

Pohvale za

ISCELITE SVOJ UM

„*Iscelite svoj um* neophodan je vodič za razumevanje odnosa između uma i zdravlja. To je škrinja puna shvatanja koja se mešaju sa mudrošću i suštinskim informacijama o zdravlju. I sjajno štivo.“

– Kerolajn Mis, autorka bestselera *Njujork tajmsa Anatomija duha (Anatomy of the Spirit)* i *Prkošenje gravitaciji (Defy Gravity)*

„Holizam, kako je detaljno opisan u ovom predivnom tekstu, predstavlja osnažujuću platformu sa koje možemo stvarno da prigrlimo temelje naših motivacija, emocija i percepcija sveta oko nas. Ekspanzivna, dalekosežna i nesputana perspektiva knjige *Iscelite svoj um* osećajno vodi čitaoca pomoću praktičnog plana koji će vam odmah pomoći da preformulišete svoje osećanje značenja biti spokojan.“

– Doktor medicine Dejvid Perlmutter, autor bestselera *Njujork tajmsa Zrnasti mozak (Grain Brain)* i *Proizvođač mozga (Brain Maker)*

„Kao psihijatar oduševljen sam kada postane dostupna knjiga koja može da isceli um. U svom veličanstvenom novom delu Mona Liza Šulc i Lujza Hej spajaju mudrost i stručnost kako bi ponudile temeljni savet za isceljenje kako uma, tako i tela. Ova knjiga je pravo blago, kombinuje elemente moderne hemije i ishrane mozga sa uvidom intuicije i afirmacijama koji mogu pomoći da se ažurira i povrati funkcija mozga. Toplo preporučujem knjigu *Iscelite svoj um*.“

– Doktor medicine Brajan L. Vajs, autor bestselera *Njujork tajmsa Mnogi životi, mnogi učitelji*

„Dr Mona Liza Šulc na krajnje moćan i jednostavan načina trasira mapu puta za isceljenje uma, tela i duše. Svako ko krene tim putem upustivši se u čitanje ove veličanstvene knjige i primenjuje praktične alatke sigurno će transformisati i sebe i svoj život. *Iselite svoj um* je priručnik za svakoga ko je na putu do celovitosti.

Nadam se da uživate u knjizi kao što sam ja.“

– Dr Džo Dispenca, autor bestselera *Njujork tajmsa Placebo ste vi*

„Da daju Nobelovu nagradu za rad na duhu, umu i telu, dr Mona Liza Šulc sigurno bi jednu dobila. Ona je stručnjak za predstavljanje najnovijih istaživanja, i deo njene briljantnosti i verodostojnosti potiče od vlastitih trauma i životnog iskustva. Ova knjiga je duhovita i laka za čitanje i razumevanje. Podstičem vas da joj dozvolite da vam bude partner u potrazi za isceljenjem i celovitošću.“

– Naomi Džad, dobitnica Gremija, pevačica/kompozitorica, govornica, aktivistkinja

„*Iselite svoj um* je divan, integrativni pristup za svakoga ko želi da koristi moć svog duha u cilju poboljšanja uma.“

– Doktor medicine Majk Dau, autor bestselera *Njujork tajmsa Popravak magle u mozgu (The Brain Fog Fix)*

„Dobrodošli u kliniku *Sve je dobro*, koju predstavljaju Mona Liza Šulc i Lujza Hej u svojoj briljantnoj novoj knjizi! Uđite i dozvolite da vam knjiga *Iselite svoj um* pomogne da iselite život.“

– Robert Holden, autor knjige *Život te voli*, napisane u saradnji sa Lujzom Hej

Mona Liza Šulc
Lujza Hej

ISCELITE SVOJ UM

Vaš recept za celovitost uz pomoć
medicine, afirmacija i intuicije

Leo commerce
Beograd, 2016

Naziv originala:
HEAL YOUR MIND, Louise L. Hay & Mona Lisa Schulz, M.D., Ph.D.

Naziv knjige:
Iselite svoj um, Lujza L. Hej i Mona Liza Šulc
Copyright © 2016 by Dr Mona Lisa Schulz with Louise Hay
Originally published in 2016 by Hay House Inc. USA
Copyright © 2016 za Srbiju Leo commerce, Beograd

Prava autora su zaštićena.

Napomena: Studije slučaja izložene u ovoj knjizi primeri su iz dugogodišnje kliničke prakse. Sprovedene su u skladu sa predstavljenim duhom učenja i navedenim pristupom lečenja, mada ne oslikavaju iskustvo neke određene osobe.

Sva prava su zadržana. Bez prethodnog pismenog odobrenja izdavača nijedan deo ove publikacije ne sme se umnožiti, uskladištiti u povratnom sistemu, niti preneti u bilo kom obliku ili na bilo koji način, elektronskim, mehaničkim putem, fotokopiranjem, snimanjem, skeniranjem i slično, bilo za javnu ili ličnu upotrebu, osim ako nije u pitanju takozvana fer upotreba u vidu citata za potrebe članaka ili recenzija.

Informacije izložene u ovoj knjizi ne treba smatrati zamenom za profesionalni lekarski savet; uvek se konsultujte sa lekarom. Informacije iz ove knjige koristite na sopstvenu odgovornost. Ni autori ni izdavač ne preuzimaju nikakvu odgovornost za bilo kakav gubitak ili štetu nastalu kao rezultat upotrebe ili zloupotrebe informacija predstavljenih u ovoj knjizi ili ako se ne obratite lekaru za savet.

Urednik:
Nenad Perišić

Prevod:
Mirjana Živković

Lektura i korektura:
Bosiljka Delić

Prelom i korice:
Leo commerce

Za izdavača:
Nenad i Slađana Perišić

Izdavač:
ID Leo commerce, Beograd

Plasman:
ID Leo commerce, Beograd
Mihajla Bandura 36
011/375-2625; 011/375-2626; 011/375-2627; 063/517-874
E-mail: nesaperisic@gmail.com
info@leo.rs
www.leo.rs

Štampa:
Sajnos, Novi Sad

Tiraž: 1000

ISBN 978-86-7950-404-3

Ovo je posvećeno našim
predivnim umovima.

VOLITE UM
S KOJIM ŽIVITE

SADRŽAJ

<i>Lujzina beleška</i>	9
<i>Uvod</i>	11
POGLAVLJE 1: Depresija.....	21
POGLAVLJE 2: Anksioznost	62
POGLAVLJE 3: Zavisnost	103
POGLAVLJE 4: Mozak i stilovi učenja.....	151
POGLAVLJE 5: Pamćenje	187
POGLAVLJE 6: Telo, um, mozak.....	236
<i>Cela priča</i>	265
<i>Dodatak A: Energetski centri</i>	268
<i>Dodatak B: Sve je dobro, tabele</i>	269
<i>Indeks</i>	313
<i>Zahvalnice</i>	335
<i>O autorkama</i>	341

LUJZINA BELEŠKA

Mona Liza Šulc, koju volim i obožavam, obećavala mi je veoma dugo da će prikupiti naučne dokaze koji podržavaju ono što već godinama podučavam. Meni lično nije potreban dokaz da bih znala da su ti metodi delotvorni – oslanjam se na ono što nazivam moje „unutrašnje zvono“ prilikom procene stvari – znam da ima mnogo ljudi koji će uzeti u obzir novu ideju samo ako iza nje stoji nauka.

U našoj knjizi *Sve je dobro: Iscelite sopstveno telo uz pomoć medicine, afirmacija i intuicije*, predstavile smo nauku i dale vam postupni put kojim možete stići od bolesti do dobrostanja. Tokom tog procesa, naučila sam još više o vlastitom radu. Stekla sam mnogo dublji uvid u ono što sve vreme predajem i još sam jasnije sagledala u kojoj meri su naše emocije, misli i zdravlje zapravo međusobno povezani.

Ova nova knjiga dodaje novu dimenziju: ona čini za um ono što je prva knjiga učinila za telo, skicirajući veze između emocionalnog dobrostanja i recepata za isceljenje. Znam da ćete informaciju iz ove knjige iskoristiti da ostvarite zdrav i srećan život.

UVOD

Celog života pokušavala sam da se uklopim, da prođem kao normalna. Poput mnogih žena, pokušavala sam sve da držim pod kontrolom i da ne menjam raspoloženje. Kada je reč o živcima, nisam želela da gubim živce kada su „živci“ podrazumevali hrabrost, niti sam želela da dobijem slom živaca kada je bilo neophodno da budem hladna i sabrana. Tokom ispita, pa čak i tokom predavanja, morala sam da budem usredsređena i da obratim pažnju; takođe nam je rečeno da meditiramo i proširimo svest, napravimo više mesta, umesto da se usko usredsređujemo. I na kraju, što sam starija, samo ne želim da „puknem“. To ne podrazumeva izbegavanje emocionalnih ispada. To znači da želim da sačuvam razum, pamćenje, oštar um. Ali čak ni to nije dovoljno. Želim više. Želim da budem duhovna, intuitivna, prilagođena, nedvosmislena. Da li je moguće sve to postići i biti zdrava? Da, jeste.

Ali ne mogu svi imati baš sve. Svako ima nešto drugačije u sebi. Možda ste zahvaljujući porodičnom genu predisponirani za depresiju ili anksioznost. Možda vam je dijagnostikovano SPUH (smanjenje pažnje usled hiperaktivnosti), ili vam pamćenje i mozak mogu biti zamagljeni, ili ste možda u životu doživeli neku traumu ili zlostavljanje, ili ste bili svedok neke tragedije. Sve to moglo je uticati da budete skloniji depresiji, anksioznosti ili izazvati probleme sa pamćenjem. Možete isceliti svoj um i postići celovitost posredstvom medicine, afirmacija i intuicije. Kako? Pokazaću vam, jer sam ceo život provela pokušavajući to da uradim.

Svi se rađamo sa nekim izazovom. Ne možemo da iziđemo na kraj sa nekim problemom: Idemo u školu da dokučimo kako da pomognemo nekom drugom sa istim problemom. U mom slučaju, imala sam dva poremećaja u mozgu – narkolepsiju i epilepsiju – i oba su

ISCELITE SVOJ UM

mi pomogla u bavljenju intuicijom. Pretpostavljala sam da su ta dva poremećaja uvećala rizik od drugih zdravstvenih problema koji su uticali na moje raspoloženje, povremeno me pretvarali u klupko živaca i otežavali mi da se usredsredim i obraćam pažnju. I šta sam uradila? Išla sam u školu. *Mnogo* sam išla u školu. Jedan od mojih motoa je: „Ništa ne uspeva kao uspeh.“ I tako, dok su se drugi uklapali, bili hladni i sabrani (ali uglavnom hladni), ja sam bila drugačija. Sedela sam po strani sa knjigom i olovkom u ruci – to je bilo pre tableta i ajfona – i čitala, čitala, čitala. Diplomirala sam na Braunu i stekla doktorat iz medicine, i na kraju postala neuroanatom i ovlašćeni psihijatar sa specijalizacijom iz neuropsihijatrije. Tokom sticanja znanja i zvanja, naučila sam da ne možete sve dokučiti samo pomoću intelekta i shvatila sam da posedujem potencijal za medicinsku intuiciju: kapacitet da shvatim kako nam izvesni osećaji u telu, izvesne bolesti, stavljaju do znanja kada je nešto u našem životu izvan ravnoteže. Više o tome kasnije.

Dovoljno je reći da sam posvetila skoro više od dvadeset godina obrazovanju, ne računajući srednju školu. Težila sam da se što više obrazujem od 1978. do 1998. da bih na kraju podučavala vas kako da iscelite svoj um i postanete celoviti. Možete učiti zajedno sa mnom kako to da uradite.

Celovitost u umu

Vekovima su naučnici, psiholozi i duhovni učitelji pokušavali da otkriju zašto emocionalno patimo. Postoji mnogo činjenica. Postoji mnogo citata. Znamo da melanholija, kriza i trauma postaju povezani u mozgu i telu. Medicina je u današnje vreme morala da se uhvati ukoštac sa idejom da emocionalno stanje može da utiče na pogoršanje bolesti ili poboljšanje pacijentovog stanja.

Lujza Hej i ja smo razgovarale o tim vezama decenijama. Lujzina prva knjiga, *Izlečite svoje telo, Psihički uzroci fizičkih bolesti*, prvi put objavljena 1984, predstavlja inovativnu knjigu u ovoj oblasti. U njenom tomu (zapravo sićušnoj plavoj knjižici), Lujza tvrdi da su dobro i bolest u našem životu posledica misli, da misli oblikuju naše iskustvo. To je zanimljivo jer danas, u dvadeset prvom veku, shvatamo da se naši mozgovi s lakoćom menjaju tokom celog života. Na nas utiču

O AUTORKAMA

Dr Mona Liza Šulc je jedna od retkih ljudi koji su u stanju da pređu granice intuicije, nauke, medicine i misticizma. Međunarodno poznat stručnjak za medicinsku intuiciju i medicinu uma i tela, autorka je i koautorka knjiga objavljenih na dvadeset sedam jezika. Zahvaljujući brzom umu, naglasku i stilu, kao i medicinskim i naučnim akreditivima, dr Mona Liza intuitivno i tačno ukazuje na to kako određeni zdravstveni problemi u našim telima mogu biti rešeni ako se razreše emocionalni problemi, problemi u vezama, okruženju, problemi vezani za poziv i duhovnost u našim životima. Sa doktoratom medicine, sertifikatom iz psihoterapije i zvanjem doktora iz nauke o mozgu, bila je gost, kao stručnjak za intuiciju, u šou Opre Vinfri, CBS Ovog jutra, a dr Oz Radio, bio je domaćin njenog vlastitog *Hej Haus radija* preko jedne decenije, a pojavila se na mnogim drugim nacionalnim i internacionalnim televizijama i u radio programima. Dr Mona Liza podučava pojedince širom sveta intuiciji na *Godišnjoj medicinskoj sedmodnevnoj obuci*, posle koje dobijaju sertifikat na Institutu u Friportu u Mejnu. Preko trideset godina medicinski intuitivna i bavi se neuropsihijatrijom, dr Mona Liza objavila je pet knjiga, *Iselite svoj um* (sa Lujzom Hej), *Sve je dobro* (sa Lujzom Hej), *Intuitivni savetnik* (*The Intuitive Advisor*), *Novi ženski mozak* (*The New Feminine Brain*), *Probuđena intuicija* (*Awakening Intuition*). Živi između Jarmuta u Mejnu, Nešvila i Floride sa četiri mačke i raznim divljim životinjama.

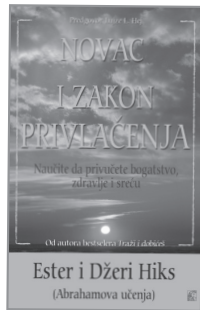
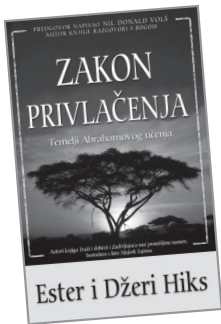
ISCELITE SVOJ UM

Lujza Hej, autorka internacionalnog bestseleru *Moć je u vama*, metafizički je predavač i učitelj sa preko četrdeset miliona knjiga prodatih širom sveta. Više od trideset godina, Lujza je pomagala ljudima širom sveta da otkriju i iskoriste puni potencijal vlastitih kreativnih sposobnosti za lični razvoj i samoisceljenje.

Pojavljivala se u emisiji Opre Vinfri i mnogim drugim TV i radio programima kako u SAD-u, tako i u inostranstvu.

Veb-sajtovi: www.LouiseHay.com[®] i www.HealYourLife.com[®].

POTRAŽITE KOD SVOG PRODAVCA KNJIGA



PRVA OUTLET KNJIŽARA U SRBIJI – LEO COMMERCE KNJIŽARA RIZNICA KNJIGA

Poručite željene knjige putem sajta www.leo.rs ili nas posećujte direktno u Ulici Mihajla Bandura 36 u Zemunu, u naselju Plavi horizonti.

Na više od 200 m² čeka vas izbor od 20.000 naslova izdavača iz zemlje i regiona.

Za više informacija pišite nam na info@leo.rs ili pozovite: 011/3752-625; 011/3752-626; 011/3752-627; 063/507-334



LEO
RIZNICA

Knjižara „Riznica knjiga br. 2“ | Mihajla Bandura 36 | 011/375-2626, 063/517-874 | Zemun

Knjižara „Riznica knjiga br. 6“ | Gimnazijska 17 | 023/510-783, 063/517-874 | Zrenjanin

Knjižara „Riznica knjiga br. 5“ | Trg srpskih dobrovoljaca 19 | 0230/429-917, 063/517-874 | Kikinda

Knjižara „Riznica knjiga br. 1“ | Tržni centar bb, kod hotela „Konak“ | 031/846-296, 063/517-874 | Zlatibor

POSETITE NAŠ SAJT WWW.LEO.RS

Na sajtu vas čeka:

- veliki izbor knjiga iz svih oblasti
- aktuelni popusti na sva izdanja
- interesantne lavovske akcije sa ekstra popustima
- lavovski časopis
- besplatne vesti i novosti
- intervjui sa autorima

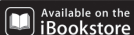
Leo.rs je prijateljski sajt, lak za korišćenje i pretraživanje. Kupovinom preko Leo.rs uvek dobijate više

- Prijavite se na lavovsku mejling listu da biste primali obaveštenja o novitetima i akcijama.
- Poručite onlajn putem sajta: www.leo.rs
- Poručite putem telefona: 011/375-2625, 011/375-2626, 011/375-2627
- Poručite putem mejla: info@leo.rs
- Poručite putem SMS-a: pošaljite porudžbenicu na broj 063/517-874
- Poručite putem Vibera: pošaljite porudžbenicu na broj 063/507-334

DRUŽITE SE SA LEO COMMERCOM PUTEM DRUŠTVENIH MREŽA

Potražite nas na Facebooku:
[LEO COMMERCE](https://www.facebook.com/LEO-COMMERCE)

Pratite nas na Twitteru:
www.twitter.com/LeoKomer



▶ Google play



▶ Android Market

Leo commerce je prvi izdavač iz Srbije koji svoja izdanja plasira i u digitalnoj formi, eBook formi. Spisak naslova koje možete da čitate preko tablet računara ili android mobilnih telefona dostupan je na sajtu www.leo.rs i na linku <http://www.leo.rs/e-izdanja.html>

Vaš Leo commerce

CIP - Katalogizacija u publikaciji
Narodna biblioteka Srbije, Beograd

159.947.3(035)
615.851.1

ШУЛИЦ, Мона Лиза, 1960-

Iscelite svoj um : vaš recept za celovitost uz pomoć medicine, afirmacija i intuicije / Mona Liza Šulc, Lujza L. Hej ; [prevod Mirjana Živković]. - Beograd : Leo commerce, 2016 (Novi Sad : Sajnos). - 340 str. ; 23 cm

Prevod dela: Heal Your Mind / Louise L. Hay & Mona Lisa Schulz. - Tiraž 1.000. - O autorkama: str. 341-342. - Registar.

ISBN 978-86-7950-404-3
1. Hej, Luiza J., 1926- [autor]
a) Psihoterapija
COBISS.SR-ID 226212876