

NLP
ČAROBNA
GRADIONICA
ZDRAVLJA

Biblioteka
BUĐENJE

Prof. dr med. sci. Lelica Todorović

NLP trener & kouč

NLP

ČAROBNA GRADIONICA ZDRAVLJA

Zdravlje ♥ Vitalnost ♥ Isceljenje ♥ Dugovečnost

Knjiga za svakoga

Za celoživotno čitanje i poklon

Leo commerce

Beograd, 2013

Naziv knjige:
NLP Čarobna gradionica zdravlja – Lelica Todorović

Copyright © Leo commerce

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ovog izdanja se ne sme reprodukovati, skladištiti u povratnom sistemu, ili prenositi, u bilo kom obliku, ili bilo kojim sredstvima, elektronskim, mehaničkim, fotokopirnim i sličnim, bez prethodne dozvole izdavača i vlasnika autorskih prava.

Urednik:
Nenad Perišić

Lektura i korektura:
Jelena Dimitrijević

Prelom i korice:
Leo commerce

Za izdavača:
Lelica Todorović
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 978-86-7950-279-7

SADRŽAJ

PREDGOVOR	7
ZAHVALNOST.....	11
UVOD	15
ŠTO NAS JE VIŠE, TO BOLJE JE ZA SVE.....	21
ŠTA JE LEK I KO LEČI?	23
PRE PRVOG KORAKA.....	26
RECEPT ZA ZDRAVLJE, VITALNOST I DUGOVEČNOST	29
ZDRAVLJE JE ZDRAVO	31
ČAROBNJAK.....	32
KAKO DA VAŠE ZDRAVLJE POSTANE UMETNIČKO DELO?	35
O SEMENJU I PLODOVIMA	38
NEŽELJENI REZULTATI I NJIHOVO BRISANJE.....	42
UM, EMOCIJE, TELO	43
AH, TE MISLI	45
ŽIVOT SA POLA MOZGA, ILI	48
VAŠ LIČNI VODIČ.....	51
UPITNIK RASPOLOŽENJA.....	56
AH, TE EMOCIJE	60
KAD DEDOVI JEDU KISELO GROŽĐE, UNUCIMA TRNU ZUBI.....	65
I NEIZLEČIVE BOLESTI MOGU SE IZLEČITI.....	82
POSTANITE MAGNET ZA KORISNE I ZDRAVE MISLI I EMOCIJE.....	83
VAŠI KRITERIJUMI IZBORA	87
SIMPTOMI I ZNAKOVI PORED PUTA.....	91
DOBIT OD BOLESTI? DA LI JE TO MOGUĆE?	94

OTVORITE SVOJE POŠTANSKO SANDUČE, STIGLA VAM JE VAŽNA POŠTA	100
VAŠ RAZLOG ZA ŽIVOT... VAŠA ŽIVOTNA SVRHA.....	102
DOZVOLA ZA ZDRAVLJE? DOBILI STE JE ROĐENJEM	108
ZAHVALNOST JE BLAGOSLOV ZA ZDRAVLJE	110
PREPUNJENOST I PRAZNINA	115
ŠTA JE MOJ POSAO, A ŠTA JE VAŠ POSAO?	118
I LEKARI I LJUDI.....	120
VERA KOJA POMERA PLANINE	123
NAJSLABIJA KARIKA ILI KARIKA KOJA NEDOSTAJE	
U ZDRAVSTVENOM SISTEMU	126
DA LI OČEKUJETE TO ŠTO ŽELITE?	130
MOŽETE VIŠE AKO ZAMISLITE DA MOŽETE VIŠE	133
UDAHNITE ZDRAVLJE	136
DOBAR SAN ZDRAVLJA VREDI	139
POZICIJE DELOVANJA SU POZICIJE PRIVLAČENJA	141
DOBIT, IZBEGAVANJE ODGOVORNOSTI ILI JADAN JA?	145
DA LI ZNATE DA SADA IMATE SVE ŠTO VAM JE POTREBNO?	148
LANAC NAVIKA	150
OD BOLESTI DO ZDRAVLJA	152
RODITELJI I DECA.....	156
ODMARAJTE SE PRE NEGO ŠTO SE UMORITE!.....	162
SMEH JE LEK	164
SISTEMI BEZ KRAJA, MANJI I VEĆI OD VAS	166
DAVANJE I PRIMANJE, ODRICANJE I UZIMANJE	168
MUDROST I ZDRAVLJE, RUKU POD RUKU	170
RECEPT ZA ZDRAVLJE, VITALNOST I DUGOVEČNOST	172
O AUTORU.....	175

PREDGOVOR

Slavica Squire

Osnivač i vlasnik prvog NLP instituta u Srbiji

Autor bestselera *NLP u svakom uspehu mirođija*

O KNJIZI I AUTORU

„Kada je učenik spreman, učitelj se pojavi.“

Pošto držite ovu knjigu u rukama, verujem da ste spremni na preporod, a ova knjiga daće vam prvi impuls i pokrenuti nezaustavljiv proces. Tako je to sa NLP-om, a i sa Lelicom, jer kada se upoznate sa njima, nećete više biti isti, već bolji, zdraviji, lepši, pozitivniji, uspešniji, srećniji i mnogo moćniji.

Ova knjiga vas uči da ste vi moćni da iscelite sebe. Ne prija, međutim, svakom da prihvati da je sam odgovoran za svoje stanje, jer odgovornost je = MOĆ! Posle ove knjige nećete moći nikoga da krivite za svoje zdravstveno stanje, čak ni lekare. A Lelica je jedan od njih, no ona je izuzetan lekar, izučava sve što može da bude u službi zdravlja, a naročito NLP, jer je to izuzetno produktivna metodologija za postizanje željenih rezultata u svim oblastima. Samo treba znati primeniti je na pravi način, a to je kada iskoristite NLP tehnike i metode kako biste uzdigli ljubav u sebi i prema sebi do nivoa gde bolest nema šta da traži. A Lelica zna upravo to i ovde će pokazati i vama kako da to postignete, kroz vežbe, lične primere i veoma jasna i zanimljiva objašnjenja.

NLP ČAROBNA GRADIONICA ZDRAVLJA

Kada smo učitelji otvorenog srca, mi smo nagrađeni blagoslovenim učenjima od svojih učenika. Tako je i sa mnom i Lelicom, mi smo jedna drugu naučile mnoge korisne i divne stvari. Želim od srca da zahvalim Lelici što je došla u moj život kao učenik i što je postala i moj učitelj. Ona je pokrenula impuls zdravlja i vitalnosti u meni, a ako joj dozvolite čitajući ovu knjigu i radeći u njoj vam ponuđene vežbe, sigurna sam da će pokrenuti impuls preporoda i u vama. Ako ste spremni da preuzmete odgovornost, iskoristite svoju moć, iscelite sebe i dozvolite sebi da budete zdravi, vitalni, zgodni, srećni i veseli, onda nastavite sa čitanjem, jer posle ove knjige ništa više neće biti isto.

Ja sam iskoristila NLP i Lelicom pokrenut impuls te sam danas zdravija, lepša i srećnija nego što je pristojno za moje godine i okruženje. Želim i vama da se zabavite i sasvim ozdravite uz Lelicu i NLP.

Pozdrav od srca,
Slavica Squire

***Kao znak zahvalnosti svim svojim precima i učiteljima,
knjigu posvećujem svojoj i svoj ostaloj deci i učenicima.***

MANGO

Pred sezonu monsuna jedan starac kopao je rupe u svojoj bašti.

- Šta radiš? – pitao ga je sused.
- Sadim mango – odgovorio je starac.
- Zar misliš da ćeš stići da probaš plodove?
- Ne, ali drugi hoće. Palo mi je na pamet da sam čitavog života jeo mango koji su drugi sadili. Ovo je moj način da im zahvalim.

ZAHVALNOST

Isak Njutn je rekao: *Ako sam video dalje od drugih, to je zbog toga što sam stajao na ramenima divova.*

U ovoj knjizi vam nudim ono što sam videla, čula i doživela dok sam sledila divove. Pomenuću neke od njih, redosledom kako sam ih upoznala: Lujza Hej, Džejms Redfield, Dipak Čopra, Boris Rusjakovski, Brane Antić, Džim i Nensi Dornan, Piter Koks, Endru Vejl, Brajan Trejsi, Lu Marinof, Džon Grajnder, Ričard Bandler, Dragana Mladenović, Slavica Squire, Tom Best, Robert Dilts, Brus Lipton, Dejvid Hamilton, Čarls Fokner, Bernd Insert, Ted Džejms, Domagoj Matijević, Berni Zigel, Arlin Dejvis, Kendas Pert. Neke od njih sam sledila preko knjiga, filmova, audio-zapisa i sajtova, a neke sam imala čast da upoznam i učim direktno od njih. Zahvaljujem svima.

Mnogobrojni radovi i istraživanja renomiranih istraživača i lekara širom sveta takođe su mi poslužili kao izvor za ovu knjigu.

Na kraju, svi mi crpimo znanja sa istog izvora i ja se osećam kao glasnik, kome ne pripada zasluga za vrednost poruke, već samo za njeno prenošenje.

Veliku zahvalnost dugujem svojim pacijentima i klijentima koji su mi ukazali najveću od svih časti time što su mi otkrili svoj unutrašnji svet.

Dragi čitaocē,

Ova knjiga je tvoj lični vodič ka zdravlju i isceljenju.

Nešto kao tvoj dnevnik.

Slobodno piši po njoj.

Popunjavaj upitnike.

Čuvaj je.

Vraćaj joj se.

Ona je uvek na tvojoj strani.

UVOD

Dragi čitaocē, raduje me što se srećemo na stranicama ove knjige. U ovoj knjizi pronaći ćeš recept za zdravlje, vitalnost, isceljenje i dugovećnost. I pronaći ćeš puno malih recepata za srećniji svaki dan svog života. Nikada nije kasno da odlučiš da će današnji dan biti početak *TVOG PREDIVNOG ŽIVOTA*. Ti danas imaš samo ovaj dan. Nemaš više nijedan dan svoje prošlosti i nemaš još uvek nijedan dan svoje budućnosti. Ipak, imaš sve te dane prošlosti u sebi i ti si rezultat svoje prošlosti. Takođe, imaš u sebi bezbroj mogućnosti svojih budućih dana. Ti svoju budućnost kreiraš danas i sutra i prekosutra. Jednog dana ćeš se probuditi i tvoj tadašnji dan biće rezultat tvojih sadašnjih dana.

Imaš današnji dan. Imaš ovaj trenutak i imaš bezbroj mogućnosti. I možda sada misliš da nemaš izbor i da je ovo priča nekoga ko je „imao sreće u životu“. Ja te razumem, i sama sam nekad razmišljala tako. Rođena sam tu gde sam rođena, porodica mi je ta koja je, radim to što radim i to je to. Kakav izbor?

Vaspitana sam kao dete da budem poslušna i da su svi ostali pametniji i sposobniji od mene, posebno ako su stariji. Veoma dugo mi je trebalo da shvatim da ja ne moram da radim ono što se od mene traži, da mogu da kažem *ne*, a da sam za neke stvari sposobnija od drugih! Možda se tebi ovi uvidi čine beznačajnima, ali meni su enormno promenili život nabolje i oslobodili me iluzije nemanja izbora. Ja imam izbor i, na neki način, biram svaki trenutak svog života. I ti možeš imati izbor i birati svaki trenutak svog života. Izbor je i prihvatanje onoga što jeste. Izbor je i kada prepustiš da drugi izabere umesto tebe. Izbor je i kada izabereš da

ništa ne izabereš i da te ništa ne zanima. Tvoj izbor je i kada ne izabereš ništa.

Ne možemo pobeći od izbora, jer to nam je dato kao i život. U početku roditelji ili staratelji biraju umesto nas. Kako rastemo, dobijamo sve više mogućnosti da sami biramo i da kreiramo život po svojoj meri. Ti se možeš odreći ovog nasleđa i prepustiti upravljanje njime kome god želiš. Ali i to je izbor. I mnogi će pokazati interes za tvoje nasleđe, a neki će se, bogami, grabiti za njega svim raspoloživim sredstvima. Ali dok god se ti ne odrekneš svog rođenjem stečenog prava izbora, niko ne može dobiti tapiju na raspolaganje tvojim životom.

Tokom čitanja ove knjige osvestićeš šta ti misliš i veruješ o zdravlju i bolesti. O tome šta veruješ o dužini i kvalitetu sopstvenog života. Potom ćeš naučiti kako možeš promeniti one misli i verovanja koja štete tvom zdravlju i vitalnosti, koja te obeshrabruju. To će inicirati promenu tvojih osećanja i tvog ponašanja. Napravićeš svoju mentalnu kantu za smeće u koju ćeš odlagati one misli koje nisu ništa drugo do onoga što treba da ide u kantu za smeće. Napravićeš i svoju mentalnu baštu, u kojoj ćeš negovati one misli koje koriste tvom zdravlju i koje te ohrabruju. Postaćeš razboritiji.

Volela bih da te, tokom čitanja ove knjige, podstaknem da izabereš zdravlje, vitalnost i dugovečnost. Ukoliko imaš neke zdravstvene tegobe, tokom čitanja ove knjige i popunjavanja upitnika možeš pokrenuti proces izlečenja i dobiti drugačije viđenje svoje trenutne situacije.

Dobićeš moćan alat koji će ti biti izvanredna pomoć u svakodnevnim izazovima za tvoje zdravlje.

Ovu knjigu možeš čitati od početka do kraja, a možeš čitati i poglavlja koja te svojim naslovom privuku. Možeš povremeno otvoriti knjigu bilo gde i možda će ti se ukazati rešenja za neke poteškoće koje

trenutno imaš. Zaista, u ovoj knjizi ima različitih čarolija za kreiranje tvog čarobnog života, ispunjenog zdravljem i vitalnošću. Tokom tog procesa šaljem ti ljubav i podršku.

Prof. dr med. sci. Lelica Todorović
NLP trener & kouč

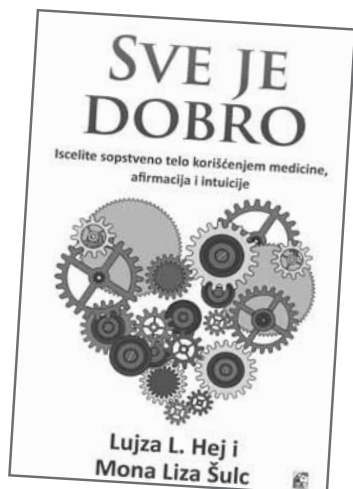
Srbija, 27. 10. 2013, na dan Svete Petke,
kad je dan trajao 25 sati

O AUTORU

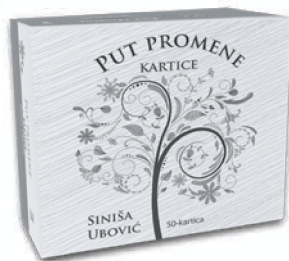
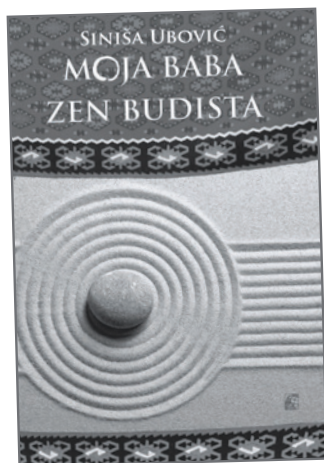


Lelica Todorović rođena je 1964. u *Suvom Dolu* kod *Blaca*. Doktor je medicinskih nauka, specijalista interne medicine, internacionalni NLP trener i kouč. Majka je dvoje odrasle dece. Osnivač je centra za lični razvoj, komunikaciju i liderstvo *Ravnoteža*. Radi kao profesor strukovnih studija u *Visokoj medicinskoj školi Milutin Milanković* u Beogradu. Saradnik je *NLP instituta* iz Beograda, *UNDP (United Nations Development Programme)*, *Fondacije Hanns Seidel* iz Nemačke, *Državne revizorske institucije* i *Službe za upravljanje kadrovima Vlade Srbije* u realizaciji treninga iz oblasti NLP, upravljanja stresom, komunikacijskih veština, javnog nastupa, upravljanja vremenom, sastancima, konfliktima i pregovorima. Izuzetno je uspešna kao individualni kouč, što postiže integracijom znanja iz medicine, NLP i drugih koučing pristupa.

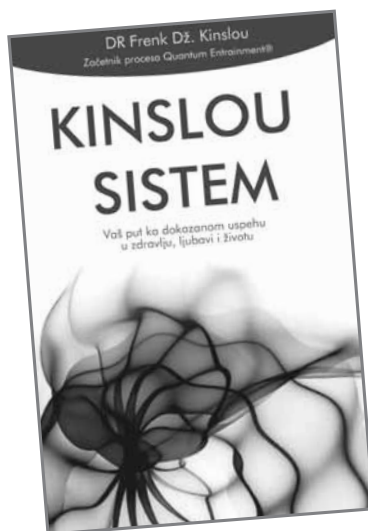
POTRAŽITE KOD VAŠEG PRODAVCA KNJIGA



POTRAŽITE KOD VAŠEG PRODAVCA KNJIGA



POTRAŽITE KOD VAŠEG PRODAVCA KNJIGA



www.leo.rs



LEO RIZNICA Plasman

Knjižara „Riznica knjiga“
Subotičeva br.1 lok. 2
023/512-812, 063/517-874
Zrenjanin

Knjižara „Riznica knjiga br. 1“
Tržni centar bb, kod hotela
„Konak“
031/846-296, 063/517-874
Zlatibor

Knjižara „Riznica knjiga br. 3“
TC Bagljaš bb
Bulevar Veljka Vlahovića bb
063/517-874
Zrenjanin

Knjižara „Riznica knjiga br. 4“
U holu Doma sindikata
Dečanska 14, lokal br. 30
011/3235-221, 063/517-874
Beograd

Knjižara „Riznica knjiga br. 5“
Trg srpskih dobrovoljaca 19
0230/29-917 063/517-874
Kikinda

Knjižara „Riznica knjiga br. 6“
Gimnazijska 17
023/510-783
063/517-874
Zrenjanin

I u svim bolje snabdevenim knjižarama
Vaš Leo commerce
info@leo.rs
www.leo.rs



Android Market

Leo commerce je prvi izdavač iz Srbije koji svoja izdanja plasira i u digitalnoj formi, eBook formi. Spisak naslova koje možete da čitate preko tablet računara ili Android mobilnih telefona dostupan je na sajtu www.leo.rs i na linku <http://www.leo.rs/e-izdanja/e-knjiga.html>

Vaš Leo commerce

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

615.851(035)
159.947.3(035)

ТОДОРОВИЋ, Лелица, 1964-

NLP - čarobna gradionica zdravlja : zdravlje, vitalnost, isceljenje, dugovečnost / Lelica Todorović. - Beograd : Leo Commerce, 2013 (Novi Sad : Sajnos). - 173 str. : ilustr. ; 23 cm. - (#Biblioteka #Buđenje)

Autorova slika. - Tiraž 1.000. - Str. 7-8: O knjizi i autoru / Slavica Squire. - O autoru: str. [175].

ISBN 978-86-7950-279-7

a) Неуролингвистичко програмирање -
Приручници
COBISS.SR-ID 203649036