

Луиза Л. Хей

Исцели себя сам

Луиза Хей
Исцели себя сам
Love Yourself: Heal Your Life

Издательства: Олма Медиа Групп, Олма-Пресс, 2006 г.
Твердый переплет, 208 стр.
ISBN 5-373-00510-X, 5-224-01992-3

В книге нет никаких медицинских рекомендаций и советов, которые могли бы помочь при лечении тех или иных заболеваний, так как не стоит заниматься самолечением без предварительной врачебной консультации.

Главная цель книги - дать людям ряд общих советов, которые способствуют сохранению и поддержанию бодрости, хорошего здоровья и прекрасного настроения, помочь стать богатым и счастливым...

Для широкого круга читателей.

Специальный раздел

Поскольку множество людей сталкиваются с самыми различными болезнями спины, я подумала, что было бы полезно выделить детали позвоночника и все позвонки в отдельную категорию. Изучите, пожалуйста, прилагаемую схему позвоночника и соответствующую информацию. А потом сверьте все это с последующим списком психологических эквивалентов. И, как обычно, полагаясь на собственную мудрость, выберите себе ту информацию, которая принесет вам наибольшую пользу.

Позвоночный столб

Смещение позвонков и дисков может вызвать раздражение нервной системы и отрицательно подействовать на работу отдельных частей и органов тела, что может повлечь за собой вышеуказанные недуги.

Таблица последствий смещения позвонков и дисков

Номер позвонка	Связь с другими частями и органами тела	Последствия смещения
I. Шейный отдел позвоночника		
1Ш	Кровоснабжение головы, гипофиз, кожа головы, кости лица, мозг, внутреннее и среднее ухо, симпатическая нервная система.	<i>Головные боли, нервозность, бессонница, насморк, высокое давление, мигрень, нервные срывы, амнезия (утрата памяти), хроническая усталость, головокружение.</i>
2Ш	Глаза, глазные нервы, слуховые нервы, полости, сосцевидные отростки (височной кости), язык, лоб.	<i>Заболевания полостей, аллергия, косоглазие, глухота, глазные болезни, ушные боли, обмороки, некоторые виды слепоты.</i>
3Ш	Щёки, внешнее ухо, кости лица, зубы, тройничный нерв.	<i>Невралгия, неврит, угри или прыщи, экзема.</i>
4Ш	Нос, губы, рот, евстахиева труба.	<i>Сенная лихорадка, катар, потеря слуха, аденоиды.</i>
5Ш	Голосовые связки, слюнные железы, глотка.	<i>Ларингит, хрипота, болезни горла (например, ангина), околоминдаликовый абсцесс.</i>
6Ш	Шейные мышцы, плечи, миндалины.	<i>Ригидность затылочных мышц, боль в верхней части руки, тонзиллит, коклюш, круп.</i>
7Ш	Щитовидная железа, плечевые синовиальные сумки, локти.	<i>Бурсит, простуда, болезни щитовидной железы.</i>
II. Грудной отдел позвоночника		
1Г	Руки (от локтя до кончиков пальцев), пищевод и трахея.	<i>Астма, кашель, затруднённое дыхание, одышка, боль в руках (от локтя и ниже).</i>
2Г	Сердце (включая клапаны), коронарные артерии.	<i>Функциональные сердечные заболевания и некоторые болезни груди.</i>
3Г	Лёгкие, бронхиальные трубки, плевра, грудь, груди.	<i>Бронхит, плеврит, пневмония, гиперемия, грипп.</i>
4Г	Жёлчный пузырь, общий жёлчный проток.	<i>Болезни жёлчного пузыря, желтуха, опоясывающий лишай.</i>
5Г	Печень, солнечное сплетение, кровь.	<i>Болезни печени, лихорадка, низкое давление крови, анемия, нарушение кровообращения, артрит.</i>

6Г	Желудок.	<i>Желудочные болезни, включая: спазмы желудка, несварение, изжога, диспепсия.</i>
7Г	Поджелудочная железа, двенадцатиперстная кишка.	<i>Язва, гастрит.</i>
8Г	Селезёнка.	<i>Пониженная сопротивляемость.</i>
9Г	Надпочечник и надпочечные железы.	<i>Аллергия, крапивница.</i>
10Г	Почки.	<i>Болезни почек, затвердение артерий, хроническая усталость, нефрит, пиелит (воспаление почечной лоханки).</i>
11Г	Почки, мочеточники.	<i>Болезни кожи, например, угри, прыщи, экзема, фурункулы.</i>
12Г	Тонкие кишки, лимфатическая система.	<i>Ревматизм, боль в животе (при метеоризме), некоторые виды бесплодия.</i>
III. Поясничный отдел позвоночника		
1П	Толстая кишка, паховые кольца.	<i>Запор, колит, дизентерия, понос, некоторые виды прободений или грыж.</i>
2П	Аппендикс, низ живота, верхняя часть ноги.	<i>Судороги. Затруднённое дыхание, ацидоз (нарушение кислотно-щелочного равновесия в организме).</i>
3П	Половые органы, матка, мочевой пузырь, колени.	<i>Болезни мочевого пузыря, расстройства менструального цикла (например, болезненная или нерегулярная менструация), выкидыши, мочеиспускание в постели, импотенция, изменения жизненных симптомов, сильные боли в коленях.</i>
4П	Простата, поясничные мышцы, седалищный нерв.	<i>Ишиас, люмбаго. Трудное, болезненное или слишком частое мочеиспускание. Боли в пояснице.</i>
5П	Нижняя часть ноги, лодыжки, ступни.	<i>Плохое кровообращение в ногах, опухание лодыжек, слабые лодыжки и подъёмы ступни, холодные ноги, слабость в ногах, судороги ножных мышц.</i>
IV. Крестец		
	Тазовые кости, ягодицы.	<i>Заболевания крестцово-подвздошного сочленения, искривление позвоночника.</i>
V. Копчик		
	Прямая кишка, анус.	<i>Геморрой, зуд, боли в копчике в сидячем положении.</i>

Искривления позвоночника

Номер звонка	Вероятная причина	Образец стереотипа нового мышления
I. Шейный отдел позвоночника		
1Ш	Страх. Смятение. Бегство от жизни. Недовольство собой. «Что скажут соседи?»	<i>Я — человек сосредоточенный, спокойные и уравновешенный. Меня приемлет Вселенная. Я доверяю своему высшему «я». Всё идёт хорошо.</i>
2Ш	Отрицание мудрости. Отказ знать и понимать. Нерешительность. Обида и обвинение. Несбалансированные отношения с жизнью. Отрицание духовности.	<i>Я — неотделимая часть Вселенной и жизни. Мне совершенно безопасно познавать и расти.</i>
3Ш	Принятие на себя вины других. Чувство вины. Мучничество. Нерешительность. Самоизнурение. Вы откусываете больше, чем можете проглотить.	<i>Я несу ответственность только за себя, и меня радует моя сущность.</i>
4Ш	Чувство вины. Подавляемый гнев. Горечь. Сдерживаемые чувства. Еле сдерживаемые слёзы.	<i>У меня чистые и ясные отношения с жизнью. Ничто не препятствует моему наслаждению жизнью прямо сейчас.</i>

5Ш	Боязнь насмешки и унижения. Боязнь выразить себя. Отказ от собственного блага. Перегрузка.	<i>Моё общение чисто. Я признаю то, что является благом для меня. Я отбрасываю все ожидания. Меня любят, я — в безопасности.</i>
6Ш	Тяжести. Перегрузки. Стремление выправлять других. Сопротивление. Отсутствие гибкости.	<i>Я охотно позволяю другим учиться на их собственном опыте. Я нежно забочусь о себе. Мне легко шагать по жизни.</i>
7Ш	Смятение. Гнев. Чувство беспомощности. Невозможность дотянуться.	<i>Я имею право быть собой. Я прощаю прошлое. Я знаю, кто я. Я излучаю вокруг себя любовь.</i>
II. Грудной отдел позвоночника		
1Г	Боязнь жизни. Слишком много дел и забот. Не могу справиться. Отгораживание от жизни.	<i>Я принимаю жизнь и легко нахожусь в ней своё место. Отныне всё хорошее принадлежит мне.</i>
2Г	Страх, боль и обида. Нежелание сочувствовать. Душа на замке.	<i>Моё сердце прощает и забывает. Любить себя безопасно. Моя цель — внутренний мир и покой.</i>
3Г	Внутренний хаос. Застарелые глубокие обиды. Неспособность общаться.	<i>Я всех прощаю. Я прощаю себя. Я лелею себя.</i>
4Г	Горечь. Потребность вредить. Проклятия.	<i>Я открываю в себе дар прощать, и мы оба получаем свободу.</i>
5Г	Отказ перерабатывать эмоции. Сдерживание чувств, гнева.	<i>Я не препятствую течению жизни во мне. Я хочу жить. Всё идет хорошо.</i>
6Г	Озлобленность, скопление отрицательных эмоций. Страх перед будущим. Постоянное беспокойство.	<i>Я верю, что жизнь открывает передо мной правильные пути. Любить себя безопасно.</i>
7Г	Накопление боли. Отказ радоваться.	<i>Я с удовольствием отдаюсь жизни. Пусть сладость наполняет мою жизнь.</i>
8Г	Навязчивые мысли о поражении. Неприятие собственного блага.	<i>Я — человек открытый и принимаю всё хорошее. На моей стороне любовь и поддержка Вселенной.</i>
9Г	Чувство, что жизнь вас предала. Обвиняете других. Вы — жертва.	<i>Я возвращаю себе мою силу. Я с любовью создаю свою собственную реальность.</i>
10Г	Отказ принимать на себя ответственность. Потребность быть жертвой. «Это вы виноваты».	<i>Я открываюсь навстречу радости и любви, радостно их принимаю, с радостью отдаю другим.</i>
11Г	Низкое мнение о себе. Боязнь отношений.	<i>Себя я вижу человеком красивым, достойным любви и признательности. Я горжусь моей сущностью.</i>
12Г	Не признаёте право на жизнь. Не уверены и боитесь любви. Не обладаете способностью усваивать.	<i>Отныне я воспринимаю радости жизни и дарю их другим. Желание лелеять.</i>
III. Поясничный отдел позвоночника		
1П	Настойчивое стремление к любви и потребность в одиночестве. Неуверенность.	<i>Мне безопасно во Вселенной, и сама жизнь, во всей её полноте, любит и поддерживает меня.</i>
2П	Вы прочно увязли в обидах детства. Не видите выхода.	<i>Я расту, преодолевая родительские рамки, и живу для себя. Настала моя очередь.</i>
3П	Сексуальное совращение. Чувство вины. Ненависть к себе.	<i>Я предаю забвению прошлое. Я дорожу собой и своей сексуальностью. У меня всё спокойно. Меня любят.</i>
4П	Отвергаете сексуальность. У вас финансовая неустойчивость. Страх за свою карьеру. Чувство беспомощности.	<i>Мне нравится моя сущность. Я твёрдо сознаю собственную силу. У меня всё надёжно на всех уровнях.</i>
5П	Ненадёжность. Трудности в общении. Гнев. Неспособность получать удовольствие.	<i>Я заслуживаю наслаждение жизнью. Я прошу то, чего хочу, и принимаю с радостью и удовольствием.</i>
IV. Крестец		
	Потеря силы. Застарелое злое упрямство.	<i>В своей жизни я олицетворяю и силу, и</i>

		<i>власть. Я предаю прошлое забвению и полагаюсь на собственные силы.</i>
V. Копчик		
	Вы не в ладу с собой. Продолжаете упорствовать. Вините себя. Не расстаётесь со старой болью.	<i>Я начинаю любить себя и тем выравниваю мою жизнь. Я живу в сегодняшнем дне и люблю себя таким (такой), какой (какая) я есть.</i>