

LOUISE L. HAY  
DR MONA LISA SCHULZ

MOŻESZ  
UZDROWIĆ  
SWOJE CIAŁO

ŁĄCZĄC MEDYCYNĘ, AFIRMACJE I INTUICJĘ



  
STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

MOŻESZ  
UZDROWIĆ  
SWOJE CIAŁO

LOUISE L. HAY  
DR MONA LISA SCHULZ

MOŻESZ  
UZDROWIĆ  
SWOJE CIAŁO

ŁĄCZĄC MEDYCYNĘ, AFIRMACJE I INTUICJĘ

Sluchaj Radia HayHouse na  
[www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Irena Kłoskowska  
SKŁAD: Tomasz Piłasiwicz  
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak  
TŁUMACZENIE: Łukasz Głowacki

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8171-850-9

Tytuł oryginału: ALL IS WELL  
Copyright © 2013 by Louise L. Hay and Mona Lisa Schulz  
English language publication 2013 by Hay House Inc. USA

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2012  
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.

Poczyniono wszystkie starania, aby upewnić się, że informacje zawarte w tej książce są pełne i dokładne. Niemniej jednak, ani wydawca, ani autor nie zajmują się udzielaniem profesjonalnych porad poszczególnym czytelnikom. Pomysły, procedury i sugestie zawarte w tej książce nie mają na celu zastąpienia konsultacji z lekarzem. Wszystkie sprawy dotyczące zdrowia wymagają nadzoru medycznego. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek szkody, rzekomo wynikające z korzystania z informacji i sugestii zawartych w tej książce.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](https://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



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](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

Jeśli kiedykolwiek w Twoim życiu pojawi się jakiś problem,  
powtarzaj w kółko poniższe słowa.

*Wszystko jest dobrze.  
Wszystko, co się dzieje, dzieje się dla mojego najwyższego dobra.  
Tylko dobro będzie rezultatem zaistniałej sytuacji.  
Jestem bezpieczny.*

Te wiersze działają cuda w Twoim życiu.

**Życzę Ci wiele radości i błogosławieństw.**

*Louise Hay*

# Spis treści

Słowa uznania dla książki .....	9
Słowa powitalne Louise Hay .....	11
Rozdział 1: Integracja metod leczniczych.....	13
Rozdział 2: Twój quiz samooceny.....	25
Rozdział 3: Spojrzenie na wykorzystanie medycyny .....	39
Rozdział 4: Jesteśmy rodziną – pierwsze centrum emocjonalne: kości, stawy, krew, układ odpornościowy i skóra ...	47
Rozdział 5: Do tanga trzeba dwojga – drugie centrum emocjonalne: pęcherz, narządy rozrodcze, dolna część pleców, biodra .....	77
Rozdział 6: Nowe nastawienie – trzecie centrum emocjonalne: układ pokarmowy, waga, nadnercza, trzustka i uzależnienie .....	103
Rozdział 7: Słodkie emocje – czwarte centrum emocjonalne: serce, płuca, piersi .....	139
Rozdział 8: Porozmawiajmy – piąte centrum emocjonalne: jama ustna, szyja, tarczyca .....	167
Rozdział 9: Nagle widzę – szóste centrum emocjonalne: mózg, oczy, uszy .....	193
Rozdział 10: Zmiany – siódme centrum emocjonalne: choroby chroniczne i degeneracyjne oraz zagrożające życiu .....	221
Rozdział 11: Tabele <i>Możesz uzdrowić swoje ciało</i> .....	241

Słowa końcowe od Louise .....	291
Podziękowania .....	293
O autorkach .....	299
Przypisy końcowe .....	301
Bibliografia .....	319

## *Słowa uznania dla książki*

*Możesz uzdrowić swoje ciało – to po prostu doskonała pozycja. Dr Mona Lisa Schulz swoją dużą wiedzę na temat zdrowia połączyła z mądrością Louise Hay – jednej z głównych ikon środowiska zainteresowanego rozwojem ludzkiej świadomości. Niniejsza książka to hołd złożony intuicyjnemu geniuszowi Louise, która stała się wzorem pozytywnego myślenia najpierw dla ludzi chorych na AIDS, a potem dla wielu, wielu innych.*

– Caroline Myss

*W dzisiejszym świecie przepelnionym informacją i ubogim w mądrość, niewiele trafia w sedno sprawy, szczególnie jeśli chodzi o zdrowie. I właśnie to zadanie spełnia książka *Możesz uzdrowić swoje ciało* – łączy wiedzę medyczną z intuicją. Jako była pielęgniarka dyplomowana zawsze polegam na najnowszych badaniach z dziedziny medycyny i nimi się kieruję, szukając dla siebie uzdrowienia. Jednak zwracam również uwagę na moje osobiste doświadczenia, na to, co wydarzyło się w moim życiu i na to, co podpowiada mi mój zmysł intuicji – dzięki temu potrafię odnaleźć wewnętrzny spokój, zdrowie i równowagę w życiu codziennym. Niniejsza książka przedstawia to samo podejście i kiedy zaczęłam się z nią zapoznawać, od razu poczułam się lepiej. Jeśli w tym roku zamierzasz przeczytać tylko jedną książkę na temat zdrowia, to powinna nią być właśnie ta pozycja!*

– Naomi Judd





Możesz uzdrowić swoje ciało – to lektura obowiązkowa na nadchodzące czasy, kiedy my sami będziemy musieli być swoimi duchowymi lekarzami. Najlepsze ubezpieczenie zdrowotne, jakie możemy sobie zapewnić to wiedza o tym, jak być zdrowym, a Louise L. Hay i dr Mona Lisa Schulz są cudownymi nauczycielkami.

– Doreen Virtue

*Wiemy, że umysł wpływa na fizjologię ciała. Wiemy, że emocje leżą u podstaw choroby i niewiele chorób wynika z czynników biologicznych. Wiemy, jaka korzyść płynie z afirmacji, których od dziesięcioleci naucza m.in. Louise L. Hay. Jednak nigdy przedtem naukowe badania medyczne, psychologia i duchowość, a także wyjątkowy punkt widzenia Louise L. Hay i dr Mony Lisy Schulz, tak łatwo się ze sobą nie splatały. Bez względu na to, czy zmagasz się z chorobą, pracujesz z pacjentami lub po prostu chcesz żyć w zdrowiu – przeczytaj tę cudowną książkę i czerp z niej natchnienie... Odpowiedzi, które w niej znajdziesz, mogą okazać się twoim najlepszym lekarstwem.*

– Lissa Rankin, doktor nauk medycznych, oraz blogerka, której strona znajduje się pod adresem [LissaRankin.com](http://LissaRankin.com)

## *Słowa powitalne Louise Hay*

*Drogi czytelniku, bez względu na to, czy po raz pierwszy stykasz się z moimi naukami, czy znasz je już od dawna, jestem wielce podekscytowana faktem, że mogę przedstawić Ci tę książkę.*

*Książka Możesz uzdrowić swoje ciało prezentuje moje nauki z nowej i ekscytującej perspektywy. Współautorka, Mona Lisa Schulz, którą kocham i za którą przepadam, od dawna obiecywała mi, że zbierze dowody naukowe na poparcie tego, czego od lat nauczam. Choć ja osobiście nie potrzebuję żadnych dowodów na to, że moje metody działają – polegam na, jak ja to nazywam, „wewnętrznym dzwonku”, dzięki któremu szybko potwierdzam zasadność moich myśli i odczuć – to jednak jest wielu takich, którzy cokolwiek wezmą pod rozważenie dopiero wtedy, gdy stoi za tym nauka. A więc w niniejszej książce przedstawiamy ową naukę i wiem, że dzięki temu spora część ludzi stanie się świadoma osobistej mocy, która może leczyć ich ciała.*

*Pozwól, aby ta książka stała się Twoim przewodnikiem. Na następnych stronach Mona Lisa jasno i wyraźnie, krok za krokiem pokaże ci, jak z choroby wrócić do zdrowia. Nakreśli związek pomiędzy zdrowiem emocjonalnym a zdrowiem ciała i wskaże Ci nasze przepisy na wyzdrowienie. Niniejsza publikacja traktuje o zdrowiu z punktu widzenia medycznego, holistycznego, żywieniowego i emocjonalnego. Łączy je ze sobą, tworząc uporządkowany podręcznik, do wskazówek którego może stosować się każdy, o każdej porze i w każdym miejscu.*



## Integracja metod leczniczych

Leczenie umysłu i ciała za pomocą afirmacji, medycyny i intuicji, to obszar na przestrzeni ostatnich trzydziestu lat coraz częściej badany. I choć wiele utalentowanych i wybitnych osób, pomagało wskazywać właściwą drogę, jednak niewiele spierałoby się z faktem, że pionierem na tym polu była Louise Hay. W rzeczywistości ów ruch przybrał znacznie na sile w latach osiemdziesiątych, kiedy ludzie zaczęli kupować jej „małą niebieską książeczkę” pt. *Ulecz swoje ciało*\* i odkryli wzorce myślowe odpowiadające ich problemom zdrowotnym.

Nie wiedziałam, że moje życie zmieni się za sprawą małej, niebieskiej książeczki, ale ona doprawdy zmieniła wszystko. Pomogła mi ukształtować moją własną praktykę medyczną, a teoria w niej zawarta, poprowadziła mnie ścieżką wiodącą do lepszego zdrowia zarówno dla mnie, jak i moich pacjentów. Zapewne potrafisz to sobie wyobrazić, że byłam podekscytowana – a nawet więcej, niż podekscytowana – gdy wydawnictwo Hay House zaproponowało mi, abym napisała książkę wspólnie z Louise Hay, książkę, która łączyłaby ze sobą uzdrawiającą moc intuicji,

\*Treści zawarte w tej książeczce zostały rozwinięte w rozdziale 11 (przyp. wyd. pol.).



afirmacji i medycyny: zarówno tradycyjnej medycyny zachodniej, jak i terapii alternatywnych. To najwspanialszy system leczenia! Praca z tym materiałem... i z Louise! Jak mogłabym odmówić?

Książeczkę *Ulecz swoje ciało* miałam ze sobą podczas studiów na akademii medycznej, a także nie rozstawałam się z nią, gdy przez długie lata zgłębiałam tajemnice mózgu, pisząc pracę doktorską. Wykorzystywałam jej mądrość, gdy ze łzami w oczach, doznając wzlotów i upadków, odbywałam swoje praktyki medyczne i naukowe. Zaglądałam do niej również, gdy nie płakałam, a chorowałam na zapalenie zatok i dokuczała mi dolegliwość związana ze ściekaniem wydzieliny po tylnej ścianie gardła. Szukałam wtedy w książeczce, jaki wzorzec myślowy wiązał się z tymi objawami (ściekanie wydzieliny po tylnej ścianie gardła znane jest również pod nazwą „wewnętrzny płacz”). Kiedy robiłam się nerwowa, ponieważ brałam jeden kredyt studencki za drugim, by opłacić studia, zaczęła dokuczać mi rwa kulszowa i ból w dolnej części pleców. Wtedy znowu zerkałam do małej niebieskiej książeczki. Okazało się, że rwa kulszowa ma związek ze „strachem o przyszłość i brakiem pieniędzy”.

Raz za razem okazywało się, że książeczka mówi prawdę, nie potrafiłam jednak zrozumieć, jak Louise zbudowała swój system afirmacji? Co zmotywowało ją prawie 35 lat temu, aby rozpocząć „obserwacje kliniczne”, których celem było szukanie związków pomiędzy ludzkimi myślami a zdrowiem? Jak ktoś bez wykształcenia naukowego lub szkolenia medycznego mógł obserwować ludzi, dostrzegać spójne korelacje pomiędzy pewnymi wzorcami myślowymi a problemami zdrowotnymi z nich wynikającymi, a potem napisać o tym książkę, która w tak dokładny sposób odnosi się do naszych chorób? Zalecenia Louise działały, ale nie wiedziałam dlaczego i w jaki sposób. Doprowadzało mnie to do szaleństwa.

A więc, skoro potrzeba – czy irytacja – jest matką wynalazków, postanowiłam zgłębić naukę stojącą za jej systemem afirmacyj-



nym i zaczęłam szczegółowo opracowywać emocjonalne aspekty chorób mózgu i ciała. Współzależności, które odkryłam, pomogły mi stworzyć system leczenia, który przez ponad 25 lat wykorzystywałam w swojej praktyce lekarskiej, naukowej i w trakcie intuicyjnych konsultacji zdrowotnych. Ale tak naprawdę, dopiero, gdy wraz z Louise zaczęłam pracować nad niniejszą książką, uświadomiłam sobie, jaka moc drzemie w połączeniu metod leczenia wykorzystywanych przeze mnie z jej afirmacjami.

## Znaczenie intuicji

W 1991 r., po ukończeniu dwuletniej praktyki na akademii medycznej oraz trzyletniej praktyki doktoranckiej, musiałam wrócić do szpitala aby dokończyć swoje studia. Uzbrojona w biały kitel, stetoskop oraz mnóstwo małych książeczek stanęłam na posadzkach instytucji, która w tamtym czasie nazywała się Boston City Hospital.

Pierwszego dnia lekarz będący na stażu specjalizacyjnym, którego mi przydzielono, podszedł do mnie, podał mi imię oraz wiek mojego pierwszego pacjenta po czym dodał: „zdiagnozuj ją”. To wszystko. Byłam przerażona. Skąd miałam wiedzieć, co jej dolegało, skoro jedyna informacja jakiej mi udzielono na jej temat, to wiek oraz imię?

Jadąc windą w dół na oddział urazowy cały czas się niespokojnie wierciłam. Znałam jedynie podstawy dotyczące tego, jak zdiagnozować pacjenta, nie wspominając już o używaniu stetoskopu zawieszzonego na mojej szyi. W ciągu tych kilku chwil, podczas których znajdowałam się w zamkniętej windzie, stałam i trzymałam w rękę podkładkę do pisania z klipsem. W pewnej chwili, oczami wyobraźni zobaczyłam pacjentkę, którą jechałam zdiagnozować. Była nieco otyła i miała na sobie żółtawozielone obcisłe spodnie. Dłońmi ścisnęła prawą, górną część brzucha, krzycząc: „Doktorze, doktorze, to mój woreczek żółciowy!”



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

## MOŻESZ UZDROWIĆ SWÓJ UMYŚŁ

dr Mona Lisa Schulz, Louise Hay



Wielu z nas dopada stres, zmęczenie, poczucie zagubienia i depresja. Często słyszymy, że „samo przejdzie” albo, że powinniśmy po prostu wypocząć. Zwykle to nie wystarczy. Dr Mona Lisa Schulz oraz Louise Hay w swojej książce przedstawiają sposoby jak możesz poradzić sobie z napadami lęku, uzależnieniami, stresem i depresją przy okazji poprawiając również sprawność umysłu i koncentrację. Ich metody są połączeniem medycyny, afirmacji i rozwoju własnej intuicji, dzięki czemu samodzielnie będziesz mógł znaleźć przyczynę swoich problemów. Udowadniają, że połączenie ciało-umysł jest bardzo silne i odczytując dolegliwości Twojego organizmu, możesz odnaleźć przyczyny głęboko zakorzenione w Twoich emocjach. Twoja recepta na sprawny umysł.

## CODZIENNIE KOCHAJ SIEBIE DZIĘKI PRZESŁANIOM LOUISE HAY

Louise Hay



Korzystając z ponadczasowych nauk Autorki przekonasz się, że wszystko, co dajesz, wraca do Ciebie. Uświadomisz sobie, że masz wpływ na wszystkie wydarzenia w swoim życiu i jesteś za nie odpowiedzialny. Tworzysz doświadczenia każdą myślą i wypowiedzianym słowem. Kiedy tworzysz pokój i harmonię w umyśle, przyciągasz do siebie pozytywne zdarzenia i podobnie myślących ludzi. Dzięki poradom Autorki zadbasz o swoje ciało, umysł i ducha oraz spełnisz ich potrzeby. Zaczyniesz korzystać z pracy z lustrem oraz zdobędziesz się na wdzięczność i przebaczenie. Zadbasz o własne ciało, umysł i ducha oraz spełnisz ich potrzeby oraz zastosujesz w praktyce dziesięć podstawowych lekcji płynących z nauk Louise Hay. Skorzystaj z dobrodziejstw życia!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

[www.talizman.pl](http://www.talizman.pl) tel. 85 654 78 35



# STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ CZĘSTOCHOWA



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).

Masz chęć pomagania sobie i innym.

Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,  
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**
- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

## Twój czas na rozwój!

[www.studiumzycia.pl](http://www.studiumzycia.pl), tel. 609 602 624

15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19

Warszawa tel. 601 334 441, Częstochowa tel. 500 280 080



**Louise L. Hay** – autorka międzynarodowych bestsellerów, które sprzedają się w milionowych nakładach. Przez ponad 30 lat podróżowała po całym świecie, prowadząc wykłady i szkolenia. Pomagała innym ludziom odkryć i wykorzystać potencjał do samoleczenia i wewnętrznego rozwoju.

**Dr Mona Lisa Schulz** – specjalista neuropsychiatrii, wykładowczyni na University of Vermont. Większość swojej energii poświęca badaniom nad mózgiem i intuicją. Jest osobą, która potrafi przekroczyć granice nauki, medycyny i mistycyzmu.

Książka prezentuje intuicyjną mądrość Louise L. Hay oraz naukowe dowody na jej poparcie, zebrane przez współautorkę, Mona Lisę Schulz. Wyszczególnione w publikacji centra emocjonalne pozwalają zidentyfikować istotę choroby oraz przyczyny jej powstania. Autorki przedstawiają proces, jak krok po kroku wrócić do zdrowia. Nakreślają związek pomiędzy emocjami a ciałem i dokładnie wytyczają drogi do wyzdrowienia.

Wykonaj test, który wskaże Ci, na które dolegliwości powinieneś zwrócić szczególną uwagę. Kiedy już ustalisz co mówi Twoje ciało, będziesz mógł zastosować zaprezentowane w książce techniki uzdrawiające. Dzięki nim przekształcisz swoje myślenie i zmienisz przyzwyczajenia, powracając tym samym do doskonałego zdrowia.

**Odkryj w sobie moc, która Cię uzdrowi**

Patroni:

