

MNENJA O KNJIGI

»Metoda Sedona je čudovit prispevek k področju osebne rasti in preobrazbe. Je kot dosegljiva oblika budističnih nauk, s katero lahko osvobodimo svoje srce in um lastnih omejitev in starih zgodb, ki si jih pripovedujemo.«

– LAMA SURYA DAS, avtor knjižnih uspešnic *Awakening the Buddha Within* in *Letting Go of the Person You Used to Be*

»Metoda Sedona je učinkovito orodje, če se hočemo znebiti miselnosti žrtve. Namesto da dajemo svojo moč drugim, nas Hale Dwoskin spodbuja, naj se zazremo vase in prevzamemo nadzor nad svojimi življenjskimi izkušnjami. To je mogočno!«

– DR. SUSAN JEFFERS, avtorica knjig *Čar samozavesti* in *Embracing Uncertainty*

»Halu Dwoskinu je uspelo predstaviti mojstrski način zdravljenja z zakladnico praktičnih primerov. Metoda Sedona vsebuje mnoge dragulje razsvetljenja, ki lahko ponesejo naše življenje na višjo raven. Upoštevanje teh načel vas lahko pripelje domov. To je redek in koristen priročnik za prebujenje.«

– ALEN COHEN, avtor knjige *Why Your Life Sucks: And What You Can Do about It*

»Nobeno potovanje ni pomembnejše od poti samoraziskovanja. Metoda Sedona je dragoceno orodje, ki nam pomaga odkriti sebe in nas vodi v močne osebne preboje ter nove začetke. Polna modrosti, preprostosti in sočutja vam ponuja načine, kako živeti življenje, o katerem ste vedno sanjali.«

– DR. BARBARA DE ANGELIS, avtorica knjig *Real Moments* in *What Women Want Men to Know*

»To je mogočen in globok način za doseganje takojšnjih in trajnih izboljšav ter prebojev v vašem osebnem in poslovnem življenju. Izjemno učinkovito!«

– BRIAN TRACY, avtor knjige *Deals!*

»Metoda Sedona je izredno močno orodje za doseganje čustvene svobode in dobrega počutja.«

– MARK VICTOR HANSEN, soavtor prodajnih uspešnic New York Timesa *Kurja jubica za dušo* in soavtor knjige *Enominutni milijonar*

»Tako kot nas Kabala uči temeljnih duhovnih zakonov našega obstoja, Hale Dwoskin onkraj simptomov čustvene negativnosti raziskuje čustveno svobodo in mojstrstvo. Če želite svoje življenje kar najhitreje temeljito izboljšati, začnite že danes uporabljati metodo Sedona.«

– YEHUDA BERG, avtor knjige *The 72 Names of God*

»To je knjiga prebojev, kar zadeva doseganje ciljev, sanj in življenja, ki je bogatejša, bolj smiselno in veliko bolj razveseljivo. In za vse to nam niti ni treba tako presneto garati!«

– ROBERT KRIEGEL, avtor prodajnih uspešnic New York Timesa *If It Ain't Broke – Break It!* in *How to Succeed in Business Without Having to Work so Damn Hard*

»Metoda Sedona je praktičen priročnik za sproščanje čustvene napetosti, kar je eden od ključnih korakov, ki ga priporočam v svoji zdravstveni praksi za doseganje prožnosti, vitalnosti in dolgoročnega zdravja. Ta knjiga je dragocen prispevek k vsakemu zdravstvenemu programu.«

– FRANK LIPMAN, dr. med., avtor knjige *Total Renewal*

»Metoda Sedona naju je naučila, kako izhajati iz najine moči, ne iz strahov. Ko sva se naučili stvari izpustiti, sva postali avtorici uspešnic, predavateljici in duhovni svetovalki. O tem sva lahko le sanjali, dokler naju metoda Sedona ni naučila izpuščanja blokad, ki sva jih postavili, da bi naju varovale pred najino veličino. Po zaslugi izpuščanja sva po duhovni poti začeli potovati hitreje. Prej sva se lovili, toda metoda Sedona nama je odprla vrata do duhovnega dela. Z vsem srcem verjameva, da bo, ko se boste naučili izpuščanja, mogoče VSE.«

– BARBARA MARK IN TRUDY GRISWOLD, soavtorici knjig *The Angelspeak Trilogy in Heaven and Beyond: Conversations with Souls in Transition*

»Kot pisateljica, mednarodna govorka in vdova Earla Nightingala sem več let iskala metodo, ki bi jo poučevala in bi ljudem omogočala izpustiti stvari ter živeti brez omejitev. Brezčasna resnica, da postanemo tisto, o čemer razmišljamo, je spremenila življenja milijonov ljudi po vsem svetu, večina ljudi pa spoznava, da so stare navade železna srajca. Za spreminjanje omejujočega razmišljanja je pogosto potrebno dodatno delo. Pred kratkim sem odkrila preizkušeno metodo, ki lahko deluje in tudi bo delovala za vsakogar: metodo Sedona. Zdaj jo lahko odkrijete tudi vi!«

– DIANA NIGHTINGALE, lastnica založbe Key Publishing, mednarodna govorka in avtorica knjige *Learning to Fly as a Nightingale*

KAZALO

Zahvale	13
Predgovor Jacka Canfielda	14
Avtorjeva opomba	16
Uvod	17

PRVI DEL TEČAJ METODE SEDONA

Prvo poglavje · Onkraj potlačevanja in izražanja čustev	33
Drugo poglavje · Vaša formula za uspeh	53
Tretje poglavje · Vaš kaŕipot do čustvene svobode	71
Četrto poglavje · Raztapljanje odpora	97
Peto poglavje · Vaš ključ do umirjenosti	111
Šesto poglavje · Izpuščanje na globlji ravni	121
Sedmo poglavje · Izpuščanje štirih osnovnih želja	133
Osmo poglavje · Postavljanje in doseganje ciljev	155
Deveto poglavje · Onkraj navezanosti in nenaklonjenosti	175
Deseto poglavje · Učinkovito sprejemanje odločitev	183
Enajsto poglavje · Očiščevalni postopek	191
Dvanajsto poglavje · Sestavljanje delov	201

DRUGI DEL
PRAKTIČNA UPORABA
V VSAKDANJEM ŽIVLJENJU

Trinajsto poglavje · Skrivnost izpuščanja strahu in tesnobe	223
Štirinajsto poglavje · Onkraj tiranije krivde in sramu	231
Petnajsto poglavje · Izpuščanje neželenih navad	237
Šestnajsto poglavje · Ustvarjanje bogastva	247
Sedemnajsto poglavje · Čarobni odnosi	261
Osemnajsto poglavje · Ustvarjanje sijočega zdravja	277
Devetnajsto poglavje · Svoboda in učinkovitost organizacij	295
Dvajseto poglavje · Podpora svetu	307
Celostno izpuščanje	311
Peti način izpuščanja	317
Nadaljnji koraki	320
Smernice za podporne skupine po metodi Sedona	323

ZAHVALE

Ta knjiga ne bi izšla brez pomoči in spodbude mnogih posameznikov, ki bi jim rad izrazil svojo iskreno hvaležnost.

Najprej in predvsem bi se rad zahvalil svoji ženi Amy za vso njeno ljubezen in podporo.

Globoko sem hvaležen Jacku Canfieldu za njegovo prijateljstvo in velikodušnost.

Prisrčna hvala moji čudoviti urednici Stephanie Gunning za njeno integriteto, spretnost, inteligenco in humor.

Zahvaljujem se oblikovalcema knjige Shannon Bodie in Bobu Swinglu iz podjetja Lightbourne za njuno ustvarjalnost, marljivost in strokovnost.

Rad bi se zahvalil našemu osebju za izkazano predanost in trdo delo.

Iskrena hvala številnim ljudem, ki so mi prijazno in rade volje zaupali svoje osebne zgodbe, da bi lahko bralci dobili vpogled v to, kaj vse je mogoče doseči z metodo Sedona.

Na koncu se zahvaljujem vsem, ki so kjerkoli opravili tečaj metode Sedona, za njihov pogum pri uporabi te veličastne tehnike in za to, da so jo delili z drugimi. Hvala!

PREGOVOR JACKA CANFIELDA

Moji klienti in prijatelji mi že dvajset let pripovedujejo čudovite stvari o metodi Sedona®. Pred kratkim sem se z ženo in dvanajstletnim sinom končno udeležil tečaja. Presenečen sem bil nad preprostostjo te metode in nad tem, kako močno je vplivala na moje življenje. Ob svojem delu z zbirko knjig *Kurja jubica za dušo* in seminarji za izboljšanje samopodobe sem preizkusil mnogo tehnik in postopkov za osebno rast. Ta metoda je »za glavo više« od vseh drugih zaradi preprostosti uporabe, globokega učinka in hitrosti, s katero prinaša rezultate. Metoda Sedona je močno pospešen način za izpuščanje čustev, kot so jeza, frustracija, ljubosumje, zaskrbljenost, stres in strah, s katerimi se tako kot z večino drugih problemov – celo s telesno bolečino – tukaj in tam spopadamo vsi ljudje.

Eden od čudovitih stranskih učinkov tega seminarja je bil ta, da sem se spoprijateljil s Halom Dwoskinom. Hale je eden najbolj umirjenih, jasnih in radostnih ljudi, kar sem jih kdaj spoznal, in je živ primer, da metoda Sedona deluje in ustvarja čudeže. Najino prijateljstvo me navdihuje. Med seminarjem sem bil ves čas navdušen nad njegovim načinom poučevanja. Doživljal sem preboj za prebojem. Posledica je, da sem seminarje metode Sedona priporočil številnim družinskim članom, prijateljem in poslovnim partnerjem; tudi celotna ekipa mojega podjetja Chicken Soup for the Soul Enterprises se je metode naučila s pomočjo avdioprogramov, ki jih je pripravil Hale.

Zdaj sem presrečen, da vam lahko priporočam knjigo *Metoda Sedona: Vaš ključ do trajne sreče, uspeha, notranjega miru in čustvene blaginje*. Če preberete to knjigo, je to enako, kot da bi se udeležili osnovnega tečaja metode Sedona in še nekaj nadaljevalnih tečajev hkrati. S pomočjo praktičnih tehnik in razsvetljujočih resničnih zgodb Hale jasno in velikodušno razlaga vse, kar moramo vedeti, da bomo obvladali postopek izpuščanja in to metodo uporabljali dan za dnem in trenutek za trenutkom v vsakdanjih situacijah. Naši odnosi bodo bolj harmonični,

zgradili bomo finančno varnost, imeli bomo zadovoljujočo kariero, znebili se bomo slabih navad, shujšali bomo in uživali dobro zdravje. Hale v knjigi razkrije mogočno skrivnost metode Sedona za manifestacijo vsega, kar si v življenju želite, medtem ko vam pokaže, kako biti pomirjeni in zadovoljni s tem, kar že imate. Metoda vas nauči, kako najti zadovoljstvo, radost in mir v vseh stvareh, ki jih doživljate vsak dan.

Zato vam toplo priporočam, da to knjigo preberete z odprtim umom in srcem. Prosim, dovolite preprostosti njenega sporočila in moči tega postopka, da vas odpre vsem čudežem, ki jih ponuja življenje. To je ena tistih redkih stvari v vsakdanjem svetu, ki daje več, kot obljublja ... Veliko več. Na srce vam polagam, da dobro prisluhnete Halovemu sporočilu v tej knjigi. Če boste to storili, se vam bo spremenilo življenje.

AVTORJEVA OPOMBA

Zgodbe v tej knjigi so resnične. Toda da bi zavarovali zasebnost določenih posameznikov, ki so bili učenci metode Sedona ali se je njihovo življenje dotaknilo mojega, smo spremenili nekatera imena in druge podrobnosti o ljudeh, ki jih omenjam v knjigi.

UVOD

KAJ JE METODA SEDONA?

Počutite se, kot da je vaše srce toplo in odprto, po hrbtenici vas spreletijo prijetni mravljinca in vaše telo lebdi v zraku. Ko se ozrete okrog sebe po sobi, se barve zdijo svetlejšje in zvoki jasnejši, kot da bi prvič na novo odkrivali svojo okolico. Vaš um je nadvse tih, vendar v vašo zavest vstopa mnogo novih in čudovitih možnosti, misli na to, kako si lahko izboljšate življenje in ste srečni v tem trenutku. Sproščeni ste in zadovoljni, vedoč, da je vse v redu in da se vse razvija tako, kot se mora.

Oči so se vam rahlo orosile, ker težko verjamete, da tako preproste vaje lahko prinesejo tako globoko in takojšnjo spremembo v vašem počutju. Vznemirjeni ste zaradi prihodnosti, ker veste, da se lahko z vsem, kar se dogaja, soočite z novim občutkom notranje moči, zadovoljstva in zaupanja ne glede na to, kaj vam bo življenje prineslo.

Najboljše od vsega pa je, da veste, da je to šele začetek.

Takšno izkušnjo je doživelo več deset tisoč drugih ljudi, ker uporabljajo preproste, a učinkovite tehnike, ki jih učitelji Združenja Sedona že leta učijo na naših seminarjih in v avdio programih. In to lahko doživite tudi vi. Zdaj so te tehnike tudi vam na voljo v tej knjigi!

Ali ste pripravljeni na to, da boste resnično srečni? Ali ste pripravljeni doseči vse, kar ste kadarkoli želeli? Ali ste pripravljeni najti, kar je od nekdaj iskalo vaše srce? Če ste na vsa tri vprašanja odgovorili nikalno, se ne trudite z branjem te knjige. Če pa ste vsaj na eno vprašanje odgovorili pritrdilno, vam bo *Metoda Sedona* pokazala praktičen način, da svoj notranji vir odprete brezmejni sreči, uresničite svoje najbolj divje sanje ter najvišji potencial in postanete duhovni najditelj namesto iskalec.

Živimo v svetu, ki se hitro spreminja – in vse spremembe niso pozitivne. Večina ljudi hrepeni po gotovosti, varnosti in trdnosti, ki jih ne moremo najti zunaj sebe, pa če se še tako trudimo. Vendar te kvalitete že obstajajo v vsakem od nas in zgolj čakajo, da se razkrijejo. To je podobno, kot če bi imeli notranji vodnjak želja ali vrelec radosti in vitalnosti, ki ni povezan z virom vode. Toda v resnici ima vsakdo orodje, s katerim se lahko znova priključi na ta vir.

Vas zanima? Upam, da vas. Kajti z vami bi rad delil preprost postopek, ki vam to obljublja: metodo Sedona. Ta tehnika je že več tisoč ljudem pomagala, da so začeli uporabljati svojo naravno zmožnost, da v trenutku izpustijo neprijetna in neželena čustva. Omejujoča čustva nam preprečujejo, da bi svoje življenje ustvarjali in živeli tako, kot si želimo. Svojo sposobnost sprejemanja odločitev predamo v njihove roke. Domišljamo si celo, da nam čustva lahko narekujejo, kdo naj bi bili. To je vidno v naši rabi jezika. Ali ste že kdaj komu rekli: »Jaz sem jezen« ali »Jaz sem žalosten«? S tem drugim in sebi sporočamo, ne da bi se tega sploh zavedali, da smo ta jeza ali žalost mi. Do drugih in sebe se vedemo, kot da smo naša čustva. Pravzaprav si celo izmišljamo zgodbe, zakaj se počutimo na določen način, da bi opravičili ali razložili to napačno dojetje svoje identitete.

Ne gre za to, da niso občutki nikoli upravičeni. Ampak občutki so zgolj občutki, to pa nismo mi – zato jim lahko pustimo oditi. Če se odločimo, da jih bomo izpustili, nas to tako osvobodi, da opazimo tisto, kar je dejansko tukaj, in temu primerno delujemo ali ne. Tako se lažje spopadamo z življenjem in sprejemamo boljše, jasnejše odločitve. Vam in meni omogoča delovati na načine, ki nas podpirajo pri doseganju naših ciljev in želja, namesto da bi jih sabotirali. Na svoje oči sem videl, kako je ta postopek izpuščanja čustev ljudem omogočil, da zaslužijo več denarja, imajo boljše odnose, so bolj vitalni, se bolje počutijo in so srečni, umirjeni ter osredotočeni ne glede na to, kaj se dogaja okrog njih.

To zveni dobro, kajne? Tudi meni je zvenelo dobro, ko sem leta 1976 spoznal Lestra Levensona, človeka, ki je navdihnil in ustvaril metodo Sedona ter kasneje postal tudi moj mentor. Bil sem zagnan, toda zmeden iskalec, ki je obiskal veliko seminarjev učiteljev z vzhoda in zahoda. Preučeval sem mnoge discipline, ki se ukvarjajo s telesom, tudi jogo, tai či in šiatsu. Dejavno sem sodeloval na številnih tečajih osebne rasti, kot so EST, aktualizem, seminarji thete in rebirthinga. Na teh seminarjih sem doživel mnogo lepega, slišal in spoznal – vsaj z razumom – sem mnogo koristnih konceptov. Kljub vsemu mi je nekaj manjkalo. Hrepenel

sem po preprostem in učinkovitem odgovoru na nekatera najpomembnejša, a kljub temu vznemirjajoča vprašanja, na primer »Kaj je smisel mojega življenja?«, »Kaj je resnica?«, »Kdo sem jaz?« in »Kako bi se v svojem življenju lahko počutil udobno in mirno?« Mnogo tistega, kar sem slišal in doživel, je ta vprašanja samo še poglobilo. Nihče ni imel resnično zadovoljivih odgovorov in ni bil resnično zadovoljen s seboj. Poleg tega je prevladovalo močno, skoraj univerzalno prepričanje, da je osebna rast posledica trdega dela, ki zahteva, da razkriješ dušo in podoživiš boleče nerazrešene izkušnje. Vse to se je spremenilo z mojim srečanjem s tem posebnim človekom.

SREČANJE Z LESTROM LEVENSONOM

Lestra sem srečal na seminarju, ki ga je vodil zelo znan govornik in ki se ga je Lester udeležil kot njegov gost. Tistega dne je skupina skupaj šla na kosilo. Lestrova navzočnost se mi je takoj zdela edinstvena. Bil je povsem pomirjen, uravnotežen in zadovoljen s seboj. Ni imel predsodkov in z njim se je bilo lahko pogovarjati, ker je vse ljudi imel za prijatelje; celo mene, ki sem bil popoln tujec. Bilo je očitno, da je končal svoje iskanje in odkril odgovore, ki sem jih iskal. Vedel sem, da moram izvedeti več.

Ko sem ga vprašal, kaj dela, me je povabil na seminar, ki je bil na sporedu naslednji konec tedna. Povedal mi je le, da »bo skupina ljudi sedela okrog mize in izpuščala«. Nisem bil prepričan, kaj pomeni *izpuščanje*, toda vedel sem, da če me to lahko vsaj usmeri k lastnostim, ki jih je Lester posebej imel, sem to zagotovo želel početi. Zaupal sem mu in se pri priči vpisal.

Tisti konec tedna sem bil v prav takem položaju, kot ste vi zdaj. Odpravljal sem se na potovanje, pred katerim sem rahlo trepetal. Ni mi bilo povsem jasno, v kaj se spuščam, in ker sem se udeležil že mnogih seminarjev, sem imel tudi zdravo mero skepticizma. Začel sem se spraševati: »Ljubi bog, ali bo to še eno od mnogih razočaranj?« Toda med seminarjem sem opazoval sebe in druge udeležence, kako se otrešamo starih prepričanj in omejitev neverjetno zlahka ter hitro, ne da bi nam bilo treba podoživljati ali razlagati svoje življenjske zgodbe.

Skoraj čez noč sem ugotovil, da sem našel tisto, kar sem iskal. Pravzaprav sem se globoko v sebi zavedal: rodil sem se zato, da uporabljam ta postopek izpuščanja in da ga delim z drugimi. Do danes se to ni spremenilo. Zadnjih šestindvajset

let opazujem na tisoče ljudi, kako si izboljšujejo življenje na korenit, vendar nežen način, tako da se naučijo te elegantno preproste in učinkovite tehnike.

NASTANEK METODE SEDONA

Ko se je moje prijateljstvo z Lestrom razvijalo, sem o njem odkril še več, kar je potrdilo moje prve vtise o njem. Bil je človek, ki je obvladal največji izziv življenja. Leta 1952, ko je bil star dvainštirideset let, je bil ta fizik in uspešni podjetnik na vrhuncu svojega poslovnega uspeha, vendar je bil izjemno nesrečen in bolan. Imel je mnogo zdravstvenih težav, med katerimi so bili depresija, povečana jetra, ledvični kamni, težave z vranico, želodčno kislino in čiri, ki so mu preluknjali želodec. Bil je tako bolan, da so ga po njegovem drugem srčnem napadu zdravniki poslali umret v njegovo razkošno stanovanje v južnem delu Centralnega parka v New Yorku.

Lester pa je imel rad izzive, zato ni obupal, ampak je odšel nazaj v laboratorij, da bi poiskal odgovore. Zaradi svoje odločnosti in osredotočenosti je zmožni prodreti skozi zavestni um, da bi našel tisto, kar je iskal. Odkril je ultimativno orodje osebne rasti – način za izpuščanje notranjih omejitev. Nad svojim odkritjem je bil tako navdušen, da ga je tri mesece intenzivno uporabljal. Po tem obdobju je bilo njegovo telo spet popolnoma zdravo. Še več, dosegel je stanje globokega miru, v katerem je ostal vse do dneva, ko je umrl, 18. januarja 1994.

Lester je iz prve roke odkril, da smo vsi brezmejna bitja. Omejujejo nas le naša prepričanja, ki pa niso resnična, zato jih lahko izpustimo ali jim odvzamemo naboj. Ta izkušnja mu ni pomagala razumeti le tega, da lahko sam vadi to tehniko, temveč tudi to, da jo lahko nauči druge. Zato je začel delati z ljudmi, tako v majhnih skupinah kot posamično.

Lester je bil trdno prepričan, da osebna rast ni odvisna od zunanega vira ali učitelja, zato ni želel postati nikogaršnji guru. Toda ker so se ljudje v njegovi družbi počutili povzdignjeni, so kljub njegovim protestom in poskusom, da bi se temu izognil, mnogi njegovi študentje vztrajali, da ga imajo za guruja. Zato je leta 1973 ugotovil, da mora svoje poučevanje oblikovati v sistem, da bi lahko njegovi učenci učili tudi druge – ne da bi vpletali njega. Odkril je način, kako iz svojih učinkovitih tehnik za osebno rast ustvariti sistem »sam svoj mojster«, ki se zdaj imenuje metoda Sedona in je tema te knjige.

KAKO JE IZPUŠČANJE VPLIVALO NA MOJE ŽIVLJENJE

Že od začetka sva imela z Lestrom zelo prijateljski odnos. On in njegovo učenje sta me tako pritegnila, da sem takoj obiskal vse tri tečaje, ki jih je ponujal: novembra osnovni tečaj, januarja nadaljevalnega in februarja tečaj za učitelje. Hotel sem se učiti tako hitro, kot je le mogoče. Začel sem delati z Lestrom in njegove nauke deliti s svetom.

Medtem ko sem delal z njim, sem imel priložnost z njim preživljati več časa, ga opazovati pri delu in spoznavati, kako se spopada z neizogibnimi življenjskimi izzivi. Name je naredil močan vtis. Pogosto sva sedela v kavarnah in se na dolgo pogovarjala. Skoraj do smrti je užival v klepetu ob kavici. Večkrat je rekel: »Moja pisarna sta moja aktovka in najbližji kraj, kjer imajo dobro kavo.« Najina srečanja so bila vedno nekoliko zabavna in včasih so me vznemirjala, ker sem želel razpravljati o resnici, medtem ko je Lester vedno usmerjal pogovor k čim bolj posvetnim temam. Toda kljub temu sta se moje razumevanje in neposredno doživljanje resnice ob vsakem srečanju poglobljala, čeprav nisva nikoli govorila o njej. Bil je živ zgled, in ne nekdo, ki o tem le razlaga. To mi je pomagalo odkriti priložnosti za izpuščanje in izkusiti večjo svobodo v vsakem trenutku, in ta praksa je ostala z menoj do današnjega dne.

Bil sem tako zavzet, da sem za ljudi, ki so uporabljali metodo Sedona, celo začel organizirati podporne skupine v svoji dnevni sobi v newyorški soseki Upper West Side. Ni dolgo trajalo, ko sem ugotovil, da moram dozoreti in osebno zrasti, preden si bo Lester lahko z menoj pomagal v svoji obetajoči organizaciji. Odločil sem se, da ga bom podpiral kot prostovoljec in dejaven udeleženec namesto kot njegov zaposleni, medtem ko bom še naprej na različne načine raziskoval, kako izpuščanje vpliva na moje življenje.

Kmalu zatem sem začel svoj posel, prodajo nakita. Uspeh tega posla mi je prinesel priložnost, da sem delal polovičen delavnik, medtem ko sem življenje in izpuščanje raziskoval poln delovni čas. Do leta 1981 sem nadaljeval svoj posel in se občasno srečeval z Lestrom. Ker sem metodo Sedona uporabljal v poslovnem in osebnem življenju, sem se prepričal, da sem odkril tehniko, ki lahko pomaga vsakomur. V poznih sedemdesetih letih prejšnjega stoletja se je Lester preselil v Arizono. V tem času sva se srečevala le kdaj pa kdaj, vendar je to še naprej močno vplivalo name.

Nato me je leta 1981 povabil v Phoenix, kjer sem se ponovno udeležil seminarja za učitelje. S tem seminarjem se je začelo novo poglavje v najinem odnosu. Znova sem si tudi zaželel, da bi z njim tesno deloval pri predstavljanju metode svetu. Začel sem voditi redne delavnice za tečajnike metode Sedona v New Yorku, pogosto pa sem letel v Arizono na izobraževanje ter intenzivne tečaje. Vodenje delavnic in lastno izobraževanje sta močno poglobila mojo osebno uporabo te metode. Pri sebi in svojih prijateljih, ki so sodelovali, sem opazil globoke spremembe.

V istem obdobju sem se odločil, da bolj dejavno sodelujem v poslovnem svetu. Nekaj časa sem delal za očeta, ki je prodajal industrijske nepremičnine v New Yorku in okolici, vendar nisem čutil, da bi mi to delo ustrezalo. Pridružil sem se podjetju na Manhattnu, ki je prodajalo poslovne objekte in stanovanja. Kmalu sem znal metodo Sedona uporabljati za to, da sem povečal svoje prodajne sposobnosti in postal eden najboljših prodajalcev. Nekaj časa sem ob tem delu užival, nato pa sem dobil priložnost, da se pridružim bratu pri ustanavljanju oddelka za investicije v očetovem podjetju z nepremičninami. Z veseljem sem začel prodajati poslovne prostore, trgovske centre in druge nepremičninske investicije.

Prvič v življenju sva z bratom postala prijatelja. Uspelo mi je izpustiti prtljago najinega prejšnjega odnosa, ki sem jo nosil s seboj, in postala sva neverjetna poslovna partnerja. Vendar sva se ves čas soočala s problemom, da sva začela več kupčij, kot sva jih lahko zaključila. Nato me je nekega dne kot strela z jasnega poklical Lester in me vprašal, kako mi gre. Razložil sem mu, kaj se dogaja. Izrekel je stavek, ki je povsem spremenil število zaključenih prodaj in preostanek moje poslovne kariere. Preprosto je rekel: »Z denarjem upravljaj v banki, ne v glavi.« Ne da bi mu povedal še kaj več, je ugotovil, da sem tako kot mnogi ljudje nagnjen k sanjarjenju. S predstavami, kako lepo bo, ko bom zaključil prodajo, sem se ukvarjal tako zelo, da tega v resnici nisem izpeljal. Takoj ko sem začel izpuščati namesto sanjariti, smo zaključili mnogo več prodaj.

Druge pomembne lekcije o izpuščanju sem se naučil, ko sem prejel seznam devetih trgovskih centrov od nekoga, ki smo mu v tistih časih ljubkovalno rekli xerox agent. To je agent, ki podatke kopira od drugih in jih nato razpošlje drugim agentom, ne da bi jih preveril ali navezal stik z lastnikom.

Kopijo podatkov sem poslal eni od svojih boljših strank, ki mi je takoj poslala ugodno ponudbo za polno ceno. Seveda sem bil navdušen, zato sem poklical

človeka, za katerega sem mislil, da je odgovoren za prodajo. Toda ugotovil sem, da so podatki prišli od xerox agenta in da nikakor ne morem navezati stika s pravim lastnikom.

Pretresen sem spoznal, da ne morem storiti ničesar in da lahko to le izpustim. To sem tudi storil. Očistil sem svoj um in čustva glede te situacije izpustil do te mere, da mi je bilo vseeno, ali bom prodajo zaključil ali ne. Naslednji klic, ki sem ga prejel, je bil od pravega lastnika trgovskih centrov. Klical me je zaradi posesti, ki smo jih naključno oglaševali v časopisu *Wall Street Journal*. Ko mi je ponudil prodajo prav tega trgovskega centra, me je bilo skoraj konec od presenečenja.

To je le eden od mnogih dogodkov, ki so me pripeljali do spoznanja, da je stavek, ki sem ga tolikokrat slišal od Lestra, povsem resničen: »Celo nemogoče postane popolnoma mogoče, ko izpustiš vsa čustva glede te zadeve.«

Navadil sem se, da sem metodo Sedona uporabljal tudi med sklepanjem poslov – včasih so se ljudje ponovno pogajali o milijonskih poslih in poskušali ogoljufati drug drugega ali mene, tako da so si izmišljevali stvari, o katerih se v resnici nismo pogovarjali, namesto da bi preprosto podpisali in izmenjali čeke. To so bile napete situacije, ker je šlo za veliko denarja. Toda ker sem izpuščal, sem vedel, kdaj moram biti tiho – kar je za nepremičninskega agenta zelo težko. Vedel sem tudi to, kdaj se postaviti za tisto, kar je bilo prav. Finančne nagrade so presegle moja pričakovanja.

Do leta 1987 sem prihranil dovolj denarja, da sem se lahko spet pridružil Lestru v Arizoni in ga podpiral pri posredovanju njegove čudovite tehnike drugim ljudem po svetu. Kljub očetovi in bratovi prepadenosti sem se preselil v Phoenix in za poln delovni čas postal prostovoljec v njegovi neprofitni organizaciji, Inštitutu Sedona. Tam sem delal vse, kar je bilo treba za širjenje ideje. Večino preostalega Lestrovega življenja sem z njim tesno sodeloval skoraj brez denarnega povračila. Ni mi bilo mar, da delam zastonj, ker sem videl, koliko dobrega sem naredil in kako sem se sam izboljševal.

Leta 1989 me je Lester prosil, ali se lahko preselim v Sedono, da bi mu nekaj nepremičnin te organizacije pomagal prodati tečajnikom metode Sedona, tako da bi zbrali sredstva. Tam sem spoznal svojo ženo Amy. Opazil sem jo v skupini za karate in takoj spoznal, koliko mi pomeni, zato sem jo naslednji dan povabil ven. Takrat je sicer že bila v zvezi, vendar me je vseeno prosila za vizitko v primeru, da se situacija spremeni. Nekaj mesecev kasneje me je poklicala in šla sva na prvi

zmenek. Bila je sreda. V soboto se je udeležila prvega tečaja metode Sedona.

Danes imava z Amy lep in ljubeč odnos, vendar ni bilo vedno tako. Na začetku je bilo težko. Če povem po resnici, se je Amy takrat, ko sva se spoznala, zanimala za druge moške, zato sem moral opraviti veliko izpuščanja, da se je navsezadnje odločila zame. Tudi ko sva se poročila, se nisva o vsem strinjala, kar se seveda še vedno dogaja, saj je to naravno. Toda ker oba uporabljava metodo Sedona, znava to izpustiti. Meni se zdi najin odnos zelo nenavaden, ker ves čas postaja boljši in bolj ljubeč.

Na začetku devetdesetih let je moj odnos z Lestrom postal tako medsebojno zaupen in spoštljiv, da mi je predal avtorske pravice svojih nauk in me prosil, naj nadaljujem njegovo delo. Organizacijo, ki jo je ustanovil, sem vodil še dve leti po njegovi smrti. Toda leta 1996 sva se z Amy odločila, da ustanoviva novo podjetje, Sedona Training Associates, da bi lahko bolje širila metodo po svetu.

Stvar, ki me pri postopku izpuščanja najbolj preseneča, je občutek neomajnega miru, sreče, radosti in tišine, ne glede na to, kaj se dogaja okrog mene. Seveda še vedno doživljam vzpone in padce. Toda kot je nekoč rekel Lester, je to »metoda, ki gre do dna«. Iz svoje izkušnje vem, da je tisto, kar se mi je nekoč zdelo kot vrhunec ali nekaj res odličnega, postalo normalno, moji vzponi pa so vse višji. Pojma nimam, kako visoko še lahko grem, toda veselim se, da bom to ugotovil.

Dobra novica je, da odlične izkušnje, ki jih imam s to metodo, niso edinstvene. Ljudje po vsem svetu so v svojem življenju ustvarili enake fenomenalne rezultate. Pred leti so opravili raziskavo učinkovitosti metode Sedona v zavarovalni družbi, ki se imenuje Mutual of New York. Skupina zavarovalničarjev je izvajala metodo Sedona, njihove rezultate pa so v obdobju šestih mesecev primerjali z rezultati kontrolne skupine. V študijskem obdobju je ta skupina za triintrideset odstotkov presegla kontrolno. Raziskava je bila razdeljena na dve trimesečji in je pokazala, da so se v drugem trimesečju rezultati še izboljšali. Učinkovitost metode Sedona se je torej s časom še povečevala.

KAKO UPORABLJATI TO KNJIGO

V tej knjigi se boste naučili metodo Sedona, tehniko, ki jo boste lahko uporabljali vsak dan do konca življenja. Ko boste začeli izpuščati čustveno navlako, ki vam preprečuje delati to, za kar že veste, da bi morali in si to tudi želite, boste postajali

vse uspešnejši pri vsem, kar delate. V knjigi ne boste našli seznamov tega, kaj »morate« in česa »ne smete« početi, niti ne opisuje kakega novega vedenja, ki ga »morate« osvojiti. Takih pritiskov imamo že dovolj. Namesto tega se boste naučili, kako se spremeniti od znotraj navzven. Le takšne spremembe so stalne.

Medtem ko boste ta preprosti sistem preizkušali v svojem življenju, boste odkrivali nove načine njegove uporabe. Ne glede na to, kakšna bodo vaša začetna spoznanja, ki jih boste pridobili med branjem te knjige in pri delu s to metodo, vedite, da je to le vrh ledene gore. Ta preprosta tehnika lahko vpliva na vsako področje vašega življenja, ker temelji na dejstvu, da smo že zdaj brezmejna bitja. Morda ste kdaj že doživeli prebliske o tej brezmejnosti, ki je del vseh nas. Verjetno ste imeli bežne trenutke ali obdobja, ko ste čutili, da ste v stanju pretočnosti, ko se zdi, da je vse na pravem mestu in deluje brez truda. Z uporabo te metode je mogoče doseči, da boste to stanje pretočnosti doživljali kot del svojega vsakdanjika.

Ne vem, kakšne vrste bralec ste. Morda se popolnoma poglobite v to, kar berete, ali pa zgolj zbirate koristne ideje, ki jih uporabite, ko jih potrebujete. Priporočam vam, da v to knjigo popolnoma poglobite in naredite vse opisane vaje. Po mojih izkušnjah je edini pravi način, kako se naučiti izpuščanja, ta, da to sami neposredno izkusite. Dodatnih koristi boste deležni, če boste knjigo prebrali večkrat, saj se boste tako naučili praktičnih načinov, kako se povezati s svojo naravno zmožnostjo izpuščanja omejitev.

Knjiga je razdeljena na dva dela. V prvem delu bomo raziskali osnove postopka izpuščanja in osnovne motivacije za notranje omejitve. Spoznali boste različne tehnike, ki vam bodo pomagale hitreje napredovati na poti do svobode, kot na primer to, kako se spopasti z odporom, biti prisoten, razrešiti svoja čustva, dosecati cilje in uravnotežiti pozitivne ter negativne strani čustvenih enačb. V drugem delu bomo raziskovali nekatera specifična področja vašega življenja, na katera lahko metoda Sedona vpliva zelo pozitivno. Ta obsegajo osvoboditev od krivde, sramu, strahu in zaskrbljenosti; opuščanje navad; ustvarjanje bogastva; vodenje poslov; izboljšanje odnosov; razvijanje popolnega zdravja in prispevanje k ustvarjanju harmoničnega ter mirnega sveta.

Prosim, da vsebini sledite po vrsti. Vsako poglavje postavi trdne temelje za naslednja. Če ne boste delali po vrsti in če prebranega ne boste poskušali uporabiti v vsakdanjem življenju, kot najbolje zmorete, se iz knjige ne boste naučili