajlamosíthat bizonyos embereket a Méni-è-re-betegségre vagy más fülzavarokra. Az „A" típusú személyiség esetén e zavar kockázata fokozott, mert kimutatták, hogy hajlamos csak 20 százalékát meghallani annak, amit vita közben mondanak neki. [6.1] Annak ellenére, hogy külsőre higgadt és fegyelmezett embernek tűnnek, a Méniè-re-betegek hajlamosak rá, hogy egész életükben problémájuk legyen a külvilággal: szorongást, fóbiákat, depressziót élnek át, és úgy érzik, hogy elvesztik az irányítást. [6.2] Lényegében azok az emberek, akiknél kialakul ez az állapot, nagyobb valószínűséggel képtelenek a változással járó bizonytalanság kezelésére.

A szem zavarai – mint például a szemhéjgyulladás (árpa), a szemszárazság és a glaukóma (zöldhályog) – a hagyományos kínai gyó-gyá-szatban már évezredek óta az érzelmi frusztrációhoz, haraghoz és ingerlékenységhez társulnak. Érdekességképpen jegyezzük meg, hogy a tudományos kutatások napjainkban szintén látják a szemzavarok pszichológiai aspektusait. Egy kutatásban a szemfájdalomtól szenvedő betegek azt mondták, hogy aktívan „eltakarják" azokat az érzéseket, amelyektől félnek, mert túlságosan fájdalmas lenne elviselni. [6.3]

A Parkinson-kóros emberek hajlamosak egész életükben a depresszió, a félelem, a szorongás mintáját követni, és kontrollálni mind az érzelmeiket, mind pedig a környezetüket. A tudományos kutatások azt állítják, hogy e betegek eleve alacsony dopaminszinttel születhettek, és ettől olyan személyiségtípusuk lett, amely kerüli a kockázatot, és megijed a változástól. A Parkinson-kórban szenvedő betegek általában higgadtak és törvénytisztelők. Megbízható állampolgárok, iparkodó emberek, és sok szervezetben részt vesznek. Valószínűleg felelős beosztásban, irányító szerepben dolgoznak. [6.4]

Most, miután olvastál az e terület betegségeivel kapcsolatos tudományos háttérről, mi jelenti a következő lépést a hatodik érzelmi központban lévő problémák gyógyításához?

- Agy

Az aggyal kapcsolatos problémáktól, mint például migréntől vagy más típusú fejfájástól, álmatlanságtól, rohamoktól, memóriaproblémáktól, stroke-tól (agyi katasztrófa), szklerózis multiplextől, Alzheimer-kórtól vagy Parkinson-kórtól szenvedő emberek próbálnak úgy élni, hogy lábukat szilárdan megvetik a talajon. Jók akarnak lenni olyan tevékenységekben, amelyek mind az agy kreatív, jobb oldalát, mind pedig a strukturált bal oldalt használják. Gyakran az élet számos területén képzettek akarnak lenni a geometriától a történelemig vagy a festészetig, esetleg a zenéig. Ha hosszú ideig így élnek, az gyakran vezet olyan krízishez, amely arra kényszeríti őket, hogy új nézőpontból szemléljék a világot. Egy agyi zavarral többé már nem tudnak azokra a tanulási utakra számítani, amelyeket mindig is használtak, így az intelligencia és a hit egyéb forrásaihoz kell fordulniuk: egy magasabb erőtől származó információhoz.

Ha valamely említett agyi problémától szenvedsz, először is menj orvoshoz, mivel vannak elérhető, hatékony gyógyszerek és terápiák. Azonban a modern gyógyszerek és az alternatív orvosságok csak egy pontig hasznosak. Amint kontrolláltad az akut tüneteket, tedd meg a gyógyulás következő lépését. A hosszú távú egészséged azon múlik, hogy megváltoztasd azokat a negatív gondolatokat és viselkedéseket, amelyek az agyad működését befolyásolják, és betegséget okoznak – bizonyos esetekben nagyon súlyos betegségeket.

Az intelligencia új formáinak megismerése és a világ megta-pasztalása a hit szemén keresztül csökkentheti annak esélyét, hogy agyi zavarok alakulnak ki, valamint csökkentik a már megjelent tüneteket. A legtöbb ember, akit agyi zavarral diagnosztizáltak, rengeteg félelmet és szorongást érez. A megerősítések *nagyon* fontosak, mert segítenek az agy újrahuzalozásában, távol azoktól a gondolati mintáktól, amelyek súlyosbítják a betegséget, segítenek új gon-dolkodásmódokat elsajátítani, és elhozzák az univerzumba vetett hitet. A megerősítések valójában a következő szintre emelik a gyógyulást.

Az agy újrahuzalozása az új gondolkodásmódok számára és a hit meglelése az élményeinkben segíthet elűzni azokat a gondolatokat, amelyek súlyosbíthatják a betegséget. A megerősítések elméletében például az epilepsziához társuló gondolati mintázatokhoz az élet elutasítása, az állandó küszködés és az üldözöttség érzése társul. A következő megerősítéssel nyílhatsz meg az élet előtt, és láthatod meg a jó dolgokat az életben: „Úgy döntök, hogy az életet örök és örömteli dolognak tekintem. Örök és örömteli lény vagyok, és nyugodt vagyok." Az álmatlanság a félelem és a bűntudat érzéséhez társul, és ahhoz, ha az ember nem bízik az élet áramlásában. Ha szorongással párosuló álmatlanságban szenvedsz, a következő megerősítéssel nyugtathatod meg az idegeidet, és biztosíthatod, hogy jobban tudj aludni: „Szeretettel elengedem a napot, és észrevétlenül békés álomba merülök, tudván, hogy a holnap majd gondoskodik magáról." Hasonlóképpen a migrénes fejfájás is arról szól, hogy az ember ellenáll az életnek, valamint fél attól, hogy kihasználják vagy irányítják. A migrént az elengedéssel és a következő megerősítés ismételgetésével enyhíthetjük: „Ellazulok az élet áramlásában, és hagyom, hogy az élet könnyedén és kényelmesen gondoskodjon mindenről, amire szükségem van. Az élet értem van."

Az Alzheimer-kór és a demencia (időskori leépülés) más formái ahhoz társulnak, ha az ember elutasítja, hogy a maga valójában foglalkozzon a világgal, és megreked a régi gondolkodásmódokban, fél az új ötletektől, tehetetlen és haragos. Ha ez ismerősen hangzik, nyisd meg a szívedet és az elmédet, hogy új módokon közelíts az élethez a következő megerősítéssel: „Mindig van számomra egy új és jobb módszer az élet megtapasztalására. Megbocsátom és elengedem a múltat. Belépek az örömbe." Ha aggódsz az öregedés és a memóriavesztés miatt, és úgy érzed, hogy megrekedtél, engedd el ezt az ítélkező beállítottságot a következő megerősítéssel: „Minden életkorban szeretem és elfogadom magam. Az életben minden pillanat tökéletes." A Parkinson-kórra a félelem jellemző, és egy erőteljes vágy, hogy mindent és mindenkit irányítsunk. Mondj le ennek az irányításnak egy részéről azáltal, hogy a következő megerősítésen meditálsz: „Abban a tudatban lazítok, hogy biztonságban vagyok. Az élet értem van, és bízom az élet áramlásában." A szklerózis multiplex a rugalmatlansághoz és a mentális keménységhez, a vasakarathoz társul. Ekkor a következő megerősítéssel kell lágyítani a merev elmét: „Szeretetteljes, örömteli gondolatok választásával szeretetteljes, örömteli világot teremtek."

Felsoroltunk néhányat a legáltalánosabb agyi zavarok közül. Ha szeretnéd elolvasni a Louise által ajánlott megerősítéseket az agyat érintő más zavarok esetén, keresd meg a konkrét problémát a 203. oldalon kezdődő táblázatban.

Annak érdekében, hogy elérd a hatodik érzelmi központhoz tartozó agyi problémák gyógyításához szükséges egészségesebb beállítottságot, az intelligencia és a spiritualitás más formáit is be kell vonnod az életedbe. *Spiritualitás* alatt nem a vallást értjük, hanem azt a kapcsolatot, amely összeköt valamivel, ami nagyobb nálad. Ezek a problémák nem fognak megoldódni tanulás vagy logika útján; a meditáció és az ima a kulcs. Fontos megértened, hogy van egy meghatározhatatlan erő, amely mindent összeköt – téged is beleértve.

Dolgoznod kell azon, hogy kapcsolatba kerülj az istenivel, ha szeretnél meggyógyulni.

Ennek módja nagyon személyes ügy. Talán minden reggel szánni kívánsz egy kis időt a meditációra. Esetleg sétálni szeretnél a természetben – nem ítélkezni, gondolkozni vagy számítgatni. Egyszerűen megtapasztalni a létező szépséget.

Ha képes vagy kiegyensúlyozni az istenitől érkező dolgokat és egy új intelligenciát a földi világban, akkor képes leszel egészségesen élni a hatodik érzelmi központban.

A klinikai kartonokból: esettanulmány agyi problémára

A huszonhét éves, szabadúszó webdesigner, Vanessa elképesztő memó-riával rendelkezett, és hihetetlenül erős, elsöprő érdeklődést mutatott minden iránt, a művészetektől a kémiáig. Bár nem rendelkezett anyagi erőforrásokkal ahhoz, hogy a középiskola után nappali tagozaton főiskolára járjon, eltökélten tanulni akart, és a helyi közösségi főiskola esti képzésére járt. A briliáns elméjéről és bravúros beszédkészségéről ismert Vanessa népszerű vendég volt a bulikban és a vacsorákon, és könnyen kötött barátságokat.

A formális felsőfokú oktatás hiánya ellenére Vanessa virágzó szabadúszó karriert futott be. Jól keresett, és úgy érezte, kreatív kihívásokkal foglalkozik. Ám néhány évvel azután, hogy elindította üzletét, bizsergő zsibbadást kezdett érezni a karjában és a kezében, állandóan kimerült volt, és hasogató fejfájás kínozta. Mivel úgy vélte, hogy valami nyaksérülésről van szó, mert rengeteget ült a számítógép előtt, több száz dollárt költött ergonomikus irodai eszközökre. Úgy tűnt, hogy semmi sem segít. Egy nap homályos látással ébredt, és azon kapta magát, hogy csak bizonytalanul tud lábra állni. Kért egy időpontot az orvosától, aki neurológushoz küldte. Hitetlenkedve fogadta, amikor az orvos azt mondta, hogy esetleg szklerózis multiplextől (SM) szenved. Az orvos ezt a következőképpen írta le: „progresszív neurológiai zavar, amelyben az agyban és a gerincvelőben lévő idegpályák sérültek”. Noha Vanessa további vizsgálatokat akart végeztetni, túlságosan megrémült ahhoz, hogy visszamenjen az orvoshoz.

Amikor eljött hozzánk, először is segítettünk neki megérteni, hogy egy SM-diagnózis még nem a világ vége. Megfelelő kezelés mellett sokan képesek enyhíteni az állapotukat, és eredményes, boldog, kellemes életet élni. De Dr. Philt, a híres amerikai televíziós pszichológust idézve: „Ha nem tudja megnevezni, nem tudja rendbe hozni.” Így arra bátorítottuk Vanessát, hogy végeztesse el a vizsgálatokat egy neurológussal, akiben megbízik, hogy kiderítse, mi folyik a központi idegrendszerében, az agyában és a gerincvelőjében. Egy hónapon belül elment az orvosához, és kapott egy időpontot MRI-re, hogy kiderítsék az agyban vagy gerincvelőben lévő károsodást, gerinccsapolást végeztetett, hogy elvégezzenek egy tesztet az oligoklonális sávoknak nevezett speciális fehérjék vizsgálatára, és egy vizuális kiváltott potenciál (VEP) nevű vizsgálatot, amellyel az agyban lévő elektromos tevékenységet mérik. Az MRI és a gerinccsapolás arra utalt, hogy valóban SM-től szenved, a további vérvizsgálatok pedig bebizonyították, hogy a tüneteit nem más betegség, azaz nem Lyme-kór, stroke vagy AIDS okozta.

Vanessa egy több orvosból álló csapatot kért fel arra, hogy ügyeljenek az SM-kezelés következő lépéseire.

Az agyi egészségprogram összeállításához először is segítettünk Vanessának képet alkotni arról, hogyan néz ki egy egészséges agy és idegrendszer. A központi idegrendszer, az agy és a gerincvelő úgy néz ki, mint egy boton elhelyezkedő narancs. A narancshoz hasonlóan az agynak is van egy külső, kemény, sötétebb sejtrétege, amely körülveszi az idegrostok belső, világosabb területét. Az SM egy autoimmun betegség, amelyben a fehérvérsejtek antitesteket termelnek, amelyek megtámadják ezt a világos, belső területet. Az SM-ben ezek az agyban lévő idegrostok, valamint azok az idegrostok, amelyek lefelé folytatódnak a gerincvelőben, fehér plakkokkal hegesednek, és így nem képesek normálisan továbbítani a jeleket az agy és a test

között. Ennek ismeretében Vanessa vizualizációkat használt arra, hogy lássa, amint az idegrostjai egészségessé és hegmentessé válnak. Segítettünk neki keresni irányított meditációkat, többek között egy kifejezetten SM-ben szenvedő betegek számára készült CD-t, amelynek szerzője Belleruth Naparstek, az irányított meditációk területének egyik úttörője, aki segített bizonyítani e kezeléstípus jótékony hatásait.

Ezután visszaküldtük Vanessát a neurológusához, aki elmondta, milyen gyógyszerek kaphatók az SM kezelésére. E betegség esetén az orvosok három okból alkalmaznak gyógyszereket: a tünetek kezelésére, a rosszabbodás megelőzésére és a betegség hosszú távú lefolyásának befolyásolására.

Vanessa tünetei a következőkből álltak: zsibbadás, bizsergés és bizonytalanság a kézben és a lábban (orvosilag ezt szpaszticitásnak és ataxiának nevezik). Emellett kimerültségtől, homályos látástól és hasogató fejfájástól szenvedett. Az orvosa Baclofent, dantrolént és fizikoterápiát javasolt a végtagtünetekre, és amantidint és más stimulánsokat a kimerültségre. A hirtelenséggel jellemezhető tünetekre – a szakaszosan jelentkező fejfájásra és a homályos látásra – az orvos szteroidkúrát ajánlott. Az orvosok béta-interferont, glatira-mer-acetátot vagy más gyógyszereket javasoltak a betegség hosszú távú hatásainak enyhítése érdekében. Ezek a gyógyszerek állítólag 30–60 százalékkal csökkentik a rosszabbodás arányát, de súlyos mellék-hatások kockázatával járnak. Mivel Vanessa tünetei enyhék voltak, hosszas mérlegelést követően egy rövid ciklusú szteroidkeze-lést választott. Egyelőre el akarta kerülni a további gyógyszerek sze-dését, bár kapcsolatban maradt a neurológusával, hogy ellenőrizzék a tüneteit.

Ezt követően Vanessa elment egy integratív gyógyászattal foglalkozó orvoshoz és táplálkozási szakemberhez, aki a betegségét a tünetek oldaláról és a betegségmegelőzés szempontjából is meg tudta közelíteni. A táplálkozási szakember azon dolgozott, hogy egyensúlyba hozza Vanessa irányíthatatlanná vált immunrendszerét, amely „megtámadta” az agyát és a gerincvelőjét. Vanessa elkezdett DHA-t (omega-3 zsírsavat), kalciumot, magnéziumot, rezet, szelént és egy jó minőségű B-komplexet szedni, amely tiamint (B1-), B6- és B12-vitamint tartalmazott. Nem ivott többé koffeintartalmú italokat, és került minden élelmiyszert, amely aszpartámot vagy nátrium-glutamátot tartalmazott, mivel ezek közismerten hatással vannak az SM-től szenvedő betegekre. Emellett arra is kíváncsi volt, hogy búzaintoleranciája vajon rontja-e a tüneteit, tehát kezdte kihagyni a búzát az étrendjéből.

A következő lépést egy akupunktúrás orvos és kínai gyógynövényes gyógyító felkeresése jelentette, aki bizonyos pontokat kezelt és gyógynövényeket alkalmazott, hogy csökkentse Vanessa végtagjainak görcsösségét, valamint a fejfájásokat és a kimerültséget. Indiai tömjént javasolt, amely csökkentheti az agyat érő autoimmun támadást, és ginkgo bilobát, amelyről kimutatták, hogy csökkenti az agyban lévő gyulladásos reakciót az SM-betegeknél. Emellett egy másik gyógynövényt, vadgesztenyét is szedett, amely gyulladásgátló hatású, valamint a duzzanatokat is csökkenti. Az akupunktúrás szakember még azt is javasolta, hogy Vanessa ideiglenesen kövesse a makrobiotikus táplálkozás szabályait, így kísérelje meg „helyreállítani” abnormálisan működő immunrendszerét.

Vanessa csapatának utolsó tagja egy tibeti gyógynövényes gyógyító volt, aki segített megtalálni egy, az igényeihez illő gyógynövény-kombinációt. Ezekről a keverékekről kimutatták, hogy növelik az izmok erejét, és az ezeket szedő betegeknél még javulás is mutatkozott bizonyos neurológiai vizsgálatokon.

E fizikai programok mellett Vanessa azon is dolgozni kezdett, hogy megváltoztassa a gondolati mintákat, amelyek miatt rosszabbodhatott az állapota. Megerősítéseket kezdett használni a következő problémákra vonatkozóan: szklerózis multiplex („Szeretetteljes, örömteli gondolatok választásával szeretetteljes, örömteli világot teremtek. Biztonságban vagyok, és

szabad vagyok.”) és az általa okozott tünetek: zsibbadás („Megosztom az érzéseimet és a szeretetemet. Reagálok a mindenkiben jelen lévő szeretetre.”); kimerültség („Lelkes vagyok az élettel kapcsolatban, tele vagyok energiával és lelkesedéssel.”); fejfájás („Szeretem és elfogadom magam. A szeretet szemével tekintek magamra és arra, amit teszek. Biztonságban vagyok.”); a szem általános egészsége („Szeretettel és örömmel nézem a dolgokat.”) és szemproblémák („Most megteremtek egy olyan életet, amelyre jó ránézni.”).

És természetesen hangsúlyoztuk neki azt is, hogy fontos kapcsolatot teremteni az istenivel. Először habozott, de úgy döntött, megpróbálja. Minden reggel arra szánt fél órát, hogy egyszerűen csak üljön és meditáljon az otthonához közeli erdőben.

Mindezt a rengeteg gyógyításra irányuló erőfeszítést felhasználva Vanessa képes volt megállítani az SM-tüneteit, és a továbbiakban egészséges és eredményes életet élni. Még mindig sikeres szabadúszó volt, és még mindig ő volt a buli lelke, de ezután mindezt kiegészítette még valamivel – az univerzumba vetett hittel.

• Tanulási és fejlődési problémák

Noha a tanulási és fejlődési problémákat sokan agyi zavaroknak vélik, mi másként tekintünk ezekre. Minden ember úgy jön világra, hogy az agya valamilyen módon „be van huzalozva”. Vannak, akik inkább a térbeli, érzelmi, jobb agyféltekéből kiindulva működnek, mások pedig a logikus, strukturált, bal agyféltekéből. A tanulási problémák esetén azt tapasztaljuk, hogy ezek az emberek olyan környezetben élnek, tanulnak és dolgoznak, amitől a tanulásuk zavart lesz. Az iskolában és a munkahelyen átélt ismétlődő hibákat követően felvesznek egy egészségtelen beállítottságot, és azt hiszik, hogy buták, lusták és sikertelenek. Az általuk tapasztalt problémák nagy része abból fakad, hogy inkább az agy valamely szélsőségére alapozva élik az életet: vagy a jobb, vagy a bal agyféltekére. Mindkét beállítottságnak vannak előnyei és hátrányai. Például, akik inkább a jobb agyféltekére alapozva élik az életet, gyakran képesek a helyzet egészét látni, talán egy teljesen új és izgalmas nézőpontból, de nehezükre esik, hogy erősen strukturált társadalmunk részleteivel foglalkozzanak. Azok, akik inkább a bal agyféltekére alapozva élnek, gyakran ragyogó képességekkel rendelkeznek a részleteket tekintve, mint például a matematika és a tudományok, de nem képesek az élet érzelmi dolgainak kezelésére. Ezek az állapotok nem arról szólnak, hogy egyszerűen az egyik agyfélteke kiemelkedő a másikhoz képest – inkább arról, hogy szélsőséges egyensúlytalanság mutatkozik az egyik irányban anélkül, hogy az illető képes lenne a másik oldal tulajdonságait kihasználni.

Vannak olyan terápiák és bizonyos esetekben olyan gyógyszerek, amelyek segíthetnek a tanulási és fejlődési nehézségek tüneteinek enyhítésében. Ahhoz, hogy teljes képet alkossunk a hatodik érzelmi központ egészségéről, elengedhetetlen, hogy foglalkozzunk azokkal a viselkedésekkel és a háttérben rejlő gondolati mintákkal, amelyek súlyosbíthatják a problémáinkat.

A fejlődési és tanulási zavarok vizsgálatánál a szélsőségeket a diszlexia (olvasási zavar), az ADHD (figyelemzavaros hiperaktivitás zavar), az Asperger-szindróma (az autizmus enyhébb formája) és más betegségek jelentik. A diszlexiával, ezzel a nyelvi alapú tanulási akadályozottsággal élő emberek esetén a jobb agyfélteke jellemzően erősebb, mint a bal – ezek az emberek nem képesek a nyelv részleteire koncentrálni. Az Asperger-szindrómától szenvedőknél a bal agyfélteke erősebb, ezek az emberek hajlamosak a rögeszmékre és a részletek iránti fogékonyságra, és kiváló matematikai képességekkel rendelkeznek. Mindenkinek kissé másként működik az agya, és saját egyedi erősségekkel és gyengeségekkel rendelkezünk. Azonban az ADD (figyelemhiányos zavar), az ADHD, az Asperger-szindróma és a diszlexia esetén

szélsőséges fejlődési különbségek vannak az agy huzalozásának módjában.r Louise megerősítésekről szóló elmélete ezért nem úgy közelíti meg ezeket a problémákat, mint valódi zavarokat – mert a legtöbb esetben e problémák egyes aspektusai mindenkiben jelen vannak. Az a kulcs, hogy legyünk képesek megtanítani az agyunknak, hogy a lehető legjobban, legeredményesebben működjön. Ennek egyik módja, ha azonosítjuk és módosítjuk azokat a negatív gondolati mintákat, amelyek megakadályozzák, hogy birtokba vegyük az összes intellektuális képességünket.

Az ADHD hátterében rejlő gondolati minták megcélzására Louise a következő megerősítést ajánlja: „Az élet szeret engem. Épp olyannak szeretem magam, amilyen vagyok. Szabadon megteremthetek egy örömteli életet, amely működik számomra. Minden rendben van a világomban." De azt is javasolja, hogy használjunk más megerősítéseket, amelyek a zavar néhány általános jellemzőjét célozzák meg. Például az ADHD-hez társuló hiperaktivitást gyakran olyan gondolati minták kísérik, amelyekre jellemző, hogy az ember kényszert és tombolást érez. Ha tehát hajlamos vagy a hiperaktiviásra vagy a koncentráció elvesztésére, esetleg egy nyugtató megerősítésre lehet szükséged, hogy elengedd a szorongást és az aggodalmat. Ekkor jó a következő általános megerősítés: „Biztonságban vagyok. Minden nyomás szertefoszlik. Elég jó vagyok." A dadogás, az a viselkedés, amely diszlexiával társulhat, a bizonytalanságból és az önkifejezés hiányából eredhet. Ha dadogsz, akkor lassíts, és a következő megerősítéssel emlékeztesd magad arra, hogy rendelkezel az erővel és a magabiztossággal ahhoz, hogy kifejezd a szükségleteidet: „Szabadon szót emelhetek a saját érdekemben. Most biztonságos számomra az önkifejezés. Csak szeretettel kommunikálok." Az Asperger-szindróma gyakran társul depresszióhoz, tehát ha ettől a betegségtől szenvedsz, használd a következő megerősítést: „Most meghaladom mások félelmeit és korlátait. Én teremtem az életemet."

Amint elkezded beépíteni Louise megerősítéseit a mindennapjaidba, látni fogod, hogy azok a múltbeli gondolatok és viselkedések, amelyek rád nehezedtek, kezdenek megváltozni. Kevésbé szorongónak és idegesnek kell érezned magad, nyugodtabbnak és koncentráltabbnak kell lenned. Természetes dolog, ha időnként még mindig visszaesel a régi mintákba. Valószínűleg életed nagy részét így élted le, tehát ne számíts azonnali gyógyulásra. Tudd be a saját érdemednek a véghezvitt változásokat, és vedd észre, hol kell még dolgoznod.

Olyan emberként, aki valamilyen szélsőséges agyi struktúrával él, talán szükséged van arra a szabadságra, hogy olyan témákkal foglalkozz, amelyek valóban érdekelnek. A váratlan változás, a szabályok, a megbízások és a követelmények talán akadályoznak. De a tanulási zavarnak nem kell azt jelentenie, hogy mindig küszködni fogsz, vagy boldogtalan leszel. A figyelemmel kapcsolatos problémákkal és más tanulási vagy fejlődési zavarral küzdő emberek csodálkoznak majd, milyen rengeteg energiát elpazaroltak a szétszórtsággal és a szervezetlenséggel. Ha felveszel néhány új szokást, hogy nyomon kövesd a kötelezettségeidet, az időt szabadít majd fel, hogy bámulatos kreativitásoddal foglalkozz. Lehetséges megőrizni a kép egészének tisztaságát, mégis figyelni a részletekre. Az egész annak a kérdése, hogy meg kell változtatnunk a gondolkodásmódunkat és a viselkedésünket. Igyekezz elérni az egyensúlyt elméd kreatív oldalának ápolása és a való világban való megalapozottság között. Rátermett és erős ember vagy. Folyamatosan emlékeztesd magad erre a következő megerősítéssel: „Én vagyok elmém szeretetteljes kezelője. Épp olyannak szeretem magam, amilyen vagyok. Elég jó vagyok. Minden rendben."

A megerősítések mellett számos viselkedésbeli változás van, amelyek segítenek egyensúlyba hozni a fejlődési és tanulási problémákkal küzdő emberek agyát. Az érzelmi gyógyulás megkezdéséhez dolgozz azon, hogy birtokba vedd agyad másik féltekéjét is. Például a részletekre figyelő, struktúrakedvelő, bal agyféltekés gondolkodású embereknek meg kell

tenniük mindent, amit csak tudnak, hogy kifejezzék szabadabban áramló érzelmeiket és kreativitásukat. Ez nagyon rémisztő lesz, tehát ne egyedül tedd. Kérj meg valakit, akiben megbízol, hogy tervezzen el egy napot – vagy egy órát –, amikor te egyszerűen csak azt teszed, amit az illető javasol. Nem fogod tudni, mi történik legközelebb, de képes leszel elindulni egy úton annak tudatában, hogy valaki, aki a te legfőbb érdekeidet tartja szem előtt, megteremtette neked a struktúrát. Ha ellazulunk ebben a spontaneitásban, az egy nagyon biztonságos struktúrát biztosít számunkra még akkor is, ha esetleg nem úgy érezzük. Az is nagyon fontos, hogy alkalmazzuk egy profi terapeuta segítségét. Próbáld igénybe venni egy kognitívviselkedés-terapeuta vagy egy dialektikusviselkedés-terapeuta szakértelmét, hogy segítsen azonosítani és kezelni azokat a gondolati mintázatokat, amelyek a szorongáshoz és a félelemhez vezettek.

Ha szabadon áramló, kreatív, jobb agyféltekés ember vagy, akkor épp az ellenkezőjét kell tenned. Azon kell dolgoznod, hogy lassan struktúrát vigyél az életedbe. Ne vesd bele magad azonnal teljesen, mert ez nyomasztó lenne, és tönkretenné az erőfeszítéseidet. Alkalmas stratégia, ha az úgynevezett kétlépéses technikát alkalmazod. Ha úgy érzed, hogy nem vagy képes eléggé koncentrálni ahhoz, hogy meghozz valamilyen döntést, vagy megoldj egy problémát, akkor egyszerűen két lépésben tedd meg. Ehhez fogj egy papírt és tollat, és írd le azokat a dolgokat, amelyekről tudod, hogy igazak a helyzettel kapcsolatban. Ezután állj elő még két kapcsolódó ténnyel. Majd még kettővel. Ha ezt a folyamatot ismételgeted, azon kapod majd magad, hogy végül a probléma lényegére koncentrálsz. Ez a technika segít majd koncentrálni még akkor is, ha úgy érzed, hogy szétszórt vagy.

Kereshetsz olyan embert is, aki megkönnyíti a szervezést. Egy tanulási tanácsadó bevezethet a szervezettebb életmód alapvető fogalmaiba. Emellett abban is segíthet, hogy olyan eszközöket találj, amelyek működnek számodra – legyen az határidőnapló, kártyák vagy valami más, ami segít rendbe hozni a dolgokat. Ha igazán merésznek érzed magad, elvállalhatsz egy részmunkaidős állást vagy egy szakmai gyakorlatot, amely használja a kreatív képességeidet, de azt is igényli, hogy valamelyest koncentrálj a részletekre.

A klinikai kartonokból: esettanulmány tanulási zavarra

A harmincas éveiben járó Tara katonás otthonban nőtt fel: az apja tengerészgyalogos volt, és ragaszkodott a fegyelemhez, a szervezettséghez és az összpontosításhoz. Vannak gyerekek, akik jól reagálnak az ilyen nevelési stílusra, de Tara nem ilyen volt. Tovább rontotta a helyzetet, hogy az iskola, ahova járt, a katonai bázison volt, és hasonlóan szigorú filozófiát követett, ahol memorizálást és más hagyományos tanítási módszereket alkalmaztak. Tara elveszett. Nem tudott koncentrálni, és gondot okozott számára, hogy időben végezzen a feladataival. Mivel a szüleit aggasztotta a tanulmányi teljesítménye, pszichiáterhez vitték, aki ADHD-t diagnosztizált, és Ritalint írt fel neki.

Tara koncentrációja némileg javult, de a Ritalin nem tudta rendbe hozni elsődleges problémáját: Tara egyszerűen nem reagált a hagyományos nevelésre. Amint felnőtt, úgy döntött, hogy New Yorkba költözik, hogy erőteljes kreativitására koncentráljon, és iparművészeti iskolába járva a divat területén helyezkedjen el. Szinte azonnal problémái adódtak a tanulmányi követelmények teljesítésével. Bár a tervezéshez természetes érzéke volt, problémái voltak a szükséges vizsgák letételével és a feladatai befejezésével, mert képtelen volt megszervezni és megtervezni a feladatait. Állandóan próbaidős volt, bár a tanárai dicsérték a képességeit és ragyogó, kreatív elméjét. A koncentráció hiánya miatt kis korában sikertelen volt az iskolában, és most is pontosan ez történt.

Tara elkezdte átprogramozni a gondolatait az ADHD esetén ajánlott megerősítésekkel

(„Az élet szeret engem. Épp olyannak szeretem magam, amilyen vagyok. Szabadon megteremthetek egy örömteli életet, amely működik számomra. Minden rendben van a világomban.”). Amikor eljött hozzánk, azt javasoltuk, hogy használjon olyan megerősítéseket is, amelyek a következő problémákra irányulnak: szorongás („Szeretem és elfogadom magam, és bízom az élet áramlásában. Biztonságban vagyok.”) és hiperaktivitás („Minden nyomás szertefoszlik. Elég jó vagyok.”).

Noha elment az orvosához, és ismét fontolgatta a Ritalin szedését, tudni akarta, milyen lehetőségei vannak a tanulás segítésére. Tehát először is megtanítottuk neki, hogyan működik az agy általában azoknál az embereknél, akik képesek koncentrálni és odafigyelni. A jobb oldali agyfélteke elsősorban a formákra, a színekre, az érzelmekre és általános témákra koncentrál, a balt pedig inkább a részletek, a szavak és a logika vonzza. Az ember emellett négyféleképpen tud figyelni a dolgokra:

Koncentrált figyelem: Képesek vagyunk figyelmen kívül hagyni a figyelemelterelő dolgokat, és fontossági sorrendet felállítani, amely alapján eldöntjük, hogy mire figyelünk először, majd később, és utoljára.

Megosztott figyelem: Ez lehetővé teszi, hogy egyszerre több dologra is kiterjesszük a figyelmünket.

Fenntartott figyelem: Ez az állapot éberséget és mentális állóképességet jelent.

Érzelmi és intuitív figyelem: Ez olyasmire irányítja a figyelmünket, amikor vagy mi, vagy valaki, aki közel áll hozzánk, fájdalmat, szeretetet él át, vagy más, érzelmi töltéssel bíró helyzetben van.

Agyunk huzalozásának módja hajlamossá tesz bennünket egyik-másik figyelemtípusra, de ez a korral változik. Három-négyéves korban az érzelmi és intuitív figyelem vezérli az életünket, tehát arra koncentrálunk, amit akarunk, akár egy szelet csokiról, akár a pihenésről van szó. Amint idősebbek leszünk, kezdjük kifejleszteni a koncentrált, megosztott, fenntartott és érzelmi figyelemre való képességünket. Például mire a legtöbb ember középiskolába kerül, addigra megtanulja megosztani a figyelmét aközött, amit a tanár mond, és aközött, amit a szerelme tesz ugyanabban a pillanatban. Emellett jobban ki tudjuk zárni a zene figyelemelterelő hatását, miközben a házi feladatunkra koncentrálunk. Azért fogalmaztam úgy, hogy a „legtöbb ember”, mert nem mindenkinél alakulnak ki ezek a képességek. De ez nem jelenti azt, hogy ők ne tudnák megtanulni. Mindenkinek vannak erősségei és gyengeségei, amelyek tanítási, gyógyszeres vagy táplálkozási támogatással megcélozhatók.

Tara elment egy teljes neuropszichológiai felmérésre, hogy pontosan meghatározzák, agya hogyan figyel, tanul és emlékezik. Amint az egy művész esetében várható, Tara jól tudott figyelni a háromdimenziós formákra és más, jobb agyféltekés elemekre, de könnyen elterelődött a figyelme, ha a bal agyféltekés részletekről volt szó. Teljesen el tudott veszni, ha írott vagy szóbeli útbaigazítást kapott. Valójában a bal agyféltekés nyelvi fejlődés hiányosságát most először diagnosztizálták nála diszlexiaként.

Amikor a neuropszichológus elmagyarázta, hogy az agya valójában hogyan működik, Tara fellelkesült. Hirtelen rájött, miért volt olyan nehéz számára időben befejezni az olvasási feladatait. Nem volt buta. És az a tény, hogy a jobb agyféltekéje vizuális-térbeli IQ-hányadosa kiváló volt, vagy „egészen kimagasló”, azt jelezte, hogy művésznek született. Egyszerűen csak át kellett alakítania a tanulási stílusát, hogy képes legyen elvégezni a szükséges olvasási feladatokat, és figyelni az órákon a részletekre, hogy befejezze a feladatait.

Újonnan felfedezett magabiztosságával felfegyverkezve Tara mentort keresett magának; talált is egy professzort, akiről közismert volt, hogy diszlexiában és ADD-ben szenved, de valahogy túljutott a képzés útvesztőjén. Az ő szárnyai alatt sokféle kompenzációs technikát

megtanult, beleértve (1) egy színkódos naptárrendszer használatát, hogy képes legyen tartani magát az órarendjéhez; (2) egy hangos időzítő használatát, amelyet úgy állított be, hogy amikor kezdett megrekedni egy részletnél, az figyelmeztette, hogy tovább kell lépnie, és be kell fejeznie a feladatot; és (3) az ábrák és folyamatábrák készítésére irányuló feladatok eszközét, hogy a fontossági sorrendje és az időbeosztása jobban a feladataira irányuljon.

Az orvos útmutatása és támogatása mellett Tara kidolgozott egy rendszert, amelyben időnként egy Ritalinhoz hasonló gyógyszert, a Metadate nevű stimulánst szedett, amikor a legtöbb nyomást tapasztalta, majd a kevésbé hatékony Wellbutrin nevű stimulánst, amikor kisebb nyomás nehezedett rá. Még azon is együtt dolgozott az orvosával, hogy legyen néhány hónap szünete, amikor valójában gyógyszermentesen élt. Ajánlottuk számára az acetil-L-karnitin, a DHA (omega-3 zsírsav) és a gingko biloba táplálékkiegészítők napi szedését is, hogy segítsenek a koncentrációban.

Az étkezés vonatkozásában elmondtuk Tarának, hogy a koffein bevitelét tartsa minimális szinten, mert ez szintén stimuláns, és súlyosbíthatja a figyelemproblémáit. És végül azt is mondtuk, hogy óvatosan mérje fel a lelkiállapotát alkohol vagy marihuána fogyasztását követően. Tara végül úgy döntött, hogy távol kell tartania magát ezektől az anyagoktól, mert megzavarják az elméjét.

E taktikát követve Tara elvégezte a divatiskolát, és most de-signer-ként dolgozik. A termékeit még néhány nagyobb áruháznak is sikerült eladnia.

- Szem és fül

A szem- és fülproblémákkal küzdő embereknek gyakran okoz problémát, hogy egyensúlyt teremtsenek a logika és a spirituális elmélkedés, az ima és a miszticizmus között. Egyik szélsőség sem jó: sem az, ha az ember elvész a spirituális éterben, sem az, ha teljesen elmerül a földi dolgokban. De ha valaki az idő nagy részében a spirituális éterben él, nem tud két lábbal a földön állni ahhoz, hogy megtapasztalja a földi dolgokat, mint a popkultúra, a politika vagy bármely más terület, amely mentén az emberek többsége kapcsolatot teremt. Ennek következtében az ember gyakran visszahúzódóvá válik, és elszigetelődik a barátaitól, a szerelmétől vagy a munkatársaitól.

A szem és a fül zavarait olyan gondolati minták és viselkedések okozzák, amelyek gátolják azt a képességünket, hogy meglássuk és meghalljuk azt, amit mutatnak vagy mondanak nekünk. Tehát fontos megváltoztatni ezeket a gondolatokat és viselkedéseket. Louise számos megerősítést tervezett, amelyek segítenek megcélozni a szem- és fülproblémákhoz gyakran társuló félelmet és szorongást. A szemproblémák például általában arról szólnak, hogy az embernek nem tetszik, amit lát. Ha ezzel küzdesz, használd a következő megerősítést: „Szeretettel és örömmel nézem a dolgokat.” A rövidlátás (miópia) konkrétan a jövőtől való félelemhez társul, és ahhoz, ha nem bízunk abban, ami előttünk áll. Ha állandóan a jövő miatt aggódsz, a következő megerősítéssel emlékeztesd magad arra, hogy maradj a jelenben: „Bízom az élet áramlásában. Biztonságban vagyok.” A távollátás (hiperópia) viszont a jelentől való félelmet jelenti. Ha gondod van azzal, amit közvetlenül magad előtt látsz, a következő megerősítéssel nyisd fel a szemed: „Biztonságban vagyok az itt és most állapotában. Tisztán látok.” A szembetegségek, mint a hályog, a szemlencsék elhomályosulása azt jelképezik, ha nem bízunk az életben, és a jövőt sötétnek és lehangolónak látjuk. Próbáld ki a következő új gondolati mintát: „Az élet örök és örömteli. Örömmel várok minden pillanatot. Biztonságban vagyok. Az élet szeret engem.” A zöldhályog, a látóideg betegsége az élet torz észlelését jelenti, amit valami erős, régóta fennálló sérelem okoz. Engedd el a múltbéli fájdalmakat, és kezdd a gyógyulást a következő megerősítéssel: „Szeretettel és gyengédséggel nézem a dolgokat.” Az előbbiekben

néhány fontosabb szembetegségről esett szó, de megnézheted a 203. oldalon található táblázatot is, ahol más, a szemre vonatkozó megerősítéseket is találsz.

A fül a hallás képessége, tehát a fül egészségének, funkcióinak elvesztése vagy megbomlása arról szól, hogy az ember nem hallja a külvilágot – vagy nem nyitja meg teljesen elméjét a külvilág előtt. A fülproblémák szintén a bizalom hiányához társulnak. Jó általános megerősítés lehet a következő: „Most megtanulok bízni felsőbb énemben. Elengedek mindent, ami nem a szeretet hangja. Szeretettel odafigyelek a belső hangra.” A süketség az elszigeteltséggel és a makacssággal kapcsolatos, és azzal, amit az ember nem akar meghallani. Nyílj meg az új ötletek előtt a következő megerősítéssel: „Hallgatok az istenire, és örülök mindennek, amit képes vagyok meghallani. Mindennel egy vagyok.” A fülfájás arról szól, hogy nem akarunk hallani, és haraghoz társul, valamint zűrzavarral kapcsolatos emlékekhez, például a veszekedő szülőkhöz. Engedd el az elmédben lévő haragot és káoszt a következő megerősítéssel: „Harmónia vesz körül. Szeretettel hallgatom a kellemes és jó dolgokat. Én vagyok a szeretet középpontja.” A középfül problémáit, az egyensúlyproblémákat és a szédülést a könnyelmű vagy szétszórt gondolkodás okozza. Ha gyakran érzed zavartnak magad, koncentrálj a következő megerősítéssel: „Teljesen kiegyensúlyozott vagyok, és békésen élem az életemet. Biztonságos dolog számomra életben lenni, és örömöt átélni.” A fülzúgás vagy fülcsengés olyan betegségek tünete, mint a Ménière-betegség; a makacsághoz társul, és ahhoz, hogy nem hallgatunk a belső hangunkra. Emlékeztesd magad, hogy belül megtalálod az összes választ, a következő megerősítéssel: „Bízom a felsőbb énemben. Szeretettel hallgatok a belső hangomra. Elengedek mindent, ami nem a szeretet műve.”

Ezeket a változásokat azért vezeted be a viselkedésedben, hogy egyensúlyt teremts az anyagi és a spirituális élet között, ami tudatos erőfeszítést igényel. Tehát élvezd a téged körülvevő világot: az ételt, a természetet, az embereket. Legyél erős; képes vagy rá. Nem azt mondom, hogy teljesen vesd el a misztikus birodalmat, de tegyél valamit, amitől kapcsolatot tudsz létesíteni a környezetedben élőkkel. Nézz tévét. Olvass el egy sikerkönyvet. Hallgass rádiót. Ismerkedjen meg egy kicsit azokkal a dolgokkal, amelyek a világban zajlanak. Láttad a tegnap esti meccset?

El kell kerülnöd az elzárkózás késztetését. A világról szerzett új ismereteiddel felfegyverkezve próbálj beszélgetni az emberekkel. Szánj rá egy-két percet a munkahelyeden, a konyhában, hogy elmondd a véleményedet a *Szombat esti láz* legújabb részéről. Tényleg próbálj megnézni egy tévéműsort, amiről mindenki beszél: ne önmagáért nézd, hanem hogy be tudj kapcsolódni a másnapi beszélgetésbe és a társasági eseményekbe. Akár azzal is fellendítheted kapcsolatteremtő képességedet, hogy csevegsz a pénztárossal a boltban – az időjárás mindig jó beszédtéma. És láttad a tegnap esti meccset?

Végül próbálj valami olyan tevékenységet végezni, amely fizikai érzeteket okoz. Masszíroztasd meg magad, menj le az edzőterembe vagy táncolni. Bármely fizikai tevékenység kapcsolatba hoz a testeddel, és megalapoz itt, a földön, ami végül ismét kapcsolatba hoz az istenivel.s

A klinikai kartonokból: esettanulmány szem- és fülproblémára

A negyvennégy éves Wanda volt a legérzékenyebb ember, akivel valaha találkoztunk, és egyben a leginkább spirituális is. Mire eljött hozzánk, már több mint egy évtizede voltak misztikus látomásai. Már nagyon fiatal korában szemüveget kellett hordania. Tinédzserkorában súlyproblémákkal, szorongással és ingerlékenységgel küzdött, tehát visszahúzódott, a könyveibe merült, és egyre magányosabb lett. Elvégezte a középiskolát, és könyvelő lett – ez tökéletes állás egy olyan ember számára, aki rejtőzködik az élet elől. De miután már évek óta ugyanazt

a munkát végezte, számoszlopokat adogatott össze, kezdtek problémái lenni a látásával, és azon kapta magát, hogy olyan hibákat követ el, amelyeket korábban sosem. Emellett kezdett valamiféle vakító fénytorzulást tapasztalni, amikor este hazafelé autózott. Feltételezve, hogy szemüvegre van szüksége, elment egy szemorvoshoz, aki szürkehályogot diagnosztizált.

A Wanda egészségesebb látása felé vezető úton az első lépést az jelentette, hogy segítettünk neki megérteni, milyen egy egészséges szem. A szemgolyó egy gömb, amelynek a hátsó részén fényérzékeny idegek vannak, amelyet retinának neveznek, az elején pedig egy lencse. A lencse elejét egy nagyon érzékeny, finom réteg borítja, a szaruhártya.

Normális szem esetén a lencse szép és tiszta. Ha valakinél hályog alakul ki, a szemlencse homályossá válik, időnként olyan mértékben, ami gátolja a látást. Ez történt Wandával.

A szürkehályog kialakulásának kockázatát számos ok növelheti, beleértve valamilyen szemtraumát, a szem autoimmun betegségét (uveitisz), a cukorbetegséget, a sugárzástt és a szteroidhasználatot. Aktuális problémája csökkentése érdekében – a másik szemében a hályog kialakulásának megakadályozásáról nem is beszélve –, ki kellett találnunk, hogy Wandánál fennáll-e e lehetséges hozzájáruló tényezők valamelyike. Észrevettük, hogy több mint 20 kg túlsúlyt cipel, de mivel éveken át elkerülte az orvosokat, nem tudta, hogy cukorbeteg-e. Sürgetésünkre elment a belgyógyászhoz, megvizsgáltatta a vércukrát, és 2. típusú cukorbetegséget diagnosztizáltak nála. Orvosa szigorú diétát írt elő Wanda számára, emellett segítettünk neki találni egy olyan típusú aerob edzést, amelyet naponta 30 percen keresztül végezhet. Wanda elfogadta az edzéstervet, és ihletet merített abból a tényből, hogy ezzel javítja a vércukrát, szíve egészségét és végül a látását is.

Miután a szemsebész biztosította arról, hogy a betegek 95 százaléka valóban tisztán lát a műtét után, ezen információ birtokában Wanda az operáció mellett döntött. Ezzel azonban még nem állt meg. Tudni akarta, hogyan akadályozhatja meg, hogy a másik szemén is hályog alakuljon ki. Azt javasoltuk, hogy továbbra is fogyókúrázzon, és elküldtük egy akupunktúrás orvoshoz és kínai gyógynövényes gyógyítóhoz és táplálkozási szakemberhez is, aki igyekszik megszüntetni a gyulladást a testében, amely fokozta a hályog kialakulásának esélyeit.
A szakember Huang Liant javasolt, amely coptidist, Buplueureant és scutellariae-t tartalmaz.

A táplálkozási szakértő olyan táplálékkiegészítőt adott Wandá-nak, amely kifejezetten a szem egészségének megteremtését célozza. Ez E-vitamint, A-vitamint, DHA-t (omega-3 zsírsav), C-vitamint, ri-bo-flavint, cinket, szelént, rezet, kurkumát, szőlőmagkivonatot, lu-te-int és glutationt tartalmazott. Wanda ezenfelül antioxidánsokat is szedett, többek között alfa-liponsavat, Q10-koenzimet, acetil-L-kar-nitint és kvercetint (a legerősebb hatású citrusflavonoid). A táplálékkiegészítők mellett a táplálkozási szakértő azt is elmondta, hogy a tehéntej ronthat a hályogon, tehát Wanda kerülni kezdte a tejtermékek fogyasztását.

Emellett igyekezett megváltoztatni azokat a viselkedésformákat és gondolatokat, amelyek hozzájárulhattak a betegségéhez. Annak érdekében, hogy kevésbé visszavonultan éljen, úgy döntött, hogy havonta kétszer moziba megy, amit egyedül is megtehet, és így lesz, amiről beszélgethet másokkal. Emellett elkezdett csevegni minde-nütt, ahol csak lehetett. Azon háttérben rejlő gondolatok megváltoztatásának segítése érdekében, amelyek valószínűleg befolyásolták a látását, Wanda a következő témákra vonatkozó megerősítésekkel dolgozott: a szem általános egészsége („Szeretettel és örömmel nézem a dolgokat.”); szemproblémák („Most megteremtek egy olyan életet, amelyre jó ránézni.”); hályog („Az élet örök és örömteli. Örömmel várok minden pillanatot. Biztonságban vagyok. Az élet szeret engem.”) és szorongás („Szeretem és elfogadom magam, és bízom az élet áramlásában. Biztonságban vagyok.”).

E változások segítettek, hogy inkább az őt körülvevő világgal alakítson ki szorosabb kapcsolatot, mint a fölötte lévővel. A látása javult. Fogyott 10 kilót, a vércukra normalizálódott,

és a másik szemén nem alakult ki hályog.

- Minden rendben a hatodik érzelmi központban

Amikor valakinél agyi, látás- vagy hallásproblémák alakulnak ki, ismét az a fontos, hogy az egyensúlyra figyeljen. A hatodik érzelmi központ egészsége teljes egészében arról szól, hogy képesek legyünk befogadni az információt mind a körülöttünk lévő világból, mind pedig az isteni birodalomból. Ezek az eltérő nézőpontok segítenek, hogy zökkenőmentesen haladjunk át az életen – és jól kiegyensúlyozott tudásbázist nyújtanak, amely alapján minden helyzet megközelíthető.

Mindenkinek egyedi az agya, valamint a problémák meglátására és megoldására irányuló képessége. Ne tagadd meg különleges képességeidet, de próbálj kialakítani egy átfogó, sokoldalú megközelítést a tudás megszerzésére. Tanulj meg bízni és hinni, fogadd el a meditációt, az imát és a csendes időszakokat, de a földi világ logikájához, struktúrájához és kreativitásához is ragaszkodj.

Az élet tudatosabb megközelítése érdekében próbáld ki Louise hatodik érzelmi központra vonatkozó megerősítését: „Amikor a kreativitásomat, az intellektusomat és a spiritualitásomat egyensúlyba hozom a fegyelemmel és a rugalmassággal, mindig sikerrel járok.”

Szíved és elméd nyitott. Minden rendben.

r Ezek a diagnózisok általában gyerekeknél jellemzőek, itt nagyon fontos a támogató szülői környezet, a megfelelő fejlesztési lehetőségek alkalmazása. A diszlexia nagyon gyakran mozgási-fejlődési problémához társul, a keresztező mozgások nem harmonikusak, ezért a diszlexiás gyermekek kezelésében mindenképp helyet kell, hogy kapjon a mozgásterápia – *a Szakl.*

s A „földelés” másik nagyon jó módja a kertészkedés, amikor ténylegesen fizikai kapcsolatban vagyunk a földdel – *a Szakl.*

t Az UV-sugárzás nagyban fokozza a szürkehályog kialakulásának esélyét – *a Szakl.*

10. fejezet

Változások

A hetedik érzelmi központ: krónikus és degeneratív betegségek és életveszélyes állapotok

A hetedik érzelmi központ kissé eltér a többitől, mert ez olyan problémákról szól, amelyek gyakran más érzelmi központokban kezdődnek, de szélsőséges mértékben előrehaladtak. Például a mell egészsége a negyedik érzelmi központ témája, de a mellrák a negyedik és a hetedik érzelmi központhoz is tartozik. Ugyanez a minta érvényes bármely olyan betegségre, amely krónikussá vagy életveszélyessé válik – mindenre, a súlyproblémáktól kezdve az immunrendszer zavaraiig.

Annak érdekében, hogy a hetedik érzelmi központban az egészség felé haladjunk, le kell küzdenünk a reménytelenség és a kétségbeesés egész életen át tartó mintáit. Ez arról szól, hogy találjunk egy életcélt és ezzel egyidejűleg egy spirituális kapcsolatot. Ha az ember azt hiszi, hogy tehetetlen, vagy elvesztette a kapcsolatot valami nála nagyobb erővel – legyen az Isten vagy valami más hatalmas erő –, azon kaphatja magát, hogy a hetedik érzelmi központ problémáit tapasztalja. Egy azonnal életveszélyessé váló vagy lassan kialakuló degeneratív betegség jelentheti azt, ahogyan a testünk a tudomásunkra hozza, hogy át kell értékelnünk az életcélunkat, fel kell szabadulnunk a magunkkal cipelt harag és neheztelés alól, és kapcsolatba kell lépnünk egy felsőbb erővel. Az egészséges élethez fel kell ismernünk, hogy az életünket az isteni kegyelem és a személyes döntések irányítják.

A krónikus és degeneratív betegségekhez, valamint a rákhoz társuló negatív gondolatok és viselkedések közé tartozik a félelem, az aggodalom, a reménytelenség és az az érzés, hogy nem vagyunk elég jók. Ha azonosítjuk azokat a gondolatokat és viselkedéseket, amelyek megbetegíthetnek bennünket vagy súlyosbíthatják a tüneteinket, akkor ez a folyamat nem önmagunk hibáztatásáról szól. Nem te okoztad a betegségedet. Minden betegség olyan tényezők miatt jön létre, mint az étrend, a környezet, a genetika, de mindegyik súlyosbítható vagy javítható az érzelmeink által. A cél az, hogy gyógyító erejűvé változtassuk a gondolatainkat és a viselkedésünket azáltal, hogy beépítjük a hétköznapjainkba Louise megerősítéseit és a javasolt életmódbeli változtatásokat. Ezek segíthetnek, hogy összehangoljuk földhözragadt elménket a magasabb erővel, hogy jól érezhessük magunkat.

• A hetedik érzelmi központ megerősítései és a tudomány

A hetedik érzelmi központ esetében Louise megerősítésekről szóló elmélete a krónikus, életveszélyes betegségek hátterében rejlő érzelmeket vizsgálja. Ezek lehetnek például a rák, az amiotrófiás laterálszklerózis (ALS, közismert nevén Lou Gehrig-betegség) vagy más degeneratív zavarok. Louise számára e betegségek a stagnálást jelzik – akár a munkában, akár a házasságban vagy általában az életben. A hetedik érzelmi központ rákhoz és krónikus vagy degeneratív betegségekhez társuló gondolati mintáinak gyakran van közük a siker tagadásához, és végül ahhoz, hogy az ember nem hajlandó elhinni magáról, hogy elég jó vagy értékes.

Mit árul el az orvostudomány a hetedik érzelmi központ életveszélyes egészségi problémáinak elme-test kapcsolatáról?

A krónikus egészségi problémákkal vagy életveszélyes betegségekkel küzdő emberek esetén nyilvánvaló múltbeli érzelmi mintázat rajzolódik ki. [7.1] Kutatások kimutatták például, hogy a degeneratív betegségektől szenvedők gyakran küzdenek depresszióval, reménytelenséggel és szorongással, ami ahhoz társul, hogy elveszítenek valakit vagy valamit, aki vagy ami központi szerepet játszik az életükben, vagy célt és értelmet adott az életüknek. Noha ezek az érzelmek növelhetik a krónikus betegségek kockázatát, egy kutatás kimutatta, hogy közvetlenül társulnak a szklerózis multiplexhez. Egy kapcsolat halál vagy hűtlenség miatti elvesztése, egy gyermek halálának megtapasztalása, vagy akár az, ha valaki megtudja, hogy nem lehet gyereke – mindezek olyan helyzetek, amelyek kiváltják a szklerózis multiplex kialakulását. [7.2]

Egy szeretett személy halála vagy más jelentős veszteség gyakran vezet ahhoz, hogy az ember átértékeli az életcélját. Azonban egy másik tanulmány kimutatta, hogy azok az emberek, akik nem voltak képesek újraalkotni az életüket valamilyen életcéllal és értelemmel – szeretetteljes támogatásra lelni új kapcsolatok teremtésével vagy találni egy hivatást vagy szakmát –, rosszabb prognózis elé néznek a szklerózis multiplex diagnózisa után. [7.3]

A kutatások azt is kimutatták, hogy az olyan idegrendszeri degeneratív betegségek előrehaladásának vagy akár enyhülésének mértékét, mint az ALS, befolyásolhatjuk azáltal, ahogyan a stresszt kezeljük, és értelmet és célt találunk az élet viszontagságaiban. [7.4] Evelyn McDonald végzett egy jelentős kutatást az ALS-ről, amely kimutatta, hogy azok az emberek, akik erőteljes életcéllal rendelkeznek, valamint meggyőződéssel, hogy képesek megváltoztatni az életüket, és a lelki egészségük stabil lábakon áll, átlagosan négy évet éltek a diagnózist követően, szemben azokkal, akik e pozitív beállítottság hiányában csak egy évet. [7.5] Ez a kutatás, amely az *Archives of Neurology* című lapban jelent meg, olyan hatással volt az orvostársadalomra, hogy befolyásolta az ALS diagnózisának és osztályozásának módját. A kutatás előtt az ALS diagnózisát egységesen rettenetes prognózisnak tekintették. Úgy tűnik, hogy lehetséges meggyógyítani a testünket és megváltoztatni az életünket egy halálos, degeneratív betegséggel szembenézve.

Azok az emberek, akik „lerobbannak” valamilyen krónikus vagy életveszélyes betegségtől, mint az SM, az ALS és a rák, gyakran major depressziótól (a depresszió súlyos formájától) szenvednek, vagy krónikus szorongással küzdenek, és dühösek valamilyen múltbéli, gyógyítatlan, megoldatlan traumatikus élmény miatt, akár egy vitákkal kísért, elhúzódó válásról van szó, egy gyermek haláláról vagy valami más katasztrófáról. [7.6] És azt látjuk, hogy ha hatékonyan foglalkozunk ezekkel az érzelmekkel, legyen szó szorongásról, szomorúságról vagy frusztrációról, még a rák kezelésének közepette is, az sokat számíthat, hogy végül optimális eredményt tudjunk elérni. Egy kutatásban, amelyben prosztatarákműtét előtt és után álló férfiakat vizsgáltak, szemmel látható különbség volt a csak támogató terápiában részesülő kontrollcsoport és az irányított imaginációt és más stresszkezelő technikákat használó csoport között. Az utóbbi csoport esetében jobbak voltak az immunrendszeri paraméterek, és gyorsabban felépültek a műtét után. [7.7] Ez azt mutatja, hogy ha képesek vagyunk azonosítani és feldolgozni a stresszt; megváltoztatni a negatív gondolati mintákat a megerősítések, az imagináció vagy más eszközök által; és használni az összes elérhető orvosi lehetőséget, akkor meg tudjuk gyógyítani a testünket, és céltudatos, szenvedélyes életet élhetünk.

- Krónikus és degeneratív betegségeku

Azok az emberek, akik hajlamosak a krónikus és degeneratív betegségekre, mint a fibromyalgia, a Lyme-kór vagy az ALS, megpróbálják irányítani a sorsukat. Gyakran egész listájuk van az életcélokról: sikeres karrier, sok pénz, karcsúság vagy tökéletes családi élet – és ez

minden lépésüket irányítja. Valószínű azonban, hogy nem számolnak valamiféle isteni beavatkozás lehetőségével. Sajnos, ha az ember úgy éli az életét, hogy csupán a saját terveit veszi figyelembe – és nincs helye az eltéréseknek –, az univerzum könnyen csavart labdát dobhat. Fontos, hogy a kikényszerített, csendes tehetetlenségérzés leküzdéséhez, amely gyakran kíséri a váratlan eseményeket, egészséges egyensúlyt ápoljunk a földhözragadt célok és az isteni beavatkozás között.

Ha te is egyike vagy annak a sokmillió embernek, akik valamilyen súlyos, progresszív betegségtől szenvednek, amelyet gyógyíthatatlannak minősítettek, valószínűleg már mindent kipróbáltál a hagyományos orvosi kezelésektől az alternatív terápiákig. Úgy tűnik azonban, hogy a betegség rosszabbodik, függetlenül attól, hogy mennyi pénzt és erőfeszítést áldozol rá? Talán ki kellene próbálnod egy új taktikát. Tapasztalataink szerint az orvosságok hasznosak, de nem adnak teljes megoldást. Ha képes vagy ötvözni a gyógyszereket, a megerősítéseket és az intuíciót, hogy irányítsd a viselkedésbeli változásokat, sokkal valószínűbb, hogy változást tapasztalsz az egészségedben és az életedben. Semmi sincs, ami úgy segítene múltunk, jelenünk és jövőnk felmérésében – és értékrendünk újragondolásában –, mint egy egészségünket érintő válság.

Louise hisz abban, hogy a személyes és a spirituális életünk közötti egyensúlytalanság mélyén több ok is húzódik: a régi gondolkodásmód megváltoztatásának mély elutasítása; a régi fájdalmak, sértettség, minták és hiedelmek elengedésének képtelensége; és az, ha az ember nem hisz magában. A krónikus betegségek általában a változás elutasításáról szólnak, a jövőtől való félelem miatt. Annak érdekében, hogy a félelmek ellenére támogasd a változás képességét, használd a következő megerősítést: „Hajlandó vagyok változni és fejlődni. Most biztonságos, új jövőt teremtek.” Ha megvizsgálunk néhány degeneratív betegséget, hasonló félelemmintázatot láthatunk. Az ALS-ben szenvedő betegek gyakran rendkívül tehetségesek, de valahol mélyen egyszerűen szélhámosnak hiszik magukat. Rettegésük a következő gondolatból fakad: „Ha az emberek tudnák, hogy valójában…” A lelkük mélyén úgy érzik, hogy nem elég jók, és minél közelebb jutnak a sikerhez, annál keményebben bánnak magukkal. A következő megerősítéssel emlékeztesd magad az erődre és a tehetségedre: „Tudom, hogy értékes vagyok. A boldogulás biztonságos számomra. Az élet szeret engem.” Az AIDS hasonló gondolati mintázathoz társul a védtelenséggel, a reménytelenséggel és a magánnyal kapcsolatban. Ha ezekkel az érzésekkel harcolsz, használd a következő megerősítést: „Az egyetemes terv része vagyok. Fontos vagyok, és maga az élet szeret engem. Erős és rátermett vagyok. Mindenestül szeretem és becsülöm magamat.” Ha azt mondják, hogy a betegséged gyógyíthatatlan, a következő megerősítésen meditálva kínálj reményt magadnak: „Mindennap történnek csodák. Belülre megyek, hogy feloldjam a mintát, amely megteremtette ezt, és most elfogadom az isteni gyógyítást. Így legyen!”

A gondolati minták megváltoztatása létfontosságú ahhoz, hogy egészséget érjünk el a hetedik érzelmi központban. Amint kezded negatív gondolataidat és viselkedési formáidat egészségesebbre változtatni, az is fontos, hogy megvizsgáld a misztikus világhoz fűződő kapcsolatodat, és felismerd, hogy az életcélod nem valami olyasmi, amiről egyedül döntesz, és egyedül valósítod meg. Ez a sorsfordító állapot segíthet kitalálni, mi a valódi életcélod, ha nyitott vagy erre. Keress útmutatást azáltal, hogy nem csak a saját logikádat használod. Fogadd el, hogy van egy felsőbb erő, amely támogat az erőfeszítéseidben, és próbálj meríteni a benne rejlő bölcsességből. Ha hiszel valamiben, ami nagyobb nálad, az segíteni fog száműzni a félelmet és a reménytelenséget, ami az életedben tapasztalt káoszból ered.

Azoknak az embereknek, akik megpróbálnak kapcsolatot teremteni az istenivel, ajánlani szoktunk egy olyan eszközt, amelyet Élettámogatási Pályázatnak nevezünk. Ez olyan, mint a kutatók vagy a nonprofit szervezetek által írt támogatási pályázat, amelyet azért készítenek,

hogy forrásokhoz jussanak. Ezt azonban te küldöd az univerzumnak, Istennek vagy bármely felsőbb erőnek, akiben hiszel, és azt vázolod benne, hogy meddig akarsz még élni, és mit szándékozol tenni a számodra engedélyezett további évek során.

Ehhez fogj egy papírlapot, és írd fel a tetejére a nevedet és a dátumot. Ezután írd föl a címet: Élettámogatási Pályázat. Ezt kövesse egy zárójelek közt megadott időszak, mint például: „a 2013–2048 közötti időszakra", ahova az aktuális évszámot és bármely olyan évszámot írod, ameddig még élni szeretnél. E címsor alatt oszd fel a pályázatot ötéves időszakokra. Tehát a fenti példában az 1. szakasz 2013–2017 lesz, a 2. szakasz 2018–2022 és így tovább.

Minden egyes szakasz alá írd le, szerinted mi lesz az isteni útmutatás szerinti életcélod abban az időszakban. Ezt követően részletezd, milyen ellátmányra van szükséged a javasolt terv teljesítéséhez. Ne írd le azokat a célokat, amelyekben már részt veszel, mint például a leveskonyhán végzett önkéntes munka vagy a természet élvezete. Ez a támogatásmegújítási nyomtatványhoz kell – nem pedig a támogatási pályázathoz. Ezzel a gyakorlattal egy teljesen új célt készítesz elő, nem pedig a régieket újítod meg. Továbbá kerüld a homályos célokat is, mint például „a világbéke megteremtése" vagy „az unokáim szeretete". Van rá esély, hogy az unokáidat már eleve szereted, a világbéke megteremtése pedig nem elég konkrét cél; ezek a kifejezések gyengítik a pályázatodat.

Egy jobb életcél valahogy így hangzik:

Régen napi 12 órát dolgoztam heti 7 napon keresztül. Új életem első szakaszában az a szándékom, hogy a napi munkaidőmet 8 órára csökkentsem heti 6 napon keresztül. A napom többi részét azzal töltöm, hogy szeretetteljes és ráérős tevékenységeket végzek az unokáimmal, többek között (de nem kizárólag) kempingezni megyünk legalább évente egyszer, edzősködöm a focicsapatuknál, és megtanítom őket horgászni és hímezni.

Érted? Fogalmazz részletesen, de ne annyira, hogy ne hagyj teret egy felsőbb erő számára, hogy hozzátehesse a sajátját. Az Élettámogatási Pályázat megírásának folyamata egy valóban mély gyakorlat az életed céljának átértékelésében, ami képessé tesz, hogy beindítsd isteni célodat – alázattal és tudatosan.

A betegségek előrehaladásának számos aspektusa nem áll az ellenőrzésünk alatt, de sok dolgot tudunk kontrollálni. Próbáld nem hagyni, hogy szorongás nyomasszon. Tartsd a kapcsolatot a barátaiddal és a családoddal, hogy legyen egy támogató kör, amely körülvesz. Tanulj meg hallgatni az ösztöneidre és a zsigeri reakcióidra, mivel ezek az isteni útmutatástól érkező jelek, amelyek a valódi célod felé vezetnek. Döntsd el, hogy hiszel magadban, de valami másban is, ami rajtad túl található.

A klinikai kartonokból: esettanulmány degeneratív zavarra

A hatvankét éves Yvett kitűző fizikai formában volt, amikor először eljött hozzánk. A családjában mindenki sportoló volt. Yvette méltányolta a sport szertartásait és felépítését, és tinédzserkorában lelkes hosszútávfutó volt.

Felnőttként folytatta a futást, még a terhessége alatt is, és még akkor is futott, amikor találkoztunk. Egész életében jellemző volt, hogy időnként térdsérülések kínozzák vagy megsérül a háta, de pozitív hozzáállása és meggyőződése, hogy jobban lesz, átsegítette ezeken az időszakokon. Yvette nagyrészt elégedett volt. Nagy házban élt egy jóvágású férjjel, sok pénznek és jó egészségnek örvendett.

Aztán a dolgok kezdtek összeomlani. Egyik éjjel Yvette arra ébredt, hogy az oldalában furcsa remegést érez. Ez napokig folytatódott. Elment az orvosához, majd egy neurológushoz, majd egy újabb neurológushoz. Nem volt határozott válasz, de az orvosok szerint ALS-ről lehetett szó. Yvette-et feldúlta a hír.

Először elmagyaráztuk, hogy mielőtt megszilárdítaná a gondolatait egy diagnózis címkéjével kapcsolatban, észben kell tartania, hogy az orvosa azt mondta: *talán* ALS-ről van szó, és „nincs határozott válasz”. Hangsúlyoztuk, hogy ez jó hír, hogy a tünetei csak a „szürke területre” estek: a diagnózis előtti szakaszba. Ez talán nem tűnik nagyon vigasztalónak, mert az emberek gyakran határozott megnevezést akarnak kapni arra, amitől szenvednek. De a mi szempontunkból ez volt a kulcs, mert egy határozott diagnózis hiányában könnyebb visszafordítani és enyhíteni a tüneteket. Az ALS az efféle betegségek tökéletes példája.

Az ALS progresszív degenerációt okoz az agy és a gerincvelő idegsejtjeiben, amelyek a mozgást kontrollálják. A beteg kar- és lábgyengeséget tapasztalhat, későbbi fázisokban pedig nehézséget a beszédben és a nyelésben. Ezt a betegséget régen végzetesnek gondolták, de már nem ez a helyzet. Kimutatták, hogy ha egy ALS-ben szenvedő beteg elkötelezi magát az életcélja mellett, kevesebb fizikai tünete lesz, és hosszabb ideig él.

Bár Yvette ellenállt neurológusa korábbi javaslatának, azt ajánlottuk, hogy menjen vissza, és végeztessen alaposabb diagnosztikai vizsgálatot, hogy megtudja, vajon más betegség okozza-e a remegéseket. A vizsgálatok azt igazolták, hogy minden rendben. Nem volt probléma a nyakával, a pajzsmirigyével vagy a mellékpajzsmirigyével, és nem volt más különös betegsége, amely felelős lehetett volna a betegségéért. Az MRI és az EMG is normális eredményeket mutatott. Tehát Yvette arra koncentrált, hogy módot találjon az ALS enyhítésére.

Elment egy integratív vagy holisztikus neurológushoz, aki követi majd a tüneteit, de ajánlott egy sor táplálékkiegészítőt is, hogy segítsen megállítani a degenerációt az idegrendszerében, és támogassa a gyógyulást egy plaszticitás nevű folyamaton keresztül. Az első ajánlott kezelés egy sor túlnyomásos oxigén kezelés volt. Erről a módszerről kimutatták, hogy némileg hat az idegi degenerációra a szklerózis multiplexben, tehát az orvosok kezdik az ALS kezelésében is alkalmazni. Emellett az orvos egy sor erős antioxidáns kezelést is javasolt, többek között glutationt és egy jó minőségű multivitamint a DHA mellett. Yvette számára az utolsó fizikai kezelést egy *tajcsi* és *csikung* kombináció jelentette, mivel e gyakorlatokat Kínában már évszázadok óta használják az olyan komplex neurológiai zavarok ellensúlyozására, amelyek különösen gyakoriak az idősödés során.

Yvette megerősítésekkel is dolgozni kezdett, hogy megcélozza az ALS-t („Tudom, hogy értékes vagyok. A boldogulás biztonságos dolog számomra. Az élet szeret engem.”); az agy általános egészségét („Én vagyok elmém szeretetteljes kezelője.”) és az akaratlan izomrángásokat („Az élet teljessége elfogad engem. Minden rendben. Biztonságban vagyok.”).

A kezelések összessége és a megerősítések által megerősödve Yvette kezdte alaposan megvizsgálni az életét és azt, hogy mihez akar kezdeni vele. Egy lehetséges betegség, mint az ALS krízise kellett ahhoz, hogy kénytelen legyen odafigyelni az intuíciójára, és szenvedélyesen, céltudatosan élni. És amikor az orvosai évente egyszer megvizsgálták, a betegsége nem haladt előre. Időről időre, amikor stressz éri, remegni kezd a karja, de a betegsége nem súlyosbodott.

• Az életet veszélyeztető betegségek

Mi jelenti azokat a tényezőket egy ember életében, amelyek növelik az esélyét, hogy egy betegség életveszélyes álapottá váljon? Azok az emberek, akik hajlamosak az életet veszélyeztető betegségekre, gyakran már hosszú-hosszú ideje tehetetlennek érzik magukat – már azelőtt is, hogy megbetegedtek. Úgy vélik, hogy az életük minden eseménye a sors kezében van. Erőtlennek érzik magukat ahhoz, hogy jobbá tegyék az életüket, és csak várnak, várnak és várnak, azt remélve, hogy a dolgok valahogy jobbra fordulnak. De nem ez történik.

Az életet veszélyeztető betegségek kezelése változatos és minden esetben egyedi; de

megfigyelhetők hasonló viselkedések és gondolati minták, amelyek hozzájárulhatnak a betegséghez. Miután együtt dolgozol az orvosoddal, hogy kitaláljátok, milyen kezelések megfelelők a te helyzetedben, fontos beépíteni az intuitív gondolkodást és a megerősítéseket is a tervbe. Mivel az életet veszélyeztető betegségek más érzelmi központokhoz társuló rossz egészségi állapotokból fakadnak, meg kell változtatnod a gondolataidat mindkét érintett központtal kapcsolatban. Tehát például a mellrák esetén van egy hajlam a mások fölötti anyáskodásra és mások táplálására, de egy mély fájdalom és egy régóta fennálló sértettség is. Annak érdekében, hogy megszabadulj ezektől a gondolatoktól, a mellproblémákra vonatkozó megerősítésekkel fogsz dolgozni („Fontos vagyok. Számítok. Most szeretettel és örömmel törődöm magammal, és táplálom magamat. Megengedem másoknak azt a szabadságot, hogy önmaguk legyenek. Mindannyian biztonságban vagyunk, és szabadok vagyunk.”), és a rákra vonatkozó megerősítésekkel („Szeretettel megbocsátom és elengedem a múlt egészét. Úgy döntök, hogy örömmel töltöm meg a világomat. Szeretem és elfogadom magam.”). Ez csupán egyetlen példa. Megnézheted a 203. oldalon lévő táblázatot, hogy kiderítsd, milyen kapcsolat áll fenn a rákkal érintett szerv és az adott területhez társuló gondolatok között.

Ahhoz, hogy megcélozd azokat a viselkedéseket, amelyek hozzájárulhatnak betegséged előrehaladásához, egészséges mértékben irányítanod kell az életedet. Fel kell ismerned, hogy noha van egy isteni jelenlét, amely támogat, az nem felelős mindenért. Neked is van személyes hatalmad. A világodat együttesen teremtitek.

Ezzel a tudással dolgozhatsz az egészségi problémán a könyv más fejezeteiben található ajánlások használatával. Ha leukémiától szenvedsz, dolgozz a 4. fejezet vérről szóló részében szereplő információkkal, hogy segítsenek megteremteni a biztonságot a családodban és a baráti kapcsolataidban. Ha mellrákod van, lapozz a 7. fejezethez, és tudd meg, hogyan kell önmagaddal is ugyanúgy törődnöd, mint másokkal. Ha a testsúlyod veszélyezteti az életedet, ismerd fel az erődet, és lapozz a 6. fejezethez, hogy egyensúlyt teremts a harmadik érzelmi központban.

A legfontosabb lépés, amikor megcélozzuk a hetedik érzelmi központ egészségét, ha felismerjük az egyensúlyt az isteni hatalom és a bennünk rejlő hatalom között. Cselekedj. Szabadítsd fel magad.

A klinikai kartonokból: esettanulmány rákra

Angelina ötvenéves. Már mindenféle megpróbáltatáson keresztülment, amit csak el lehet képzelni – pénzügyileg, fizikailag és érzelmileg –, de még mindig talpon van. Az életét nagyrészt a rossz egészség határozta meg: egyik katasztrófa a másik után jött. Gyerekkorában perforált a vakbele, ami súlyos vérfertőzést okozott, és emiatt kénytelen volt kórházba menni. Egy húszas éveiben elszenvedett baleset következtében krónikus fej- és hátfájástól szenvedett. Pajzsmirigyproblémái voltak, amelyek hatására elhízott a harmincas éveiben. Asztmás volt. És a negyvenes évei elején mellrákot diagnosztizáltak nála. Harcolt, és megnyerte a rák elleni csatát, és úgy döntött, hogy lumpektómiának (emlőmegtartó műtétnek), ezt követően pedig sugárkezelésnek veti alá magát. Fizikailag talán most először volt egészséges egész életében, de érzelmileg összetört – mindig a szakadék szélén állt, arra várva, hogy lesújtson rá a következő egészségi katasztrófa. Tehát amikor állandó köhögés alakult ki nála, és az orvosa árnyékot talált a jobb melle mammogramján, biztos volt benne, hogy a mellrákja kiújult.

Mire találkoztunk Angelinával, addigra a kórtörténete már olyan volt, mint a könyvünk tartalomjegyzéke. Minden egyes érzelmi központhoz társult valamilyen nagyobb problémája: vérmérgezés (első), krónikus hátfájdalom (második), elhízás (harmadik), asztma (negyedik), pajzsmirigy-alulműködés (ötödik), krónikus fejfájás (hatodik) és rák (hetedik). Noha a múltban látszólag végtelen energiával rendelkezett, és pozitív hozzáállással, amely sosem ingott meg,

most már kimerült, és életében először reménytelennek érezte a helyzetet.

Amikor elkezdtünk összeállítani számára egy egészségi tervet, az nyomasztóan hatott Angelinára, így végül két részre osztottuk: egy rövid és egy hosszú távú tervre.

A rövid távú egészségi célokkal kezdtük. Ezek mindegyike azzal foglalkozott, hogy szeretetet és örömöt hozzunk az életébe. Naponta legalább egy órán keresztül kellett koncentrálnia minden egyes érzelmi központra, ami legalább napi hét óra munkát jelentett. Annak érdekében, hogy segítsünk ezt beosztani, Angelina kapott egy határidőnaplót, és a telefonján emlékeztetőket állítottunk be.

Az volt a cél, hogy elárasszuk Angelina életét szeretettel és örömmel. Ezek az érzelmek megemelik az opiátok szintjét, fokozzák a természetes ölősejtek tevékenységét, és csökkentik a gyulladásos mediátorokat, amelyek fenntartják az egészségi problémákat. Új tervünk szerint Angelina egy-egy napja a következőképpen nézett ki:

Első érzelmi központ (vér): Tölts időt egy baráttal vagy egy családtaggal egy kávé mellett (ami lehet koffeinmentes is); nézegess régi fényképeket a családról és a barátokról, amelyek a jó időszakokban készültek.

Második érzelmi központ (derék): Beszélj meg egy randevút, még ha csak egy baráttal találkozol is. Öltözz ki, és menj el este szórakozni a városba. Vegyél valami kis ajándékot, és add oda valakinek, akit szeretsz. Figyeld meg a játszótéren játszó gyerekeket.

Harmadik érzelmi központ (testsúly): Engedj meg magadnak valami 100 kalóriás finomságot délután 3 óra előtt. Kérd meg egy barátodat, hogy segítsen átrendezni a szekrényedet. Sminkeltesd ki magad. Végezz aerob edzést biciklin vagy futópadon, miközben ritmusos zenét hallgatsz. Táncolj teljesen szabadon.

Negyedik érzelmi központ (asztma): Menj, és nézz meg egy vicces filmet, vagy nézz vígjátékokat a tévében. A nevetés a cél. Menj el egy művészeti boltba, és vásárolj vízfestéket, krétát vagy színes ceruzát, papírt vagy színezőt, és kezdj színezni.

Ötödik érzelmi központ (pajzsmirigy): Menj kocsikázni. Kapcsold be a rádiót, és énekelj, ahogy a torkodon kifér. Játssz egy állattal, még ha csak a barátodéval is.

Hatodik érzelmi központ (fejfájás): Tartsd észben az életedben lévő szeretetteljes emberek tetteit, és legyél hálás. Elmélkedj azon, mennyit fejlődtél a múlt hét óta. Tanulj új nyelvet. Vegyél táncórákat.

Hetedik érzelmi központ (rák): Mindennap úgy kelj fel, hogy az első gondolatod a következő legyen: „Izgatott és hálás vagyok attól, hogy élek.” Próbálj ki valami újdonságot, akár egy új rádióadót, akár egy sosem kóstolt ételt, nézz meg egy új tévéműsort, vagy látogass más weboldalakra. Menj ki, nézz fel az égre, és próbáld elérni felsőbb erődet.

A nap többi órájában Angelina hosszú távú egészségi céljaival foglalkoztunk:

Első érzelmi központ (vér): Menj el egy akupunktúrás orvoshoz és kínai gyógynövényes gyógyítóhoz, aki gyógynövényekkel táplálhatja a véredet, többek közt az angelica, a gecko, a Fructus lycii (lycium vagy Goji berry néven is kapható) és a Paenoiae gyógynövényekkel. Szedj jó minőségű multivitamint, amely tartalmaz folsavat, pantoténsavat (B5-vitamint), riboflavint (B2-vitamint), tiamint (B1-vitamint), rezet, vasat, cinket, DHA-t (omega-3 zsírsavat), valamint A-, B6-, B12- és E-vitamint.

Második érzelmi központ (derék): Szedj SAMe-t (S-Adeno-syl-me-thionine-t) és Wellbutrint a hátfájdalomra, és multivitamint a vérszegénységre. Továbbá a deréktáji artritisz fájdalmának enyhítésére szedj szőlőmagkivonatot és glükozamin-szulfátot. Emellett végezz Yamuna testgörgetést, hogy fokozd a rugalmasságot, és csillapítsd a fájdalmat a gerincben és az ízületekben.

Harmadik érzelmi központ (testsúly): Csökkentsd a testsúlyodat azzal, hogy nagy adagot

reggelizel, jelentős mennyiséget ebédelsz, és keveset vacsorázol. A vacsorán kívül minden étkezésnél egyél rendes adagot, amelynek egyharmada szénhidrát, harmada fehérje, harmada pedig zöldség. A vacsora legyen egyszerűen egy kis adag fehérje valami sötét, leveles zöldséggel. Emellett nyugodtan fogyassz egy fél fehérjeszeletet és egy palack vizet délelőtt 10 és délután 3 órakor, 3 óra után pedig ne egyél szénhidrátot. Tanulmányozd a makrobiotikus étrendet, amely segítheti az immunrendszert, hogy sakkban tartsa a rákot.

Negyedik érzelmi központ (asztma): Használd a pulmonológustól kapott Advair inhalátort, és menj el egy akupunktúrás orvoshoz és kínai gyógynövényes gyógyítóhoz Crocody Smooth teatablettáért, Andrographisért és respirynért, hogy még jobban enyhítsd a légzéselégtelenséget. Emellett szedd a Q10-koenzim táplálékkiegészítőt az immunrendszer támogatása érdekében.

Ötödik érzelmi központ (pajzsmirigy): Menj el egy integratív orvoslással foglalkozó orvoshoz, hogy megtudd, segít-e, ha leállsz a Synthroid (T4) szedésével, és egy olyan pajzsmirigyhormonnal helyettesíted, amely részben T4-ből, részben pedig T3-ból áll.

Hatodik érzelmi központ (fejfájás): Menj vissza a neurológushoz, és döntsd el, akarsz-e szedni migréngyógyszert, mint az Imitrex vagy a Topamax. Ha nem, akkor menj el egy akupunktúrás orvoshoz és kínai gyógynövényes gyógyítóhoz, aki hetente kezel, és szedd a Tian Ma Huan nevű gyógynövényt.

Hetedik érzelmi központ (rák): Szerezz második és harmadik orvosi szakvéleményt, hogy igazold az első mammogram eredményeit.

Ezekkel az utasításokkal Angelina új életmódot kezdett. Mivel nagyon megijedt, hogy korábbi mellrákja kiújulhat, először is elment, és második, azután pedig harmadik szakvéleményt kért. Szerencsére a biopszia elvégzését követően mindkét vélemény arra utalt, hogy ez egy elsődleges rák, ami azt jelentette, hogy ez egy új betegség, nem az eredeti mellrák kiújulása. Ismét műtétet és sugárkezelést végeztek, de ez alkalommal a rák átterjedt egy nyirokcsomóra. Bár az onkológus aggódott, de beleegyezett, hogy tovább dolgozik Angelinával, miután úgy döntött, hogy nem veti alá magát a kemoterápiának. Mivel egyetlen nyirokcsomóról volt csak szó, az onkológus úgy érezte, hogy a tudása segíthet – még a szokásos kezelések nélkül is. A rák terjedése tett valamit Angelinával: ráébresztette, hogy *jelentősebb* életmentő változásokat kell véghez vinnie. Ki kellett találnia, mi az életcélja.

Havonta két alkalommal kezdett együtt dolgozni egy karrierta-nács-adóval, és arra koncentráltak, hogy hosszú távon hogyan nézzen ki a karrierje bizonyos idő elteltével: hat hónap múlva, egy év múlva, két év múlva és öt év múlva. Angelina listát készített mindazokról, akikkel „befejezetlen ügyei” voltak – azokról az emberekről, akikkel szemben haragot táplált –, és azonnal felhívta őket, hogy együtt ebédeljenek és tisztázzák a helyzetet.

Elment egy hétvégi magányos elvonulásra egy barátja erdei faházába, hogy megtervezze a jövőjét. Írt egy Élettámogatási Pályázatot a felsőbb erőnek, amelyben felvázolta, milyen emberekre és pénzügyi támogatásra van szüksége életcéljai megvalósításához. A pályázatot egy naplóba tette, és imát mondott fölötte.

Ezt követően együtt dolgozott egy életmód-tanácsadóval, hogy biztosítsa, hogy képes ügyesen dolgozni a gyógyító megerősítésekkel annak érdekében, hogy optimalizálja teste képességét a rák sakkban tartására. Az egészségét befolyásoló, alapvető gondolati minták megcélzásához sok megerősítésre volt szükség. A testrészekre (például a mellre és a tüdőre) vonatkozó konkrét megerősítések mellett a következő problémákra vonatkozó megerősítést is bevontuk: rák („Szeretettel megbocsátom és elengedem a múlt egészét. Úgy döntök, hogy örömmel töltöm meg a világomat. Szeretem és elfogadom magam.”); depresszió („Most meghaladom mások félelmeit és korlátait. Én teremtem az életemet.”); szembenézés a halállal („Örömmel lépek tovább a tapasztalatok új szintjeire. Minden rendben.”); krónikus betegségek

(„Hajlandó vagyok változni és fejlődni. Most biztonságos, új jövőt teremtek.”).

Mindezen technikák segítségével és azáltal, hogy fáradhatatlanul dolgozott azon, hogy visszahozza az örömöt és a szeretetet az életébe, Angelina képes volt leküzdeni a rákot, és előrelépni az életében.

• Minden rendben a hetedik érzelmi központban

Ebben a fejezetben felfedeztük a hetedik érzelmi központ egészségi problémáit, amelyek érzelmileg és fizikailag is a legpusztítóbb betegségek közé tartoznak. Ha valamilyen krónikus, degeneratív vagy az életet veszélyeztető betegségtől szenvedsz, az oly sokféleképpen tesz próbára, amit talán sosem képzeltél volna. Kénytelen leszel a saját halandóságodon elmélkedni, és feltenni magadnak a következő kérdést: „Mi az életem értelme?” vagy „Hogyan tudok békére lelni egy felsőbb erővel?”. Válaszaid e nehéz kérdésekre meghatározhatják, hogy mennyi ideig élsz, hogy mennyire leszel egészséges és boldog.

Annak érdekében, hogy elérd és fenntartsd az egészséget a hetedik érzelmi központban, keresd meg az életcélodat, erősítsd meg a hitedet, és igyekezz folyamatosan tanulni és változni. Ha felmerül benned a „Miért én?” kérdésének negatív gondolati mintája, helyettesítsd a következővel: „Az univerzummal társulva átjutok az érzelmi konfliktusokon, hogy békés megoldásra leljek. Saját intuíciómra hallgatok, és ezzel egyidejűleg megpróbálok ráhangolódni egy felsőbb erő bölcsességére.”

Életben maradtam, és jól vagyok. Minden rendben.

u A krónikus idült betegséget jelent, amely hosszú ideje fennáll, a dege-ne-ra-tív elváltozás pedig elfajulás, amikor a sejtek, szervek valamilyen elfajulás miatt már nem képesek eredeti funkciójuk szerint működni. Ez jellemző az összes civilizációs betegségre, a népbetegségekre is – *a Szakl.*

11. fejezet

Minden rendben – táblázatok

PROBLÉMA	VALÓSZÍNŰ OK	ÚJ GONDOLATI MINTA
Addison-kór *lásd: Mellékvese-problémák*	Súlyos érzelmi alultápláltság. Haragszol magadra.	Szeretettel gondoskodom a testemről, az elmémről és az érzelmeimről.
Afta	Az ajkak által visszatartott gennyes szavak. Hibáztatás.	Csak örömteli élményeket teremtek szeretetteljes világomban.
Agy	A számítógépet, a kapcsolótáblát jelképezi.	Én vagyok elmém szeretetteljes kezelője.
– Tumor	Helytelen, gépesített hiedelmek. Makacsság. Nem változtatod meg a régi mintákat.	Könnyű dolog számomra átprogramozni elmém számítógépét. Az egész élet változás, és az elmém mindig megújul.
Agyalapi mirigy	Az irányító központot jelképezi.	Elmém és testem tökéletes egyensúlyban van. Én irányítom a gondolataimat.
Ágyba vizelés		

Félelem a szülőtől, általában az apától.

Szeretettel, részvéttel és megértéssel tekintenek erre a gyermekre. Minden rendben.

Agyhártyagyulladás

Dühös gondolkodás és düh az élettel szemben.

Elengedek minden hibáztatást, és elfogadom az élet békességét és örömét.

Agyi bénulás *lásd: Bénulás*

A család egyesítésének szükségessége egy szeretetteljes lépésben.

Hozzájárulok az egységes, szerető és békés családi élethez. Minden rendben.

Agyi ér-katasztrófa *lásd: Stroke*

Agyvérzés

Menekülés a családtól, önmagadtól, az élettől.

Otthon vagyok az univerzumban. Teljesen biztonságban vagyok, és megértenek engem.

AIDS

Védtelenség- és reménytelenségérzés. Senki sem törődik veled. Erősen hiszel abban, hogy nem vagy elég jó. Önmagad megtagadása. A szexualitáshoz kötődő bűntudat.

Az egyetemes terv része vagyok. Fontos vagyok, és maga az élet szeret engem. Erős és rátermett vagyok. Mindenestül szeretem és becsülöm magam.

Ajakherpesz *lásd: Herpes simplex*

Felgyűlő dühös szavak és félelem az elfojtásuktól.

Csak békés tapasztalatokat teremtek, mert szeretem magam. Minden rendben.

Ájulás (vazovagális roham)

Félelem. Nem tudsz megbirkózni a dologgal. Eszméletvesztés.

Rendelkezem a hatalommal, az erővel és a tudással ahhoz, hogy mindent kezeljek az életemben.

Akaratlan izomrángás

Félelem. Úgy érzed, hogy mások figyelnek.

Elfogad engem az élet teljessége. Minden rendben. Biztonságban vagyok.

Akne

Nem fogadod el magad. Nem szereted magad.

Az élet isteni kifejeződése vagyok. Szeretem és elfogadom magam úgy, ahogy éppen vagyok.

Akut miokardiális infarktus *lásd: Szívroham*

Alkoholizmus

„Mi haszna van?" Bűntudat, hiábavalóság- és alkalmatlanságérzés. Önmagad elutasítása.

A jelenben élek. Minden pillanat új. Úgy döntök, hogy látom a saját értékességemet. Szeretem és elfogadom magam.

Allergiák *lásd: Szénanátha*

Kire vagy allergiás? Saját erősséged megtagadása.

A világ biztonságos és barátságos hely. Biztonságban vagyok. Megbékéltem az élettel.

Állproblémák (állkapocs-ízületi zavarok, TMJ)

Harag. Sértődöttség. Bosszúvágy.

Hajlandó vagyok megvál-toztatni azokat a bennem lévő mintákat, amelyek létrehozták ezt az állapotot. Szeretem és elfogadom magam. Biztonságban vagyok.

Álmatlanság

Félelem. Nem bízol az élet folyamatában. Bűntudat.

Szeretettel elengedem a napot, és észrevétlenül békés álomba merülök, tudván, hogy

a holnap majd gondoskodik magáról.

Alzheimer-kór *lásd: Demencia, Szenilitás*

Nem akarsz foglalkozni a világ dolgaival. Reménytelenség és tehetetlenség. Harag.

Mindig van számomra egy új és jobb módszer az élet megtapasztalására. Megbocsátom és elengedem a múltat. Megtapasz-talom az örömöt.

Amenorrhea *lásd: Menstruációs problémák, Női problémák*

Nem akarsz nőként élni. Önmagad utálata.

Örülök annak, aki vagyok. Az élet gyönyörű kifejeződése vagyok, és mindig együtt haladok az áramlattal.

Amiotrófiás laterál-szkle-ró-zis (ALS vagy Lou Gehrig-betegség)

Nem vagy hajlandó elfogadni a saját értékességedet. A siker tagadása.

Tudom, hogy értékes vagyok. A boldogulás biztonságos dolog számomra. Az élet szeret engem.

Amnézia

Félelem. Menekülés az élettől. Képtelen vagy kiállni magadért.

Az intelligencia, a bátorság és az önbecsülés mindig jelen van. Biztonságos dolog életben lenni.

Angolkór

Érzelmi alultápláltság. A szeretet és a biztonság hiánya.

Biztonságban vagyok, és magának az univerzumnak a szeretete táplál.

Anorektális vérzés (véres széklet)

Harag és frusztráció.

Bízom az élet áramlatában. Csak helyes és jó cselekedetek történnek az életemben.

Anorexia *lásd: Étvágy elvesztése*

Önmagad megtagadása. Szélsőséges félelem, önutálat és elutasítás.

Biztonságos dolog a saját életemet élni. Csodálatos vagyok éppen úgy, ahogy vagyok. Az

élet mellett döntök. Az örömöt és önmagam elfogadását választom.

Apátia

Ellenállás az érzéseknek. Önmagad gyengítése. Félelem.

Biztonságos dolog érezni. Megnyílok az élet előtt. Hajlandó vagyok megtapasztalni az életet.

Aranyér *lásd: Végbélnyílás*

Félelem a határidőktől. A múlt haragja. Félsz az elengedéstől. Úgy érzed, teher nehezedik rád.

Elengedek mindent, ami nem szeretet. Mindenre van idő és hely, amit meg akarok tenni.

Arc

Azt jelképezi, amit a világnak mutatsz.

Biztonságos dolog a saját életemet élni. Kifejezem azt, aki vagyok.

Arcüreg-prob-lémák (arcüreg-gyulladás)

Bosszant valaki, egy közel álló személy.

Azt hirdetem, hogy mindig nyugalom és harmónia lakozik bennem és vesz körül. Minden rendben.

Árpa *lásd: Szemproblémák*

Dühös szemmel nézel az életre. Mérges vagy valakire.

Úgy döntök, hogy minden-kire és mindenre örömmel és szeretettel tekintek.

Artériák

Az élet örömét szállítják.

Öröm tölt el, átáramlik rajtam minden szívveréssel.

Artritisz *lásd: Ízületek*

Úgy érzed, nem szeretnek. Kritika, neheztelés.

Én vagyok a szeretet. Most úgy döntök, hogy szeretem és elfogadom magam. Szeretettel tekintek másokra.

Asztma

Elfojtod a szeretetet. Képtelen vagy befogadni. Fulladásérzés. Elfojtott sírás.

Most biztonságos dolog számomra átvenni az irányítást a saját életem fölött. Úgy döntök, hogy szabad leszek.

– Babák és gyerekek

Félelem az élettől. Nem akar itt lenni.

Ez a gyermek biztonságban van és szeretik. Ezt a gyermeket örömmel fogadják és dédelgetik.

Balesetek

Képtelen vagy a saját érdekedben beszélni. Lázadás a tekintély ellen. Az erőszakba vetett hit.

Elengedem azt a bennem lévő mintát, amely ezt teremtette. Nyugodt vagyok. Értékes vagyok.

Bal testfél

A fogékonyságot, a befogadást, a női energiát, a nőket, az anyát jelképezi.

Női energiám szépen kiegyensúlyozott.

Bárányhimlő *lásd: Övsömör*

Bélféreg

Az áldozati lét vagy a tisztátalanság erőteljes meggyőződése. Tehetetlenség mások látszólagos hozzáállásával kapcsolatban.

A többiek csak az önmagammal kapcsolatos jó érzéseimet tükrözik. Teljes egészében szeretem és elfogadom magam.

Bélgörcs

A környezet mentális ingerültsége, türelmetlensége, bosszúsága.

Ez a gyermek csak a szeretetre reagál, és szeretetteljesek a gondolatai. Minden békés és nyugodt.

Bélrendszer *lásd: Vastagbél*

A hulladék kibocsátását jelképezi.

Az elengedés könnyű.

– Problémák

Félelem a régi és többé már nem szükséges dolgok elengedésétől.

Szabadon és könnyedén elengedem a régit, és örömmel fogadom az újat.

Bell-féle bénulás *lásd: Bénulás, Paralízis*

Szélsőséges kontroll a harag fölött. Nem vagy hajlandó kifejezni az érzéseidet.

Biztonságos dolog számomra, ha kifejezem az érzéseimet. Megbocsátok magamnak.

Benőtt köröm

Aggodalom és bűntudat azzal kapcsolatban, hogy előrelépj.

Isteni jogom, hogy a saját irányomban haladjak az életben. Biztonságban vagyok. Szabad vagyok.

Bénulás *lásd: Agyi bénulás, Bell-féle bénulás, Parkinson-kór*

Bénító gondolatok. Megrekedés.

Szabad gondolkodó vagyok, és csodálatos tapasztalataim vannak a könnyedséggel és az örömmel.

Boka

Rugalmatlanság és bűntudat. A boka az öröm fogadásának képességét jelképezi.

Megérdemlem, hogy örüljek az életnek. Elfogadok minden örömöt, amit az élet kínálhat.

Böfögés

Félelem. Túl gyorsan nyeled az életet.

Mindenre van idő és hely, amit meg kell tennem. Nyugodt vagyok.

Bölcsességfog (áttört)

Nem adsz magadnak mentális teret ahhoz, hogy megteremts valami szilárd alapot.

Megnyitom a tudatomat az élet kiterjedése előtt. Rengeteget fejlődhetek és változhatok.

Bőr

Védi az egyéniségünket. Érzékszerv.

Biztonságos dolognak érzem, hogy a saját életemet élem.

Bőrgomba

Pangó hiedelmek. Nem akarod elengedni a múltat. Hagyod, hogy a múlt irányítsa a jelent.

A jelen pillanatban élek örömteli és szabad életet.

Bőrkeményedés

Megmerevedett elképzelések és ötletek. Megszilárdult félelem.

Biztonságos dolog új ötleteket, új módszereket meglátni és megtapasztalni. Nyitott vagyok, és fogékony a jóra.

Bőrkiütés

Védtelennek érzed magad, és nyitottnak a támadásokkal szemben.

Erős vagyok, és teljesen biztonságban vagyok. Minden rendben.

Bőrproblémák *lásd: Bőrkiütés, Csalánkiütés, Pikkelysömör*

Szorongás, félelem. Régi, eltemetett mocsok. Veszély fenyeget.

Az öröm és nyugalom gondolataival, szeretettel védelmezem magam. A múlt megbocsátásra és feledésre került. Ebben a pillanatban szabad vagyok.

Bright-kór *lásd: Vesegyulladás*

Úgy érzed magad, mint egy gyerek, aki nem tudja jól csinálni a dolgokat, és aki nem elég jó. Vesztes. Veszteség.

Szeretem és elfogadom magam. Törődöm magammal. Mindig teljesen megfelelő vagyok.

Bulímia

Reménytelen rettegés. Az önutálat eszeveszett betömése és kihajtása.

Az élet maga szeret, táplál és támogat engem. Biztonságos dolog számomra életben lenni.

Bütyök

Hiányzik az öröm az élet megtapasztalásából.

Örömmel megyek előre, hogy üdvözöljem az élet csodálatos élményeit.

Candida (kandidiázis) *lásd: Élesztőgomba-fertőzés, Szájpenész*

Nagyon szétszórtnak érzed magad. Rengeteg frusztráció és harag. Emberi kapcsolataidban követelőző és bizalmatlan vagy. Nagyban játszol.

Engedélyezem magamnak, hogy mindazzá váljak, ami lehetek, és megérdemlem a legjobbat az életben. Szeretem és becsülöm magamat és másokat.

Ciszta

A régi, fájdalmas film lejátszása. A sérelmek dédelgetése. Hamis növekedés.

Az elmémben pergő filmek szépek, mert széppé teszem azokat. Szeretem magam.

Cisztás fibrózis

Az a ködös hiedelem, hogy az élet nem fog működni számodra. „Szegény én.”

Az élet szeret engem, és én szeretem az életet. Most úgy döntök, hogy teljes mértékben és szabadon befogadom az életet.

Cukor--beteg-ség (hiper-gli-kémia, diabetes mellitus)

Sóvárgás az után, ami lehettél volna. Óriási igény az ellenőrzésre. Mély bánat. Nem maradt édesség.

Ez egy örömteli pillanat. Most úgy döntök, hogy megtapasztalom a mai nap édességét.

Cushing-kór *lásd: Mellékvese-problémák*

Mentális egyensúlytalanság. Túl sok lesújtó gondolat. A legyőzöttség érzése.

Szeretettel kiegyensúlyozom az elmémet és a testemet. Most olyan gondolatokat választok, amelyektől jól érzem magam.

Csalánkiütés (urticaria) *lásd: Bőrkiütés*

Apró, rejtett könnycseppek. Bolhából elefántot csinálsz.

Békét hozok életem minden szegletébe.

Csecsemő-mirigy

Az immunrendszer fő mirigye. Úgy érzed, megtámadott az Élet. Rád szálltak.

Szeretetteljes gondolataim megőrzik immunrendszerem erejét. Teljes biztonságban vagyok. Szeretettel hallgatom magam.

Csigolya-csúszás

Úgy érzed, hogy egyáltalán nem támogat az élet. Döntésképtelenség.

Az élet támogatja minden gondolatomat; ezért szeretem és elfogadom magam, és minden rendben van.

Csípő

Tökéletes egyensúlyban hordozza a testet. Nagyobb lendület az előrehaladásban.

Minden nap örömöt rejt. Kiegyensúlyozott és szabad vagyok.

Csípő-problémák

Félelem a nagyobb döntéseknél az előrelépéstől. Nincs semmi, ami felé haladnál.

Tökéletes egyensúlyban vagyok. Minden életkorban könnyedén és örömmel haladok előre az életben.

Csomók

Sértettség és frusztráció, sértett ego a karrier miatt.

Elengedem a késlekedés bennem lévő mintázatát, és most megengedem, hogy a siker az enyém legyen.

Csont *lásd: Csontváz*

Az univerzum struktúráját jelképezi.

Jó felépítésű és kiegyensúlyozott vagyok.

Csont-problémák

– Törés

Lázadás a tekintély ellen.

A világomban én vagyok a saját tekintélyem, mivel én vagyok az egyetlen, aki az elmémben gondolkozik.

– Deformitás *lásd: Csontritkulás, Oszteomielitisz*

Mentális nyomás és feszültség. Az izmok nem képesek megfeszülni. A mentális mozgékonyság elvesztése.

Teljes egészében belélegzem az életet. Lazítok, és megbízom az élet áramlásában és folyamatában.

Csontritkulás *lásd: Csontproblémák*

Úgy érzed, hogy nem maradt támasz az életben.

Kiállok magamért, és az élet váratlan, szeretetteljes módokon támogat engem.

Csontváz *lásd: Csont*

A szerkezet szétesése. A csontok életünk szerkezetét jelképezik.

Erős és egészséges vagyok. Jó felépítésű vagyok.

Csontvelő

Önmagaddal kapcsolatos legmélyebb hiedelmeidet jelképezi. Hogyan támogatod és gondoskodsz magadról?

Életem struktúrájában az isteni Szellem rejlik. Biztonságban vagyok, szeretnek és teljes mértékben támogatnak engem.

Csukló

A mozgást és a könnyedséget jelképezi.

Minden tapasztalatomat bölcsességgel, szeretettel és könnyedén kezelem.

Dadogás

Bizonytalanság. Az önkifejezés hiánya. Nem engedik, hogy sírj.

Szabadon szót emelhetek a saját érdekemben. Most biztonságos számomra az önkifejezés. Csak szeretettel kommunikálok.

Demencia *lásd: Alzheimer-kór, Szenilitás*

Nem akarsz foglalkozni a világ dolgaival. Reménytelenség és harag.

Tökéletes helyen vagyok, és mindig biztonságban vagyok.

Depresszió

Harag, mert úgy érzed, hogy nincs jogod a birtokláshoz. Reménytelenség.

Most meghaladom mások félelmeit és korlátait. Én teremtem az életemet.

Diabetes mellitus *lásd: Cukorbetegség*

Disz-menor-rhea *lásd: Menstruációs problémák, Női problémák*

Haragszol magadra. A test vagy a nők gyűlölete.

Szeretem a testemet. Szeretem magamat. Szeretem az összes ciklusomat. Minden rendben.

Duzzanat *lásd: Folyadék-visszatartás, Ödéma*

Megrekedt gondolkodás. Gátolt, fájdalmas ötletek.

Gondolataim szabadon és könnyedén áramlanak. Könnyedén átfutom az ötleteket.

Égések

Harag. Fellángolás. Düh.

Csak nyugalmat és harmóniát teremtek magamban és a környezetemben. Megérdemlem, hogy jól érezzem magam.

Egyensúlyvesztés

Szétszórt gondolkodás. Nem vagy összeszedett.

Biztonságban koncentrálok, és elfogadom életem tökéletességét. Minden rendben.

Ekcéma

Lélegzetelállító ellentét. Mentális kitörések.

Harmónia és béke, szeretet és öröm vesz körül és lakozik bennem. Teljesen biztonságban vagyok.

Élesztőgomba- fertőzés *lásd: Candida, Szájpenész*

Saját szükségleteid megtagadása. Nem támogatod önmagad.

Most úgy döntök, hogy szeretettel, örömteli módon támogatom magam.

Elmezavar (pszichiátriai betegség)

Menekülés a családtól. Menekülés a valóság elől, visszahúzódás. Erőszakos elkülönülés az élettől.

Ez az elme ismeri valódi azonosságát és az isteni önkifejezés kreatív módját.

Émelygés

Félelem. Egy ötlet vagy egy élmény elutasítása.

Biztonságban vagyok. Bízom abban, hogy az élet csak jó dolgokat hoz nekem.

Emésztési zavar

Zsigeri félelem, rettegés, szorongás. Zsörtölődés és morgás.

Minden új élményt békésen és örömmel emésztek meg és dolgozok fel.

Emfizéma (tüdőtágulás)

Félelem az élet befogadásától. Úgy érzed, nem vagy méltó az életre.

Születési jogom, hogy teljes mértékben és szabadon éljek. Szeretem az életet. Szeretem magamat.

Emlőgyulladás *lásd: Mellproblémák*

Endometriózis

Bizonytalanság, csalódás és frusztráció. Önmagad szeretetét cukorral helyettesíted. Hibáztató személyek.

Erős és kívánatos vagyok. Csodálatos dolog nőnek lenni. Szeretem magam, és elégedett vagyok.

Epekő

Keserűség. Megmerevedett gondolatok. Megbélyegzés. Büszkeség.

Örömmel elengedem a múltat. Az élet édes, és én is az vagyok.

Epilepszia

Üldözöttségérzés. Az élet elutasítása. Óriási küzdelem érzése. Erőszakosság önmagaddal szemben.

Úgy döntök, hogy az életet örök és örömteli dolognak tekintem. Örök és örömteli lény vagyok, és nyugodt vagyok.

Epstein– Barr-vírus

Kényszerítés a korlátaidon túlra. Félelem attól, hogy nem vagy elég jó. Minden belső támogatás kimerülése. Stresszvírus.

Lazítok és elismerem saját értékességemet. Elég jó vagyok. Az élet könnyű és örömteli.

Érelmeszesedés (arterioszklerózis)

Ellenállás, feszültség. Megkeményedett szűklátókörűség. Nem látod a jó dolgokat.

Teljesen nyitott vagyok az élet és az öröm iránt. Úgy döntök, hogy szeretettel nézem a dolgokat.

Ételmérgezés

Megengeded, hogy mások vegyék át az irányítást. Védtelenségérzés.

Rendelkezem azzal az erővel, hatalommal és ügyességgel, ami ahhoz kell, hogy megemésszek bármit, ami következik.

Étvágy

– Elvesztése *lásd: Anorexia*

Félelem. Önmagad védelme. Nem bízol az életben.

Szeretem és elfogadom magam. Biztonságban vagyok. Az élet biztonságos és örömteli.

– Túlzott

Félelem. Az oltalom szükségessége. Ítélkezés az érzelmek fölött.

Biztonságban vagyok. Biztonságos dolog érezni. Az érzéseim normálisak és elfogadhatók.

Exotropia *lásd: Szemproblémák*

Fájdalom

Bűntudat. A bűn mindig keresi a büntetést.

Szeretettel elengedem a múltat. Ők szabadok és én is szabad vagyok. Most minden rendben van a szívemben.

Fejfájás *lásd: Migrénes fejfájás*

Önmagad érvénytelenítése. Önkritika. Félelem.

Szeretem és elfogadom magam. A szeretet szemével tekintek magamra és arra, amit teszek. Biztonságban vagyok.

Fekély

Félelem. Az elengedés folyamata akadályoztatott.

Biztonságban vagyok. Teljesen megbízom az élet áramlatában. Az élet értem van.

Fenék

A hatalmat jelképezi. A löttyedt fenék a hatalom elvesztése.

Bölcsen használom a hatalmamat. Erős vagyok. Biztonságban vagyok. Minden rendben.

Fertőzés *lásd: Vírusfertőzés*

Ingerültség, harag, bosszúság.

Úgy döntök, hogy békés leszek, és harmóniában élek.

Ficam

Harag és ellenállás. Nem akarsz egy bizonyos irányban haladni az életben.

Rábízom az élet áramlására, hogy csak azokhoz a dolgokhoz vigyen el, amelyek legfőbb javamra szolgálnak. Nyugodt vagyok.

Figyelem-hiányos hiperaktivitás zavar (ADHD)

Rugalmatlanság. Félelem a világtól.

Az élet szeret engem. Épp olyannak szeretem magam, amilyen vagyok. Szabadon megteremthetek egy örömteli életet, amely működik számomra. Minden rendben van a világomban.

Fogak

A döntéseket jelképezik.

– Problémák

Régóta tartó döntés-képtelenség. Képtelen vagy ledönteni az ideálokat elemzés és döntés céljából.

Döntéseimet az igazságra alapozva hozom meg, és biztonságban megpihenek, tudván, hogy csak jó cselekedetek történnek az életemben.

– Szuvasodás

Döntésképtelenség. Hajlamos vagy könnyen feladni a dolgokat.

Szeretettel és részvéttel töltöm meg a döntéseimet. Új döntéseim támogatnak és megerősítenek engem. Új ötleteim vannak, amelyeket megvalósítok. Biztonságban vagyok új döntéseimben.

Fogíny-sor-va-dás (perio-don-titisz)

Harag a döntéshozásra való képtelenség miatt. Tutyimutyi emberek.

Elfogadom magam, és a döntéseim mindig tökéletesek számomra.

Folyadék-vissza-tartás *lásd: Duzzanat, Ödéma*

Minek az elvesztésétől félsz?

Szívesen, örömmel engedek el.

Frigiditás

Félelem. Az élvezet megtagadása. A meggyőződés, hogy a szex rossz dolog. Érzéketlen partnerek. Félelem az apától.

Biztonságos dolog számomra a saját testem élvezete. Örülök annak, hogy nő vagyok.

Fulladásos rohamok *lásd: Hiperventilláció, Légzési problémák*

Félelem. Nem bízol az élet folyamatában. Megrekedtél a gyermekkorban.

Biztonságos dolog felnőni. A világ biztonságos. Biztonságban vagyok.

Furunkulus *lásd: Kelés*

Függőségek

Menekülsz önmagadtól. Félelem. Nem tudod, hogyan szeresd magad.

Most felfedezem, milyen csodálatos vagyok. Úgy döntök, hogy szeretem és jól érzem magam.

Fül

A hallás képességét jelképezi.

Szeretettel hallok.

Fülfájás (külső, közép- és belső fül gyulladása)

Harag. Nem akarsz hallani. Túl sok zűrzavar. Vitatkozó szülők.

Harmónia vesz körül. Szeretettel hallgatom a kellemes és jó dolgokat. Én vagyok a szeretet középpontja.

Fülproblémák

Képtelen vagy hallani vagy teljesen megnyitni az elmédet a külvilág felé. A bizalom hiánya.

Most megtanulok bízni felsőbb énemben. Elengedek minden ötletet, amely nem a szeretet hangjától származik.

Fülzúgás

Az odafigyelés elutasítása. Nem hallod a belső hangot. Makacsság.

Bízom felsőbb énemben. Szeretettel hallgatok belső hangomra. Elengedek mindent, ami nem a szeretet műve.

Gége-gyulladás (laringitis)

Annyira dühös vagy, hogy beszélni sem tudsz. Félelem a hangos beszédtől. Sértettség a tekintéllyel szemben.

Szabadon kérhetem azt, amire vágyom. Biztonságos dolog kifejezni magamat. Nyugodt vagyok.

Genitális herpesz *lásd: Nemi betegség*

Tömeges hit a szexuális bűntudatban és a büntetés szükségességében. Nyilvános szégyen. Hit egy büntető Istenben. A nemi szervek elutasítása.

Az Istenről alkotott fogalmam támogat engem. Normális és természetes vagyok. Örülök a saját szexualitásomnak és a saját testemnek. Csodálatos vagyok.

Gerinc

Az élet rugalmas támasza.

Az élet támogat engem.

Gerinc-ferdülés *lásd: Görbe hát*

Képtelen vagy az élet támogatásával együtt haladni. Félsz, és meg-próbálsz ragaszkodni a régi elképzelésekhez. Nem bízol az életben. A tisztesség hiánya. A meggyőződés bátorságának hiánya.

Elengedek minden félelmet. Most megbízom az élet folyamatában. Tudom, hogy az élet értem van. Egyenesen állok, és büszkeség, szeretet tölt el.

Golyva *lásd: Pajzsmirigy*

Gyűlölet, amiért valaki rád erőszakolja magát. Áldozat. Úgy érzed, akadályoznak az életben. Beteljesületlenség.

Én vagyok a hatalom és a tekintély az életemben. Szabadon élhetem a saját életemet.

Gombócérzés a torokban

Félelem. Nem bízol az élet folyamatában.

Biztonságban vagyok. Bízom abban, hogy az élet értem van. Szabadon és örömmel fejezem ki magam.

Gonorrea *lásd: Nemi betegség*

A büntetés szükségessége azért, mert rossz ember vagy.

Szeretem a testem. Szeretem a szexualitásom. Szeretem magam.

Görbe hát *lásd: Váll, Gerincferdülés*

A vállak az élet terheit hordozzák. Tehetetlen és reménytelen vagy.

Kihúzom magam, és szabad vagyok. Szeretem és elfogadom magam. Az életem napról napra egyre jobb.

Görcsök

A félelmen keresztül megfeszülnek a gondolataid.

Elbocsátok, lazítok és elengedek. Biztonságban vagyok az életben.

Görcsös vastagbélgyulladás *lásd: Bélrendszer, Nyálkás széklet, Vastagbél, Vastagbélgyulladás*

Félelem az elengedéstől. Bizonytalanság.

Biztonságos dolog számomra élni. Az élet mindig gondoskodni fog rólam. Minden rendben.

Gyengeség

A mentális nyugalom szükségessége.

Örömteli vakációt adok elmémnek.

Gyerek-betegség

A naptárakba, a társadalmi eszmékbe és a hamis törvényekbe vetett hit. A környezetedben élő felnőttek gyerekes viselkedése.

Ez a gyermek isteni oltalom alatt áll, és szeretet veszi körül. Mentális védettségre tartunk igényt.

Gyógyít-hatatlan

E pillanatban külső eszközökkel nem gyógyítható. Belülre kell mennünk a gyógyulás előidézéséhez. A semmiből jött, és visszamegy a semmibe.

Mindennap történnek csodák. Belülre megyek, hogy feloldjam a mintát, amely megteremtette ezt, és most elfogadom az isteni gyógyítást. Így legyen!

Gyomor

Megtartja a táplálékot. Megemészti az ötleteket.

Könnyedén megemésztem az életet.

Gyomorégés *lásd: Fekély, Gyomorfekély, Gyomor-problémák*

Félelem. Félelem. Félelem. Szorító félelem.

Szabadon és mélyen lélegzem. Biztonságban vagyok. Bízom az élet áramlásában.

Gyomorfekély *lásd: Fekély, Gyomorégés, Gyomorproblémák*

Félelem. A hiedelem, hogy nem vagy elég jó. Nagyon szeretnél mások kedvében járni. Mi az, ami mar téged?

Szeretem és elfogadom magam. Megbékéltem magammal. Csodálatos vagyok.

Gyomorhurut (gastritis) *lásd: Gyomorproblémák*

Hosszúra nyúlt bizonytalanság. A balsors érzése.

Szeretem és elfogadom magam. Biztonságban vagyok.

Gyomorproblémák *lásd: Fekély, Gyomorégés, Gyomorfekély, Gyomorhurut*

Rettegés. Félelem az újtól. Képtelenség az új feldolgozására.

Az élet jót tesz nekem. Minden nap minden pillanatában feldolgozom az újat. Minden rendben.

Gyökér-csatorna *lásd: Fogak*

Többé már semmibe sem tudsz beleharapni. Megsemmisülnek az alapvető meggyőződések.

Szilárd alapokat teremtek önmagam és az életem számára. Olyan meg-győződéseket választok, amelyek örömteli módon támogatnak engem.

Gyulladás

Félelem. Tomboló harag. Dühös gondolkodás. Idegesség az életben látott körülmények miatt.

Gondolataim békések, nyugodtak és kiegyensúlyozottak. Hajlandó vagyok megváltoztatni minden kritikával kapcsolatos mintát. Szeretem és elfogadom magam.

Háj *lásd: Túlsúly*

Túlzott érzékenység. Gyakran félelmet fejez ki, és a védelmezés szükségességét mutatja. A félelem leplezhet rejtett haragot és a megbocsátással szembeni ellenállást.

Az isteni szeretet oltalmaz. Mindig teljesen biztonságban vagyok. Hajlandó vagyok felnőni és felelősséget vállalni az életemért. Megbocsátok másoknak, és most megteremtem az életemet úgy, ahogyan én akarom. Biztonságban vagyok.

– Comb

A gyerekkori harag sűrítménye. Gyakran az apa iránt érzett düh.

Úgy látom apámat, mint egy senki által nem szeretett gyermeket, és könnyedén megbocsátok. Mindketten szabadok vagyunk.

– Csípő

A szülők iránti makacs harag.

Hajlandó vagyok megbocsátani a múltat. Biztonságos dolog számomra meghaladni a szüleim korlátait.

– Has

Harag azzal kapcsolatban, hogy megtagadják tőled a táplálékot.

Spirituális táplálékkal táplálom magam, elégedett és szabad vagyok.

– Kar

Harag azzal kapcsolatban, hogy megtagadják tőled a szeretetet.

Biztonságos dolog számomra megteremteni mindazt a szeretetet, amelyre vágyom.

Halál

Kilépés az élet filmjéből.

Örömmel lépek tovább a tapasztalatok új szintjeire. Minden rendben.

Halitózis *lásd: Rossz lehelet*

Erkölcstelen hozzáállás, aljas pletyka, tisztességtelen gondolkodás.

Kedvesen és szeretettel beszélek. Csak jó dolgokat bocsátok ki.

Hályog

Képtelen vagy örömmel tekinteni előre. Sötét jövő.

Az élet örök és örömteli. Örömmel várok minden pillanatot.

Hányás

Az ötletek erőszakos elutasítása. Félelem az újtól.

Biztonságosan és örömmel emésztem meg az életet. Csak jó dolgok jönnek hozzám és haladnak át rajtam.

Harapás

Félelem. Nyitott vagy minden bántásra.

Megbocsátok magamnak, és szeretem magam most és mindörökké.

– Állatharapás

Befelé forduló harag. A büntetés szükségessége.

Szabad vagyok.

– Bogárcsípés

Apróságokkal kapcsolatos bűntudat.

Mentes vagyok minden bosszúságtól. Minden rendben.

Hasi görcsök

Félelem. A folyamat megállítása.

Bízom az élet áramlatában. Biztonságban vagyok.

Hasmenés

Félelem. Elutasítás. Menekülés.

A befogadás, a beolvasztás és az eltávolítás tökéletesen rendben működik bennem. Megbékéltem az élettel.

Hasnyálmirigy

Az élet édességét jelképezi.

Édes az életem.

Hasnyálmirigy-gyulladás

Elutasítás. Harag és frusztráció, mert úgy tűnik, hogy az élet elveszítette az édességét.

Szeretem és elfogadom magam, és egyedül én teremtek édességet és örömöt az életemben.

Hát

Az élet támasza.

Tudom, hogy az élet mindig támogat engem.

Hátproblémák

– Derék

Félelem a pénztől. A pénzügyi támogatás hiánya.

Bízom az élet áramlatában. Mindig gondoskodnak mindenről, amire szükségem van. Biztonságban vagyok.

– Felső szakasz

Az érzelmi támogatás hiánya. Úgy érzed, nem szeretnek. A szeretet visszatartása.

Szeretem és elfogadom magam. Az élet támogat és szeret engem.

– Középső rész

Bűntudat. Megrekedsz abban a rengeteg régi dologban. „Szállj le rólam!”

Elengedem a múltat. Szabadon haladhatok előre, a szívemben szeretettel.

Hepatitisz *lásd: Májproblémák*

Ellenállás a változásnak. Félelem, harag, gyűlölet. A máj a harag és a düh székhelye.

Elmém megtisztult és szabad. Elhagyom a múltat, és előrelépek az újba. Minden rendben.

Here

Férfiprincípium. Férfiasság.

Biztonságos dolog férfinak lenni.

Herpes simplex *lásd: Ajakherpesz*

Szénné égni. Kimondatlanul maradt keserves szavak.

Csak a szeretet szavait gondolom és mondom. Megbékéltem az élettel.

Hiperaktivitás

Félelem. Kényszert és tombolást érzel.

Biztonságban vagyok. Minden nyomás szerte-foszlik. Elég jó vagyok.

Hiperglikémia *lásd: Cukor-betegség*

Hiperópia *lásd: Szemproblémák*

Hiper-ventilláció *lásd: Fulladásos rohamok, Légzési problémák*

Félelem. Ellenállás a változással szemben. Nem bízol a folyamatban.

Az univerzumban minde-nütt biztonságban vagyok. Szeretem magam, és bízom az élet áramlásában.

Hipoglikémia

Nyomasztanak az élet terhei. „Mi haszna?”

Most úgy döntök, hogy könnyűvé, könnyeddé és örömtelivé teszem az életemet.

Hirsutismus (túlzott szőrösség)

Betemetett harag. Általában a félelmet használod betakarásra. Vágy a hibáztatásra. Gyakran előfordul, hogy nem vagy hajlandó gondoskodni magadról.

Szerető szülő vagyok önmagam számára. Szeretet és elfogadás borít be. Biztonságos dolog számomra megmutatni, hogy ki vagyok.

Hodgkin-kór

Hibáztatás és rettenetes félelem azzal kapcsolatban, hogy nem vagy elég jó. Őrült verseny, hogy igazold önmagad, amíg a vér már nem tudja támogatni önmagát. Az élet öröme feledésbe merül az elfoga-dásért folyó harc közben.

Tökéletesen boldogan élhetem a saját életemet. Elég jó vagyok éppen úgy, ahogy vagyok. Szeretem és elfogadom magam. Én vagyok a megnyilvánuló és befogadásra váró öröm.

Horkolás

A régi minták elengedésének makacs elutasítása.

Elengedek mindent, ami más, mint az elmémben lévő szeretet és öröm. Kilépek a múltból, és beengedem az új, friss és élettel teli dolgokat.

Hörghurut (bronchitisz) *lásd: Légúti betegségek*

Gyulladt családi környezet. Viták és kiabálás. Időnkénti némaság.

Nyugalmat és harmóniát hirdetek magamban és magam körül. Minden rendben.

Húgycső-gyulladás

Dühös érzelmek. Nagyon dühös vagy. Hibáztatás.

Csak örömteli élményeket teremtek az életemben.

Húgyúti fertőzések (húgyhólyaggyulladás, vesemedence-gyulladás)

Nagyon dühös vagy általában a másik nemre vagy egy szeretőre. Mások hibáztatása.

Elengedem azt a tudati mintát, amely ezt az állapotot teremtette. Hajlandó vagyok megváltozni. Szeretem és elfogadom magam.

Húgyhólyagproblémák (hólyag-gyulladás)

Szorongás. Ragaszkodás a régi elképzelésekhez. Félelem az elengedéstől. Nagyon dühös vagy.

Kényelmesen és könnyen elengedem a régit, és örömmel fogadom az újat az életemben. Biztonságban vagyok.

Húgyúti fertőzések (húgyhólyaggyulladás, vesemedence-gyulladás)

Nagyon dühös vagy általában a másik nemre vagy egy szeretőre. Mások hibáztatása.

Elengedem azt a tudati mintát, amely ezt az állapotot teremtette. Hajlandó vagyok megváltozni. Szeretem és elfogadom magam.

Huntington-kór

Neheztelés amiatt, hogy nem vagy képes megváltoztatni másokat. Reménytelenség.

Minden irányítást átengedek az univerzumnak. Megbékéltem önmagammal és az élettel.

Hüvely-gyulladás *lásd: Hüvelyi folyás, Női problémák*

Haragszol egy társadra. Szexuális bűntudat. Önmagad büntetése.

A többiek azt a szeretetet és elfogadást tükrözik, amelyet önmagam iránt érzek. Örülök a szexualitásomnak.

Hüvelyi folyás *lásd: Hüvely-gyulladás, Női problémák*

Az a hiedelem, hogy a nők tehetetlenek a másik nemmel szemben. Haragszol a párodra.

Minden élményemet én teremtem. Én vagyok az erő. Örülök a nőiességemnek. Szabad vagyok.

Idegek

A kommunikációt jelképezik. Fogékony tudósítók.

Könnyedén és örömmel kommunikálok.

Idegesség

Félelem, szorongás, küzdelem, rohanás. Nem bízol az élet folyamatában.

Az örökkévalóságon átvezető, végtelen utat járom, rengeteg időm van. A szívemmel kommunikálok. Minden rendben.

Ideg-összeomlás

Önzés. Szétzúzod a kommunikáció csatornáit.

Megnyitom a szívemet, és szeretetteljes kommunikációt teremtek. Biztonságban vagyok. Jól vagyok.

Ileitisz (Crohn-betegség, regionális enteritisz)

Félelem. Aggodalom. Nem érzed elég jónak magad.

Szeretem és elfogadom magam. A tőlem telhető legjobbat teszem. Csodálatos vagyok. Nyugodt vagyok.

Impotencia

Szexuális nyomás, feszültség, bűntudat. Társadalmi hiedelmek. Gyűlölet egy korábbi társ iránt. Félelem az anyától.

Most megengedem, hogy szexuális lényem teljes ereje könnyedén és örömmel működjön.

Influenza *lásd: Légúti betegségek*

Reakció a tömeges negativitásra és hiedelmekre. Félelem. A statisztikába vetett hit.

Túl vagyok a csoportos hiedelmeken és a naptáron. Minden eldugulástól vagy befolyástól mentesen élek.

Inkontinencia

Érzelmi túlcsordulás. Több éven át kontrollált érzelmek.

Hajlandó vagyok érezni. Biztonságos dolog számomra, ha kifejezem az érzelmeimet. Szeretem magam.

Ínyproblémák

Döntésképtelen vagy. Tutyimutyiság.

Határozott ember vagyok. Végigcsinálom, és szeretettel támogatom magam.

Isiász (ülőidegzsába)

Képmutatás. Félelem a pénztől és a jövőtől.

A saját jólétem növelése felé haladok. Mindenütt hasznomra válnak a dolgok, és teljesen biztonságban vagyok.

Izmok

Ellenállás az új élményekkel szemben. Az izmok azt jelképezik, hogy képesek vagyunk mozogni az életben.

Az életet örömteli táncként élem meg.

Izomsorvadás

„Nem érdemes felnőni."

Meghaladom a szüleim korlátait. Szabadon lehetek a lehető legjobb önmagam.

Ízületek *lásd: Artritisz, Könyök, Térd, Váll*

Változásokat jelképez az élet irányában, és e mozdulatok könnyedségét.

Könnyedén együtt haladok a változással. Életemet isteni útmutatás irányítja, és mindig a legjobb irányban haladok.

Jobb testfél

Kimerülés, elengedés, férfienergia, férfiak, az apa.

Könnyedén, erőfeszítések nélkül kiegyensúlyozom férfias energiámat.

Kar

Az élet élményeinek megőrzésére való képességet jelképezi.

Szeretettel, könnyedén és örömmel megőrzöm és befogadom az élményeimet.

Karbunkulus *lásd: Kelés*

Mérgező harag a személyes igazságtalanságokkal kapcsolatban.

Elengedem a múltat, és megengedem, hogy az idő életem minden területét meggyógyítsa.

Kelés (furunkulus) *lásd: Karbunkulus*

Harag. Fortyogás. Háborgás.

Szeretetet és örömöt fejezek ki, és nyugodt vagyok.

Keratitisz (szaruhártya-gyulladás)

Szélsőséges harag. Vágy arra, hogy megüsd, akit vagy amit látsz.

Megengedem, hogy a szívemből fakadó szeretet meggyógyítson mindent, amit látok. A nyugalmat választom. Minden rendben van a világomban.

Keringés

Az érzelmek pozitív módon történő érzékelésére és kifejezésére való képességet jelképezi.

Szabadon áramoltathatom a szeretetet és az örömöt világom minden részében. Szeretem az életet.

Kéz

Megtartani és kezelni. Megragadni és megfogni. Kapaszkodni és elengedni. Simogatás. Csípés. Az élmények kezelésének minden módja.

Úgy döntök, hogy minden tapasztalatomat szeretettel, örömmel és könnyedén kezelem.

Kéztőalagút-szindróma *lásd: Csukló*

Harag és frusztráció az élet látszólagos igazságtalanságai miatt.

Most úgy döntök, hogy örömteli és gazdag életet teremtek. Nyugodt vagyok.

Kimerültség

Ellenállás, unalom. Nem szereted, amit csinálsz.

Lelkes vagyok az élettel kapcsolatban, tele vagyok energiával és lelkesedéssel.

Kinövések

Régi sérelmek dédelgetése. Neheztelés.

Könnyedén megbocsátok. Szeretem magam, és dicsérő gondolatokkal fogom jutalmazni magam.

Koleszterin (érelmeszesedés)

Az öröm csatornáinak eltömítése. Félelem az öröm elfogadásával kapcsolatban.

Úgy döntök, hogy szeretem az életet. A bennem lévő öröm útjai nyitva állnak. Biztonságos dolog kapni.

Kóma

Félelem. Menekülés valami vagy valaki elől.

Biztonsággal és szeretettel veszünk körül. Helyet teremtünk számodra a gyógyuláshoz. Szeretünk.

Koszorúér- elzáródás *lásd: Szívroham*

Egyedül érzed magad és félsz. „Nem vagyok elég jó. Nem teszek eleget. Sosem fogom megcsinálni.”

Egy vagyok az élet egészével. Az univerzum teljes mértékben támogat engem. Minden rendben.

Köhögés *lásd: Légúti betegségek*

Vágyat érzel arra, hogy rákiabálj a világra. „Nézz rám! Figyelj rám!”

Észrevesznek és nagyon pozitív módon megbecsülnek. Szeretnek engem.

Könyök *lásd: Ízületek*

A változó irányokat és az új tapasztalatok elfogadását jelképezi.

Könnyedén együtt haladok az új élményekkel, az új irányokkal és a változásokkal.

Köröm

A védelmet jelképezi.

Biztonságosan kinyújtom a kezemet.

Körömrágás

Frusztráció. Önmagadat marod. Harag az egyik szülő felé.

Biztonságos dolog számomra felnőni. Most örömmel és könnyedén kezelem a saját életemet.

Köszvény

Az uralkodás szükségessége. Türelmetlenség, harag.

Teljes biztonságban vagyok. Megbékéltem önmagammal és másokkal.

Kötőhártya-gyulladás *lásd: Piros szem*

Harag és frusztráció amiatt, amit az életben látsz.

A szeretet szemével látom a dolgokat. Van harmonikus megoldás, amelyet most elfogadok.

Krónikus betegségek

A változás elutasítása. Félelem a jövőtől. Nem érzed biztonságban magad.

Hajlandó vagyok változni és fejlődni. Most biztonságos, új jövőt teremtek.

Krupp *lásd: Hörghurut*

Kopaszság

Félelem. Feszültség. Próbálsz mindent irányítani. Nem bízol az élet folyamatában.

Biztonságban vagyok. Szeretem és elfogadom magam. Bízom az életben.

Láb *lásd: Láb-problémák*

A megértésünket jelképezi önmagunkkal, az élettel és másokkal kapcsolatban.

A megértésem világos, és hajlandó vagyok együtt változni az idővel. Biztonságban vagyok.

Lábgomba

Frusztráció azzal kapcsolatban, hogy nem fogadnak el. Képtelen vagy könnyedén előrehaladni.

Szeretem és elfogadom magam. Engedélyezem magamnak, hogy továbblépjek. Biztonságos dolog haladni.

Lábproblémák

Félelem a jövőtől, és attól, hogy nem jutsz előre az életben.

Örömmel és könnyedén haladok előre az életben.

Lábszár

Előrevisz az életben.

Az élet értem van.

Lábszár-problémák

Félelem a jövőtől. Nem akarsz mozdulni.

Magabiztosan és örömmel haladok előre, tudván, hogy minden rendben van a jövőmben.

Lábujjak

A jövő apró részleteit jelképezik.

Minden részlet gondoskodik magáról.

Láz

Harag. Fellángolás.

A nyugalom és a szeretet hűvös, nyugodt kifejeződése vagyok.

Légúti betegségek *lásd: Hörghurut, Influenza, Köhögés, Nátha*

Félsz teljesen befogadni az életet.

Biztonságban vagyok. Szeretem az életemet.

Légzés

Az élet befogadására való képességet jelképezi.

Szeretem az életet. Biztonságos dolog élni.

Légzési problémák *lásd: Fulladásos rohamok, Hiperventilláció*

Félelem az élet teljes mértékű befogadásától vagy ennek elutasítása. Nem érzel jogot arra, hogy helyet foglalj vagy egyáltalán létezz.

Születési jogom, hogy teljes mértékben és szabadon éljek. Szeretetre méltó vagyok. Most úgy döntök, hogy teljesen megélem az életet.

Lép

Rögeszmék. Bizonyos dolgok megszállottja vagy.

Szeretem és elfogadom magam. Bízom abban, hogy az élet folyamata értem van. Biztonságban vagyok. Minden rendben.

Lepra

Egyáltalán nem vagy képes kezelni az életet. Régóta hiszel abban, hogy nem vagy elég jó, nem vagy elég tiszta.

Felülemelkedem minden korlátozáson. Isteni útmutatás és ihlet irányít. A szeretet az egész életet gyógyítja.

Leukémia *lásd: Vérproblémák*

Brutálisan megölöd az inspirációt. „Mi haszna?”

Meghaladom a múltbeli korlátozásokat, és belépek a jelen szabadságába. Biztonságos dolog a saját életemet élni.

Lou Gehrig-betegség *lásd: Amiotrófiás laterálszklerózis*

Lupusz (bőrfarkas, eritematózis)

Lemondás. Jobb meghalni, mintsem kiállni magadért. Harag és büntetés.

Szabadon és könnyedén szólalok meg a saját érdekemben. Igényt tartok a saját erőmre. Szeretem és elfogadom magam. Szabad vagyok, és biztonságban érzem magam.

Magas vérnyomás *lásd: Vérproblémák*

Máj

A harag és a zsigeri érzelmek székhelye.

A szeretetet, a nyugalmat és az örömöt ismerem.

Májproblémák *lásd: Hepatitisz, Sárgaság*

Krónikus panaszkodás. A szőrszálhasogatás igazolása, hogy becsapd önmagad. Rosszul érzed magad.

Úgy döntök, hogy a szívemben lévő nyitottságon keresztül élek. A szeretetet keresem, és mindenütt megtalálom.

Malária

Kibillentél a természettel és az élettel való egyensúlyból.

Egy vagyok életem egészével, és kiegyen-súlyozott életet élek. Biztonságban vagyok.

Mandula-gyulladás *lásd: Torokfájás, Tüszős mandu-la-gyulladás*

Félelem. Elfojtott érzelmek. Elfojtott kreativitás.

Most szabadon áramlanak a jó dolgok az életemben. Isteni ötletek fejeződnek ki általam. Nyugodt vagyok.

Mastoiditis

Harag és frusztráció. Arra vágysz, hogy ne halld meg, ami történik. Általában gyerekeknél fordul elő. A félelem megfertőzi a megértést.

Isteni béke és harmónia vesz körül és lakozik bennem. A nyugalom, szeretet és öröm oázisa vagyok. Minden rendben van a világomban.

Meddőség *lásd: Termékenységi problémák*

Megfázás

Mentális visszahúzódás, el- és magadba húzódás. Vágy a visszavonulásra. „Hagyjatok békén.”

Mindig teljesen biztonságban vagyok. Szeretet vesz körül, és védelmez engem. Minden rendben.

Méh

A kreativitás otthonát jelképezi.

Otthon vagyok a testemben.

Mell

Az anyai gondoskodást, a gondozást és a táplálást jelképezi.

Tökéletes egyensúlyban fogadom be és nyújtom a táplálékot.

Mellékvese-problémák *lásd: Addison-kór, Cushing-kór*

Kishitűség. Nem törődsz többé magaddal. Szorongás.

Szeretem és elfogadom magam. Biztonságos dolog számomra, ha törődöm magammal.

Mell-problémák

– Ciszta, Daganat, Fájdalom (emlőgyulladás)

Visszautasítod önmagad táplálását. Mindenki mást előre helyezel. Túlzott anyai gondoskodás. Túlzott védelmezés. Hatalmaskodó hozzáállás.

Fontos vagyok. Számítok. Most szeretettel és örömmel törődöm magammal és táplálom magamat. Megengedem másoknak azt a szabadságot, hogy önmaguk legyenek. Mindannyian biztonságban vagyunk, és szabadok vagyunk.

Menopauza problémái

Félelem attól, hogy többé nem kívánnak. Félelem az idősödéstől. Önmagad elutasítása. Nem érzed elég jól magad.

Kiegyensúlyozott és nyugodt vagyok a ciklusom minden változásával kapcsolatban, és szeretettel megáldom a testemet.

Menstruációs problémák *lásd: Amenorrhea, Diszmenorrhea, Női problémák*

Saját nőiességed elutasítása. Bűntudat, félelem. A hiedelem, hogy a nemi szervek bűnösek vagy mocskosak.

Elfogadom teljes női hatalmamat, és elfogadom az összes testi folyamatot az életemben mint normális és természetes dolgot. Szeretem és elfogadom magam.

Merev nyak *lásd: Nyak-problémák*

Hajlíthatatlan makacsság.

Biztonságos dolog meglátni más szempontokat is.

Merevség

Hajthatatlan, merev gondokodás.

Eléggé biztonságban vagyok ahhoz, hogy rugalmasan gondolkodjak.

Migrénes fejfájás *lásd: Fejfájás*

Nem szereted az űzöttséget. Ellenállsz az élet áradásának. Szexuális félelmek (általában enyhíthetők maszturbálással).

Ellazulok az élet áramlásában, és hagyom, hogy könnyedén és kényelmesen gondoskodjon mindenről, amire szükségem van. Az élet értem van.

Miómák és ciszták *lásd: Női problémák*

Egy partnertől származó sérelem dédelgetése. A női ént érő csapás.

Elengedem azt a bennem lévő mintázatot, amely ezt az élményt vonzotta. Csak jót teremtek az életemben.

Miópia *lásd: Szemproblémák*

Félelem a jövőtől. Nem bízol abban, ami előtted áll.

Elfogadom az isteni útmutatást, és mindig biztonságban vagyok.

Mirigyek

Tárolóhelyeket jelképeznek. Önmagától kezdődő tevékenység.

Teremtőerő vagyok a világomban.

Mirigyláz *lásd: Mononukleózis*

Mirigyproblémák

Az energikus ötletek rossz eloszlása. Visszatartod magad.

Rendelkezem minden isteni ötlettel és tevékenységgel, amire szükségem van. Most azonnal előrelépek.

Mitesszer

Apró haragkitörések.

Lecsillapítom a gondolataimat, és derűs vagyok.

Mono-nukleózis (Pfeiffer-kór, mirigyláz)

Harag azért, mert nem kapsz szeretetet és megbecsülést. Már nem törődsz magaddal.

Szeretem és becsülöm magam, és törődöm magammal. Elég vagyok.

Mozgási betegség *lásd: Tengeribetegség, Utazási betegség*

Félelem. Félsz attól, hogy nem te irányítasz.

Mindig irányítom a gondolataimat. Biztonságban vagyok. Szeretem és elfogadom magam.

Narkolepszia

Nem tudsz megbirkózni a dolgokkal. Szélsőséges félelem. Meg akarsz szabadulni az egésztől. Nem akarsz itt lenni.

Az isteni bölcsességre és útmutatásra hagyatkozom, hogy mindenkor oltalmazzon engem. Biztonságban vagyok.

Nátha (felső légúti betegség) *lásd: Légúti betegségek*

Túl sok dolog történik egyszerre. Mentális zavarodottság, zavar. Apró sérelmek. Olyan típusú hiedelmek, mint a „telente háromszor szoktam megfázni”.

Megengedem az elmémnek, hogy lazítson és nyugodt legyen. Tisztánlátás és harmónia van bennem és körülöttem. Minden rendben.

Nemi betegség *lásd: AIDS, Genitális herpesz, Gonorrea, Szifilisz*

Szexuális bűntudat. A büntetés szükségessége. Az a hiedelem, hogy a nemi szervek bűnösek vagy mocskosak. Egymás bántalmazása.

Szeretettel és örömmel elfogadom a szexualitásomat és annak kifejezését. Csak olyan gondolatokat fogadok el, amelyek támogatnak, és amelyektől jól érzem magam.

Nemi szervek

A férfi és a női princípiumot jelképezik.

Biztonságos dolog önmagamnak lenni.

– Problémák

Aggódsz amiatt, hogy nem vagy elég jó.

Örülök annak, ahogyan kifejeződik bennem az élet. Tökéletes vagyok épp úgy, ahogy vagyok. Szeretem és elfogadom magam.

Neuralgia

Büntetés a bűnösségért. Gyötrelem a kommunikáció miatt.

Megbocsátok magamnak. Szeretem és elfogadom magam. Szeretettel kommunikálok.

Női problémák *lásd: Amenorrhea, Diszmenorrhea, Hüvelygyulladás, Hüvelyi folyás, Menstruációs problémák, Miómák és ciszták*

Önmagad megtagadása. A nőiesség elutasítása. A női princípium elutasítása.

Örülök a nőiességemnek. Szeretek nő lenni. Szeretem a testemet.

Nyak (nyaki gerinc)

A rugalmasságot jelképezi. Az a képesség, hogy látjuk, mi van mögöttünk.

Megbékéltem az élettel.

Nyak-problémák

Nem akarod megvizsgálni egy kérdés más oldalait. Makacsság, rugalmatlanság.

Rugalmasan és könnyedén látom egy kérdés minden oldalát. A dolgokat végtelenül sokféleképpen lehet intézni és látni. Biztonságban vagyok.

Nyáktömlő-gyulladás

Elfojtott harag. Szeretnél megütni valakit.

A szeretet kilazít és elenged mindent, ami különbözik tőle.

Nyálkás széklet *lásd: Bélrendszer, Görcsös vastagbélgyulladás, Vastagbél, Vastagbélgyulladás*

A régi, zavart gondolatok lerakódott rétegei elzárják az ürítés csatornáját. A múlt ragacsos posványában dagonyázol.

Elengedem és feloldom a múltat. Világosan gondolkodom. Most békében és örömben élek.

Nyelv

Azt a képességet jelképezi, hogy örömmel ízleljük meg az élet élvezeteit.

Örülök életem minden jótékony nagylelkűségének.

Nyirokproblémák

Figyelmeztetés, hogy az elmét újra az élet lényeges dolgaira kell összpontosítani. Szeretet és öröm.

Most teljesen kiegyensúlyozott vagyok a szeretetben és az élet fölött érzett örömben. Együtt haladok az élettel. Lelki nyugalomban élek.

Orr

Az önismeretet jelképezi.

Felismerem saját intuitív képességeimet.

– Bedugult

Nem ismered fel önmagad értékét.

Szeretem és becsülöm magam.

– Orrfolyás

Segítségkérés. Belső sírás.

Úgy szeretem és vigasztalom magam, ahogyan az számomra kellemes.

– Vérzés

Az elismerés szükségessége. Úgy érzed, hogy nem ismernek el, és nem vesznek észre. Sóvárgás a szeretet után.

Szeretem és elfogadom magam. Felismerem saját valódi értékemet. Csodálatos vagyok.

Orrdugulás *lásd: Hörghurut, Influenza, Nátha*

Orrmandula

Családi súrlódások, viták. A gyermek úgy érzi, hogy nem fogadják örömmel, útban van.

A gyermeket várták, örömmel fogadják, és mélyen szeretik. Teljes biztonságban van.

Oszteo-mielitisz *lásd: Csont-problémák*

Harag és frusztráció az élet puszta rendszere miatt. Úgy érzed, hogy nem támogatnak.

Megbékéltem az élet folyamatával, és megbízom benne.

Ótvar

Megengeded másoknak, hogy bosszantsanak. Nem érzed magad elég jól vagy elég tisztának.

Szeretem és elfogadom magam. Egyetlen személynek, helynek vagy dolognak sincs hatalma fölöttem. Szabad vagyok.

Ödéma *lásd: Duzzanat, Folyadék-visszatartás*

Mi vagy ki az, amit vagy akit nem engedsz el?

Szívesen elengedem a múltat. Az elengedés biztonságos dolog számomra. Most szabad vagyok.

Öngyilkosság

Csak fekete-fehérben látod az életet. Visszautasítod, hogy láss más kiutat.

A lehetőségek teljességében élek. Mindig van másik út. Biztonságban vagyok.

Öregedési problémák

Társadalmi hiedelmek. Öreg gondolkodás. Félelem önmagad megélésétől. A jelen elutasítása.

Minden életkorban szeretem és elfogadom magam. Az életben minden pillanat tökéletes.

Ősz haj

Stressz. A nyomásba és a feszültségbe vetett hit.

Életem minden területén megbékéltem, és kellemesen érzem magam. Erős és rátermett vagyok.

Övsömör (bárányhimlő)

Valami rossz bekövetkeztére vársz. Félelem és feszültség. Túlságosan érzékeny vagy.

Ellazultam és békés vagyok, mert bízom az élet áram-lásában. Minden rendben van a világomban.

Paget-kór

Úgy érzed, többé nincs semmiféle alap, amelyre építkezhetnél. „Senkit sem érdekel."

Tudom, hogy az élet nagyszerű és dicsőséges módokon támogat engem. Az élet szeret engem és törődik velem.

Pajzsmirigy *lásd: Golyva, Pajzsmirigy-alulműködés, Pajzsmirigy-túlműködés*

Megalázás. „Sosem tehetem azt, amit szeretnék. Mikor kerül rám a sor?"

Meghaladom a régi korlátozásokat, és most megengedem magamnak, hogy szabadon és kreatívan fejezzem ki magam.

Pajzs-mirigy-alulmű-ködés (hipo-tiroidizmus) *lásd: Pajzsmirigy*

Lemondás. Úgy érzed, reménytelenül elfojtottak.

Új életet teremtek új szabályokkal, amelyek teljes mértékben támogatnak engem.

Pajzs-mirigy-túlműködés (hiper-tiroidizmus) *lásd: Pajzsmirigy*

Dühös vagy, amiért kihagytak.

Én vagyok az élet középpontja, és elfogadom magamat és mindent, amit látok.

Pánik

Félelem. Képtelen vagy együtt haladni az élet áramlásával.

Rátermett és erős vagyok. Minden helyzetet tudok kezelni az életemben. Tudom, mit kell tennem.

Paralízis *lásd: Bénulás*

Félelem. Rettegés. Menekülés egy helyzettől vagy személytől. Ellenállás.

Egy vagyok az élet egészé-vel. Minden helyzetben teljesen megfelelő vagyok.

Paraziták

Átadod a hatalmat másoknak, hagyod, hogy átvegyék a hatalmat.

Szeretettel visszaveszem a hatalmamat, és kiküszöbölök minden zavaró hatást.

Parkinson-kór *lásd: Bénulás*

Félelem és erőteljes vágy arra, hogy mindent és mindenkit irányíts.

Abban a tudatban lazítok, hogy biztonságban vagyok. Az élet bízik bennem, és bízom az élet folyamatában.

Pattanás

Ellenállás. Az érzelmi védekezés hiánya.

Szelíden együtt áradok az élettel és minden új élménnyel. Minden rendben.

Periodontitisz *lásd: Fogíny-sorvadás*

Petefészek

A teremtés helyét jelképezi. Kreativitás.

Egyensúlyban vagyok kreatív áramlásomban.

Petit mal (kisroham) *lásd: Epilepszia*

Pfeiffer-kór *lásd: Mononukleózis*

Pikkelysömör *lásd: Bőrproblémák*

Attól félsz, hogy megbántanak. Az énérzet gyengülése. Megtagadod a felelősséget a saját érzéseidért.

Tudatában vagyok az élet örömeinek. Az életben a legjobb dolgokat érdemlem és elfogadom. Szeretem és elfogadom magam.

Piros szem *lásd: Kötőhártya-gyulladás*

Harag és frusztráció. Nem akarsz látni.

Elengedem azt az igényemet, hogy igazam legyen. Nyugodt vagyok. Szeretem és elfogadom magam.

Poliomyelitis

Bénító féltékenység. Vágy arra, hogy valakit megállíts.

Mindenkinek jut elég. Szeretetteljes gondolatokkal teremtem meg a jóságot és a szabadságot önmagam számára.

Porckorong-degeneráció

A támogatás hiánya. Félelem az élettől. Nem vagy képes bízni.

Hajlandó vagyok megtanulni szeretni önmagam. Megengedem, hogy a szeretetem támogasson engem. Megtanulok bízni az életben, és elfogadni bőségét. Biztonságos dolog számomra bízni.

Pre-menst-ruációs szindróma (PMS)

Hagyod, hogy a zavar uralkodjon. Hatalmat adsz a külső befolyásoknak. A női folyamatok elutasítása.

Most átveszem az irányítást az elmém és az életem fölött. Erős, dinamikus nő vagyok. Testem minden része tökéletesen működik. Szeretem magam.

Prosztata

A férfiprincípiumot jelképezi.

Elfogadom a férfiasságomat, és örülök neki.

Prosztataproblémák

A férfiasságot mentális félelmek gyengítik. Lemondás. Szexuális nyomás és bűntudat. Az idősödésbe vetett hit.

Szeretem és elfogadom magam. Elfogadom a saját erőmet. Lelkemben örökké fiatal vagyok.

Pruritus *lásd: Viszketés*

Pruritus ani *lásd: Végbélnyílás*

Pszichiátriai betegség *lásd: Elmezavar*

Rák

Mély fájdalom. Régóta fennálló sértettség. Mély titok vagy bánat mardos. Gyűlöletet hordozol. „Mi haszna?”

Szeretettel megbocsátom és elengedem a múlt egészét. Úgy döntök, hogy örömmel töltöm meg a világomat. Szeretem és elfogadom magam.

Ráncok

Az arc ráncai az elme megroggyanó gondolataiból erednek. Sértettség az élettel szemben.

Kifejezem az élet örömét, és megengedem magamnak, hogy minden nap minden pillanatát teljes mértékben élvezzem. Ismét megfiatalodom.

Reumás ízületi gyulladás

A tekintéllyel szembeni erős kritika. Úgy érzed, hogy nagyon becsaptak.

Én vagyok a tekintély önmagam számára. Szeretem és elfogadom magam. Az élet jó.

Reumatizmus

Becsapva érzed magad. Szeretethiány. Krónikus keserűség. Sértődöttség.

Én teremtem a saját élményeimet. Mivel szeretem és elfogadom magamat és másokat, egyre jobbak a tapasztalataim.

Rossz lehelet *lásd: Halitózis*

Haragos és bosszúálló gondolatok. Dühítő élmények.

Szeretettel elengedem a múltat. Úgy döntök, hogy csak szeretettel szólalok meg.

Rövidlátás *lásd: Miópia, Szemproblémák*

Rüh

Fertőzött gondolkodás. Megengeded másoknak, hogy bosszantsanak.

Az élet élő, szerető, örömteli kifejeződése vagyok. A saját életemet élem.

Sajgás

Sóvárgás a szeretetre. Sóvárgás a támaszra.

Szeretem és elfogadom magam. Szeretek másokat, és szeretetre méltó vagyok.

Sárgaság *lásd: Májproblémák*

Belső és külső előítélet. Kiegyensúlyozatlan érvelés.

Türelmet, részvétet és szeretetet érzek minden ember iránt, magamat is beleértve.

Sarlósejtes vér-szegénység

A meggyőződés, hogy nem vagy elég jó, ami magát az élet örömét pusztítja el.

Ez a gyermek az élet örömében él és lélegzik, és szeretet táplálja. Isten mindennap csodákat tesz.

Sebek

Ki nem fejezett harag, amely megszokottá válik.

Örömteli, pozitív módon fejezem ki az érzelmeimet.

Sérülések *lásd: Sebek, Vágások*

Haragszol magadra. Bűntudatot érzel.

Most pozitív módon elengedem a haragot. Szeretem és becsülöm magam.

Sérv

Megszakadt kapcsolatok. Feszültség, terhek, nem megfelelő kreatív önkifejezés.

Elmém gyengéd és harmonikus. Szeretem és elfogadom magam. Szabadon élhetem a saját életem.

Sípcsont

Az ideálok lerombolása. A sípcsont az élet színvonalát jelképezi.

Szeretettel és örömmel élek, a legmagasabb mércéimnek megfelelően.

Sírás

A könnyek jelentik az élet folyóját, amelyeket örömünkben éppúgy hullatunk, mint bánatunkban és félelmünkben.

Megbékéltem minden érzelmemmel. Szeretem és elfogadom magam.

Solar plexus

Zsigeri reakciók. Intuitív erőnk középpontja.

Bízom a belső hangomban. Erős, bölcs és hatalmas vagyok.

Sterilitás

Félelem és ellenállás az élet folyamatával szemben, VAGY nem akarod átélni a gyereknevelés élményét.

Megbízom az élet folyamatában. Mindig jó helyen vagyok, a helyes dolgot cselekszem a megfelelő időpontban. Szeretem és elfogadom magam.

Stroke (agyi érkatasztrófa/CVA)

Lemondás. Ellenállás. „Inkább meghalok, mintsem megváltozzak.” Az élet elutasítása.

Az élet változás, és könnyedén alkalmazkodom az újhoz. Elfogadom az életet – a múltat, a jelent és a jövőt.

Süketség

Elutasítás, makacsság, elszigetelődés. Mi az, amit nem akarsz hallani? „Ne zavarj!”

Hallgatok az istenire, és örülök mindennek, amit képes vagyok meghallani. Mindennel egy vagyok.

Száj

Az új ötletek és a táplálék befogadását jelképezi.

Szeretettel táplálom magam.

– Problémák

Szilárd vélemények. Zárt elme. Képtelenség az új ötletek befogadására.

Örömmel fogadom az új ötleteket és elképzeléseket, és előkészítem azokat megemésztésre és feldolgozásra.

Szájpenész *lásd: Candida, Élesztőgomba-fertőzés, Száj*

Harag a rossz döntések miatt.

Szeretettel elfogadom a döntéseimet, tudván, hogy szabadon változhatok. Biztonságban vagyok.

Szájzár *lásd: Tetanusz*

Harag. Vágy az irányításra. Az érzések kifejezésének elutasítása.

Bízom az életem folyamatában. Könnyedén kérem azt, amire vágyom. Az élet támogat engem.

Szédülés

Szeleburdi, szétszórt gondolkodás. A megvizsgálás elutasítása.

Teljesen kiegyensúlyozott vagyok, és békésen élem az életemet. Biztonságos dolog számomra életben lenni és örömöt átélni.

Szélgörcs

Szorítás. Félelem. Megemésztetlen ötletek.

Lazítok és hagyom, hogy az élet könnyedén átáramoljon rajtam.

Szem

A tisztánlátás képességét jelképezi a múlttal, a jelennel és a jövővel kapcsolatban.

Szeretettel és örömmel nézem a dolgokat.

Szeméremcsont

A nemi szervek védelmét jelképezi.

A szexualitásom biztonságos.

Szeméremtest

A sebezhetőséget jelképezi.

Biztonságos dolog sebezhetőnek lenni.

Szemölcs

A gyűlölet apró kifejeződései. A csúnyaságba vetett hit.

Az élet szeretetének és szépségének tökéletes kifejeződése vagyok.

Szem-problémák *lásd: Árpa*

Nem tetszik, amit a saját életedben látsz.

Most olyan életet teremtek, amelyre jó ránézni.

– Divergáló kancsalság (exotrópia)

Félsz megvizsgálni az itt és most jelen lévő dolgokat.

Elfogadom az isteni útmutatást, és mindig biztonságban vagyok.

– Glaukóma

Kőszívű megbocsátani nem tudás. A régóta fennálló sérelmekből fakadó nyomás. Az egész nyomaszt.

Szeretettel és gyengédséggel nézem a dolgokat.

– Gyerekkori

Nem akarja látni, mi folyik a családban.

Most harmónia, öröm, szépség és biztonság veszi körül ezt a gyermeket.

– Hályog

Képtelen vagy örömmel előretekinteni. Sötét jövő.

Az élet örök és örömteli.

– Kancsalság *lásd: Keratitisz*

Nem akarod látni, mi van odakint. Ellentétes célok.

A látás biztonságos dolog számomra. Nyugodt vagyok.

– Rövidlátás *lásd: Miópia*

Félelem a jövőtől.

Elfogadom az isteni útmutatást, és mindig biztonságban vagyok.

– Szemtengelyferdülés

Önmagaddal kapcsolatos gondok. Félelem attól, hogy valóban meglásd önmagad.

Most hajlandó vagyok meglátni saját szépségemet és nagyszerűségemet.

– Távollátás (hiperópia)

Félelem a jelentől.

Biztonságban vagyok az itt és most állapotában. Tisztán látok.

Szem-szárazság

Haragos szem. Megtagadod, hogy szeretettel nézd a dolgokat. Inkább meghalsz, mint hogy megbocsátanál. Rosszindulat.

Készséggel megbocsátok. Belélegzem az életet a látásomba, részvéttel és megértéssel nézem a dolgokat.

Szénanátha *lásd: Allergiák*

Érzelmi eldugulás. Félelem a naptártól. Az üldözésbe vetett hit. Bűntudat.

Egy vagyok AZ ÉLET EGÉSZÉVEL. Mindig biztonságban vagyok.

Szenilitás *lásd: Alzheimer-kór*

Visszatérés a gyermekkor úgynevezett biztonságába. Törődést és odafigyelést igényelsz. A környezetedben élők egyfajta kontrollja. Menekülés a valóság elől.

Isteni oltalom. Biztonság. Nyugalom. Az univerzum intelligenciája az élet minden szintjén működik.

Szifilisz *lásd: Nemi betegség*

Másnak adod a hatalmadat és a hatékonyságodat.

Úgy döntök, hogy a saját életemet élem. Elfogadom magam úgy, ahogy vagyok.

Szív *lásd: Vér*

A szeretet és biztonság középpontját jelképezi.

Szívem a szeretet ritmusára ver.

– Problémák

Régóta fennálló érzelmi problémák. Az öröm hiánya. A szív megkeményedése. A feszültségbe és a stresszbe vetett hit.

Öröm. Öröm. Öröm. Szeretettel megengedem, hogy öröm áramoljon át az elmémen, a testemen és az élményeimen.

– Roham (akut miokardiális infarktus) *lásd: Koszorúér-elzáródás*

Kipréseled az összes örömöt a szívből, előnyben részesítve a pénzt, a pozíciót stb.

Visszahozom az örömöt szívem középpontjába. Mindenki felé szeretetet fejezek ki.

Szkleroderma

Önmagad védelmezése az élettől. Nem bízol magadban, hogy jelen leszel és gondoskodsz magadról.

Teljesen ellazulok, mert most már tudom, hogy biztonságban vagyok. Bízom az életben, és bízom magamban.

Szklerózis multiplex

Mentális keménység, keményszívűség, vasakarat, rugalmatlanság. Félelem.

Szeretetteljes, örömteli gondolatok választásával szeretetteljes, örömteli világot teremtek. Biztonságban vagyok, és szabad vagyok.

Szorongás

Nem bízol az élet áramlásában és folyamatában.

Szeretem és elfogadom magam, és bízom az élet áramlásában. Biztonságban vagyok.

Szorulás

Nem engeded el a régi mintákat. Megrekedtél a múltban. Időnkénti fukarság.

Amint elengedem a múltat, teret adok az új, friss és életerős dolgoknak. Megengedem, hogy az élet átáramoljon rajtam.

Szülés

Az élet filmjének e szakaszába való belépést jelképezi.

Ez a kisbaba most örömteli és csodálatos új életet kezd. Minden rendben.

– Rendellenességek

Karmikus. Te döntötted el, hogy ilyen módon érkezel. Mi választjuk a szüleinket és a gyermekeinket. Befejezetlen ügyek.

Minden tapasztalat tökéletes a fejlődésünk folyamatához. Megbékéltem azzal, aki vagyok.

Születési rendellenességek

Karmikus. Te döntöttél úgy, hogy ilyen módon érkezel. Mi választjuk a szüleinket és a gyermekeinket. Befejezetlen ügyek.

Minden tapasztalat tökéletes a fejlődésünk folyamatához. Megbékéltem azzal, aki vagyok.

Talpi szemölcs

Harag a megértés alapjainál. Terjedő frusztráció a jövővel kapcsolatban.

Magabiztosan és könnyedén haladok előre, bízom az életben, és együtt úszom az élet áramlatával.

Tályog

Fortyogó gondolatok a sértésekkel, a megaláztatásokkal és a bosszúval kapcsolatban.

Hagyom, hogy gondolataim szabadon áramoljanak. A múlt véget ért. Nyugodt vagyok.

Tengeri-betegség *lásd: Mozgási betegség*

Félelem. Félelem a haláltól. Az irányítás hiánya.

Az univerzumban teljesen biztonságban vagyok. Mindenütt nyugodt vagyok. Bízom az életben.

Térd *lásd: Ízületek*

A büszkeséget és az egót jelképezi.

Rugalmas és áradó vagyok.

Térd-problémák

Makacs ego és büszkeség. Nem vagy képes térdet hajtani. Félelem. Rugalmatlanság. Nem engedsz.

Megbocsátás. Megértés. Részvét. Könnyedén fejet hajtok és áramlok, és minden rendben.

Termékenységi problémák

Félelem. Aggódsz amiatt, hogy nem vagy elég jó. Ellenállsz az élet folyamatának.

Szeretem és dédelgetem a bennem élő gyermeket. Szeretem és imádom magamat. Én vagyok a legfontosabb személy az életemben. Minden rendben van, és biztonságban vagyok.

Testszag

Félelem. Nem szereted magad. Félelem másoktól.

Szeretem és elfogadom magam. Biztonságban vagyok.

Tetanusz *lásd: Szájzár*

A dühös, rothadó gondolatok elengedésének szükségessége.

Megengedem, hogy a szívemből fakadó szeretet átmosson, megtisztítsa és meggyógyítsa minden testrészemet és az érzelmeimet.

Torok

A kifejezés fő csatornája. A kreativitás csatornája.

Megnyitom a szívemet, és a szeretet örömét éneklem.

– Problémák *lásd: Torokfájás*

Képtelen vagy a saját érdekedben beszélni. Lenyelt harag. Elfojtott kreativitás. A változás elutasítása.

Rendjén van, ha zajt keltek. Szabadon és örömmel fejezem ki magam. Könnyedén szólalok meg a saját érdekemben. Kifejezem a kreativitásomat. Hajlandó vagyok megváltozni.

Torokfájás *lásd: Mandulagyulladás, Torok, Tüszős mandula-gyulladás*

A dühös szavak visszafogása. Képtelennek érzed magad az önkifejezésre.

Elengedek minden korlátozást, és szabadon élhetem a saját életemet.

Tuberkulózis

Önzésből elpusztulni. Birtoklás. Kegyetlen gondolatok. Bosszú.

Mivel szeretem és elfogadom magam, örömteli, békés világot teremtek, ahol élhetek.

Túlsúly *lásd: Háj*

Félelem, a védelem szükségessége. Menekülés az érzésektől. Bizonytalanság, önmagad elutasítása. A beteljesülés keresése.

Megbékéltem az érzéseimmel. Biztonságban vagyok ott, ahol vagyok. Megteremtem a saját biztonságomat. Szeretem és elfogadom magam.

Tumor

Régi sérülések és csapások dédelgetése. Bűntudat.

Szeretettel elengedem a múltat, és figyelmemet erre az új napra fordítom. Minden rendben.

Tüdő

Az élet befogadására való képesség.

Tökéletes egyensúlyban fogadom be az életet.

– Problémák *lásd: Tüdőgyulladás*

Depresszió. Gyász. Félelem az élet befogadásától. Nem érzed magad érdemesnek arra, hogy teljesen megéld az életet.

Képes vagyok befogadni az élet teljességét. Szeretettel megélem az életet, a legteljesebb mértékben.

Tüdőgyulladás *lásd: Tüdőproblémák*

Kétségbeesés. Belefáradtál az életbe. Érzelmi sebek, amelyeket nem engedsz begyógyulni.

Szabadon befogadom azokat az isteni ötleteket, amelyeket az élet lehelete és intelligenciája tölt belém. Ez egy új pillanat.

Tüszős mandulagyulladás *lásd: Mandula-gyulladás, Torokfájás*

Erőteljes meggyőződés, miszerint nem vagy képes szólni a saját érdekedben és kérni azt, amire szükséged van.

Születési jogom, hogy kielégítsem az igényeimet. Most szeretettel és könnyedén kérem, amire vágyom.

Tyúkszem

A gondolkodás néhány területen megmerevedett, makacs ragaszkodás a múlt fájdalmához.

Előre haladok a múlttól szabadon. Biztonságban vagyok, szabad vagyok.

Ujjak

Az élet részleteit jelképezik.

Nyugodt vagyok az élet részleteivel kapcsolatban.

– Hüvelykujj

Az intellektust és az aggodalmat jellképezi.

Elmém nyugodt.

– Mutatóujj

Az egót és a félelmet jelképezi.

Biztonságban vagyok.

– Középső ujj

A haragot és a szexualitást jelképezi.

Kellemesen érzem magam a szexualitásommal kapcsolatban.

– Gyűrűsujj

A szövetségeket és a gyászt jelképezi.

Békés szeretet él bennem.

– Kisujj

A családot és a színlelést jelképezi.

Az Élet családjának tagja vagyok.

Ujjak ízületi gyulladása

Vágy a büntetésre. Hibáztatás. Becsapva érzed magad.

Szeretettel és megértéssel nézem a dolgokat. Minden élményemet a szeretet fényébe emelem.

Utazási betegség *lásd: Mozgási betegség*

Félelem. Fogság. Úgy érzed, csapdába estél.

Könnyedén haladok át időn és téren. Csak szeretet vesz körül.

Üszkösödés

Mentális betegség. Az öröm megfojtása mérgező gondolatokkal.

Most harmonikus gondolatokat választok, és hagyom, hogy az öröm szabadon átáramoljon rajtam.

Vágások *lásd: Sérülések, Sebek*

Büntetés azért, mert nem követed a saját szabályaidat.

Olyan életet teremtek, amely tele van jutalmakkal.

Vakarózás

Úgy érzed, hogy az élet megtépáz, egy nagy csalás, és kihasználnak.

Hálás vagyok, hogy az élet nagylelkűen bánik velem. Áldott vagyok.

Vakbélgyulladás

Félelem. Félelem az élettől. Gátolod a jó dolgok áramlását.

Biztonságban vagyok. Lazítok, és hagyom, hogy az élet örömmel áradjon.

Váll *lásd: Görbe hát, Ízületek*

Azt a képességünket jelképezi, hogy örömmel tapasztaljuk meg élményeinket az életben. A hozzáállásunkkal tesszük teherré az életet.

Úgy döntök, hogy megengedem, hogy minden élményem örömteli és szeretetteljes legyen.

Vastagbél *lásd: Bélrendszer*

Félelem az elengedéstől. Ragaszkodás a múlthoz.

Könnyedén elengedem azt, amire már nincs szükségem. A múlt véget ért, és szabad vagyok.

Vastagbélgyulladás *lásd: Bélrendszer, Görcsös vastagbélgyulladás, Nyálkás széklet, Vastagbél*

Bizonytalanság. Az elmúlt dolgok elengedését jelképezi.

Része vagyok az élet tökéletes ritmusának és áramlásának. Minden isteni rend szerint működik.

Vazovagális roham *lásd: Ájulás*

Végbélnyílás *lásd: Aranyér*

Elengedési pont. Lerakóterület.

Könnyedén és kényelmesen elengedem azt, amire már nincs szükségem.

– Fájdalom

Bűntudat. Vágy a büntetésre. Nem érzed elég jól magad.

A múlt véget ért. Úgy döntök, hogy szeretem és elfogadom magam a jelenben.

– Fekély

Nem engeded el teljesen a hulladékot. Ragaszkodás a múlt szemetéhez.

Szeretettel, teljes egészében elengedem a múltat. Szabad vagyok. Szeretet vagyok.

– Tályog

Harag azzal kapcsolatban, amit nem akarsz elengedni.

Az elengedés biztonságos dolog. Csak az hagyja el a testemet, amire már nincs szükségem.

– Vérzés *lásd: Anorektális vérzés*

– Viszketés (pruritus ani)

Bűntudat a múlt miatt. Bűnbánat.

Szeretettel megbocsátok önmagamnak. Szabad vagyok.

Vér

A testben szabadon áramló örömöt jelképezi.

Én vagyok az Élet megnyilvánuló és befogadásra váró öröme.

Véres széklet *lásd: Anorektális vérzés*

Vérhas

Félelem és heves harag.

Békességet teremtek az elmémben, s a testem ezt tükrözi.

– Amőbás

Azt hiszed, azért vannak kint, hogy elkapjanak.

Én vagyok a hatalom és a tekintély a világomban. Nyugodt vagyok.

– Bacilusos

Elnyomás és reménytelenség.

Élet, energia és az élet öröme tölt el.

Vérnyomás

– Alacsony

Szeretethiány a gyerekkorban. Kishitűség. „Mi haszna? Egyébként sem fog működni.”

Most úgy döntök, hogy az örökké örömteli MOSTBAN élek. Az életem öröm.

– Magas (hipertónia)

Nem megoldott, régóta meglévő érzelmi probléma.

Örömmel elengedem a múltat. Nyugodt vagyok.

Vérproblémák *lásd: Leukémia*

Az öröm hiánya. Az ötletek keringésének hiánya.

Az örömteli, új ötletek szabadon keringenek bennem.

– Alvadás

Az öröm áramlásának gátolása.

Új életet ébresztek magamban. Áramlásban vagyok.

Vérszegénység

„Igen, de” hozzáállás. Az öröm hiánya. Félelem az élettől. Nem érzed elég jól magad.

Biztonságos dolog számomra, hogy örömöt éljek át életem minden területén. Szeretem az életet.

Vérzés

Elfogy az öröm. Harag. De hol?

Én vagyok az Élet öröme, amely tökéletes ritmusban fejeződik ki és érkezik.

Vérző fogíny

Az öröm hiánya az életben meghozott döntésekkel kapcsolatban.

Bízom abban, hogy mindig helyes cselekedetek történnek az életemben. Nyugodt vagyok.

Vesegyulladás (nephritis) *lásd: Bright-kór*

A csalódások és a kudarcok túlreagálása.

Csak helyes cselekedetek történnek az életemben. Elengedem a régit, és örömmel fogadom az újat. Minden rendben.

Vesekő

A feloldatlan harag csomói.

Könnyedén eloszlatok minden múltbeli problémát.

Vese-me-den-ce- gyulladás (pyelon-eph-ritis) *lásd: Húgyúti fertőzések*

Vese-problémák

Kritika, csalódás, kudarc. Szégyen. Úgy reagálsz, mint egy kisgyerek.

Mindig isteni cselekedetek történnek az életemben. Minden élményből csak jó dolgok fakadnak. Biztonságos dolog felnőni.

Veszettség

Harag. Meggyőződés, hogy az erőszak a válasz.

Béke vesz körül és lakozik bennem.

Vetélés (spontán abortusz)

Félelem. Félelem a jövőtől. „Most nem – később.” Nem megfelelő időzítés.

Mindig isteni cselekedetek történnek az életemben. Szeretem és elfogadom magam. Minden rendben.

Vírusfertőzés *lásd: Fertőzés*

Az öröm hiánya áramlik át az életen. Keserűség.

Szeretettel megengedem, hogy az öröm átáradjon az elmémen, a testemen és az élményeimen. Szeretem magam.

Viszketés

A szokásostól eltérő vágyak. Elégedetlenség. Bűnbánat. Alig várod, hogy kijuss vagy máshova kerülj.

Megbékéltem azzal, ahol éppen vagyok. Elfogadom a jó dolgokat, tudván, hogy minden szükségletem és vágyam teljesülni fog.

Visszér-gyulladás (phlebitis)

Harag és frusztráció. Másokat hibáztatsz az életben lévő korlátozásokért és örömtelenségért.

Most szabadon áramlik bennem az öröm, és megbékéltem az élettel.

Visszértágulat

Olyan helyzetben vagy, amelyet gyűlölsz. Helytelenítés. Agyonhajszoltnak és túlterheltnek érzed magad.

Az igazságon alapul az életem, és örömmel élek és mozgok. Szeretem az életet, és szabadon keringek.

Vitiligo

Teljesen kívülállónak érzed magad. Nem tartozol sehova. Nem tartozol a csoporthoz.

Pontosan az élet középpontjában vagyok, szeretetben kapcsolódom mindenhez és mindenkihez.

Zúzódás (bőraláfutás)

Az élet apró ütései. Önmagad büntetése.

Szeretem és dédelgetem magam. Kedves és gyengéd vagyok magammal. Minden rendben.

Zsibbadtság (parasztézia)

A szeretet és a figyelem megtagadása. Mentálisan elzsibbadsz.

Megosztom az érzéseimet és a szeretetemet. Reagálok a mindenkiben jelen lévő szeretetre.

Zsírlerakódás

Elraktározott harag és önmagad büntetése.

Megbocsátok másoknak. Megbocsátok magamnak. Szabadon szerethetek, és élvezhetem az életet.

Záró megjegyzés Louise-tól

Köszönöm, drága olvasóm, hogy velem jöttél erre az útra.

E könyv létrehozása Mona Lisával számtalan lehetőséget biztosított számomra, hogy még többet tanuljak a saját munkámról. Most sokkal mélyebben értem, amit már évek óta tanítok. Látom a mintázatok mélységét – mind az egészségben, mind a betegségben –, és azt is, ahogyan ezek az életünket befolyásolják. És még élénkebben látom, ahogyan a gondolataink, az érzelmeink és az egészségünk összefonódik.

Tudom, hogy használni fogod a könyvben szereplő információkat ahhoz, hogy megteremts egy egészséges és boldog életet. Éljen a személyes gyógyulás új hulláma!

Köszönetnyilvánítás

Barbra Streisand szavaival élve egy könyv befejezése nem más, mint „összerakni a dolgokat”. E folyamatot rengeteg ember és vállalat közreműködése segítette, akik lehetővé tették, hogy menet közben tanítsam a könyv anyagát. A közreműködők között vannak, akiknek a munkája nyilvánvaló, és olyanok is, akik talán meglepik az olvasót, de mindannyian óriási segítséget jelentettek.

Természetesen sok-sok időt töltöttem együtt és dolgoztam a csodálatos Louise Hayjel, az elme-test gyógyítás legendás alakjával. Életem legfantasztikusabb pillanatai közé tartoznak azok az alkalmak, amikor skype-beszélgetéseket folytattunk Louise-szal, megbeszélve az esettanulmányokat. Harmincöt éven keresztül tanultam iskolákban, kórházakban, könyvtárakban és laboratóriumokban, próbálva összerakni a dolgokat. Louise egy szobában üldögélt a betegek történeteit hallgatva, és ugyanazokkal az információkkal állt elő. Elképesztő. Megtiszteltetésnek tartom, hogy együtt dolgozhattunk.

Köszönöm tanácsadóimnak, a Hay House vezérigazgatójának, Reid Tracynek és az ügyvezető igazgatónak, Margarete Nielsennek, hogy esélyt adtak nekem. Soha-soha nem feledem csodálatos szerkesztőimet, akik segítettek lebénult bal agyféltekém miatt. Patty Giftnek nemcsak a neve jelent adományt, hanem ő maga is – és a legjobb úton halad afelé, hogy a szakma legendájává váljon. Ezer éve ismerjük egymást. Laura Gray nevét előterjesztem a Vatikánnak, hogy szentté avassák azért, amit a könyvvel tett, különös tekintettel a végén található jegyzetekre. Laura ragyogó, türelmes és higgadt ember, aki csodálatos módon képes anélkül fenntartani ezt az állapotot, hogy belőné magát. Mi lehet a titka? Mások is tudni szeretnék. A rocksztár Donna Abate és a reklámért és gyártásért felelős emberek, valamint Nancy Levin és a konferenciák csapata – a *The New York Times* szerint a ti munkátok teszi legendává a Hay House-t a könyvkiadásban.

Köszönet déli családomnak, Miss Naominak, Mr. Larrynek és Peaceful Valley összes lakójának. Egész életemben imádkoztatok értem, és visszaimádkoztatok az életbe. Rengeteget nevettünk, sírtunk és tanultunk együtt. Az árvizek és természeti katasztrófák közepette és a jó időszakok során is mindig ott vagytok, és lassan csak ennyit mondtok: „Drágám, imádunk.” Én is imádlak benneteket, és köszönöm. És ha már a délieknél tartunk, köszönetet mondok Helen Snow-nak is azokért a csodás, pajzán rajzokért. Bearanyozták a napomat.

Sziámi ikerpárom Caroline Myss, akit születésünkkor elválasztottak és örökbe adtak. Ő is ösztönösen vonzódik a Montblanc tollakhoz és a rajzfilmekhez, más biológiai „állapotokról” nem is beszélve. Nagyon sok szeretetet kapok tőled. Mit szólnál egy portugál pókerpartihoz? Őrült kettesekkel és egyszemű bubikkal? Édesanyád, Delores, a zsugabubus oszthatná a lapokat.

Mihez kezdenék szefárd nővérem, Laura Day nélkül? A féktelen „városi” hétvégék kalandjai nélkül? Imádlak. Köszönöm portugál kuzinomnak, Barbara Carrellasnak, aki valódi zseni a maga szakterületén. Mindig elérhető vagy, ha szükségem van rád. És ausztrál nagynénémnek, Georgiának, aki a legutóbbi műtétem alkalmával botrányt okozott a kórházban, amikor pénisz formájú csokoládét hozott ajándékba. A kórházi folyosón kígyózott az érdeklődők sora, mert mindenki szerezni akart belőle. Milyen eredeti ötlet, és ezt ennek a hatalmas szívnek és elmének köszönhetem!

Avis Smith ritka hébertanár és tóratudós, aki segített, hogy tartsam magam a látomásomhoz. Büszke vagyok rá, hogy a chevru-tám-nak nevezhetem. És köszönet az Artscroll kiadónak, amiért nem nyújtottak be távoltartó határozatra irányuló kérelmet a rengeteg könyv miatt, amit rendeltem.

Köszönet régi mentoraimnak. Minden pillanat, amit velük töltöttem, jelentős mértékben hozzájárult ehhez a könyvhöz. Köszönettel tartozom dr. Margaret Naesernek, dr. Deepak Pandyának, dr. Edith Kaplannek, dr. Norman Geschwindnek, dr. Chris Northupnak és dr. Joan Borysenkónak.

A szerelőcsapat nélkül nem lettem volna képes megírni a könyvet. Az elektromos rendszer behangolását dr. David Perlmutter neurológus végezte. Az alváz újjáépítése dr. Kumar Kakarla feladata volt. A fényszórók karbantartásával dr. Rosemary Duda mellsebész foglalkozott. A motor működőképességének megőrzése érdekében a meridiánok karbantartását dr. Fern Tsao, dr. Dean Deng és Colleen Tetzloff, diplomás ápoló végezték.

Köszönet dr. Janie és Gerald LeMole-nak, amiért az arizonai Phoenixben voltak, amikor kis híján feldobtam a talpam. Megmentettétek az életemet, és segítettetek, hogy ismét járni tudjak. Köszönöm.

A művészet előmozdítása könnyű dolog, a finanszírozása viszont nem az. Köszönet a pénzügyi csapatomnak, George Howardnak, Paul Chabotnak és a könyvelő Peternek. Köszönet továbbá a webes munkatársaknak, akik működtetik az áramlást az éterben. Köszönet Mr. Jeffrey és Wanda Bowringnak. Nem tudom, hogyan intézitek a dolgaitokat, de folytassátok. Ugyanezt mondhatom a gépírómnak, Karen Kinne-nek. Mihez kezdenék nélküled? Te a fejemben beszélő hangokat is képes vagy legépelni. És Köszönet Marshall Bellovinnak a szakértő, kiegyensúlyozott jogi tanácsokért. Számomra te vagy Perry Mason, a sztárügyvéd.

A Hay House Radio képzett munkatársainak köszönhetően jött létre a rádióműsorom. Köszönet a bájos Diane Raynek és mindazoknak, akik a kapcsolótáblát működtetik. Ti még akkor is megőrzitek a higgadtságotokat, amikor bekövetkeznek a körülöttem szokásos fura elektromos balesetek. Köszönöm.

Áldott az életem, mert nagyon sokan hűségesek hozzám. Köszönet a bámulatos Omega és Susie „Debbie” Arnettnek, valamint a kripalui Marthának. Köszönettel tartozom továbbá Marlene-nek és tévés ismerőseimnek a Kundali Productionsnél.

És most köszönetet mondok azoknak, akik a zenekari árokban dolgoznak – azoknak, akik zökkenőmentesen működtetik a hétköznapjaimat, hogy olyan dolgokkal foglalkozhassak, mint ez a könyv. A csodálatos Mike Brewer szólaltatja meg a kinti nagyobb hangszereket. Ő az, aki egész évben rendben tartja a füvet, a kertet és a kinti felfújható bútorokat, és ő intézi a karácsonyi díszkivilágítást is évről évre. A benti, kisebb hangszereken Holly Doughty játszik. Még sosem volt ilyen tiszta a ház. Többé nincs szükségem inhalátorra az asztma miatt; ezért a belgyógyászom is köszönetet mond. Köszönet a Custom Coach társaság dolgozóinak, akik a leglehetetlenebb időpontokban szoktak felvenni, és az elvárható szolgáltatáson túl is rengeteg dolgot megtesznek a kedvemért.

Köszönetet mondok annak a csapatnak, akik a megjelenésemen dolgoznak: Joseph Sauciernek a Boston’s Escadától, aki megakadályozza, hogy a ruházatom ócskának tűnjön. Darrylnek, aki a frizurámat készíti az Acari szalonban. És méltányolnom kell a Spanx fehérnemű gyártóit is. Köszönöm, hogy segítenek a teltebb nőknek, hogy normális alakúnak érezzék magukat, és ne tűnjenek terhesnek. Valakinek meg kellett köszönnie. És ha már itt tartunk, köszönet a chicagói O’Hare reptér Montblanc boltjában dolgozó Cecilia Romanuccinak, aki mindig ellát töltőtollal.

És a továbbiakban… a Harraseeket Inn segített életben maradni bioételekkel, bátorsággal, a környezettel és pont a megfelelő hozzáállással. Köszönet a tulajdonosoknak, Rodney „Chip” Graynek és Nancy Graynek, a csaposnak, Ronda Realnek, a szakácsnak, Mary Ann McAllisternek, az üzletvezetőnek, Marshának és az összes felszolgálónak. Ha az olvasók közül bárki elég szerencsés ahhoz, hogy eljusson hozzájuk, kérjen almás és fekete áfonyás pitét, és

mondja, hogy én küldtem, de ne foglalja el a helyemet a pultnál.

A vezérigazgatóm, Julie Tavares teremt harmóniát minden tárgyaláson a józan eszem hangjaként – és higgadt jelenlétével mindig a megfelelő pillanatban lép közbe. Köszönöm. Egy kincs vagy. Ne feledkezzünk meg ügyvezető igazgatómról, Lizette Paiváról sem, a portugál tüzes szépségről, aki apró termete ellenére erős és határozott személyiség. Egy valódi intuitív zseni.

És életem tökéletes elrendezését a macskáim birodalma teszi teljessé: Miss Dolly, Loretta-Lynn, Conway Twitty, Jethro Bodine (igen, a név a déli beütésnek köszönhető), Sigmund „Siggy” Feline és Horatio.

És végül nagyon hálás vagyok neked, kedves olvasó, amiért vonzódtál ehhez a könyvhöz. Köszönöm, hogy elolvasod.

A szerzőkről

Louise L. Hay, az *Éld az életed!* című nemzetközi sikerkönyv szerzője metafizikai előadó és tanító, akinek könyvei világszerte több mint 40 millió példányban keltek el.

Már több mint harminc éve segít az embereknek a világ minden táján, hogy felfedezzék és hasznosítsák saját teremtőerejük lehetőségeit a személyes fejlődés és az öngyógyítás terén. Ő a Hay House, Inc. kiadóvállalat alapítója és elnöke. A cég olyan könyvek, CD-k, DVD-k és más termékek terjesztésével foglalkozik, amelyek hozzájárulnak a bolygó gyógyításához.

www.louisehay.com

Dr. Mona Lisa Schulz egyike azoknak a ritka embereknek, akik képesek átlépni a tudomány, az orvostudomány és a miszticizmus határán. Gyakorló neurológus és a pszichiátria adjunktusa a Vermonti Egyetem orvosi karán. Már huszonöt éve dolgozik intuitív gyógyítóként. Dr. Mona Lisa három könyvet adott ki, amelyek címe a következő: *The Intuitive Advisor*, *The New Feminine Brain* és *Awakening Intuition*. A Maine állambeli Yarmouthban és a Tennessee állambeli Franklinben él négy macskájával és válogatott vadállatokkal.

www.drmonalisa.com