

Pohvale za knjigo

Odvadite se biti to, kar ste

»Dr. Joe Dispenza vam želi vliti moči, da bi opustili negativna prepričanja in sprejeli pozitivna. Ta poučna in praktična knjiga vam bo pomagala, da se bo pokazala vaša najboljša, najsvobodnejša plat. Dr. Joe pravi, da vam bo to omogočilo narediti korak proti vaši lastni usodi.«

– **Judith Orloff, dr. med.**, avtorica knjige *Emotional Freedom*

»Dr. Joe Dispenza v knjigi **Odvadite se biti to, kar ste** raziskuje energijske vidike resničnosti. Svoje ugotovitve podkrepi s trdnimi znanstvenimi dokazi, bralcu pa ponudi potrebna orodja za ustvarjanje pomembnih pozitivnih sprememb v življenju. Kdor se bo potrudil, prebral to knjigo in ravnal po navodilih, bo imel koristi. Izjemna vsebina je podana v preprostem jeziku, ki ga bo razumel vsakdo. Knjiga je za uporabnika prijazen vodič, ki človeku omogoča vztrajati pri spremembah.«

– **dr. Rollin McCraty**, vodja raziskovalnega oddelka v raziskovalnem središču HeartMath

»Knjiga **Odvadite se biti to, kar ste** je mogočna mešanica vrhunskih znanstvenih dognanj in primerov iz vsakdanjega življenja. Ta zmes je vtkana v popoln recept za vsakdanje življenje.

Ko nova odkritja spremenijo naše poznavanje atoma, to spremeni naše poznavanje sebe, posledično pa se morajo spremeniti tudi naši možgani. Takšna je namreč hierarhija znanstvenih dognanj. Dr. Joe Dispenza v štirinajstih jedrnatih poglavjih na podlagi desetletij izkušenj opisuje, da so subtilne spremembe na področju izkoriščanja naših možganov kvantni ključ do pozitivnih sprememb v naših telesih, življenjih in odnosih. Zanesljiv in praktičen priročnik, ki temelji na kakovostnih raziskavah, boste želeli imeti nenehno v bližini, kajti tehnike dr. Joeja so preproste za izvajanje, vsakomur pa ponujajo priložnost eksperimentiranja z njegovim lastnim kvantnim poljem. Vsakdo lahko sam odkrije, katera tehnika je v njegovem primeru najučinkovitejša.

Knjiga opisuje mogočne vaje, ki razkrivajo, zakaj se ne znebimo starih prepričanj, prinaša preproste metode, ki nas dobesedno izstrelijo onkraj vpliva omejujočih prepričanj. Knjiga je priročnik za uspešno življenje – ko bi ga le dobili že v prvem razredu. Če ste imeli od nekdaj občutek, da se pri biologiji niste naučili dovolj, obenem pa ste se ustrašili strokovnega znanstvenega izrazoslovja, vam lahko povem, da je to čudovita knjiga, na katero ste čakali!»

– **Gregg Braden**, avtor knjižne uspešnice *Božanska matrika*

»Kot psiholog, ki se bliža upokojitvi, že vrsto let razmišljam o številnih zadevah, omenjenih v tej knjigi. Moram priznati, da bo najverjetneje spremenila nekatera zakoreninjena prepričanja na področju psihologije. Dognanja dr. Joeja, ki temeljijo na nevroznanosti, nas spodbudijo, da podvomimo o pojmovanju samih sebe. Podvomimo o tem, kaj vse se nam zdi mogoče. Izjemna in navdihujoča knjiga.«

– **dr. Allan Botkin**, klinični psiholog

»Smo sredi nove dobe osebnostne rasti, kakršni še nismo bili priča. V njej se je ustvarila zanka povratnih informacij, ki povezuje najnovejša dognanja nevroznanosti in starodavno prakso meditacije. Dr. Joe Dispenza v novi knjigi mojstrsko, a vseeno razumljivo pojasni delovanje naših možganov in teles. Teorijo potem prenese v prakso, in sicer v obliki štiritedenskega programa temeljnih osebnostnih sprememb. Pokaže, kako lahko s strukturiranim programom meditacije zavestno premrežimo svoje nevrnske mreže, da bi okrepili ustvarjalnost in občutke radosti.«

– **dr. Dawson Church**, avtor uspešnice *The Genie in Your Genes*

»Dr. Joe Dispenza nam prinaša izjemen priročnik, ki razkriva, kako postati božanski stvarnik! Znanost o možganih prikazuje praktično; kaže, kako se znebiti primeža čustev in ustvariti srečno, zdravo in obilja polno življenje, ter kako končno ustvariti svet, o katerem sanjamo. Na to knjigo sem čakal dolgo!«

– **dr. Alberto Villoldo**, avtor knjig *Zdravilo duha* in *Srce Šamana*

Vsebina

DANIEL G. AMEN, DR. MED.

| | |
|-----------------|----|
| Predgovor | 11 |
|-----------------|----|

UVOD

| | |
|---|----|
| Najpomembnejša navada, ki se je lahko znebite, je, da se odvadite biti to, kar ste | 15 |
|---|----|

Prvi del: ZNANOST IN VI

PRVO POGlavJE

| | |
|----------------------|----|
| Kvantni človek | 29 |
|----------------------|----|

DRUGO POGlavJE

| | |
|------------------------------|----|
| Presezite vpliv okolja | 67 |
|------------------------------|----|

TRETJE POGlavJE

| | |
|------------------------------|----|
| Presezite vpliv telesa | 83 |
|------------------------------|----|

ČETRTO POGlavJE

| | |
|----------------------------|-----|
| Presezite vpliv časa | 117 |
|----------------------------|-----|

PETO POGlavJE

| | |
|---------------------------------|-----|
| Preživetje in ustvarjanje | 129 |
|---------------------------------|-----|

Drugi del: VAŠI MOŽGANI IN MEDITACIJA

ŠESTO POGlavJE

| | |
|--|-----|
| Troje možganov – razmišljati, početi, biti | 157 |
|--|-----|

SEDMO POGlavJE

| | |
|-------------|-----|
| Vrzel | 183 |
|-------------|-----|

OSMO POGlavJE

| | |
|--|-----|
| Meditacija – odstiranje tančice ter valovi vaše prihodnosti | 215 |
|--|-----|

Tretji del: KORAK PROTI VAŠI NOVI USODI

DEVETO POGlavJE

| | |
|---|-----|
| Proces meditacije: uvod in priprava | 261 |
|---|-----|

DESETO POGlavJE

| | |
|--|-----|
| Odprite vrata svoje ustvarjalnosti (<i>Prvi teden</i>) | 273 |
| <i>Prvi korak: Indukcija</i> | 274 |

ENAJSTO POGlavJE

| | |
|---|-----|
| Odvadite se biti to, kar ste (<i>Drugi teden</i>) | 279 |
| <i>Drugi korak: Prepoznavanje</i> | 279 |
| <i>Tretji korak: Priznavanje in naznanjanje</i> | 287 |
| <i>Četrti korak: Predaja</i> | 293 |

DVANAJSTO POGlavJE

| | |
|--|-----|
| Izničite spomin na stari jaz (<i>Tretji teden</i>) | 301 |
| <i>Peti korak: Opazovanje in opominjanje</i> | 301 |
| <i>Šesti korak: Preusmeritev</i> | 308 |

TRINAJSTO POGlavJE

| | |
|--|-----|
| Ustvarite nov um za svojo novo prihodnost (<i>Četrty teden</i>) | 315 |
| <i>Sedmi korak: Ustvarjanje in utrjevanje</i> | 315 |

ŠTIRINAJSTO POGlavJE

| | |
|---|-----|
| Izkazovanje in transparentnost: kako živeti v novi resničnosti | 335 |
|---|-----|

EPILOG

| | |
|--------------------|-----|
| V svoji koži | 347 |
|--------------------|-----|

DODATEK A

| | |
|---|-----|
| Indukcija na ravni delov telesa (Prvi teden) | 353 |
|---|-----|

DODATEK B

| | |
|---|-----|
| Indukcija s prisposodbo dvigovanja vode (Prvi teden) | 355 |
|---|-----|

DODATEK C

| | |
|--|-----|
| Vodena meditacija: sestavljanje koščkov sestavljanke (Od drugega do četrtega tedna) | 357 |
|--|-----|

| | |
|--------------|-----|
| Opombe | 365 |
|--------------|-----|

| | |
|---------------|-----|
| Zahvale | 371 |
|---------------|-----|

| | |
|-----------------|-----|
| O avtorju | 373 |
|-----------------|-----|

*
* *

Daniel G. Amen

PREDGOVOR

Vaši možgani sodelujejo pri vsem, kar počnete, vključno z razmišljanjem, čutenjem, delovanjem in odnosi z drugimi ljudmi. Možgani so organ osebnosti, značaja, inteligentnosti in vplivajo na vsako vašo odločitev. Zadnjih dvajset let sem opravil slikanje možganov več deset tisoč bolnikov po vsem svetu. Popolnoma jasno mi je, da ko možgani delujejo pravilno, tudi *vi* delujete pravilno, če pa imajo težave, jih imate precej verjetno tudi *vi* v svojem življenju.

Bolj zdravi možgani pomenijo več sreče, boljše telesno zdravje, več obilja in modrosti. Preprosto sprejemate boljše odločitve, kar vam pomaga, da ste uspešnejši in živite dlje. Če možgani niso zdravi – razlog ni pomemben, lahko gre za poškodbo ali pretekle čustvene travme –, so ljudje bolj žalostni, bolni, revnejši, manj inteligentni in manj uspešni.

Zlahka razumemo, kako lahko travma poškoduje možgane, raziskovalci pa so dognali tudi, kako nanje negativno vpliva razmišljanje in neustrezno programiranje iz preteklosti.

Primer: odraščal sem s starejšim bratom, ki me je nadvse rad suval. Zaradi nenehne napetosti in strahu, ki sem ju občutil, sem bil bolj tesnoben. S tesnobo so bili prežeti tudi moji vzorci razmišljanja. Vedno sem bil na preži in nikoli nisem vedel, kdaj se bo zgodilo kaj slabega. Ta strah je izzval dolgo trajno

pretirano aktivnost v središčih za strah v mojih možganih. Težave sem bil sposoben odpraviti šele pozneje v življenju.

V knjigi *Odvadite se biti to, kar ste* moj sodelavec dr. Joe Dispenza razkriva, kako optimizirati tako »strojno« kot »programsko« opremo možganov, da bi ustvarili novo raven uma oziroma stanje duha. Njegova nova knjiga temelji na trdni znanosti. Bralca nagovarja prijazno in z modrostjo, tako kot je to počel v nagrajenem filmu *What the BLEEP Do We Know!?* in svoji prvi knjigi *Evolve Your Brain*.

Čeprav možgane primerjam z računalnikom – imajo tako strojno kot programsko opremo – strojna oprema (dejansko fizično delovanje možganov) ni ločena od programske opreme oziroma nenehnega programiranja in preoblikovanja, ki je navzoče vse naše življenje. Drug na drugega imata dramatičen vpliv.

Večina ljudi je v življenju doživela takšne ali drugačne travme. Živijo z brazgotinami, ki so posledice travm. »Odstranitev« teh izkušenj, ki so postale del ustroja možganov, je lahko izjemno zdravilna. Seveda so navade, ki krepijo zdravje možganov – pravilna prehrana, telovadba in uživanje določenih možganskih hranil – ključne za pravilno delovanje tega organa. Poleg tega pa vaše vsakdanje misli izjemno zdravilno vplivajo na možgane ... Lahko pa tudi škodijo. Enako velja za pretekle izkušnje, ki se vtisnejo v možgane.

Na kliniki Amen izvajamo slikanje možganov SPECT. SPECT (enofotonska emisijska tomografija) je preiskava v okviru nuklearne medicine, pri kateri preučujemo pretok krvi in vzorce aktivnosti. Razlikuje se od skeniranja z računalniško tomografijo (CT) ali slikanja z magnetno resonanco (MRI), pri katerem preučujemo anatomijo možganov. SPECT namenja pozornost delovanju možganov. Doslej smo opravili več kot sedemdeset tisoč slikanj SPECT, pri čemer smo pridobili ogromno pomembnih spoznanj v zvezi z možgani, kot so:

- poškodbe možganov lahko uničijo življenja ljudi;
- alkohol ni zdravo živilo, izvidi slikanj SPECT pa pogosto razkrivajo izjemno okvarjenost možganov zaradi alkohola;
- številna zdravila, ki jih ljudje jemljejo rutinsko – recimo nekatera običajna zdravila proti tesnobi –, niso dobra za možgane; in
- bolezni, kot je Alzheimerjeva, se dejansko začnejo v možganih desetletja pred pojavom kakršnih koli simptomov.

Izvidi slikanj SPECT razkrivajo tudi, da moramo kot družba precej bolj ljubiti in spoštovati možgane. Ni pametno, da otrokom dovolimo ukvarjanje s kontaktnimi športi, kot sta nogomet in hokej.

Eno od mojih najbolj vznemirljivih spoznanj je, da lahko ljudje dobesedno spremenijo svoje možgane in življenja, če prevzamejo navade, ki krepijo zdravje možganov. V mislih imam odpravljanje negativnih prepričanj in izvajanje procesov meditacije, kot so tisti, o katerih razpravlja dr. Dispenza.

Neki niz objavljenih izsledkov raziskav razkriva, da izvajanje meditacije, ki jo priporoča dr. Dispenza, okrepi pretok krvi v prefrontalni skorji oziroma korteksu, delu človeških možganov, kjer poteka največ miselne aktivnosti. Po osmih tednih vsakodnevne meditacije je bila omenjena skorja v mirovanju močnejša, spomini sodelujočih v raziskavi pa boljši. Možgane lahko ozdravimo na veliko načinov. To velja tudi za optimiziranje njihovega delovanja.

Upam, da boste – tako kot jaz – začutili »možgansko zavist« in si zaželeli, da bi vaši možgani delovali bolje. Slikanje možganov, ki ga opravljamo, je popolnoma spremenilo moje življenje. Kmalu potem, ko sem leta 1991 začel odrejati slikanje SPECT, sem se odločil nameniti pozornost svojim možganom. Star sem bil sedemintrideset let. Ko sem opazil nezdrav, grudast videz,

sem vedel, da to ni dobro. Skoraj nikoli nisem pil alkohola, nikoli nisem kadil in nikoli nisem užival prepovedanih mamil. Zakaj so bili moji možgani videti tako slabo? Preden sem resnično razumel, kakšni so zdravi možgani, sem imel veliko navad, ki so *slabo* vplivale na možgane. Užival sem veliko hitro pripravljene hrane, se nalival z gaziranimi brezalkoholnimi pijačami, pogosto spal samo štiri do pet ur na noč, pestile pa so me tudi travme iz preteklosti, s katerimi se še nisem sprijel. Nisem telovadil, zdelo se mi je, da sem nenehno pod stresom, in imel sem skoraj petnajst kilogramov preveč. Stvari, ki jih nisem poznal, so mi škodile – ne samo malo.

Izvid zadnjega slikanja mojih možganov razkriva, da so ti bolj zdravi in videti *znatno* mlajši kot pred dvajsetimi leti. Moji možgani so se dobesedno pomladili – tako zelo se da spremeniti ta organ, ko se odločite, da boste pravilno skrbeli zanj. Ko sem preučil svoj izvorni izvid, sem hotel, da bi bili moji možgani v boljšem stanju. Ta knjiga vam bo pomagala, da bodo tudi vaši možgani takšni.

Upam, da boste v branju uživali tako kot jaz.

Daniel G. Amen, dr. med.,
avtor knjige *Change Your Brain, Change Your Life*