

NASLOV ORIGINALA:

Abby Wynne

How to Be Well

Copyright © 2016 by Abby Wynne

Originally published in 2016 by Hay House Inc. USA

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2018

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

UREDNIK IZDANJA:

Milica Simić

PREVOD:

Jelena Radojičić

LEKTURA I KOREKTURA:

Maja Banjac Kesić

DIZAJN KORICE:

Tijana Kazimirović

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

Moralna prava autora su potvrđena.

Sva prava zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme, bez prethodne dozvole izdavača, biti reprodukovano bilo kojim mehaničkim, fotografskim ili elektronskim procesom, niti u formi fonografskog snimka; niti se može čuvati u sistemu za preuzimanje, poslati ili na drugi način kopirati za javnu ili privatnu upotrebu, sem „fer upotrebe” u obliku kratkih citata u člancima i prikazima. Informacije date u ovoj knjizi ne treba smatrati za zamenu za profesionalni medicinski savet; uvek konsultujte lekara ili farmaceuta. Svaka upotreba informacija iz ove knjige je na sopstvenu odgovornost čitaoca. Ni autor ni izdavač ne mogu se smatrati odgovornim za bilo koji gubitak, tužbu ili štetu koji nastanu zbog upotrebe, ili zloupotrebe, ili datih sugestija, propuštanja da se posluša savet lekara, kao ni za bilo koji materijal na sajtovima trećeg lica.

Abi Vin

PUT ka zdravlju

OSNOVE ENERGETSKOG ISCELJIVANJA

HARMON**IA**

*Najvelikodušnjoj i najmudrijoj grupi bića punih
ljubavi koje poznajem i koje ću tek upoznati.*

Ova knjiga je vama posvećena.

ne odustaj

*možeš držati svetlo, čak iako ti se čini da si sam.
oni koji to žele, leteće prema njemu kada su spremni,
oni koji ne mogu da podnesu svetlo,
pokušaće da ga priguše.*

ne očajavaj

*teži svojoj svetlosti, održavaj je blistavom i snažnom.
hrani je nežno, ljubavlju, nadom i snovima...
pleši na svojoj svetlosti, veruj joj i gledaj kako raste,
kako se širi i znaj da nisi sam.*

nastavi da ideš ka svetlu bez obzira na sve

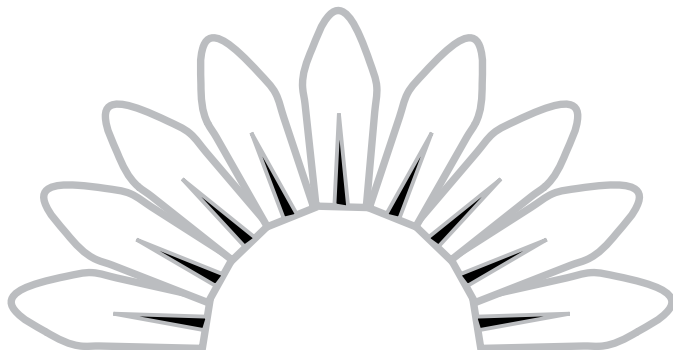
*mnoge svetlosti plešu u mraku,
možda nesvesne jedne drugih
vrte se i penju poput zvezda na noćnom nebu,
preko neravnih stena i stapaju se u pejzaž.*

vreme je da verujemo da ćemo uspeti

*ono što uradi pojedinac olakšava drugima
pomažemo jedni drugima bez obzira na geografiju, geometriju,
prostor i vreme i ostale dimenzije
popunjavamo zajedno praznine u našim dušama*

kako bismo sve prostore ispunili ljubavlju.

ABI VIN



Sadržaj

<i>Spisak vežbi, meditacija i ceremonija</i>	9
<i>Izjave zahvalnosti</i>	11
<i>Uvod</i>	13

Prvi deo: Probudite svest

Poglavlje 1: Ko ste vi?	21
Poglavlje 2: Kako se energetski povezujemo s drugim ljudima kroz odnose s njima	47

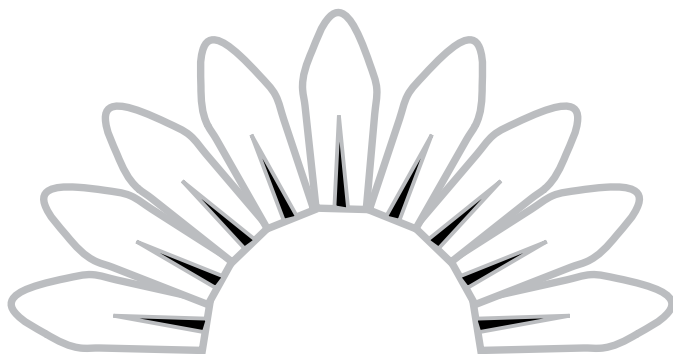
Drugi deo: Proces ozdravljenja

Poglavlje 3: Iscelite odnos sa sobom	77
Poglavlje 4: Iscelite svoje odnose s drugim ljudima	103
Poglavlje 5: Isceljivanje unutrašnjih povreda	129

Treći deo: Ostanite zdravi

Poglavlje 6: Zadržite dobar standardni rezultat na skali zdravlja	159
Poglavlje 7: Ostvarite svoj puni potencijal	187

<i>Zaključak</i>	213
<i>Odaberite pravu terapiju i pravog terapeuta</i>	215
<i>Preporuke za dalje čitanje</i>	229
<i>O autorki</i>	233



Spisak vežbi, meditacija i ceremonija

Poglavlje 1

Ko ste vi?.....	25
Istražite svoje različite aspekte.....	34
Otkrijte svoje energetsko telo.....	37
Radite na sebi pomoću skale zdravlja	41
Postavite nameru da budete dobro	45

Poglavlje 2

Doživite vibracije emocionalnih energija	49
Očistite se od tuđih energija.....	54
Prizovite sopstvene energije natrag	57
Prizivanje energija iz određenih trenutaka u prošlosti	60
Presecanje energetskih niti u vezi	68
Presecanje niti u odnosima koje formirate na društvenim mrežama	71

Poglavlje 3

„Hvala mom telu...”	79
Uzemljenje: prvi deo.....	85

Uzemljenje: drugi deo	88
Zabeležite unutrašnji glas	97
Energetskim isceljenjem pojačajte osećaj lične vrednosti.....	98

Poglavlje 4

Oslobodite ljude iz priče koju o njima pričate.....	109
Povratite snagu i moć.....	111
Povratite svoju snagu i moć od drugih.....	114
Promenite način na koji zadržavate energiju onoga što se dogodilo.....	122

Poglavlje 5

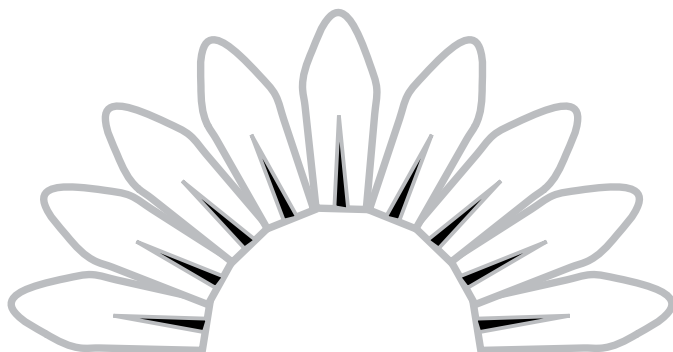
Vizualizacija reke	132
Raščišćavanje reke.....	137
Iselite jedan svoj aspekt.....	139
Oprostite svima: prvi deo	142
Oprostite svima: drugi deo	144
Ceremonija vode.....	152
Ceremonija vatre.....	154

Poglavlje 6

Jedite pažljivo	166
Budite nežni prema sebi	170
Proveravanje kao duhovna aktivnost.....	176
Meditacija na dah.....	178
Usredsređena meditacija.....	179
Svesna meditacija	179
Meditacija u pokretu.....	180
Vođena meditacija	181

Poglavlje 7

Povežite se sa svojim budućim isceljenim ja.....	197
Iselite prostor između sebe i osobe s kojom se svađate	199
Pustite više radosti u svoj život.....	202
Energetska tehnika za manifestovanje	210



Izjave zahvalnosti

Duboko sam zahvalna sledećim ljudima zbog njihove pomoći, podrške i njihove svesne ili nesvesne uloge u stvaranju ove knjige: Robertu Moru, Redžini Ni Din, Kalu Flinu, Majklu Makiveru, Brajanu Hedu, Stivenu Makormaku, Stivenu Braunu, Patriši Šin, Pameli Majls, Marejd Konlon, Karen Vard i Dirdri Klinč.

Moji najbolji učitelji su članovi moje porodice. Posebno želim da zahvalim svom tati, Aleku Feldmanu, zbog nedvosmislene podrške koju mi godinama pruža. Šaljem ljubav i iskrenu zahvalnost Suzan Braun-Feldman, Peni Bajzer-Botel i Mortonu Botelu, Marku i Bruku Feldman, Estel Feldman i porodici Vin, posebno Toniju i Pet. Takođe šaljem ljubav i zahvalnost svojoj baki Elejn i deki Džeku Feldmanu, kao i Širli Bajzer-Bernštajn.

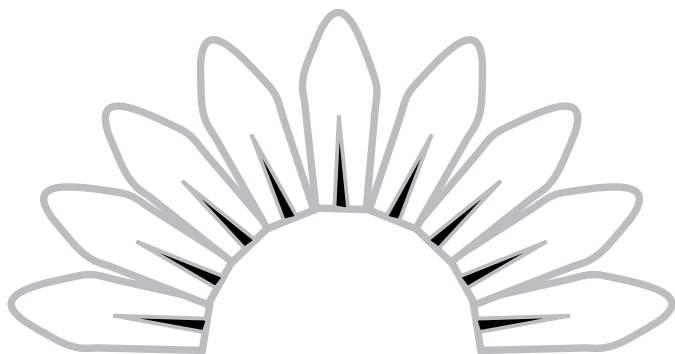
Veoma sam zahvalna svima u izdavačkoj kući *Hej haus*, posebno Ejmi Kiberd, zbog toga što je verovala u mene, i mojoj predivnoj urednici Lizi Henri, zbog toga što je bila veoma pažljiva s ovim tekstom. Veliko hvala i Džuli Oton, Tomu Kolu, Džou Berdžesu, Rut Tjuksberi i Mišel Pili.

Šaljem ljubav, zahvalnost, i divljenje neverovatnoj grupi ljudi na *Fejsbuku*, čija me je ljubav i podrška od dana kad sam otvorila vrata svojoj veštini podižu na krilima zahvalnosti i teraju da idem dalje i onda kada poželim da odustanem.

PUT KA ZDRAVLJU

Moja prelepa deca, Megan, Džoša, Maja i Šan, oni su moje blistave zvezde. Hvala vam neizmerno zato što verujete u mene, zato što delite sa mnom uzbuđenje zbog svega što sam postigla na svom putu, i uspevate da radite i budete svoji bez obzira na to koliko vaša mama deluje ludo!

Ipak, najviše želim da zahvalim svom mužu, Ijanu. Bez tvog prijateljstva, znanja, mudrosti, smisla za humor, pristojnosti i veliku dužnosti, sasvim sigurno ne bih napisala ovu knjigu.



Uvod

Jedan od najčešćih problema u savremenom svetu jeste stres. Kada smo pod stresom, naše telo stvara hormon kortizol, koji nam pomaže da budemo u pripravnosti kako bismo bolje savladali stres. Ali kada smo dugo u pripravnosti, razbolimo se, a zbog načina na koji danas živimo, uvek smo u pripravnosti, što znači da proizvodimo previše kortizola.

Izgleda da je najlakše, najjednostavnije i najlogičnije rešenje – smanjiti količinu stresa u životu, jer na taj način smanjujemo količinu kortizola, što će dovesti do toga da se osećamo bolje. Ipak, najčešće ni sami ne znamo šta je uzrok našeg stresa, a zbog toga što smo neprestano pod stresom, često nismo ni svesni koliko smo zaista pod stresom.

Ipak, umesto da pišem knjigu o stresu, pisaću o sveopštem zdravlju, koje shvatam kao „stanje u kom se osećamo dobro”. Osećamo se dobro – u smislu „mentalno, fizički i duhovno smo zdravi” (da, i duhovno). Kada se osećamo dobro, srećniji smo, u miru smo sa svetom, imamo više energije, kreativniji smo i bolje motivisani. Počinjemo da napredujemo, a zatim da težimo onome što je dobro kako za nas, tako i za ljude oko nas. Kada smo dobro, znači da odišemo zdravljem i smatramo da u životu zaslužujemo dobro, pa to i dobijamo. Više ne *privlačimo* stresne događaje zbog toga što se osećamo kao žrtve, već se oni jednostavno *događaju*, a mi se oslobađamo stresa mnogo brže nego ranije, jer znamo kako.

Kada se osećamo dobro, drastično se popravlja kvalitet našeg života, a samim tim i kvalitet života naše porodice i drugih ljudi oko nas. Naravno, da bi nam bilo dobro, moramo da radimo na sebi; to se neće dogoditi samo zbog toga što želimo da se dogodi.

Dajem vam smernice koje će vam pomoći da s pozicije na kojoj ste sada krenete u susret svojoj budućoj isceljenoj ličnosti. Sve se nalazi u ovoj knjizi, spremno čeka da se poslužite. Ostalo je na vama.

Pogledajmo malo bolje šta vas čeka u ovoj knjizi.

O ovoj knjizi

Postoji mnogo knjiga o samopomoći u kojima ćete pročitati šta „treba“ da radite. Smatram da su one logički i teoretski dobre, ali iz njih, u stvari, nikada nećemo naučiti *kako* da promenimo svoj život. Provela sam godine tražeći odgovore u knjigama o samopomoći, a brzo sam otkrila da je dobro ako dobijem po jedan odgovor u svakoj knjizi. Htela sam da napišem knjigu koja mi je tada bila potrebna. Dakle, ova knjiga je drugačija. Ovo nije knjiga o samopomoći. Volim da mislim da je ovo knjiga za *brigu* o sebi, čiji je sastavni deo *praktična primena*.

Obećavam vam da će na neki način, u nekom smislu, ili u nekoj meri ova knjiga promeniti vaš život – *ukoliko* dopustite da se vaš život promeni. Jedino što vas sprečava da se osećate dobro ste vi sami.

Zato ću se sada potruditi da se od samog početka povežem s vama. Ono zbog čega nam neko isceljivanje promeni život a neko ne, ima veze sa poverenjem. Želim da vas upoznam, da vam se obraćam lično, kako biste osetili poverenje i kako biste me doživeli kao svog vodiča. Vodič je neko ko predlaže kako da nešto radite drugačije, na zdrav način, zbog vas samih. Znam da mogu da vam pokažem kako da napravite promene koje su neophodne da biste uživali u zdravom i srećnom životu.

Da razjasnimo na samom početku – te promene, naravno, morate napraviti sami. Ukoliko se opirete, možda će vam se činiti da sam ponekad stroga prema vama. Ne zagovaram strogo usmeren način podučavanja, i znam da možda nismo svi u stanju da uradimo sto

sklekova ili pretrčimo maraton. Jutarnja šetnja do kafića možda je jedino što trenutno možete da izdržite, i verujte mi, to je sasvim u redu. Stoga želim da od samog početka čitate ovu knjigu sopstvenim tempom. Molim vas. Ukoliko osećate otpor prema nečemu što treba da uradite, to znači da tu ima nečega što treba da naučite, a to ne treba da preskočite ili uradite na brzinu. Zato nemojte da silite sebe ukoliko još niste spremni. Čvrsto verujem da je sve lako kada smo spremni. Ukoliko niste spremni, možete udarati glavom o zid pokušavajući da ga probijete, ali to se jednostavno neće dogoditi, a vas će boleti glava.

Prema tome, molim vas da odložite ovu knjigu ukoliko vam se čini da vam je potrebno neko vreme da svarite to što ste pročitali. Ne možete naučiti sve ovo samo umnim radom. Da bi vam to zaista koristilo u životu, morate da ga prihvatite kao deo sebe, a to znači da sve proživite i osetite duboko u sebi, pored toga što ćete shvatiti smisao ovakvog rada na sebi.

Da bi vam bilo dobro, važno je da se opustite i prihvatite sami sebe. Kada se to dogodi, vaš razvoj počinje. S vremenom, kad postignete ravnotežu sa svojim novim ja, postajete spremni da se dodatno razvijate. Razvoj se odvija na ovaj način, i ne možete da ubrzate taj proces. Zamislite da su ideje u ovoj knjizi seme koje možete posejati u bašti – *svojoj* bašti. Treba da odlučite da li je to seme koje želite, a zatim mu morate dati vremena da izraste.

Budite nežni. Budite strpljivi. Vodite računa o sebi. Tako ćete ozdraviti, i ostati zdravi do kraja života.

Put vašeg isceljenja – mapa

Prvi deo: Probudite svest

Prvo poglavlje: Ko ste vi?

.....

Poćemo sagledavanjem razliĉitih aspekata vaŝeg bića, ukljuĉujući vaŝe fiziĉko telo, uspomene, misli i emocije. Otkrićemo sa ĉime se poistovećujete (karijera, uloge u porodici, slabe taĉke). Ućićemo o egu, duŝi, energiji ŝivotne sile i protoku energije. Predstaviću vam skalu zdravlja i pokazaću vam kako da koristite dnevnik da biste pratili svoj napredak.

Drugo poglavlje: Kako se energetski povezujemo s drugim ljudima kroz odnose s njima

Postoji energetski sloj koji ne vidimo, a utiče na sve naše odnose s ljudima. U ovom poglavlju naučićete nešto o njemu i otkrićete kako nezdravi odnosi utiču na vašu energiju. Predložit ću vam kako da promenite teške energije da biste se oslobodili svega što nezdravo utiče na vas. Takođe ću se osvrnuti na načine na koje mogu da vam pomognem da se osnažite tako što ćete promeniti svoja očekivanja o tome šta zaista predstavljaju odnosi s drugim ljudima.

Drugi deo: Proces ozdravljenja

Treće poglavlje: Iscelite odnos sa samim sobom

Proces isceljenja započinjemo od sebe. U ovom delu naučićete kako da se sprijateljite sa svojim fizičkim telom i pitate ga šta želi i šta mu je od vas potrebno. Naučićete kako da slušate svoje telo umesto samo da živite razumno. Naučiću vas kako da se energetski uzemljite kako biste ojačali i osnažili se. Ako se bolje odnosite prema sebi i slušate svoj unutrašnji glas, naučićete kako da budete bolji prema sebi, što će vam pomoći da bolje shvatite šta je uopšte briga o sebi i kako da brinete o sebi. Zahvaljujući svemu tome, pojačaće se vaš osećaj lične vrednosti, samopouzdanja i samopoštovanja.

Četvrto poglavlje: Iscelite svoje odnose s drugim ljudima

U ovom poglavlju ću vas naučiti kako da postavite dobre granice u odnosima s drugim ljudima. Razmotrićemo kako se odrićete sopstvene moći, i pokazaću vam kako da je povratite kroz meditaciju i vežbe na energetskom nivou. Zatim ćemo sagledati tipične porodične sisteme i to kako se na porodicu odražava kada neko ko je obično bolestan ozdravi. Naučiću vas šta je snaga i po čemu se ona razlikuje od sile, i pokazaću vam kako da se osećate sigurno sa sopstvenom snagom, kao i kako da postavite dobre granice u svim odnosima sa drugima.

Peto poglavlje: Isceljivanje unutrašnjih povreda

.....

Uporedila sam naše energetsko polje sa rekam: ako teče čisto i brzo, mi smo zdravi, ali većina nas je zatrpana „ruševinama” iz starih povreda. Da bismo dublje radili na sebi, moramo najpre da procenimo štetu. Tako počinjemo s radom na sebi u ovom poglavlju, a zatim čistimo vašu reku, otpuštamo stare povrede i isceljujemo vaše aspekte koji su povređeni. Pokazaću vam i kako da oprostite svima, pa i sebi. Uvidećete zbog čega je važno da otpustite sve svoje tajne i naučiću vas kako da vratite magiju u svoj život. Ovo je veliki posao koji mora da se potvrdi, tako da ću vam predstaviti i neke ceremonije isceljenja kako biste odali počast svemu što ste do sada postigli.

Treći deo: Ostanite zdravi

Šesto poglavlje: Zadržite dobar standardni rezultat na skali zdravlja

.....

Potrebno je da održavate sve duboke promene koje ste do sada postigli, pa u ovom poglavlju radimo na fizičkom, emocionalnom i mentalnom telu da bismo postavili zdrave obrasce za potpuno zdravlje. Obratićemo pažnju na ishranu i emocionalnu hranu, vežbe i fizički bol, odmor kako biste pobedili iscrpljenost, kao i na sve ono što govorite i mislite i na energije koje unosite u svoje telo. Važno je da postanete svesni, ali je od još veće važnosti da stvorite naviku da se svakodnevno bavite sveopštim zdravljem, pa ćemo videti i kako se to radi, a takođe ćemo sastaviti spisak za slučajeve kada je potrebno brzo da se pobrinete za sebe.

Sedmo poglavlje: Ostvarite svoj puni potencijal

.....

Divno je kada se osećamo dobro, ali je pitanje kako zatim da zakačimo u srećan život. Da li dopuštate sebi da budete srećni? Evo kako da sledite svoju radost. Sagledaćemo tri najbitnije stvari: s kim ste, šta radite i gde živite. Naučiću vas kako da otpustite etikete i uloge i živite kao najbolja, isceljena verzija sebe. Naučiću vas kakva je razlika između vašeg isceljenog i idealnog bića, i šta zaista znači

biti ljudsko biće. Kada iscelimo sebe, to utiče i na ljude oko nas, pa ćemo videti i kako da iscelimo prostor između nas i osobe s kojom smo u svađi. Knjigu završavam uputstvima za kreiranje života koji volite pomoću zakona privlačenja. Zašto da ne? Odradili ste sav težak posao – zaslužujete to!

Dodatak: Odaberite pravog terapeuta i terapiju

.....

Osnaživanje je veoma važno i predstavlja osnovu mog rada sa vama. Ukoliko sve odradite temeljno, radeći na sebi pomoću ove knjige uvidećete probleme koje možda nećete moći sami da rešite. Zato sam napisala dodatak u kom vam predstavljam različite terapije koje su nam dostupne i savete koji će vam pomoći da odaberete dobrog terapeuta, kao i sažeti prikaz svega što ja radim i spisak knjiga koje vam preporučujem za dalje čitanje.