

Sergey Karpov i Wiera Chmielewska

Zdrowie w zasięgu myśli


ZŁOTE
MYŚLI

Wykorzystaj potęgę
NLP i afirmacji
w kształtowaniu
zdrowego stylu życia!

Niniejszy ebook jest **własnością prywatną**.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Zabrania się jej publicznego udostępniania w Internecie, oraz odsprzedaży zgodnie z [regulaminem Wydawnictwa Złote Myśli](#).

© Copyright for Polish edition by [ZloteMysli.pl](#)

Data: 1.08.2007

Tytuł: Zdrowie w zasięgu myśli

Autorzy: Sergey Karpov i Wiera Chmielewska

Wydanie I

ISBN: 978-83-7521-381-2

Projekt okładki: Marzena Osuchowicz

Korekta: Anna Popis-Witkowska

Skład: Teresa Kopp

Internetowe Wydawnictwo Złote Myśli

Netina Sp. z o. o.

ul. Daszyńskiego 5

44-100 Gliwice

WWW: www.ZloteMysli.pl

EMAIL: kontakt@zlotemysli.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

SPIS TREŚCI

WSTĘP	5
<u>Czym jest choroba z poziomu podświadomości?</u>	6
<u>Jak powstaje podświadomość?</u>	9
<u>O świadomości i podświadomości</u>	10
<u>Za co odpowiada podświadomość?</u>	13
<u>Funkcje obronne</u>	13
<u>Czym są lęki, strach, normalność, zadowolenie i radość?</u>	14
<u>Podświadomość i stres</u>	16
<u>Chęć do życia</u>	18
<u>Programowanie podświadomości (NLP)</u>	19
<u>Nastroje</u>	19
<u>Septanperrodyka</u>	21
<u>Sposób budowania nastrojów</u>	24
<u>Podstawy wprowadzania informacji do podświadomości</u>	25
<u>Nastroje zdrowotne</u>	30
<u>Na zawsze odrzucam chorobę</u>	30
<u>Na zdrowy tryb życia</u>	39
<u>Odbudowa mocnego układu nerwowego</u>	41
<u>Uzdrowienie serca</u>	48
<u>Na odchudzanie się</u>	54
<u>Na uzdrowienie żołądka</u>	55
<u>Przy cukrzycy</u>	61
<u>Na uzdrowienie wątroby</u>	63
<u>Na uzdrowienie nerek</u>	71
<u>Głodówka lecznicza</u>	73
<u>Uzdrowienie układu oddechowego</u>	76
<u>Od impotencji</u>	79
<u>Ja na zawsze odrzucam niedobre produkty</u>	84
<u>Na szybkie odmłodzenie organizmu</u>	88
<u>Nastrój</u>	88
<u>Przeciwko paleniu</u>	92
SPIS LITERATURY	96

***Myśl dla każdego bogiem.
Mens cuique deus.***

Heraklit z Efezu (ok. 540 p.n.e)
O naturze – fragmenty

Wstęp

Witam serdecznie, mój drogi czytelniku. Napisałiśmy już kilka książek na temat żywienia, głodówek zdrowotnych, sokoterapii, które naszym zdaniem mogą poprawić stan naszego zdrowia. Jest to kolejna publikacja na temat utrzymania zdrowia w sposób naturalny. Ale zmieniamy trochę temat. Po kilku latach doszliśmy do wniosku, że najważniejsze jest nie dostarczenie informacji na temat zdrowego trybu życia, lecz – w jaki sposób zastosować wszystkie te porady w naszym realnym życiu.

Korzystamy z opinii naszych pacjentów i czytelników. Większość z nich kupuje książki, czyta je, ale ma problem z realizacją najprostszych porad w nich zawartych. Mają różnego rodzaju obawy i lęki związane z realizacją programów zdrowotnych.

Dlaczego tak się dzieje?

Dlaczego wracamy po kilku próbach do starego jadłospisu?

Dlaczego nawet dzienna głodówka zdrowotna na wodzie destylowanej jest olbrzymim wyzwaniem?

Dlaczego nie możemy zrezygnować z produktów, które nam na pewno szkodzą? Dlaczego nie możemy zrezygnować z mleka, kawy, palenia, alkoholu, tradycyjnych kanapek, złego łączenia produktów?

Ostatnio stało się bardzo modne pisanie na temat tzw. programowania neurolingwistycznego (NLP), które jest niczym innym, jak sposobem dotarcia do naszej podświadomości.

Właściwie to nasza podświadomość odpowiada za nasze codzienne biologiczne czynności: stan psychiczny, stan fizyczny, jedzenie, ruch, orientację w przestrzeni itp.. Jeżeli w ciągu naszego życia coś jest źle zaprogramowane – mamy problemy.

Dlatego nasza kolejna publikacja jest próbą podpowiedzi, w jaki sposób działa mechanizm podświadomości, w jaki sposób łączy się ze świadomością, czyli realiami otaczającego nas świata.

Pokażemy również sposoby wpływu na podświadomość przy pomocy metody NLP.

Lecz podstawowym celem tej publikacji jest nauczenie się, jak wspomóc siebie przy wprowadzaniu dobrych zmian w naszym życiu, żeby choroba ustąpiła.

Czym jest choroba z poziomu podświadomości?

Podstawą naszego istnienia jest podtrzymanie homeostazy (równowagi) ze środowiskiem zewnętrznym (realnym światem). Jak tylko następuje naruszenie tej równowagi – powstaje choroba. Równowaga dotyczy odpowiedniego dla naszego organizmu żywienia, powietrza, klimatu, warunków socjalnych (komfort psychiczny: ustrój, otoczenie, praca, kariera, finanse). Człowiek również ma wpływ na zmiany w realnym świecie.

W dzisiejszych czasach utrzymanie takiej harmonii jest bardzo trudne. Ale nasz organizm jest systemem samosterującym i zawsze dąży do osiągnięcia tego bilansu. Mamy kilka rodzajów sygnałów o naruszeniu tego bilansu. Układ nerwowy w przypadku dysfunkcji

jakiegokolwiek organu na poziomie fizjologicznym reaguje bólami. Np. jeśli mamy uszkodzony ząb – bólem zęba. Na poziomie socjalnym realnymi sygnałami, że coś jest nie tak, są odczucia: niepokój, lęk, strach. Natomiast bilans socjalny i fizjologiczny określa się jako normalność, zadowolenie, radość.

Choroba jest sygnałem o naruszeniu równowagi. Mamy odczucia bólowe, które podpowiadają nam poprzez nasz układ nerwowy, że coś jest nie w porządku. Nasz organizm przez odczucia bólowe chce powiedzieć: „Zwróć na mnie uwagę, coś jest nie tak”. Jeżeli próbujemy złagodzić ten ból za pomocą środków przeciwbólowych, podświadomość zwiększa ból. Bo ona chroni nas i sygnalizuje nam początki choroby. Dlatego trzeba poważnie potraktować nasze odczucia bólowe. Ignorowanie przez długi czas tych boleści i blokowanie ich za pomocą środków przeciwbólowych może doprowadzić do poważnego uszkodzenia organów wewnętrznych. Trzeba od razu zacząć szukać podstawowych przyczyn powstawania bólu.

To samo dotyczy odczuć psychicznych. Długotrwałe lęki i stres mogą doprowadzić do trwałego uszkodzenia psychiki w wyniku nieprawidłowego programowania podświadomości, która tworzy tzw. model świata wewnętrznego i próbuje w taki sposób bronić nas przed światem zewnętrznym. W ogóle podstawą uzdrowienia jest zrozumienie przyczyn schorzenia.

Nie trzeba się bać choroby, nawet poważnej. Jest to tylko informacja wszechświata o potrzebie pozytywnych zmian w naszym życiu i o ich wprowadzeniu. Nie ma chorób nieuleczalnych. Trzeba tylko **poznać i zrozumieć swoją chorobę**.

Medycyna tradycyjna z reguły chce zwalczyć chorobę za pomocą likwidacji skutków jej działania, np. guzy lub żyłaki trzeba usunąć lub rozpuścić za pomocą tabletek. Lecz przyczynę powstania tych guzów

lub żylaków pozostawia się niewyjaśnioną. Przyczyny tkwią głęboko w podświadomości.

Podstawowe reguły:

1. Jesteśmy częsteczką otaczającego nas świata.
2. Nasz organizm jest w ciągłym kontakcie z różnymi przejawami natury: drobnoustroje różnego rodzaju, fizyczne i chemiczne zjawiska, flora i fauna, działanie ludzi (zjawiska socjologiczne) itp. Musimy być w równowadze ze wszystkimi tymi zjawiskami.
3. Dobre zdrowie polega na równowadze naszej **świadomości**, która jest zwierciadłem otaczającego nas świata, i **podświadomości**, która jest **modelem** otaczającego nas świata, wypracowywanym przez całe nasze życie, na który jest nałożona informacja genetyczna. **Model** ten jest indywidualny dla każdego z nas. **Model** jest stworzony z **obrazów**.
4. Chorobę wywołuje konflikt pomiędzy świadomością a podświadomością, czyli pozbycie się równowagi pomiędzy światem realnym (zewnątrznym) i naszym modelem tego świata (wewnętrznym, stworzonym przez nas). My sami możemy zlikwidować nasze choroby, tworząc równowagę pomiędzy świadomością a podświadomością.
5. Nasze choroby są wynikiem wpływu całego otaczającego nas świata wewnętrznego, jak i zewnętrznego na nasz stan fizyczny i psychiczny, a nie wynikiem stanu poszczególnych organów. Wszystkie choroby są tworzone przez nas samych za pośrednictwem nieodpowiednich myśli, emocji i działania.
6. Za pomocą choroby świat zewnętrzny przekazuje nam informację o zagrożeniu naszego życia. Zmusza nas, abyśmy coś z tym zrobili.
7. Organizm sam jest w stanie zlikwidować chorobę, trzeba tylko mu w tym pomóc. Leczenie jest procesem naturalnym w przypadku

zbilansowania świata zewnętrznego z naszym modelem tego świata, równowagą pomiędzy świadomością i podświadomością.

Jak powstaje podświadomość?

Dziecko przy urodzeniu ma w sobie podstawowe narzędzie: komputer z czujnikami sensorowymi (pięć kanałów neurofizjologicznych) i brakiem oprogramowania. Ma praktycznie tylko świadomość, za pomocą której zaczyna rozwijać podświadomość.

Jak tworzy się program w podświadomości?

Cały czas nasza świadomość za pomocą pięciu neurofizjologicznych kanałów wzroku, smaku, słuchu, czucia i zapachu dostarcza nam informację o realnych zjawiskach natury. Ta informacja zaczyna być analizowana za pomocą podświadomości.

W trakcie ewolucji człowiek otrzymał jeszcze jeden mechanizm komunikacji – lingwistyczny, dostępny wyłącznie osobom myślącym – i nauczyć tej czynności może tylko człowiek. Dzięki mowie powstała możliwość komunikowania się z innymi ludzkimi istotami i możliwość uczenia się od innych ludzi. Niemowlę na początku uczy się jeść, potem chodzić, a następnie – mówić. To są czynniki podstawowe, za które odpowiada podświadomość. Ale to są czynniki, odpowiadające za istnienie nas jako mechanizmu biologicznego. Za prawidłowe wykonanie tych czynności w trakcie całego naszego życia odpowiada podświadomość, zaprogramowana przez istoty ludzkie – naszych rodziców lub innych bliskich nam członków rodziny.

W ciągu pierwszych trzech, czterech lat wpływ najbliższej rodziny jest maksymalny, ale dalej zaczyna łączyć się z sugestią społeczno-

twa. W młodości wpływ rodziców zmniejsza się, a społeczeństwa wzrasta.

Na trzecim miejscu są warunki przyrodnicze, które faktycznie ukształtowały narodowości w trakcie ewolucji ludzkości.

Dzięki tym mechanizmom podświadomość otrzymała możliwość adaptacji do warunków socjalnych. Do tych warunków można zaliczyć narodowość, historię, ustrój socjalny, rodzinę, obyczaje, intelekt, wykształcenie.

Można zrozumieć, że warunki socjalne i – w mniejszym już teraz stopniu – warunki przyrodnicze kształtują (programują) naszą podświadomość.

O świadomości i podświadomości

Podświadomość jest trwałym programem w naszym mózgu, tworzonym w ciągu całego naszego życia, a nawet pokoleń, z długoterminową pamięcią, na którą ma wpływ kod genetyczny. Zmiana tego programu i przepisanie pamięci jest procesem długoterminowym lub potrzebuje mocnego sygnału zewnętrznego (stres). Jest to proces uczenia się. Podświadomość jest programem adaptacyjnym. Te zmiany dokonują się za pomocą świadomości. Sygnały świadomości są analizowane za pomocą programu podświadomości. Sygnały świadomości są sygnałami realnego świata. Jeśli nie pasują i niosą zagrożenie organizmowi – są odrzucane. Sygnały świadomości są sygnałami **chęci**, natomiast sygnały podświadomości są sygnałami **wykonawczymi**.

Np. chcemy przeprowadzić głodówkę, lecz podświadomości głodówka kojarzy się z zagrożeniem życia. Odrzuca ona tę czynność. Sama myśl o głodówce powoduje u nas lęk, zaczynamy się bać. I właśnie te lęki powodują, że boimy się przeprowadzić nawet jednodniową głodówkę. Jesteśmy głodni na samą myśl o możliwości niejedzenia nawet przez kilkanaście godzin. Od dzieciństwa „zaprogramowano” nas na spożywanie posiłków np. trzy razy dziennie. Mało tego, cały jadłospis naszych rodziców jest „zapisany” w podświadomości. Świadoma zmiana tego jadłospisu powoduje strach, lęki, obawy. Bo nie pasują do naszego programu, zapisanego w podświadomości. Powstaje konflikt pomiędzy świadomością (która chce zmienić nasze jedzenie na realnie dobre) a podświadomością (która ma „wgrany” jadłospis naszych rodziców i mechanizm wykonawczy w postaci układu nerwowego). Potrzebny jest czas, żeby „przekonać” podświadomość, przeprowadzić korektę „zaprogramowanego” jadłospisu. Program podświadomości zbiera informacje o wpływie „dobrego” jadłospisu na stan naszego organizmu. A później już tylko wprowadza zmiany w nasz jadłospis. Przy tym lęki i obawy znikają. A my mamy odczucie zadowolenia z używanych produktów.

Taki sam mechanizm dotyczy i głodówki. Po jakimś czasie stosowania jednodniowych głodówek lęki i obawy znikają, a w podświadomości jest „wgrana” informacja o pozytywnym działaniu głodówek. I my już nie możemy żyć bez dwudziestoczerogodzinnej głodówki, przeprowadzanej regularnie, raz na tydzień. Ten konflikt pomiędzy świadomością a podświadomością powoduje lęki i obawy. Trzeba pogodzić je między sobą, a na to potrzebny jest czas, bo podświadomość przejmuje informacje na podstawie długoterminowych doświadczeń na temat tego, co jest dobre, a co jest szkodliwe dla naszego organizmu, wykorzystuje wszystkie nasze organy czucia i cały układ nerwowy.

Problem polega na tym, że trzeba zmienić program na poziomie podświadomości w dość krótkim czasie. Dlatego musimy zwiększyć wpływ (intensywność) sygnałów przychodzących od świadomości za pomocą np. modlitwy, hipnozy, medytacji, tzn. przeprowadzić programowanie neurolingwistyczne.

Tak naprawdę to właśnie nieprawidłowe programowanie podświadomości powoduje z biegiem czasu powstawanie różnego rodzaju schorzeń. Aby zlikwidować chorobę, trzeba zmienić program na poziomie podświadomości.

Np. nieprawidłowe łączenie produktów jest „wgrane” w jadłospis, „wprowadzone” do podświadomości przez naszych rodziców. Nagle świadomie chcemy zmienić te łączenia – no i mamy konflikt, mamy lęki. Nawet taka prosta czynność, jak zamiana kanapki z masłem i szynką na kanapkę np. z masłem i pomidorem jest trudna dla osób codziennie spożywających mięso. Powoduje obawy i lęki, których my sami nie możemy logicznie określić. Możemy robić i jeść „prawidłowe” kanapki świadomie dwa, trzy dni. Ale jeśli odwrócimy swoją uwagę od jedzenia, podświadomość „automatycznie” zmusi nas do robienia „tradycyjnych” kanapek lub po prostu – im dłużej będziemy robić i jeść te „prawidłowe” kanapki, tym bardziej nasze lęki będą rosnąć. Aż zmuszą nas do powrotu do kanapek „tradycyjnych”. Wtedy lęki ustąpią. Podświadomość nie toleruje nagłych zmian. Dopiero po jakimś czasie informacja o „dobrych” kanapkach będzie „zapisana” w podświadomości. Inną możliwością szybkiego wpływu na podświadomość jest mocny stres. Lecz wtedy do podświadomości może trafić „zła” informacja, która będzie tolerować szkodliwe informacje ze strony świadomości. Właśnie w taki sposób powstają choroby psychiczne.

Typowym przykładem jest przypadek, opisany przez doktora Valerija Synelnikowa: „Trafiła do mnie starsza pani, która skarżyła się na obfite wydzielanie śliny i nieprzyjemny smak w ustach, który prześladował ją wszędzie. Kobieta ta przeprowadziła wszystkie możliwe badania tradycyjne, ale nie wykryła żadnej patologii. W wyniku naszych rozmów wyjaśniło się, że rok wcześniej oszukała swoją jedyną przyjaciółkę. Historia naprawdę była bardzo nieprzyjemną. Na koniec rozmowy ona sama powiedziała: »Ten przypadek pozostawił u mnie bardzo poważny niesmak«. A potem spojrzała na mnie z zdziwieniem: »Panie doktorze! Czy to jest przyczyna?«. Zaproponowałem jej pójście do tej przyjaciółki i wyjaśnienie wszystkiego oraz poproszenie o wybaczenie. Zrobiła tak i przyjaciółka jej wybaczyła. Nieprzyjemny smak zniknął”.

Za co odpowiada podświadomość?

Funkcje obronne

Przede wszystkim za sterowanie i obronę organizmu ludzkiego. Różnica pomiędzy człowiekiem i zwierzęciem polega na tym, że u zwierzęcia podświadomość jest zaprogramowana bez określenia warunków socjalnych. Ale w 50% wykonuje te same funkcje, co i u ludzi.

Ta książka mówi właśnie o zdrowiu, to znaczy – o roli podświadomości w korekacji stanu zdrowia.