

Събуди се!
Tu cu ЖИВ

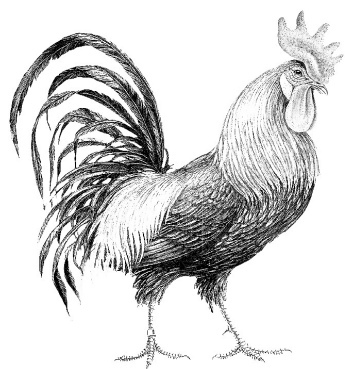


*Лекарско предписание
за по-здравословен начин на живот, който е възможно
да се постигне чрез положително мислене*

СЕРИЯ • ПОЗНАИ СЕБЕ СИ •



Д-Р АРНОЛД ФОКС
Д-Р БАРИ ФОКС



Д-Р АРНОЛД ФОКС е интернист и кардиолог, посветил над четиридесет години на наблюдаване и изучаване на лечебните сили на ума, активиращи се в безброй пациенти. Дългогодишен водещ на собствено радиошоу и чест говорител на събирания и семинари из цялата страна, д-р Фокс е автор на бестселърите „Медицински хранителен режим на Бевърли Хилс“, „Да правим чудеса, отвъд положителното мислене“, както и на други книги.

БАРИ ФОКС, дм, е третото от седемте деца на доктор Фокс. Той е съавтор с баща си на седем книги. Самостоятелно е написал още много други произведения и води беседи за здравето и положителното мислене в телевизионни и радиопредавания, както и в лични прояви.

Трябва да призная, че се чувствах наистина добре физически, докато четях настоящата книга. И че това усещане за благосъстояние не ме напусна и през следващите дни. Хуморът, вплетен в книгата, е заразителен. Ще откриете, че често се смеете. А знаете ли, че смехът е полезен? Затова, за да се почувствате по-добре, ми позволете да ви дам рецепта: Прочетете и изучете СЪБУДИ СЕ! ТИ СИ ЖИВ.

НОРМАН ВИНСЪНТ ПИЙЛ

автор на *Силата на положителното мислене**

„Събуди се! Ти си жив“ е вашата рецепта, предлагаща ви нужното, за да бъдете здрави, щастливи и страхотни в днешния свят. Обмисляйте рецептата на доктор Фокс за по-здравословен живот, постиган чрез положително мислене, докато четете настоящата книга. Приложете идеите ѝ на практика и когато прочетете книгата, вече няма да сте същият човек физически, който бяхте, когато започнахте да я четете! Следвайте предписанията на доктора всекидневно.

ДЖУДИТ УИЛЯМСЪН

Директор на Международния учебен
център *Наполеон Хил*

*Издадена на български език от „Кубеа“ през 2010 година.

Д-Р АРНОЛД ФОКС Д-Р БАРИ ФОКС, ДМ

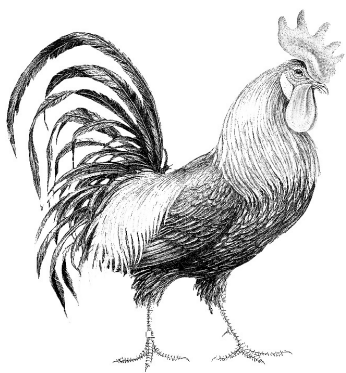
Превод от английски Калка Герганова

Предисловие от Норман Винсент Пийл
Издание на Фондация *Наполеон Хил*



Събуди се!

Ти си ЖИВ



*Лекарско предписание
за по-здравословен начин на живот,
който е възможно да се постигне
чрез положително мислене*

*Ако искате да закупите книги на ИК „Кибеа“,
можете да ги поръчате чрез най-близкия до вас
книготърговец, или на телефон (02) 988 0193,
както и на електронните ни пощи
bookstore@kibea.net и office@kibea.net.*

ЦЕНТЪР ЗА КНИГИ И ЗДРАВЕ „КИБЕА“

София 1000, ул. „Д-р Вълкович“ №2А
(близо до ул. „Ангел Кънчев“ и ул. „Солунска“)

Фирмена книжарница: 988 01 93

Arnold Fox, M.D. & Barry Fox, Ph.D.
WAKE UP! YOU'RE ALIVE

Copyright © 1988 by the Napoleon Hill Foundation

All rights reserved.

© Издателска къща „Кибеа“, 2015
© Канка Герганова, превод, 2014
© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2015

ISBN 978-954-474-693-3

Предисловие

Норман Винсънт Пиъл

СЪБУДИ СЕ! ТИ СИ ЖИВ е една от най-увлекателните книги, които съм имал удоволствието да прочета. Написана е с очарователен, жив, повествователен стил, грабващ на мига интереса на читателя и увеличаващ страница след страница.

Ала книгата също така съдържа и едно послание – тя ясно и категорично заявява, че човек може да води по-здравословен, по-щастлив живот, ако следи какви мисли преминават през ума му.

Авторът на настоящата книга е виден медик, човек, чиито научно обучение и таланти са всепризнати, но той е осъзнал мощта на твърдението, изказано от един гревен учен: „Умът е всичко. Ние ставаме онова, което мислим“.

Трябва да си призная, че докато четях книгата, се чувствах доста добре във физическо отношение. И това чувство за благосъстояние не ме напусна и през дните след изчитането ѝ. Хуморът, вpletен в книгата, е заразителен. Ще откриете, че честосе смеете. А знаете ли, че смехът е полезен?

Така че за да се почувствате по-добре, ми позволете да ви предложа една рецепта: прочетете и разучете

СЪБУДИ СЕ! ТИ СИ ЖИВ.

Съавтор на доктор Фокс е синът му Бари Фокс. Заедно баща и син съставляват впечатляващ екип. Сътворили са книга, която според мен ще стане много популярна.



СЪДЪРЖАНИЕ

<i>Как да се чете настоящата книга</i>	10
ВЪВЕДЕНИЕ	13
П Ъ Р В А Г Л А В А	
Бъдете себе си, трансформирани чрез възобновяването на ума ви	19
В Т О Р А Г Л А В А	
Ентусиазъм, ендорфини и Е-точката	44
Т Р Е Т А Г Л А В А	
Вярвайте в себе си, за да сте здрави	82
Ч Е Т В Ъ Р Т А Г Л А В А	
Лечебната химия на любовта	111
П Е Т А Г Л А В А	
Простете и бъдете свободни	146
Ш Е С Т А Г Л А В А	
Никога не се отказвай!	177
С Е Д М А Г Л А В А	
Целите, разделени на намерението, са равни на щастие	208
О С М А Г Л А В А	
Нахвърлете се върху трапезата на живота	242
ПОСЛЕСЛОВ	260

Как да се чете настоящата книга

1. Започнете с изчитане на цялата книга от кора до кора. Прочетете я, ако можете, наведнъж. Ако не, посветете ѝ няколко дни. Когато стигате до края на дадена глава, непременно следвайте указанията и си повтаряйте всяко утвърждаване по няколко пъти – това е много важно.
2. Не оставайте книгата на рафта, след като сте я прочели веднъж. Един път не е достатъчно. Дръжте книгата под ръка. Препрочитайте по глава на ден. Започнете с началото и се придвижвайте напред, глава по глава. Намерете време да вършите това – заслужавате го. Като стигнете до края на главата, запомнете утвърждаването. Казвайте си го отново и отново, вдълбайте го в паметта си. Превърнете всяко ново утвърждаване, което научавате, в част от всекидневната ви практика. Повтаряйте утвърждаванията отново и отново, на глас и наум, по няколко пъти на ден. Казвайте си ги сутрин, обед и вечер. Докато си ги казвате, ги гледайте с окото на ума си. Както се казва в Библията: „Ден и нощ ще го мислите“. Скоро тези лекове за болестите и дистреса ще ви станат втора природа.
3. Когато се чувствате зле, препрочетете главата, свързана със страданието ви. Обърнете специално внимание на цитатите и утвърждаването в главата. Ето моята рецепта за вашия нов живот, онзи щастлив, здравословен и успешен живот, който заслужавате толкова много:

Предписано за вас:

Арнолд Фокс, ДМ

Бевърли Хилс, Калифорния

Дата: днешна

РЕЦЕПТА: *Събуди се!*
Ти си жив

ЛЕКАРСТВО една книга

- Sig: 1. Прочетете цялата **Събуди се! Ти си жив**.
 2. Препрочитайте книгата, по глава на ден,
 отново и отново.
 Запомнете утвърждаванията
 във всяка глава.
 Превърнете ги в част от всекидневната си
 практика.
 3. Когато имате проблем, прочетете главата,
 свързана с това, което ви стресира.

- ◆ *Не подменяйте с друго*
- ◆ *Приемайте всекидневно*

Арнолд Фокс
доктор по медицина



Въведение

*Затова, изберете живота...**

Една неделна вечер преди много години, докато седях у дома със семейството си, ми се обади главната сестра от болница в предградията на Лос Анджелис. Тя ми каза, че една жена била записана за хирургична операция на следващата сутрин и неврохирургът желал специалист по вътрешна медицина да провери дали пациентката би могла да се подложи на операцията.

— Обадих се на няколко интернисти и нито един от тях не се отзова — каза тя. — Вие сте осмият, на който се обаждам. Ще дойдете ли?

Поколебах се, тъй като си мислех, че не искам да съм осми номер — исках да съм номер едно. Ала се съгласих да отида, скочих в колата и подкарах през града към болницата.

Главната сестра ми обясни, че възрастна жена е била докарана в болницата преди два дни, намирала се в коматозно състояние.

* „Избери живота...“ — (Втор. 30:19) по Библия, издание на Светия Синод на Българската църква, София, 1991. Цитатите в книгата са по това издание. — Бел. прев.

– Беше в дълбока кома. Никой не успя да я изведе от нея. Неврохирургът предписа експлоративна хирургична операция, утре рано сутринта.

Бързешком тръгнах към стаята на пациентката, а сестрата бавно ме следваше. Тежката врата се захлопна зад мен, когато влязох в стаята и съзрях възрастна жена да лежи просната на леглото с опънати край тялото ѝ ръце и затворени очи. Виждайки, че съм сам в стаята, а вратата е затворена, импулсивно приближих уста до дясното ѝ ухо и извиках: „СЪБУДИ СЕ!“.

Възрастната жена ме изплаши до смърт, като внезапно скокна в седнало положение. Точно в този момент главната сестра влезе, видя пациентката да седи в леглото и изкрещя:

– О, боже мой! Вие я излекувахте! Това е чудо! Това е чудо!

Преди да успея да кажа и дума, тя излетя навън, за да разкаже на другите сестри. Докато се усетя, стаята бе изпълнена със сестри, дошли да видят голямото чудотворно събуждане.

– Това не е чудо – протестирах. – Аз просто извиках: „Събуди се“.

Но главната сестра не ми вярваше:

– Та аз вървях точно зад вас, доктор Фокс. Щях да ви чуя, ако бяхте извикал. Трябва да сте направил нещо, за да я изведете от комата! (Тя забравяше за звукоизолираната врата.)

Нищо от онова, което обяснявах, не можеше да я накара да спре да разказва на другите, че съм извършил невъзможното, като съм извел възрастната жена от коматозно състояние за секунди. Надали е нужно да споменавам, че скочих от номер осем в списъка на спе-

циалистите по вътрешни болести до номер едно. Сестрата настояваше да ме викат винаги при появата на труден случай.

Изминаха няколко дни, преди да науча историята на жената, която бях „излекувал“. Възрастна и зле със слуха, тя внезапно се бе почувствала замаяна, затова легнала в леглото и затворила очи. Тъкмо тогава гръщеря ѝ влязла в стаята и мислейки си, че майка ѝ е умряла или умира, се развикала за помощ. Скоро старата жена се озовала в залата за спешна помощ, където заболел и глът в гръбнака и ръцете ѝ, подложили я на изследвания, взели ѝ кръв, инжектирали ѝ лекарства. Имало ярки светлини, хора тичали наоколо, крещели се заповеди. Ужасно изплашена от цялата суматоха и неразбираща случващото се, у бедната жена настъпила реакция, при която умственото ѝ страдание се преобразувало във физически симптоми на кома. Колкото повече манипулации ѝ извършвали, толкова по-изплашена се чувствала тя. Затова останала в състоянието, докато не съм се появил аз, смятайки, че това няма да я нарани, съм извикал в ухото ѝ: „Събуди се!“.

Години по-късно международно известен богаташ, който също беше мой пациент, лежеше в безсъзнание в болница близо до търговската част на Лос Анджелис. Беше преживял инсулт след хирургична операция. Лекарите заявиха, че дясната му половина ще остане парализирана.

По молба на семейството му отидох в интензивното отделение. Беше нощ, болницата бе тиха и бях сам в стаята с мъжа в състояние на кома. Би ли могло да подейства и втори път, зачудих се аз? Наведох се и извиках в ухото му: „СЪБУДИ СЕ!“. Той не скочи от

легло то си, но пък раздвижи ръцете и краката си – и четирите. Така разбрах, че не е парализиран, както се опасяваха лекарите. Разбрах, че ще се подобри.

Върнах се в чакалнята, където се бе събрало огромното му семейство. Когато им казах, че според мен той ще се оправи, облекчението им бе огромно. Останах с тях до два сутринта, като им разказвах истории за пациенти, включително за възрастната жена, която бях събудил от комата ѝ. Говорех им за пациентите, които бяха преодолели болестите си, след като бяха променили убежденията си, бяха се освободили от изпитваните от тях омрази и други отрицателни чувства, бяха започнали да вярват в себе си.

Семейството се съгласяваше с мен и ме познаваха такива хора. Смятаха, че силният дух е нещо жизненоважно за доброто здраве, но бяха учудени, че лекар медик споделяше същото. Накрая дъщерята на богаташа каза:

– Прекрасно е да чуеш тези вдъхновяващи истории от лекар! Защо не ги опишете всичките в книгата?

– А как да я озаглавя? – запитах.

Без колебание тя отвърна:

– Събуди се!

– Събуди се, ти си жив – добави друг роднина.

Настоящата книга е един поглед върху силата на човешкия ум и дух, видени през очите на медик. Историите на случаите, както и разказите, предложени в книгата, илюстрират връзката между мислите ви, убежденията ви, здравето и болестите ви, както и уроците, които следва да се научат. Вашият ум и дух са много могъщи. Вие и само вие определяте дали те

ще бъдат за вас силно лекарство или ужасен бич. Надявам се, че четенето за хора, използвали вродената си мощ, за да се справят с болестите, нещастията, бедността и други спънки ще ви вдъхнови да създадете възможно най-добрия живот за себе си.

Повечето от нас не са в състояние на кома, какъвто бе случаят с възрастната дама. Но също така не сме и напълно събудени и наслаждаващи се на живота. Озадачени сме и изплашени. Усещаме как почвата се изплъзва под краката ни с промяната на ценностите, морала и етиката. Потръпваме, като виждаме как традиционните групи за подкрепа се разпадат. Страдаме от последиците от лични и икономически неволи.

Съдейки по моя опит на доктор по медицина, мога да ви кажа, че здравето ви категорично зависи от това дали духът ви е силен и ентусиазиран. Лекувал съм хиляди пациенти, които нямаха причина да са болни и несъмнено не би трябвало да умират. Но те бяха нещастни, те бяха съкрушени от живота и се бяха отказали от него.

Също така съм виждал и пациенти да продължават да живеят въпреки ужасяващите им болести. Това бяха хора, от които лекарите се бяха отказали. На своя страна нямаха нищо, освен непобедимата им воля за живот. И това изгарящо желание преобрази биохимията на тялото им, създавайки условия, унищожаващи болестта им и възстановяващи здравето им. Те оживяха, понеже бяха отказали да умрат.

Нито едно лекарство в медицинската ми чанта не е в състояние да излекува хората, изгубили волята си за живот. Но да ги накараш отново да се заинтересуват от живота, да ги накараш да искат да живеят —

това е могъщо лекарство, което много ми харесва да предписвам.

Както казва Мойсей на децата Израилеви:

...живот и смърт ти аз предложих, благословия и проклятие. Избери живота...

Второзаконие 30:19

Имате избор. Можете да изберете депресията и болестите. Виждал съм много пациенти да правят именно това. Или пък можете да изберете да водите пълноценен живот, да се наслаждавате на доброто здраве, щастието и успеха, които наистина заслужавате. Приканвам ви да изберете живота. Събудете се! Защото сте живи!

Д-р Арнолд Фокс