

NEUROCOACHING

WOLNOŚĆ OD BÓLU



NINA OLSSON jest trenerką zajmującą się programowaniem umysłu. Nową metodę neurocoachingu wykorzystuje do pomagania ludziom w przewyciężaniu bólu. Powołuje się też na swoje własne doświadczenia dotyczące bólu pleców, ponieważ podczas swojej „wyprawy do piekieł” i powrotu stamtąd odwiedziła wiele fałszywych dróg i zaułków. Na przekór jednak wszystkiemu odnalazła drogę, która uwolniła ją od bólu. Z tego powodu chce niniejszym ochronić innych pogrążonych w bólu od takich nieopłacalnych wycieczek i wręcz pokazać im drogę na skróty, którą da się z bólu wyjść.

MICHAEL WEBER jest osteopatą i fizjoterapeutą. Za swoje życiowe zadanie obrał udzielanie pomocy ludziom odczuwającym ból. Jego 18-letnie doświadczenie zawodowe pomogło mu w rozwinięciu innowacyjnych zdolności, które służą w uwalnianiu od bólu.

Nina Olsson, Michael Weber



NEUROCOACHING

WOLNOŚĆ OD BÓLU

Przełomowe techniki neuronauki
i osteopatii w przywracaniu zdrowia



REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Katarzyna Jurczak
ŹRÓDŁA ZDJĘĆ – ZDJĘCIA ROZDZIAŁOWE: © CREATOPIC/DEPOSITPHOTOS.COM;
s. 28 (LEW): © RONNY MÜLLER/STOCK.ADOBE.COM
WSZYSTKIE INNE ZDJĘCIA I ZDJĘCIE AUTORA: MICHAEL WEBER
RYSUNKI: SUSI SCHAAF, BELLHEIM

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8272-797-5

Tytuł oryginału: *Neurocoaching – Wie der Körper den Schmerz vergisst: Schmerzgedächtnis löschen. Schmerzkontrolle lernen*

© 2023 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG, Stuttgart, Germany

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital



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.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

| | |
|---|-----------|
| Ból i mózg | 8 |
| Wprowadzenie | 9 |
| Czym jest ból? | 10 |
| Skąd pojawia się ból? | 11 |
| Ból to inaczej stres | 13 |
| Jak szybko zauważę poprawę? | 14 |
| Jak należy czytać tę książkę | 16 |
| | |
| Most pierwszy | 18 |
| Wewnętrzny trubadur | 19 |
| Negatywne myśli mają działanie szkodliwe | 19 |
| Strategia: wykorzystaj dany moment | 26 |
| Ćwicz swój nowy sposób myślenia | 28 |
| | |
| Most drugi | 32 |
| Spryciarz mądrala | 33 |
| Zmień swoje przestarzałe przekonania | 33 |
| Strategia: stwórz nowe połączenie | 36 |
| Ćwicz wprowadzanie do umysłu nowych połączeń | 38 |

| | |
|---|-----------|
| Most trzeci | 40 |
| Wybawca | 41 |
| Jak i gdzie powstaje ból? | 41 |
| Strategia: zapisz sobie w głowie dobre wspomnienie | 44 |
| Ćwicz wywoływanie w sobie tego wspomnienia | 47 |
| | |
| Most czwarty | 50 |
| Manewr odwracania uwagi | 51 |
| Jak używać ziewania i rozciągania się bardziej świadomie | 52 |
| Strategia: wprowadzenie manewru odwracania uwagi | 56 |
| Ćwicz ziewanie | 59 |
| | |
| Most piąty | 60 |
| Tajemnica | 61 |
| Strategia: wdzięczność poprzez uważność | 62 |
| Sam przejmij inicjatywę | 63 |
| Codzienne praktykowanie wdzięczności | 63 |
| | |
| Most szósty | 66 |
| Zamek | 67 |
| Ochrona i bezpieczeństwo są bardzo ważne | 70 |
| Strategia: wizja miejsca, gdzie jesteś szczęśliwy . . . | 71 |
| Ucz się drogi do swojego zamku | 74 |

| | |
|--|-----------|
| Most siódmy | 76 |
| Właściwa droga MUTEO | 77 |
| Opisz swoje uczucia | 77 |
| Strategia: poznaj swój strach | 80 |
| Wyćwicz żegnanie się z bólem | 85 |
| | |
| Ból i ciało fizyczne | 92 |
| Kontroluj swój ból | 93 |
| Zaczynamy stosować nowe sposoby myślenia | 93 |
| Sprawa powięzi | 96 |
| Organy wewnętrzne | 100 |
| Co czujesz? Twoje przeczucie | 109 |
| Ciśnienie | 109 |
| Odżywianie | 110 |
| Pytanie o elastyczność, także umysłu | 114 |
| Siła | 119 |
| Związek pomiędzy bólem i siłą | 119 |
| | |
| Indeks | 123 |

Wprowadzenie

Chroniczny ból może zdecydowanie mocno ograniczyć jakość życia człowieka. Ból kręgosłupa lędźwiowego uważany jest w Niemczech za chorobę narodową. Około 80 procent dorosłych obywateli cierpi bądź cierpiało z tego powodu.

Być może i ty należysz do grupy czterech osób z pięciu, którym terapeuta lub lekarz powiedział w końcowym etapie opieki, że nie wie już, co należałoby dalej zrobić. Z uwagi na to, że fizyczna przyczyna bólu została pokonana, miejsce zostało wyleczone. A ty nadal się na ból skarżasz. Terapeuta lub lekarz nazwie to bólem niespecyficznym.

Niniejszy poradnik może ci pomóc w procesie kontrolowania bólu. Dostarcza on bowiem prostych do wyuczenia technik, których każdy może użyć. Niezależnie od tego, gdzie się obecnie znajduje. Prawidłowo zastosowane pomogą w każdej kryzysowej sytuacji bólowej. U wielu osób zakończą nawet cierpienie definitywnie i ból więcej nie wystąpi. Jak jest to możliwe? Zaczynij od tego, żeby ból zrozumieć.

Czym jest ból?

Ból nie występuje tak sobie. Posiada on funkcje sygnalizujące i alarmujące człowieka o czymś. Poprzez wywołanie bólu ciało powinno zostać przekonane do tego, aby coś odpuścić, a uszkodzoną tkankę naprawić. W wielu przypadkach pomoże wtedy pozostawienie organu czy części ciała w spokoju. Niektóre tkanki ulecniają się najlepiej, gdy się nimi nie porusza. Znamy to z sytuacji złamania kości. Ból uniemożliwia wtedy poruszanie, a to właśnie prowadzi do wyleczenia.

Ból jest:

- reakcją na silne uszkodzenie tkanki,
- sygnałem alarmowym, aby pokazać uszkodzenie tkanki lub mu zapobiec,
- skutkiem nieprzerwanego społecznego napięcia, takiego jakie odczuwamy w pracy lub w rodzinie i partnerstwie,
- przypomnieniem starego bólu z przeszłości,
- oczekiwaniem, że wcześniej przeżyty ból pojawi się w przyszłości,
- lub skutkiem zmienionej już struktury tkanki, co ma miejsce na przykład w artrozie.

Ból oznacza absolutnie zawsze maksymalny stres dla ciała. Mózg dba w czasie pojawiającego się stresu o to, aby między innymi wydzielać odpowiednie ilości hormonów – kortyzolu oraz adrenaliny. Te tak zwane hormony stresu powodują nie tylko podniesienie ciśnienia krwi, przyspieszenie bicia serca i wilgotne dłonie, lecz również odpowiadają za to, aby mocniej odczuwać pojawiający się ból.

Jednak jeśli wydaje nam się, że ból powstaje tylko z powodu uszkodzenia lub przeciążenia jakiejś struktury w naszym ciele, to mamy tu jeszcze jedną złą wiadomość: to nieprawda. Ponieważ jak już podaliśmy, nasz mózg wysyła alarm, nawet jeszcze bez obecnego uszkodzenia tkanki.

Prawdopodobnie do chwili obecnej wierzyłeś, że jesteś skazany na ból. Ponieważ zrobiłeś wszystko, co było zalecane: najpierw zastrzyki i leki, następnie wykorzystasteś fizjoterapię, osteopatię i oczywiście dużo spacerowałeś. A bóle nie zniknęły. Ciągłe nie dajesz rady nosić zakupów. Codziennie wieczorem zastanawiasz się zasypiając, jak rano wstać. Nie przyjmujesz zaproszeń na przyjęcia, bo siedzenie przez kilka godzin jest dla ciebie nie do pomyslenia i przestałeś sam gotować dla całej rodziny, bo podczas przygotowywania posiłków musisz się co 15 minut na chwilę położyć. Krótkie wypadki weekendowe stały się niemożliwe do zrealizowania z uwagi na konieczność długiego siedzenia, o urlopach nie wspomnę. Mówiąc krótko: ból zdominował i całkowicie ograniczył twoje istnienie, twoje życie. A ponieważ nawet twój terapeuta oficjalnie uznał, że nie może ci pomóc, stwierdził, że nie ma już innych pomysłów na pozbycie się tego bólu, poza ciągłym zalecaniem przyjmowania kolejnych dawek leków, które jednak niszczą organy, pozostałeś pozostawiony samemu sobie. I wydany na pastwę bólu.

Mamy jednak dobrą wiadomość. To znowu nieprawda! Istnieje możliwość kontrolowania i zmiany odczuwania bólu.

Skąd pojawia się ból?

Nawet jeśli jest to sobie trudno wyobrazić, faktem pozostaje, że ból nie pojawia się najpierw tam, gdzie go odczuwamy. To nie

kolano uderzone w krawędź łóżka nas boli. Ani nie ręka przytrzaśnięta drzwiami samochodu. Przypomnij sobie, jak skaleczyłeś się kiedyś w palec, jak go sobie rozciąłeś. Ból poczułeś dopiero, gdy przykleiłeś na ranę plaster, opatrując ranę. Wy tłumaczeniem tego nie jest bynajmniej strach, chociaż tak to często sobie tłumaczymy.

Przesunięcie momentu odczuwania bólu zależy bowiem od tego, w jaki sposób funkcjonuje ogólnie nasze ciało fizyczne:

- Gdy tylko jakaś część naszego ciała wykaze uszkodzenie struktury lub tkanki, z tego miejsca jest natychmiast wysyłany sygnał do mózgu o treści „Halo, mamy problem”. W tym momencie jeszcze nie odczuwamy bólu.
- Mózg ma teraz za zadanie przekonanie ciała, żeby naprawiło zranione miejsce. Ból to wybrany sposób, aby to miejsce naprawić, tylko wtedy coś będziemy chcieli przedsięwziąć, gdy będziemy odczuwali dyskomfort.
- Twoja głowa czerpie wiedzę z doświadczanej przeszłości i decyduje się teraz na poziom odczuwania bólu. Im dłużej odczuwałeś już ból i im był on silniejszy, tym mocniejszy w odczuciu pojawia się teraz. Chodzi tu między innymi o jego intensywność. Twój mózg myśli być może w taki sposób: poprzednio wysyłane sygnały nie były wystarczające. I teraz nadchodzi chwila odczuwania miejsca uszkodzonej tkanki.

Ból wędruje przez poszczególne sieci w mózgu. Natomiast na te sieci i połączenia można świadomie wpływać metodą *Siedmiu Mostów*.

W niniejszej publikacji wyjaśnimy ci, jak możesz wpływać na swój mózg, żeby zmienić odbieranie bólu. Więcej na ten temat znajdziesz w kolejnych rozdziałach.

Ból to inaczej stres

Stres wywołuje stałe wydzielanie do krwi hormonów takich jak kortyzol i adrenalina. Są to tak zwane hormony stresu i wyrządzają one szkody w naszym organizmie. Do tego działają jak wzmacniacze odczuwania bólu. Zatem znajdujesz się wtedy w zamkniętym diabelskim kręgu:

- Bolą cię plecy: ból oznacza dla ciała stres.
- Obawiasz się wykonywania najprostszycy codziennycy zadań: obawa oznacza stres.
- Czujesz się bezsilny i bezradny: zwątpienie oznacza stres.
- Im więcej stresu odczuwasz, tym więcej hormonów stresu produkuje twój mózg i wysyła ten koktajl do twojej krwi. Twoje ciało jest zalewane toksyczną mieszanką!
- A wiesz już, że przy tym zalewie toksynami wzmacna się odczuwanie bólu, zatem trudno się dziwić, że owszem odczuwasz go coraz mocniej.

Nasz mózg jest narządem, który działa kompleksowo i jest w stanie jednocześnie przetwarzać bardzo duże ilości danych. Wszystkie utrzymujące nas przy życiu czynności, na które nie mamy świadomie wpływu, są zawiadywane przez mózg. Aby było to możliwe, nasz wszechdowodzący organ musi działać czasami na skróty. Właściwie robi to zawsze, gdy tylko uzna to za możliwe. Nie stawia sobie przy tym pytań, czy jest to w porządku, czy nie zostaną przy tym wyrządzone jakieś szkody długoterminowe, czy jest to ok, czy może nie.

Ma on tylko jedno zadanie: utrzymać przy życiu nasze ciało fizyczne, bo tylko tym zarządza. Robi zatem co w jego mocy. Aby oszczędzać energię, sięga do zamierzchłych czasów i zawsze reaguje w oparciu o przeszłe doświadczenia. Reaguje tak zawsze.

Przy pomocy odpowiednich myśli możemy tak zmanipulować sieci mózgu odpowiedzialne za odczuwanie bólu, że zmienimy wręcz jego odczuwanie. Pokażemy ci, jak to zrobić. Te procesy myślowe nazwaliśmy mostem i to nim wywieziemy cały ból.

Myśli te mają za zadanie wydzielanie hormonów przeciwnych do hormonów bólu, a mianowicie chodzi tu o serotoninę i dopaminę, czyli tak zwane hormony szczęścia. Tylko one są w stanie zneutralizować w organizmie adrenalinę i kortyzol. Jednocześnie myśli te zadbają o zastopowanie wydzielania do krwi hormonów stresu, co rozpocznie stan samonaprawy i samouzdrawiania się ciała, a te właśnie procesy były wcześniej niemożliwe.

Zatem jak sam widzisz, możesz, sterując swoimi myślami, dostroić się do wydzielania w organizmie hormonów stresu lub hormonów szczęścia, decyzja należy do ciebie.

Wszystko, o czym przeczytasz w tej książce, poparte jest badaniami z dziedziny neuronauki. Początkowo może ci się to, co piszemy, wydawać dziwne lub wręcz bajkowe, ale tak w rzeczywistości nie jest. Zaufaj nauce i wejdź na prowadzący cię most. Nie powstaną przy tym żadne skutki uboczne. Co najwyżej, wszystko pozostanie po staremu, niczego nie ryzykujesz.

Jak szybko zauważę poprawę?

Przy każdej myśli budującej twój most dostajesz do ręki narzędzie, które może zredukować lub całkowicie zlikwidować ból. Być może na początku ulga potrwa tylko krótką chwilę, ale jeśli przeprowadzisz trening mentalny, pozbędziesz się bólu na długo lub na stałe.

Siedem mostów i twoja gotowość do zmiany są podstawą, jakby fundamentem, na którym oprze się w przyszłości twoja kontrola bólu.

- Twój mózg jest odpowiedzialny za to, że twoje ciało jest zalewane cząsteczkami powodującymi odczuwanie bólu i wspierającymi procesy zapalne.
- Twój mózg jest odpowiedzialny za to, kiedy twoje ciało jest zalewane cząsteczkami powodującymi odczuwanie bólu i wspierającymi procesy zapalne.

Możesz dać swojemu ciału możliwość samouzdrawiania się. Ponieważ możesz się osobiście zdecydować na jedno lub na drugie.

Nie daj się zwyciężyć bólowi. To ty tworzysz swoje życie! Określasz, co chcesz przeżyć. Zmień swoje nastawienie, a zmieni się sposób i intensywność odczuwania bólu. Zadzziej się to natychmiast. *Siedem mostów* są myślami ~ pomostami i twoim kluczem do kontroli bólu.

Cel *Siedmiu mostów*

Osiągnięcie maksymalnego poziomu wydzielania dopaminy i serotoniny, aby wytworzyć niezbędne warunki do samouzdrawiania się organizmu.

Przekierowanie na cel:

- odejście od bólu i związanych z nim obaw i lęków,
- przekierowanie do wydarzeń naładowanych pozytywnymi emocjami,
- odejście od przeszłości i wynikających z niej przekonań,
- powrót do terażniejszości wolnej od bólu.

Wytworzenie w mózgu nowych połączeń neuronalnych:

- nadpisanie starych informacji nowymi,
- nadpisanie starych przekonań,
- nadpisanie starych bójących wspomnień.

Jak należy czytać tę książkę

Siedem mostów bazuje na metodach neurocoachingu w połączeniu z moimi osobistymi doświadczeniami w tym zakresie. W ostatnim fragmencie opisu tej metody dowiesz się także, jak zostać własnym osteopatą. Nie musisz w tym celu poświęcić ani więcej czasu niż tylko czytanie, ani wychodzić z domu.

Siedem mostów należy przepracować w odpowiedniej kolejności. Dopiero po tym doświadczeniu warto się zastanowić, które z mostów chcesz w przyszłości u siebie stosować. Najlepiej byłoby oczywiście wprowadzić do swego codziennego życia je wszystkie i ze sobą zintegrować. Ćwiczenia osteopatyczne nie są związane z żadnym określonym mostem, należy je wpleść do swojego życia. Można też samemu połączyć jakieś ćwiczenie z jakimś mostem.

Znajdź czas na wypróbowanie mostów i poćwiczenie z nimi. Niektóre z podanych ćwiczeń należy zdecydowanie wprowadzić w życie, ponieważ są one wartościowe nie tylko w przypadku pozbywania się bólu. Przy użyciu tych ćwiczeń i wprowadzeniu do swego życia przedstawionych metod poprawisz jego stan.

Ważne jest, żeby tak długo wykonywać ćwiczenia, aż będziesz pewien, że robisz to dobrze. Pamiętaj, że chodzi tu o twoje przyszłe życie i jego jakość. Dlatego musisz osiągnąć stan automatycznego wykonywania tych ćwiczeń i zadań. Początkowo będziesz to robił, kontrolując działania świadomie, ale z biegiem czasu twój mózg

wyłączy stare połączenia i nadpisze już tylko te nowe. Celem jest właśnie dojście do momentu, gdy nie potrzebujesz już myślenia na ten temat, a wszystko dzieje się automatycznie. Nadaliśmy naszym mostom niezwykle imiona. To zapoczątkuje proces i da sygnał twemu mózgowi do zmiany! Uwaga! Tu coś należy zmienić!

Drugim ważnym aspektem jest śmiech. Żartuj sobie do woli z podanych ćwiczeń, baw się przy tym najlepiej, jak umiesz. Humor i śmiech to wyzwalacze hormonów szczęścia!

Na co jeszcze musisz zwrócić uwagę? Na siebie samego. Uważność to twój klucz do sukcesu. Bycie uważnym oznacza: obserwowanie bez oceniania. Także i siebie samego, w każdym razie nie wolno ci oceniać. To całkowicie zakazane.

Wewnętrzny trubadur

Narzekanie to słaby towarzysz życiowy

Od zaledwie około dwóch dziesięcioleci istnieje duże zainteresowanie badaniem funkcji naszego mózgu i dopiero wtedy naukowcy tym się zajmujący zdobyli zadowalającą ich wiedzę. Ich nowym odkryciem jest fakt, że nasze myśli i słowa mają wpływ na nasze ciało fizyczne. Drugie równie ważne odkrycie dotyczy tego, że sami możemy tymi myślami sterować.

Negatywne myśli mają działanie szkodliwe

Negatywne myśli mają szkodliwe działanie na nasze ciało, natomiast pozytywne myśli działają leczniczo. Jak przekierować swoje myśli w właściwym kierunku, tego dowiesz się właśnie z niniejszej książki.

Wyobraź sobie, że idziesz na spacer. Po jakimś czasie bolą cię plecy i siadasz sobie na ławce w słońcu. Gdy tylko przysiadłeś sobie, ktoś się do ciebie dosiada. Osoba ta reprezentuje twój własny tok myślenia i zagaduje cię twoimi myślami: *Tę ławkę można byłoby przecież pomalować, bo wygląda fatalnie. Frank mnie zdradza. Zachowuje się tak dziwnie. Monika jest też dziwna. Tam się coś dzieje, coś jest na rzeczy!*

Jak długo będziesz słuchał takiej osoby? To wprawdzie twoje myśli, ale to nie jesteś ty. To jednak głos w twojej głowie, który nigdy nie milknie. Twój własny wewnętrzny gderacz, opowiadacz bajek, lub średniowieczny trubadur.

Myślisz, że ma on jakąś strategię, żeby wskazać ci w życiu właściwą drogę? Niestety tak nie jest. Powoduje tylko, że czujesz się dobrze albo źle. Nic więcej.

Zatroszcz się o to, żeby się dobrze czuć!

Nie ma sensu próbować zastopować wewnętrznego gderacza, bo to ci się nigdy nie uda. Ale możesz zmienić jego gadanie, skieruj jego tok myślenia w inną stronę, nadaj mu inny kierunek. Wtedy zobaczysz, że przeszedłeś przez most na drugą stronę.

Twoje myśli mają niewiele wspólnego z rzeczywistością. Dzieje się tak dlatego, że twój mózg stale się zajmuje tym, żeby ci ostrzec przed szkodliwymi wydarzeniami w przyszłości. Poprzez połączenie starych doświadczeń z teraźniejszym momentem twój mózg buduje ci przyszłość. A ponieważ każdy doskonale wie (poza samym mózgiem), że nie da się przewidzieć przyszłości, najlepiej będzie potraktować tego twojego wewnętrznego gderacza i to, co ci gada, jak zwykłą bajeczkę.

Twoja rzeczywistość jest sprawą subiektywną. Jest tworzona na podstawie twoich osobistych, zapisanych w mózgu programów i przeżyć z przeszłości, na bazie tego, w co sam wierzysz. Nie jest ona zatem ani prawdziwa, ani fałszywa. Każdy człowiek ma takie bajki poukładane w swoim mózgu. Ba, nie istnieją dwie identyczne!

Co mają myśli i słowa wspólnego z bólem?

Twoje własne bajeczki określają postrzeganie przez siebie bólu. Sterują ciałem w taki sposób, że wydziela ono neurotransmitery,

które albo ci służą, albo szkodzą. Na szczęście tym trubadurem możesz sam sterować poprzez świadome myślenie.

Ale najpierw powinieneś go obserwować, nie oceniając tego, co ma do powiedzenia. Ważne jest, abyś nauczył się od niego dystansować. To nie ty ciągle papłasz, ale gawędziarz, który nie ma z tobą nic wspólnego. Nie krępuj się nadać mu imienia, abyś mógł się do niego normalnie zwracać. To niezbędne, jeśli chcesz kontrolować swój ból w przyszłości. Tylko wtedy, gdy znasz swojego trubadura bardzo dokładnie, będziesz w stanie zmienić jego zachowanie.

Współczesna nauka może teraz udowodnić to, co ludzie wiedzą od 2500 lat. Neuronauka pokazuje silny wpływ, jaki myśli mają na ciało. Ten wpływ może być pozytywny lub negatywny. Myśli są impulsami elektrycznymi, które obecnie mogą być wykorzystywane do sterowania komputerami. A jeśli możesz wpływać na komputer swoimi myślami, to oczywiście możesz również wpływać nimi na swoje ciało!

Na końcu tego rozdziału pokażemy ci, jak możesz wykorzystać świadomie swoje myśli z korzyścią dla siebie.

**Uważaj na swoje myśli,
bo staną się twoimi słowami.
Uważaj na swoje słowa,
bo staną się one twoim działaniem.
Uważaj na swoje działania,
bo staną się one twoimi przyzwyczajeniami.
Uważaj na swoje przyzwyczajenia,
bo staną się one twoim charakterem.**

Cytat z Talmudu