

ARIELLE ESSEX



# Zázraky v praxi

---

JAK SI UCHOVAT PEVNÉ ZDRAVÍ A VITALITU

---

# ZÁZRAKY V PRAXI

Jak si uchovat pevné zdraví  
a vitalitu

Arielle Essex

Naladte si inspirativní, duchovně orientované internetové rádio [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

Zázraky v praxi  
Arielle Essex

Z anglického originálu *Practical Miracles* přeložila Martina Joujová  
Odpovědný redaktor Milan Kudyn a Veronika Kreslová  
Grafická úprava a sazba Art D, [www.art-d.com](http://www.art-d.com)  
Elektronické formáty připravil KOSMAS, [www.kosmas.cz](http://www.kosmas.cz)  
Vydalo nakladatelství Synergie Publishing SE  
[www.synergiepublishing.com](http://www.synergiepublishing.com)

Vydání první

Copyright © 2013 by Arielle Essex  
Translation Copyright © 2015 Synergie Publishing SE  
Originally published in 2013 by Hay House (UK) Ltd-

ISBN 978-80-7370-285-4 (váz.)

ISBN 978-80-7370-414-8 (e-kniha)

Všem mým klientům, kteří mi otevřeli srdce,  
sdíleli své problémy a hodně mě toho naučili.

*„Tři věci nevydrží dlouho skryté:  
slunce, měsíc a pravda.“*

**Buddha**

# Obsah

|                                                                        |           |
|------------------------------------------------------------------------|-----------|
| PODĚKOVÁNÍ .....                                                       | 13        |
| ÚVODNÍ SLOVO ROBERTA HOLDENA .....                                     | 15        |
| PŘEDMLUVA .....                                                        | 19        |
| ÚVOD .....                                                             | 29        |
| Tato cesta nemusí být pro každého .....                                | 32        |
| Spontánní remise .....                                                 | 33        |
| Otázky kyselinového testu .....                                        | 35        |
| <b>1. KAPITOLA – Jak přivolat zázrak, když ho potřebujeme? .....</b>   | <b>39</b> |
| Setkání s krizí .....                                                  | 41        |
| Co je to zázrak? .....                                                 | 44        |
| Nejasnosti ohledně stresu .....                                        | 46        |
| <i>CVIČENÍ: Jaké množství stresu je pro vás přínosné? .....</i>        | <i>48</i> |
| Spirála stresu .....                                                   | 49        |
| Opravná metoda .....                                                   | 51        |
| Převzetí odpovědnosti znamená být praktičtí a pragmatičtí .....        | 54        |
| Když se příliš upneme na výsledek .....                                | 57        |
| Rozvíjení odolnosti .....                                              | 60        |
| Klíčové body .....                                                     | 61        |
| <b>2. KAPITOLA – Duševní medicína: ozdravování srdce a mysli .....</b> | <b>63</b> |
| Zvolte si svou reakci .....                                            | 63        |
| Identita a imunita .....                                               | 65        |
| <i>CVIČENÍ: Zjistěte, co vás motivuje .....</i>                        | <i>67</i> |
| Úžasné buňky vašeho těla .....                                         | 69        |
| Pozitivní budoucnost .....                                             | 72        |
| <i>CVIČENÍ: Představte si v duchu obraz své budoucnosti .....</i>      | <i>73</i> |
| Klíčové body .....                                                     | 77        |

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| <b>3. KAPITOLA – Proč se to stalo a proč právě teď?</b> | 79  |
| Copak geny neodpovídají za všechno?                     | 81  |
| Proč je důležité znát vliv prostředí?                   | 83  |
| Rozhodněte se pro lepší myšlení                         | 84  |
| Nevědět, jak na to                                      | 86  |
| Myšlenkové vlny vyzařují energii                        | 88  |
| Jak je naprogramován mozek                              | 90  |
| Přinést smetí, vynést smetí                             | 91  |
| Vývoj myšlení                                           | 93  |
| Vaše komfortní zóna                                     | 94  |
| Myšlenky formují vaše vnímání                           | 95  |
| Život už nikdy nebude stejný                            | 97  |
| Klíčové body                                            | 99  |
| <b>4. KAPITOLA – Uvědomění: zásadní zdroj odolnosti</b> | 101 |
| Myšlenky formují emoce                                  | 102 |
| Zvyšování povědomí                                      | 104 |
| CVIČENÍ: <i>První pomoc při stresové situaci</i>        | 105 |
| Výklad příznaků                                         | 108 |
| Metaforické významy                                     | 110 |
| Nehoda s poselstvím                                     | 112 |
| Pravostranné a levostranné příznaky                     | 113 |
| Druhotné zisky                                          | 117 |
| CVIČENÍ: <i>Jak objevit poselství příznaku</i>          | 118 |
| Rozpoznejte svůj cíl intuicí                            | 120 |
| Klíčové body                                            | 123 |
| <b>5. KAPITOLA – Jak myšlení vytváří stres?</b>         | 125 |
| Nikdy není pozdě mít šťastné dětství                    | 129 |
| Vidět bez očí                                           | 132 |
| Umění uvědomění                                         | 134 |
| Jak posílit uvědomění                                   | 135 |
| Tři reakce na trauma                                    | 136 |
| Stát se opravdovým hrdinou                              | 137 |
| Tři zdroje stresu                                       | 138 |
| Může vám to prospět                                     | 139 |
| Klíčové body                                            | 142 |

|                                                                     |            |
|---------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>6. KAPITOLA – Jak přestát virtuální bouři .....</b>              | <b>145</b> |
| Zachyťte nevědomé negativní myšlenky .....                          | 146        |
| Oblak panických myšlenek .....                                      | 149        |
| CVIČENÍ: Vytvořte si vlastní myšlenkový oblak .....                 | 154        |
| CVIČENÍ: Objevte spouštěče .....                                    | 158        |
| Nedostatek sebeúcty .....                                           | 160        |
| Potlačená přesvědčení .....                                         | 163        |
| Ohniska ve vašem oblaku .....                                       | 165        |
| CVIČENÍ: Otázky pro odhalení klíčových prvků .....                  | 166        |
| Klíčové body .....                                                  | 168        |
| <b>7. KAPITOLA – Hlava v oblacích .....</b>                         | <b>171</b> |
| Změňte kanál .....                                                  | 174        |
| CVIČENÍ: Jiná perspektiva prostřednictvím                           |            |
| periferního vidění .....                                            | 176        |
| Myšlenkové oblaky: virtuální realita .....                          | 177        |
| CVIČENÍ: Mluvte v přítomném čase .....                              | 178        |
| CVIČENÍ: Sedm způsobů, jak přerušit myšlenkový oblak .....          | 180        |
| Jak rozebrat myšlenkový oblak .....                                 | 184        |
| Přehled jednotlivých složek oblaku .....                            | 185        |
| CVIČENÍ: Klíčové fráze, rozhodnutí – co považujete za pravdivé? ... | 186        |
| Klíčové body .....                                                  | 192        |
| <b>8. KAPITOLA – Zataženo, občas zázrak .....</b>                   | <b>195</b> |
| Soukromá myšlenka neexistuje .....                                  | 197        |
| CVIČENÍ: Stěžejní negativní přesvědčení .....                       | 199        |
| Hledání původu přesvědčení .....                                    | 201        |
| CVIČENÍ: Cestování časem .....                                      | 202        |
| CVIČENÍ: Kontrola reality .....                                     | 204        |
| Hodnoty a potřeby .....                                             | 207        |
| CVIČENÍ: Co v současné době považujete za nejdůležitější? .....     | 210        |
| Emocionální lepidlo .....                                           | 212        |
| Klíčové body .....                                                  | 213        |
| <b>9. KAPITOLA – Odpustit neodpustitelné .....</b>                  | <b>215</b> |
| Čtěte své pocity a emoce .....                                      | 217        |
| CVIČENÍ: Udržet si chladnou hlavu .....                             | 219        |



|                                                                        |     |
|------------------------------------------------------------------------|-----|
| <i>CVIČENÍ: Pozitivní volby</i> .....                                  | 221 |
| Odpuštění osvobozuje .....                                             | 223 |
| Jak poznáte, že je potřeba odpustit .....                              | 225 |
| <i>CVIČENÍ: 20 otázek, které vám pomohou odpustit</i> .....            | 226 |
| Když nemůžete odpustit sami sobě... ..                                 | 229 |
| Když nemůžete odpustit svému tělu... ..                                | 230 |
| Když nemůžete odpustit někomu jinému... ..                             | 231 |
| Když nemůžete odpustit Bohu... ..                                      | 232 |
| Jak poznáte, jestli jste odpustili? .....                              | 234 |
| Posun od myšlenky k zázraku .....                                      | 235 |
| Vaše osobní otázka, která vám pomůže upevnit odolnost .....            | 236 |
| Řekněte „ano“ .....                                                    | 237 |
| Klíčové body .....                                                     | 238 |
| <b>10. KAPITOLA – Létejte nad oblaky</b> .....                         | 241 |
| Asociace neboli spojování a disociace neboli odloučení .....           | 242 |
| Vstupujte do pocitů a vystupujte z nich .....                          | 243 |
| <i>CVIČENÍ: Terapie úsměvem</i> .....                                  | 246 |
| Vedlejší přínos nevyjadřování negativních emocí .....                  | 248 |
| Nakažlivé emoce .....                                                  | 249 |
| Realizace vašeho snu o budoucnosti .....                               | 251 |
| Paradox opouštění .....                                                | 253 |
| <i>CVIČENÍ: Lpění versus opouštění</i> .....                           | 254 |
| Připoutanost .....                                                     | 256 |
| <i>CVIČENÍ: Odhalte své spouštěče</i> .....                            | 257 |
| Zázračné uvědomování .....                                             | 260 |
| <i>CVIČENÍ: Opusťte touhy a užívejte si</i> .....                      | 261 |
| Klíčové body .....                                                     | 264 |
| <b>11. KAPITOLA – Odolnost v reálném čase</b> .....                    | 267 |
| Klíčové prvky odolnosti .....                                          | 269 |
| Nepřehlížejte potenciální energii plynoucí<br>z narušení pořádku ..... | 270 |
| <i>CVIČENÍ: Udělte si svolení</i> .....                                | 271 |
| Odolnost v reálném čase .....                                          | 274 |
| Kouzlo úmyslu .....                                                    | 279 |
| Společenství svatých .....                                             | 283 |

|                                                                |            |
|----------------------------------------------------------------|------------|
| Milovat sám sebe .....                                         | 284        |
| Klíčové body .....                                             | 286        |
| <b>12. KAPITOLA – Rozhodnutí, které léčí .....</b>             | <b>289</b> |
| Síla vašich úmyslů .....                                       | 290        |
| Odpovědi na otázky, které lidé často kladou .....              | 292        |
| <i>CVIČENÍ: Otázky, které vás udrží na správné cestě .....</i> | <i>297</i> |
| Rozhodnutí, které uzdravuje .....                              | 298        |
| Touha je krásná věc .....                                      | 301        |
| <i>CVIČENÍ: Nechte se vést pocity .....</i>                    | <i>302</i> |
| Zázraky v praxi .....                                          | 303        |
| <b>DOSLOV .....</b>                                            | <b>305</b> |

# Poděkování

Při psaní této knihy se mi dostalo štědré podpory od mnoha ochotných, moudrých a velkorysých lidí, kteří mě ohromně inspirovali. Takže první poděkování míří ke všem mým učitelům a průvodcům, kteří přispěli k mému vlastnímu učení a uzdravování. Myšlenky obsažené v této knize jsou pokusem podělit se o moudrost, kterou jsem vstřebávala právě od nich, a také o poznatky, jež jsem si odnesla z práce s klienty.

# Úvodní slovo Roberta Holdena

Domnívám se, že kniha *Zázraky v praxi*, kterou právě držíte v ruce, je odpovědí na vaše modlitby. Je to totiž přesně takový druh knihy. Věřím, že jste připraveni přijmout do svého života nějaký zázrak, jinak by vás nejspíš ani ve snu nenapadlo po této knize sáhnout. To, co teď držíte v ruce, tudíž není jen kniha, ale také příležitost a zároveň výzva. Právě teď máte šanci začít s uzdravováním vašeho života.

Autorkou knihy je Arielle Essex. Poznal jsem ji před 15 lety na kurzu psychologie a spirituality, který se konal v centru Londýna. Oba jsme byli studenti a vzpomínám si, jak nás těšilo naše okamžité propojení, díky němuž jsem měl pocit, že jsme přátelé odjakživa. Právě taková Ariell je. Tak jako všichni skvělí učitelé je i ona skvělá studentka. A právě její celoživotní zkušenosti a poznatky této knize propůjčují přímo léčivou moc.

Já sám učím, že lidé nepotřebují více terapie, ale jasnější mysl. Léčení nespočívá v tom, že opravíte někoho, kdo má porouchané tělo; spočívá v obnovení vzpomínky na dobu, kdy jsme byli celiství. Podstata vás samých, tedy vaše duše, zůstává nedotčená: je to ego (nebo představa o sobě samém),

co zakouší strach a bolest. Proto je temná noc duše ve skutečnosti temnou nocí ega. Tato kniha vám pomůže vrátit se ke své prapůvodní mysli a původnímu vědomí.

I já jsem, stejně jako Arielle, studentem *Kurzu zázraků*. Moc se mi líbí, jak Arielle šikovně podává hlavní témata tohoto textu a propojuje je s nadčasovými zásadami buddhismu, Rúmiho učením a zároveň se současnými myšlenkami neurolingvistického programování a koučinku. Také obdivuji intimitu a upřímnost, se kterou se s námi Arielle dělí o svou vlastní cestu za uzdravením. Právě díky tomu jsou *Zázraky v praxi* tak poučená a čtivá kniha.

Líbí se mi, že *Zázraky v praxi* nejsou bezvýhradně pozitivní. Jak říká Arielle: „Tato kniha se nezaobírá pozitivním myšlením ani povrchními frázemi. Nejde tu o slepou víru nebo o přijetí nového duchovního vyznání. Požadovaná změna v myšlení není nic jiného než znovuoobjevení vnitřní pravdy o tom, kým ve skutečnosti jste.“ Arielle nechce, abyste byli jen pozitivní – chce, abyste byli upřímní a pozitivní. Teprve když jste k sobě upřímnější než kdy předtím, začnou se dít zázraky.

*Zázraky v praxi* jsou tak nabitě informacemi, že se podle mne mohou stát velmi oblíbenou četbou psychologů a praktikujících léčitelů. Arielle nám štědře poskytuje hojné množství skvělého materiálu, a to jasným a stručným stylem.

Moje poslední rada zní takto: prosím, čtěte tuto knihu pomalu. Nesnažte se jen pročíst se ke konci. O takový druh knihy tady nejde. *Zázraky v praxi* vám dávají možnost zpomalit a najít cestu k vašemu skutečnému já. „Zázrak tiše

vchází do mysli, která se na chvílku zastaví a setrvá v klidu,“ učí se v *Kurzu zázraků*. Právě v takovém klidu se obnovuje celistvost paměti. A to je zároveň chvíle, kdy se mohou začít dít zázraky v praxi.

Přeji vám šťastnou cestu.

Robert Holden

Autor knih *Loveability* a *Shift Happens!*

# Předmluva

***„Láska je ohromný zázračný lék. Láska k sobě  
samým vnáší do našich životů zázraky.“***

**Louise L. Hay**

Díky snadnému přístupu k informacím má dnes většina z nás solidní povědomí o důležitosti pozitivního myšlení a přirozeného uzdravování. Inspirují nás nové vědecké výzkumy, které objasňují, jak věci fungují na energetické a kvantové úrovni. Máme za to, že se o své zdraví dobře staráme, když se správně stravujeme, užíváme vitaminy, pravidelně cvičíme, meditujeme a možná vedeme i duchovní život. Podle statistiky většina z nás již vyzkoušela nějakou doplňkovou léčebnou metodu. Mnozí čtenáři už možná prošli i některou formou terapie. Tohle všechno se týkalo i mého života do doby, než započala má osobní cesta za uzdravením. Takže když mi diagnostikovali nádor na mozk, byl to ohromný šok. Mnohem pokorněji jsem teď přistupovala k tomu, co jsem se dosud domnívala vědět – to byla ta první věc, kterou mě nádor naučil.

Možná že jsem vždycky na učení potřebovala víc času. Navzdory mé léčitelské práci a duchovnímu životu se

zdálo, že část mého já je tak neochotná ke změně a tak neuvědomělá, jako bych byla hluchá a slepá ke svým vnitřním pochodům. Když lidem říkám, že se můj nádor mozku vyléčil bez léků i bez chirurgického zákroku, zní to působivě, dokud nedodám, že to trvalo skoro deset let. Kdo by chtěl strávit deset let uzdravováním? Svět se dnes točí tak rychle, že všichni očekávají okamžité výsledky. Navíc příběhy o opravdu zázračných uzdraveních se hemží lidmi, kteří zažili ohromující spontánní uzdravení během několika dnů, týdnů či měsíců!

Při poslouchání těchto historek jsem si dlouho připadala frustrovaná a méněcenná. Po všech těch letech poctivého snažení jsem nemohla pochopit, proč se zázrak nepříhodil i mně, když jsem si to tolik přála a dělala, co bylo v mých silách. Proč mé uzdravování trvalo tak dlouho? Co jsem přehlédla? Musí existovat nějaké tajemství, nějaká zvláštní strategie, jak se spontánně uzdravit. Při zpětném pohledu jsem si uvědomila, že má dlouhá cesta mi vynesla zvláštní bonus: měla jsem možnost zblízka poznat každou překážku, na kterou můžete narazit. Žádná léčebná metoda samozřejmě nemá stoprocentní záruku úspěchu.

Srdce mi začalo překypovat soucitem s těmi, kteří jsou podobně zklamaní a možná také podobně odolávají léčbě. Vzhledem k tomu, že má cesta měla tolik zákrutů, doufám, že se moje poznatky stanou užitečným vodítkem i pro ostatní. Když víme, po jaké cestě kráčet, projdeme snáz i těžkými obdobími. Než se ale rozhodneme k nějaké změně, musíme k tomu mít důvod nebo alespoň trochu vědět,



proč to děláme. Užitečný průvodce může ten proces urychlit. Kniha *Zázraky v praxi* je tedy můj pokus nabídnout praktický návod těm, kdo čelí nějaké krizi.

Současný svět je plný informací, pouček, účinných technik, léčebných přístrojů, nejrůznějších léků, alternativních medicín a intuitivních pohledů. Že většina z těchto věcí funguje, nám dnes dokazují nové vědecké teorie, hloubkové výzkumy a ohromující studie. Udržet s tím vším krok se stává novou výzvou. Jak se máme rozhodnout, co je pro nás to nejlepší? Obzvlášť soucítím s těmi, kdo se zoufale snaží nalézt fungující řešení. Jeden klient mi řekl: „Přečetl jsem všechny potřebné knihy a utratil jmění za semináře a přednášky, abych se naučil hromadu léčebných technik bez vedlejších účinků. Jak je možné, že na mě neúčinkují? Jak to, že jsem na tom pořád stejně?“ Všechno má ale vždycky nějaký dobrý důvod. Někdy je prostě nejlepší postavit se k těžkým otázkám čelem a říct nahlas to, co je třeba říct. Jistě pomůže, když lépe pochopíme různé souvislosti a okolnosti. Pak můžeme také lépe využít to, co už víme, a celek nám začne dávat větší smysl.

## **Myšlení a stres**

Když mi objevili nádor na mozku, nejdříve mě napadlo, že za to může stres. Neměla jsem však ponětí, odkud tenhle stres pochází a proč má na mé tělo právě tenhle účinek. Původ mého stresu a to, jak s ním naložit, byla záhada, kterou jsem musela vyřešit. Můj mozek pracoval přesčas, aby zpracoval

všechna příchozí data, podobně jako přetížený počítačový systém. Urputně jsem se snažila přijít věcem na kloub a lidé mi často říkali, že „moc přemýšlím“. Jako bych mohla mozkem přikázat, aby přestal uhánět od myšlenky k myšlence! Ta poznámka samozřejmě byla nejen hluboce pravdivá, ale také naznačovala možné řešení. Kdybych se tak naučila už dříve ovládat sílu svého mozku!

Místo toho, abych se naučila řídit své myšlení, nechala jsem si v hlavě vířit shluk mimovolných myšlenek, které rotovaly stále rychleji, až z nich vzniklo tornádo stresu. Není tedy divu, že jsem trpěla strašnými, přímo paralyzujícími bolestmi hlavy, které často trvaly i pět dnů. Většinou jsem si však tenhle vnitřní zmatek neuvědomovala. Jako labuť, která klidně pluje po jezeře, jsem pod hladinou zdánlivě vyrovnanosti tajně zuřivě šlapala vodu. Mistrně se mi dařilo vypadat na povrchu sebejistě a vyrovnaně. Obvykle se mi povedlo ošálit i sebe samu. Jakožto velmi pracovitý člověk jsem na sebe byla hrdá, jak vše dokážu zařídit a dosáhnout většiny cílů. Přesto mi některé oblasti života nevycházely podle plánu. Byla jsem rozvedená a v 39 letech jsem zoufale toužila po dítěti. Bála jsem se, že si nestihnu splnit své sny. Roky nevydařených vztahů byly zjevným zdrojem stresu.

Často jsem pronášela frázi „život je těžký“. Za tímhle drobným povzdechem se skrývalo několik zbytečných přesvědčení, která bylo třeba změnit: proč musím čelit tolika náročným problémům? Proč můj život nejde podle plánu? Proč trpím, přestože se chovám dobře? A ještě dál za těmi-to stížnostmi se ukrývalo další očekávání: život BY MĚL být

snadný. Většina lidí porovnává to, co vidí v televizi a v kině, s vlastním životem. Zdá se, jako by to ostatní měli snadné. Ale kdo je chytrý, ten ví, že takové srovnávání nemá smysl, a naopak své problémy vítá. Vždyť spousta lidí na tom může být i hůř! Ke krizi je potřeba postavit se čelem a hledat způsob, jak uzdravit to, co potřebuje uzdravit.

## **Vše přichází po trojicích**

Několik let před diagnostikováním nádoru na mozkou se v mém levém vaječníku vyvinula cysta. Objevila se během obzvlášť stresujícího rozchodu. V té době se taková reakce těla na emoční vypětí, které jsem prožívala, jevila jako naprosto logická. Shodou okolností jsem si zrovna sjednala návštěvu u nadaného léčitele, který mi pomohl se neklidu a stresu zbavit. K mojí radosti se cysta za pár dní, těsně před druhým ultrazvukem a plánovaným chirurgickým zákrokem, zázračně vstřebala a ztratila. Když druhá kontrola na ultrazvuku ukázala, že je vše v normálu, lékaři došli k závěru, že se nejednalo o nic závažného. Docela pochopitelně jsem tedy uvěřila, že se situace vyřešila. Stále jsem si neuvědomovala „oblak“ stresujících myšlenek, který cíhal v pozadí.

Pár let poté mi během rutinní prohlídky objevili extrémně aktivní prolaktinom. Nacházel se v hypofýze a měl průměr 1 cm, což je hraniční rozměr mezi maligním a benigním. Nadbytečné buňky produkovaly zvýšené množství hormonu prolaktinu – 2 269 mIU/l (norma je v rozmezí 250–400). Najednou jsem čelila přívalu vyšetření, testů a návštěv

u specialistů a spoustě různých doporučení. První rok až dva nebylo možné potvrdit, jestli jde o maligní či benigní nádor. Naštěstí se tyto nádory obvykle nepovažují za životu nebezpečné. Přesto to byla šokující diagnóza a dokonce hrozilo, že nádor zasáhne oční nerv, což by vedlo ke ztrátě zraku. Překvapivé bylo, že cysta na vaječníku a nádor na mozku měly stejný vedlejší účinek: neplodnost. Ironie této shody mi neunikla! Lámal jsem si hlavu, proč mi tělo chce bránit v tom, po čem v životě nejvíc toužím. Připadalo mi to jako nějaká vnitřní sabotáž.

## **Objevit, co funguje**

Samozřejmě jsem se řídila pokyny lékařů, absolvovala doporučené testy, pravidelně jsem chodila na ultrazvuk a navštěvovala odborníky. V té době byly na můj nádor pouze dvě léčebné metody: chirurgický zákrok nebo léky na zpomalení jeho růstu.

Ani jedna léčba neslibovala účinný nebo dlouhodobý úspěch. V lékařské knihovně jsem si nastudovala, co se dalo. Touha po vyléčení nádoru mě hnala ke zjišťování informací. Uklidňovalo mě číst si o tom, že prolaktinomy jsou velmi běžné a často se objeví až na pitevně a že tento nádor mohou mít až dva lidé z deseti a přitom nic netušit. Prolaktinomy prokazují vysokou citlivost na stres tím, že zvýší produkci hormonů. Takže pokud bych dokázala snížit svou hladinu stresu, při pravidelných krevních testech by se ukázala hladina produkováných hormonů, věrný ukazatel vývoje.