

Pohvale za

ISCELITE SVOJ UM

„*Iscelite svoj um* neophodan je vodič za razumevanje odnosa između uma i zdravlja. To je škrinja puna shvatanja koja se mešaju sa mudrošću i suštinskim informacijama o zdravlju. I sjajno štivo.“

- Kerolajn Mis, autorka bestselera *Njujork tajmsa Anatomija duha (Anatomy of the Spirit)* i *Prkošenje gravitaciji (Defy Gravity)*

„Holizam, kako je detaljno opisan u ovom predivnom tekstu, predstavlja osnažujuću platformu sa koje možemo stvarno da prigrlimo temelje naših motivacija, emocija i percepcija sveta oko nas. Ekspanzivna, dalekosežna i nesputana perspektiva knjige *Iscelite svoj um* osećajno vodi čitaoca pomoću praktičnog plana koji će vam odmah pomoći da preformulišete svoje osećanje značenja biti spokojan.“

- Doktor medicine Dejvid Perlmutter, autor bestselera *Njujork tajmsa Zrnasti mozak (Grain Brain)* i *Proizvođač mozga (Brain Maker)*

„Kao psihijatar oduševljen sam kada postane dostupna knjiga koja može da isceli um. U svom veličanstvenom novom delu Mona Liza Šulc i Lujza Hej spajaju mudrost i stručnost kako bi ponudile temeljni savet za isceljenje kako uma, tako i tela. Ova knjiga je pravo blago, kombinuje elemente moderne hemije i ishrane mozga sa uvidom intuicije i afirmacijama koji mogu pomoći da se ažurira i povрати funkcija mozga. Toplo preporučujem knjigu *Iscelite svoj um*.“

- Doktor medicine Brajan L. Vajs, autor bestselera *Njujork tajmsa Mnogi životi, mnogi učitelji*

„Dr Mona Liza Šulc na krajnje moćan i jednostavan načina trasira mapu puta za isceljenje uma, tela i duše. Svako ko krene tim putem upustivši se u čitanje ove veličanstvene knjige i primenjuje praktične alate sigurno će transformisati i sebe i svoj život. *Iselite svoj um* je priručnik za svakoga ko je na putu do celovitosti.

Nadam se da uživate u knjizi kao što sam ja.“

– Dr Džo Dispenca, autor bestselera *Njujork tajmsa Placebo ste vi*

„Da daju Nobelovu nagradu za rad na duhu, umu i telu, dr Mona Liza Šulc sigurno bi jednu dobila. Ona je stručnjak za predstavljanje najnovijih istaživanja, i deo njene briljantnosti i verodostojnosti potiče od vlastitih trauma i životnog iskustva. Ova knjiga je duhovita i laka za čitanje i razumevanje. Podstičem vas da joj dozvolite da vam bude partner u potrazi za isceljenjem i celovitošću.“

– Naomi Džad, dobitnica Gremija, pevačica/kompozitorka, govornica, aktivistkinja

„*Iselite svoj um* je divan, integrativni pristup za svakoga ko želi da koristi moć svog duha u cilju poboljšanja uma.“

– Doktor medicine Majk Dau, autor bestselera *Njujork tajmsa Popravak magle u mozgu (The Brain Fog Fix)*

„Dobrodošli u kliniku *Sve je dobro*, koju predstavljaju Mona Liza Šulc i Lujza Hej u svojoj briljantnoj novoj knjizi! Uđite i dozvolite da vam knjiga *Iselite svoj um* pomogne da iselite život.“

– Robert Holden, autor knjige *Život te voli*, napisane u saradnji sa Lujzom Hej

Mona Liza Šulc
Lujza Hej

ISCELITE SVOJ UM

Vaš recept za celovitost uz pomoć
medicine, afirmacija i intuicije

Leo commerce
Beograd, 2016

Naziv originala:
HEAL YOUR MIND, Louise L. Hay & Mona Lisa Schulz, M.D., Ph.D.

Naziv knjige:
Iselite svoj um, Lujza L. Hej i Mona Liza Šulc
Copyright © 2016 by Dr Mona Lisa Schulz with Louise Hay
Originally published in 2016 by Hay House Inc. USA
Copyright © 2016 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 predstavljanim 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:
Mirjana Živković

Lektura i korektura:
Bosiljka Delić

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 978-86-7950-404-3

Ovo je posvećeno našim
predivnim umovima.

VOLITE UM
S KOJIM ŽIVITE

SADRŽAJ

<i>Lujzina beleška</i>	9
<i>Uvod</i>	11
POGLAVLJE 1: Depresija	21
POGLAVLJE 2: Anksioznost	62
POGLAVLJE 3: Zavisnost	103
POGLAVLJE 4: Mozak i stilovi učenja	151
POGLAVLJE 5: Pamćenje	187
POGLAVLJE 6: Telo, um, mozak	236
<i>Cela priča</i>	265
<i>Dodatak A: Energetski centri</i>	268
<i>Dodatak B: Sve je dobro, tabele</i>	269
<i>Indeks</i>	313
<i>Zahvalnice</i>	335
<i>O autorkama</i>	341

LUJZINA BELEŠKA

Mona Liza Šulc, koju volim i obožavam, obećavala mi je veoma dugo da će prikupiti naučne dokaze koji podržavaju ono što već godinama podučavam. Meni lično nije potreban dokaz da bih znala da su ti metodi delotvorni – oslanjam se na ono što nazivam moje „unutrašnje zvono“ prilikom procene stvari – znam da ima mnogo ljudi koji će uzeti u obzir novu ideju samo ako iza nje stoji nauka.

U našoj knjizi *Sve je dobro: Iscelite sopstveno telo uz pomoć medicine, afirmacija i intuicije*, predstavile smo nauku i dale vam postupni put kojim možete stići od bolesti do dobrostanja. Tokom tog procesa, naučila sam još više o vlastitom radu. Stekla sam mnogo dublji uvid u ono što sve vreme predajem i još sam jasnije sagledala u kojoj meri su naše emocije, misli i zdravlje zapravo međusobno povezani.

Ova nova knjiga dodaje novu dimenziju: ona čini za um ono što je prva knjiga učinila za telo, skicirajući veze između emocionalnog dobrostanja i recepata za isceljenje. Znam da ćete informaciju iz ove knjige iskoristiti da ostvarite zdrav i srećan život.

UVOD

Celog života pokušavala sam da se uklopim, da prođem kao normalna. Poput mnogih žena, pokušavala sam sve da držim pod kontrolom i da ne menjam raspoloženje. Kada je reč o živcima, nisam želela da gubim živce kada su „živci“ podrazumevali hrabrost, niti sam želela da dobijem slom živaca kada je bilo neophodno da budem hladna i sabrana. Tokom ispita, pa čak i tokom predavanja, morala sam da budem usredsređena i da obratim pažnju; takođe nam je rečeno da meditiramo i proširimo svest, napravimo više mesta, umesto da se usko usredsređujemo. I na kraju, što sam starija, samo ne želim da „puknem“. To ne podrazumeva izbegavanje emocionalnih ispada. To znači da želim da sačuvam razum, pamćenje, oštar um. Ali čak ni to nije dovoljno. Želim više. Želim da budem duhovna, intuitivna, prilagođena, nedvosmislena. Da li je moguće sve to postići i biti zdrava? Da, jeste.

Ali ne mogu svi imati baš sve. Svako ima nešto drugačije u sebi. Možda ste zahvaljujući porodičnom genu predisponirani za depresiju ili anksioznost. Možda vam je dijagnostikovano SPUH (smanjenje pažnje usled hiperaktivnosti), ili vam pamćenje i mozak mogu biti zamagljeni, ili ste možda u životu doživeli neku traumu ili zlostavljanje, ili ste bili svedok neke tragedije. Sve to moglo je uticati da budete skloniji depresiji, anksioznosti ili izazvati probleme sa pamćenjem. Možete isceliti svoj um i postići celovitost posredstvom medicine, afirmacija i intuicije. Kako? Pokazaću vam, jer sam ceo život provela pokušavajući to da uradim.

Svi se rađamo sa nekim izazovom. Ne možemo da iziđemo na kraj sa nekim problemom: Idemo u školu da dokučimo kako da pomognemo nekom drugom sa istim problemom. U mom slučaju, imala sam dva poremećaja u mozgu – narkolepsiju i epilepsiju – i oba su

ISCELITE SVOJ UM

mi pomogla u bavljenju intuicijom. Pretpostavljala sam da su ta dva poremećaja uvećala rizik od drugih zdravstvenih problema koji su uticali na moje raspoloženje, povremeno me pretvarali u klupko živaca i otežavali mi da se usredsredim i obraćam pažnju. I šta sam uradila? Išla sam u školu. *Mnogo* sam išla u školu. Jedan od mojih motoa je: „Ništa ne uspeva kao uspeh.“ I tako, dok su se drugi uklapali, bili hladni i sabrani (ali uglavnom hladni), ja sam bila drugačija. Sedela sam po strani sa knjigom i olovkom u ruci – to je bilo pre tableta i ajfona – i čitala, čitala, čitala. Diplomirala sam na Braunu i stekla doktorat iz medicine, i na kraju postala neuroanatom i ovlašćeni psihijatar sa specijalizacijom iz neuropsihijatrije. Tokom sticanja znanja i zvanja, naučila sam da ne možete sve dokučiti samo pomoću intelekta i shvatila sam da posedujem potencijal za medicinsku intuiciju: kapacitet da shvatim kako nam izvesni osećaji u telu, izvesne bolesti, stavljaju do znanja kada je nešto u našem životu izvan ravnoteže. Više o tome kasnije.

Dovoljno je reći da sam posvetila skoro više od dvadeset godina obrazovanju, ne računajući srednju školu. Težila sam da se što više obrazujem od 1978. do 1998. da bih na kraju podučavala vas kako da iscelite svoj um i postanete celoviti. Možete učiti zajedno sa mnom kako to da uradite.

Celovitost u umu

Vekovima su naučnici, psiholozi i duhovni učitelji pokušavali da otkriju zašto emocionalno patimo. Postoji mnogo činjenica. Postoji mnogo citata. Znamo da melanholija, kriza i trauma postaju povezani u mozgu i telu. Medicina je u današnje vreme morala da se uhvati ukoštac sa idejom da emocionalno stanje može da utiče na pogoršanje bolesti ili poboljšanje pacijentovog stanja.

Lujza Hej i ja smo razgovarale o tim vezama decenijama. Lujzina prva knjiga, *Izlečite svoje telo, Psihički uzroci fizičkih bolesti*, prvi put objavljena 1984, predstavlja inovativnu knjigu u ovoj oblasti. U njenom tomu (zapravo sićušnoj plavoj knjižici), Lujza tvrdi da su dobro i bolest u našem životu posledica misli, da misli oblikuju naše iskustvo. To je zanimljivo jer danas, u dvadeset prvom veku, shvatamo da se naši mozgovi s lakoćom menjaju tokom celog života. Na nas utiču

Uvod

misli i osećanja, u dobrom ili lošem smislu. Lujza je, tokom decenija svoje karijere, pomagala ljudima da promene svoje misli i iskustva pomoću afirmacija kako bi poboljšali zdravlje; sada medicina i nauka rade to isto putem kognitivno-bihevioralne terapije i dijalektičke bihevioralne terapije, smanjenja stresa i terapije „svesnosti“. Zasluge za to lako bi se mogle pripisati Lujzi.

Više od trideset godina bavim se medicinskom intuicijom. Preko telefona saznajem samo ime i godine pacijenata, posle čega im opisujem kako specifično emocionalno ustrojstvo iz njihovog života pogoršava stanje izvesnih organa u njihovom telu. Učim klijente kako da imenuju to emocionalno ustrojstvo, kako da efikasno odgovore na njega i kako da ga potom oslobode; takođe im objašnjavam da ako to ne učine, emocija i osećanje mogu još više da se ukorene u vidu fizičkog problema u njihovom telu. Da bi im olakšala taj proces, učim ih kako mnoga rešenja mogu da im pomognu u pružanju podrške telu, bilo da je reč o medicini, travama, dodacima u ishrani, afirmacijama ili nizu drugih predloga za podršku procesu isceljenja. Bilo da je reč o mozgu ili o telu, da bi postali celoviti, svima su nam potrebni dodaci u ishrani, trave, konvencionalna medicina, ponekad hirurgija, afirmacije i raznovrstan rad na telu, od akupunkture do kiropraktike. Važno je da vi, u svojstvu potrošača, budete upoznati sa svime što vam je na raspolaganju. Sa izobiljem rešenja. Iz svog tog izobilja lekova vi i vaš praktičar možete da izaberete one koji će vam obezbediti potpuno zdravlje.

U vreme kada sam pokušavala da diplomiram na Braunu, imala sam velikih neuroloških problema. Često bih zaspala. Imajte u vidu da nema ništa od učenja kada spavate. Na poslednjoj godini na Braunu prepisali su mi lek antikonvulsant i on me je probudio. Taj lek mi je promenio život. Moj prosek od 2,22 koji sam imala tokom pet godina skočio je na 4,0 u tom mom trenutku kao u *Cveću za Algernona*¹. Međutim, dve nedelje po diplomiranju otišla sam na trčanje (to sam i ranije radila kako bih ostala budna) i naišla sam na most. Ko zna šta se dogodilo? Možda sam zaspala, možda sam imala napad; samo znam da nisam videla kamion. Kamion me je udario i odbacio dvadeset pet metara. Za-

¹ U priči *Cveće za Algernona* (*Flowers for Algernon*) glavni lik, Čarli Gordon, mentalno je hendikepiran čovek koji se podvrgava eksperimentalnoj proceduri ne bi li utrostručio svoju inteligenciju. (Prim. prev.)

ISCELITE SVOJ UM

dobila sam četverostruki prelom karlice, nekoliko polomljenih rebara, pneumotoraks i polomljenu lopaticu. Neću vas gnjaviti pojedinostima. Dovoljno je reći da sam bila na intenzivnoj nezi četiri dana, a u bolnici jedanaest. A posle toga, uprkos tome što sam bila povređena, preduzela sam jako puno stvari da se izlečim, isto sam uradila i za svoj moždani poremećaj. Koristila sam sve što sam mogla kako bih se vratila u stanje celovitosti. Išla sam na akupunkturu, koristila sam kineske trave, podvrgla se kraniosakralnoj terapiji. Išla sam na osteopatiju. I tri meseca kasnije, istrčala sam deset kilometara i pobedila u trci, delimično zato što je tako strašno bolelo i što sam se trudila da trčanjem nadvladam bol. Osećala sam se strava što sam u stanju to da uradim, ali morala sam da se skinem sa leka, jer su mi njegovi sporedni efekti ugrozili život. I tako sam opet bila na početku, nije mi se dopadalo što ću da izgubim intelekt, jer se upravo to dogodilo liku iz *Cveća za Algernona*, koji se podvrgao tretmanu da postane pametniji, tretmanu koji je predstavljao kognitivni izazov, ali na kraju romana dolazi do povratka na staro, i još gore, on gubi pamet. Kao da se senka spustila na njegov um. To je ono što se meni dogodilo. Pokušali su nizom lekova – dilantin, misolin – ali nijedan od njih nije delovao, i moj lekar je kazao: „I pre si ovako živela. Možeš ponovo naučiti tako da živiš.“

To me je i te kako uznemirilo, u najmanju ruku. Isprobala sam mnoge stvari ne bih li pronašla rešenje, počevši od makrobiotičke ishrane. U tom trenutku, nisam imala na raspolaganju nikakav lek, inače bih ga uzela. Živela sam u kući sa ljudima koji su bili pomalo depresivni, tako da nisam želela puno vremena da provodim kod kuće. Umesto toga, odlazila sam u knjižare, te divne male knjižare u kojima su imali kristale i tako dalje. Ušla sam u knjižaru *Trident Bukselers* u Ulici Njuberi u Bostonu, i naslonila se na policu sa koje je ispala plava knjižica: *Možete isceliti svoj život*, Lujze Hej. A u njoj su bile afirmacije za koje je ona govorila da vam, ako ih stalno ponavljate, mogu pomoći da izmenite ustrojstva misli koja su u stanju da poboljšaju zdravlje i da će vam od novih ustrojstava misli biti bolje.

Znate kako u teretani podižu tegove u serijama? Rešila sam da to primenim na afirmacije: Jedna serija bila je „Volim sebe ovakvu kakva jesam“. Zapisala bih to pet puta dnevno. „Volim sebe ovakvu kakva jesam. Volim sebe ovakvu kakva jesam. Volim sebe ovakvu kakva jesam. Volim sebe ovakvu kakva jesam. Volim sebe ovakvu kakva jesam.“ Na-

bavila sam dnevnik i počela sa afirmacijama. I već posle tri do četiri meseca, probudila sam se. Polako sam otkrivala stvari od kojih su moji prolazni napadi bolesti bivali gori i poboljšavala ih. Polako sam se budila zahvaljujući afirmacijama, makrobiotičkoj ishrani i travama.

Svako ima neku priču. Ako čitate ovu knjigu, imali ste zdravstvenih problema i pokušavali ste da pronađete rešenje. Isprobali ste lekove, trave, dodatke ishrani. Pokušali ste razne stvari. Možda patite i od depresije. Možda ste anksiozni. Možda se teško usredsređujete. Možda imate probleme sa pamćenjem, zavisnošću. Možda je nekim delovima vaše ličnosti potrebno blago doterivanje – zar nam svima to nije potrebno? Pomoći ću vam da naučite kako da iscelite svoj um, što će na kraju dovesti do isceljenja tela, problemi će se rešavati jedan za drugim, jedna oblast mozga za drugom. Naučiću vas kako da ostvarite celovitost. O tome je reč u ovoj knjizi.

Medicinska intuicija i mreža uma i tela

Vekovima smo razgovarali o mreži nazvanoj sistem čakri. U medicinskoj intuiciji, postoje emocionalni centri. Zašto koristim ovaj termin? Zato što sam anatom i lekar, a anatomija mozga nagoveštava da emocije povezuju mozak i telo. Posetićete neke od medicinskih intuitivaca da razgovarate o centrima energije; ja razgovaram o centrima emocija, ali uključujem i energiju. Svaki centar, kako god želite da ga nazovete, odgovara nekoj od oblasti vaše fizičke anatomije. Svaki centar ima životnu situaciju i emociju koja utiče na neku oblast tela. Ovo je karta koja će vam pomoći da ostvarite zdravlje. Da, jeste.

Postoji sedam oblasti u ovom emocionalno/energetskom sistemskom centru. Uzmite list hartije i zapišite ih. Dok čitate ovu knjigu, zaokružite oblasti koje vam stvaraju probleme. Zašto? Jer ćete uskoro obaviti svoje prvo medicinsko intuitivno očitavanje na sebi. Ako znate koja oblast tela vam stvara najveće probleme, znaćete i gde je nastao najveći broj vaših problema.

Ovo je tih sedam oblasti:

1. Prvi centar: kosti, krv, imunosistem, koža, zglobovi i mišići. Na ovu fizičku oblast utiče zdravlje vaše porodice ili drugih grupa ljudi.

INDEKS

Opaska: Brojevi stranica u *kurzivu* upućuju na tabele *Sve je dobro*.

A

Acetil-l-karnitin 205, 220, 234

Adelina priča 73–80

afirmacije 78–80

činjenice iz intuitivnog očitavanja
73–74

intuitivno očitavanje 73

lečenja 74–76

lekovi i dodaci 76–77

rešenje 74

telesni simptomi 72–73

um, simptomi 72

Adelina priča (zabrinutost,
zabrinutost, zabrinutost) 73–74

Adenoidi 269

Adisonova bolest 245, 269

Afirmacije 84–85

Betina i Čarlsova priča 81–85

činjenice iz intuitivnog očitavanja
82

intuitivno očitavanje 82

lečenja 83

rešenje 82–83

telesni simptomi 81

um, simptomi 80–81

Afirmacije

bermudski trougao uma i tela 18

lečenje 19–20;

mehanika 234–235

medicinska intuicija 19–22

o: telo, um mozak 234–235

pamćenje 194–195, 214–215,
225–227, 238–239

promena ustrojstva misli 234–235

rad pred ogledalom 41–42, 121,

195–196, 214, 224

učenje, poremećaji 152–154,

videti takođe specifični

poremećaji

za anksioznost 68–70, 78, 84–85,
93–95

za bolest koja ugrožava život
96–97

za celovitost i sreću 177–178

za demenciju i Alchajmerovu

bolest 234–235

za depresiju 26, 35–36, 39, 50

za disleksiju 164–165

za opraštanje 25, 55, 65–66, 99,

102–103, 114, 214, 215, 226–227

za opsesije i prinude 84–85

za opsesivno prejedanje 124

za poremećaje raspoloženja i

maglu u mozgu 60–61

za poremećaje u ishrani 124

za poremećaje u učenju desne
strane mozga 177–178

za povredu mozga, nesrećni slučaj
i pamćenje 215–217

za raspoloženje i energiju 39–42

za SPUH 164–165

za traumatu 213–214

za traumatu i čudljivost uma i tela
50–51

za traumatu i PTSP 93–96

za višestruke zavisnosti 147–148

za zavisnost 124, 130, 139, 147

za zavisnost od alkohola 139–140

Afte 269

ISCELITE SVOJ UM

- Akne, 269, Videti takođe Mitiseri;
Bubuljice; Beli mitiseri
- Akupunktura
anksioznost 74
depresija 38, 49
mozak, stilovi učenja 169
pamćenje 193, 221, 231, 264
telo, um, mozak 254, 258
zavisnost 146
- Alchajmerova bolest
acetilholin 190
mozak, promene povezane 225–227
magla u mozgu 60–61
menopauza 200–201
nada za druge demencije,
Videti pamćenje, poremećaji,
Alchajmerova
normalno starenje 201–202
o: efekti na mozak i pojam 188, 199–202, 220
Suzanina priča (Da li imam Alchajmera?), Videti Pamćenje, depresija, uticaj
- Alkoholizam 270, videti takođe
zavisnost, alkohol
- Alkohol, pamćenje 193
- Alergije
anksioznost 66, 72, 81
depresija 43–44
intuitivna očitavanja 17, 31
lekovi 192, 194
mozak, stilovi učenja 172, 174, 175, 185
polenska groznica 269
problemi/uzroci/ ustrojstvo nove misli 269
raspoloženje, imunološki poremećaji 240, 242–244
zavisnost 129, 130
- Amenoreja 270
- Amino-kiseline 163
- Amnezija 270
- Amigdala
ažuriranje mozga 94
funkcije 64
intuicija 64
kao jedan tip pamćenja (telesno pamćenje) 70, 189–191, 208.
Videti takođe *Hipokampus*
pamćenje 189–191, 208, 212
strah, anksioznost 64, 68–69, 70, 74
- Amiotrofična lateralna skleroza (ASL ili Lu Gerigova bolest) 270
- Andropauza 248, 251, 253
- Anemija 31, 133, 199, 270
- Angina (gušobolja) 281–282
- Anorektalno krvarenje 288
- Anoreksija 270; mršavost; poremećaji u ishrani
- Antidepresivi 26, 28, 35–37, 49, 50, 59, 77, 88
- Anus, problem 270. Videti takođe *Hemoroidi*
- Anksioznost 62–103, 270; Videti takođe Strah: specifični tipovi duhovna iskustva. Videti Duhovna orijentacija i prosvetljenje
emocionalni centri udruženja 65–67
emocionalni simptomi ukazuju na fizičke probleme 241–243
hormoni. Videti Hormoni, srčani problemi i mozak
lekovi i dodaci 74–77
medicinska intuicija 64–66
mozak–telo 63–64
o: pregled 62
pamćenje. Videti Pamćenje, anksioznost, trauma
- Anksioznost, hronična zabrinutost 72–80

Indeks

- Anksioznost, opsesivna i
kompulsivna 80–85
- Anksioznost, panika posle bolesti
koja ugrožava život 96–102
afirmacije 101–102
činjenice iz intuitivnog očitavanja
98
depresija 99–100
egzistencijalni strah 98–99
Evanova priča 97–102
intuitivno očitavanje 98
izazivač bolesti 100–101
rešenje 99
telesni simptomi 96–97
um, simptomi 96
- Anksioznost, trauma i um–
telo, 85–96. Videti takođe
Posttraumatski stres, poremećaj
(PTSP)
afirmacije 93–96
činjenice iz intuitivnog očitavanja
87–88
Dolina priča 87–96
intuitivno očitavanje 87
lečenje 90–92
rešenje 88–90
telesni simptomi 86–87
um, simptomi 85–86
- Apatija 240, 271
- Apetit, problemi, 271; Videti takođe
Zavisnost; ishrana, poremećaji
- Apscesi 270, 271
- Arterije 271
- Arterioskleroza 271, Videti takođe
Alchajmerova bolest; Pamćenje
- Artritis 25, 59, 119, 155, 194,
246, 272, 302; Videti takođe
Imunosistem, poremećaji;
Olivijina priča
- Aspirin 204, 220
- Astma 59, 66, 165, 238, 272
- Ašvaganda 76, 84, 92, 213
- Atletsko stopalo 272
- Auto, mučnina 293. Videti takođe
Kretanje, mučnina
- Autsajder, osećati se kao takav 180.
Videti takođe Denizina priča
(mistični mozak)
- B**
- Baal Šem Tov 60
- Beli mitiseri 273, 292
- Belova paraliza 272
- Bermudski trougao, um–telo 18
- Bes
biohemija 23–26
definisani 22, 26–27
mozak, odnosi 27–28
postaje medicinski (koraci
obeleženi) 24–26
prestati pre nego što utiče na
zdravlje 28–29
tuga, mreža mozak–telo 28–29
- Besnilo 272
- Bešika, problemi (cistitis) 16, 190,
268, 308
- Betina i Čarlsova priča (opsesije i
prinude) 81–85
- Biofidbek 224
- Bolovi 272
- Bradavice 272. Videti takođe Tabani,
bradavice
- Brajtova bolest 273
- Briga. Videti Anksioznost reference;
Strah
- Bronhitis 273
- Bubrezi, kamenje 273
- Bubrezi, problem 17, 245, 250, 273
- Bubuljice 273
- Bulimija 273. Videti takođe Zavisnost
od mršavosti; Ishrana, poremećaji
- Burzitis 273

ISCELITE SVOJ UM

C

Celovitost. Videti takođe Telo, um,
mozak, stvaranje 245–247, 248–249
veze, isceljenje 255
traženje. Videti Ličnost,
stilovi; Duhovna orijentacija i
prosvetljenje ova knjiga 257–258

Celulit 273

Cerebralna paraliza 182–183, 273

Cimbalta (Duloksetin) 37

Cink 206, 234

Cirkulacija 273

Cistična fibroza 274

Creva 274

Crna ovca, osećati se kao takav
261–263. Videti takođe Denizina
priča (mistični mozak)

Crvena detelina 50

Crveno oko 296

Curenje gnoja (periodontitis) 280

Curenje iz nosa 295

Č

Čakra/energetski centar tabela 268.

Videti takođe Emocionalni centri

Čarlsova priča (brine zbog raka)
255–259

Četvrti centar 18, 20, 32, 51, 189, 258,
260, 262

Čirevi 274

Čirevi, potkožni 274

Čmičak 274

Čokolada 38. Videti takođe Zavisnost

Čukljevi 274

Č

Čelavost 275

D

Debelo crevo 275

Dečja bolest 275

Dečja paraliza 276

Degeneracija diska 276

Demencija 276. Videti takođe
Alchajmerova bolest, pamćenje,
poremećaji. Alchajmer i ostale
demencije.

Denizina priča (mistični mozak)
260–264

Depresija 21–62. Videti takođe
specifični tipovi, bes. Videti
Depresija i bes
anksioznost, strah od smrti 99
dijagnoza 31–32
distimija 34–35
dodaci i lekovi 31–32
duhovna iskustva. Videti
Duhovna orijentacija i
prosvetljenje
emocionalni simptomi koji
ukazuju na fizičke probleme
236–239
emocije, zdravlje 242–244
hvatanje intuitivnih poruka iz
raspoloženja 22–23
medicinska intuicija 22–24
nedostatak ljubavi, radosti 22
objašnjeno 21
pamćenje. Videti Pamćenje,
depresija, uticaj
sezonski 39
upala 34–35
uzroci 21–22

Depresija, bes i um–telo

afirmacije 39–42

činjenice iz intuitivnog očitavanja
34–35

Felicijina priča (sporo kapanje
depresije) 34–42

intuitivno očitavanje 34

lekovi i dodaci 36–38

ostala lečenja 38–39

rešenja, lečenja 35–36

telesni simptomi 34

Indeks

- um, simptomi 32–33
- Depresija i bes
 - bes definisan 23
 - biohemija 24–26
 - depresija kao bes okrenut ka unutra 27–28
 - medicinska intuicija 30
 - pet osnovnih emocija 26
 - postaje medicinski (koraci opisani) 24–26
 - telesna depresija/mozak–telo
 - depresija 25, 31, 33–34
 - tuga i bes, mreža uma i tela 26–28
 - voleti sebe 29–30
 - zaustavljanje besa 23–24
- Depresija, poremećaji raspoloženja i magla u mozgu
 - afirmacije 60–61
 - činjenice iz intuitivnog očitavanja 58
 - intuitivno očitavanje 58
 - Irenina priča 57–61
 - poruke iza raspoloženja 61
 - rešenje 58–60
 - telesni simptomi 57
 - um, simptomi 57
- Depresija, rolerkoster raspoloženja; Depresija, trauma i um–telo, problemi sa raspoloženjem imunološki poremećaji 252–253
 - poruka 65–66
 - pronalaženje intuitivne poruke 26–27
- Depresija, rolerkoster raspoloženja afirmacije 50–51
 - činjenice iz intuitivnog očitavanja 45–46
 - dodaci i lekovi 48–50
 - Galenina priča (ciklusi raspoloženja) 45–51
 - intuitivno očitavanje 45
 - o: pregled 43–44
 - rešenje 46–47
 - stabilizacija hormona uma i tela 47–48
 - telesni simptomi 45
 - um, simptomi 43–44
- Depresija, trauma i umni i telesni problem sa raspoloženjem afirmacije 55–56
 - činjenice iz intuitivnog očitavanja 53
 - Hetina priča 53–56
 - intuitivno očitavanje 53
 - rešenje 54–55
 - telesni simptomi 53
 - um, simptomi 51–52
- Dermatofitoza 276
- Desna strana mozga
 - balansiranje sa ostatkom mozga 48, 178
 - bolest 17
 - emocije koje se prenose na telo 17–19, 32–33
 - hvatanje intuitivnih poruka 17, 18, 23
 - intuicija 17
 - prebacivanje osećanja u levu stranu mozga 23–24, 32
 - reagovanje na osećanja 17
 - sastav 17
 - veza sa levom stranom mozga 146
- Desna strana mozga, poremećaji učenja 170–178
 - afirmacije 177–178
 - činjenice iz intuitivnog očitavanja 174–175
 - intuitivno očitavanje 173
 - izgledi 172–173
 - karakteristike 170–173
 - objašnjenje i simptomi 170–173
 - patologija superiornosti 175
 - Patrikova priča 173–178
 - telesni simptomi 174

ISCELITE SVOJ UM

- Desna strana tela 276
 - Desni, krvarenje 276
 - Desni, problemi 276
 - DHA 49, 163, 205, 221, 234
 - Dijabetes 31, 204, 277
 - Dijalektička bihevioralna terapija (DBT)
 - anksioznost 55, 62, 67, 71, 80
 - depresija 38, 46
 - mistička svest 264
 - mozak, stilovi učenja 171, 172–173
 - pamćenje 213, 215, 226
 - zavisnost 100, 109, 114, 120
 - Dijareja 65, 68, 277
 - Disanje, problemi 277
 - Disk, iščašenje 285
 - Disleksija 165–170
 - afirmacije 170
 - autor 82
 - činjenice iz intuitivnog očitavanja 167–168
 - intuitivno očitavanje 167
 - korišćenje celog uma za izlaženje na kraj 138
 - o: pregled simptoma i izlaženje na kraj sa njima 165–166
 - Olivijina priča 167–170
 - procenjivanje inteligencije 164–165
 - pol 162
 - rešenje 168–170
 - stilovi učenja, razlike 145–147
 - telesni simptomi 167
 - Dismenoreja 277
 - Dizenterija 277, Videti takođe
 - Dijareja
 - Dodaci. Videti lekovi i dodaci;
 - Specifični lekovi i dodaci
 - Dojka 49, 278
 - Dojke, problemi 278
 - Dolina priča (anksioznost i traumatično iskustvo) 87–96
 - Dong kvai 50
 - Drhtavica 278
 - Drugi centar 18, 20, 32, 51, 96, 189, 236–237, 259
 - Duhovno putovanje 60
 - Duhovna orijentacija i prosvetljenje,
 - Videti takođe Celovitost
 - afirmacije 263
 - činjenice iz intuitivnog očitavanja 261
 - Denizina priča (mistični mozak) 260–263
 - emocionalno/fizičko zdravlje, problem 258
 - intuitivno očitavanje 260
 - magla u mozgu 60–61
 - mozak struktura, ravnoteža 176–177
 - napadi 262
 - rešenje 262–263
 - telo, um, mozak 258–262
 - telesni simptomi 260–261
 - transformacija mozga i tela 258–262
 - 12 koraka program* 100, 111–112, 138, 146
- ### DŽ
- Džefers, Suzana 64
 - Džilina priča (opsesivno prejedanje) 117–120
- ### E
- Ebigejlina priča (Paralizovana od anksioznosti) 244–248
 - Edem 278
 - Ekcem 65, 72, 174, 246, 278
 - Ekstrakt semenki grejpfruta 163
 - EMDR (pokreti oka desenzitizacija i dorada) 92, 196, 213, 248
 - Emfizem 147, 201, 278
 - Emocije
 - osnovne, opisane 26

Indeks

- postaju zdravstveni problemi i obrnuto 236–239
ukazuju na fizičke problem 230–233. Videti takođe Telo, um, mozak
- Emocionalni centri**
čakra/energetski centri 268
čakra, sistem 17
definisano 17, 18–19
energija 17–18
mozak, telo 17–18
o: procentualni doprinos svakog 15, 128, 155, 190, 335
o: pregled 17–18
- Emocionalni centri, razgraničenje**
18–19
I centar 18, 20, 32, 51, 189, 236–237
II centar 18, 20, 32, 51, 96, 189, 236–237, 259
III centar 18, 20, 32, 51, 95–96, 99–100, 102, 110, 119, 148, 189, 236–237
IV centar 18, 20, 32, 51, 189, 258, 260, 262
V centar 18, 20, 33, 51
VI centar 18, 20, 25, 33, 45, 52
VII centar 18–19, 20, 33, 52, 120, 265
- Endometrioza** 278
- Enureza (mokrenje u krevet)** 294
- Epilepsija** 11, 94, 170, 259, 263, 279
- Epinefrin** 53, 64–65, 68–69, 74, 144, 160, 190, 195, 208, 242
- Epštajn-Barov virus** 77, 247, 279
- Estrogen**
anksioznost 245, 250–251, 253
bioidentični 205
depresija 44–45, 47–48, 50
menopauza 166–167, 236–237
pamćenje 197, 200–201, 205, 222
- Evanova priča (strah od umiranja)**
97–102
- F**
Felicijsina priča (sporo kapanje depresije) 34–42
Fibroidni tumori i ciste 279
Fibromijalgija 31, 35, 77, 194, 243, 246–247
Fistule 271, 279
Flatulencija (stomačni gasovi) 279, 280
Folna kiselina 163, 201–202, 205, 234
Frigidnost 279
Frontalni režanj
anksioznost, strah 54, 57, 71, 72
depresija, bes 28
funkcije 27
lekovi, pamćenje 213
ličnost 175–179
ljubav prema sebi 29–30, 100
mozak, povreda uticaj 217, 218
ravnoteža temporalnog režnja 38, 175–176, 177–179
snaga, nivoi uzdržavanja 176
- G**
Galenina priča (ciklusi raspoloženja) 45–51
Gangrena 280
Gastritis 280
Genetsko testiranje 37
Genitalije 280
Giht 280
Ginko biloba 38, 77, 78, 163, 206, 220, 223, 234
Ginseng 77–78, 163. Videti takođe Sibirski ginseng
Glavobolje 280
Gluvoća 280
Gljivice 280
Gljivične infekcije 280. Videti takođe Kandida; Sor
Gojaznost 281. Videti takođe Prekomerna težina
Golenjače 281

ISCELITE SVOJ UM

- Gonoreja 281
 Gorušica 72, 281
 Gotu kola 163
 Grčevi 281
 Grčevi, trbušni 281
 Grejvsova bolest 244
 Grelina 121
 Grip (influenza) 281
 Grlo i problemi grla 282
 Groznica 282
 Groznica, plikovi 282. Videti Herpes
 Gušenje, napadi 283
 Gušobolja 281–282. Videti bronhitis
- H**
 Halitoza/zadah iz usta 282, 294
 Hantingtonova bolest 282
 Hašimotova bolest 244
 Hemoroidi 282
 Hepatitis 282
 Hernija (kila) 286
 Herpes 225, 282, 283
 Herpes zoster (varicela) 309
 Hetina priča 53–56
 Hiperaktivnost 283. Videti takođe
 Smanjenje pažnje usled
 hiperaktivnosti, poremećaj
 (SPUH)
 Hiperbarični kiseonik 193, 222, 234
 Hipertireoidizam 90
 Hiperventilacija 283
 Hipofiza 24, 222, 283
 Hipoglikemija 201, 283
 Hipokampus
 ažuriranje mozga 94
 kao jedan tip pamćenja
 (pamćenje uma) 70, 188–190,
 208. Videti takođe Amigdala
 menopauza, pamćenje 200
 pamćenje 189, 190, 191
 plakovi, čvorovi 202
 promene tokom vremena 70
 san, važnost 162
 starenje, pamćenje 200, 202, 206,
 208
 trauma, moždana kola 70, 208
 Hipotireoidizam 283
 Hirzutizam (nenormalna dlakavost)
 283
 Hobi 76
 Hodžkinova bolest 284
 Holesterol 18, 25, 135, 204, 229,
 251–252, 284
 Hormoni, srčani problemi i
 mozak 255–262. Videti takođe
 Menopauza i perimenopauza;
 Andropauza
 Blanšina priča (hormonalna
 anksioznost) 250–255
 činjenice iz intuitivnog očitavanja
 250–251
 Ebigejlina priča (paralizovana
 usled anksioznosti) 244–248
 imunološki poremećaji,
 raspoloženje 252–253
 intuitivno očitavanje 250
 nadbubrežna žlezda, raspoloženje
 245–246. Videti takođe
 Nadbubrežna žlezda
 rešenja 251–252
 telesni simptomi 250
 vaše medicinsko intuitivno
 očitanje 252–255
 znaci neuravnoteženosti 252
 Hormoni, stabilizacija mozga i tela 46
 Hormoni, zamena 31–32, 251–252,
 260
 Horni, Karen 27
 Hrana i jedenje. Videti takođe
 Zavisnost, jedenja; Zavisnost od
 mršavosti; Šećer u krvi
 ishrana i SPUH 156–157
 pamćenje, problem 228
 stabilizovanje hormona mozga i

Indeks

tela 30–31
Hrana, trovanje 307
Hristovo cveće 76, 92, 130, 194, 213,
250, 252
Hrkanje 284
Hronična oboljenja 284
Hronični umor 31, 34–35, 37–38, 74,
77, 194, 231, 243

I

Ileitis 284
Impotencija 65, 284
Imunosistem, poremećaji
ažuriranje pamćenja/misli
između uma i tela 248–249
medicinska intuicija 247–248
nadbubrežna žlezda, funkcija,
mozak 243–244
paraziti, infekcije 226
raspoloženje 246–247
simptomi 243–244
Imunosistem, poremećaji; Virusne
infekcije
Infarkt 284
Infekcije 17, 33, 44, 58, 133, 194, 226,
243–244, 246, 280.
Inkontinencija (nemogućnost
zadržavanja) 285
Insula 68
Intuicija. Videti takođe Medicinska
intuicija
isceljenje, promena 275–277
pamćenje 187–188
strah 47–48
Irenina priča (poremećaji raspoloženja
i magla u mozgu) 57–61
Ishrana, poremećaji 43, 109,
118–120, 121–123, 281, 286.
Videti takođe Zavisnost, jedenje;
Zavisnost od mršavosti; Hrana i
jedenje
Išijas 73, 140, 285

*Izlečite svoje telo: Psihički uzroci
fizičkih bolesti* (Hej) 12, 155, 240
Izrasline 285

J

Jagorčevina, ulje 49
Jajnici 16, 17, 45, 47, 205, 253, 285
Jetra i problemi sa jetrom 16, 133,
134, 135, 139, 204, 226, 282, 285.
Videti takođe Hepatitis
Jezik 285

K

Kalcijum 59, 90, 238
Kandida 285
Kaplan, Edit 156
Karenina priča (zavisnost od
mršavosti) 126–132
Karpalni tunel, sindrom 139, 140
Kašalj 286
Katarakta 31, 286
Kava kava 70, 77
KAVEZ (CAGE) upitnik 104
Keratitis 286
Kičma 286. Videti takođe Leđa,
problemi
Kičma, krivljenje (skolioza) 93, 304
Kineske trave 38, 49, 254
Kiseonik. Videti Hiperbarični
kiseonik
Klonopin 74, 77, 92, 252
Knedla u grlu 286
Koenzim Q10 139, 204–205, 220, 232
Kofein 91, 106, 145, 163–165
Kognitivno bihevioralna terapija
(KBT)
anksioznost 55, 57, 62, 67, 72, 79,
80
depresija 18, 20, 38
Lujza Hej pristup 223–224
mozak, stilovi učenja 155, 172
pamćenje 212–213, 215–216

ISCELITE SVOJ UM

- telo, um, mozak 247, 254, 255, 263
 zavisnost 100, 114, 120, 139
 Kolena i kolena, problemi 118, 286
 Kolitis. Videti takođe Debelo crevo;
 Creva; sluz u debelom crevu
 Kolitis, spastički 287
 Koma 287
 Komedoni (mitiseri) 292
 Kompulsije i opsesije. Videti takođe
 Zavisnost reference
 Konjuktivitis 287. Videti takođe
 Crveno oko
 Konstipacija 50, 65, 68, 74, 81, 97, 127, 130, 147, 287
 Koprivnjača 287
 Koren, kanal 287
 Koronarna tromboza 287
 Kortizol. Videti takođe Ebigejlina
 priča
 oslobađanje/efekti 31, 37, 51, 54–55, 112, 170, 182. *Videti takođe* pamćenje
 pamćenje 189, 194, 196, 203, 208, 224, 228, 233, 236, 237
 upravljanje/glačanje 13, 20, 63, 64, 101, 237
 Kosa, seda 303
 Kosti i problemi sa kostima 15, 287, 300. Videti takođe Skelet
 Koštana srž 288
 Koža i problemi sa kožom 288.
 Videti takođe Akne; Koprivnjača; Psorijaza; Svrab
 Kronova bolest 129, 284
 Kušingov sindrom/bolest 90, 245, 289
 Kretanje, bolest 293. Videti takođe
 Kola, mučnina
 Krv 288
 Krv, problem 288, 295
 Krv, šećer
 afirmacije 93
 depresija 25, 47
 stabilizovanje, regulisanje 25, 91, 184
 vežba 184
 Krvarenje 288. Videti takođe
 Anorektalno krvarenje
 Krvni pritisak 25–26, 72, 75, 92, 142, 220, 249, 254, 288, 335
 Ksanaks 74, 77, 83, 92, 145, 252
 Kuk(ovi) problemi 18, 275, 289
 Kvržice (izrasline) 285
- ### L
- Lajmska bolest 31, 58, 77, 194, 225, 231, 239, 243, 246, 247
 Lakat 289
 Laringitis 289
 Laserska terapija 222
 Leđa, problem 51, 60, 71, 108, 131–132, 289
 Lekovi i dodaci. Videti takođe
 Specifični lekovi i dodaci
 magla u mozgu 60–61, 214–215, 236
 za anksioznost 61, 63–64, 80–81
 za depresiju 27, 33, 38–40, 41–43
 za povredu mozga i probleme sa pamćenjem 222–223
 za promene raspoloženja za paniku 41–43
 za SPUH 156–157
 za zavisnost 101–102
 Leksapro 26, 37, 70, 76, 77
 Lepra 290
 Leukemija 290
 Leukoreja 290
 Leva strana mozga
 funkcije 19
 prebacivanje osećanja iz desne strane mozga 23–24, 32
 učenje, poteškoće. Videti Disleksija

Indeks

- veza sa desnom stranom mozga 146
- Leva strana tela 290
- Lice 290
- Ličnost, stilovi 178–186
- afirmacije za celovitost i sreću 186
 - činjenice iz intuitivnog očitavanja 184
 - Fajferova bolest. Videti
 - Mononukleoza (mono)
 - intuitivno očitavanje 183
 - mozak ažuriranje za ličnosti 179–182
 - ostvarivanje celovitosti/ravnoteže u mozgu 180–182
 - poremećaji objašnjeni 182–183
 - rešenje 184–186
 - Sarina priča (izbegavanje stalnih kriza) 183–186
 - telesni simptomi 184
 - tri opšte kategorije 179–180
 - univerzalnost slabosti mozga 178–179
- Limfni problemi 290
- Limun, balzam 70, 76–77, 92, 130, 194, 213, 250, 252
- Lindina priča (alkohol, zavisnost) 134–140
- činjenice iz intuitivnog očitavanja 135
 - intuitivno očitavanje 135
 - rešenje 136
 - telesni simptomi 135
- L-metil folat 205
- Loša probava 268
- Ludilo 290
- Lu Gerigova bolest. Videti
- Amiotrofična lateralna skleroza
- Lujza Hej 13, 15, 17–19
- prevazilaženje ličnih izazova 12–14
- Lupus 291
- LJ**
- Ljubav
- anatomija, zavisnost 96–98
 - ljubav–strah izbor 58–59
 - osnovna osećanja 27
- M**
- Magnezijum 48, 70, 213
- Malarija 291
- MAO inhibitori 37
- Marihuana 59, 88, 91, 136–137, 149
- Markova priča (višestruke zavisnosti) 142–145
- Mastoiditis 291
- Materica 16, 17, 291
- Medicinska intuicija
- afirmacije 17, 18
 - o: pregled procesa 12, 15
 - zavisnost 95–96. Videti takođe
 - Zavisnost reference
 - zavisnost. Videti takođe
 - Anksioznost reference, mozak, poremećaji. Videti
 - Smanjenje pažnje usled hiperaktivnosti (SPUH); Disleksija, Stilovi ličnosti;
 - Desna strana mozga, poremećaji definisano 14
 - depresija 22–24, Videti takođe
 - Depresija reference
 - hipotetičko očitavanje 16, 17
 - korišćenje ove knjige 18–19, 275–277
 - kružni poremećaji koje imate 13
 - učenje, stilovi 147–148. Videti takođe
 - Mozak i stilovi učenja, pamćenje. Videti takođe
 - Pamćenje, reference
 - um–telo Bermudski trougao 18
 - um–telo mreža 15–18. Videti takođe
 - Emocionalni centri
 - Meditacija. Videti takođe
 - Afirmacije, Molitva

ISCELITE SVOJ UM

- duhovna putovanja 60
- kontrolisanje zabrinutih misli 63
- menopauza 252–253
- povezana sa duhovnošću 42
- smanjenje stresa pomoću 224
- strah, mreža 53–56
- unutrašnje dete 93
- za usredsređivanje 157
- Menopauza i perimenopauza 49, 50, 59, 135–136, 200–201, 245, 248, 251–254, 291. Videti takođe Hormoni, srčani problemi i mozak
- Menstrualni problemi 33, 45, 47, 51, 118, 127, 132, 291, 300. Videti takođe Predmenstrualni sindrom
- Migrene glavobolje 73, 169–170, 181, 259, 280, 292
- Miopija 292
- Misli, formiranje iskustava 12
- Mistični mozak. Videti Duhovna orijentacija i prosvetljenje
- Mišići 292
- Mišićna distrofija 292
- Mitiseri 292
- Modrice 244, 292
- Mokrenje u krevet 294
- Molitva 76, 101, 267. Videti takođe Afirmacije; Meditacija
- Mononukleoza (mono) 31, 292
- Morska bolest 292
- Mozak, magla
 - afirmacije 164–165
 - Alchajmerova bolest 199–202
 - atipičan mozak 155–157
 - imunološka disfunkcija 194, 226, 243
 - lekovi, dodaci 43, 136–137, 202
 - marihuana, upotreba 136–137
 - paraziti, infekcije 229
 - rak 255
 - raspoloženje 229
 - rešenja. Videti Depresija, raspoloženje, poremećaji i magla u mozgu 60–61
 - SPUH 159
 - strah od umiranja 86
- Mozak, poremećaji, pregled 165–166. Videti takođe Mozak i stilovi učenja;
- Mozak i stilovi učenja 151–187. Videti takođe Frontalni režanj; Temporalni režanj medicinska intuicija i učenje 154–155
- načini gledanja na stilove mozga 153–154
- o: pogled na različite mozgove 151–153
- pronalaženje sebe. Videti Ličnost, stilovi
- simptomi koji pokazuju razlike u mozgovima 151–152
- učenje, nesposobnosti/poremećaji 152–153
- univerzalnost slabosti mozga 174–175
- Mozak, zavisnost 255. Videti Zavisnost reference
- atipičan 155–157
- depresija. Videti Depresija reference;
- korišćenje delova tela u ravnoteži 164–165
- pamćenje. Videti Pamćenje reference
- povreda. Videti Pamćenje, nesrećni slučajevi/ potres/mozak povreda
- ravnoteža/celovitost 185
- strah 62–66
- učenje, stilovi. Videti Mozak i stilovi učenja

Indeks

um, telo. Videti Telo, um, mozak
Mucanje 293
Mučnina 65, 72, 86–88, 167, 293
Multipla skleroza 58, 59, 293
Multivitamini 37, 139, 162, 163, 221

N

Nadbubrežna žleza. Videti takođe
kortizol, Adisonova bolest 269
funkcije 5, 30, 50, 60, 244–245
imunološki poremećaji, mozak
243–248
Kušingov sindrom/bolest 90, 245,
289
problemi/uzroci/nova misao,
ustrojstvo 268
raspoloženje 245–247
rehabilitovanje 38
stres, odgovor 67, 144, 175, 246
umor 21, 25, 59, 68–69, 74, 197,
246

Napadi 59, 167, 293

Narkolepsija 94, 293

Nefritis 294. Videti takođe Brajtova
bolest

Neizlečivo 294

Nensina priča (SPUH) 160–162

Nervi 294

Nervni slom 71, 294

Nervoza 294. Videti takođe
Anksioznost reference

Nesanica 66, 74, 92, 145, 172, 194–195,
202, 29

Nesrećni slučajevi (nesreće) 295

Nesvestica 295

Neuralgija 295

Noge i problemi s nogama 295

Nokti 295

Nokti, griženje 295

Norepinefrin 25, 37, 49, 84, 89, 144,
192, 198, 234, 251, 266

Nos i problemi s nosom 295

O

Oči i očni problemi 296, 306. Videti
takođe Keratitis, Čmičci

Oči, suve 306

Ogrebotine 297

Olivijina priča (disleksija) 167–170

Omega-3 masne kiseline Videti DHA
(Dokozaheksaenoinjska kiselina)

Opekotine 297

Oproštaj 42, 61, 124, 214, 223

Opsesije i kompulsije 80–85. Videti
takođe Zavisnost reference

Osetite strah i suočite se sa njim
(Džefers) 64

Osip 61, 297. Videti takođe
koprivnjača

Osteomijalitis 297

Osteoporoza 50, 134, 238, 297

Otečenost 297. Videti takođe Edem;
Tečnosti, zadržavanje; Upala

P

Pagetova bolest 298

Paksil 37, 76–77, 84

Pamćenje 187–236

afirmacije 195–197

alkohol, uticaj 193

definisano 187

demencija. Videti Alchajmerova
bolest; Pamćenje, poremećaji,

Alchajmer, ostale demencije

demencija izoluje mozak 202–206

emocije, zdravlje 247–249

imunološka disfunkcija 193–194

intuicija 191, 223–224

kako je ustrojen (mekanika
mozga) 192–193

medicinska intuicija za

poboljšanje 236–237

medicinska intuicija za uvid

189–190

načini gledanja 189–190

ISCELITE SVOJ UM

- ostali lekovi za poboljšanje 237–238
- pamćenje (amigdala). Videti
takođe Amigdala; Hipokampus
polaganje, utiče na povlačenje
188–189
- san, nesanica 193, 194, 203
- smanjenje stresa/kortizol 236
- starenje, uticaj 189–191
- strah od gubitka 189
- stvaranje kola 236
- traumatsko, implikacije 189
- učenje, izoštravanje 189
- udarci u glavu 192–193
- um, pamćenje (hipokampus) i
telesno 188, 189, 190
- vođenje računa o stvarima radi
poboljšanja 237–238
- zdravo, smernice/procedure
192–193
- živeti u sadašnjosti, uticaj 236–237
- živeti život bez gubitaka 186
- Pamćenje, anksioznost, trauma
208–214
- afirmacije 213–214
- činjenice iz intuitivnog očitavanja
211–212
- emocionalni simptomi 210
- intuitivno očitavanje 211
- medicinska intuicija 208–21
- mozak, funkcija, memorijska kola
i trauma 208–210
- rešenje 212–213
- telesni simptomi 210–211
- Terina priča 211–214
- Pamćenje, nesrećni slučajevi/
potresi/povreda mozga 215–225
- afirmacije 223–225
- činjenice iz intuitivnog očitavanja
218
- dodaci 220–221
- intuitivno očitavanje 217
- ostali pristupi 221–223
- ponovna procena stanja mozga 221
- procena povrede mozga 223–225
- simptomi povrede mozga 22
- telesni simptomi 218
- učenje kao prioritet posle povrede
222–223
- Vivijenina priča 217–225
- Pamćenje, poremećaji, Alchajmer
i ostale demencije 225–235.
- Videti takođe Alchajmerova
bolest
- afirmacije 234–235
- činjenice iz intuitivnog očitavanja
228–229
- intelektualno nadareni ljudi
227–228
- intuitivno očitavanje 228
- lečenja 231
- medicinska intuicija za
poboljšanje pamćenja 233–234
- mozak, promene vezane 230–231
- ostali lekovi 234
- porodična istorija bolesti,
zabrinutost 227
- povratni uzroci poremećaja
226–227
- procena/testiranje 231–232
- raspoloženje vs. pamćenje 229–230
- rešenje 232–233
- šta uraditi kada pamćenje slabi
229
- telesni simptomi 228
- Vitnina priča 228–235
- Pamćenje, uticaj depresije 197–208
- činjenice iz intuitivnog očitavanja
199–200
- demencija izoluje vaš mozak
203–206
- intuitivno očitavanje 199
- ishrana 201–202
- misli, osećanja 198
- normalno starenje 202–203

Indeks

- o: pregled 197
rešenje 200–202
starenje sa potencijalom i svrhom 206–208
Suzanina priča (Da li bolujem od Alchajmera?) 199–208
telesni simptomi 199
telo/ponašanje 198–199
Pamćenje, poremećaji, Alchajmerova bolest i ostale demencije; specifični poremećaji
Panak ginseng 163
Panika 162–163, 298. Videti takođe Anksioznost reference; Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP)
Pankreas 16, 36, 107, 298
Pankreatitis 134, 298
Pantljičara 298
Paraliza 298
Paraliza 225, 272–273, 298. Videti takođe Cerebralna paraliza
Paraziti 226, 298
Parkinsonova bolest 97, 225, 298
Parodontopatija (curenje gnoja) 298
Patrikova priča (patologija superiornosti) 173–178
Penis (genitalije) 280
5-HTP 31, 37, 70, 76, 78, 84, 92, 130, 194, 213, 250–251, 255
Peti centar 18, 20, 33, 51
Pijelonefritis. Videti Urinarne infekcije
Plakanje 272
Plikovi 299
Plodnost, problem 97, 294. Videti takođe Sterilnost
Pluća i problemi sa plućima 299. Videti takođe Četvrti centar; Upala pluća
Pobačaj 299
Podrigivanje 299
Polenska groznica 269. Videti takođe Alergije
Posekotine 300. Videti takođe Povrede; Rane
Posttraumatski stres, poremećaj (PTSP) 88–96
afirmacije 93–96
alkohol unošenje 131
Dolina priča 87–96
Hetina priča 53–56
kompulsivna kontrola, deluje umirujuće 115
lečenja 92
lekovi 90–92
pamćenje 212–213
parališući efekat 90–91
simptomi 89–90
Potresi. Videti Pamćenje, nesrećni slučajevi/potres/mozak povreda
Povraćanje 300
Povrede 300. Videti takođe Posekotine; rane
Predmenstrualni sindrom (PMS) 31, 45, 48–51, 248, 300
Prehlade 300. Videti takođe Kašalj groznica 282 (groznica, plikovi)
Preponska kost 300
Preterana težina. Videti takođe Debljina
Progesteron 45, 48, 50, 127, 167, 200, 211, 218, 222, 237, 245, 250–253
Promena, intuitivno vođstvo 277
Prostata i problemi sa prostatom 16, 253, 300
Proširene vene 301
Prozak 26, 31, 37
Prsti 301
Prsti, artritični 301
Prsti, nožni 301
Prvi centar 18, 20, 32, 51, 189, 236–237
Psorijaza 65, 72, 167–170, 243, 246, 300

ISCELITE SVOJ UM

- PTSP. Videti Posttraumatski stres poremećaj 243, 300, 302. Videti takođe Alergije
- Pušenje 141–144, 161, 165, 192. Videti takođe Zavisnosti, višestruke Reuma 302
- R Reumatoidni artritis 31, 59, 194, 242–243, 246, 302
- Rodiola 31, 32, 37, 48, 70, 76, 78, 84, 92, 213
- Rođenje 303
- Rođenje, defekti 303
- Ruka 272
- R
- Rad pred ogledalom 41–42, 121, 195–196, 214, 224
- Rahitis 302
- Rak 302
- Čarlsova priča 255–259
- činjenice iz intuitivnog očitavanja 256
- hormonska terapija 205, 261
- intuitivno očitavanje 256
- konzumiranje alkohola 133–134, 135–136, 140
- magla u mozgu 214–215, 236
- mozak 255–259
- rešenja 257
- sedmi centar 13
- telo, simptomi 256
- težina i rizik 200
- utičuće emocije, um 248
- vaše medicinsko intuitivno očitavanje 257–259
- Ramena 71, 302
- Ramena, zaobljena 302
- Rane 302. Videti takođe Grizlice; Herpes (groznica, plikovi); Povrede
- Raspoloženje
- depresija. Videti Depresija, raspoloženje, poremećaji i magla u mozgu;
- nadbubrežna žlezda 251–252
- postaje medicinski (koraci opisani) 24–27
- Ravnoteža, gubitak 302
- Rektum. Videti Anus, problemi
- Respiratorni problem 66, 147, 238,
- S
- SAMe 31, 37, 48, 163, 221
- Samoubistvo 303
- San
- acetilholin 193–194, 203
- afirmacije 131
- alkohol, konzumiranje 124, 125, 126, 127
- anksioznost 68, 90
- depresija 25, 26, 31, 35, 60
- magnezijum 92, 213
- pamćenje 191, 193–194, 203
- pilule, sporedni efekti 191
- SPUH 155–156
- trave 213
- Sarina priča (izbegavanje stalnih kriza) 183–186
- Seda kosa 303
- Sedmi centar 18–19, 20, 33, 52, 120, 265
- Selen 206
- Senilnost 303. Videti takođe Alchajmerova bolest; Pamćenje
- Sibirski ginseng 38, 48, 77, 205, 220, 234
- Sida 303
- Sifilis 303
- Sinusi, problem 304. Videti takođe Curenje iz nosa
- Skelet 304. Videti takođe Kost i problem sa kostima

Indeks

- Skleroderma 304
Skolioza 93, 277, 304
Slabost 304
Sladić 50
Slezina 304
Sluzavo debelo crevo 275
Smanjenje pažnje usled
 hiperaktivnosti (SPUH) 159–165
 afirmacije 164–165
 atipičan mozak 155–157
 činjenice iz intuitivnog očitavanja 161
 intuitivno očitavanje 160
 ishrana 163
 lekovi 163–164
 Nensina priča 160–162
 o: pregled 159–160
 ostale strategije 164
 pažnja 159–160
 pol 159
 rešenje 162
 san 162
 telesni simptomi 160–161
Smrt 304
Solarni pleksus 304
Spastični kolitis 304
Spazam 254
Spinalni meningitis 291
Srčana oboljenja 305. Videti takođe
 Koronarna tromboza
Srpaste ćelije, anemija 305
Starenje
 afirmacije 234–235
 normalan gubitak pamćenja 201–202, videti takođe Alchajmerova bolest; reference pamćenja problemi 305
 sa potencijalom i svrhom 206–208
Sterilitet 305
Stomačni gasovi 280
Stomak i stomačni problem 275
Stopalo problemi/stopala 305
Stopala/stopalo problemi 305
Strah. Videti takođe Anksioznost
 reference
 afirmacije 60–61
 ažuriranje mreže 69–70
 intuicija 60
 ljubav–strah izbor 61–62
 mozak 66–68
 mreža 68–69
 o smrti. *Videti* Anksioznost, panika posle bolesti opasne po život
 prebacivanje mozga u bezbednost 70–71
 uticaj 60
Stres. Videti takođe Kortizol
 meditacija. Videti Meditacija
 smanjenje za pamćenje 236
 prebacivanje mozga sa straha na bezbednost 66–67
Superiornost. Videti Desna strana mozga, poremećaji učenja
Suve oči 306
Sve je dobro: Iscelite sopstveno telo korišćenjem medicine, afirmacija i intuicije (Hej i Šulc) 19, 248, 257
Svrabež 306, Videti takođe Upala
- Š
Šake 306
Šesti centar 18, 20, 25, 33, 45, 52
Šuga 306
Šulc, Mona Liza (autorka)
 osnovne informacije 12, 13–15, 148
- T
Tabani, bradavice 272
Tečnosti, zadržavanje 310
Telo, miris 294
Telo, um, mozak 236–265
 duhovna iskustva i prosvetljenje 239–240

ISCELITE SVOJ UM

- emocije koje postaju zdravstveni problem i obrnuto 241–243
- emocionalni simptomi koji ukazuju na fizičke problem 236–239
- načini gledanja 240–241
- povezanost 236–239
- primena lekova za um i telo 239
- rak 255–259
- vidi bez razloga između 240–241
- Temporalni režanj
 - bes povezan 28
 - funkcije 27, 264
 - ličnost 175–179, 217
 - mistični mozak 264–265
 - ravnoteža frontalnog režnja 48, 175–177, 177–179
 - SPUH, usredsređivanje 153
 - zavisnost 141
- Temporomandibularni zglobovi (TMJ), sindrom 306
- Terina priča (trauma i pamćenje) 211–214
- Testisi 306
- Testosteron 44, 59, 154, 222, 236–237, 249, 251–253
- Tetanus 307
- Težina. Videti Zavisnost, jedenje; Zavisnost od mršavosti; Ishrana, poremećaj; Prekomerna težina
- Tikovi, grčenje 307
- Timus 307
- Tiroida. Videti takođe Peti centar
 - anksioznost 61, 69, 88
 - depresija 33, 36, 37, 47, 49, 52, 63
 - gušavost 88, 281–282
 - hipertireoidizam 90, 283
 - hipotireoidizam 31, 46, 66, 283
 - hrana, unošenje 119
 - mozak, stilovi učenja 154, 161–162, 177
 - pamćenje 228
 - problem/uzrok/ ustrojstvo nove misli 186
 - telo, um, mozak 243–244, 250, 251, 266
 - zavisnost 117, 119, 126
- TMJ 309
- Topamaks 49
- Trauma. Videti takođe
 - Posttraumatski stres poremećaj (PTSP)
 - anksioznost. Videti Anksioznost, trauma i um–telo
 - depresija. Videti Depresija, trauma i problemi uma i tela
 - pamćenje 188–190, 191–192, 194–196, 202, 216, 220–222, 226–227, 233. Videti takođe Pamćenje, anksioznost, trauma
 - rad pred ogledalom 41–42, 121, 195–196, 214, 224
 - strah 62–63, 64
 - telo, um, mozak 271–272
- Treći centar 18, 20, 32, 51, 95–96, 99–100, 102, 110, 119, 148, 189, 236–237
- Tuberkuloza 307
- Tuga, Videti takođe Depresija
 - bes, mreža uma i tela 27–29
 - emocionalni simptomi koji ukazuju na fizičke problem 241–244
- Tumori 59, 279, 307
- TV, depresija 27, 32
- U**
 - Učenje, stilovi. Videti Mozak i stilovi učenja
 - Uganuća 310
 - Ugrizi, životinje/bube 307
 - Uho, bol, problemi 308
 - Ukočeni vrat 310
 - Ukočenost 307
 - Umor 308
 - Um–telo Bermudski trougao 18

Indeks

- Um–telo medicina. Videti Telo, um,
mozak
- Umnjak, urastao 308
- Unutrašnje dete, vežbe 56, 70, 93
- Upala 308
demencija 25
depresija 25, 26, 37–38, 39, 41, 50
emocije koje uzrokuju 247–248
imunološki poremećaji,
raspoloženje 252–253, 256
lekovi koji utiču 39
magla u mozgu 38
pamćenje 192–193, 203, 206, 221,
222, 223, 225, 226, 228, 235
smanjivanje 206, 222, 223, 225,
235, 237, 301, 302
stres, citokini 25, 30
težina 10
- Upala pluća 58, 133, 134, 299
- Upala slepog creva (Apendicitis) 271
- Upala vena 301
- Urastao nokat na nožnom palcu 295
- Uretritis 308
- Urinarna infekcija 308
- Usta i problemi sa ustima 308. Videti
takođe Peti centar
- Utroba 275
- V**
- Vagina (genitalije) 280
- Vaginitis 309
- Valerijana 70, 76
- Velbutrin 48–49, 146, 251
- Venerična bolest 281, 282, 309
- Vertigo. Videti Nesvestica (vertigo)
- Veze, isceljenje 276
- Vežbanje i sposobnost
afirmacijska potpora 89–90
anksioznost 62
depresija 21, 30
pamćenje 190, 204
prekomerno, SPUH 159
- rutinski predlozi 30, 62, 113
stres, smanjenje 56
zavisnost 113–121
- Vilica, problem 309
- Vino 133, 135, 252
- Virusne infekcije 309
- Vitamin B6 – 37, 139, 163, 193, 202,
205, 221, 234
- Vitamin B12 – 37, 139, 163, 193, 202,
205, 221, 234
- Vitamin E 139, 205, 234
- Viteks 50
- Vitnina priča (pamćenje, zabrinutost)
228–235
- Vivijanina priča. Videti Pamćenje,
nesrećni slučajevi/potresi/
povreda mozga
- Voleti sebe, izazovi 30–31
- Vrat i vratni problemi 16, 18, 58, 73,
83, 93, 161, 268, 309, 310
- Vrat, ukočen 309
- Vrtoglavica (vertigo) 310
- Vučji koren (*actaea racemosa*) 50
- Vulva 310
- Z**
- Zadah iz usta/halitoza 282, 294
- Zadnjica 287
- Zadržavanje tečnosti 310
- Zaslужenost, vežbe 131–132
- Zavisnost 119, 121, 124, 127
anksioznost 85
četvrti centar 18, 20, 32, 51, 189,
258, 260, 262
depresija 25, 26
hormoni, mozak 255–256
hormonska terapija 261
magla u mozgu 60–61
pamćenje 228
starenje 201
telo, um, mozak 243, 262
testovi 261–262

ISCELITE SVOJ UM

- Zavisnost, 103–151, 310, Videti
 takođe specifični tipovi u
 nastavku
 afirmacije 110
 anatomija ljubavi 108–110
 anđeli preturaju po pošti – priča
 148–149
 ažuriranje mozga 105
 emocije, zdravlje 236
 genetska predispozicija 128,
 140–141
 KAVEZ (CAGE) upitnik 104
 kontroliše ostatak života 125
 lečenje 111–113
 medicinska intuicija 107–108
 načini gledanja 104–105
 odgovori 138–139
 oslobađanje, vežbe 113–115
 prikrivanje nečega 104, 106
 sprečavanje povraćaja 112
 svi putevi vode 148–150
 uobičajena zavisnička ponašanja
 103–104
 vežbe za promenu 113–115
 zarad nagrade u ljubavi 105–106
 za trenutno olakšanje od
 moždanih simptoma, razlozi
 106–107
 tajna, vežba 113–115
12 koraka program 100, 112–112,
 138, 146
- Zavisnost, alkohol 133–140, Videti
 takođe Zavisnosti, višestruke
 afirmacije 139–140
 ishrana 136–138
 lečenje 136–138
 Lindina priča 134–140
 o: pregled 133
 odgovori 138–139
 simptomi ponašanja 133–134
 simptomi uma 133
 uticaj 132–133, 136
- Zavisnost, od mršavosti 124–132
 afirmacije 130–132
 činjenice iz intuitivnog očitavanja
 127
 intuitivno očitavanje 126
 Karenina priča 126–132
 mozak 127–129
 o: pregled traume, nekadašnji bol
 124
 ponašanje, simptomi 125–126
 rešenje 130
 telesni simptomi 126–127
 um, simptomi 125
- Zavisnost, unošenje hrane 115–124
 afirmacije 124
 ciklus stresa 117
 činjenice iz intuitivnog očitavanja
 118–119
 Džilina priča (opsesivno
 prejedanje) 117–120
 intuitivno očitavanje 117
 mozak, slika o sebi, preterana
 težina 121–123
 o: pregled tipova 115–116
 plan obroka za lečenje 123
 rešenja 119–120
 simptomi uma 116
 telesni simptomi 116–117
- Zavisnosti, višestruke 140–148
 afirmacije 147–148
 činjenice iz intuitivnog očitavanja
 143
 intuitivno očitavanje 142
 Markova priča 142–145
 nauka 143–145
 o: kaskadni efekti 140–141
 rešenje 146–147
 telesni simptomi 142–143
 upoznavanje vlastitog mozga
 145–146
 zabluda 141–142
 Zglob 118–119, 310

Indeks

- Zglobovi 310. Videti takođe Artritis;
 Lakat; Kolena i problemi sa
 kolenima; Ramena
Zoloft 26, 31, 37, 70, 84, 139
Zubi i problemi sa zubima 311.
 Videti takođe Koren, kanal
Zvonjava u ušima 311
- Ž
- Ždrelni krajnik 311
Ženski problemi. Videti takođe
 Amenoreja; Dismenoreja;
 Fibroidni tumori
 i ciste; Leukoreja; Menstrualni
 problemi; Premenstrualni
 sindrom (PMS); Vaginitis
Žlezda 312
Žlezde, problem 312
Žuč, kamenje 285
Žuljevi 312
Žutica 312

ZAHVALNICE

Ova knjiga govori o tome kako možemo isceliti svoje umove i ostvariti celovitost. Nismo ostrvo koje stoji samo za sebe; svako poseduje jedinstven genije, kao i poneku slabost u mozgu. To znači da niko od nas nema zaista „kompletan“ um. Da bismo projedrili kroz život, bili zdravi, srećni i produktivni, moramo da unajmimo nekoga, oženimo se (udamo se) ili sprijateljimo sa ljudima koji obezbeđuju deo uma koji mi nemamo. Zahvalna sam na svojoj pomoći koju svakodnevno dobijam od ljudi koji mi daju svoju superiornost, svoj genije. Pripremite se. Sledi spisak. Sortirala sam ih po oblastima mozga iz očiglednog razloga.

Izvršna oblast frontalnog režnja

Lujza Hej, izvršni i odgovorni urednik. Ona je velika legenda u medicini uma i tela. Bilo na *Skajpu*, na kome razmatra studije slučaja ili kroz predavanja i knjige, ona je neopevana junakinja psihijatrije i kognitivne bihevioralne terapije. Obrazovala sam se trideset pet godina, pokušavajući da, malo-pomalo, dovedem u vezu emociju, intuiciju, mozak, telo i zdravlje. A ona je sedela u sobi i slušala priče klijenata i došla do iste informacije. Zamislite. Čast mi je da budem sa tom ženom divom i da radim s njom.

Zahvaljujem direktoru *Hej Hausa* Ridu Trejsiju i glavnoj operativnoj urednici Margaret Nilsen, koji vode organizaciju *Hej Haus za planiranje, rešavanje problema i napredno mišljenje*, i koji nastavljaju da mi daju fantastične prilike. Peti Gift šefci nabavke knjiga, legendi

u ovoj industriji, klanjam se sa poštovanjem, divljenjem i ljubavlju. Za veštinu donošenja odluka i publicitet zadužena je Lindzi Makginti, kojoj zahvaljujem za izlaženje na kraj sa mojom „socijalnom fobijom“. Mnogo hvala Marleni Robinson koja je nezamenjiva kada je reč o pažnji s kojom vrši promovisanje, i Kristi Salinas za korice knjige. Pantone boje, da li neko zna šta je to? Ona je znala. Ushićena sam što Laura Grej vodi moje onlajn kurseve. Veoma je organizovana, verovatno bi mogla i sama da napiše knjigu. Zahvaljujem mašineriji koja tako vešto seli te velike „Ja to mogu!“ *konferencije Hej Hausa* po Sjedinjenim Državama i što me vode na vesela putovanja.

Leva strana mozga

En Bartel, urednica kojoj verujem. Prevela je moje reči tako da zvuče koherentno. Zadržala si moj bostonski, rod ajlendski i pseu-donjujorški naglasak. Kako ti to uspeva? Prosledila sam tvoje ime Vatikanu da te proglasi za sveticu. Isto važi i za Karen Kin, koja transkribuje moj glas u pisani tekst. Kako bih ja živela bez tebe? Ti kucaš glas u mojoj glavi.

Hvala Kripalu i Suzi „Debi“ Arnet. Pratite i usmeravate moju karijeru na način koji je nemoguće opisati. Bilo da je reč o konferencijama ili televizijskim produkcijama, pomažete da se moja karijera emituje. Kad smo već kod emitovanja, moram da zahvalim i *Hej Haus radiju*. Razvaljujete, i to pošteno! Dijana Rej, Rišel i cela ekipa. Svake nedelje već preko deset godina vi ste tu kako bih mogla da kažem: „Intuitivno zdravlje sa dr Mona Lizom. Ko je sledeći na vezi?“

Prelazimo na mozak i oblasti pamćenja. Sledeći ljudi su me učili o mozgu i njegovoj povezanosti sa telom. Zahvaljujem bivšim mentorima. Svaki trenutak proveden sa ovim ljudima doprineo je nastanku ove knjige. Dr Margaret Naser, doktor medicine M. Marsel Mesulam, doktor medicine Dipak Pandija, dr Edit Kaplan, doktor medicine Norman Gešvind, doktor medicine Kristijana Nortrup i dr Džoan Borisenko.

Desna strana mozga

Neurološkopsihološka procena kaže da imam ono što bismo mogli nazvati dvostruki A frontalni režanj, što je razlog za dugački spisak podrške iznad i ispod. Moja slabija leva hemisfera zahteva genijalnost

Zahvalnice

En Bartel, moje urednice. Imam dvostruku D desnu stranu mozga, hvala Bogu, i zahvaljujem božanskom što mi je podarilo sposobnosti koje imam, da primim informacije i stvorim ovu knjigu. Bez Boga, nisam ništa. Zaista. Ne bih bila živa bez tvoje pomoći. Bukvalno.

Telo

Ne bismo imali kompletan um da naš mozak nije nasukan zahvaljujući telu. Ovi pojedinci su temelj ljubavi, moja porodica. Pomažu mi da plovim napred i možda čak da se šetam kroz svakodnevni život. Pošto sam medicinski intuitivna, organizovaću, razume se, njihova imena u okviru emocionalnih centara ili centara energije, ako više volite.

Sedmi centar: Pomaže mi da održim duhovnu vezu, Ejvis Smit je jedna od malobrojnih učiteljica hebrejskog i poznavalaca Tore. Ponošna sam što mogu da je nazovem moja *šavrusa*. Osoblju *Dizni Vorlda*, *Magičnog kraljevstva*, *Epkota*, *Životinjskog kraljevstva* i *Holivud studija*: Hvala vam što niste zatražili zabranu prilaska zbog prevelikog broja poseta u kojima sam bila kako bih sačuvala razum protekle godine. Ponovo ću obnoviti godišnje članstvo.

Šesti centar: Kolege i prijatelji. Hvala vam za *Džipsi hends* i Saru Zokajtl Griskom, Džesiku i osoblje. Ti iscelitelji iz Noksvila su šlag na mojoj torti. Danijel Peralta, nestaško i poklonik Gučija. Kako da ne volite Danijela? Heder Dejn, čiji mozak je enciklopedija ishrane. Treba da probate njene *samoas* bez pšenice i mleka!

Peti centar: Moj glas. Hvala Džeju Hofmanu i Maršalu Belovinu za stručne, uravnotežene pravne savete. Vi ste moj Peri Mejsn. Mersi majstoru veb-sajta Džefriju Saterlendu, koji ima neverovatno stabilan krvni pritisak usred ponekad stresnih internet prekida.

Četvrti centar: Zahvaljujem ljudima koji su pomogli da moje srce nastavi da kuca i da mi zdravlje bude stabilno. Dr Kumaru Kakarli, dr Rozmari Duda, dr Fern Cao, dr Din Deng, dr Stivenu Dobeskom i *Klinici Majo*. Klanjam vam se, neverovatni ste! Hvala *Antem Blu Krosu* i *Blu Šildu* što plaćaju račune!

ISCELITE SVOJ UM

Treći centar: Izgled. Krenimo od kose koja je uvek značajna. *Akari Studios*, Piter Džon (šišanje) i Džefri (farbanje). Hvala vam! Divan Majk Bruer. Održava travnjake, bašte i moje gumenjake naduvane. Heder i Aniti iz QCS. Kuća mi nikada nije bila čistija. Hrana, banket i konferencije: Hrana može da bude problem, ali nije ako odem u *Haraseket In* u Friportu u Mejnu. Održavaju me u životu pomoću organske hrane. Zahvaljujem vlasnicima Rodniju, Čipu Greju, Nensi Grej, šankerki Rondi Rial, šefu Mari En Mekalister, menadžeru Marši, Džin-Mari, priređivačima banketa i svim konobarima i konobaricama. Ako bilo ko od vas čitalaca bude imao sreće da ode tamo, naručite pitu od jabuka i borovnica bez glutena. Kažite da sam vas ja poslala, ali da niste slučajno zauzeli moje mesto u baru!

Drugi centar: Novac. Zahvaljujem svom timu zaduženom za novac – Džordžu Hauardu, Polu Šabotu i Piteru, računovođi. Oni su držali dizgine kada sam ja svoje ispustila.

Prvi centar: Izuzetno sam zahvalna što imam najsajnije prijatelje i porodicu. Kada budete ovo čitali, ne uzbuđujte se zbog redosleda. Nemoguće je sve staviti prve i zato sam vas navela u jednoj rečenici stavljajući između vas crtu. Karolina Majs-Dženi i Džeri Lemol–Naomi Džad–Lari Striklend–Helen i Roj Snou–Laura Dej–Džoj Bauers. Crta vas povezuje u jednu veliku porodicu u mom životu i sve vas volim do najmanjih delova. Ali dozvolite mi da izrazim svoju zahvalnost, posebno, u obrnutom alfabetskom poretku.

Karolina Majs, moja sijamska bliznakinja, odvojena po rođenju i data na usvajanje. Plakale smo i smejele se na telefonu. Obe imamo autozomno-dominantni gen za *Mont Blank* nalivpera, animiranu umetnost i nekoliko bioloških stanja kojih je previše za nabranje. Zahvaljujući tebi osećam se toliko voljena. Oh, kakav bi svet bio bez tebe?

Doktorima Dženi i Džeraldu le Molu zahvaljujem što su bili u Feniksu u Arizoni kada umalo, kako oni kažu, nisam kupila farmu. Spasili ste mi život, pomogli da ponovo prohodam. Hvala vam!

Gospođici Naomi i gospodinu Lariju, mešancima i svima drugima oko Mirne doline; Helen i Roju Snou, i svima u Leipers Forku. Molili ste se za mene. Smejali smo se, plakali, za vreme poplava, sudara,

Zahvalnice

nacionalnih katastrofa. Mnogo lepih trenutaka uz južnjačko otezanje, govorili ste: „Dušo, mi te vooliimo!“

Laura Dej, moja sefardska sestra, iako poriče da je to. Veza preko tekstova, mejlova, telefonskih poziva u njen stan u Njujorku. Volim te više od svog prtljaga, a to nešto znači.

Mojoj jugoistočnoj porodici na Floridi – Bauersovima, naročito Džojš Bauers, koja me zasmjava svojim njujorškim naglaskom i stavom spakovanim u metar pedeset dva. Podseća me na sudiju Džudi koju sam, kao što svi znaju, odano gledala dvadeset godina. Teraš me, teraš me da budem bolja i obuzdavaš me kada zastranim. Hvala ti.

Mojim dragocenim bebama, Loreti Lin, Konvej Tviti, Tami Vajnet. Da, to je potvrdno klimanje glavom južnjačkom uticaju. I razume se, Horaciju. Sve vas volim.

I na kraju, neizmerno sam zahvalna tebi, čitaоче. Ni knjige ne bi bilo da nije tebe. Hvala ti što si tu.

O AUTORKAMA

Dr Mona Liza Šulc je jedna od retkih ljudi koji su u stanju da pređu granice intuicije, nauke, medicine i misticizma. Međunarodno poznat stručnjak za medicinsku intuiciju i medicinu uma i tela, autorka je i koautorka knjiga objavljenih na dvadeset sedam jezika. Zahvaljujući brzom umu, naglasku i stilu, kao i medicinskim i naučnim akreditivima, dr Mona Liza intuitivno i tačno ukazuje na to kako određeni zdravstveni problemi u našim telima mogu biti rešeni ako se razreše emocionalni problemi, problemi u vezama, okruženju, problemi vezani za poziv i duhovnost u našim životima. Sa doktoratom medicine, sertifikatom iz psihoterapije i zvanjem doktora iz nauke o mozgu, bila je gost, kao stručnjak za intuiciju, u šou Opre Vinfri, CBS Ovog jutra, a dr Oz Radio, bio je domaćin njenog vlastitog *Hej Haus radija* preko jedne decenije, a pojavila se na mnogim drugim nacionalnim i internacionalnim televizijama i u radio programima. Dr Mona Liza podučava pojedince širom sveta intuiciji na *Godišnjoj medicinskoj sedmodnevnoj obuci*, posle koje dobijaju sertifikat na Institutu u Friportu u Mejnu. Preko trideset godina medicinski intuitivna i bavi se neuropsihijatrijom, dr Mona Liza objavila je pet knjiga, *Iselite svoj um* (sa Lujzom Hej), *Sve je dobro* (sa Lujzom Hej), *Intuitivni savetnik* (*The Intuitive Advisor*), *Novi ženski mozak* (*The New Feminine Brain*), *Probuđena intuicija* (*Awakening Intuition*). Živi između Jarmuta u Mejnu, Nešvila i Floride sa četiri mačke i raznim divljim životinjama.

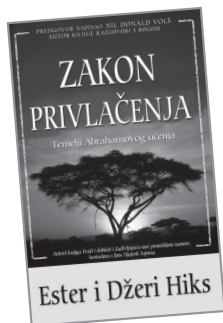
ISCELITE SVOJ UM

Lujza Hej, autorka internacionalnog bestselera *Moć je u vama*, metafizički je predavač i učitelj sa preko četrdeset miliona knjiga prodatih širom sveta. Više od trideset godina, Lujza je pomagala ljudima širom sveta da otkriju i iskoriste puni potencijal vlastitih kreativnih sposobnosti za lični razvoj i samoisceljenje.

Pojavljivala se u emisiji Opre Vinfri i mnogim drugim TV i radio programima kako u SAD-u, tako i u inostranstvu.

Veb-sajtovi: [www. LouiseHay.com](http://www.LouiseHay.com)[®] i www. HealYourLife.com[®].

POTRAŽITE KOD SVOG PRODAVCA KNJIGA



PRVA OUTLET KNJIŽARA U SRBIJI - LEO COMMERCE KNJIŽARA RIZNICA KNJIGA

Poručite željene knjige putem sajta www.leo.rs ili nas posjećite direktno u Ulici Mihajla Bandura 36 u Zemunu, u naselju Plavi horizonti.

Na više od 200 m² čeka vas izbor od 20.000 naslova izdavača iz zemlje i regiona.

Za više informacija pišite nam na info@leo.rs ili pozovite:
011/3752-625; 011/3752-626; 011/3752-627; 063/507-334



**LEO
RIZNICA**

Knjižara „Riznica knjiga br. 2“ | Mihajla Bandura 36 | 011/375-2626, 063/517-874 | Zemun

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

Knjižara „Riznica knjiga br. 5“ | Trg srpskih dobrovoljaca 19 | 0230/429-917, 063/517-874 | Kikinda

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

POSETITE NAŠ SAJT WWW.LEO.RS

Na sajtu vas čeka:

- veliki izbor knjiga iz svih oblasti
- aktuelni popusti na sva izdanja
- interesantne lavovske akcije sa ekstra popustima
- lavovski časopis
- besplatne vesti i novosti
- intervju sa autorima

**Leo.rs je prijateljski sajt, lak za korišćenje i pretraživanje.
Kupovinom preko Leo.rs uvek dobijate više**

- Prijavite se na lavovsku mejling listu da biste primali obaveštenja o novitetima i akcijama.
- Poručite onlajn putem sajta: www.leo.rs
- Poručite putem telefona: 011/375-2625, 011/375-2626, 011/375-2627
- Poručite putem mejla: info@leo.rs
- Poručite putem SMS-a: pošaljite porudžbenicu na broj 063/517-874
- Poručite putem Vibera: pošaljite porudžbenicu na broj 063/507-334

DRUŽITE SE SA LEO COMMERCE PUTEM DRUŠTVENIH MREŽA



Potražite nas na Facebooku:
LEO COMMERCE



Pratite nas na Twitteru:
www.twitter.com/LeoKomerc



Google play



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.html>

Vaš Leo commerce

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Narodna biblioteka Srbije, Beograd
159.947.3(035)
615.851.1

ШУУЛЦ, Мона Лиза, 1960-

Iscelite svoj um : vaš recept za celovitost uz pomoć medicine, afirmacija i intuicije / Mona Liza Šulc, Lujza L. Hej ; [prevod Mirjana Živković]. - Beograd : Leo commerce, 2016 (Novi Sad : Sajnos). - 340 str. ; 23 cm

Prevod dela: Heal Your Mind / Louise L. Hay & Mona Lisa Schulz. - Tiraž 1.000. - O autorkama: str. 341-342. - Registar.

ISBN 978-86-7950-404-3

1. Хеј, Лјуза Л., 1926- [аутор]

а) Психотерапија

COBISS.SR-ID 226212876