

DR FABRIZIO MANCINI

POTĘGA SAMOUZDRAWIANIA

Jak wykorzystać swój leczniczy potencjał



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

POTĘGA SAMOUZDRAWIANIA

DR FABRIZIO MANCINI

POTĘGA SAMOUZDRAWIANIA

Jak wykorzystać swój leczniczy potencjał



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Mariusz Warda
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Magdalena Witek
Zdjęcie na okładce: © Subbotina Anna – Fotolia.com

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2013
ISBN 978-83-7377-582-4

THE POWER OF SELF-HEALING
Copyright © 2012 by Fabrizio Mancini
English language publication 2012 by Hay House USA Inc.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2013.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Autor książki nie udziela porad medycznych i nie zaleca używania jakiejkolwiek techniki jako formy leczenia fizycznych lub medycznych schorzeń bez bezpośredniej lub pośredniej konsultacji z lekarzem. Intencją autora jest jedynie dostarczenie ogólnych informacji pomocnych w poszukiwaniu emocjonalnego i duchowego dobrego samopoczucia. W przypadku wykorzystania jakichkolwiek informacji znajdujących się w tej książce na własny użytek, co jest konstytucyjnym prawem, autor i wydawca nie biorą na siebie odpowiedzialności za działania czytelnika.

Słuchaj Radia HayHouse na www.hayhouseradio.com



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Pamięci mojego ukochanego ojca – Giovanniego Mancini

SPIS TREŚCI

<i>Przedstówie dr Wayne W. Dayer</i>	9
<i>Wstęp</i>	13
Samouzdrawianie ciała	23
Leczenie kontra uzdrawianie	39
CZĘŚĆ I: Samouzdrawianie na poziomie ciała	53
Rozdział 1: Jedzenie sprzyjające samouzdrawianiu	55
Rozdział 2: Antyuzdrawiające produkty	81
Rozdział 3: Uzdrawiające suplementy diety	97
Rozdział 4: Aktywne uzdrawianie	125
Rozdział 5: Nowe formy uzdrawiania	145
CZĘŚĆ II: Samouzdrawianie na poziomie emocji	173
Rozdział 6: Myślisz, więc jesteś na dobrej drodze do uzdrowienia (Czy niekoniecznie?)	175
Rozdział 7: Emocje, które uzdrawiają i emocje, które szkodzą	189
Rozdział 8: Czynniki zaufania	205

CZĘŚĆ III: Samouzdrawianie na poziomie ducha 223

Rozdział 9: Siła twórcza 225

Rozdział 10: Uzdrawiające trio 241

Rozdział 11: Uzdrawiający duch 259

CZĘŚĆ IV: Dwadzieścia jeden dni do samouzdrawiania . 275

Rozdział 12: Tydzień pierwszy: uwolnij swój
uzdrawiający potencjał 277

Rozdział 13: Tydzień drugi: słuchaj swojego ciała 291

Rozdział 14: Tydzień trzeci: zadбай o swoją duszę 315

Posłowie 331

Materiały bibliograficzne 337

Podziękowania 347

O Autorze 349

PRZEDSŁOWIE

Zachęcam do aktywnej i uważnej lektury niniejszej książki. Jest w niej mowa o fundamentalnych prawdach, o których we współczesnych czasach zapominamy, a mianowicie o tym, że każdy z nas został stworzony do życia w zdrowiu. Zamiast spojrzeć w głąb siebie, bezmyślnie szukamy wszędzie odpowiedzi na pytanie jak zdrowo żyć, dosłownie wszędzie, tylko nie tam, gdzie leży odpowiedź.

Jesteśmy nieustannie bombardowani komunikatami, mówiącymi nam, że uzdrowienie przyjdzie do nas z zewnątrz: Weź tabletkę, najlepiej całą garść tabletek, a poczujesz się lepiej. Jedz genetycznie modyfikowaną, przetworzoną żywność naszpikowaną dodatkami i rafinowanymi węglowodanami do momentu, aż twoje ciało powie „dość”. Skutki – wysoki wskaźnik otyłości, choroby serca i cała gama dolegliwości, którym można zapobiec.

Doktor Fabrizio, znany również jako „Fab”, przekazuje ci przewodnik, podpowiadający, jak uwolnić swoje wrodzone zdolności do samouzdrawiania. Przypomina, że to ty jesteś bohaterem – ty, twoje ciało i umysł. Bardzo stanowczo mówi, że pomoże ci w tym twój duch, superbohater, który przypomina, że kiedy tylko całkowicie sobie zaufasz – tak, sobie – zaufasz również inteligencji, która cię stworzyła – nieskończonej, wszechobecnej i dostępnej od ręki.

Po przeczytaniu i przeżyciu tej cudownej książki, uświadomisz sobie uzdrawiający potencjał, który nosisz w sobie, w każdym momencie swojego życia. Spojrzysz na siebie z nowej perspektywy

i zachwycisz się tym, jak łatwo odzyskać kontrolę nad wszystkimi aspektami swojego życia. Dogłębnie przestudiowałem tę książkę i zrobiłem wiele notatek w trakcie lektury, głównie ze względu na mój głęboki szacunek dla człowieka, który ją stworzył. Mogę szczerze powiedzieć, że dzięki temu potężnemu kompendium, zyskałem całkiem nowe spojrzenie na to, jak mogę przeciwdziałać czynnikom stającym na mojej drodze ku zdrowiu.

Wszyscy jesteśmy stworzeni do życia w dobrym zdrowiu. To nasza prawdziwa natura i zamiar cudownej inteligencji, która powołała nas do życia. Jesteśmy chodzącymi aptekami, zdolnymi do wyprodukowania wszystkich substancji chemicznych, niezbędnych do tego, aby cieszyć się fizycznym, emocjonalnym i duchowym zdrowiem. Mimo to żyjemy w czasach, kiedy średnia długość życia przychodzących na świat dzieci jest krótsza od średniej długości życia ich rodziców. To pierwszy taki przypadek w historii naszego gatunku.

Doszlśmy do momentu, w którym cały czas szukamy rozwiązania poza sobą, ignorując nasz wrodzony, cudowny dar samouzdrawiania. Rozglądamy się wszędzie, lecz nie widzimy miejsca, w którym leży odpowiedź. *Drzwi do idealnego zdrowia otwierają się do środka.*

Mój przyjaciel i kolega z pracy doktor Fabrizio Mancini dostarczył nam kompletny przewodnik, mówiący o tym, jak odwrócić ten trend i powrócić na drogę samouzdrawiania. Czytając tę książkę, pamiętaj, że zawierzając sobie, zawierzasz inteligencji, która cię stworzyła. Największa moc leży w tobie. Zachęcam cię do podjęcia dwudziestojednodniowego wyzwania oferowanego przez Fabrizio i obserwowania zmian, jakie dzięki niemu zachodzą. Ukończyłem program i zapewniam, że nigdy w życiu nie czułem się lepiej.

Uwielbiam tę książkę tak samo jak człowieka, który ją napisał. Dziękuję ci Fabrizio, jestem pewien, że *Potęga Samouzdrawiania* stanie się klasykiem swojego gatunku i czuję się zaszczycony,

że poprosiłeś mnie o napisanie przedślowia. Każdego dnia jestem wdzięczny za cały wysiłek, który włożyłeś w napisanie tego wspaniałego dzieła, i jestem pewien, że miliony ludzi na całym świecie będą miały takie same odczucia.

– Dr Wayne W. Dyer
Maui, Hawaje

Dzień 11.**Jedz na zdrowie**

Dzień	Śniadanie	Obiad	Przekąska	Kolacja
11.	177 mililitrów greckiego jogurtu, 1 filiżanka jagód, 2 łyżki posiekanych migdałów lub orzechów włoskich	Kanapka: 2 kromki pełnoziarniego chleba, ¼ rozgniecionego awokado, 28 gramów sera szwajcarskiego lub Jarlsberg, 2 plasterki indyka, pokrojony w plasterki pomidor, 1 filiżanka jagód lub 1 brzoskwinia	1 jabłko z 1 łyżką masła orzechowego	Pieczona ryba: posyp 170 gramów białej ryby (takiej jak sola, flądra lub lucjan) 1 łyżką sera parmezan, 2 łyżeczkami suszonych pomidorów, następnie przypraw papryką, solą i pieprzem oraz posmaruj tłuszczem do smażenia. Piecz rybę w podgrzanym do 260°C piekarniku aż zbrązowieje. Jedz ją z 142 gramami pieczonych słodkich ziemniaków, 1-2 filiżankami kapusty gotowanej na parze.

Ruszaj się i zdrowiej

Dzisiaj wykorzystaj czas na ćwiczenia uelastyczniające. Jest to również dobry moment na medytację. Rozważ jogę lub tai chi. Ćwicz przez 45-60 minut.

Nie pozwól, aby stres tobą rządził

Każdego dnia doświadczamy wielu stresujących sytuacji. Dzisiaj chciałbym, abys pomyślał, które obszary twojego życia generują

ich najwięcej, a tym samym niszczą twoje zdrowie i dobre samopoczucie. Poniżej kilka podpowiedzi:

- *Panuj nad swoimi wydatkami.* Opracuj plan na ograniczenie wydatków i spłać swoje długi. Skonsultuj się z doradcą finansowym, jeśli nie jesteś w stanie sam tego zrobić.
- *Przejmij kontrolę nad swoim czasem.* Sporządź listę rzeczy do zrobienia na dany dzień. Następnie zastanów się, które z nich są najważniejsze. Wykonuj je po kolei, zaczynając od najistotniejszych, nie denerwuj się, jeśli nie uda ci się zrobić wszystkiego.
- *Odpręż się.* Masaż oraz gorąca kąpiel mają cudowne rozluźniające działanie. Nie zapomnij też o korzyściach, jakie daje energiczny spacer czy inna sprawiająca ci przyjemność aktywność fizyczna. Ćwiczenia są naturalnym środkiem uspokajającym, ponieważ pozwalają pozbyć się adrenaliny – hormonu stresu, który pojawia się w naszym organizmie jako skutek uboczny stresu.
- *Pokochaj swoich wrogów.* Często największym źródłem stresu w naszym życiu są denerwujący nas ludzie. Naucz się ich kochać. Jeśli pozwalasz, żeby czyjeś zachowanie wytrąciło cię z równowagi, dajesz mu moc kontrolowania siebie. Dlaczego postępowanie kogokolwiek miałoby podnosić ci ciśnienie krwi lub powodować szybsze bicie serca? Dlatego, jeśli ktoś wymusi pierwszeństwo na drodze, kiedy rozzłości cię szef lub przyjaciel zrani twoje uczucia – poślij mu buziaka.
- *Przestań robić wszystko sam.* Pozwól, aby inni ci pomagali, zarówno w domu, jak i w pracy.
- *Zdecyduj, co w tej chwili jest najważniejsze i skup się na tym.* Pomyśl, co naprawdę jest dla ciebie istotne. Od czasu do czasu zastanów się, czego chcesz od życia i podejmuj świadome decyzje. Kieruj swoim życiem, nie pozwól, aby rzeczy po prostu ci się przydarzały.

- *Pozwól sobie powiedzieć nie.* Kiedy ktoś cię o coś prosi, pomyśl, zamiast od razu mówić tak. Czy rzeczywiście jesteś w stanie to zrobić? Czy to nie za wiele? Co musisz poświęcić, żeby spełnić tę prośbę? Jak dużo czasu ci to zajmie?
- *Świadomie zarządzaj swoim czasem.* Upewnij się, że każdego dnia masz czas dla siebie, czas na relaks i czas dla swoich bliskich. Odpoczynek i dobra zabawa są równie ważne jak ciężka praca, obowiązki i sukces zawodowy. Zachowaj równowagę między tymi sferami życia.

Pozbycie się stresu to bardzo ważna część procesu samouzdrawiania. Kiedy uda ci się to zrobić, zobaczysz, jak poprawi się twoje zdrowie.

Naucz się medytować

Medytacja pozwala osiągnąć wewnętrzny spokój. Jeśli chcesz się jej nauczyć, dobrym początkiem będzie znalezienie spokojnego miejsca, w którym będziesz mógł usiąść na miękkiej poduszce lub macie. Następnie zamknij oczy, weź głęboki wdech i wydech. Oddychaj w ten sposób przez kilka minut. Skup się na tym. Jeśli coś cię rozprasza – hałas lub myśli – zaakceptuj to, a potem delikatnie skieruj uwagę ponownie na oddech. Twoje myśli są tylko tłem. Ta technika nauczy cię dystansowania się od myśli, które mogą swobodnie krążyć w twojej głowie, jednak nie muszą pochłaniać całej twojej uwagi.

Dalej wyobraź sobie przepływające przez ciebie fale spokoju i równowagi. Pozwól rozluźnić się mięśniom twarzy, a barkom swobodnie opaść w dół. Z każdym wdechem i wydechem kieruj swoją uwagę na przepływające fale.

Oczyrna wyobraźnia zobacz piękną i spokojną scenerię: księżyc w pełni na tle gwiazdzistego nieba, delikatny wiatr kołyszący trawami na łące... fale rytmicznie rozbijające się o brzeg, albo

przenieś się w znane ci miejsce, w którym czujesz się bezpiecznie. Koncentruj się na tym obrazie w trakcie medytacji. Powtarzaj to każdego dnia przez dwadzieścia minut.

Jeśli formalna medytacja nie przemawia do ciebie, postaraj się znaleźć chwile wyciszenia w codziennych czynnościach. Na przykład, niektórych uspokajają prace domowe oraz praca w ogrodzie. Jeśli podróżujesz do pracy pociągiem bądź autobusem, wykorzystaj ten czas na medytację. Możesz też medytować w trakcie ćwiczeń fizycznych. Jeśli jest coś, co sprawia, że jesteś odprężony – rób to codziennie.

Uzdrowiająca myśl na dziś

Negatywne myśli wywołują napięcie w twoim ciele i umyśle, powodując napięcie nerwów i naprężenie mięśni. Produktywne myślenie niweluje te napięcia, a tym samym sprawia, że ciało jest bardziej zrelaksowane. Weź głęboki wdech i wyeliminuj negatywne myśli.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Dr Fabrizio Mancini jest cenionym na całym świecie mówcą, autorem książek, nauczycielem, filantropem i rektorem Uniwersytetu Parkera w Dallas w Teksasie. Jest częstym gościem programów radiowych i telewizyjnych, a jego innowacyjne poglądy na temat zdrowia i dobrego samopoczucia nieustannie inspirują tysiące ludzi na całym świecie. Międzynarodową sławę przyniosła mu odkryta przez niego technika samouzdrawiania, którą dzieli się z czytelnikami w tej książce.

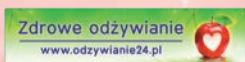
Choć większości z nas nie obce są problemy zdrowotne, choroby i ból, jedynie nieliczni zdają sobie sprawę z tego, że zostaliśmy wyposażeni we wszystkie niezbędne narzędzia do zmiany tego stanu. Nieustannie w naszych organizmach zachodzi niezwykle proces samoregeneracji i tylko od nas zależy, czy wykorzystamy ten potencjał.

Dzięki tej książce:

- wyeliminujesz z diety niezdrowe elementy, a włączysz do niej produkty pobudzające naturalne zdolności ciała do odnowy,
- poprzez aktywność fizyczną wpłyniesz na zwiększenie produkcji uzdrawiających substancji przez organizm,
- odkryjesz najnowsze bezinwazyjne terapie przywracające harmonię organizmu,
- poznasz relacje tysięcy ludzi, którym samouzdrawianie już pomogło,
- wykorzystasz 21-dniowy program, dzięki któremu Twoje ciało, umysł i dusza wkroczą na ścieżkę uzdrowienia.

Masz w sobie zdrowie. Czas je wyzwolić.

Patroni:



Cena: 39,90 zł

ISBN 978-83-7377-582-4



9 788373 775824