

• С Е Б Е С И •

Да правим ЧУДЕСА

• Ш О З Н А Й • С Е Р И Я •

Възновляващи методи
за презареждане на емоциите
и възстановяване на здравето



Д-Р АРНОЛД ФОКС Д-Р БАРИ ФОКС

Предисловие

„Да правим чудеса“ е 14-дневна програма за постигане на здраве, щастие и успех във всеки аспект от вашия живот, разработена от дипломирани медицински специалисти с дългогодишна практика. Предстои ви да научите как да събудите духа си, да подобрите здравословното си състояние и да подсилите имунната си система. Ще получите възможността да подобрите външността си и да отворите много нови пътища пред себе си. Каквито и да са мечтите ви, те могат да се превърнат в реалност. Може да свалите излишните килограми, които винаги сте искали да свалите. Може да подобрите постиженията си в работата или в училище. Може да започнете да обичате себе си и да накарате другите да ви обичат. Може да получите позицията или повишението, които сте очаквали. Може да се разделите завинаги с несигурността, тревогите, вината, страха и гнева, които бушуват в душата ви. Може да се справите с безброй здравословни проблеми и да забравите за главоболието, язвите, умората и болката. Може да сътворите чудо и да заживеете живота си такъв, какъвто винаги сте искали да бъде.

Звучи толкова хубаво, изглежда толкова лесно. „Да правим чудеса“ е проверена от времето програма,

базирана на медицински факти и над 30-годишна медицинска практика, както и на невероятния труд на светли личности с буден ум като Норман Винсът Пийл*, чиято книга „Силата на позитивното мислене“**, наред с другите му съчинения, е помогнала на милиони хора да се преборят с негативните мисли и отрицателните влияния в живота си; д-р Максвел Малц – пластичният хирург, който откри, че красотата външно не носи щастие, ако не е съпътствана от вътрешна хармония и житейско удовлетворение; проф. Рене Дюбо, чиито философски възгледи върху медицината, науката и човека са допринесли значително за развитието на хуманизацията на медицината. Да, вие притежавате дарбата да творите чудеса. Нужно е само да знаете как да отключите този потенциал и да го усъвършенствате. Програмата, която ви представяме, не е рецепта за бързо сваляне на килограми или списък с лесни стъпки за постигане на бърз успех – това е програма за живот.

Заедно със сина си Бари, семейството и госта от пациентите си прилагам лично тази програма от дълги години. Найясно съм, че всички ние трябва да сме бдителни и да се борим с тъмните страни на човешката природа. Трябва да поддържаме духа си здрав и силен и да спазваме с отгаденост и постоянство Десетте правила за здрав дух, с които ще ви запознаем

* Норман Винсът Пийл (1898-1993) е един от най-успешните автори в Америка и по света в областта на личностното и духовно усъвършенстване, удостоен с множество отличия, сред които и Медал за Свобода, връчен от Президента на САЩ. – Бел. прев.

** Книгата е публикувана на български език от ИК „Кубеа“. – Бел. рег.

на следващите страници. Всеки от нас допуска грешки; всеки се поддава на негативни мисли от време на време, с което вреди на имунната си система и ограничава възможностите си, но това е в реда на нещата. Просто трябва да продължаваме напред, както Фред Астер пее в една своя песен: „...Изправи се, стегни се, изтупай се от прахта и започни отначало...“

„Да правим чудеса“ е книга, посветена на пълноценния живот и реализирания физически, емоционален и духовен потенциал. Уверяваме ви, че сте способни да направите чудо и да се превърнете в това, което мечтаете да бъдете. *Програмата, която ви предлагаме, е полезна за здравето ви, тъй като състоянието на вашето тяло е изцяло зависимо от състоянието на вашия дух* – предстои да научите, че това е доказан научен факт.

Прочетете първо цялата книга, а после се върнете и започнете 14-дневната програма отначало, отделийки на всяка стъпка по един ден. Прочетете отново главата за съответния ден, преди да я приложите на практика. Ако се наложи, прочетете я няколко пъти. Поставете се на мястото на хората, чиито истински истории сме описали. Не забравяйте, че *можете* да постигнете това, което те са постигнали; че можете да бъдете също толкова силни, храбри и решителни. Помнете, че това са обикновени хора, които са успели да се справят с предизвикателствата на живота така, както можете и вие!

Научете наизуст утвържденията, визуализациите и рецептите за деня. Ако е нужно, запишете си ги на листчета и ги носете с вас, докато ги запомните. Практикувайте ги всекидневно и скоро ще започнете

да постигате цел след цел, оцветявайки дните си в ярките багри на сбъднатите си мечти.

Ако срещнете затруднения с някое от Правилата за здрав и силен дух (например установите, че ви е невъзможно да простите на някого в този момент), не се притеснявайте. Просто прескочете този ден от програмата и се върнете към него по-късно. Целта ви е да постигнете траен и дългосрочен успех, затова няма нужда да бързате.

В случай че един ден не ви е достатъчен, за да преминете през дадена стъпка от програмата, отделите си два, три, пет дена или толкова, колкото са ви необходими. По-важно е да поддържате духа и мотивацията си, отколкото да се придържате към строга схема.

Двамата с Бари ще говорим много за силата на човешкия дух, за Книгата на духа, както и за Десетте правила за здрав и силен дух. Ще ви представим различни закони и принципи, житейски случки, цитати и обобщения, всичките подчинени на една обща цел: *да се пристрастите към собственото си щастие*. Милיוни хора по света днес са пристрастени към алкохол, легални и нелегални лекарства, храна, хазарт, авантюри, любов и така нататък, а още повече хора са пристрастени към негативни мисли, гняв, страх, чувство за провал и омраза. Те не са виновни, защото са били научени още с появата си на тази земя да носят в съзнанието си семената на негативността и да ги поливат ден след ден, докато избуят и процъфтят с времето.

От тази книга ще научите, че семената на негативността поразяват духа ни така, както вирусите

разболяват тялото ни и ни причиняват болка и физическо страдание. Като лекар с дългогодишна практика, работил с безнадежно болни пациенти, мога да ви уверя, че заразните и понякога дори смъртоносни ментални вируси са в състояние да отслабят имунната ни система, да увредят сърцата ни, да нарушат биохимичния баланс в тялото ни, да ни доведат до депресия и отчаяние и да ни предразположат към провал във всеки житейски аспект. Много хора – прекалено много хора – вече са жертва на тази тенденция към самоунищожение.

Ако успеете да се преборите със зависимостта си към негативните мисли – което несъмнено всеки е способен да стори – незабавно ще подобрите дейността на имунната си система, ще запазите доброто си здраве, ще подобрите самочувствието си и ще привлечете положителни събития в живота си. Всичко това е напълно възможно, ако се пристрастите към собственото си щастие, ако започнете да се стремите към всички онези великолепни емоции, които бликат от радостта, увереността, смелостта, любовта, опрощението, мечтите и останалите блага на човешкия дух. Книгата, която държите в ръцете си, е посветена именно на тази цел.

Ще знаете, че духът ви е здрав, когато приемате следните две истини:

1. Никой не е съвършен, всички сме хора.
2. Чуждият успех и благоденствието на ближния са извор на радост и повод за споделяне.

Когато сте пристрастени към собственото си щастие и духът ви е светъл и свободен, ще можете да черпите непрекъснато от безграничния извор на

Създанието и в същото време ще бъдете здраво стъпили на земята, осъзнавайки ясно предимствата и недостатъците си, както и личното си място във Вселената. С това познание и разбиране ще заживеете във възможно най-хубавия от всички възможни светове.

Както повечето от нас, вероятно и вие сте чували небеднъж, че не ставате за дадено нещо, че не сте достатъчно добри в друго и че не си струва дори да опитвате в трето. Истината е, че сте *достатъчно добри* за всичко. Можете да се справите с всичко и можете да постигнете всичко. Истината е, че заслужавате живот, изживян пълноценно и трябва да се стремите да прекарате всяка негова минута в радост и любов. Сътворете чудо с помощта на собствения си дух и направете първата крачка към реализацията на живота, който искате.

Д-р Арнолд Фокс