

Kelly Noonan Goresová

# PROBUĎTE V SOBĚ SÍLU MOCNÉHO LÉČITELE

Podle dokumentu HEAL od **NETFLIXU**



 metafora

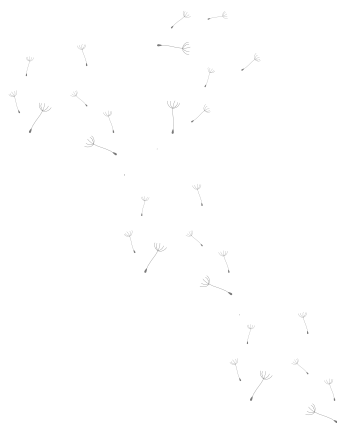
Ovládněte léčivé schopnosti vlastního těla

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

**Probudte v sobe silu  
mocného léčitele**





**KELLY NOONAN GORESOVÁ**

**HEAL**

**Probudte v sobě sílu  
mocného léčitele**

*Přeložila Iva Havlíčková*



**metafora®**

***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.  
Kéž vám pomůže probudit v sobě přirozené léčitele  
a je vám oporou na cestě zpět k úplnému uzdravení.*







# Obsah

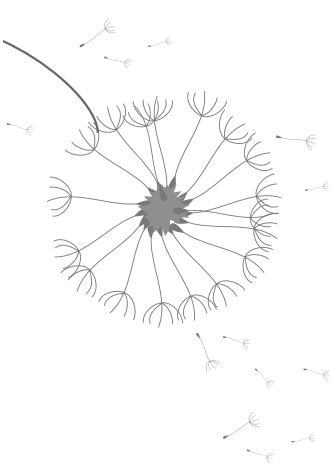
Předmluva.....	11
Úvod .....	21
1. Co je to zdraví?.....	27
2. Vaše tělo není stroj .....	43
3. Síla podvědomí .....	67
4. Placebo efekt, vnímání a přesvědčení.....	95
5. Nemoc odporu.....	115
6. Strava a příroda jako lék.....	147
7. Jak čerpat z nehmotných zdrojů .....	179
Závěr .....	205
Poděkování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



## Seznamte se s našimi odborníky

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





## Předmluva

**Ž**ijeme 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 dřív bývaly pouze v rukou povolanych, odborníků a strážců vědomostí, nepotřebujeme učitele ani formální vzdělání. Navíc jsou lidé na celém světě motivovaní víc než dřív, aby aktivně zkoumali svoji diagnózu a následně vhodným způsobem změnil 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. Povznes ho nad světský rutinní pohled na realitu. Nové vědomí „čehosi“ u člověka vytváří novou úroveň vědomí. A když se změní vnímání, změní 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 změni 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 nemoci 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-