

Pohvale za knjigo *Placebo ste vi*

»**Placebo ste vi** je priročnik z navodili, kako ustvariti čudeže v telesu, na področju zdravja in na splošno v življenju. Je preprosto čudovit. Mogoče gre za edini recept, ki ga boste kdaj potrebovali.«

Christiane Northrup, dr. med., avtorica knjižnih uspešnic *Žensko telo, ženska modrost* in *Brezčasne boginje* s seznama časopisa *New York Times*

»Vaš um neverjetno pomembno vpliva na uspeh ali poraz pri tako rekoč vsem, od odnosov, šole, dela in financ do sreče v vsakdanjem življenju. Knjiga **Placebo ste vi** predstavlja mogočno raziskovanje vašega najpomembnejšega vira in ponuja številna praktična orodja za optimalno delovanje uma, ki okrepi splošni uspeh v življenju. Všeč mi je, kako dr. Dispenza posreduje zapletene zamisli – tako, da ga vsi razumejo in imajo koristi od njih.

Daniel G. Amen, dr. med., ustanovitelj klinike Amen in avtor knjižnih uspešnic *Change Your Brain, Change Your Life* ter *Magnificent Mind at Any Age* s seznama časopisa *New York Times*

»Na podlagi izkušenj z bolniki z boleznimi, ki jim ogrožajo življenje, sem spoznal resnico, ki je razkrita v knjigi **Placebo ste vi**. Telo doživlja to, kar um verjame. Spoznal sem, kako 'prelisičiti' ljudi, da bi okrepili zdravje. Zdravniki lahko ubijejo ali zdravijo z besedami, ko te postanejo 'meči'. Vsak od nas ima prirojene zmožnosti za samozdravljenje. Pomembno je vedeti, kako jih izkoristiti. Berite in se učite.«

Bernie Siegel, dr. med., avtor knjig *A Book of Miracles* in *The Art of Healing*

»Dr. Joe Dispenza je stikal izsledke znanstvenih raziskav in ustvaril res prelomen pristop na področju izkoriščanja uma za zdravljenje telesa. Očarana sem. Bravo!«

dr. Mona Lisa Schulz, dr. med., avtorica knjig *Vse je v najlepšem redu* in *Ozdravite svoj um*

»Učinek placeba – naš odziv na prepričanje, da smo prejeli sprožilec za zdravljenje – medicina že dolgo preučuje kot nenavaden pojav. Dr. Joe Dispenza nas v svoji knjigi **Placebo ste vi**, ki spreminja paradigmo, dobesedno izstrelji onkraj prepričanja, da je učinek placeba nekakšno odstopanje oziroma napaka. V dvanajstih jedrnatih poglavjih, ki se berejo kot znanstvena shrhljivka, Dispenza razkriva trdne razloge, zakaj naj bi sprejeli dejstvo, ki lahko spremeni naše življenje: učinek placebo smo namreč mi sami, ko si dokažemo najmožnejše zmožnosti zdravljenja, ustvarjanja čudežev in dolgoživosti! To knjigo obožujem in veselim se sveta, v katerem bo skrivnost placeba temelj vsakdanjega življenja.«

Gregg Braden, avtor knjižnih uspešnic *Božanska matrika* in *Globoka resnica* s seznama časopisa *New York Times*

»Dr. Joe Dispenza je vrhunski učitelj, ki je sposoben pojasniti znanost izjemno preprosto, da bi jo lahko razumel vsakdo.«

Don Miguel Ruiz, dr. med., avtor knjižnih uspešnic *Štirje dogovori*, *Mojstrstvo ljubezni* in *Tolteška umetnost življenja in smrti*

»Knjiga **Placebo ste vi** je obvezno branje za vsakogar, ki želi izkusiti optimalno zdravje uma, telesa in duha. Dr. Joe Dispenza razbline mit, da nimamo nadzora nad svojim zdravjem. Vrača nam moč in pravico, da smemo vse življenje pričakovati čudovito zdravje in dobro počutje, ter razkriva, kako ga ustvarimo. Če boste prebrali to knjigo, boste dobili najboljše možno zdravstveno zavarovanje na svetu.«

Sonia Choquette, svetovalka na področju šestih čutov in avtorica knjižne uspešnice *The Answer Is Simple* s seznama časopisa *New York Times*

Joe Dispenza

PLACEBO STE VI

Vaš um je pomemben



PRIMUS
izbrane knjige

Joe Dispenza
Placebo ste vi
Zbirka NeZavedno

NASLOV IZVIRNIKA
You are the Placebo

Copyright © 2014 by Joe Dispenza
© za izdajo v slovenščini Založba Primus, d.o.o., Brežice 2017

Gradivo za barvno prilogo v knjigi je omogočil Jeffrey Fannin, dr. med. Dr. Fanninu gre posebna zahvala za barvne skene možganov in njihovo interpretacijo.

Vse pravice pridržane. Nobenega dela te knjige ni dovoljeno reproducirati ali prenašati v kakršni koli obliki ali s kakršnimi koli elektronskimi ali mehanskimi sredstvi, vključno s fotokopiranjem, snemanjem ali s kakršnim koli sistemom shranjevanja in priklica informacij, brez pisnega dovoljenja založnika, razen v primeru kratkih navedkov, vključenih v kritiške članke ali kritike.

Informacije v tej knjigi ne nadomeščajo strokovnega zdravstvenega nasveta; v vseh primerih se vedno posvetujte s svojim zdravnikom. Vse podane informacije bralec uporablja na lastno odgovornost. Avtor in založnik izrecno zavračata odgovornost za kakršno koli škodo, izgubo ali tveganje, osebno ali drugačno, ki bi bili posredna ali neposredna posledica uporabe in udejanjanja vsebine tega dela ali spletnih strani tretje osebe.

PREVEDEL Jernej Zoran
LEKTORIRALA Andreja More
UREDILA Barbara Lipovšek
OBLIKOVANJE Žiga Valetič
ILUSTRACIJI NA OVITKU elaelo, photomaru, DepositPhotos
IZDALA IN ZALOŽILA Založba Primus, d. o. o., Brežice, www.primus.si
ZA ZALOŽBO Damjan Racman
TISK Primus digitalni tisk
NAKLADA 1000 izvodov
Brežice, 2018

CIP - Kataložni zapis o publikaciji
Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

159.947.3
613:159.955.1

DISPENZA, Joe, 1962-
Placebo ste vi : vaš um je pomemben / Joe Dispenza ;
[prevedel Jernej Zoran]. - Brežice : Primus, 2018. - (Zbirka
NeZavedno)

Prevod dela: You are the placebo

ISBN 978-961-7033-37-3

295270400

Moji mami

Francesci

Vsebina

MARJAN OGOREVC

Spremna beseda k slovenski izdaji	9
---	---

DR. DAWSON CHURCH

Predgovor	11
-----------------	----

PROLOG

Prebujenje	15
------------------	----

UVOD

Um je pomemben	29
----------------------	----

Prvi del: INFORMACIJE

PRVO POGlavJE

Je to mogoče?	41
---------------------	----

DRUGO POGlavJE

Kratka zgodovina placeba	63
--------------------------------	----

TRETJE POGlavJE

Učinek placeba na možgane	89
---------------------------------	----

ČETRTO POGlavJE

Učinek placeba na telo	121
------------------------------	-----

PETO POGlavJE

Kako misli spreminjajo možgane in telo	147
--	-----

ŠESTO POGlavJE

Dojemljivost	165
--------------------	-----

SEDMO POGLAVJE

Načini razmišljanja, prepričanja in zaznavanja 199

OSMO POGLAVJE

Kvantni um 223

DEVETO POGLAVJE

Tri zgodbe o osebni preobrazbi 241

DESETO POGLAVJE

Od informacij k preobrazbi: dokaz, da ste res placebo .. 275

Drugi del: PREOBRAZBA**ENAJSTO POGLAVJE**

Priprava na meditacijo 309

DVANAJSTO POGLAVJE

Meditacija za spreminjanje prepričanj in dožemanja 325

EPILOG

Pod okriljem nadnaravnega 339

DODATEK

Zapis meditacije za spreminjanje prepričanj
in dožemanja 345

Opombe 359

Zahvale 373

O avtorju 377

*
* *

Marjan Ogorevc

SPREMNA BESEDA K SLOVENSKI IZDAJI

Dr. Joeja Dispenzo spremljam že vrsto let, njegovo knjigo v hrvaškem prevodu sem nekajkrat prebral in sem vesel, da bo odslej na voljo tudi slovenskim bralcem. *Placebo ste vi* imam na polici s knjigami na delu, ki ga imenujem »zelo pomembne knjige«. Njegovo dragoceno znanje in spoznanja, ki jih podaja znanstveno, a hkrati razumljivo laikom, v prvi vrsti priporočam vsem tistim, ki želijo narediti pri sebi premik naprej in razumeti, zakaj se nam dogajajo stvari, na katere navidezno nimamo vpliva. Njegove ugotovitve pogosto izzovajo »aha-učinek«, zdi se, da nam pripoveduje nekaj, kar smo že vedeli.

Za mene je to zelo dragoceno znanje, saj mi znanstveno potrjuje in razlaga učinek, ki ga imajo na nas sprememba razmišljanja, razreševanje vzrokov za težave in napačnih prepričanj, ki jih sam prakticiram v okviru karmične diagnostike. V svoji dolgoletni terapevtski praksi sem dela Dispenze skrbno preučil in praktično preizkusil. Knjigo prebiram vedno znova in v njej še vedno najdem kaj novega, česar morda ob prvem branju nisem razumel ali pa sem preprosto spregledal. Upam trditi, da so njegova dela, še posebej knjiga *Placebo ste vi*, skoraj obvezna za vsakega terapevta, ki se ukvarja bodisi z bioterapijskim delom ali pa s katero od psihoterapevtskih tehnik.

V knjigi me je najbolj navdušila njegova praktična in preprosta razlaga znanja, ki sicer ni novo, večina tega znanja obstaja že tisočletja in je del starih ezoteričnih tradicij. Času

primerno pa je to znanje nadgradil z izsledki nevroznanosti, epigenetike in jih prilagodil za čas, v katerem živimo. V knjigi je razložil in podkrepil svojo trditev, da s svojimi mislimi, čustvi in čutenjem, s svojimi prepričanji oblikujemo svoje možgane in telo. Na podlagi novejših odkritij na področju epigenetike, nevroplastike možganov in psihonevroimunologije nam razloži, kako vse to deluje in kaj lahko naredimo, da spremenimo stanje duha in telesa, v katerem smo.

V času, v katerem živimo, se zdi, da je duh ušel iz steklenice, vse je dostopno na spletu, predvsem ekonomski razlogi spodbujajo različne strokovnjake, da ponujajo čudežne metode, delavnice. Ker je zmeda postala popolna, tako laiki kot strokovnjaki težko iz vseh ponujenih informacij izločijo tiste prave, zato je prišel čas, da se prej skrito znanje razkrije, sistematizira in razloži, da torej ezoterično postane eksoterično, dostopno širšim množicam. Velik del tega dobimo v tej knjigi.

*

* *

Dawson Church, dr. med.,
avtor knjige *The Genie in Your Genes*

PREDGOVOR

Kot večina oboževalcev Joeja Dispenze se tudi jaz navdušujem nad njegovimi izzivalnimi zamislimi. Joe spaja trdne znanstvene dokaze z navdušujočimi vpogledi in s tem, ko širi obzorja mogočega, premika meje znanega. Znanost jemlje resneje od večine znanstvenikov, v tej osupljivi knjigi pa z najnovejšimi znanstvenimi dognanji na področjih epigenetike, nevroplastičnosti in psihonevroimunologije oblikuje logični sklep.

Ta sklep je vznemirljiv: vi in prav vsi ljudje oblikujemo svoje možgane in telo z mislimi, čustvi, nameni in transcendentalnimi stanji, ki jih izkusimo. Knjiga *Placebo ste vi* vas vabi, da s temi spoznanji oblikujete novo telo in si ustvarite novo življenje.

To ni metafizična izjava. Joe pojasnjuje vsak člen verige vzročnosti, ki se začne z mislijo in konča z biološkim dejstvom, kot je, recimo, povečanje števila izvornih celic ali beljakovinskih molekul v krvnem obtoku, ki krepijo imunost.

Joe na začetku knjige opisuje nesrečo, v kateri si je zdrobil šest hrbteničnih vretenc. Na robu smrti je moral to, kar je verjel v teoriji, preizkusiti v praksi: naša telesa imajo prirojeno inteligenco, ki obsega čudežno moč zdravljenja oziroma celjenja. Discipliniranost, s katero se je lotil vizualizacije celjenja svoje hrbtenice, je srž navdihujoče zgodbe o odločnosti.

Vse nas navdihujejo takšne zgodbe o spontani remisiji in »čudežnem« zdravljenju, Joe pa nam v tej knjigi razkriva, da

lahko vsakdo doživi čudežno ozdravljenje. Obnova je vtkana v vsako vlakno našega telesa, degeneracija in bolezen pa sta izjemi, ne pravili.

Ko dojamemo, kako se naša telesa sama obnavljajo, lahko začnemo namenoma izkoriščati vpliv teh fizioloških procesov, ki vplivajo na hormone, ki jih sintetizirajo naše celice, na beljakovine, ki jih ustvarjajo, na živčne prenašalce, ki jih tvorijo, ter na nevronske poti, po katerih pošiljajo signale. Anatomija naših teles ni statična, ampak v njih kar vrvi od sprememb, in to v vsakem trenutku. Naši možgani delujejo s polno paro ter vsako sekundo ustvarjajo in uničujejo nevronske povezave. Joe nas uči, kako zavestno upravljati ta proces. Uči nas, kako prevzeti krmilo vozila, imenovanega telo, namesto da bi bili v pasivni vlogi sopotnika.

Odkritje, da se lahko število povezav v nevronskega snopu podvoji s ponavljajočim se stimuliranjem, je v devetdesetih letih dvajsetega stoletja predstavljalo pravo revolucijo na področju biologije. Nevropsihiater Eric Kandel, ki se je dokopal do tega odkritja, je prejel Nobelovo nagrado. Kandel je pozneje ugotovil, da se začnejo nevronske povezave krčiti v pičlih treh tednih, če jih ne uporabljamo. Svoje možgane lahko preoblikujemo s signali, ki potekajo skozi naše nevronske omrežje.

V desetletju, v katerem so Kandel in drugi izmerili nevroplastičnost, so drugi znanstveniki odkrili, da je le peščica naših genov statična. Večino genov (po ocenah od 75 do 85 odstotkov) vklaplajo in izklaplajo signali iz našega okolja. Nanje vplivajo tudi misli, prepričanja in čustva, ki se porajajo v naših možganih. Ena kategorija teh genov, *takojšnji zgodnji geni* (IEG), vrhunec svojega izraza doseže v pičlih treh sekundah. Ti geni so pogosto regulacijski – nadzorujejo izražanje stotin drugih genov in več tisoč drugih beljakovin na oddaljenih mestih v naših telesih. Takšne prežemajoče in bliskovite spremembe ponujajo prepričljivo pojasnilo za določene oblike radikalnih ozdravitev, o katerih boste brali v tej knjigi.