

# Turinys

<i>Pratarmė</i> .....	7
<b>1 skyrius</b> Gydymo metodų sujungimas .....	9
<b>2 skyrius</b> Savęs įvertinimo klausimynas .....	18
<b>3 skyrius</b> Medicinos svarba .....	30
<b>4 skyrius</b> Mes esame šeima – pirmasis emocinis centras: kaulai, sąnariai, kraujas, imuninė sistema ir oda ...	36
<b>5 skyrius</b> Pusiausvyros suderinimas – antrasis emocinis centras: šlapimo pūslė, lytiniai organai, strėnos ir klubai .....	62
<b>6 skyrius</b> Naujas požiūris – trečiasis emocinis centras: virškinimo traktas, svoris, antinksčiai, kasa ir priklausomybių ligos .....	84
<b>7 skyrius</b> Geros emocijos – ketvirtasis emocinis centras: širdis, plaučiai, krūtys .....	116
<b>8 skyrius</b> Pasikalbėkime apie tai – penktasis emocinis centras: burna, kaklas ir skydliaukė .....	141
<b>9 skyrius</b> Staiga aš matau – šeštasis emocinis centras: smegenys, akys ir ausys .....	163
<b>10 skyrius</b> Pokyčiai – septintasis emocinis centras: lėtinės, degeneracinės ir gyvybei grėsmingos ligos .....	187
<b>11 skyrius</b> <i>Viskas yra gerai lentelė</i> .....	205
<i>Nuorodos</i> .....	249
<i>Bibliografija</i> .....	260
<i>Padėka</i> .....	266
<i>Apie autores</i> .....	271

*Kad ir kokia būtų problema, nuolat kartokite:*

*Viskas yra gerai.  
Viskas vyksta mano labui.  
Ši situacija atneš tik gėrį.  
Aš esu saugi (-us).*

*Tai Jūsų gyvenime sukurs stebuklus.*

*Linkiu džiaugsmo ir palaimos,  
Louise L. Hay*

# Pratarmė

Brangus skaitytojau, pristatau šią knygą virpančia širdimi, galvodama ir apie naujus skaitytojus, ir apie tuos, kurie mano darbais domisi jau seniai.

Knygoje *Viskas yra gerai* pateikiamas naujas ir jaudinantis požiūris į mano mokymą. Mano bendraautorė, Mona Lisa Schulz, kurią aš myliu ir žaviuosi, jau seniai man pažadėjo, kad suteiks mano mokymui mokslinį pagrindumą. Nors man asmeniškai nereikia įrodymo, kad šie metodai veikia – vertindama reiškinius pasikliauju tuo, ką vadinu savo vidiniu balsu, tačiau žinau, kad yra daug žmonių, kurie naujas idėjas apmąsto tik tuo atveju, jei jos moksliskai pagrįstos. Tad šioje knygoje supažindinsime jus su mokslo patvirtintomis žiniomis. Esu įsitikinusi, jog ši papildoma informacija daugeliui žmonių padės sužinoti, kad jie turi galią išgydyti save.

Tad tegul ši knyga būna jūsų vadovas. Mona Lisa aiškiai, žingsnis po žingsnio, parodys, kaip sirgdami pamažu galite sveikti laikydamiesi mūsų nuorodų, atskleis, kokie ryšiai sieja emocinę gerovę ir sveikatą. Ši knyga jungia medicinos, holistinio gydymo, psichikos sveikatos ir mitybos žinias taip aiškiai ir glaustai, kad kiekvienas bet kuriuo metu, bet kurioje vietoje galėtų jomis pasinaudoti.

# **GYDYMO METODŲ SUJUNGIMAS**

Paskutinius 30 metų vis labiau tyrinėjamas kūno ir proto gydymas teiginiais, medicinos priemonėmis ir intuicija. Nors yra daug puikių asmenybių, dirbusių šioje srityje, mažai kas ginčytusi dėl fakto, kad viena pirmųjų – Louise L. Hay. Iš tiesų viskas prasidėjo 1980 metais, kai nusipirkome mažą mėlyną jos knygelę *Heal Your Body: The Mental Causes for Physical Illness and the Methaphysical Way to Overcome Them* ir perskaitėme apie minčių modelius, sukeliančius sveikatos problemas.

Kas žino, kaip būtų susiklostęs mano gyvenimas, tačiau ši maža knygelė iš tiesų pakeitė viską. Ji padėjo kitaip pažvelgti į savo medicininę praktiką, joje pateikta teorija vadovavausi gydudama savo pacientus ir save. Kaip ir galite įsivaizduoti, aš jaudinausi, labai jaudinausi, kai gavau iš „Hay House“ pasiūlymą parašyti su Louise knyga, kurioje būtų pristatoma gydančioji intuicijos, teiginių ir medicinos galia – kartu tradicinė Vakarų medicina ir alternatyvūs gydymo metodai. Tai vientisa gydymo sistema! Dirbti tokia metodika... ir su Louise! Kaip galėjau atsisakyti?

Knygą *Heal Your Body* vežiausi į medicinos mokyklą, skaičiau ją ir vėliau, ilgus metus tyrinėdama smegenis, rašydama mokslų daktaro darbą. Ją skaičiau, kai studijuodama ir atlikdama praktiką patirdavau pakilimų ir nuosmukių. Jei neleisdavau sau verkti, susirgdavau sloga ir sinusitu. O būtent toje knygoje ligos susiejamos su mąstymo šablonais: sloga – tai vidinis, neišreikštas verksmas. Kai vieną kartą susinervinau dėl skolos, man pradėjo skaudėti sėdmens nervą ir apatinę nugaros dalį. Vėl žvilgtelėjau į mažą mėlyną knygelę: sėdmens nervo skausmai buvo siejami su pinigų ir ateities baime.

Ši knyga man vis pagelbėdavo, tačiau niekaip negalėjau suprasti, kaip L. Hay sudarė savo teiginių sistemą. Kas paskatino ją maždaug prieš 35 metus, remiantis klinikiniais stebėjimais, žmogaus mintis susieti su sveikatos būkle? Kaip galėjo žmogus, neturintis mokslinių pagrindų ir medicininio išsilavinimo, stebėti savo klientus ir atrasti ryšį tarp mąstymo modelių, su jais susijusių sveikatos problemų ir parašyti knygą, kuri taip tinka sprendžiant sveikatos problemas? Jos nurodymai veikė, tačiau negalėjau paaiškinti nei kodėl, nei kaip. Šie klausimai nedavė man ramybės.

Tad šis smalsumas ir neatsakyti klausimai – atradimų pagrindas. Aš nusprendžiau gilintis į žinias, slypinčias už teiginių sistemos, siekdama nustatyti emocinius ligų aspektus tiek kūne, tiek smegenyse. Atrastos sąsajos man padėjo sukurti gydymo sistemą, kuria vadovavausi daugiau kaip 25 metus intuityviųjų konsultacijų metu ir kaip gydytoja, ir kaip mokslininkė. Bet visa tai buvo iki to laiko, kai L. Hay ir aš pradėjome rašyti šią knygą, kurioje pateikiami veiksmingi gydymo metodai, mano naudojami kartu su L. Hay teiginiais.

### Intuicijos svarba

1991 metais baigiau dvejus metus trukusią medicinos praktiką ir parašiau prieš trejus metus pradėtą mokslinį darbą. Turėjau grįžti į ligoninę ir baigti savo studijas. Ap-siginklavusi baltu chalatu, stetoskopu ir daugybe knygų, įžengiau į Bostono ligoninę.

Pirmąją dieną atėjęs rezidentas pasakė pacientės pavardę, amžių ir paprasčiausiai tarė: „Padirbėk“. Ir viskas. Buvau išsigandusi. Kaip nustatysiu, kas negerai, jei žinau tik pavardę ir amžių?

Leisdamasi liftu į priėmimą aš jaudinausi. Žinojau tik elementarius dalykus, kaip dirbti su pacientu, turėjau tik stetoskopą ant kaklo. Rankose laikydama segtuvą su gnybtuku greitai įlipau į liftą. Staiga mintyse išvydau pacientę, pas kurią ėjau. Ji turėjo šiek tiek antsvorio, buvo apsitempusi žaliųjų citrinų spalvos kelnes, rankas uždėjusi ant dešinės viršutinės pilvo dalies ir šaukė: „Gydytoja, gydytoja! Mano tulžies pūslė!“

„Oho!“ – pagalvojau. Jei pacientė, pas kurią einu, iš tiesų turi problemų su tulžies pūsle, kaip tai įvertinsiu? Kai liftas pajudėjo, greitai perverčiau ligų žinyną, kuri turėjau kišenėje, ir suradau, kaip elgtis su ligoniu, kuriam skauda tulžies pūslę. Tada savo segtuve pasižymėjau, ką reikia daryti tokiu atveju: kepenis patikrinti ultragarsu, taip pat iš-tirti kepenų fermentus, apžiūrėti pacientės akių obuolius.

Durys atsidarė. Aš nuskubėjau į priėmimo kambarį, atitraukiau užuolaidą ir čia, mano nuostabai, ant gulto gulėjo moteris žaliųjų citrinų spalvos kelnėmis ir šaukė: „Gydytoja! Gydytoja! Mano tulžies pūslė!“

Greičiausiai atsitiktinumas, ar ne taip?

Kitą dieną rezidentas vėl man pasakė paciento pavardę, amžių ir nusiuntė į priėmimą. Vėl mintyse išvydau paciento vaizdinį, šįkart jį kamavo šlapimo pūslės infekcija.

Tad greitai susiradau informaciją, kaip gydyti pūslės uždegimą. Ir iš tiesų nuėjus pas ligonį pasitvirtino, kad jam šlapimo pūslės infekcija. Kai trečią dieną vėl pasikartojo tas pats, supratau, kad mano smegenyse vyksta kažkas unikalaus, kad mintyse iš anksto pamatau tai, ką mano patyrusi medikės akis būtų išvydusi ligoninės priimamajame.

Aš supratau, kokia naudinga gali būti intuicija, kaip ji gali man pagelbėti įvertinant paciento būklę, tačiau greitai suvokiau, kad intuicija dar svarbesnė, nei maniau iš pradžių.

## Kūno intuicija

Žmogaus kūnas yra nuostabus, tarsi mašina, kuriai būtina nuolatinė priežiūra, kad veiktų kiek galima geriau. Kūnas gali susirgti dėl daugelio priežasčių: genetika, aplinka, mityba ir kt. Tačiau, kaip savo darbe atrado L. Hay ir aprašė knygoje *Heal Your Body*, kiekviena liga susijusi su emocijomis. Praėjus dešimtmečiams nuo L. Hay išsakytos nuostatos, tai patvirtina moksliniai tyrimai.

Nustatyta, kad baimė, pyktis, liūdesys, meilė ir džiaugsmas specifiskai veikia kūną. Žinome, kad nuo pykčio raumenys įsitempia, kraujagyslės susiaurėja, kraujospūdis pakyla, kraujotaka suprastėja. Kardiologija teigia, kad meilė ir džiaugsmas sukelia priešingą efektą. Jei žvilgtelėsite į jau minėtą L. Hay knygą, rasite, kad širdies priepuolis ir kitos panašios problemos – tai iš širdies „atimtas džiaugsmas“, širdies kietumas ir džiaugsmo trūkumas. O kokie L. Hay teiginiai išvaduoja iš šių problemų? „Aš vėl džiaugiuosi“ ir „Su džiaugsmu paleidžiu praeitį. Aš esu rami (-us).“

Specifiniai minčių šablonai ir nuostatos veikia mūsų organizmą nuspėjamais būdais, išgyvenant tam tikras emocijas išsiskiria skirtingos cheminės medžiagos. Jei ilgą laiką dominuoja baimė, nuolat išsiskiria streso hormonai, ypač

kortizolis, sukeliantis cheminį domino efektą, skatinantis širdies ligas, svorio augimą ir depresiją. Kaip ir baimė, kitos emocijos ir mintys taip pat projektuojamos į kūną ir taip formuojasi ligos. Dirbdama atradau, kad emocijos keliauja po visą kūną, jos skirtingai veikia įvairius organus, nelygu, kas vyksta jūsų gyvenime.

Dažnai, jei mes nesusivokiame apie savo ar mūsų mylimojo emocinę situaciją, ši informacija mus pasiekia per intuiciją. Mes turime penkias žemiškas jusles, kurios gali pažadinti mūsų jausmus: regėjimą, girdėjimą, lytėjimą, uoslę ir skonį. O per penkis paralelinius „intuityvius“ jausmus – aiškiaregystę, girdėjimą, lytėjimą, uoslę, skonio receptorius – gauname papildomos informacijos. Tarkime, nerimaudami galite išvysti intuityvų vaizdinį, aiškiaregišką įžvalgą, kad jūsų draugą ištiko pavojus. Arba galite pajusti baimę „išgirdę“ telefono skambutį ir po penkių minučių iš tikrųjų sulaukti skambučio, kuriuo jums bus pranešta apie mylimojo mirtį. Greičiausiai žinote ir garsų „blogą skonį burnoje“ arba „kažko įtartino užuodimą“, kurį pajuntate, kai kas nors paprašo sutikti dėl netinkamo verslo sandėrio. Galite pajusti nemalonų pojūtį pilve arba širdies skausmą, perspėjantį apie santykių problemas.

Įprastai suvokiama intuicija padeda mums tokiose situacijose, kai trūksta informacijos. Mūsų kūnai taip pat turi įgimtą intuiciją, jie gali pasufleruoti, kad mūsų gyvenimas praranda pusiausvyrą, nors sąmoningas protas to dar nesuvokia.

Jei norime būti visiškai sveiki, privalome atkreipti dėmesį į savo kūno siunčiamas žinutes. Tačiau mums reikia logikos ir faktų, kad suprastume, kurioje srityje yra disbalansas, sukeliantis sveikatos sutrikimą. Kaip dviračiui būtinos dvi pripūstos padangos, taip reikalinga pusiausvra tarp emocijų, intuicijos ir logikos, faktų. Abu kraštuti-

numai, tiek logika be intuicijos, tiek intuicija be logikos, sukelia sutrikimus. Kad būtume sveiki, turime pasitelkti ir logiką, ir intuiciją. Šioje knygoje aptarsime, kaip tai pasiekti, ir skirsime dėmesio keturioms temoms:

1. Suvokti savo ir aplinkinių žmonių emocijas, atkreipti dėmesį į išpėjamuosius ženklus, kurie ateina kartu su baime, pykčiu ir liūdesiu.
2. Išsiaiškinti, kokias mintis, besisukančias mūsų galvose, lydi šie jausmai.
3. Atpažinti distreso\* simptomus ir kurioje kūno vietoje jie pasireiškia.
4. Atkoduoti intuicijos, emocijų ir minčių šabloną, atpažinti simptomus ir suprasti, kad kiekviena liga yra susijusi su mityba, aplinka, genetika ir sužeidimu.

### **Intuityvus kritinės padėties įveikimas**

Tad kaip galime ugdyti savo kūno intuiciją, kad suprastume ir interpretuotume jos siunčiamas žinutes?

Įsivaizduokite savo kūną kaip automobilio prietaisų skydelį; jame yra daug išpėjamųjų šviečiančių ženklų, užsidedančių tarsi simptomai, kad kažkam savo gyvenime turite skirti dėmesio. Kas nėra matęs tos erzinančios lemputės, išpėjančios apie besibaigiantį kurą? Tai visada nutinka pačiu netinkamiausiu laiku. Tad jeigu tam tikroje gyvenimo srityje yra tuštuma arba perteklius, kuri nors jūsų kūno dalis duos užuominą, niurnės ar netgi nuo patiriamos išsekimo reakcijos labai skausmingai.

---

\*Distresas – liguistas, kenksmingas stresas, trikdantis veiklą ir sveikatą. Normalus stresas padeda susitelkti ir prisitaikyti prie kintančios aplinkos. (Vert. past.)

Kiekvienas mūsų turi septynias „įspėjamasias lemputes“, kurios informuoja apie tam tikrą organų grupę. Kiekvienos grupės organų veikla yra susijusi su tam tikru mąstymo būdu ir elgesiu. Ar saugiai jaučiatės pasaulyje, parodo kaulų, kraujo, imuninės sistemos ir odos būklė. Jei saugumo stinga, negaluos būtent išvardytos organizmo sritys. Atskiras organų grupes mes vadiname emociniu centru, nes jų sveikata priklauso nuo tų pačių emocijų.

Kiekvienas šios knygos skyrius skirtas vieno emocinio centro organams. Štai ketvirtame skyriuje aptariami pirmajam emociniam centrui priskiriami organai – kaulai, kraujas, imuninė sistema ir oda. Visa tai padės jums suprasti, ką reiškia šių organų ligos, atsiskleis emocijų, siejamų su šiais organais, pusiausvyra. Tad jei nesijaučiate saugūs, galite susirgti kuria nors pirmojo emocinio centro liga.

Kad būtume sveiki, mums reikalinga ne tik subalansuota mityba, bet ir emocinė gerovė. Skirdami savo energiją visoms gyvenimo sritims – šeimai, darbui, bendravimui, lavinimuisi ir dvasingumui, mes galime sukurti fizinę ir emocinę sveikatą.

### **Į ką atkreipti dėmesį skaitant šią knygą?**

Kai su L. Hay pradėjome diskutuoti, kaip parašyti kuo naudingesnę knygą, mes nusprendėme: jos struktūra bus tokia, kad lengvai rastumėte aprašą apie ligotą kūno dalį ir iš karto galėtumėte pasinaudoti informacija. Taip pat turite atsiminti, kad vieno organo liga paveiks ir kitas kūno vietas. Emocijos, susijusios su saugumo jausmu šeimoje (pirmasis emocinis centras), veikia savigarbą (trečiasis emocinis centras). Norėdami visiškai pasveikti, jūs į savo gyvenimą turite žvelgti kaip į visumą ir ypatingą dėmesį

skirti tam organui ar ligai, nuo kurios labiausiai kenčiate. Drašiai iš karto atsiverskite tą knygos dalį, kur aptariama jums aktuali tema, tačiau atsiminkite, kad skaitydami visą galite rasti svarbios informacijos apie darnos nebuvimą kitoje jūsų gyvenimo srityje. Kai paaiškės stipriosios ir silpnosios pusės, galėsite sukurti ilgalaikį sveiko gyvenimo planą, apimančią visus jūsų emocinius centrus.

Ši knyga padės jums atrasti savo kūno intuiciją, susijusią su kiekvienu emociniu kūno centru. Taip galėsite suprasti, kokias žinutes siunčia jūsų kūnas. Tačiau atsiminkite: tik jūs patys galite suprasti ir nuspręsti, ką byloja jūsų kūnas. Ši knyga – tai bendro pobūdžio vadovas, kuriame palyginama tai, kas įprastai matoma, ir ką patvirtina mokslas.

Tada, kai suprasite, ką sako jūsų kūnas, supažindinsime su gydymo būdais, kurie veikia daugybę ligos priežasčių. Mes nepateiksime konkrečių medicininių patarimų, nes kiekvienas jų yra unikalus, skirtas individualiai. Tačiau realių atvejų pavyzdžiai suteiks žinių apie galimus gydymo būdus, kuriuos jūs galėsite apsvarstyti. Dar svarbiau, mes pateiksime teiginius, kuriuos galėsite sau kartoti daugybę kartų per dieną, taip pat pasiūlysime, kaip iš karto keisti elgesį. Visa tai padės keisti savo mąstymą ir įpročius, tapti sveikiems.

Norime dar šį tą pasakyti apie pateikiamus konkrečius pavyzdžius. Juose – žmonės, kurių vienas emocinis centras pažeistas. Tačiau svarbu atsiminti, kad daugelį žmonių kamuoja daugiau nei viena problema: nevaisingumas, artritas, nuovargis ar dar kitokios ligos. Pateikdamos pavyzdžius, mes skiriame dėmesį dominuojančiai ligai, kuri susijusi su atitinkamu emociniu centru. Jei norėtume išvardyti visus galimus ligų derinius, turėtume parašyti enciklopediją, kuri nebūtų tokia populiari ir neatspindėtų šios

## GYDYMO METODŲ SUJUNGIMAS

knygos sumanymo. Tad nenustebkite, jei atpažinsite save daugelyje pateiktų apibūdinimų.

Kol jūs skaitote, galbūt jūsų intuicija šaukia, kad atkreiptumėte dėmesį, o galbūt tyliai kažką jums šnibžda. Svarbu išgirsti, ką ji sako, ir įsigilinti į tai.

Per savo darbo patirtį suvokiau keletą svarbių pagrindinių principų: pirmasis teigia, kad kiekvienas mūsų, nepaisant savito unikalumo, asmeninių keistenybių, fizinių ir emocinių pastangų praeityje, galime pagerinti savo sveikatą. Antrasis – kad turime būti atviri kiekvienam gydymo būdai, galinčiam suteikti sveikatą ir laimę. Vitaminai ar maisto papildai, vaistažolės ar medikamentai, chirurgija, meditacija, teiginiai, psichoterapija – viskas gali padėti, jei propaguojama pagal profesionalo, kuriuo pasitikite, nurodymus. Knyga *Viskas yra gerai* padės rasti jums tinkamų metodų derinį.

## **SAVĖS ĮVERTINIMO KLAUSIMYNAS**

L. Hay ir aš dirbome su tūkstančiais žmonių, o viena svarbiausių šio darbo dalių yra pradinė pažintis. Pavadinime tai jūsų pažinimo procesu, leidžiančiu suprasti, kokia dabartinė jūsų sveikatos ir emocijų būklė, suteikiančiu mums nuorodas, kaip geriausiai jums padėti.

Šiame skyriuje pateikiamas klausimynas padės įvertinti save. Kai atsakysite į klausimus, geriau suprasite, nuo ko pradėti savo sveikimo kelią.

Klausimyną sudaro septynios dalys, kiekvienoje jų yra klausimai apie fizinę sveikatą ir gyvenimo būdo įpročius. Į kiekvieną klausimą atsakykite „taip“ arba „ne“. Kai susumuosite taškus, galėsite įvertinti dabartinę savo emociinę ir fizinę sveikatą. Tada paprašykite artimo draugo atsakyti į šiuos klausimus už jus ir palyginkite surinktus taškus. Požiūris iš šalies labai naudingas, nes kartais mes patys aiškiai nematome savo gyvenimo.