

ВСИЧКО Е НАРЕД

*Излекувай тялото си
с помощта на медицина,
утвърждения
и интуиция*



С Е Р И Я З Д Р А В Е

ЛУИЗ ХЕЙ

МОНА ЛИЗА
ШУЛЦ

ВСИЧКО
Е НАРЕД

ЛУИЗ ХЕЙ
МОНА ЛИЗА
ШУЛЦ



ЛУИЗ ХЕЙ, автор на световния бестселър *Излекувай живота си*, е метафизически лектор и учител, с повече от 40 милиона продадени книги по целия свят.

В продължение на повече от 30 години Луиз е помогнала на хората по света да разкрият и осъществят пълния потенциал на собствената си творческа сила за личностно развитие и самолечение.

Луиз е основател и ръководител на Хей Хаус, разпространяваща книги, CD, DVD и групи продукти, допринасящи за изцеление на планетата.

www.louisehay.com



Д-Р МОНА ЛИЗА ШУЛЦ, дм., е сред онези редки личности, които могат да преодолеят границите на науката, медицината и мистицизма. Тя е практикуващ невропсихиатър и асоцииран професор по психиатрия към Медицинския колеж на Университета във Вермонт. В продължение на 25 години практикува медицинска интуитивност.

Д-р Мона Лиза е публикувала три книги: *Интуитивният съветник*, *Новият женски ум* и *Пробуждане на интуицията*.

Тя живее между Ярмут, Мейн и Франклин, Тенеси, с четирите си котки.

www.drmonalisa.com

Всичко е наред е превъзходна. Д-р Мона Лиза Шулц е съчетала опита си в областта на здравето с целебната мъдрост на Луиз Хей, една от водещите икони в общността на човешкото съзнание. Тази книга е възхваля на интуитивния гений на Луиз, чиято работа като водещ пример за позитивно мислене проправя пътя за лечение първо на хора със СПИН, а впоследствие и на безброй други.

Каролайн Мис

автор на бестселъри в класацията на *Ню Йорк Таймс*, автор на *Архетипи: Кои сме ние?*

В днешния свят на премного информация и твърде малко мъдрост, малко неща стигат до сърцето – особено по отношение на здравето. Всичко е наред обаче прави точно това, комбинирайки медицинско познание и интуиция. Като бивша медицинска сестра, аз държа на последните медицински научно доказани свидетелства, що се отнася до здравето ми. Но ценя също така своето отношение, опит и уникално чувство за интуиция; използвам ги, за да поддържам способността си да постигам вътрешен мир, здраве и баланс в ежедневието. Тази книга предлага такъв подход и след като започнах да я чета, незабавно се почувствах по-добре. Ако трябва да прочетете само една книга през тази година, то това е тази книга!

Наоми Джуг

автор на *Наръчникът на Наоми за напредък*

Всичко е наред е задължително четиво за идните времена, когато ще е необходимо да бъдем собствените си духовни лечители. Най-добрата здравна осигуровка е да се научим как да бъдем здрави, а Луиз Хей и д-р Мона Лиза Шулц са чудесни учители.

Дорийн Върчу

автор на *Целебните чудеса на архангел Рафаел*

Знаем, че умът въздейства върху физиологията на тялото. Знаем, че има емоционални корени за всяка болест и че малко болести са чисто биологични. Знаем ползата от утвърждения като тези, на които учи в продължение на десетилетия Луиз Хей. Все пак никога преди не сме имали научна медицинска основа, психологическа и духовна – каквато е брилянтната гледна точка на Луиз Хей и на д-р Мона Лиза Шулц – преплетени една в друга съвсем естествено. Независимо дали сте изправени пред заболяване, работите с пациенти или просто се стремите да водите оптимално здравословен живот, прочетете тази чудесна книга и позволете тя да ви вдъхнови... Отговорите, които следват, може да са най-доброто ви лекарство.

Д-р Луса Ранкун

автор на *Съзнанието над медицината* и блогър: LissaRankin.com



ЛУИЗ ХЕЙ МОНА ЛИЗА ШУЛЦ

Превод от английски Мая Атанасова



С Е Р И Я • З Д Р А В Е •

ВСИЧКО Е НАРЕД

ИЗЛЕКУВАЙ ТЯЛОТО СИ
С ПОМОЩТА
НА МЕДИЦИНА,
УТВЪРЖДЕНИЯ
И ИНТУИЦИЯ

*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 0193

БЕЛЕЖКА: Представените случаи в тази книга са комбинирани изследвания в резултат на години клинична работа. Те са истински в духа на учението и на проведените лечения, макар и не като конкретни случаи.

Информацията в книгата не би трябвало да се приема като заместител на професионален медицински съвет; винаги се консултирайте с медицинско лице. Всяко използване на информация от тази книга е по лично усмотрение и отговорност на читателя.

Louise L. Hay and Mona Lisa Schulz
ALL IS WELL

Copyright © 2013 by Louise L. Hay and Mona Lisa Schulz
English language publication 2013 by Hay House Inc. USA
Tune into Hay House broadcasting at www.hayhouse.com

All rights reserved.

Всички права запазени.

© Издателска къща „Кибеа“, 2015
© Мая Атанасова, превод, 2015
© Красимира Деспотова, графичен дизайн, 2015

ISBN 978-954-474-704-6

Когато и да имате проблем,
повтаряйте си отново и отново:
Всичко е наред.
Всичко се случва за моето най-висше добро.
Само най-доброто ще произтече от тази ситуация.
Аз съм в безопасност.

Това ще извърши чудеса в живота ви.

С радост и благослов,
Луиз Хей

СЪДЪРЖАНИЕ

	<i>Обръщение от Луиз</i>	11
ГЛАВА 1	Интегриране на лечебните методи	13
ГЛАВА 2	Вашият тест за самооценка <i>Всичко е наред</i>	24
ГЛАВА 3	Приложение на медицината	38
ГЛАВА 4	Ние сме семейство – първия емоционален център: кости, стави, кръв, имунна система и кожа	44
ГЛАВА 5	Нужни са двама – втори емоционален център: пикочен мехур, репродуктивни органи, долна част на гръбнака и таз	76
ГЛАВА 6	Нова нагласа – трети емоционален център: храносмилателна система, телесно тегло, надбъбречни жлези, панкреас и зависимости	104
ГЛАВА 7	Приятни емоции – четвърти емоционален център: сърце, бели гробове и гърди	141
ГЛАВА 8	Нещо за обсъждане – пети емоционален център: уста, шия и щитовидна жлеза	170
ГЛАВА 9	Прозрение – шести емоционален център: мозък, очи и уши	195
ГЛАВА 10	Промени – седми емоционален център: хронични и дегенеративни разстройства и животозастрашаващи заболявания	222
ГЛАВА 11	Таблицы за <i>Всичко е наред</i>	240
	<i>Заключителни думи от Луиз</i>	275
	<i>Библиография</i>	277
	<i>Благодарности</i>	283

Обръщение от Луиз

С дълбоко вълнение ти представям тази книга, скъпи читателю, независимо дали сега се запознаваш с работата ми или си отдавнашен неин привърженик. „Всичко е наред“ предлага поглед към учението ми от нов и интересен ъгъл. Съавторът ми – Мона Лиза Шули, която обичам и обожавам, отдавна ми бе обещала да подкрепи с научни свидетелства онова, на което уча от години. Лично аз не се нуждаю от доказателства, за да зная, че тези методи работят – осланям се на онова, което наричам моя „вътрешен звън“, за да преценявам нещата, но зная, че има много хора, които ще обърнат внимание на нова идея само ако тя е научно подкрепена. Така че тук ви представяме науката. С тази допълнителна информация съм убедена, че нова група хора ще осъзнаят силата, която притежават за излекуване на телата си.

Нека тази книга бъде ваш водач. В следващите страници Мона Лиза ще покаже ясно, стъпка по стъпка, как можете да се придвижвате от болест към здраве – очертавайки връзките между емоционалното добруване и здравето, и препоръките, които даваме за лечение. Тази книга обединява подхода към здравето от медицинска гледна точка, холистичното здраве, здравето с оглед на храненето и емоционалното здраве по компактен начин, така че да може да се следва от всеки, по всяко време, където и да е.

Глава 1

ИНТЕГРИРАНЕ НА ЛЕЧЕБНИТЕ МЕТОДИ

Лекуването на ума и тялото с утвърждения, медицина и интуиция е област, която се изучава все повече през последните 30 години. И въпреки че има много чудесни и надарени личности, които ни помагат по пътя, малцина биха оспорили факта, че пионерът в тази област е Луиз Хей. Факт е, че това движение започна масово през 80-те години на XX в., когато всички ние си купихме малката ѝ книжка – *Излекувай тялото си: мисловните модели, причиняващи заболяванията на тялото и психологическите техники за тяхното изцеление** – и открихме менталните модели, водещи до здравословни проблеми, които всички ние имаме.

Кой можеше да знае какъв обрат предстоеше да поеме живота ми заради тази малка синя книжка. В действителност тя промени всичко. Тя ми помогна да изградя собствена медицинска практика, а теорията ѝ ме водеше по пътя към по-добро здраве за пациентите ми и за мен. Както можете да си представите, бях развълнувана, наистина развълнувана, кога-

* Издадена на български език от ИК „Кубеа“. – Бел. ред.

то от Хей Хаус ми предложи да напиша книга заедно с Луиз, която да съчетае лечебната сила на интуицията, утвържденията и медицината – обединение на традиционната западна медицина и алтернативни терапии. Това е връхната точка в лечебната система! Да работя с такъв материал... и с Луиз! Как бих отказала?!

Носех със себе си *Излекувай тялото си* в медицинското училище, също и по-късно, докато прекарвах дълги години в изучаване на мозъка, подготвяйки докторската си дисертация. Използвах я, когато се разплаквах при успехи и провали по време на медицинското и научното ми обучение. Също и когато не плачех, а ме повалеше синусит и оставах без сили. Намирах в книгата съответния мисловен модел: отпадналост, позната още като „вътрешен плач“. Безпокойството от тегленето на студентски заеми, за да си плащам следването, доведе до ишиас – проблем на долната част на гърба. За пореден път се обърнах към малката синя книжка. Ишиасът се отнасяше до „страх за парите и бъдещето“.

Книгата постепенно придоби смисъл, но все не си представях откъде Луиз има тази система на утвържденията. Какво я е мотивирало преди 35 години да започне своето „изследване на клинично наблюдение“ по отношение на връзката между човешките мисли и здравето? Как може някой без научна основа или медицинско образование да наблюдава пациенти, да отбелязва съвместима свързаност между определени мисловни модели и отнасящите се до тях здравословни проблеми, а след това да напише книга, в която толкова точно да посочва здравословните ни разстройства? Препоръките ѝ даваха резултат, но аз не знаех защо или как. Това просто ме влудяваше.

И така, понеже нуждата – или затруднението – е майка на изнамирането, аз реших да се разровя в научната обосновка зад системата с утвържденията, като очертая емоционални-

те аспекти на болестта в мозъка и тялото. Съответствията, които открих ми помогнаха да създам лечебна система, която вече над 25 години е ръководното ми начало за извършване на интуитивни консултации и също толкова години работа като лечител и учен. Но едва когато Луиз и аз започнахме работата по тази книга, разбрах мощта на съчетанието от лечебните методи, които използвам, и утвържденията на Луиз.

Значение на интуицията

През далечната 1991 г. бях завършила двегодишно обучение в медицинското училище, плюс трите години работа върху дисертацията ми и трябваше да се върна към болничната практика, за да завърша изследванията си. Вържана с бяла престилка, стетоскоп и множество малки книжни свитъци се озовах на етажите на тогавашната градска болница в Бостън.

Първият ден наблюдаващият ме лекар дойде при мен, даде ми името и възрастта на първия ми пациент и каза просто: „Оправи се с нея“. Толкова. Бях уплашена. Как щях да разбера какво ѝ е, след като нямаш никаква информация освен името и възрастта?

В асансьора надолу към стаята за спешни случаи се въртях нервно. Имах само основна представа как да работя с пациент, също и как да боравя със стетоскопа, който висеше на шията ми. За момент почувствала се като в капан в асансьора, аз стоях с папката в ръка. И там внезапно видях в ума си образа на пациентката, която предстоеше да прегледам. Тя бе умерено пълна, с жълто-зелени тесни панталони, притиснала дясната горна част на корема си, крещейки: „Доктор, доктор! Жлъчката ми!“

Уау! Помислих си: *В случай, че пациентът, който трябваше да прегледам, има жлъчен проблем, как следва да процедурирам при такъв случай?* Докато асансьорът бавно пълзеше между етажите, аз прелистих страниците на множеството ръководства, наблъскани в джобовете ми и бързо открих как да постъпя с пациент с жлъчен проблем. На папката си схематизирах класическия подход за такъв случай: проверка с ултразвук на черния дроб, проверка на чернодробните ензими, преглед на склерите* на пациента.

Вратите се отвориха. Аз се спуснах към спешното и гръпнах завесата, и там, за моя изненада, бе жена, легнала на болничната кушетка, и да, с жълто-зелени тесни панталони, която викаше: „Доктор, доктор! Жлъчката ми!“

Трябва да е било съвпадение, нали?

Втория ден, отново, моят лекар ми изстреля името и възрастта на пациент с думите, че трябва да отида долу в спешното. Отново в главата ми се появи образ на пациента, този път с инфекция на пикочния мехур. И така, мисълта ми отново запрепуска: как бих третирила подобна инфекция? И виж ти, беше инфекция на пикочния мехур. На третия ден повторих процеса отново и вътрешните ми впечатления пак бяха точни. След три дни установих, че нещо необичайно ставаше с мозъка ми, че окото на ума ми можеше да вижда напред във времето онова, което тренираното ми медицинско око виждаше в болницата.

Разбихах, че интуицията ми бе полезна, за да помагам на пациентите си, скоро обаче констатирах, че интуицията има и по-голяма роля, отколкото предполагах първоначално.

* Склеры – бялата част на окото. – Бел. ред.