

DESAŤMINÚTOVÉ RIEŠENIE
AKO UZDRAVIŤ VÁŠ ŽIVOT POMOCOU
PAMÄTOVÉHO INŽINIERSTVA

Pamäťový kód



Alexander Loyd, PhD, ND

Autor bestsellerov

New York Times Liečebný kód a Kód lásky



Citadella

DESAŤMINÚTOVÉ RIEŠENIE
AKO UZDRAVIŤ VÁŠ ŽIVOT POMOCOU
PAMÄŤOVÉHO INŽINIERSTVA

Pamäťový kód



Alexander Loyd, PhD, ND

Pochvalné vyjadrenia o Alexandrovi Loydovi

„Dr. Alex Loyd má v dnešnom svete jedinečnú technológiu liečby, ktorá bude znamenať revolúciu v zdravotníctve. Ide o najľahšiu cestu, ako sa rýchlo uzdraviť a zostať zdravý. Dr. Loyd sa môže celkom dobre stať Albertom Schweitzerom našich čias.“

- Mark Victor Hansen, spoluautor kníh
Slepačia polievka pre dušu

„Nenašiel som žiadny iný proces, ktorý by bol taký elegantne jednoduchý, ľahko naučiteľný, inherentne prenosný, nesmierne efektívny a fundamentálne nadčasový. Najväčšie odporúčanie, aké mu môžem dať, je, že ho používam pre seba, svoju rodinu a svojich pacientov.“

- Merrill Ken Galera, MD, lekársky riaditeľ Galera Center
a bývalý hlavný lekár Natural Health Center Dr. Mercolu

„Na to, aby ste zmenili nesprávne presvedčenia, ktoré vám bránia mať želaný život a zdravie, takmer musíte mať metódu, ako je *Liečebný kód*.“

- Bruce Lipton, PhD, bývalý výskumník v oblasti bunkovej
biológie a autor bestselleru *Biológia presvedčenia*

„Toto je prelomový posun paradigmy, ktorý stavia na hlavu najrozšírenejšiu múdrosť o tom, ako dosiahnuť úspech a vysvetľuje, prečo toľko vecí za posledných päťdesiat rokov, hoci zneli dobre, nepriniesli výsledky. Čo sa mňa týka, som plne pripravená! Odteraz plánujem žiť podľa *Kódu lásky* a učiť ho.“

- Janet Attwoodová, autorka bestselleru *Test vášne*

„*Pamätový kód* je plný cenných informácií, ktoré ponúkajú nový pohľad a holistický prístup k transformácii vášho zdravia uvoľnením a prebudovaním vašich uložených spomienok. Uznávaný spisovateľ, liečiteľ a priekopník liečby energiou Dr. Alex Loyd odhaľuje, ako môžu spomienky z vašej minulosti ovplyvňovať vaše zdravie, váš život, vaše vzťahy a váš úspech. Tento ľahko pochopiteľný, systematický kód vás bude viesť pri modifikácii vašich poškodzujúcich negatívnych spomienok a tiež tých, ktoré ste zdedili po svojich predkoch a zároveň vám bude poskytovať hlbšie pochopenie toho, ako vaše spomienky ovplyvňujú vaše emocionálne a fyzické zdravie. Veľmi odporúčam!

- Dr. Bradley Nelson, autor knihy *Emočný kód:
Ako uvoľniť svoje uviaznuté emócie,
aby sme mali hojnosť zdravia, lásky a šťastia*

Pamätový kód



Citadella

Zámerom tohto programu nie je nahradiť služby školených zdravotníckych profesionálov, ani byť náhradou za radu lekára. Záležitosti týkajúce sa vášho zdravia a najmä také, ktoré si môžu vyžadovať diagnostikovanie či lekársku starostlivosť, vám odporúčam konzultovať s vaším profesionálnym poskytovateľom zdravotnej starostlivosti.

Copyright © 2019 Alexander Loyd, PhD, ND

Pamäťový kód

Desaťminútové riešenie ako uzdraviť váš život pomocou pamäťového inžinierstva
Alexander Loyd, PhD, ND

Preložené z anglického originálu:

The Memory Code: The 10-minute solution for healing your life through memory engineering
by Alexander Loyd

Copyright © 2019 by Alexander Loyd, PhD, ND

All rights reserved. Published in the United States by Grand Central Publishing,
a division of Hachette Book Group, Inc., New York.

Všetky práva vyhradené. Táto publikácia ani žiadna jej časť nesmie
byť kopírovaná, rozmnožovaná ani inak šírená bez písomného súhlasu
vlastníka autorských práv.

Slovak Edition © Citadella, 2020

Preklad © Ján Dulla, 2020

Redakčná úprava a korektúry: Janka Oršulová

Grafická úprava a obálka: Citadella

Vydalo vydavateľstvo Citadella v roku 2020

ISBN 978-80-8182-155-4

*Mame.
Mojou prvou spomienkou si ty,
ako dávaš svoj život za môj.*

Lúbim ťa!



Obsah

SLOVO K ČITATELOVI	9
ÚVOD	
Spomenúť si na svoje skutočné ja	15

PRVÁ ČASŤ

Veľké zlyhanie pamäti

1. KAPITOLA	35
Na aké fungovanie boli ľudia stvorení (ale už tak nefungujú)	
2. KAPITOLA	63
Vytváranie spomienok	
3. KAPITOLA	83
Devolúcia pamäti	
4. KAPITOLA	111
Dva zákony	
5. KAPITOLA	141
Prečo neviete robiť to, čo je pre vás najlepšie	
6. KAPITOLA	163
Veľké zlyhania pamäti – zhrnutie	

DRUHÁ ČASŤ

Technika pamäťového inžinierstva

7. KAPITOLA.....	177
Základný kurz energetickej medicíny	
8. KAPITOLA.....	193
Pamäťové inžinierstvo:	
Aby ste tomu uverili, musíte to vidieť	
9. KAPITOLA.....	217
Technika pamäťového inžinierstva:	
Cestujte späť v čase, aby ste zmenili svoju prítomnosť a budúcnosť	
10. KAPITOLA.....	247
Liečebné kódy II:	
Energetické nástroje na odomknutie dverí	
11. KAPITOLA.....	263
Pamäťové inžinierstvo v činnosti	
ZÁVER.....	277
Naprogramovaní na zázraky	
Podakovania	293
Poznámky	295

SLOVO K ČITATEĽOVI

V tejto knihe sa s vami podelím o nový prístup k liečeniu a osobnému rastu, ktorý sa nazýva pamäťové inžinierstvo. Smeruje priamo k zdroju problémov, ktoré vás v živote brzdia, či už sú fyzické, emocionálne alebo praktické a umožňuje vám ich prekonať – najmä vtedy, keď akosi nič iné nefunguje.

Už tridsať rokov som presvedčený, že naše spomienky sú zdrojom takmer všetkého, čo si myslíme, čo cítime a robíme a tiež chémiu nášho tela. A tak som sa tridsať rokov usiloval nájsť spôsob, ako problematické spomienky opraviť, vyliečiť a upraviť. Rozhodne som nebol sám. Po tridsiatich rokoch hľadania, testovania, neúspechov, objavov, opätovného testovania a doladovania som presvedčený, že som to konečne našiel.

V *Pamäťovom kóde* ponúkam, podľa svojho presvedčenia, dôveryhodnú teóriu o tom, ako pracujú naše spomienky a prečo sú skutočným zdrojom našich životných problémov a tiež jednoduchý pro-

ces, ktorý vám umožňuje prebudovať vaše spomienky a pri zdroji vyliečiť váš najväčší problém.

No skôr, ako sa ponoríme do tejto teórie a využijeme ju na vyriešenie vášho vlastného najväčšieho problému, chcel by som ponúknuť čosi ako dementi. Výskum pamäti je celkom nový odbor výskumu. Neexistuje prístroj, ktorý nám vie ukázať naše spomienky, a preto aj akýkoľvek vedecký dôkaz toho, ako fungujú vaše spomienky, o ktorom môžete počuť, je prinajlepšom čiastočný. V knihe budem pre podporu svojej teórie citovať niektoré vedecké štúdie, no v žiadnom prípade nechcem naznačovať, že tieto štúdie moju teóriu „dokazujú“. Jednoducho poskytujú čiastočnú oporu pre to, čo som videl za uplynulých tridsať rokov praxe a čo pokladám za pravdivé.

V skutočnosti nie som presvedčený, že dvojito slepé štúdie sú všeobecne zlatým štandardom, a toto je dôvod.

Jeden z géniov, u ktorých som mal tú česť študovať, bol Roger Callahan, PhD. Bol to klinický psychológ, ktorý mal celé roky prekvitajúcu prax v Beverly Hills. Podobne ako mňa ho však frustrovalo, že mnohým svojim klientom nepomáha tak, ako by chcel. Stal sa celosvetovým zakladateľom energetickej medicíny a ja som uňho ako jediný študent asi rok a pol študoval. Tento jeho citát absolútne milujem:

„Dvojito slepé štúdie sú určené na to, aby dokázali, že niečo funguje, keď nikto nevie povedať, či to funguje.“

Povedané inak, keď niečo iným očividne funguje a neškodí to, nepotrebuje na potvrdenie toho, že to funguje, dvojito slepú štúdiu. To však, samozrejme, nie je prípad lieku, ktorý môže mať toľko ďalších negatívnych vedľajších účinkov, že nie je jasné, či pozitívne prevážia negatívne. Niekedy sa väčšina reklamy premárni na to, aby vám po-

vedala, že tento liek u vás môže vyvolať samovražedné myšlienky, zničiť vám pečeň a obličky, či spôsobiť rakovinu. Ak máte niečo podobné, tak potom áno, vykonajte dvojito slepú štúdiu!

Väčšina farmaceutických liekov sú v skutočnosti biologické jedy, ktoré sa používajú na zničenie jedného ochorenia aj vtedy, keď to znamená poškodzovanie iných oblastí. Vo chvíli požitia telo liek nerozpozná a neidentifikuje ho ako škodlivý, potom sa však pre vytvorenie zamýšľaného účinku liek v podstate zmocní vlády nad telom namiesto toho, aby harmonicky spolupracoval s hojivými systémami tela.

Súčasná epidémia opiátov v Amerike, o ktorej sú mnohí presvedčení, že bola živená rozšíreným predpisovaním narkotík ako OxyContin (Oxycodón), bez vedomosti (či možno napriek nej) o ich negatívnych účinkoch, je iba jeden očividný príklad. To, čo bolo považované za bezpečné alebo dokázané, v skutočnosti bezpečné ani dokázané nebolo, ani v dvojito slepých testoch.

Pred niekoľkými rokmi som videl lekára, s ktorým robili rozhovor na tému vitamínov v programe *Larry King Live!* Pred dvadsiatimi rokmi, povedal lekár, si bola mainstreamová medicína istá, že jediným prínosom vitamínov je „drahý moč“, zatiaľ čo dnes odporúčajú lekári vitamíny takmer všetkým. Prečo? „Pretože teraz vieme, že to funguje,“ povedal lekár.

Nuž, vitamíny fungovali vždy! A veľa ľudí vedelo, že fungujú ešte predtým, než ich fungovanie „potvrdili“ nejaké štúdie. Užívali ich, zrejme z nich mali aj skutočný prospech a boli zosmiešňovaní zdravotníckym establišmentom dovtedy, kým sa neobjavila nejaká dvojito slepá štúdia „potvrdzujúca“, že fungujú.

To, že to nevie dokázať nejaký dvojito slepý test, ešte neznamená, že to nie je pravda. Vari gravitácia neexistovala ešte predtým, ako ju objavil sir Isaac Newton? Vari elektrina neexistovala ešte predtým, ako Thomas Edison objavil žiarovku? Neexistovali choroboplodné zárodky ešte predtým, ako ich objavil Louis Pasteur?

Samozrejme, že existovali! Vplývali na nás rovnako ešte predtým, ako veda dokázala ich existenciu.

Do úvahy treba vziať aj niečo iné. Profesori mi hovorili, že nikdy za celú históriu sveta nebola vykonaná dvojito slepá štúdia na poradenstvo. Prečo? Pretože je to neetické. Museli by ste dať jednej skupine vhodnú a druhej skupine nevhodnú radu, čo poradcovia s licenciou robiť nesmú.

Koľko ľudí tam vonku hovorí: „Neexistujú žiadne dvojito slepé štúdie, preto poradenstvo nemá platnosť v žiadnej situácii?“ Súhlasím s tými, ktorí hovoria, že veľmi často neprináša vami želané výsledky – preto som od neho prešiel inam. Sľubujem vám však, že existujú tisícky príbehov o ľuďoch, ktorým dobré poradenstvo a liečba zmenili celý život.

Najlepšie to povedal môj priateľ Jimmy Netterville, MD, neurochirurg zo Zdravotného centra Vanderbiltovej univerzity. Pred niekoľkými rokmi nás k sebe posadili na nejakej fundraisingovej večeri. Opýtal sa ma na moju prácu a ja som mu povedal, že súvisí s energetickou medicínou a trochu som mu to vysvetlil. Už som sa naučil, akú reakciu mám v tej chvíli očakávať, a tak som povedal, že si zrejme myslí, že som blázon.

On ma však prekvapil. „Nie, nie, nie!“ povedal. Vzal obrúsok a nakreslil asi pätnásť centimetrov dlhú čiaru. „Alex,“ povedal, „ak táto čiara predstavuje všetky vedomosti o zdraví, ktoré vo svete existujú, tak potom som presvedčený, že zrejme poznáme každý jeden jej centimeter. Aké arogantné a hlúpe by bolo odo mňa povedať, že to, čo robíte, nemôže byť v tých ďalších trinástich centimetroch – najmä, keď v dejinách lekárskej vedy je toľko prípadov, keď bolo niečo označené za absurdné a potom sa dokázalo, že to tak nie je.“

Nato povedal niečo, na čo nikdy nezabudnem: „Ak to pomáha ľuďom a neškodí to – tak svojim pacientom poviem, aby to vyskúšali a potom mi prišli povedať, či to pomáha, aby som to mohol vyskú-

šať aj ja a zistíť, či to môže pomôcť niektorým mojim ďalším pacientom.“

Celkom pekne to sumarizuje, čomu pri pamäťovom inžinierstve verím. Keď to pomáha ľuďom a neškodí to, prečo to neskúsiť? V budúcnosti sa podľa môjho názoru *rozhodne* stane veľkým kšeftom, lebo problémy, na ktoré sa zameriava, sú dôležité pre každého jedného človeka na tejto planéte. Nateraz je však časť z neho mimo tej pätnásťcentimetrovej vedy, ktorá má nástroje na dokazovanie dvojito slepými štúdiami.

A musíte pochopiť, že nie som proti vedeckým metódam, dvojito slepým štúdiám, ani proti štandardnej medicíne. Keby ma zrazil nákladník a ležal by som zranený na zemi, tak ma neliečte energetickou medicínou; odveďte ma na úrazovku! U mnohých vecí z odboru prírodného a energetického zdravia však nejstávajú žiadne lekárske testy na to, čo je liečené. Technika pamäťového inžinierstva, ktorú vás budem učiť, funguje na jednom: na vašich spomienkach, a to hlavne na tých nevedomých.

Veľmi pravdepodobne potrvá dvadsať rokov, kým prejdeme od vyjadrenia „toto je pveda“ k „toto potrebuje robiť každý“. A pokiaľ ide o vás, môžete prísť o niekoľko minút denne a získať dvadsať rokov.

*Veci nevidíme také, aké sú;
vidíme ich také, akí sme my.
- Anais Nin*

ÚVOD



Spomenúť si na svoje skutočné ja

Bolo 7. júla 1959. Deň môjho narodenia – a úmrtia mojej matky.

Moji rodičia čakali deväť mesiacov a po celý čas vedeli, čo prichádza. Ďalšie tehotenstvo ani neplánovali, a keď sa tak stalo, všetci lekári hovorili mojej matke jedno: „Chodte na potrat. Zachráňte seba.“

Čo za ženu teda bola moja matka? Čistokrvná Nemka, ktorá vychovávala svoje deti pri počúvaní polky a rozmaznávala ich svojou kuchyňou. Ju zasa mali radi všetci ľudia v meste. Bola to žena s neutíchajúcou a impozantnou empatiou, ktorá v podomovom predaji strieborných príborov bežne prekonávala najlepších obchodníkov v Chicagu, zariaďovala náš domov cenami od svojho zamestnávateľa a na ktorej pohreb, keď k nemu došlo, prišli desiatky jej bývalých zákazníkov – teraz už jej priateľov.

Túto ženu lekári informovali, že jej jedinou možnosťou je obetovať môj život za svoj, čo ona s nesmiernym strachom, no bez zaváhania, odmietla.

Narodiť som sa mal 4. júla – na Deň nezávislosti. Otec však podnikal v odbore ohňostrojev a musel pracovať. Pôrod oddialili, aby mohol byť pri ňom a, so všetkou pravdepodobnosťou, rozlúčiť sa so svojou manželkou. Vždy som sa naňho kvôli tomu trochu hneval. V rodinnom podnikaní som vyrastal. Nebolo by pre obchodníka s ohňostrojmi dokonalé, keby mal narodeniny 4. júla? Pri spätnom pohľade si však kladiem otázku, čo to muselo znamenať pre moju mamu. *Tri dni života navyše.*

Nosila ma deväť mesiacov. Bol som paradoxné dieťa, objekt úplnej, bezvýhradnej lásky a zároveň úplnej, najhoršej hrôzy. V tých posledných troch dňoch tam ležala s intenzívnymi bolesťami a čakala na to, kedy mi dá svoj posledný a najväčší dar.

Moja matka však vtedy neumrela. Lekári jej povedali, že zomrie, bola pripravená urobiť to kvôli mne, skoro rok svojho života prežila s myšlienkou *Zomriem, zomriem, zomriem!* No keď ten čas prišiel, nestalo sa to. Prečo som teda nazval 7. júl 1959 dňom jej úmrtia?

Pretože aj keď k tej udalosti nedošlo, pre mňa sa stala skutočnou. Narodil som sa pod prízrakom strachu. Predstava tej fiktívnej udalosti sa jej celých deväť mesiacov, čo som bol v jej maternici, neustále prehrávala v mysli. *Zomriem, zomriem, zomriem.* Tú predstavu a presvedčenie preniesla na mňa, a tak som aj ja uveril, že zomriem.

Nebezpečenstvo pre mňa nepominulo ani po tom, čo sme spoločne s matkou prežili pôrod. Odmietal som prehltáť podávané jedlo a v prvých dňoch som mal veľký úbytok na váhe. Lekári ma umiestnili na jednotku intenzívnej starostlivosti, no nedokázali ma prinútiť jesť a môj stav sa stále zhoršoval. Podobné presvedčenia ovplyvňujú nás všetkých, ale podľa mňa sú nimi zraniteľné najmä nemluvnatá, pretože ešte nemajú žiadnu vedomú pozornosť, aby sa im bránili. Veril som, že zomriem a kto by mi to mohol vyhovoriť?

Programovanie, s ktorým som sa narodil, by som bol poslúchol, nebyť, opäť, mojej matky.

Napriek radám lekárov ma vzala z inkubátora a odniesla domov. Lekári jej vraveli: „Ak odídete z nemocnice, tak zomrie.“ Ona odpovedala: „Zomrie, keď zostane.“ A tak sme odišli.

Nasledujúcich niekoľko dní pri mne sedela dvadsaťštyri hodín denne – držala ma, spievala mi, hovorila, ako ma ľúbi a pritom sa ma stále snažila prinútiť jesť. Hoci to možno nevedela tak vyjadriť, dala sa do boja s hroznou spomienkou, ktorá mi hovorila, že zomriem. Bombardovala ma celkom opačnými vnemami a obrazmi: *Lúbim ťa, lúbim ťa, lúbim ťa!*

Láska nakoniec zvíťazila, ako to u lásky býva. Začal som prehĺtať jedlo a krátko nato som bol na spiatočnej ceste k zdraviu. Dozvuky tohto príbehu som však neprestal pociťovať po celý svoj život – tak tie dobré, ako aj zlé. Na jednej strane som zažíval veľmi silnú náklonnosť, empatiu či lásku k ľuďom, ktorá má nútiť im pomáhať, počúvať ich, či možno len správať sa ako priateľ. Som presvedčený, že to má pôvod v mojich zážitkoch pri pôrode a stalo sa to jednou z mojich najsilnejších kladných stránok.

Na druhej strane som často zažíval úzkosť, o ktorej som netušil, odkiaľ sa berie, takže som ju zvyčajne pripisoval niečomu, čo sa dialo a čo sa mi nepáčilo. Moju úzkosť však nespôsobovali moje situácie. Boli to moje spomienky z obdobia pôrodu. Ako to viem? Moja úzkosť pominula až vtedy, keď som vyliečil svoje spomienky vo vzťahu k matkinmu zdravotnému stavu a môjmu narodeniu.

Silné negatívne spomienky len tak nepominú, keď sa udalosť skončí. Nedávne štúdie dokázali, že hoci na ne vedome nemyslíte, stále vás nepretržite ovplyvňujú – vo dne aj v noci.

V dôsledku toho takmer všetci, z dôvodov, ktoré zrejme nechápajú, veria v niečo a cítia niečo, čo si ich mozgy vykladajú ako nebezpečenstvo smrti. Možno nepoužívajú ten jazyk – možno hovoria: „Toto ma privádza do šíalenstva!“ alebo „Ja tu zomieram!“

Alebo majú len jednoducho pocit paniky či úzkosti. Pokiaľ však ide o mozog, všetko to predstavuje jediná vec: neustály, podprahový stres, ktorého sa nevieme zbaviť pri behu našim každodenným životom.

Väčšina z nás je po väčšinu času v stave stresu. Po fyziologickej stránke stres znamená, že nám niečo ohrozuje život, a preto, aby sme si zachránili náš fyzický život, vstupujeme do režimu boja, úteku alebo zmeravenia. Problém spočíva v tom, že stresovú reakciu zažívame vtedy, keď v poštovej schránke vidíme účet za liečbu, alebo keď v potravinách vypredajú našu obľúbenú pochúťku, alebo sa na nás niekto čudne pozrie. Keby ste boli vystresovaný vysokým účtom za liečbu a ja by som sa vás opýtal, či vás ten účet z nemocnice naozaj zabije, vaša vedomá myseľ by povedala: „To je hlúposť – samozrejme, že nie. Len som trochu vystresovaná. Žiadny problém.“ Vaša nevedomá myseľ – alebo to, čo budem nazývať naším srdcom – však vraví niečo iné.

Práve o tomto rozprávam, keď hovorím, že všetci dnes účinne žijú v ilúzii: naše telá a mysle žijú v neustálom stave strachu, hoci v našom okolí nie je nič, čoho by sme sa mali báť. V tejto knihe sa budeme hlbšie venovať tomu, na čo bola stresová reakcia skutočne určená, ako začala zlyhávať a ako to odštartovalo domino efekt zlyhávania v mnohých oblastiach našich životov – takže dnes takmer všetci účinne žijú v ilúzii. No aj napriek tomu, že táto ilúzia má obrovský, často negatívny dopad na naše životy, zdá sa, že takmer nikto nevie, že existuje.

Príbeh môjho narodenia môže znieť extrémne. Uvádžam preto ďalší príklad toho, aký praktický účinok môže mať táto ilúzia na prežívanie nášho každodenného života.

Do mojej poradne sa posadila Mary, príťažlivá štyridsaťtriročná žena. Všetko na nej vrátane jej odevu, vlasov a mejkapu hovorilo, že je úspešná. Bola typ človeka, pri ktorom si okamžite poviete: *Áno, to je vyrovnaná osoba.*

Mary však bola rozrušená. V podstate bolo všetko v poriadku. Podľa jej vlastných slov sa vydala za dobrého muža, a hoci neboli bohatí, mali všetko, čo potrebovali: pekný dom s tromi spálňami a dvoma kúpeľňami; dobré školy pre svoje deti; mimoškolské aktivity a priateľov, s ktorými radi trávili čas. No život, ktorý si Mary ako dievča vysnívala, sa akosi zmenil na život, ktorý sa skladal zo samých „musíš“.

Opýtal som sa jej na detstvo a ona mi povedala, že nezažívala nič nevhodné, hoci cítila, že matka je na ňu väčšinu času tvrdá a otec bol do istej miery neprítomný. Nelíšilo sa to veľmi od iných rodín, ktoré poznala.

Keď som sa jej opýtal, či je niečo, na čo sa teší, jej odpoveď znela, že ísť spať alebo niekoľko hodín sama sledovať bezduchú televíziu.

Nakoniec som sa jej opýtal, čo by najradšej robila práve teraz, keby to nemalo žiadne dôsledky. So slzami v očiach odpovedala: „Sadla by som do auta, šla do Kalifornie a začala odznova.“

Mary už ale vedela, že do Kalifornie nepôjde a nezačne znova. To bol vlastne dôvod, prečo prišla do mojej poradne. Milovala svoju rodinu, a tak sa zmierila s priemerným životom, využívajúc väčšinu svojej energie len na to, aby zvládla každý deň. Chcela iba zistiť, či by som jej vedel pomôcť zvládať to lepšie.

Zanedlho potom prišla do mojej poradne iná žena. Aj ona mala štyridsaťtri rokov, dve deti, manžela s úspešnou kariérou a typický životný štýl americkej strednej triedy. Vychovala ju panovačná matka a duchom trochu neprítomný otec.

Táto žena však nebola v mojej pracovni preto, že by chcela ísť do Kalifornie a začať znova. Naopak, ona svoj život *milovala!*

Ten život ďaleko predstihoval jej detské očakávania, nie však len v tých smeroch, ktoré by hádala. Naozaj nešlo o to, že mala viac peňazí, viac voľného času alebo čohokoľvek iného. Mala snáď len možno viac lásky, vďačnosti a spokojnosti.

Počas dňa sa nezameriavala len na to, ako ho zvládnuť; žila a užívala si každý okamih. Namiesto spánku alebo pozerania tele-