

Naslov originala:

How to Heal Yourself When No One Else Can: *A Total Self-Healing Approach for Mind, Body, and Spirit*

Amy B. Scher

Copyright © 2016 Amy B. Scher

Published by Llewellyn Publications

Woodbury, MN 55125 USA

www.llewellyn.com.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2021

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

UREDNIK IZDANJA:

Milica Simić

PREVOD:

Milica Simić

LEKTURA I KOREKTURA:

Lidija Cenić

DIZAJN KORICE:

Sara Vranić

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1.000

IZDAVAČ:

Publik praktikum, imprint Harmonija

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

GODINA IZDANJA:

2021

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući foto-kopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

ISBN 978-86-6035-882-2
COBISS.SR-ID 47327753

IZBORITE SE SA STRESOM

EJMI ŠER

*Mojim klijentima, koji su najhrabriji ljudi koje poznajem.
Ove reči su za vas.*

Izjave zahvalnosti

Šarlot Filips, mojoj ženi, mojoj najboljoj prijateljici i mojoj „osobi”. Ti si najveće i najneverovatnije iznenađenje u mom životu i dokaz da univerzum zna šta radi. Hvala ti što si mi uvek „slala vetar u leđa” i nikad „pljuvala u lice”. Ti me nežno voliš u svim trenucima i nema nikog drugog koga bih radije volela od tebe. Ti i ja protiv čitavog sveta, dušo.

Zahvaljujem se iz dubine srca mojoj porodici, Fokerima (na obe obale i u Velikoj Britaniji). Nema reči kojima bih mogla da opišem našu grupu, naše ludosti i našu ljubav. Podrška koju mi pružate i to koliko me zabavljate nešto su što ne mogu da poverujem da sam imala sreće da dobijem. Vi ste moje „pleme” od kojeg nikad ne želim da budem odvojena.

Mojoj „mami medvedici” Elen Šer: hvala ti što si uređivala ovaj tekst dok ti se oči ne bi pobunile, a onda nastavljala. Ipak, najviše ti hvala za svu tvoju безусловnu ljubav i podršku. Naši telefonski pozivi kasno u noć i histerični smeh zbog nekih „zanimljivih” grešaka u kucanju stvorili su trenutke kakvi postoje samo u ljubavi između majke i ćerke. Ti si moja junakinja.

Ne postoji odgovarajući način da se zahvalim Stivu Harisu, mom literarnom agentu, prijatelju i polovini „Tima 22”. Sećam se da sam ti jednom poslala mejl u kojem sam te upitala da li bi i dalje bio moj agent čak i kad se knjiga ne bi prodala. Nije prošlo ni pet minuta, a ti si mi već odgovorio: „Ti si moj autor sve dok nas smrt ne rastavi (ili dok ti ne odlučiš da me više ne želiš).” Čekala sam celog svog života na tebe i nisi me razočarao. Hvala ti što si agent o kakvom sam uvek sanjala. Hvala ti što si iskren kad je ono što pišem „previše

dosadno" da bi moglo da se pokaže urednicima! Bio si u pravu. Ti si uvek u pravu. I hvala ti što si divno društvo za ručak.

Najdublju zahvalnost dugujem timu iz izdavačke kuće *Levelin*, posebno Anđeli Viks, mojoj urednici, koja je videla nešto posebno u meni u svetu prepunom autora. Ne mogu da ti dovoljno zahvalim za svu ljubaznost, strpljenje i što si mi pomagala da sve uradim mnogo brže. Gde si bila celog mog života? Ti si jednostavno i bukvalno najbolja. Ogromna zahvalnost Andrei Nef za talenat, usredsređenost, znanje i obraćanje pažnje na svaki detalj. Pomogla si mi da ova knjiga bude bolja nego što sam mogla da zamislim da će biti.

Ogromnu zahvalnost dugujem sledećim osobama koje su svojim doprinosom ovu knjigu učinile mogućom. Melisa Gencle, uvek si verovala u mene više nego što ja to činim, i to uvek primećujem. Ti si „navijačica" kakve nema i bićeš divna majka. Džulija Montiho, uređivala si izabrana poglavlja u kasnim noćnim satima mada te je čekao tvoj „pravi posao" i naučila si me da kad odrastemo sami stvaramo pravila. Pozdrav, ljubavi! Amanda Mekolej, terala si me da ručam i pružala bezuslovnu podršku. Hvala ti što si me prihvatila ovakvu kakva sam i što si zaista divna prijateljica. Nadin Netman Semero, mi smo jedine ostale u našem klubu pisaca, ali smo dokazale da je vredelo. I dalje ne mogu da verujem koliko je čudesno sve što nam se desilo i ne mogu da sačekam da zajedno nastavimo. Komšije iz 84. ulice, vi ste pregledali knjigu, organizovali večere i vodili računa o mom stvarnom životu kad sam bila zaglavljena za svojim stolom. Vi ste najbolje komšije kakve bi dve devojke mogle da požele. TMV, hvala ti što si osoba koja ume najbolje da sluša i što si moj „blizanac" koji isto razmišlja i kome nikada ne moram ništa da objašnjavam jer uvek zna šta mislim. Dejl Pola Teplic, hvala ti što si promenila sve što sam mislila o nastavnicima. Ti si izuzetna. Kejt Kler Klemenson, hvala ti što si preletela preko pola sveta da bi mi pomogla kad mi je to bilo najpotrebnije i ostala kraj mene kad si shvatila o čemu se radi. Uspešno obavljen zadatak. Sara Davelo, ti si moja „saputnica u pisanju" i ne mogu da ti se dovoljno zahvalim na svim telefonskim pozivima (bože, ti telefonski pozivi) i na bezbroj puta kad si morala da kažeš: „Stvarno, uspela si", ali i za trenutke kad si govorila i ponavljala: „Jesi, zaista. Tako je." Učinila si da poverujem

u momentalno prijateljstvo. Nadam se da ćemo napisati zajedno još mnogo knjiga i uvek podržavati jedna drugu.

Ne mogu da ne izrazim večnu zahvalnost Šenon Šeridan. Kako mogu da ti zahvalim na tome što si posadila ovo seme pre mnogo vremena i mnogo pre nego što sam ja bila spremna da ga zalivam? Ova knjiga je procvetala samo zahvaljujući tebi.

I na kraju, hvala mojim anđelima na drugoj strani. Vi znate šta ste uradili.

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Sadržaj

Spisak vežbi i tehnika.....	13
Spisak crteža	15
Uvod: Kako da uspete na svom putovanju	17
PRVI DEO: Upoznavanje sa energetskim telom i samoisceljivanjem	
Poglavlje 1: Priča o mom uspehu	31
Poglavlje 2: Moj pristup isceljivanju uma, tela i duha	47
DRUGI DEO: Oprobani proces isceljivanja	
Deo 1: Prepuštanje, prihvatanje i tok	65
Poglavlje 3: Vreme je da prestanete da se borite.....	67
Poglavlje 4: Stvorite čvrste temelje za isceljivanje	81
Deo 2: Identifikovanje blokada	95
Poglavlje 5: Dobijte odgovore od svog podsvesnog uma	97
Poglavlje 6: Naučite jezik svog tela.....	113
Deo 3: Promenite svoj odnos prema stresu	139
Poglavlje 7: Raščišćavanje neprocesuiranih iskustava	141
Poglavlje 8: Oslobodite se štetnih uverenja	183
Poglavlje 9: Transformišite nezdrave emocionalne obrasce	211
Poglavlje 10: Kako se rešiti straha	231
TREĆI DEO: Finalni uvidi i ohrabrenja	
Poglavlje 11: Kreirajte svoju mapu isceljivanja.....	257
Poglavlje 12: Nastavite dalje	269
Pitanja za razgovor u „Klubu čitalaca”	285
Dodatni resursi	287

★★★★★★★★★★★★★★

Vežbe i tehnike

Ovo su vežbe i tehnike koje ćete naučiti u knjizi. Pet glavnih tehnika označeno je asteriksom.*

Poglavlje 3

Za nežno otpuštanje:

Pojanje.....	71
Blaga molba.....	76

Poglavlje 4

Da biste organizovali svoj energetski sistem:

Uzemljivanje napolju.....	83
Uzemljivanje u kući.....	84
„Trasiranje” prstom oko očiju	85
Tapkanje po timusu	87
Polako dođite do boljih misli i osećanja.....	87

Poglavlje 5

Da biste dobili odgovore od svog podsvesnog uma:

Testiranje u stojećem položaju (mišićno testiranje)	101
Testiranje rukom (mišićno testiranje).....	104

Poglavlje 6

Da biste se povezali sa svojim telom:

Molitva zahvalnosti.....	115
Obratite se svom telu s ljubavlju	115

Koristite samolepive papiriće za poruke	116
Pokrećite i usmeravajte energiju	116

Poglavlje 7

Da biste očistili neprocesuirana iskustva:	
Testiranje i tapkanje timusa*	152
Tehnika emocionalne slobode (EFT)*	162

Poglavlje 8

Da biste se oslobodili uverenja:	
Čišćenje metlom*	200
Tapkanje čakri*	203

Poglavlje 9

Da biste transformisali nezdrave obrasce:	
Prihvatite svoju ljudskost	216
Recite sebi: „To je glupost”	217
Vizualizacija šumskog požara	223
Bacanje kamenja	225
Metoda tri srca*	226

Poglavlje 10

Da biste stvorili novi obrazac odgovora straha:	
Tapkanje timusa u ritmu otkucaja srca	250
Koristite „tačku za paniku”	250
Disanje kroz nos	251
Položaj za paniku	251
EFT ili Tapkanje čakri	251
„Praćenje” prstima meridijana trostrukog grejača	252
Stvorite svoje bezbedno mesto	252

Poglavlje 11

Vodič za vaše putovanje ka isceljenju:	
Korišćenje crteža „Drveta isceljenja”	257

★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★ ★

Crteži

Poglavlje 2

Meridijan trostrukog grejača 53

Poglavlje 4

„Trasiranje” prstom oko očiju..... 85

Timus (grudna žlezda) 86

Poglavlje 6

Sedam čakri 121

Poglavlje 7

EFT tačke za tapkanje 165

Tačka na gornjem delu šake (tačka „gama”) i vrhovi prstiju..... 167

Poglavlje 9

Metoda tri srca 227

Poglavlje 11

Drvo isceljenja..... 258

Odricanje od odgovornosti

Izdavač i autor ne preuzimaju na sebe odgovornost za moguće povrede čitaoca nastale zbog njegovog korišćenja sadržaja ove publikacije i preporučuju korišćenje zdravog razuma u razmatranju upotrebe praksi opisanih u ovoj knjizi.

Uvod

★★★★★★★★★★★★

Kako da uspete na ovom putovanju

Zamislite da ste divno razgranato drvo. Imate veliko snažno stablo, korenje koje se pruža duboko u zemlju i grane koje posežu ka nebu. Jednog dana primećujete da nešto nije u redu. Lišće vam je suvo i puno rupica, a grane se povijaju pod svojom težinom. Nakon pregleda ne možete da otkrijete nijedan očigledan razlog za ovu promenu svog stanja. Istog trena počinjete da paničite i da vodite više računa o lišću i granama. Prskate ih i lečite sve više, ali ništa se ne menja. Listovi koje lečite samo su vidljivi rezultat problema, ma koji da je, koji postoji u vašem drvetu.

Zemljište u kojem drvo raste predstavlja vaše temelje. Zemljište je ono odakle sve potiče. To je ono ko ste vi u samoj svojoj srži. To je zbir svih stvari koje su uticale na vas. Kamenje i smeće koje je pomešano u vama utiče na sve delove drveta. Sve što je u tom zemljištu postaje deo vašeg bića.

Korenje vašeg drveta predstavlja vaš energetski sistem i energetske puteve. Ako je vaše zemljište prepuno neravnoteža – kao što zemljište u kojem raste drvo može da bude prepuno izazivača stresa iz okruženja – onda će zbog zemljišta i korenje postati neuravnoteženo i uticaće na celo divno drvo. Nekada je potrebno izvesno vreme da efekti ovoga stignu do listova i grana, možda čak i godine, ali na kraju će stići.

Listovi drveta predstavljaju vaše organe, žlezde, mišiće, telesne sisteme, hemijske supstance i hormone. U trenutku kad otkrijete rupice u svojim sasušenim, lomljivim listovima nećete biti u stanju da povratite zdravlje drveta tako što ćete tretirati listove. Ne može-

te samo prskanjem listova da rešite problem. Do istinskog isceljenja neće doći time što ćete voditi računa o svom lišću. Do njega dolazi kad uronite dublje u zemljište i popravite osnovu na kojoj drvo raste. Morate se vratiti do toga ko ste vi zaista tako što ćete raščistiti sve stare energije koje su kontaminirale vaše temelje. Jednostavno rečeno, morate očistiti zemljište.

Kako će vam ova knjiga pomoći

Ono što je najveća prepreka vašem pristupanju moći samoisceljenja jeste što najpre morate da znate čime treba da se pozabavite – drugim rečima, morate da znate *kako* da se iscelite. Ovo važi bilo da se osećate emocionalno neuravnoteženo ili su te neravnoteže uticale i na vaše fizičko telo.

Procesom kroz koji ću vas provesti u ovoj knjizi pokazaću vam *kako* da se iscelite. Naučićete kako da očistite svoje zemljište koristeći model koji je bio uspešan kako za mene tako i za stotine drugih ljudi uz pomoć seansi isceljivanja koje sam održala s njima. Nije potrebno da budete bolesni da biste koristili ovu knjigu. U stvari, ova knjiga nije o bolestima; ona se bavi emocijama i energijom, a to su dve stvari koje je za svakoga korisno da ih uravnoteži i tako postigne blagostanje u širem smislu reči. Upamtite: čišćenje vašeg zemljišta je krajnji cilj, zapravo, vaš jedini cilj. A kad očistite zemljište, to može da vam promeni život.

Bez obzira na to što danas postoji bezbroj tehnika energetskog isceljivanja, mnoge od njih zahtevaju prisustvo druge osobe koja će delovati kao vaš pomoćnik u isceljivanju. Uz pomoć ove knjige naučićete neke od tehnika koje možete sami da primenjujete i koje sam ja koristila u svom isceljivanju. Neke sam naučila tokom svog putovanja, a druge sam sama kreirala. Sve te tehnike omogućiće vam da sami rukovodite svojim putovanjem. Neće vam biti potrebno da zavisite od nekoga ko će vam pomagati da uradite i praktikujete bilo koju od tih tehnika. Sad je sve u vašim rukama!

Naučićete nekoliko glavnih tehnika za promenu vašeg odnosa prema stresu, a to su:

- Testiranje i tapkanje timusa
- Tehnika emocionalne slobode (EFT)

- Čišćenje metlom
- Tapkanje čakri
- Metoda tri srca

Sem ovih glavnih tehnika, naučićete i neke druge koje će vam pomoći da nastavite svoje putovanje. Na početku knjige možete da pronađete potpuni spisak svih vežbi i tehnika. Kad vas budem podučavala nekoj od njih uvek ću dati eksplicitna uputstva. To je jedini način na koji mogu da vam prenesem ideje, ali ako moje instrukcije budete gledali samo kao sugestije, dobićete mnogo više od njih. Ako poželite da uradite nešto na malo drugačiji način, učinite to. Verovatno će to za vas bolje funkcionisati. Što se mene tiče, uvodila sam „Ejmine promene” u svakoj tehnici koju bih naučila. Ako i vi želite to da uradite, imate moj blagoslov da sebi pustite na volju. Odstupanja u tehnikama koja sam pravila tokom svog isceljivanja uključivala su stvari kao što su korišćenje desne ruke umesto leve, ostajanje u nekoj pozi ili korišćenje neke tehnike duže ili kraće nego što je bilo navedeno, preskakanje delova neke vežbe i slično. Sve ove promene su u redu. Ne postoji samo jedna tehnika koju koristim radeći sa svojim klijentima ili sama, koja izgleda u potpunosti onako kako sam je naučila.

Bez obzira na to koju tehniku koristite da biste raščistili energetske blokade, imajte uvek na umu da je pronalaženje *onoga* što je potrebno da očistite važnije od toga koju energetsku tehniku ćete koristiti za čišćenje. To je ono što ćemo zajedno otkriti na različite načine u ovoj knjizi. To će biti najefikasniji pristup i oslobodiće vas brige da morate da uradite svaku tehniku savršeno. Kad budete otkrili šta je ono što treba da očistite, slobodno možete da integrišete bilo koju tehniku energetskog isceljivanja koju trenutno koristite u različitim aspektima isceljivanja.

Kako da koristite ovu knjigu

Ova knjiga je napisana jednim delom kao istraživački proces, drugim kao knjiga tipa „kako uraditi”, a ostatak je sačinjen od priča, uvida i primera koji će vam pomoći da vam duša bude ispunjena dok se isceljivanje odvija. Primeri koje delim s vama potiču iz realnih seansi s klijentima koji su se dobrovoljno prijavili i/ili dali

mi svoje dopuštenje da vam ispričam njihove priče. Ipak, imena klijenata i detalji uz čiju bi pomoć mogli da budu identifikovani, u potpunosti su promenjeni da bi se zaštitila njihova privatnost.

Mnoge od priča koje ćete pročitati potiču iz vremena koje sam provela u Indiji, u kojoj sam naučila lekcije za mnogo života i želela sam da ih prenesem da bi vam koristile na vašem putovanju. Ukratko sam navela mnogo različitih stvari koje možete da istražite i koje će vam pomoći da vodite srećniji, ispunjeniji i spokojniji život, zadovoljni u svom telu. Možda deluje da će biti mnogo toga što ćete morati da uradite, i možda to zaista i jeste tako, ali sve to *može* da se uradi, a ne postoji nikakvo vremensko ograničenje. Idite polako i budite nežni prema sebi.

Najefikasniji način da shvatite moj pristup jeste da pročitate, naučite i praktikujete ono što delim s vama, i to redom kojim je izloženo od početka do kraja. To je najbolji način da se apsorbuju „šira slika”, koncepti i tehnike. Kad budete pročitali knjigu imaćete duboko znanje o mom pristupu i onda možete da nastavite s radom vraćajući se na bilo koji deo knjige. Osim što ćete čitati knjigu i praktikovati vežbe sopstvenim tempom, predlažem vam da pronađete druge ljude koji su zainteresovani da ovo rade da biste mogli jedni drugima da pružate podršku. Kad sam se ja isceljivala radila sam to sama i često se dešavalo da poželim da imam grupu istomišljenika i da mogu s njima da podelim svoja nova otkrića i zajedno ih razmotrimo. To je razlog što sam na kraju knjige dala spisak pitanja za razgovor u okviru Čitalačkog kluba. Predlažem vam da pronađete svoje „pleme”, razgovarate o onome što učite, držite jedni druge za ruku i učinite da isceljivanje postane timski rad. Ipak, bilo da ovo radite sami ili u okviru grupe, prihvatite vođstvo koje je u rezonanci s vama i uključite ga u u potpunosti u svoj život. Učinite da postane deo onoga ko ste i koristite ga da biste povećali ono što već imate. Ne bi trebalo da posmatrate ovu knjigu kao spisak onoga što treba obaviti. Neka se vaš mozak prilagodi konceptima i neka vam srce bude otvoreno dok sve to procesuirate. Verovatno ćete otkriti da vas nešto vodi ka stvarima koje ovde nisu ni spomenute. Kad budete osetili taj podsticaj, znajte da vam to vaša intuicija i univerzum šapuće: „Kreni za mnom”. Treba samo da znate da je za vas potpuno bezbedno da to učinite.