

# Sadržaj

Zahvale	9
Uvod	11
<b>PRVI DIO: UM MOŽE IZLIJEČITI TIJELO</b>	17
1. Moć pozitivnog razmišljanja	19
2. Moć vjerovanja	32
3. Lijekovi djeluju zato što vjerujemo u njih	41
4. Moć plastičnosti	51
5. Um može izliječiti tijelo	58
6. Moć vizualizacije	67
7. Biti ili ne biti pod stresom	82
8. Kako vizualizirati	89
9. Moć afirmacija	101
<b>DRUGI DIO: ISTINITE PRIČE</b>	107
Uvod	109
10. Rak	111
11. Srce	128
12. Regeneracija	134
13. Bol, kronični umor i ME	140

14. Virusi, alergije i autoimune bolesti	146
15. Gubitak težine	159

**TREĆI DIO: ZAKLJUČAK** 163

16. Moć ljubavi	165
-----------------	-----

Dodatak I: Liječenje kvantnim poljem (LKP)	177
--	-----

Dodatak II: Vizualizacije	187
---------------------------	-----

Aids 190, Akne 188, Alergije 191, Aritmija 193, Artritis 193, Ateroskleroza 195, Atletsko stopalo 195, Autoimune bolesti 196, Bijes 191, Bol 226, Bradavice 238, Bronhitis 198, Celulit 203, Cistitis 208, Cistična fibroza 207, Depresija 209, Dijabetes 209, Emfizem 211, Endometrioza 211, Enteritis (Gastroenteritis) 212, Epilepsija 213, Gonoreja 214, Gripa 213, Grlo 235, Gubitak težine 239, HIV 218, Hemoroidi 215, Hepatitis 216, Hipertenzija 218, Imunosni sustav 218, Infekcija 219, Infekcije glistama 240, Infekcije protozooom 229, Ishias 229, Kandida 202, Klamidija 204, Krvni pritisak 198, Lupus 221, ME 222, Malaria 221, Meningitis 223, Miteseri 232, Moždani udar 233, Multipla skleroza 224, Nesanica 220, Nisko samopoštovanje 221, Opekotine 199, Ospice 222, Ožiljci 229, Palpitacije 226, Parkinsonova bolest 227, Peludna groznica 215, Peptički čir 228, Posjekotine 206, Povreda leđne moždine 231, Prehlade (i gripa) 205, Pretilost 224, Problemi sa spavanjem 231, Proljev 211, Rak 199, Reumatoidni artritis 229, Rupture mišića 224, Sifilis 235, Sindrom iritabilnog crijeva (SIC) 220, Sindrom kroničnog umora 205, Sinusitis 230, Slomljene kosti 198, Srčana bolest 215, Starenje 190, Stres 232, Tjeskoba 192, Toksini 235, Tuberkuloza 236, Upala grla 231, Upala pluća 228, Varikozne vene 237, Virusi 237, Vodene kozice 203, Čir 237, Žljezde 214

Dodatak III: DNK vizualizacije	241
--------------------------------	-----

Literatura	245
------------	-----

## Uvod

Ova knjiga govori o tome kako izliječiti tijelo pomoću uma. Nakon što sam napisao svoju prvu knjigu, *Važna je misao*, koja je opisivala vezu između uma i tijela (i uma i svijeta), ljudi su me počeli ispitivati kako to upotrijebiti da izliječe sami sebe. Tijekom predavanja, zatekao sam se kako objašnjavam metode, a na radionicama sam počeo podučavati ljude o tome. Na jednoj radionici, jedna me gospođa upitala planiram li pisati o tome. Ovu knjigu počeo sam pisati sljedećeg dana.

Ona vam daje praktične alate kojima se možete služiti pri izlječenju niza bolesti. Prije desetak godina, bilo bi točno reći, da nije postojalo mnogo medicinskih dokaza da um može izliječiti tijelo, iako je mnogo toga ukazivalo na to. No, istraživanja, koja se sada objavljuju svaki drugi tjedan, sve jače ukazuju na to da su naše prethodne pretpostavke i vjerovanja – da um ne može izliječiti tijelo – jednostavno pogrešne.

Od 2006. godine vizualizacija je pokazala pozitivne rezultate u rehabilitaciji nakon moždanog udara i ozljeda kralježnice, kao i u poboljšanju kretanja oboljelih od Parkinsonove bolesti. Pacijenti u svojim umovima zamišljaju kako se normalno kreću, i čim to učine, ruka ili noga čiju kretanju zamišljaju stimuliraju se na mikroskopskoj razini, kao i područje mozga koje upravlja tom rukom ili nogom. S vremenom kretanje se poboljšava. U slučajevima moždanog udara neka oštećena područja mozga počinju se regenerirati.

Placebo efekt nam je godinama pokazivao da moć vjerovanja može utjecati na tijek cijelog niza bolesti, uključujući astmu, peludnu groznicu, zaraze, bol, Parkinsonovu bolest, depresiju, srčani zastoj, anginu, razinu kolesterola, krvni pritisak, artritis, sindrom kroničnog umora, sportske

rezultate, gubitak težine, čireve na želucu i nesanicu, pa čak i da može utjecati na razine hormona imunosnog sustava i rasta. Novija istraživanja pokazala su da se, kad osoba uzme placebo i vjeruje da je to pravi lijek, u njezinom mozgu počinju događati promjene utemeljene na tom vjerovanju. Sada zasigurno znamo da misli, emocije i vjerovanja nisu samo subjektivne ideje u umu, nego uzrokuju stvarne kemijske i fizičke promjene u mozgu i cijelom tijelu.

U ovoj sam knjizi napravio neke velike iskorake, sugerirajući da se gotovo sve bolesti mogu izliječiti ili barem ublažiti, i to pomoću uma. Svjestan sam da je to hrabra izjava, ali smatram da, kad su u pitanju zdravlje, pa i ljudski životi, ne možemo uvijek čekati da znanost učini svoje i da se, možda i deset godina kasnije, objave istraživanja koja dokazuju, da je ono što mnogi drže istinitim – da um može izliječiti tijelo – zaista točno za neke specifične bolesti. Ljudi često nemaju toliko vremena.

Bila bi veća pogreška kad bih napisao da um ne može izliječiti tijelo, barem dok znanost ne otkrije da tomu nije tako. Jedva smo zagrebali površinu u otkrivanju stvarnih ljudskih potencijala. Einstein je rekao: „Još ne znamo niti jednu tisućinku jednog posto onoga što nam je priroda otkrila.“ Vjerujem, da moramo razmotriti stvarnu mogućnost, kako u ono što još nismo dokazali spada i sposobnost uma da izliječi tijelo od gotovo svih bolesti.

Neki bi mogli reći da dajem ljudima lažnu nadu, ali mislim da je to prilično negativan stav. Pjesnik John Lydgate napisao je: „Neke ljude možete zadovoljiti sve vrijeme, a sve ljude neko vrijeme, ali ne možete zadovoljiti sve ljude sve vrijeme.“

Ja bih radije ljudima dao nadu i gledao kako to pretvaraju u zdravlje, nego da se suzdržim od toga da ih nadahnem mogućnostima izlječenja, zbog rizika da neki ipak neće ostvariti rezultate.

Sjećam se kako sam, kao znanstvenik u farmaceutskoj industriji, uživao gledajući biljke u uredu koji sam dijelio s 20 drugih ljudi. Tamo je bilo najmanje 30 različitih biljaka, koje su pridonosile u stvaranju ugodne atmosfere. Mnoge od tih biljaka bile su malene i stajale su na prozorskim daskama, zbog čega su bile prvo što biste ugledali kad biste ujutro ušli u ured. Bio je to lijep prizor.

Jednoga dana, nakon što sam u tom uredu proveo više od godinu dana, netko je slučajno oborio jednu biljku s daske koja mu je gotovo pala na nogu. To se nije dogodilo, ali situacija je procijenjena kao „zamalo izbjegnuta opasnost“. Sljedećeg dana cijeli je odjel dobio poruku, da se od toga dana više ne dopušta da biljke stoje na prozorskim daskama, kako ne bi pale i nekoga povrijedile. Do kraja mojeg radnog staža u tom uredu, biljke više nisu stajale tamo.

Nije bilo potrebe da se zabrani postavljanje malenih biljaka na prozorske daske – bila bi dovoljna poruka upozorenja na oprez. Mislim da se povremeno previše usredotočujemo na negativne stvari i, osobito kad je riječ o ciljevima, ne stremimo dovoljno visoko, u strahu od razočaranja.

S ovom knjigom ja sam ciljao visoko. Vjerujem, da će većina ljudi u njoj pronaći nešto što će im biti od pomoći, ali znam da ne mogu udovoljiti svima. Ako i ne ostvarite rezultate, molim vas da shvatite da je moja iskrena želja da vam pomognem i da zaista vjerujem kako svi u sebi imamo zalihe neiskorištenih potencijala.

Ja sam uvijek bio tip osobe koji je motivirao druge. Tijekom odrastanja, uvijek sam pomagao ljudima da idu prema svojim ciljevima i vjeruju u sebe. Tijekom svojih dvadesetih postao sam atletski trener. Uglavnom smo postizali dobre, a često i sjajne rezultate. No, povremeno bi mi neki ljudi (promatrači) uputili kritiku da dajem ljudima lažne nade, da bih im trebao reći da umanje očekivanja ili da budu „realni“. No, što je realno? To je nečije mišljenje, a ne činjenica.

No, uvijek sam shvaćao polazišta kritičara, iako se nisam slagao s njima. Osjećao sam bol vidjevši tugu mladog troskokaša, koji nije skočio onoliko koliko je htio tijekom finala britanske nacionalne juniorske atletske lige 1999. godine, osobito nakon što sam u njega usadio vjerovanje da može osvojiti zlatnu medalju. No, smatram da su mu, bez tog vjerovanja, izgledi da osvoji zlato bili ravni nuli. S vjerovanjem, zaista ju je mogao osvojiti.

Zapravo, s jednim od svojih skokova, koji je nažalost proglašen prestupom, zato što je milimetrom nožnog prsta prekoračio liniju, osvojio bi inače zlatnu medalju s prednošću od 30 cm u odnosu na drugoplasiranog. No, rastužilo me to što sam vidio da je teško razočaran

zbog toga što nije postigao rezultate kakve je priželjkivao. Bez vjerovanja, siguran sam da ne bi dospio ni u finale, a kamoli postao skakač kakav je bio.

Isto vrijedi i za primjenu uma u iscjeljivanju tijela. Vjerujem da su nam, ako ciljamo visoko, pa čak i najviše, s nadom da se možemo izliječiti u potpunosti, moguće i velike stvari. Ako i ne pokušamo, nikada nećemo saznati što je bilo moguće.

Mark Twain je napisao: „Pleši kao da te nitko ne gleda, voli kao da nikada nisi bio povrijeđen, pjevaj kao da te nitko ne sluša, živi kao da živiš u raju na Zemlji.“

Osim toga, korištenje uma u iscjeljivanju nije novost. Ljudi su se tisućama godina služili umovima u iscjeljivanju. Primjerice, vedska učenja starija od 3000 godina spominju upotrebu uma u iscjeljivanju kroz meditaciju.

I tako sam, s obzirom na moje vjerovanje da um može utjecati na gotovo sve bolesti, na kraju knjige uključio abecedni popis bolesti i stanja i sugerirao jednu ili više vizualizacija pomoću kojih je te bolesti moguće izliječiti ili barem pozitivno utjecati na njih.

Istraživanje moći uma tijekom proteklih 26 godina (svoju prvu knjigu o toj temi, *Magična moć uma* Waltera M. Germaina, pročitao sam kad mi je bilo 12 godina) pokazalo mi je, da ljudi intuitivno znaju kako izliječiti sami sebe. Znamo da se moramo smiriti i riješiti se stresa. Znamo i to da moramo razviti pozitivan stav. No, moramo znati i pravilna načela praktične vizualizacije.

Kao potvrdu toga, prikupio sam nekoliko priča ljudi iz cijelog svijeta koji su se izliježili od teških bolesti poput raka i dijabetesa, kao i od ne toliko ozbiljnih bolesti poput peludne groznice i boli. Čitajući te priče, zapanjio sam se otkrivši jednu upečatljivu sličnost – ljudi su se služili istim načelima, koja su intuitivno poznavali, a ista ta načela bila su ona kojima sam ja podučavao druge i koja sam i ja intuitivno poznao. Prvi dio knjige otkriva ta načela, a u drugom dijelu možete ih vidjeti na djelu.

Knjiga se sastoji od tri dijela. Prvi dio ocrta istraživanja iz područja znanosti odnosa uma i tijela, koje se brzo razvija. Uključio sam i dokaze za moć pozitivnog razmišljanja i placebo efekta, najnovija istraživanja

o tome kako naše misli i osjećaji uzrokuju mikro-promjene u mozgu, kao i posljednja istraživanja o korištenju uma u iscjeljivanju tijela.

Drugi dio ove knjige sadrži priče ljudi o iscjeljivanju. Ti ljubazni ljudi podijelili su svoja iskustva o tome kako su se poslužili umom da se izliječe od raznih bolesti. Opisivali su slike kojima su se služili i to koliko su često vizualizirali. Nadaju se da će njihova osobna iskustva nadahnuti druge ljude da povjeruju kako se i oni mogu izliječiti, i pružiti im neke praktične informacije o tome kako to učiniti.

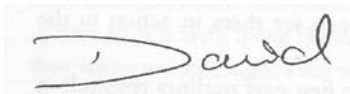
Treći dio ove knjige najkraći je, ali možda i najsnažniji, i govori o moći ljubavi. Uvijek sam vjerovao da ljubav iscjeljuje.

Knjiga ima i tri dodatka. Prvi je tehnika liječenja koju zovem „Liječenje kvantnim poljem“ (LKP), drugi je popis bolesti i vizualizacija za njihovo izlječenje, a treći se sastoji od dvije DNK vizualizacije.

Kroz cijelu knjigu, preporučam vam da biste, ukoliko se odlučite služiti vizualizacijom, trebali nastaviti tretmanom koji trenutno primete. Želim reći da bi se vizualizacije trebale koristiti uz taj tretman. Moje polazište je sljedeće: dok se liječimo, moramo razmišljati, dakle imat ćemo nekakve misli. Ova knjiga daje vam smjer za te misli i sugerira teme o kojima biste mogli razmišljati da biste se brže oporavili.

Nadam se da ćete uživati u knjizi i izvući nešto pozitivno iz nje.

Srdačan pozdrav.

A handwritten signature in black ink on a light-colored background. The signature is written in a cursive style and appears to read "David Hamilton".

David Hamilton

Studeni 2008.