SVE JE DOBRO

Lujza L. Hej
i Mona Liza Šulc

Biblioteka
BUĐENJE

Pohvale za knjigu *Sve je dobro*

„Knjiga ***Sve je dobro*** naprosto je odlična. Dr Mona Liza Šulc spojila je svoje stručno znanje iz medicine sa isceljujućom mudrošću Lujze Hej, jednom od najvećih ikona zajednice koja se bavi ljudskom svešću. Ova knjiga odaje počast intuitivnom geniju Lujze Hej, čiji je rad, inače uzor za pozitivan način razmišljanja, pionirski poduhvat na polju isceljenja najpre ljudi obolelih od side, a zatim i mnogih drugih."

– **Kerolajn Mis**,
Autorka bestselera *Njujork tajmsa Archetypes: Who Are You?*

„U današnjem svetu, koji nudi previše informacija a tako malo mudrosti, malo je toga što zadire u suštinu bilo koje oblasti, naročito kada je u pitanju zdravlje. Međutim, knjiga ***Sve je dobro*** radi upravo to, spajajući medicinu i intuiciju. Kao medicinska sestra u penziji, kada je moje zdravlje u pitanju, uvek me zanimaju najnoviji naučni dokazi do kojih je medicina došla. Isto tako u obzir uzimam svoju životnu priču, svoje lično iskustvo i svoju jedinstvenu intuiciju; sve to koristim da bih pronašla unutrašnji mir, zdravlje i ravnotežu u svakodnevnom životu. Isti takav pristup koristi i ova knjiga, i nakon što sam počela da je čitam, odmah sam počela bolje da se osećam. Ako ove godine želite pročitate makar jednu knjigu o zdravlju, ovo je prava knjiga za vas!"

– **Naomi Džad**,
autorka knjige *Naomi's Breakthrough Guide*

„Knjigu ***Sve je dobro*** morate da pročitate jer ona predstavlja priručnik za vreme koje je pred nama u kom će biti potrebno da budemo duhovni lekari sami sebi. Najbolji primer zdravstvenog osiguranja upravo je znanje o tome kako ostati zdrav, a Lujza L. Hej i dr Mona Liza Šulc su divne učiteljice."

– Dorin Virtju,
autorka knjige *The Healing Miracles of Archangel Raphael*

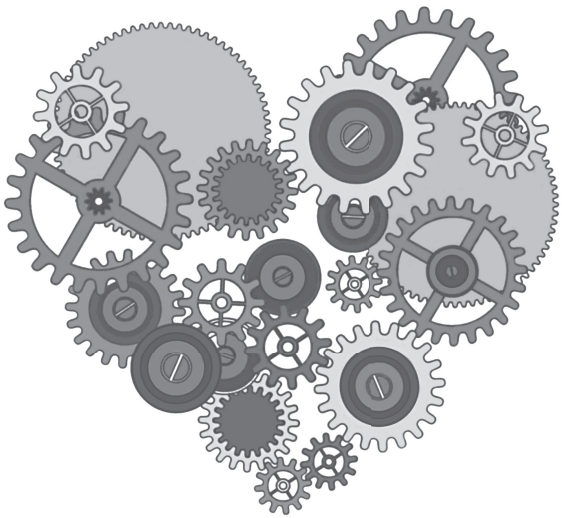
„Svi znamo da um utiče na telo. Znamo da su emocije uzročnik bolesti i da je uzrok tek nekolicine bolesti biološke prirode. Znamo i koji su pozitivni efekti afirmacija, koje nas Lujza Hej uči da koristimo već decenijama. Međutim, nikada do sada se naučni medicinski podaci, psihologija i duhovnost – kao i fantastični pristupi Lujze Hej i dr Mona Lize Šulc – nisu međusobno dopunjavali sa takvom lakoćom. Bilo da se suočavate sa nekom bolešću, radite sa pacijentima ili samo želite da održavate dobro zdravstveno stanje, pročitajte ovu divnu knjigu i neka vam ona bude inspiracija. Odgovori koje će vam ona pružiti mogu biti najbolji lek koji ste do sada probali."

– Lisa Rankin,
doktor medicine, autorka knjige *Mind Over Medicine* i bloga LissaRankin.com

Lujza L. Hej
i Mona Liza Šulc

SVE JE DOBRO

Iscelite sopstveno telo korišćenjem
medicine, afirmacija i intuicije



Leo commerce
Beograd, 2013

Naziv originala:
ALL IS WELL, Louise L. Hay & Mona Lisa Schulz

Naziv knjige:
Sve je dobro, Luza L. Hej i Mona Liza Šulc
Copyright © 2013 by Louise L. Hay and Mona Lisa Schulz
Copyright © 2013 za Srbiju Leo commerce, Beograd
Prava autora su zaštićena.

Napomena: Studije slučaja izložene u ovoj knjizi primeri su iz dugogodišnje kliničke prakse. Sprovedene su u skladu sa predstavljenim duhom učenja i navedenim pristupom lečenja, mada ne oslikavaju iskustvo neke određene osobe.

Sva prava su zadržana. Bez prethodnog pismenog odobrenja izdavača nijedan deo ove publikacije ne sme se umnožiti, uskladištiti u povratnom sistemu, niti preneti u bilo kom obliku ili na bilo koji način, elektronskim, mehaničkim putem, fotokopiranjem, snimanjem, skeniranjem i slično, bilo za javnu ili ličnu upotrebu, osim ako nije u pitanju takozvana fer upotreba u vidu citata za potrebe članaka ili recenzija.

Informacije izložene u ovoj knjizi ne treba smatrati zamenom za profesionalni lekarski savet; uvek se konsultujte sa lekarom. Informacije iz ove knjige koristite na sopstvenu odgovornost. Ni autori ni izdavač ne preuzimaju nikakvu odgovornost za bilo kakav gubitak ili štetu nastalu kao rezultat upotrebe ili zloupotrebe informacija predstavljenih u ovoj knjizi ili ako se ne obratite lekaru za savet.

Urednik:
Nenad Perišić

Prevod:
Ivana Stefanović

Lektura:
Jelena Dimitrijević

Prelom i korice:
Leo commerce

Za izdavača:
Nenad i Slađana Perišić

Izdavač:
ID Leo commerce, Beograd

Plasman:
ID Leo commerce, Beograd
Mihajla Bandura 36
011/375-2625; 011/375-2626; 011/375-2627; 063/517-874
E-mail: nesaperisic@gmail.com
info@leo.rs
www.leo.rs

Štampa:
Sajnos, Novi Sad

Tiraž:1000

ISBN 978-86-7950-259-9

Kad god naiđete na problem, ponavljajte:

Sve je dobro.
Sve se odvija za moje dobro.
Ova situacija izrodiće samo dobro za mene.
Bezbedan sam.

I čuda će vam se događati u životu.

Budite radosni! Blagosloveni bili,
Lujza Hej

Sadržaj

Lujzina uvodna reč 11

Poglavlje 1: Integracija metoda isceljivanja 13
Poglavlje 2: *Sve je dobro,* upitnik za samoprocenu..... 23
Poglavlje 3: O korišćenju medicine..... 37
Poglavlje 4: Mi smo porodica
– Prvi emocionalni centar: kosti, zglobovi, krv, imunološki sistem i koža 43
Poglavlje 5: Potrebno je dvoje
– Drugi emocionalni centar: bešika, reproduktivni organi, donja leđa i kukovi 71
Poglavlje 6: Novi stav – Treći emocionalni centar: sistem za varenje, telesna težina, nadbubrežne žlezde, pankreas i bolesti zavisnosti..... 95
Poglavlje 7: Slatka emocija – Četvrti emocionalni centar: srce, pluća i grudi 127
Poglavlje 8: Tema za razgovor – Peti emocionalni centar: usta, vrat i štitna žlezda 153
Poglavlje 9: I iznenada vidim – Šesti emocionalni centar: mozak, oči i uši..... 177

Poglavlje 10: Promene – Sedmi emocionalni centar: hronična i degenerativna oboljenja i bolesti opasne po život 203
Poglavlje 11: Tabela *Sve je dobro* 221

Lujzina završna reč 271
Napomene 273
Zahvalnica 293
O autorkama 299

Lujzina uvodna reč

S velikom radošću vam predstavljam ovu knjigu, dragi čitaoče, bilo da se prvi put susrećete sa mojim radom ili ga već dugo pratite.

Knjiga *Sve je dobro* pristupa mom učenju iz novog i uzbudljivog ugla. Ko-autorka ove knjige, Mona Liza Šulc, koju obožavam do neba, dugo mi obećava da će da prikupi naučne dokaze koji bi potkrepili ono o čemu govorim već godinama. Iako meni lično nije potreban nikakav dokaz da bih znala da su moje metode uspešne – oslanjam se na ono što nazivam unutrašnjim glasom – znam da postoji mnogo ljudi koji će neku novu ideju da uzmu u razmatranje samo ako iza nje stoji nauka. I zato sada predstavljamo nauku koja stoji iza svega ovoga. Nakon dobijanja ove dodatne informacije, znam da će neki novi ljudi postati svesni da imaju moć da iscele svoje telo.

Neka vam stoga ova knjiga bude vodič. Na stranicama koje slede Mona Liza će na jasan način, korak po korak, da objasni kako možete da krenete na put koji vodi od bolesti do dobrog zdravlja – naglašavajući vezu koja postoji između emocionalnog i fizičkog zdravlja i naših preporuka za isceljenje. Ova knjiga na jednom mestu objedinjuje medicinski, holistički, nutricionistički i emocionalni pristup zdravlju, a te pristupe može da primeni bilo ko, u bilo kom trenutku, bilo gde.

Poglavlje 1

INTEGRACIJA METODA ISCELJIVANJA

Isceljivanje uma i tela korišćenjem afirmacija, medicine i intuicije jeste oblast za koju interesovanje raste u poslednjih 30 godina. Iako se veliki broj veoma nadarenih pojedinaca istakao u ovoj oblasti, većina ljudi reći će vam da je Lujza Hej pionir u ovom polju. Ovaj pokret je, zapravo, počeo masovno da se razvija osamdesetih godina prošlog veka, nakon što je izašla njena „mala plava knjiga" *Izlečite svoje telo: Mentalni uzroci fizičkih bolesti i metafizički načini za njihovo prevazilaženje*, koja nam je otkrila obrasce razmišljanja koji uzrokuju pojavu zdravstvenih problema kod svakog od nas.

Ko bi rekao da će mi se život preokrenuti zbog ove knjige, jer ona je istinski sve promenila. Pomogla mi je da uobličim sopstvenu praksu u isceljenju, a teorija koju je iznela moja je zvezda vodilja na putu koji moje pacijente i mene vodi ka boljem zdravlju. Kao što možete i da pretpostavite, bila sam uzbuđena – i više nego uzbuđena kada sam dobila predlog kompanije *Hay House* da zajedno sa Lujzom napišem knjigu koja će objediniti moći isceljenja intuicije, afirmacija i medicine, kako zapadne

medicine, tako i alternativnih načina lečenja. To je najbolji mogući sistem isceljivanja! Raditi na takvom zadatku... i to zajedno sa Lujzom! Kako da odbijem tako nešto?

Knjigu *Izlečite svoje telo* vukla sam svuda sa sobom tokom studija medicine i kasnije, dok sam se na doktorskim studijama dugi niz godina bavila izučavanjem mozga. Vraćala sam joj se i kada sam plakala zbog uspona i padova tokom svog profesionalnog usavršavanja. I onda kada nisam plakala, ali sam imala sinuzitis i postnazalni drip. Potražila sam u knjizi obrazac razmišljanja koji se dovodi u vezu sa tim: postnazalni drip, poznat i kao „plakanje iznutra". Kada je počela da me hvata nervoza zbog toga što sam uzimala studentske kredite jedan za drugim da bih isplatila školovanje, javili su se i simptomi išijasa, problemi sa donjim delom leđa. Ponovo sam posegnula za malom plavom knjigom. Išijas se dovodi u vezu sa „strahom od novca i strahom od onoga što donosi budućnost".

Knjiga je svaki put bila u pravu, ali nikako nisam uspevala da shvatim kako je Lujza razvila svoj sistem afirmacija. Šta je to što ju je motivisalo, pre više od 35 godina, da se upusti u „istraživanje kliničke opservacije" o vezi koja postoji između onoga što ljudi misle i njihovog zdravlja? Kako je neko ko se nikada ranije nije bavio naukom niti je prošao medicinsku obuku posmatranjem velikog broja pacijenata uspevao da uvidi neraskidivu vezu između određenih obrazaca razmišljanja i njima svojstvenih zdravstvenih problema, a zatim napiše knjigu koja do neverovatnih tančina objašnjava sve ono što nam zadaje muke kad je zdravlje u pitanju? Njene preporuke su primenljive, ali mi nikada nije bilo jasno zašto i kako. To me je dovodilo do ludila.

Kako je potreba – ili pogoršanje stanja – pokretač otkrića, odlučila sam da se detaljnije pozabavim naukom koja stoji iza njenog sistema afirmacija i da mapiram bolesti mozga i tela čiji

su uzročnik emocije. Veze koje sam otkrila pomogle su mi da osmislim sistem lečenja, koji primenjujem više od 25 godina, koliko se bavim intuitivnim lečenjem, kao lekar i kao naučnik. Međutim, sve dok Lujza i ja nismo počele da pišemo ovu knjigu, nisam shvatala koliko moje kombinovanje metoda isceljenja sa Lujzinim afirmacijama može biti uspešno.

Koliko je intuicija važna

Godine 1991, dve godine nakon završetka specijalističkih studija i tri godine doktorskih studija, morala sam da se vratim u bolnicu da bih završila školovanje. Naoružana belim mantilom, stetoskopom i gomilom knjiga, počela sam da radim u nekadašnjoj Gradskoj bolnici u Bostonu.

Prvog dana mentor mi je saopštio ime i godište mog prvog pacijenta i samo mi je kazao: „Pregledaj je." To je bilo to. Bila sam prestravljena. Kako da shvatim od čega pacijentkinja boluje kada joj samo znam ime i to koliko godina ima?

Nervoznim korakom uputila sam se ka odeljenju za hitne slučajeve. Znala sam samo osnovno o tome kako se pacijent pregleda, a da ne pominjem stetoskop, koji mi je visio oko vrata. Za ono malo vremena što sam imala u liftu osećala sam se kao u zamci dok sam tako stajala sa notesom u rukama. I tada sam u trenutku u mislima videla pacijentkinju koju je trebalo da pregledam. Bila je gojazna, nosila je žućkastozelenkaste helanke, grčevito se držala za gornji desni deo stomaka i vikala je: „Doktore, doktore! Boli me žuč!"

Oho, pomislila sam, *u slučaju da pacijentkinja koju treba da pregledam zaista ima problema sa žuči, kako da pristupim tom medicinskom problemu?* Dok je lift milio između spratova, listala sam stranice brojnih priručnika koje sam imala u džepu i na brzinu sam se informisala o tome kako da pregledam pacijenta koji ima problem sa žuči. U notes sam zapisala kako se vrši osnovni

O autorkama

LUJZA L. HEJ, autorka svetskog besteselera *Moć je u vama*, predaje i podučava o metafizičkim temama. Njene knjige prodate su u više od 40 miliona primeraka širom sveta.

Već više od 30 godina Lujza milionima ljudi pomaže da otkriju i iskoriste svoj puni potencijal i sopstvene kreativne moći za lični razvoj i potpuno samoisceljenje. Lujza je osnivač i predsednik *Hay House Inc.,* izdavačke kuće koja objavljuje knjige i diskove sa audio i video zapisima i druge proizvode koji doprinose isceljenju planete.

MONA LIZA ŠULC, dr sci. med., spada među one retke koji mogu da premoste granice nauke, medicine i misticizma. Aktivno se bavi neuropsihijatrijom i vanredni je profesor psihijatrije na medicinskom fakultetu Univerziteta u Vermontu. Već 25 godina koristi intuiciju u medicinskoj praksi. Dr Šulc objavila je tri knjige, *The Intuitive Advisor*, *The New Feminine Brain* i *Awakening Intuition*.

www.louisehay.com
www.drmonalisa.com