

Dr Kristijana Nortrup
KAKO UČINITI ŽIVOT LAKŠIM

Biblioteka
BUĐENJE

Dr Kristijana Nortrup

KAKO UČINITI ŽIVOT LAKŠIM

Jednostavan vodič za
božanstveno nadahnut život

Leo commerce
Beograd, 2017

Naziv originala:
Making Life Easy, Christiane Northrup, M.D.

Naziv knjige:
Kako učiniti život lakšim, Dr Kristijana Nortrup

Copyright © 2016 by Dr Christiane Northrup
Originally published in 2016 by Hay House Inc., USA
Copyright © 2017 za Srbiju Leo commerce, Beograd

Sva prava 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

Prevod:
Mirjana Kefer

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 978-86-7950-442-5

*Za sve koji imaju hrabrosti
da misle svojom glavom
i žive od istine koju osećaju
u svojim srcima.*

SADRŽAJ

Uvod.....	9
Poglavlje 1: Božansko ste biće koje privremeno živi u ljudskom telu.....	13
Poglavlje 2: Večno ste biće čija duša nikada ne umire.....	20
Poglavlje 3: Komuniciranje sa božanskim	34
Poglavlje 4: Razumevanje poruka univerzuma	52
Poglavlje 5: Misli i osećanja: Osnovni gradivni blokovi vaše stvarnosti.....	68
Poglavlje 6: Moć davanja i primanja.....	82
Poglavlje 7: Ne gubiti veru	94
Poglavlje 8: Optuživanje, krivica i ranjivost	109
Poglavlje 9: Vaše telo, vaš hram.....	130
Poglavlje 10: Dobro se hranite i vodite računa o unutrašnjem vrtu	145
Poglavlje 11: Nega vitalne životne sile	166
Poglavlje 12: Moć zajednice.....	190
<i>Pogovor</i>	203
<i>Zahvalnice</i>	205
<i>O autorki</i>	209
<i>Indeks</i>	211

UVOD

Ako ste pročitali neku od mojih knjiga ili pratili moj rad, vjerojatno me smatrate za ginekologa, akušera i hirurgu obučenog na zapadu koji decenijama nudi ženama efikasne alternative za lekove i hirurške intervencije. Trudila sam se da pomognem ljudima da misle o svom zdravlju i svojim telima na način koji će ih osnažiti. Ali možda niste znali da me još od tinejdžerskog doba oduševljavaju duhovne i metafizičke stvari – sile koje ne možemo da vidimo, ali koje duboko utiču na nas. Iako se razgovori o anđelima, reinkarnaciji i duhovnim vodičima ne vode u bolnicama i klinikama u kojima sam provela decenije, došla sam do zaključka da je život bez razumevanja duhovnog, posebno kada se suočavate sa bolom ili gubitkom, veoma težak. Ako nismo svesni da postoji mnogo šira slika koja zahteva veru, često se osećamo kao nemoćne žrtve sila koje su izvan naše kontrole. Polako počinjemo da verujemo da je „život kučka i da onda umremo“.

Ali život ne mora da bude takav. Ne mora da bude ni izdaleka onoliko težak kakvim ga većina nas čini. Dovoljan je pomak perspektive, potez da se proširi vidokrug. Godinama sam to znala – zapravo mnogo života unazad – i konačno je kucnuo čas da podelim ono što sam oduvek znala o tome kako učiniti život lakšim. O tome je ova knjiga.

Suština svega što ćete naučiti iz ovih stranica svodi se na ovo: Da bi vam život bio lak, morate se usaglasiti sa božanskim delom sebe. Zapravo, morate mu dozvoliti da upravlja vašim životom. To nije isto kao čekanje da se pojavi nekakva božanska sila izvan vas i spase vas od vašeg života. Ne ide to tako. Morate se potruditi da unesete promene. A kada usaglasite ličnu volju sa božanskom voljom, onda ste u stanju da pokrenete planine.

Veliki deo onoga čemu ću vas učiti u ovoj knjizi nije logično, tako da postoje velike šanse da dotična informacija predstavlja izazov za levu, logičnu stranu vašeg mozga. Taj deo vas uvek će želeći naučni

dokaz. Ali život ne funkcionise na taj način. Ovde smo da razvijamo veru – veru u stvari koje naših pet čula ne mogu da vide, dodirnu, čuju ili osećaju, koje naš intelekt ne može da dokaže. Svi smo naučeni da verujemo da ćemo zahvaljujući nasumičnim dvostruko-slepim kontrolnim studijama biti bezbedni i da će nam one reći kako da postupimo. Ali upravo to logično, racionalno linearno razmišljanje koga se držimo otežava život. Čekanje da nam neki drugi autoritet, osim naše povezanosti sa božanskim, kaže šta nam je činiti zadržava nas u statusu žrtve i ne dozvoljava nam da se otarasimo bola.

Razmišljajte o ovoj knjizi kao o uputstvu vlasniku kako da na zemlji stvori raj. Kada naučite da se usaglašujete sa svojim božanskim bićem, život vam postaje lakši. Imate pristup vođstvu koje će vas povesti u dobrom pravcu. U stanju ste da pravite izbore koji su u vašem najboljem interesu. Stvari će jednostavno teći i bićete srećni i spokojni.

Moje putovanje sa božanskim počelo je pre dosta vremena. Sa otprilike dvanaest godina, čuvala sam jednom prilikom dete nekih porodičnih prijatelja i uočila kutijicu koja je stigla poštom. Na njoj su bile ispisane reči *Urođenici večnosti*, a kutijica je dolazila sa mesta *Krajstvord ministri*. Zainteresovana – zapravo više nego zainteresovana – osetila sam neodoljivu potrebu da je otvorim. Znala sam da to nije u redu, ali obuzela me je potreba da saznam nešto više.

U kutiji sam pronašla knjigu pod nazivom *Rodom iz večnosti*, koju je napisao hrišćanski mistik Flauer Njuhaus. Cela knjiga bila je o anđelima i duhovima prirode. I devama vetra, vode i vazduha. Unutra je bilo opisa i slika svih bića koja su nadgledala biljke, vetar, rođenje, smrt, pa čak i muziku.

Osetila sam da me nešto tera da se time pozabavim. Knjiga je potvrđivala svo znanje sa kojim sam rođena. Govorila mi je da sam u pravu što verujem da postoji mnogo više od onoga što možemo da vidimo očima i čujemo ušima. Govorila mi je da se carstvo nebesko nalazi svuda oko nas, da je spremno i da čeka da nam pomogne u životu na zemlji. Svaka stranica bila je pravo iznenađenje. Nisam mogla da se odvojim od nje.

Kada sam stigla kući, ispričala sam majci sve o toj knjizi i rekla sam joj da sam otvorila kutiju. Uznemirena zbog mog prestupa, ali srećna zbog mog uzbuđenja, nazvala je Grečen čiju sam decu čuvala. Nazvala ju je da se izvini, ali i da sazna nešto više o toj knjizi.

Nedugo potom imala sam svoj primerak – poklon od Grečen, koja mi je dala još jedan poklon. Predložila je da se nađemo na branču i popričamo o onome što sam naučila iz te knjige. Bila je u *Krajstvord ministriju* u Kaliforniji mnogo puta i poznavala je časnog Njuhau-sa. To je bio prvi u nizu susreta sa Grečen na kojima smo uživale u razgovorima o anđelima, duhovima iz prirode i čudima života.

Što su naši susreti više napredovali, to sam bivala sve zainteresovanija za carstvo koje ne možemo da vidimo. Počela sam da čitam sve što bi došlo do mene u vezi s tim. Učila sam o reinkarnaciji i o tome da su naše sadašnje borbe zapravo lekcije iz prošlih života, a ne kazne zato što smo bili „rđavi“. One zapravo treba da pospeše evoluciju naših duša donošenjem svetla u tamu.

Takođe sam učila o pravoj prirodi bića – da se naši identiteti sa- stoje od ega, duha i duše. Mi smo duše u telu, ali naša povezanost sa božanskim uvek je prisutna, uvek na raspolaganju kako bi mogla da nas vodi.

Učila sam o moći uma da promeni naša tela i naše živote. Naše misli manifestuju se u fizičkim ishodima. Posedujemo moć da unese- mo duh u materiju.

Moji susreti sa Grečen i istraživanje nevidljivog nastavili su se dok nisam otišla na Medicinski fakultet. Sve što sam za to vreme naučila učvrstilo je u meni duboko i trajno saznanje da u životu postoji mnogo više od onoga što verujemo da postoji i da su telo, um i duh zaista povezani. Nijedan deo nas ne može biti potpuno zdrav dok svi delovi nisu zdravi.

Kada sam otišla na Medicinski fakultet, nisam mogla otvoreno da razgovaram s drugima o svojoj veri u ovo urođeno znanje. Nisam u potpunosti verovala u njega. Da, duboko u sebi i dalje sam znala da je to istina, ali teško je imati na umu principe koji su u suprotnosti sa svime što vam se svakodnevno dešava.

Standardna zapadna medicina zasniva se na zastarelom raz- mišljanju – na starom njutnovskom modelu uzroka i posledice. Ako ste izloženi klicama, razbolećete se. To je formula. U njoj nema nikakve magije. Moderna medicina oslanja se na statistike i velike populacije za stvaranje tih formula i odnosi se prema nama u skladu sa demografijom i „mentalitetom stada“. Ako imate pedeset godina, potrebna vam je kolonoskopija jer tada vaše debelo crevo počinje da popušta. Vlada uverenje da je vaše telo mašina koja nije povezana

sa mislima, emocijama ili duhom. Ako se dobro starate o njemu, trebalo bi da radi – dok se ne pokvari. Jer jednog dana, poput svih mašina, ono će da se istroši. I ne postoji apsolutno ništa što biste vi mogli da uradite povodom toga.

To je znači ideja koju su mi propovedali tokom studija medicine, tokom stažiranja, na početku karijere. Iako sam osećala da to ne može biti istina, teško je suprotstaviti se kada ste iscrpljeni i iznureni od neprekidnog rada i učenja.

Ali što je vreme više odmicalo, sve sam teže ignorisala pozive koji su dopirali duboko iz moje unutrašnjosti. Nisam mogla, svest mi to nije dozvoljavala, da zataškavam simptome lekovima ili hirurškim zahvatima. Morala sam da uradim nešto više za svoje pacijente. Morala sam da se vratim onome što sam znala kada sam počinjala: Nijedan naš deo ne može biti potpuno zdrav ako to nisu svi delovi. Duh, um i telo ne mogu se razdvajati.

I zato, ako želite da budete fizički zdravi, morate se takođe pobrinuti da budete zdravi emocionalno i duhovno. Kada to postignete, svaki deo vašeg života jednostavno će početi lako i glatko da teče. O tome je ova knjiga: kako učiniti život lakšim.

Na ovim stranicama videćete kako su duh, um i telo povezani i kako vođenje računa o jednom podrazumeva da vam je stalo i do drugih. Jednostavnim vežbama i praktičnim savetima, naučiću vas kako da učvrstite svoje fizičko zdravlje ne samo pomoću zdrave hrane i redovnog kretanja – mada su i oni deo toga – već i osluškivanjem glasa vlastite duše i prepuštanjem božanskom vođstvu.

Vi zaista posedujete moć da olakšate sebi život na svim nivoima, tako da je ključ za stvaranje vlastitog raja na zemlji često namerno i svesno prepuštanje vođstvu duha. Ako to uradite, znaćete kako da ostvarite život kakav želite. Ako, pak, s druge strane, verujete da ne posedujete moć, da su luda sreća, loši geni ili pogrešna porodica izvor vaših problema, onda zaista ne postoji bogzna šta što bi moglo da vam ide u korist na duže vreme.

Nastojanje ove knjige je jednostavno i lako. Jedini izazov je u tome što ego želi da bude nadležan umesto da nauči da bude od koristi vašem božanskom biću. Ali upravo tome će vas naučiti ova knjiga. Potrebno je malo discipline i usredsređenosti, ali verujte mi, ne možete ni zamisliti koliko lepo može da bude.

INDEKS

A

Abraham 100
Abrams, Daglas 183
Afirmacije 50, 72–73, 75, 94–95, 103,
104, 106
Ajnštajn, Albert 80
Akaški zapisi 14
Akupunkturni meridijani 103, 134,
135
Alchajmerova bolest 152
Aleksander, Iben 34
Alen, Pet 177
Aljende, Izabela 188
Alkoholizam u porodici 110
Andre, dr 23
Anđeli
Metatron 53
Mihajlo 118
Natanijel i Amfri 169
Rafael 67, 72
Anđeoske molitve (Grej) 53, 102, 193
Anđeoske molitve karte za gatanje
(Grej) 60
Anksioznost 97
Antibiotici 158, 160
Anus 171, 179
Artritis 106, 115, 131
Astrologija 26, 28, 29, 30, 31, 33
Astronauti 137, 138
Augustin, Sveti 94
Azot-monoksid 173

B

Bakterija 96, 132, 150, 160, 161
zdrav stomak 150

Barnes, Džon 136
Baron-Rid, Kolet 60
Bauman, Ket 141, 142
Benson, Herbert 78
Beri, Vendel 190, 193
Besmrtnost 20–34
Bešamp, Antoan 191
Biće 34, 38, 42, 98
Biljkaplus, rešenje ishrane
(Borišenko) 148
Biokognitivni naučni institut 133
Biologija verovanja (Lipton) 18
Biti jedno sa božanskim (Friči) 27
Blagoslovi anđela (Maruni) 169
Blekston, Džudit 79
Bliska smrt, iskustva 19, 26, 95, 117
Bodanski, Stiv 182, 189
Bodanski, Vera 182, 189
Bog 14, 16, 36, 196
vera 99
Boginje nikada ne stare (Nortrup)
55, 131
Boginjino vođstvo karte za
proricanje (Virtju) 60
Boja purpura (Volker) 118
Borišenko, Džoana 148
Bosonogo telo (Bauman) 141
Božanska ljubav, proces isceljenja
27, 44–45
Božansko
božansko biće živi u ljudskom
telu 13–20
nazivi 16–17
nuditi sve 108
odnos 37, 49

KAKO UČINITI ŽIVOT LAKŠIM

- važnost 37
volja 17
Braun, Brene 118, 127
Braun, Sandra 111, 112
Brežni, Rob 30
Buenos Ajres 64, 66
Burk, Lari 55, 57
- C**
Cipele 139–140, 141
- Č**
Čija, Mantak 181, 183
Čopra, Dipak 20
- D**
Da ili ne pitanja 60
Dankan, Isidora 135
Davanje 82–85, 92
 granice 84
 odmori 82–83
 tamna strana 85–86
 zdravo 83–85
Dejvis, Vilijem 148, 151, 158
Depresija 97, 131
Dijabetes 106, 131, 138, 150, 152, 156
Dinamički zakoni prosperiteta
 (Ponders) 74
Dispenca, Džo 69, 92
DMT (dimetiltriptamin) 168, 173, 186
Dopamin 131, 173
Dosi, Lari 101, 196
Dozvolite magiji da se dogodi (Burk)
 55
Drhtanje 39, 142
Droga, zavisnost 192–194
Društveni mediji 93, 121
 Fejsbuk 58, 64, 92, 121, 200, 219
Drveće 89–90
Duh 11–12, 39–40
 jedinstvo tela, uma 15–16
 kao život 16–17
 misli 12
 telo 11–12
 usaglašenost duše, ega 17–18
 u materiji 11, 15
Duli, Majk 68
Duša 11–12, 15–16, 39–40
 misli 12
 putovanje 28–29, 31
 rođenje 21
 unutrašnje vođstvo 26
 usaglašenost duha, ega 17–18
 večno biće 20–34
- Đ**
Đamario, Danijel 29
- E**
Ego 17, 37–39, 40–41, 42, 43, 45, 71, 98–99, 112–115, 120, 122, 123–124, 127–128
Emocije 17, 41, 80, 81, 203–204
„Emocije“ i „potrebe“ popis 125–126
Emocionalna sloboda, tehnike 102–103
Endokrini sistem 40, 68, 71
 meridijani 103, 104, 134–135
 ženske i muške 65–67
Endruz, Ted 56
Epifiza 168, 186
Epigenetski faktori 131
Epinefrin 131
Epsonove soli 164
- F**
Fascija 133–138, 140, 142–145, 172, 179
 čišćenje 136–137
Fejsbuk 58, 64, 92, 121, 200, 219
Feliti, Vinsent 193
Fermentisana hrana 160–161
Fibroidi 48–49
Filips, Filip 58
Filmovi 55
Fleksibilnost 134, 143

Indeks

Foks, Metju 91
Frankel, Karl 183
Friči, Bob 27, 44, 46, 48, 51
Frojd, Sigmund 54

G

Geni 131, 133
 izražavanje 18, 131
Geršon, Dejvid 94
Gilbert, Elizabet 98
Glastonberi 66, 67
Glen, Džon 137
Glijadin 151
Globalna povezanost, Inicijativa 80
Globalno isceljenje 80
Glukoza, test tolerancije 155–156
Gluten 148, 151–153
Gravitacija 137–138
Grej, Kajl 50, 53, 60, 102
Grover, Dijana 46
G-tačka
 kod muškaraca 181
 kod žena 185–186

H

Hajmen, Mark 148
Hari, Johan 193–194
HartMat institut 80
Harvardska studija o razvoju odrasle
 osobe 191
Hej, Lujza 73
Hejni, Margaret 23
Hemoglobin A1C 156
Henkok, Kevin 58
Hiks, Ester 100
Hil, Napoleon 17, 74, 169
Hiron 31, 32
Hoking, Stiven 166
Hormoni 18, 39, 103, 131, 138, 168, 171
Horoskopi 28–30
Hrabrost 100–101

I

*Ilustrovani vodič do produženog
 snažnog orgazma* (Bodanski i
 Bodanski) 182, 189
Imunosistem 40, 68, 71, 151
 glijadin 151
 zajednica 190–191
Insulin, testiranje reakcije 155–156
Intuicija 24, 42, 76, 84–85, 124
Ishrana i namirnice 145–166
 aditivi 149–151
 gluten 151–153
 masti 158–159
 organske namirnice 145–146, 147
 poboljšati hranu ljubavlju 148–149
 pravilo 147–148
 radosti hrane i jela 164–165
 različiti tipovi ishrane 146–147
 suplementi 146, 164
 šećer 153–156, 157
 zaslađivači 150, 151, 154, 155, 157
 žitarice 151–152, 154
Isus 17, 95, 108, 117, 132, 168
 stigma 132
Izazovi 9, 12, 14, 20–21, 28–29
Izdaja 18, 40, 69, 130, 197
Izlečite svoje telo (Hej) 73
Izobilje 74–75, 146

J

Jedanaest minuta (Koeljo) 178
Jedan um (Dosi) 196
Jod 162
Jogurt 160
Joni jaja 187–188
Jung, Karl 14, 30, 54

K

Kako biti odrasla osoba u vezi (Riko)
 126
Kalhun, Piter 51, 91
Kan, Met 39, 41, 70, 80, 81, 121
Kar, Kris 148

Karma 25
 Karte za proricanje 60–63
 Kejsi, Edgar 13, 16, 21, 95
 Kepler, Johan 30
 Kibler-Ros, Elizabet 194
 Kiršner, Dijana 197
 Klice 11, 25, 133, 159–160, 191–192
 Klitoris 184–186
Klub 27 31
Kôd um-telo (Martinez) 18, 110
 Koeljo, Paulo 178
 Koen, Doris E. 27, 55, 57
 Kolektivno nesvesno 14
 Komuniciranje sa božanskim 34–52
 Komplimenti 88, 92, 121, 122
 iz sveta prirode 88–89
 Kondon, Džerald i Džefri 85
 Kortizol 106
Krajstvord ministri 10, 11
 Krivica
 fizičke manifestacije 114–115
 opraštanje 119–120, 120–121, 124–126
 optužba/krivica čvor 109, 112–113
 Krompir 152–153
 Kukovi 138
 Kuli, Bob 136
 Kundalini 168, 170

L

Lamot, Ana 102
 Langer, Elen 131–132
 Levi, Noa 120
 Lična volja 17
 Ličnost, poremećaji 111–113
 Lipton, Brus 18
 Lopta za jogu 138
 Ludvig, Dejvid 148, 154, 155
 Ludvig, Don 154, 155
 Luk, slojevi 48–49

LJ

Ljubav, medicina i čuda (Zigel) 120
Ljubav u 90 dana (Kiršner) 197

M

Maganja, Serhio 54
 Magično razmišljanje 54
 Magnezijum 163–164
 Mahariši Maheš, jogi 79
 Makgari, Gledis 21
 Mama Genina škola ženskih
 umetnosti 173
 Manifestacije 73, 95, 114, 132, 170
 Marketing 197
 Martinez, Mario 18, 39, 84, 110, 121,
 124, 132–133, 164, 197
 Maruni, Kimberli 169
 Masaža dojki 184
 Mas-mediji 71
 Masti 150, 154–155, 158–159
 hidrogenizovane 150, 159
 šećer 159
 zdrave 155, 158, 159
 Masturbacija 180–181
 Materija 15, 20
 Medicina, zapad 11, 15
 strah 98
Medicinske karte (Sams) 56, 60
Medicinski medijum (Vilijem) 50,
 148, 153
 Meditacija 78–80, 173
 disanje 79
 realizacija, proces 79–80
 Meditacija zasnovana na disanju 79
 Mejo klinika 15
 Metjuz, Houp 140
 Metkalf, Linda Tričer 75
 Mikrobiom 159–161, 191
 Mikrokosmička orbita, vežba 180–
 182, 185
 Miofacijalno opuštanje 136
 Mis, Karolina 114
Misli i obogati se (Hil) 17, 74, 169
 Mišići 131, 133–135
 Mladost 170–171, 179
 Mocartov efekat 77
Moć primanja (Oven) 87

Indeks

Molitva 36–37, 42–44
 Molitve za promenu sebe 49–50, 58, 88, 102
 strah 95–97
 isceljenje, moć 95–97
Molitve za promenu sebe (Silver) 49–50, 58, 88, 102
Monogamija 177
Mozak proizvođač (Perlmutter) 160
Mrtvi, komunikacija 63
MSG (monosodijum glutamat) 149–151
Mudi, Rejmond 26
Mudrost proročkog gatanja, karte (Baron-Rid) 60
Multiorgazmički čovek (Čija i Abrams) 183
Multivitamini/minerali, suplementi 162
Muzika
 pesme 57–58
 proprioceptivno pisanje 75–78

N

Napredovanje 74, 88
Napuštenost 39, 40, 69, 108, 118, 197
Narcizam 111–113
Nauka 54
Nečuvana otvorenost (Silver) 37, 49
Nenasilna komunikacija (Rozenberg) 125
Nesreće i povrede 23, 41, 87
Nervni sistemi 39–42, 46, 48, 53, 68, 70–71, 78, 100, 133, 142, 158, ego 37–40, 41–42, 71
 fascija 133
Neuroni 69, 97
Neurotransmiteri 131, 173
Nije za prodaju (Henkok) 131
Novac 73–74, 84–85
Nuditi sve božanskom 108

NJ

Njuhaus, Flauer 10, 11, 50

O

Obrezivanje 172
Ogden, Džina 169
Ohajo Državni univerzitet 192
Oko Horusovo 168
Oksitocin 177
Oproštaj 125
Optuživanje
 fizičke manifestacije 114–115
 opraštanje 119–120, 120–121, 124–126
 optuživanje/krivica čvor 109, 112–113
 reagovanje 116–118, 124, 128
Organska hrana 145–147, 149
Orgazam 168–169, 173, 179–180, 182–183, 185–186, 188–189
Orgazam je važan (Bodanski) 182
Oснаživanje (Geršon i Štraub) 94
Osteoporoza 131
Ošo 166
Otkrovenja zdravlja iz raja i zemlje (Ros) 95
Otpornost 98, 100, 134, 190
Otrovi 142
Oven, Amanda 87
Ozlojeđenost 84, 172

P

Padovi 138
Paster, Luj 191
Pedeset nijansi sive (Džejms) 177
Penis 179, 182–183
 obrezivanje 172
Permuter, Dejvid 148, 152, 160
Pesme 46, 57–58
Pio, Padre 132
Planina Šasta 65, 66
Podrška, grupe 124, 194
Podsvesni um 14, 39

- Pojedinačna volja 17
- Ponavljanje* (Koen) 27, 55
- Ponders, Katerina 74
- Porodice i plemena 39–40, 69, 109, 110, 190, 194, 195, 196, 197–199, 200
- alkoholizam u porodici 109, 110
- izdaja 39, 40, 69, 110, 198
- napuštanje 39, 40, 69, 110, 198
- ponavljanje ustrojstva iz detinjstva 122–123
- pronalaženje pravog plemena 197–199
- Pornografija 168, 178–179
- Poruke iz univerzuma 52–68
- karte za proricanje 60–63
- pesme 57–58
- psihologija 54, 55
- sinhroniciteti 64–67
- snovi 54–57
- tarot karte 60–63
- znaci i simboli 58–60
- „Potrebe“ i „emocije“ inventar 125, 126
- Povrede i nesrećni slučajevi 23, 41, 87
- Pozitivne misli 68, 69, 78
- Praznično darivanje 82–83
- Prehlade 160, 162, 190, 191, 195
- Priroda
- komplimenti 88–90
- primanje 90–92
- Privlačenje, zakon 25, 94, 95
- Probiotici 160–161
- izbor 161
- Progonitelj, uloga 25
- Pronoja je protivotrov za paranoju* (Brežni) 30
- Proprioceptivno pisanje 75–78, 117, 127
- proces 77–78
- Prošli životi i reinkarnacija 20–22
- prošli-životi, regresije 27–28
- raščišćavanje morfičkog polja prošlosti 25–26
- sećanje 21
- trenutni događaji, objašnjeni 21–23
- Prvobitni blagoslov* (Foks) 91
- Psihologija 54
- Pšenica 158
- Pšenični mozak* (Permuter i Loberg) 152
- Pšenični mozak, kuvar* (Permuter) 148
- Pšenični stomak* (Dejvis) 148, 151, 158
- Pubertet 168, 170–171
- Put, znaci 58–60
- R**
- Radijar, Dejn 30
- Radikalna remisija* (Tarner) 123
- Rak 55, 106, 115–116, 117, 128, 173, 197
- „preživeli“ etiketa 123–124
- remisije 123
- Ranjivost 127–129
- Ravnoteža 138–139
- Razočaranje 80, 86, 203
- Realizacija, proces 79–80
- Reči koje leče: Moć molitve i medicinske prakse* (Dosi) 101
- Redukcionizam 15, 54
- Reinkarnacija 9, 11, 21, 24
- Relaksacija, odgovor 78
- Religija 37, 40
- Riko, Dejvid 126
- Rosa, Tomi 95–96, 98, 117
- Rozenberg, Maršal 125
- Rumi 52
- S**
- Samoisceljenje pomoću božanske ljubavi* (Friči) 27
- Samopoštovanje 123
- Sams, Džejni 56, 60
- Samskara 108

Indeks

- Saosećanje, uključeno 84
 Satovi 58
 Saturn 31, 107, 134
 Sedenje 136–138
Sedenje ubija, kretanje leči
 (Vernikos) 137
 Senka 70, 203
 Seks 166–171
 azot-monoksid 173
 DMT 168, 173, 186
 duhovnost 168–169
 G-tačka 172, 181, 185–186, 188
 isceljenje zadovoljstva 173–174
 klitoris 184, 185, 186
 mikrokosmička orbita, vežba
 180–182, 185
 monogamija 177
 nedostatak želje 176
 orgazam 168–169, 173, 179–180,
 182–183, 185–186, 188–189
 penis 179, 182–183
 pornografija 168, 178–179
 posedovanje i rukovanje
 erotskom anatomijom 179–180
 pubertet 168, 170–171
 samozadovoljavanje 180–188
 sublimacija seksa 169–171
 svesni izraz 176–178
 zlostavljanje 172, 174
 Serotonin 131, 173
 Silver, Toša 37, 49, 58, 64, 73, 88,
 102, 108
 Simboli i znaci 52–53, 56, 58–60
 Simptomi 12, 15
 Sinhroniciteti 64–67
Sjajna zvezda (film) 179
 Slobodan prostor 83
 Snovi 54–55
 kako raditi, setiti se i protumačiti
 56–57
One strane groba (Kondon i
 Kondon) 85
 Spasilac, uloga 113–115, 117
 Sport 139
 Sramota 35, 40, 43, 69, 107, 109–113,
 117–123, 171–174, 178, 184, 186, 194
 fizičke manifestacije 114–116
 oslobađanje 116–118, 119, 120
 otpornost 120–123
 reakcija 122–123
 seksualnost 166–171, 172–173,
 175–176
 zavisnici 193–194
 Srce, meridijan 135
 Srčana oboljenja 106, 115, 163, 192
 Srna, vežba 184–185
 Stajanje 138
 Stevija 154–155, 160
 „Stići do sudbonosnog Da“ (Alen)
 177
 Stigma 132
 Stjuart Springs 65
 Stodard, Aleksandra 83
 Stopala 134, 136, 140–142
 cipele 141
 vežbanje 140–141
 Strah
 ego 98–99
 hrabrost 100–101
 od traženja pomoći 101
 Stres 134
 Stres, hormoni 18, 39, 103, 131
 Sumnja 43
 Suplementi 162–164
Suprotno od kretanja kazaljke na
satu (Langer) 132
 Susret s ljudima, vežba 100–101,
 199–200
 Sv. Margareta, kapela 67
 Š
 Šakti 176, 186
 Šećer 146, 148
 masti 158–159
 nazivi 157
 šećer u krvi 155–156, 158, 163

Šećer u krvi 152, 155–156, 158
 analize krvi 155–156
 Šeldrejk, Rupert 24
 Šin, Florens Skovel 36
 Šta god da se pojavi, volite to (Kan)
 39, 41, 81
 Štetna iskustva iz mladosti 193
 Štraub, Gejl 94

T

Tablice 54, 58, 67
Tajna (Bern) 94
Taj sočni zanat-seks (Vinston i Frankel) 183
 Tango 58–59, 64, 140, 176, 198
 Tapkanje (Tehnika emocionalne slobode; EFT) 102–106
 Tarner, Keli 123
 Tarner, Tina 118
 Tarot, karte 60–63
 donošenje odluka 62
 Telepatija 54
 Televizijske emisije 71
 snovi 54–55
 Tiroidna žlezda 151
Toltečka tajna (Maganja) 54
 Trambolina 138
 Transcendentalna meditacija 79, 80
 Transmutacija 169–171
 „Traži i biće ti dato“ 42
 Treće oko 168
Trinaest svetih noći 53
 Tuga 22, 25, 42, 81, 87, 98, 103, 105, 107–108, 125,

U

Ugljeni hidrati 145, 159
Umetnost običnosti (Beri) 193
 Univerzalno lečenje, tao sistem 181
 Univerzitet Karnegi Melon 190
 Unutrašnje dete, unutrašnja nevinost 43, 70, 88, 123

Upala 18, 40, 90, 96, 106, 114, 131, 134, 151, 155, 158, 194, 195
 Uran 31–32
Urođenici večnosti (Njuhaus) 10, 50
Uvek gladni? (Ludvig) 148, 154

V

Vagina
 joni jaje 187–188
 penetracija 186–187
 pulsiranje (VPA) 174–175, 189
Vagina (Volf) 175, 179
 Vajs, Brajan 27
 Vajt, Pol Dadli 137
 Večno biće 20–34
 Vejl, Simon 196
Velika magija (Gilbert) 98
 Vels, Dejvid 27
 Vera 94–109
 mozak 97–98
 nedostatak 96, 98
 predavanje i nuđenje 106–108
 strah 98–100
 Vernikos, Džoan 137
 Veštice, spaljivanje 24
 Vežba 138, 139, 173
 za stopala 140–142
 Vibracije 17, 20, 22, 42, 65, 67–68, 70–71, 75, 77, 90–93, 107–108, 115, 118, 121
 bolest 95–96
 zahvalnost 90
 Vile 53, 93
 Vilijem, Entoni 50, 148, 153, 161
 Vinston, Šeri 180, 183
 Virtju, Dorin 50, 60
 Virusi 95, 96
 Viša moć 16, 42, 112, 114, 118, 194
 Višepartnerske zajednice 177–178
 Vitalna životna sila 166–190
 blokada 171–173
 namerna potraga za zadovoljstvom 175–176

Indeks

- okretanje životu 174–175
- povezivanje 174–189
- volja za životom 166–167
- Vitamin C 162–163
- Vitamin D 163
- Vitamini/minerali suplementi 162
- Vitgenštajn, Ludvig 13
- Vitman, Volt 130
- Voće 153–155
- Vođstvo 26, 42–43
- Voker, Elis 118
- Volf, Naomi 175, 179
- Volja 17
- Volja za životom 166–167
- World servis, Institut 27
- VPA (vaginalna amplituda
pulsiranja) 174–175, 189
- Vreme i brojevi 59
- Vršnjaci, pritisak 192
- Vudman, Merion 55
- Z**
- Zadovoljstvo, potraga 175–176
- Zahvalnost 92–93
- Zajednica 190–201
 - cena nedostatka 192–194
 - imunitet 190–191
 - nalaženje pravog plemena 197–201
 - zajedničke rane 197
 - zavisnost 192–194, 196
- Zaslađivači 150–151, 154–155, 157
- Zavisnost 193, 194, 196
- Zdravlje 25–26, 106–107
 - um 28, 131–131
 - verovanja 130–131
- Zemlja 80, 83, 90
- Zigel, Berni 120
- Znaci i simboli 52, 53, 56
- Značenje, traganje 113–114
- Ž**
- Žene koje vole psihopate (Braun) 111
- Žene ženama 34–35
- Ženska energija 65–66
- Žensko telo, ženska mudrost
(Nortrup) 24, 36, 172
- Žitarice 151–152, 154
- Živeti predivnim životom (Stodard)
83
- Životinjski govor (Endruz) 56
- Žrtva, uloga 111–112, 114–115, 117, 121

PRVA OUTLET KNJIŽARA U SRBIJI – LEO COMMERCE KNJIŽARA RIZNICA KNJIGA

Poručite željene knjige putem sajta **www.leo.rs** ili nas posećujte 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



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

2-584

НОРТРУП, Кристијана, 1949-

Kako učiniti život lakšim : jednostavni vodič za božanski nadahnut život / Kristijana Nortrup ; [prevod Mirjana Kefer]. - Beograd : Leo commerce, 2017 (Novi Sad : Sajnos). - 220 str. ; 23 cm. - (Biblioteka Buđenje)

Prevod dela: Making Life Easy / Christiane Northrup. - Tiraž 1.000. - O autorki: str. 209. - Registar.

ISBN 978-86-7950-442-5

COBISS.SR-ID 232049420