

Kelly Noonan Goresová

PROBUĎTE V SOBĚ SÍLU MOCNÉHO LÉČITELE

Podle dokumentu HEAL od **NETFLIXU**



 metafora

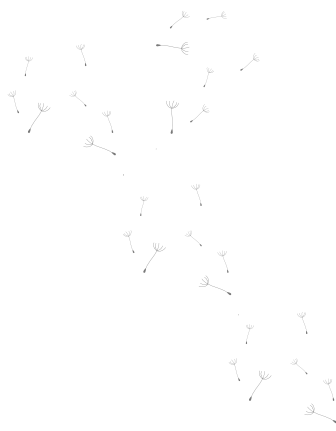
Ovládněte léčivé schopnosti vlastního těla

Vydejte se na fascinující cestu za poznáním
neuvěřitelných schopností svého těla.

Kelly Noonan Goresová shromáždila poznatky
předních světových léčitelů a myslitelů jako
Gregg Braden nebo Anthony William a společně
rozkrývají utajovanou pravdu o tom, jak významně
dokážeme ovlivnit své zdraví a duševní pohodu
pouze prostřednictvím vlastní vůle.

HEAL

**Probud'te v sobě sílu
mocného léčitele**



KELLY NOONAN GORESOVÁ

HEAL

**Probud'te v sobě sílu
mocného léčitele**

Přeložila Iva Havlíčková



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Copyright © 2019 by Heal Films, LLC

Published by arrangement with the original publisher, Atria Books / Beyond Words, a Division of Simon & Schuster, Inc.

Translation © Iva Havlíčková, 2019

Czech edition © Grada Publishing, a. s., 2020

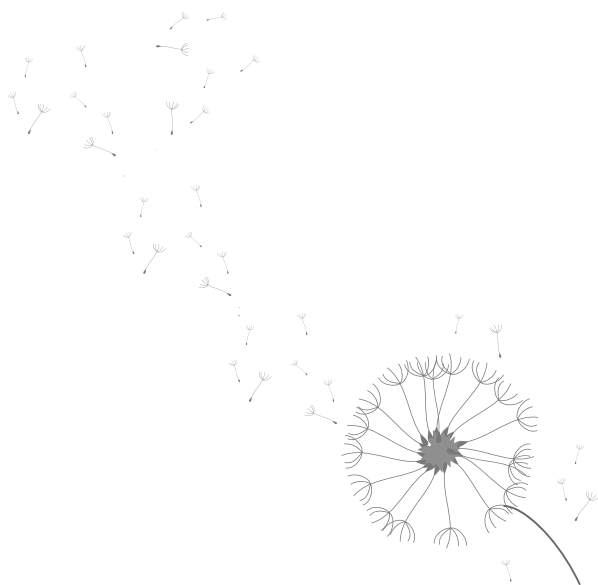
All rights reserved.

ISBN 978-80-7625-422-0 (ePub)

ISBN 978-80-7625-421-3 (pdf)

ISBN 978-80-7625-101-4 (print)

*Tato kniha je věnována vám, čtenářům,
ať se nacházíte v jakékoli fázi cesty k uzdravení.
Kěž vám pomůže probudit v sobě přirozené léčitele
a je vám oporou na cestě zpět k úplnému uzdravení.*

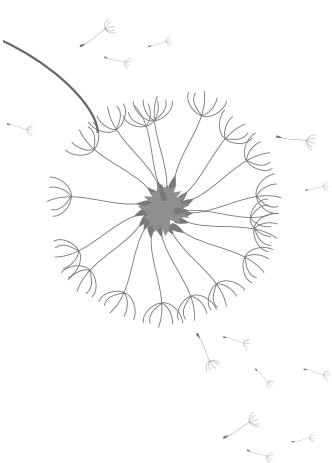


Obsah

Předmluva.....	11
Úvod	21
1. Co je to zdraví?.....	27
2. Vaše tělo není stroj	43
3. Síla podvědomí	67
4. Placebo efekt, vnímání a přesvědčení.....	95
5. Nemoc odporu.....	115
6. Strava a příroda jako lék.....	147
7. Jak čerpat z nehmotných zdrojů	179
Závěr	205
Poděkování	229
Co si na cestě k uzdravení denně připomínat	235
Poznámky.....	239
Doporučená četba.....	243

Seznamte se s našimi odborníky

dr. Michael Bernard Beckwith	250
Joan Borysenková, Ph.D.	251
Gregg Braden	252
Kelly Broganová, M.D.	253
Deepak Chopra, M.D., FACP	254
Peter Crone	255
Joe Dispenza, D.C.	256
Mark D. Emerson, D.C., CCSP	257
David R. Hamilton, Ph.D.	258
Bruce Lipton, Ph.D.	259
Anita Moorjaniová	260
Patti Pennová	261
Dianne Porchiaová, M.A., DMBM	262
Bernie Siegel, M.D.	263
Jeffrey Thompson, D.C., BFA	264
Kelly Turnerová, Ph.D.	265
Darren Weissman, D.C.	266
Rob Wergin	267
Marianne Williamsonová	268
Anthony William	269



Předmluva

Žijeme v úžasné době. Od začátku nového milénia máme víc než kdykoli jindy v lidské historii stále lepší přístup k informacím. Žijeme v krásném novém světě. Pokud se někdo v tomto skvělém informačním věku rozhodne zůstat nevědomý, je to jen jeho vlastní volba.

S příchodem nových technologií se nám každý den dostává nespočtu nových možností. Informace máme doslova na dosah a to nám umožňuje činit nová, jiná a lepší rozhodnutí. Abychom získali přístup k informacím, které dříve bývaly pouze v rukou povolanych, odborníků a strážců vědomostí, nepotřebujeme učitele ani formální vzdělání. Navíc jsou lidé na celém světě motivovaní víc než dříve, aby aktivně zkoumali svoji diagnózu a následně vhodným způsobem změnili životní styl. Miliony lidí dnes hledají alternativní metody léčby svých zdravotních potíží (aniž by se radili s lékařem nebo slepě užívali léky) a zaznamenávají dobré výsledky. A jiní nacházejí čas, aby se hlouběji

ponořili do dobře probádaných vod dávných náboženství, teologie a různých povah reality, aniž by k tomu potřebovali pomoc kněží, duchovních nebo rabínů. Díky tomuto hledání odpovědí zažívají hluboce mystické prožitky, které je pozitivním způsobem změny na zbytek života.

Když člověk získá nějaké informace, pochopení těchto nových vědomostí u něj rozvine širší vnímání sebe samého a okolního světa. Povznese ho nad světský rutinní pohled na realitu. Nové vědomí „čehosi“ u člověka vytváří novou úroveň vědomí. A když se změny vnímání, změny se také energie. Výsledkem je, že vás tyto vědomosti posílí a přivedou k процitnutí. Proč? Protože vědění je, bylo a vždy bude znamením moci.

Tudíž když se něco naučíte, posílíte sami sebe. V určitém smyslu převezmete opět nad sebou moc, protože už nebudete věřit tomu, že jste jen bezmocné oběti, které slepě věří, že nemají schopnost ani právo změnit svůj život. Tím, že toto vědomí získáte, přestanete nevědomky předávat vládu nad sebou někomu nebo něčemu jinému a spoléhat na to, že se o všechno postará někdo za vás. Proto dnešní informační věk razí cestu nové éře vědomí.

Z neurovědeckého pohledu se učením vytvářejí nová synaptická spojení. Pokaždé když se naučíte něco nového, vytvoří mozek tisíce nových drah, které se projevují jako vzorce v šedé kůře mozkové. Nejnovější výzkum ukazuje, že když se hodinu soustředíte na nějaký pojem nebo myšlenku, počet spojení v mozku se doslova zdvojnásobí. Tyto nové známky vědomí jsou fyzický důkaz, že jste se něco

naučili. Stejný výzkum ovšem ukázal, že pokud o tom, co jste se naučili, dál nepřemýšlíte nebo nevěnujete čas opakování nabytých informací, nové dráhy se během několika hodin či dní přeruší. Učení tedy vytváří nová synaptická spojení a zapamatování je udržuje a zachovává.

S trochou koncentrace a opakování se vám nové vědomosti doslova vtisknou do mozku. A právě takto nás vědění pozměňuje. Nevidíme věci takové, jaké jsou, vidíme je tak, jací jsme my. Do vašeho mozku jsou vkládány různé čočky, jejichž prostřednictvím vnímáte svět. Vedlejší efekt toho je, že vidíte nové možnosti, o kterých jste před interakcí s věděním neměli tušení. Je to proto, že mozek věci „vidí“ podle toho, jak je zapojený. To naznačuje, že můžete vidět jen to, co znáte.

Lidé dělají, co mohou, s tím, o čem vědí, že je to k dispozici. Pokud o něčem nevědí, můžeme říci, že to pro ně neexistuje. Stejně tak můžeme říci, že jakmile si něčeho začnou být vědomi, začne to pro ně existovat. Tímto způsobem ovšem při získávání takové vědomosti chybí zkušenost. Pokud vidíte nějakou novou potenciální realitu nebo možnost, je na čase s tímto vědomím něco udělat. Z toho všeho vyplývá, že čím lépe víte, co a proč děláte, tím spíš budete vědět, *jak* to dělat. A proto dnes nestačí jen *vědět*, je třeba *vědět jak*.

Vaším dalším úkolem coby lidí hledajících pravdu, vědění, moudrost a informace je tyto vědomosti využít v praxi, přizpůsobit si je na míru, případně ukázat, co jste se filozoficky a teoreticky naučili. To znamená, že budete

muset činit nová a odlišná rozhodnutí, která budou vyžadovat, abyste zapojili i tělo. Pokud dokážete svým úmyslům přizpůsobit své chování, budou se vaše činy rovnat vašim myšlenkám. Naučte mysl a tělo spolupracovat, a zažijete něco nového.

Zkušenosti obohatí synaptická spojení ve vašem mozku. Pokud tuto novou zkušenost přijmete, obohatíte své mozkové intelektuální schéma. V okamžiku, kdy se tyto dráhy uspořádají do nových sítí, začne mozek vytvářet příslušné chemické látky. Říkáme jim pocity nebo emoce. V okamžiku, kdy díky této nové události pocítíte větší vitalitu, lepší zdraví, celistvost nebo radost, učíte tělo chemicky pochopit to, co mysl pochopila intelektuálně. Teď si nové informace razí cestu do těla, nejen do mysli, a tím mění váš stav. Vlastně přizpůsobujete tělo nové mysli. A v takovém okamžiku se mysl i tělo přetvářejí na základě nové informace.

Je ovšem třeba říci, že pro mysl jsou důležité vědomosti a pro tělo zkušenosti. V tu chvíli začínáte tuto filozofii doopravdy ztělesňovat. A tak přepisujete svůj biologický program a navigujete nové geny novými směry, protože z okolí přicházejí nové informace. Jak víme z epigenetiky, pokud prostředí naviguje geny a konečným produktem zkušenosti v daném prostředí je emoce, doslova navádíte nové geny novým směrem. A protože všechny geny tvoří proteiny a proteiny jsou zodpovědné za strukturu a funkci těla (vytváření proteinů je vytváření života), doslova měníte svůj genetický osud. To naznačuje, že je docela možné, že se vaše tělo může v okamžiku vyléčit.

Stejně tak platí, že pokud si dokážete vytvořit určitou zkušenost jednou, měli byste být schopní to zopakovat. Pokud budete stále činit stejná rozhodnutí a opakovat stejné zkušenosti pořád dokola, mysl a tělo nakonec neurochemicky nastavíte tak, aby fungovaly společně. Pokud jste něco udělali tolikrát, že tělo i mysl už vědí, jak na to, bude to automatické, přirozené a snadné. Jednoduše řečeno, stane se z toho dovednost, návyk nebo způsob života. Jakmile této úrovně způsobilosti dosáhnete, nemusíte už o provádění daného úkolu vědomě přemýšlet. A tehdy jste skutečně změnili svůj stav bytí, protože daná informace je pro vás přirozená. Začínáte tu *filozofii ovládat*. Ztělesňujete toto vědění jako takové.

Výsledek vaší opakované snahy změny nejen to, kým jste, ale měl by vám do života přinést ještě víc příležitostí tuto snahu odrážejících. Proč byste to jinak dělali? A co mám na mysli, když říkám *příležitosti*? Hovořím o vyléčení z nemocí neboli nerovnováhy mezi tělem a myslí. Hovořím o lepším životě pro vás osobně díky tomu, že už nebudete činit stejná nevědomá rozhodnutí na základě programů vytvořených předchozími traumaty. Když podobná rozhodnutí, chování a zkušenosti eliminujete a začnete žít podle nových rozhodnutí, chování a zkušeností, může to přinést výsledky v podobě nového zaměstnání, vztahů, nových příležitostí a životních dobrodružství.

Tato kniha a dokumentární film *Heal* jsou součástí nového, odlišného žánru žurnalistiky. Obsahují mnohem víc než jen informace o skupině vědců, badatelů

a léčitelů, kteří obhajují teorie o tom, jak můžete změnit své zdraví.

Můžete sledovat skutečné lidi, kteří jsou jako vy, jak experimentují s nejrůznějšími metodami, jež mohou změnit jejich zdravotní stav. Tato kniha je praktická a reálná studie léčení. Příběhy o změně a transformaci člověka nejsou nějaká hollywoodská verze atraktivních historek o vítězství navzdory veškerým protivenstvím. Pojednávají o běžných lidech, kteří byli nuceni pohlédnout hluboko do svého nitra, aby zjistili, co potřebují ke změně myšlení, pocitů a činů a k dosažení významných pokroků na cestě k vlastnímu vyléčení. Tyto příběhy jsou skutečné, a proto se s nimi dokážeme ztotožnit.

Když mě Kelly Noonan Goresová poprvé oslovila, abych se stal součástí dokumentárního filmu *Heal*, měl jsem ohromnou radost, že se někdo rozhodl začít úplně novým způsobem pátrat po tom, co je potřeba k vyléčení z chronického onemocnění. S ulehčením jsem zjistil, že její práce poskytuje důkazy představující další úroveň informací. Důkazy jsou totiž to nejdůležitější.

Někdo tento příběh musel odvyprávět a já jsem ohromně rád, že se toho Kelly zhostila s takovou upřímností, srozumitelností a s otevřenou myslí. Ukazuje, že je možné, aby mysl uzdravila tělo. Se svým výzkumným týmem jsem provedl několik experimentů, abychom ukázali, že většina případů vyléčení začíná v hlavě. Dnes už víme, že neexistuje okamžik, kdy by mysl neovlivňovala tělo, ani okamžik, kdy by tělo neovlivňovalo mysl. To znamená, že

abyste mohli změnit tělo, musíte změnit mysl, a obráceně. Zamyslete se nad představou, že abyste mohli zahájit cestu k uzdravení, musíte si nejprve uvědomit, o čem přemýšlíte, a pak doslova změnit své myšlenky a pocity.

Dlouhodobé účinky stresových hormonů mohou ovlivnit geny a způsobit onemocnění. Stres je stav, kdy jsou mozek a tělo vytrženy z homeostázy, a právě stresová reakce tělo přirozeně navrácí do stavu rovnováhy. Život ve stresu znamená žít v neustálém stavu pohotovosti a snaze o přežití. Když žijeme delší dobu ve stavu pohotovosti, přirozené léčebné zdroje těla se vyčerpávají. Veškeré organismy v přírodě dokážou snášet krátkodobý stres, ale pokud jsme ve stresu trvale, tělo je nastaveno na stresovou reakci a my ji nemůžeme vypnout. V takovém případě směřujeme k onemocnění. Jednoduše řečeno, pokud využíváme veškerou životní energii těla na to, abychom se vypořádali s nějakou hrozbou z vnějšího světa, skutečnou nebo pomyslnou, v našem vnitřním světě už nezůstává žádná energie na růst a obnovu.

Díky velikosti lidského předního mozku a mozkové kůry máme schopnost vytvořit si mnohem reálnější myšlenky. To znamená, že stresová reakce může být vyvolána čistě tím, že budeme o problémech přemýšlet nebo budeme očekávat nejhorší možné scénáře událostí. Na okamžik se nad tím zamyslete – ze svých myšlenek můžete doslova onemocnět. To je jasný důkaz spojení mezi tělem a myslí. A vyvolává to otázku: *Pokud můžete onemocnět z myšlenek, můžete se díky nim také uzdravit?*

V této knize se dozvíte, že odpověď zní *ano*.

Přes třicet let pracuji s chronicky nemocnými lidmi a moje zkušenost je taková, že pokud existují tři typy stresu, které v těle vytvářejí nerovnováhu (fyzický, chemický a emoční), pak existují tři způsoby, jak rovnováhu znovu nastolit – fyzicky, chemicky a emočně. Jóga, akupunktura, cvičení, chiropraxe a masáže, to vše dokáže odstranit fyzický stres a vytvořit v těle fyzickou rovnováhu. Lepší strava, snížení kalorického příjmu, vitaminy, bylinné přípravky a léky společně dokážou vytvořit chemickou rovnováhu. A pokud se naučíte, jak zklidnit mysl a lépe si uvědomovat myšlenky a pocity, vytvoříte si emoční rovnováhu. A meditace, energetická psychologie, metoda desenzibilizace a přepracování pomocí očních pohybů (EMDR), terapie emoční svobody (EFT) nebo psychoterapie vás mohou vrátit do neuroemoční rovnováhy.

Pochopil jsem, že pokud dokážeme přenastavit aspoň dva z těchto tří systémů a navrátit je zpět do rovnováhy, třetí systém se jim časem přizpůsobí. Pokud například někdo začne být fyzicky a chemicky vyrovnanější, nakonec bude vyrovnaný i emočně. Pokud dosáhne lepší chemické a emoční vyrovnanosti, je víc než pravděpodobné, že vyrovnanější bude také fyzicky. To samé platí i v případě, když někdo dosáhne lepší fyzické a emoční vyrovnanosti, neboť bude vyrovnanější i chemicky.

A právě o tom je tato kniha. Je to průvodce, který vám pomůže nalézt vyrovnanost a zdraví. Jak zjistíte, západní medicína slouží jako úžasný zdroj řešení akutních zdravot-

ních potíží. Pokud si zlomíte ruku nebo dostanete zánět slepého střeva, měli byste neprodleně vyhledat lékařskou pomoc. Ovšem skutečné vyléčení z chronických obtíží vyžaduje změnu životního stylu. Jestliže si pouze vezmete lék na zmírnění zdravotních obtíží, nevyлéčí vás. Abychom se skutečně vyléčili, musíme změnit způsob myšlení, chování a své pocity. Souhrn myšlení, chování a pocitů tvoří naši osobnost a naše osobnost tvoří naši osobní realitu. Změňte svou osobnost, a změníte i osobní realitu.

Za posledních dvacet let jsem studoval tisíce případů a zjistil jsem, že aby se člověk vyléčil, musí se v určitém smyslu stát někým jiným.

Kelly a já sdílíme přesvědčení, že stejně jako se může v komunitě lidí rozšířit infekce a způsobit onemocnění, mohou se nakažlivými stát zdraví a pohoda. Demytizovat způsob, jakým se léčíme, není lehký úkol. Nehledě na to, jak obtížné je to srozumitelně podat ostatním. Kelly se podařilo výborně ukázat, co je možné.

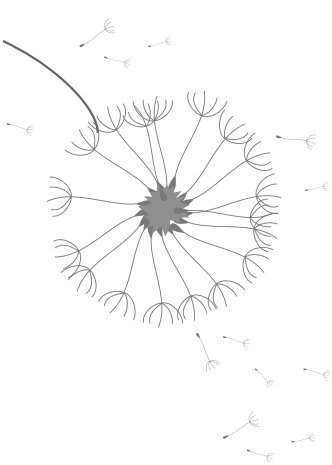
Čtete tuto úžasnou knihu s otevřenou myslí a pak si udělejte čas a nějakým způsobem její principy včleňte do svého každodenního života. Koneckonců byla napsána proto, aby vám změnila život.

Děkuji ti, Kelly.

dr. Joe Dispenza

Autor bestselleru *New York Times*

Vy jste placebo: Na stavu mysli záleží



Úvod

A si před deseti lety jsem začala uvažovat o natočení dokumentárního filmu o neuvěřitelné schopnosti samoléčby, kterou má naše tělo, a o tom, jak silný vliv na zdraví a život má naše mysl. Prvotní semínko v mém případě zasela kniha Bruce Liptona *Biologie víry: Jak uvolnit sílu vědomí, hmoty a zázraků*. Vzpomínám si, že jsem si říkala: „*My nejsme obětmi svých genů? Tak tohle se musejí dozvědět všichni!*“ Živnou půdou pro toto semínko se ukázala být bohoslužba doktora Michaela B. Beckwitha, které jsem se zúčastnila v Mezinárodním duchovním centru Agape. Jeho učení jen potvrzovalo, že naše zkušenosti a fyzické zdraví ovlivňuje síla našich myšlenek a našeho přesvědčení. Jeho slova mě inspirovala, abych šla za hlasem svého srdce a realizovala svou představu o tomto dokumentárním filmu. Doktor Beckwith mě naučil, že pokud vás nějaká myšlenka přitahuje, je to znamení, že jste se napojili na životní úkol své duše.

Začala jsem si všímat, jak jsem najednou plná energie a nadšení, když hovořím o tom, jaká je spojitost mezi myslí a potenciálem člověka vyléčit se. To mě motivovalo, abych se o daném tématu naučila co nejvíc. A pak, asi před třemi lety, se konečným katalyzátorem, který uvedl můj film do pohybu, stala kniha Anity Moorjaniové *Musela jsem zemřít: Má cesta od nemoci k opravdovému uzdravení*. Příval inspirace, který jsem pocítila po přečtení jejího nevšedního příběhu, mi dodal vnitřní jistotu, že tohle prostě *musím* uskutečnit. *Pokud se Anitino fyzické tělo dokázalo uzdravit z tak děsivé diagnózy, pak to dokáže i tělo kohokoli jiného!* Jinými slovy, nastal ten správný čas. Konečně jsem se cítila připravená vykročit do neznáma a natočit dokument obsahující všechny mé oblíbené učitele na toto téma.

Jak se ukázalo, Beckwithova kázání nezklamala. V okamžiku, kdy jsem uposlechla volání svého srdce, vesmír všechno zosnoval tak, aby se to podařilo. Proces natáčení bych popsala jako neustálý stav plynulosti, tzv. *flow*. Samozřejmě se to neobešlo bez výzev a překážek, ale cítila jsem za sebou jakousi energii, která přesahovala tu mou. Umožnila mi prostě se tomu odevzdat a věřit, že dokument má být natočen a já jsem pouhým poslem.

Po uvedení měl film okamžitě úspěch. Pozitivní reakce na něj mě přesvědčily, jak hluboce s ním lidé souznějí. A to mě povzbudilo, abych na základě jeho úspěchu vydala knižní verzi, která lidem nabídne další podporu. Vždycky jsem ráda psala a jsem dychtivá čtenářka. Mou

cestu k filmu *Heal* urychlila i síla knih o seberozvoji, takže tohle se zdálo jako další přirozený krok. Kniha poskytne lidem nejen hmatatelný nástroj, který jim umožní kdykoli a kdekoli se vracet k posilujícím citátům našich odborníků z filmu *Heal*, ale také příležitost ponořit se do tématu hlouběji a podrobněji než ve filmu.



Lidé se mě ptali, zda mě k natočení filmu *Heal* inspirovala ztráta někoho blízkého kvůli smrtelné nemoci nebo zda jsem snad já sama překonala nějakou obtížnou zdravotní překážku. Odpověď na obě otázky zní: naštěstí ne. Ale několik (méně vážných) zdravotních potíží ve mně podnítilo zájem o dávné a přírodní metody léčení.

Jednu takovou zkušenost jsem zažila v prvním ročníku střední školy. Bylo mi šestnáct a vrátila jsem se z kempování. Následně mi týden bylo velmi zle a měla jsem příznaky připomínající chřipku. Když jsem se zotavila, měla jsem několik měsíců oteklé lymfatické uzliny na krku. Lékař mi udělal testy na mononukleózu a na virus Epstein-Barr, ale oba byly negativní. Předepsal mi antibiotika, aby se pokusil vyléčit přetrvávající infekci, ale bez úspěchu. Když mi i po deseti měsících na krku vystupovaly oteklé uzliny velikosti golfového míčku (což

není podle názoru dospívající dívky zrovna slušivé!), rozhodl se lékař provést biopsii lymfatických uzlin. Uspali mě a chirurg mi udělal na levé straně krku dvaapůlcentimetrový řez. Výsledky byly normální a benigní.

O několik týdnů později jsem po škole doprovázela matku k chiropraktikovi. Ten mi uzliny prohmatal a doporučil, abych zkusila po dobu jednoho týdne denně vypít 30 až 60 ml jablečného octa. Máma sehnala ocet s příchutí borůvek, který byl docela požitelný, a já se dala do pití. A opravdu, o osm dní později se uzliny vrátily ke své normální zdravé velikosti. Po návštěvě několika lékařů, chirurgickém zákroku a třech neúspěšných cyklech antibiotik jsem lék našla v octu koupeném v obchodě se zdravou výživou. Tento zážitek mě poučil, že konvenční lékaři nemusejí vždy všechno vědět nejlépe. Začala se ve mně probouzet nová forma důvěry a náklonnosti k alternativním přírodním metodám.

Zvědavost týkající se fungování těla a toho, jak léčitelé dokážou pomocí nekonvenčních metod dosáhnout úspěšné léčby, mi už zůstala. Během své cesty jsem si všimla, že věda a duchovno se v mnoha oblastech překrývají, a fascinuje mě, že dávné léčebné metody, jako například akupunktura, energetické léčení, byliny a meditace, se úspěšně používají tisíce let, a přesto je konvenční medicína stále ještě obecně neuznává. A právě tento úžas a zvědavost si беру s sebou na průzkumné cesty za hranice dávných i nových léčebných metod.

Nejsem doktorka medicíny, nejsem vědkyně, jsem odbornice pouze na základě svých životních zkušeností. Během uplynulých dvaceti let jsem hledala radu u nespočtu léčitelů a terapeutů praktikujících alternativní metody v naději, že odhalím tajemství skutečného zdraví a štěstí. Studovala jsem holistickou výživu na Institutu pro integrační výživu v New Yorku, abych lépe pochopila, co doopravdy znamená zdravá strava. Studovala jsem psychologii, spiritualitu, kvantovou fyziku, energetickou medicínu, dávná moudra a nejrůznější formy léčení. Ačkoli jsem pevně přesvědčená, že strava a životní styl jsou pro udržení pevného zdraví velice důležité, zároveň jsem si uvědomila, že mysl, myšlenky a přesvědčení, kterých se držíme, mají přímý a silný vliv na naši biologii.

Jsem přesvědčená, že máme větší moc uzdravit se sami, než se domníváme. Ale nemusíte věřit jenom mně. Vydala jsem se na cesty a hovořila s předními vědci, lékaři a učiteli v oboru duševně-tělesné medicíny, jako jsou například Deepak Chopra, Bruce Lipton, Marianne Williamsonová, Michael B. Beckwith a Kelly Turnerová.

Film *Heal* čerpá nejen z poznatků těchto brilantních odborníků, ale také z neuvěřitelných příběhů skutečných lidí, které pojednávají o jejich cestě k vyléčení. Díky těmto inspirativním a emotivním příběhům o přežití blíže zjistíme, co u nich fungovalo, co ne a proč. Mám silný pocit, že když se dozvídáme příběhy o úspěšném vyléčení jiných lidí, posiluje to naši důvěru ve vlastní možnosti. Vyléčení může být extrémně komplikované

a hluboce osobní a může se podařit z mnoha různých důvodů. Ale může se naopak odehrát úplně spontánně.

Záměrem této knihy je zvýšit povědomí o těchto tématech a osvětlit, co je skutečný důvod epidemie chronických onemocnění, a pokud jde o vyléčení, co je skutečně možné. Nejnovější vědecké poznatky odhalují, že nejsme vždycky pouhými oběťmi neměnných genů a že bychom neměli věřit děsivým prognózám. Pravda je, že nad svým zdravím a životem máme větší moc, než se většina lidí domnívá. Tato kniha vám dodá sílu prostřednictvím nového pohledu na zázračné lidské tělo a neobyčejný léčebný potenciál, který v sobě všichni máme.

Můžeme začít.