

ÚVOD

NAUČTE SA LIEČIŤ SÁM SEBA a zbavte sa negatívnych presvedčení, ktoré vás spútavajú. Zbavte sa negatívnych emócií, ako sú hnev, strach, depresie, zlosť, pocit zlyhania, žiarlivosť a beznádej. Prepojte sa s múdrosťou svojho tela, naučte sa používať svoju intuíciu, otvorte svoje srdce a zažite radosť, súcit, jasnú myseľ, uvoľnenie a lásku. Objavte vnútornú inteligenciu svojho tela a využite ju na dosiahnutie úžasných zmien.

Ako viem, že to všetko je možné? Sama som zažila neuveriteľné vyliečenie a liečila som tisíce ďalších, ktorí vo svojich životoch zamenili potláčanie, chorobu a nespokojnosť za otvorenosť, zdravie a radosť zo skutočného a hlbokého sebapoznania. Ak zhodíte škrupinu, v ktorej sa skrýva vaša pravá podstata, objavíte pod ňou vyžarovanie svojho skutočného JA.

Nemusíte mi veriť. Nemusíte nikoho počúvať, nájdite si vlastné odpovede. Ako hovorím aj ľuďom v prvý deň môjho kurzu Intuitívne liečenie pomocou vizualizácií, verím, že každý, kto sa ho zúčastní, získa niekoľko darov, množstvo perspektív, širšie povedomie a možnosti pre rast, zmenu a liečenie. Svojím učením vám dávam iba kľúč, ale ako ho použijete, to už je na vás. Iba vy sám máte moc zmeniť svoj život.

Vaše telo je systém, ktorý vám dáva spätnú väzbu. Táto kniha vám umožní porozumieť signálom, ktoré vysiela vaše telo, a ponúka vám rôzne praktické cvičenia, ktorými dokážete navodiť harmóniu a proces liečenia. Všetky cvičenia sú veľmi jednoduché, ľahké a rýchle a nepotrebujete na ne predchádzajúce skúsenosti. Ak dokážete dýchať, relaxovať, čítať, myslieť a hýbať telom, dokážete sa liečiť.

Liečila som mnohých ľudí, ktorí používali tieto jednoduché cvičenia na vyriešenie mnohých zdravotných problémov, napríklad bolesti hlavy, bolesti chrbta, úzkosť, problémy so srdcom, problémy s nadváhou, tráviace ťažkosti a astma, a to sú iba niektoré.

V rukách držíte nástroj, ktorým dokážete prekonať negatívne návyky, presvedčenia a emocionálnu záťaž na bunkovej úrovni, aby ste v sebe objavili výnimočnú bytosť, ktorou skutočne ste, bytosť plnú žiarivého potenciálu, geniality, sily a božskej podstaty. Jediné, čo musíte urobiť, je využiť informácie, ktoré máte na dosah ruky, aby ste mohli začať sám seba liečiť a zmeniť svoj život.

Jedna z mojich študentiek sa mi zdôverila, že nikdy neverila, že by sa dokázala sama oslobodiť od pocitov zúfalstva a depresí, ktorými trpela, kým nezistila, že za jej problémami sa skrývala skutočná, hlboká láska spôsobujúca zmenu. Počas liečenia sa zmenil jej život, jej vzťah s manželom, deťmi a rodinou. Zistila, že je hodna lásky a viac nemusí trpieť úzkosťou, návalmi paniky, depresiami a búšením srdca.

Iná klientka zistila, že jej závislosť od cigariet bola iba spôsobom, ako si vybudovať bližší vzťah k otcovi. Keď si to uvedomila, jej závislosť stratila na sile a ešte v ten deň prestala fajčiť.

V minulosti mnohí veľkí majstri, liečitelia a vizionári hovorili „spoznaj sám seba“, pretože keď sa poznáš, máš možnosť voľby, a keď máš voľbu, máš slobodu a môžeš dosiahnuť pocit blaha. „Spoznej sám seba“ a „vylieč sám seba“ sú úžasné myšlienky. Problém spočíva v tom, že väčšina ľudí nevie, ako to urobiť. Mojmým zámerom pri písaní tejto knihy bolo dať vám nástroj na pohľad dovnútra, aby ste objavili nevyčerpatelnú studnicu blaha a vitality, ktorá je v každom z nás.

Jeden veľmi úspešný podnikateľ mi raz prezradil, že keď sa učil načúvať svojmu telu a riadiť sa podľa neho, nielenže sa mu podarilo vyliečiť bolesti chrbta a kolien, ale dopomohlo mu to aj k výnosným obchodným rozhodnutiam. Vlastne po absolvovaní niekoľkých mojich seminárov sa jeho príjem strojnásobil, pretože nadobudol nového, lepšieho obchodného ducha, založeného na intuícii.

Nájsť v sebe vnútornú múdrosť a súlad so sebou samým sa nedá niekoľkokrát za rok, je to spôsob života. Keď raz začnete pociťovať tie úžasné výhody, rozšírite svoje povedomie a zažijete silu samoliečenia, už sa toho nebudete chcieť vzdať.

Ako to všetko začalo

Keby mi bol kedysi, keď som bola malá, niekto povedal, že objavím účinné liečebné techniky, vytvorím nový spôsob liečenia a budem ich propagovať v televízii, na seminároch a v knihách, pomyslela by som si, že sa zbláznil. Mojmým snom bolo stať sa herečkou a spisovateľkou. V škole som sa venovala herectvu, hrala som v divadelných hrách a potom som na vysokej škole študovala písanie a redakčnú činnosť. Nikdy som si nemyslela, že jedného dňa budem cestovať po svete a učiť ľudí, ako zmeniť svoj život obnovením svojho zdravia a vitality.

Ale možno to nie je až také prekvapivé, keďže téma zdravia sa v mojom živote objavovala od detstva. Narodila som sa v Minsku, hlavnom meste Bieloruska, ktoré ovplyvnila katastrofa v Černobyle. Dva roky potom, ako výbuch jadrového reaktora kontaminoval celé okolie, oznámili lekári mojím rodičom, že by môj ťažko chorý mladší brat Marat mohol zomrieť pod vplyvom drsného prostredia, v ktorom sme žili, a preto, že v našom meste nejestvovali vhodné možnosti liečby. Naplánovali sme si, že sa presťahujeme do Austrálie, a počas veľmi stresujúceho emigračného procesu sme žili deväť mesiacov v Taliansku. Taliani k nám boli veľmi milí a v okolí bolo aj veľa imigrantov, ktorí hovorili po rusky. Hoci sa moji rodičia obávali o našu budúcnosť, ja som si pobyt v Taliansku užívala. Aby som svojim rodičom finančne pomohla, na pláži som predávala rôzne výrobky a tak sa učila samostatnosti.

Keď sme sa presťahovali do Austrálie, dostala naša rodina možnosť začať úplne nový život. Museli sme sa naučiť cudzí jazyk, prispôbiť sa novej kultúre a nájsť spôsob ako prežiť. Toto náročné obdobie malo výrazný dopad na môj zdravotný stav. Bola som nervózna a nedokázala som sa poriadne vyjadrovať v škole ani doma. Často ma bolieval žalúdok, mala som kožné problémy, pocity úzkosti a niekedy návaly paniky. V tom čase moji rodičia aj starí rodičia verili, že zdravotné problémy dokážu liečiť iba vyškolení lekári, ktorých som musela často navštevovať.

Môj zdravotný stav sa stále zhoršoval. Keď som mala šesťnásť, začal ma intenzívne bolievať chrbát a lekár mi predpísal rehabilitácie. Po počiatocnej miernej úľave sa môj zdravotný stav zhoršil natoľko, že bolesti chrbta boli už takmer neznesiteľné.

Vo svojich osemnástich rokoch som na kurze herectva spoznala svojho budúceho manžela Paula. Paul mi navrhol, aby som vyskúšala iné druhy liečby. Prešla som rukami rôznych holistických a klasických liečiteľov, ale zdalo sa, že nič nepomáha. Vždy som sa na chvíľu cítila lepšie, ale bolesť sa zakrátko nielen vrátila, ale ešte vystupňovala.

Keď som mala dvadsať rokov, cítila som sa tak zle, že som niekoľko týždňov takmer nedokázala chodiť, čo som sa zo strachu snažila pred svojimi priateľmi a rodinou skrývať. O skutočnej intenzite mojich bolestí vedeli iba Paul a moja mama. V istom období som mala pocit, akoby som „bývala“ v ordinácii svojho chiropraktika. Moje sebavedomie bolo vtedy dosť nízke.

Bod zlomu

Žila som v agónii a moje telo vyzeralo a cítilo sa znetvorene. Poprosila som Paula, aby ma zaviezol k chiropraktikovi, a celou cestou som kričala od bolesti. Každý hrboľ na ceste bol pre mňa utrpením.

Keď sme dorazili do čakárne, chiropraktik sa na mňa pozrel a oznámil, že mám stuhnuté telo. Ohromene som na neho vyvalila oči a zašomrala: „Tak to som vedela. A čo s tým urobíte?“

„Nič,“ povedal, „choďte domov.“

Cestou späť som neskutočne zúrila a to mi trochu pomohlo prestať vnímať bolesť. Čítala som, že keď má človek depresie a cíti sa beznádejne, hnev mu môže pomôcť ich prekonať. Niečo také som pociťovala aj ja. V mysli som si premietala rôzne scény, ako nebudem schopná chodiť alebo skončím na vozičku. A vtom mi niečo napadlo. Mój zdravotný stav predsa nemôže byť nemenný, buď sa zhorší, alebo zlepší. Predstava, že budem trpieť bolesťami po celý zvyšok života, bola neznesiteľná.

Keď som neskôr doma ležala na posteli a rozmýšľala o svojich bledých vyhlídkach, zrazu ma osvietilo. Akousi zvláštnou zmenou v mysli som si uvedomila, že som sa vždy spoliehala na druhých, že ma vyliečia, v nádeji, že ma zachránia. Čím viac mi ubúdala vnútorná sila, tým horšie som sa cítila. Riešenie bolo jednoznačné – musela som sa vyliečiť sama. Otázka bola ako.

Objavenie schopnosti liečiť

Odrazu som mala pocit, že moje telo je obdarené výnimočnou schopnosťou liečiť sa. No skôr ako sa u mňa začal proces samoliečenia, musela som zistiť príčinu bolesti. Očividne bol niekde problém a moje telo sa mi pokúšalo naznačiť kde.

Hoci som stále pociťovala bolesť, mala som pocit, že to má zmysel. Nevedela som presne ako začať so samoliečením, ale bolo mi jasné, že človek funguje na rôznych úrovniach, na psychickej, emocionálnej, fyzickej, duchovnej, energetickej a tak ďalej. Rozhodla som sa, že preskúmam všetky možné aspekty.

Ako prvé som sa rozhodla, že sa budem cítiť dobre. Bola som pripravená na to, že sa budem cítiť trochu lepšie alebo úplne vyzdraviem. V každom prípade to bolo lepšie ako stále myslieť na bolesť.

Neskôr som si zaumienila, že ak sa mám riadiť svojím telom, mala by som vnímať vlastné pocity. Začala som sa sústreďovať na svoj dych. Dovolila som sama sebe precítiť vlastné emócie, neodmietala ich a neignorovať, ale získala z nich múdrosť. Uvedomila som si, že aby som sa dokázala vyliečiť, musím začať cítiť.

Mala som pocit, že si mám položiť ruky na chrbát. Urobila som tak, aby som poskytla svojmu telu oporu. Neskôr som si uvedomila, že pri dotýkaní sa chrbta som zároveň zameriavala svoju myseľ a energiu na liečenie tejto oblasti. Inými slovami, vôľa liečiť, ktorá sa objavila v mojom mozgu, teraz prechádzala cez moju miechu a nervový systém do krížovej oblasti.

Zacítila som, že moje telo konečne začalo spolupracovať, cítila som, že sa začína uvoľňovať a relaxovať. „Stuhnutosť“, o ktorej hovoril chiropraktik, začala poľavovať. Ale hoci som sa z času na čas cítila trochu lepšie, stále sa vynárali pochybnosti, otravné myšlienky typu: *Nebude to fungovať, tak sa nesnaž...* alebo *Doteraz nič nefungovalo, tak prečo si myslíš, že práve toto bude fungovať?* Rozhodla som sa, že najlepšie urobím, keď sa sústredím a budem zamestnávať svoju myseľ počítaním od tridsať nadol.

To moju myseľ upokojilo a ja som si uvedomila, že toto liečenie nemusím uskutočňovať, musím mu dovoliť plynúť. Počula som o vnútornej inteligencii, ale nikdy som celkom nechápala, čo to znamená. Vedela som, že moje telo je múdre, pretože vedelo ako rozprúdiť moju krv, nechať mi rásť vlasy a biť moje srdce – bez toho, aby som vedome musela niečo robiť. Rozhodla

som sa, že ak existuje niečo ako „zázračná liečivá inteligencia“, chcela som, aby mi pomohla. V tom momente som pocítila prepojenie s ohromnou liečivou energiou. Bolo to, akoby teplé trblietavé lúče slnka roztápali stuhnutie a bolesť v mojom chrbte.

Keď som sústredila svoju pozornosť na chrbticu, videla som obraz znetvoreného chrbta. Mnohé stavce vyzerali byť vyskočené a zapálené. Šokovaná som si uvedomila, že *tento sen sa mi nepáči*. A vtom mi to došlo. Nesnívala som, dívala som sa na obraz vlastného chrbta.

Po počiatočnom šoku som začala uvažovať, ako sa môj chrbát dostal do stavu, v akom bol. Tak som si položila otázku: *Aké myšlienky, emócie a zážitky spôsobili tento stav?* Potom som čakala a pomaly zhlboka dýchala. Takmer okamžite sa vynorili pocity strachu, frustrácie, hnevu, viny a hanby. Ďalej som dýchala a precitňovala ich, aj keď tieto pocity začali byť veľmi intenzívne. Nebránila som sa ich intenzite a zároveň som si opakovala: *Som ochotná zbaviť sa týchto pocitov*.

Vlny týchto pocitov prechádzali mojím telom. Keď som sa ich zbavila, cítila som pokoj a prepojenie s ohromnou liečivou energiou. Objavili sa predstavy alebo spomienky spájajúce sa s každou z týchto emócií. Čím viac som sa týchto emócií zbavovala, tým viac duchovnej lásky som cítila. Vo svojej mysli som vnútornými očami videla, ako nahromadená energia uniká z môjho tela ako obláčiky dymu. Následne som upadla do hlbokého a pokojného spánku.

Následovné ráno väčšina mojich bolestí zmizla. Bola som nadšená a rozhodla som sa experimentovať s týmto liečením ešte viac. Za tri týždne všetko fyzické utrpenie zmizlo. Na lekárskej prehliadke o šesť mesiacov neskôr mi môj prekvapený chiropraktik povedal: „Nech robíte čokoľvek, pokračujte v tom, lebo to pomáha.“ Keď ma úplne prestal bolieť chrbát, začala som úspešne liečiť svoju pokožku, tráviace problémy a úzkosť.

Pomoc iným liečiť sa

Ľudia ma začali oslovovať, aby som im pomohla vyliečiť sa. Hoci som vyliečila samu seba, pochybovala som, že by som bola schopná pomáhať iným. Spozorovala som, že čím viac precvičujem nalaďovanie sa na svoje telo, tým výraznejšie sa zvyšuje moja schopnosť nalaďiť sa na telo a energetický systém iných ľudí. Niekedy som dokonca bez opýtania dostávala úžasné,

nečakané, podľa mňa až nadprirodzené informácie, ktoré mi po konzultácii ľudia neustále potvrdzovali.

Najprv som sa snažila pomôcť vlastnej rodine. Najviac ma v mojich no-voobjavených schopnostiach podporovala mama. Povedala mi, že vo mňa stopercentne verí a že liečenie je cesta, po ktorej sa mám vydať. Môj otec bol skeptický, ale keďže ma veľmi miluje, podporil ma. Moji starí rodičia mi povedali, že moja nová kariéra je pre nich niečo úplne neznáme. Môj manžel Paul ma ohromne podporoval a dal mi zopár praktických rád: aby som si nikdy nič nevymýšľala a bola si istá, že to, čo poviem, bude pravdivé a bude pomáhať ľuďom, ktorých budem liečiť. Takisto mi povedal: „Nerob nič, kým si nie si istá, že to pomôže!“ a toho sa držím. Stále sa učím od ľudí, ktorým pomáham, a sústreďujem sa na to, čo im najviac pomáha. Neupínam sa na staré zvyky a myšlienky alebo techniky, ktoré už nie sú relevantné.

Jedného dňa, krátko nato, ako som sa sama vyliečila, mi zavolała mama a poprosila ma, aby som na diaľku vyliečila otca, ktorý si v práci zranil nohu. Sústredila som svoju pozornosť na neho a „naladením sa“ týmto spôsobom som uvidela, že mal vážnu pomliaždeninu nohy. Mala som videnie, že si nohu poranil na člne. Povedala som to mame, ale tá trvala na tom, že sa mu to stalo v práci. Keď som ale zavolała otcovi, potvrdil mi, čo som videla. Noha sa mu rýchle vyliečila.

Pochopila som, že vzdialenosť pri liečení nie je prekážkou. To mi umožnilo začať liečiť ľudí hocikde na svete tým, že som sa naladila na psychické, emocionálne, fyzické a energetické príčiny ich ťažkostí a životných problémov. Uvedomujem si, že pomáham ľuďom spojiť sa s ich vlastnou zázračnou inteligenciou, ktorá im umožňuje liečiť sa.

Onedlho po otcovom vyliečení k nám prišla na návštevu priateľka. Keď rozprávala, objavil sa nad jej hlavou akoby kreslený obrázok pečene. Najprv som si pomyslela, že som sa zbláznila, a začala som otvárať a zatvárať oči očakávajúc, že obrázok zmizne. Ale on tam zostal. Spýtala som sa jej, či má problémy s pečeňou, a ona odpovedala, že ich má takmer celý svoj život.

Potom som mala víziu o jej starom otcovi v koncentračnom tábore a dozvedela som sa, že aj on mal podobné problémy. Sprostredkovala som priateľke veľa ďalších osobných informácií o jej zdraví a jej starom otcovi, o ktorých ani nevedela. O niekoľko dní mi zavolała, že jej matka potvrdila všetky podrobnosti, ktoré som jej o starom otcovi prezradila. Neskôr mi povedala,

že všetko, čo som o jej zdravotnom stave v ten deň hovorila, neskôr potvrdili lekárske vyšetrenia a iní liečitelia.

Niekoľko ďalších mesiacov som experimentovala na každom, kto bol ochotný, a výsledky ma ohromili. Získala som istotu, že moje liečiteľské postupy boli úspešné. V každej voľnej chvíli som študovala rôzne liečiteľské postupy a zisťovala, ako by som mohla svoje schopnosti využiť efektívnejšie. Začala som konzultovať s autormi najpredávanejších kníh v oblasti duchovných tém, zdravia a ľudského potenciálu a učiť sa od nich. Moje články uverejňovali v rôznych novinách a časopisoch na svete. Rozhodla som sa ale, že najúčinnšie bude, keď budem učiť ľudí, ako môžu vyliečiť samých seba. Najhlbšie a najprospernejšie poznatky získavam od klientov z mojej súkromnej praxe a od tých, ktorí sa zúčastňujú mojich seminárov.

Informácie v tejto knihe pochádzajú z obdobia, kedy som študovala ľudské telo, individuálne pracovala s jednotlivými klientmi a prednášala na seminároch vo svete. Každý klient prispel k tomu, aby som porozumela, čo nám jednotlivé časti nášho tela chcú naznačiť a ako využiť tieto informácie v procese samoliečenia.

Raz sa ma niekto spýtal, ako by som charakterizovala svoju knihu. Na chvíľu som sa zamyslela a potom som odpovedala: „Napísala som knihu, ktorú by som ja sama rada používala.“ Mnohokrát som využila informácie z tejto knihy, keď som chcela niekomu ukázať a vysvetliť, ako naše myšlienky a emócie ovplyvňujú naše telo. Dúfam, že aj vy budete používať knihu *Čo vám hovorí vaše telo* pravidelne pri svojom vlastnom samoliečení.

Liečenie a duchovno je tu pre všetkých

Keď ma ľudia stretnú prvýkrát, niekedy si myslia, že môj život je dokonalý, že nemám žiadne problémy a nikdy nie som smutná, ustarostená alebo nahnevaná. Snažia sa ma stavať na piedestál a ospevujú ma, až kým nezistia, že aj ja som iba človek. Tiež mám pochybnosti. Občas robím chyby. Milujem módu, chodím si zatancovať, pozerám televíziu a počúvam modernú hudbu.

Inými slovami, zaoberám sa duchovnými záležitosťami, ale takisto si rada užívam život plný normálnych radostí. Snažím sa všetkým ukázať, že môžu stáť oboma nohami na zemi a zároveň sa venovať svojmu zdravotnému stavu, duchovným veciam a žiť úspešný život. A ľuďom sa to páči.

Na mojich seminároch mi ľudia hovoria, že sa im páči moje oblečenie, môj mladistvý vzhľad a hudba, ktorú im púšťam. Vlastne mi hovoria, že u mňa vyzerá práca s duchovnými záležitosťami super. Raz mi Paul k narodeninám daroval album, ktorý nahral spolu s hudobným producentom Phillipom Gelbachom. Nazvali ho *Práve teraz (Right now)*. Prelína sa v ňom moja reč s inšpiratívnou, tranzovou, tanečnou a elektronickou hudbou. Ľudia na mojich seminároch na ňu radi tancujú. Na jednej prezentácii ku mne pristúpila istá pani so svojou mladou neterou, ktorá očividne očakávala, že niekto, kto robí duchovné liečenie, bude starší, oblečený v nejakom voľnom, ležérnom oblečení. Bola prekvapená, že som mladá, a najviac ju dostalo, keď uvidela moje topánky.

Ako používať túto knihu

Táto kniha je príručka, ktorá vám pomôže pochopiť, ako vaše pocity, zážitky, energia a myšlienky ovplyvňujú vaše fyzické, psychické a emocionálne zdravie. Môžete k nej pristupovať rôznymi spôsobmi, podľa toho, ako sa chcete zamerať na nejaký stav alebo odstránenie problému. Ak sa necítite dobre, vyhľadajte si svoj stav, časť tela alebo systém v tele, kde pociťujete ťažkosti, aby ste porozumeli myšlienkam a emóciám, ktoré ich spôsobujú. Informácie si môžete vyhľadávať nasledovnými spôsobmi:

- ♦ **Podľa ťažkostí:** V II. kapitole si podľa abecedného zoznamu nájdete svoj zdravotný stav. Keď si budete o ochorení čítať, uvedomujte si emócie, ktoré to vo vás vyvoláva. Potom prejdite na III. kapitolu o emóciách a vykonajte príslušnú aktivitu.
- ♦ **Podľa časti tela:** Každý problém sa ukladá do niektorej časti vášho tela. Nájdite si v I. kapitole príslušnú časť tela a vykonajte popísanú aktivitu. Nájdete tu aj informácie o súvisiacich emóciách, o ktorých si môžete viac prečítať v kapitole III.
- ♦ **Podľa farby:** Vo IV. kapitole môžete nájsť vlastnosti, ktoré majú jednotlivé farby. Tie vám môžu pomôcť obnoviť vaše telo tak, aby ste prekypovali zdravím. Zároveň zistíte, ako môžu rôzne farby ovplyvňovať vaše emócie. Kombinujte liečenie farbami s aktivitami podľa jednotlivých častí tela alebo emócií.