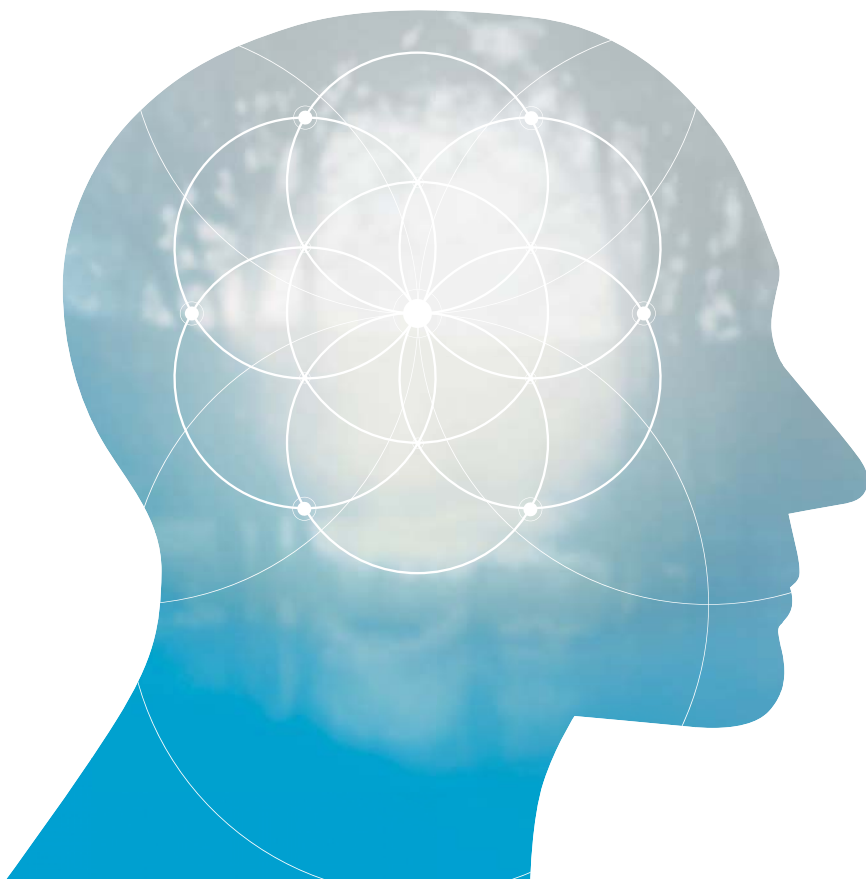


Vy jste **PLACEBO**

Na stavu mysli záleží



Dr. Joe Dispenza

autor bestselleru Zbavte se zvyku být sami sebou

Všechna práva vyhrazena. Bez předchozího písemného souhlasu vydavatele nesmí být žádná část této knihy reprodukována žádným strojovým, fotografickým či elektronickým způsobem, ani ve formě fonografického záznamu. Stejně tak nesmí být uložena ve vyhledávacím systému, šířena či jinak kopírována pro veřejné nebo soukromé využití, s výjimkou ‚čestného použití‘ ve formě krátkých citací jako součástí článků a recenzí.

Autor této knihy neposkytuje přímo ani nepřímo lékařské rady, ani nepředepi-
suje použití jakékoliv metody jako formy léčení fyzických či zdravotních potíží
bez porady s lékařem. Záměrem autora je pouze poskytnout informace obecné
povahy, které vám mohou napomoci při hledání emocionální a spirituální po-
hody. V případě, že pro sebe využijete jakoukoliv informaci z této knihy, což
je vaše právo dané ústavou, autor ani vydavatel nepřijímá žádnou zodpověd-
nost za vaše konání.

Naladte si vysílání Hay House rádia na stránkách
www.hayhouseradio.com

Ilustrace byly použity podle originálního vydání s laskavým svolením Hay House Inc.

Copyright © Dr. Joe Dispenza, 2014

Původně vyšlo v roce 2014 jako You Are the Placebo v nakladatelství Hay House Inc. USA

Grafy v barevné příloze: Jeffrey L. Fannin, PhD

Ilustrace: John Dispenza

Foto na obálce © shutterstock.com

Překlad © Bronislava Grygová, 2016

© Nakladatelství ANAG, 2016

ISBN 978-80-7554-039-3

OBSAH

<i>Předmluva</i>	9	
<i>Předehra: Probuzení</i>	13	
<i>Úvod: Na mysli záleží</i>	24	
ČÁST I	INFORMACE	
Kapitola 1	Je to možné?	35
Kapitola 2	Stručné dějiny placebo	51
Kapitola 3	Placebo efekt a mozek	71
Kapitola 4	Placebo efekt v těle	97
Kapitola 5	Jak myšlenky mění mozek a tělo	119
Kapitola 6	Sugestibilita	134
Kapitola 7	Postoje, názory a dojmy	163
Kapitola 8	Kvantová mysl	184
Kapitola 9	Tři příběhy osobní transformace	201
Kapitola 10	Od informace k transformaci aneb důkaz, že <i>jste</i> placebo	227
ČÁST II	TRANSFORMACE	
Kapitola 11	Příprava na meditaci	255
Kapitola 12	Meditace změny názorů a vnímání	268
<i>Doslov: Stát se nadpřirozenými</i>	279	
<i>Příloha: Přepis Meditace změny názorů a vnímání</i>	285	
<i>Barevná příloha</i>	297	
<i>Poznámky</i>	321	
<i>Poděkování</i>	333	
<i>O autorovi</i>	337	
<i>Rejstřík</i>	339	

Pořád slyším ten zvuk kol svištících okolo a ty vyděšené výkřiky a nadávky jezdců, kteří projížděli kolem mě – nevěděli, zda mají zastavit a pomoci mi, nebo pokračovat v závodě. Jediné, co jsem mohl udělat, když jsem tam tak ležel, bylo kapitulovat.

Brzy jsem zjistil, že jsem si zlomil šest obratlů: měl jsem kompresivní zlomeninu hrudních obratlů 8, 9, 10, 11 a 12 a bederního obratle 1 (tedy od lopatek až po ledviny). Obratle jsou v páteři poskládány jako jednotlivé bloky, a když jsem narazil na zem tak velkou silou, nárazem se sesypaly a stlačily. Osmý hrudní obratel, ten nejvýše uložený segment, který jsem si zlomil, se propadl o 60 procent a kruhový oblouk obsahující a chránící míchu byl zlomený a zkroucený do tvaru preclíku. Když se obratel stlačí a zlomí se, kost se musí někam pohnout. V mém případě velká část rozdrčených úlomků tlačila na míchu. Rozhodně to nevypadalo dobře.

Jako ve zlém snu jsem se příštího rána vzbudil se spoustou neurologických symptomů včetně několika různých druhů bolesti, různorodými stupni znecitlivění a brnění a s určitou ztrátou citu v nohou, měl jsem vážné problémy s kontrolou pohybů.

Takže když jsem absolvoval všechny krevní testy, rentgeny, vyšetření na CT a vyšetření magnetickou rezonancí, ukázal mi ortoped výsledky a chmurně mi sdělil: K tomu, abychom zabránili tlaku kostních fragmentů na míchu, je nutné implantovat Harringtonovu distrakční tyč. To obnáší vyříznout zadní části obratlů o dva až tři segmenty nad a pod zlomeninami a pak po obou stranách páteře přišroubovat a přisvorkovat dvě třiceticentimetrové tyče z nerezavějící oceli. Následně se seškrábne několik kostních úlomků z kyčelní kosti a ty se nalepí přes tyto tyče. Jde o velký chirurgický zákrok, ale přinejmenším mi dával jakous takous šanci, že budu ještě chodit. I tak jsem věděl, že bych zůstal do jisté míry postižený a musel bych žít s chronickou bolestí až do konce života. Asi nemusím říkat, že se mi to nijak nezamlouvalo.

Ovšem pokud operaci odmítnu, ochrnutí je nevyhnutelné. Nejlepší neurochirurg v oblasti Palm Springs, který souhlasil s názorem prvního chirurga, mi řekl, že nezná žádného pacienta ve Spojených státech v mém stavu, který by operaci odmítl. Náraz mi stlačil osmý hrudní obratel do tvaru klínu, který znemožňuje, aby páteř unesla tíhu těla, kdybych se chtěl postavit – páteř se zhroutlá a přitom zatlačí roztříštěné kousičky obratlů hlouběji do míchy, takže okamžitě ochrnu od hrudníku dolů. To také nebyla nijak vábná alternativa.

Převezli mě do nemocnice v La Jolla, blíže k mému domovu, kde mi nabídli další dvě možnosti, včetně jedné od nejlepšího ortopedického chirurga v jižní Kalifornii. Nepřekvapí, že oba lékaři dospěli k závěru, že by mi měla být provedena Harringtonova operace. Prognóza byla neměnná – buď operace, nebo ochrnutí. Kdybych byl lékařem a měl učinit nějaké doporučení, přiklonil bych se k těmům. Byla to nejbezpečnější možnost. Ale nebyla to možnost, kterou jsem pro sebe zvolil.

Možná jsem byl tehdy jen mladý a odvážný, ale rozhodl jsem se nepřijmout lékařský model a doporučení expertů. Věřím, že v každém z nás existuje jistá inteligence, neviditelné vědomí, které je dárcem života. Neustále nás podporuje, pečuje o nás, chrání a uzdravuje. Vytváří téměř 100 bilionů specializovaných buněk (z pouhých dvou na počátku), udržuje tlukot našeho srdce, stovky tisíc úderů za den, a každou sekundu dokáže vyvolat stovky tisíc chemických reakcí v jediné buňce – kromě jiných úžasných funkcí. Přemýšlel jsem o tom, že pokud je tato inteligence skutečná a kdyby úmyslně, vědomě a laskavě tyto úžasné schopnosti demonstrovala, možná bych dokázal odpoutat svou pozornost od vnějšího světa a vejít dovnitř a spojit se s ní – vytvořit s ní vztah.

I když jsem rozumově chápal, že tělo se často dokáže vyléčit samo, teď jsem musel aplikovat každičkový kousek této filozofie, abych tyto vědomosti dostal na další úroveň a ještě dál, a vytvořil tak skutečný prožitek hojení. A protože jsem nikam nechodil a nedělal nic jiného kromě toho, že jsem ležel na břiše, rozhodl jsem se pro dvě věci. Zaprvé, každý den soustředím veškerou vědomou pozornost na tuto inteligenci, která je ve mně, dám jí plán, šablonu, vizi se všemi specifickými pokyny a pak svěřím své uzdravení této vyšší mysli, jež má neomezenou moc, a dovolím jí, aby mě zhojila. Zadruhé, nedovolím, aby mému uvědomění proklouzla jediná myšlenka, kterou nechci prožít. Zní to jednoduše, že?

Radikální rozhodnutí

Navzdory radám svých lékařů jsem se nechal sanitkou převézt do domu dvou blízkých přátel, u kterých jsem bydlel následující tři měsíce a soustředil se na své uzdravování. Byla to moje mise. Rozhodl jsem se, že každý den zahájím rekonstrukcí své páteře, pěkně obratel po obratli, a ukážu svému vědomí, pokud bude věnovat pozornost mému úsilí, co chci. Věděl jsem, že to bude vyžadovat mou naprostou přítomnost... tedy, abych byl přítomen v daném okamžiku – abych nepřemýšlel o své

minulosti a nelitoval jí, abych si nedělal starosti o budoucnost, nezabýval se podmínkami svého vnějšího života, nesoustředil se na bolest ani na příznaky. Tak jako v každém vztahu s někým, víme, kdy je někdo přítomen a s námi a kdy ne. Protože vědomí je uvědomění, uvědomění znamená věnovat pozornost a věnovat pozornost znamená být přítomen a všítat si, toto vědomí si bude uvědomovat, kdy jsem přítomen a kdy ne. Musím být naprosto přítomen, když budu vcházet do interakce se svou myslí. Moje přítomnost se musí setkávat s její přítomností, moje vůle se musí setkávat s její vůlí a moje mysl musí odpovídat jejímu myšlení.

Dvakrát denně jsem na dvě hodiny vstoupil do svého nitra a začal jsem vytvářet obraz svého zamýšleného výsledku - naprosto zhojené páteře. Samozřejmě jsem si uvědomoval, jak jsem nevědomý a nesoustředěný. Je to paradox. Tehdy jsem si uvědomil, že když se objeví nějaká krize či trauma, věnujeme příliš mnoho pozornosti a energie přemýšlení o tom, co nechceme, namísto toho, abychom je věnovali tomu, co *chceme*. Během několika prvních týdnů jsem se i já mnohokrát provinil tím, co vypadalo jako roztěkanost.

V průběhu meditací o životě se zcela zhojenou páteří jsem si zničehonic uvědomoval, že bezděčně přemýšlím o tom, co mi řekli chirurgové před několika týdny - že pravděpodobně nebudu už nikdy chodit. Uprostřed vnitřní rekonstrukce své páteře jsem se přistihl, že se stresuji otázkou, zda bych neměl prodat svou chiropraktickou praxi. Zatímco jsem v duchu po krůčcích znovu nacvičoval chůzi, přistihl jsem se, jak si představuji, jaké to bude prožít zbytek života na kolečkovém křesle - asi mi rozumíte.

Pokaždé, kdy jsem se přestal soustředit a mysl se mi zatoulala k nesouvisejícím věcem, vrátil jsem se na začátek a prošel celé schéma představ znovu. Bylo to únavné, frustrující a upřímně řečeno jedna z nejobtížnějších věcí, jaké jsem kdy dělal. Ale věděl jsem, že ten konečný obraz, kterého si měl pozorovatel ve mně všimnout, musí být jasný, neznečištěný a nepřerušovaný. Aby tato inteligence dosáhla toho, v co jsem doufal - co jsem *věděl* - že je schopná dosáhnout, musel jsem od začátku až do konce zůstat uvědomělý, a nikoliv nevědomý.

Konečně, po šesti týdnech boje sama se sebou a snahy být přítomen s tímto vědomím jsem dokázal projít svým vnitřním procesem rekonstrukce, aniž bych musel zastavit a začít znovu od začátku. Vzpomínám si na ten den, kdy se mi to podařilo poprvé - bylo to jako trefit míček

středem rakety. Bylo na tom cosi *správného*. Zapadlo to. Já jsem zapadl. A cítil jsem se úplný, spokojený a celý. Poprvé jsem byl skutečně uvolněný a přítomný – v mysli i v těle. Nebylo tu žádné klábosení v duchu, analyzování, přemýšlení, žádná posedlost ani snaha. Něco se zvedlo a zavládl mír a ticho. Jako bych se přestal zabývat všemi věcmi, o které bych si měl dělat starosti v minulosti a budoucnosti.

A to uvědomění mě utvrdilo v tom, že jsem na správné cestě, protože právě v té době, kdy jsem si vytvářel vizi, čeho chci dosáhnout, pokud jde o rekonstrukci mé páteře, mi začalo jít každým dnem všechno snáz. Ještě důležitější bylo to, že jsem na sobě začal pozorovat docela významné fyziologické změny. V té chvíli jsem si začal dávat do souvislosti to, co jsem prováděl ve svém nitru, abych dospěl k této změně, s tím, co se dělo mimo mě – v mém těle. V tom okamžiku, kdy jsem tuto vzájemnou souvislost pochopil, jsem začal věnovat větší pozornost tomu, co dělám, a prováděl to s větším zaujetím. A opakoval jsem to stále dokola. Výsledkem bylo, že jsem to dělal s větší radostí a nadšením namísto strašného a nepříjemného úsilí. A zničehonic jsem toho, co mi dříve trvalo dvě či tři hodiny, dosáhl za kratší dobu.

Nyní jsem měl najednou dost času. Začal jsem tedy přemýšlet o tom, jaké to bude pozorovat zase soumrak odněkud ze břehu anebo obědvat s přáteli v restauraci, a řekl jsem si, že už nikdy nic z toho nebudu považovat za samozřejmost. Do detailu jsem si představoval, jak se sprchuji a cítím na tváři i na těle vodu, nebo prostě jak normálně sedím na záchodě anebo se procházím po pláži v San Diegu a do tváře mi vane vítr. Byly to věci, kterých jsem si před onou nehodou plně nevážil, ale teď měly význam – a já jsem si dopřával čas a emocionálně je zpracovával, dokud jsem necítil, jako by se už děly.

Tenkrát jsem nevěděl, co dělám, ale dnes to vím. Ve skutečnosti jsem začal přemýšlet o všech budoucích možnostech, které existují v kvantovém poli, a pak jsem je jednu po druhé emocionálně prožíval. A když jsem si tak vybíral onu záměrnou budoucnost a spojil ji s povznášejícím pocitem, jaké to bude, až nastane, moje tělo začalo v přítomném okamžiku věřit, že v této budoucnosti *již* je. S tím, jak se moje schopnost pozorovat můj vytoužený cíl zdokonalovala, se moje buňky začaly samy reorganizovat. Začal jsem vysílat nové geny novými cestami, a pak se moje tělo začalo *doopravdy* rychle dávat dohromady.

Učil jsem se jeden z hlavních principů kvantové fyziky, a to že mysl a hmota nejsou oddělené prvky, že naše vědomé i nevědomé

myšlenky a pocity jsou těmi skutečnými kódy, které řídí náš osud. Vytrvalost, přesvědčení a soustředění na projev jakékoliv možné budoucnosti leží uvnitř lidské mysli a uvnitř mysli nekonečných možností v kvantovém poli. Obě tyto mysli musejí pracovat společně, aby uskutečnily budoucí realitu, která potenciálně již existuje. Uvědomil jsem si, že z tohoto hlediska jsme božskými stvořiteli, bez ohledu na rasu, pohlaví, kulturu, společenské postavení, vzdělání, náboženské přesvědčení, či dokonce bez ohledu na minulé chyby. Poprvé v životě jsem se cítil doopravdy šťastný.

Učinil jsem i další klíčová rozhodnutí týkající se mého uzdravení. Sestavil jsem si celý režim (který jsem detailně popsal v knize *Evolve Your Brain*) včetně jídelníčku, návštěv přátel, kteří praktikují léčitelství pomocí energie, a podrobného programu rehabilitace. Nic však tehdy pro mě nebylo důležitější než kontakt s mou vnitřní inteligencí a to, že jejím prostřednictvím jsem dokázal využít svou mysl ke zhojení svého těla.

Devět a půl týdne po nehodě jsem vstal a vkročil zpět do svého života – bez sádry a bez chirurgického zásahu. Zcela jsem se uzdravil. Desátý týden jsem začal znovu ordinovat, dvanáctý týden jsem se vrátil k tréninku a posilování a pokračoval v rehabilitaci. A nyní, téměř třicet let po nehodě mohu otevřeně říci, že od té doby mě záda skoro nikdy nebolela.

Opravdový výzkum

To ovšem nebyl konec mého dobrodružství. Nepřekvapí, že jsem se do života nevrátil jako stejný člověk. Změnil jsem se v mnoha ohledech. Byl jsem zasvěcen do reality, kterou nemohl nikdo z těch, které jsem znal, chápat. S mnoha přáteli jsem si přestal rozumět a bylo jasné, že se nemohu vrátit ke stejnému způsobu života jako dřív. Věci, jež mi kdysi připadaly důležité, pro mě už nic neznamenal. A začal jsem si klást vážné otázky jako: *Kdo jsem?*, *Jaký má tento život smysl?*, *Co tu pohledávám?*, *Proč tu jsem?* a *Co nebo kdo je Bůh?* Krátce nato jsem se odstěhoval ze San Diega na tichomořský severozápad a otevřel si chiropraktickou ordinaci poblíž Olympie ve státě Washington. Ale ještě předtím jsem se docela stáhl ze světa a studoval spiritualitu. V té době jsem se také začal velice zajímat o spontánní remise, kdy se lidé uzdraví z vážné choroby či stavu, který je považován za terminální stadium nebo permanentní stav, a to bez tradičních lékařských intervencí, jako jsou operace či léky.



KAPITOLA JEDNA

JE TO MOŽNÉ?

Sam Londe, prodavač obuvi v důchodu, žijící počátkem sedmdesátých let minulého století na okraji St. Louis, začal mít potíže s polykáním.¹ Nakonec navštívil lékaře, který u něj zjistil metastazující rakovinu jícnu. Ta v té době byla považována za nevléčitelnou, ještě nikdo ji nepřežil. Byl to rozsudek smrti a Londeův doktor to pacientovi sdělil náležitě chmurným hlasem.

Aby Londeovi prodloužil život co nejdéle, doporučil mu lékař operativní odstranění rakovinné tkáně v jícnu a v žaludku, kam se rakovina rozšířila. Londe lékaři důvěřoval a podrobil se operaci. Dopadla podle očekávání dobře, ale jeho stav se brzy zhoršil. Snímek jater ukázal další špatné zprávy - rozsáhlý nádor v celém levém laloku. Doktor Londeovi sdělil, že mu bohužel zbývá přinejlepším jen několik měsíců života.

A tak se Londe se svou novou manželkou, oba sedmdesátníci, odstěhovali o 300 mil dále do Nashvillu, kde měla Londeova žena svou rodinu. Brzy poté, co se přestěhovali do Tennessee, byl hospitalizován a na starosti jej dostal internista Clifton Meador. Když Dr. Meador poprvé vešel do Londeova pokoje, našel malého, neholeného muže schouleného pod hromadou pokrývek. Vypadal víc mrtvý než živý. Byl nevrlý, nekomunikoval a sestry Meadorovi sdělily, že je takový od chvíle, kdy před několika dny do nemocnice přišel.

I když měl Londe vysoké hodnoty cukru v krvi, protože byl diabetik, ostatní krevní testy byly normální až na mírně zvýšené hladiny jaterních enzymů, což se dalo u člověka s rakovinou jater očekávat. Další testy neprokázaly nic zlého, což byl zázrak, vezmeme-li v úvahu

pacientův zoufalý stav. Podle příkazů nového ošetřujícího lékaře absolvoval Londe s nevolí fyzioterapii, dostával obohacenou tekutou stravu, spoustu péče a pozornosti. Po několika dnech nabral trochu sil a jeho mrzutost pomalu mizela. Začal s Dr. Meadorem hovořit o svém životě.

Londe byl už předtím ženatý a s první ženou byli to, čemu se říká spřízněné duše. Nemohli mít sice děti, ale jinak vedli spokojený život. Protože rádi vyjížděli na loďce, když odešli do důchodu, koupili si dům u velké přehradní nádrže. Pak se jednou pozdě večer protrhla hráz přehrady, voda srovnala jejich dům se zemí a odnesla ho pryč. Londe jako zázrakem přežil, když se držel troskek, ale tělo jeho ženy se nikdy nenašlo.

„Ztratil jsem všechno, co jsem měl rád,“ řekl Dr. Meadorovi. „Moje srdce i duši odnesla toho večera povodeň.“

Půl roku po smrti bývalé ženy, kdy stále truchlil a potácel se v depresích, zjistili Londeovi rakovinu jícnu a podstoupil operaci. V té době se seznámil a oženil se svou druhou manželkou, laskavou ženou, která věděla o jeho smrtelné nemoci a souhlasila, že se o něj v tom čase, který mu ještě zbývá, postará. Pár měsíců po svatbě se odstěhovali do Nashvillu a zbytek příběhu už Dr. Meador znal.

Když Londe dovyprávěl, doktor, ohromený tím, co právě vyslechl, se se soucitem zeptal: „Co pro vás mohu udělat?“ Umírající muž se na chvíli zamyslel.

„Chtěl bych se dožít Vánoc, abych mohl být se svou ženou a její rodinou. Jsou ke mně moc milí,“ odpověděl nakonec. „Pomozte mi jen prožít Vánoce. Víc nechci.“ Dr. Meador mu slíbil, že udělá, co je v jeho silách.

Když byl koncem října Londe z nemocnice propuštěn, odcházel v mnohem lepší formě, než když do ní nastoupil. Dr. Meador byl překvapený, ale těšilo ho, že se mu daří tak dobře. Pak jej vídal jednou za měsíc a Londe pokaždé vypadal dobře. Ale přesně týden po Vánocích (na Nový rok) ho manželka přivezla zpět do nemocnice.

Dr. Meadora překvapilo, že Londe opět vypadá, jako by byl krůček od smrti. Zjistil jen mírně zvýšenou teplotu a na rentgenu malé ohnisko svědčící o zápalu plic, ačkoliv se nezdálo, že by měl nějaké dýchací potíže. Všechny krevní testy vypadaly dobře a kultivace vzorků, kterou lékař nařídil, byly negativní na jakékoliv jiné onemocnění. Předepsal antibiotika a dal pacientovi kyslík. Doufal, že vše dobře dopadne, ale během 24 hodin Londe zemřel.

Jak asi předpokládáte, jde o typický příběh o diagnóze rakoviny a nešťastném úmrtí na následky fatálního onemocnění, je to tak?

Ne tak zhurta.

Když provedli v nemocnici pitvu, přihodilo se něco zvláštního. Mužova játra *nebyla* vyplněna rakovinou, ve skutečnosti měl jen velmi nepatrnou kancerózní bulku v levém laloku a další malou skvrnu na plicích. Ani jeden z nádorů nebyl dost velký na to, aby ho zabil. Ve skutečnosti byla oblast okolo jeho jícnu naprosto zdravá. Patologický nález na snímku jater, který pořídili v nemocnici v St. Louis, vedl zcela zřejmě k mylně pozitivnímu výsledku.

Sam Londe nezemřel na rakovinu jícnu, ani na rakovinu jater. Nezemřel ani v důsledku mírného zápalu plic, kterým trpěl, když byl znovu hospitalizován. Zemřel jednoduše proto, že všichni v jeho bezprostředním okolí si myslí, že umírá. Myslel si to jeho doktor v St. Louis a pak si to myslel i Dr. Meador v Nashvillu. Myslela si to i Londeova manželka a rodina. A, což je nejdůležitější, sám Londe si myslel, že umírá. Je možné, že Sam Londe zemřel na následky *myšlenky samotné*? Skutečně může být myšlenka tak mocná? A pokud ano, je tento případ neobvyklý?

Můžete se placebem předávkovat?

Šestadvacetiletý student Fred Mason (to není jeho pravé jméno) propadl depresím, když se s ním rozešla jeho dívka.² Našel reklamu na klinické testování antidepresiva a rozhodl se přihlásit. Depresivní období zažil už před čtyřmi lety, kdy mu jeho doktor předepsal antidepresivum amitriptylin (Elavil), ale poté, co začal být Mason nadměrně ospalý a projevovala se u něho otupělost, musel léky přestat užívat. Cítil, že lék je pro něj příliš silný, a teď doufal, že nový lék bude mít méně vedlejších účinků.

Když byl ve studii zařazen už asi měsíc, rozhodl se zavolat své expřítelkyni. Pohádali se, Mason zavěsil, impulzivně sáhl po lahvičce s testovanými pilulkami a spolykal všech 29 zbývajících. Pokusil se o sebevraždu. Okamžitě toho litoval. Vyběhl do chodby domu, ve kterém měl byt, zoufale volal o pomoc a pak se zhroutil na podlahu. Sousedka jeho křik zaslechla a našla jej ležet na zemi.

V křečích jí řekl, že udělal hroznou chybu, že si vzal všechny prášky, ale že nechce doopravdy zemřít. Požádal ji, aby ho odvezla do nemoc-

Operace kolene, která se nekonala

V roce 1996 publikoval ortoped Bruce Moseley z Baylor College of Medicine a jeden z hlavních houstonských odborníků v ortopedické sportovní medicíně studii vycházející z jeho zkušeností s deseti dobrovolníky – šlo o muže, kteří dříve sloužili v armádě a měli osteoartritidu kolene.⁵ Kvůli závažnosti jejich potíží mnozí z nich viditelně kulhali, používali hůl, anebo při chůzi potřebovali nějakou formu pomoci.

Studie se měla týkat artroskopie, rozšířené operace, při níž musela být pacientovi nejprve podána anestezie a pak se malou incizí zasunul nástroj s optickým vláknem zvaný artroskop. Ten použil chirurg k tomu, aby si mohl dobře prohlédnout pacientův kloub. Při operaci pak oškrábal a propláchl kloub, aby se odstranily všechny úlomky zdegenerované chrupavky, jež byly příčinou zánětu a bolesti. V té době bylo takto každoročně operováno tři čtvrtě miliónu lidí.

Ve studii Dr. Moseleyho měli být dva z deseti mužů ošetřeni standardním chirurgickým zákrokem, tzv. *débridementem* (kdy chirurg seškrábe z kolenního kloubu chrupavčitá vlákna), tři měli být ošetřeni *laváží* (kdy se do kolenního kloubu vstříkne pod vysokým tlakem voda, vypláchne se a odstraní rozkládající se kloubní materiál) a pět mělo být ošetřeno *falešnou operací*, při níž Dr. Moseley zručně nařízne kůži skalpelem a pak ji zase zašije, aniž by provedl jakýkoliv lékařský zákrok. U této pětky nebude použit žádný artroskop, nedojde k oškrábání kloubu, k odstranění kostních fragmentů, ani k výplachu – jen naříznutí a stehy.

Všech deset procedur začínalo naprosto stejně. Pacienta přivezli na operační sál a byl uveden do celkové anestezie, zatímco se Dr. Moseley pečlivě myl. Jakmile chirurg vstoupil na operační sál, čekala na něj zalepená obálka, v níž byla zpráva o tom, ke které ze tří skupin byl pacient náhodně přidělen. Dr. Moseley neměl tušení, co je v obálce, dokud ji neotevřel.

Po operaci uvedlo všech deset pacientů lepší mobilitu a menší bolest. Ve skutečnosti se těm mužům, kterým se dostalo operace „naoko“, dařilo stejně dobře jako těm, u nichž byl proveden débridement či laváž. Výsledky neukazovaly žádný rozdíl – a to ani o půl roku později. A po šesti letech dva muži, kteří podstoupili placebo operaci, odpověděli, že stále chodí normálně, bez bolesti a mají větší rozsah kloubního pohybu.⁶ Uvedli, že nyní mohou vykonávat všechny každodenní čin-

nosti, které před šesti lety, tedy před operací, vykonávat nemohli. Ti muži měli pocit, jako by znovu získali svůj život.

Dr. Moseley, fascinovaný těmito výsledky, otiskl roku 2002 další studii o 180 pacientech, které sledoval po operaci dva roky.⁷ Opět se zlepšily všechny tři skupiny, okamžitě po operaci začali pacienti chodit bez bolesti a bez kulhání. A znovu se žádná ze dvou skupin, které podstoupily skutečný chirurgický zákrok, nezlepšila o nic víc než pacienti, kteří se podrobili placebo operaci – a bylo tomu tak dokonce i po dvou letech.

Je možné, že se tito pacienti zlepšili jednoduše proto, že měli víru v léčivou moc chirurga, nemocnici, či dokonce v nablýskaný a moderní operační sál? Představovali si nějak budoucí život s plně uzdraveným kolenem, poddali se tomuto možnému výsledku a pak do něj doslova vkráčeli? Byl snad Dr. Moseley v konečném důsledku pouhým novodobým šarlatánem v bílém plášti? A je možné dosáhnout stejného stupně vyléčení tváří v tvář něčemu mnohem hrozivějšímu, něčemu tak závažnému, jako je operace srdce?

Operace srdce, která se nekonala

Koncem padesátých let minulého století prováděly dvě skupiny vědců studie porovnávající v té době standardní operaci k potlačení anginy pectoris s placebem.⁸ Bylo to dlouho před *koronárním bypassesem*, operací, která je dnes užívána nejčastěji. Tehdy se většině kardiaků prováděl zákrok zvaný *ligace vnitřní hrudní tepny*, jehož součástí bylo odkrytí poškozených arterií a jejich záměrné podvázání. Chirurgové se domnívali, že když tímto způsobem zabrání toku krve, krev donutí tělo, aby vytvořilo nové cévní kanály tím, že se zvýší tok krve do srdce. Operace byla extrémně úspěšná u velké většiny pacientů, ačkoliv lékaři neměli žádný solidní důkaz o tom, že se nějaké nové cévy skutečně vytvořily – a to se stalo motivem pro zmíněné dvě studie.

Tyto týmy vědců, jeden v Kansas City a druhý v Seattlu, pracovaly stejně a rozdělily si subjekty do dvou skupin. Jedné skupině byla provedena standardní ligace hrudní tepny a u druhé byl operační zákrok pouze předstírán. Chirurgové provedli na pacientově hrudi stejné malé incize jako při skutečné operaci, odkryli arterie, ale pak pacienty jen zašili.

Výsledky obou studií byly překvapivě podobné: 67 procent pacientů, kteří se podrobili skutečné operaci, pociťovalo menší bolesti a potřebo-

Výzkumy ukazují, že s tím, jak jej používáme, mozek roste a mění se díky *neuroplasticitě* – schopnosti mozku adaptovat se a měnit se, když se dozvídáme nové informace. Například čím déle matematici studují matematiku, tím více neurálních větví vyrůstá v oblasti mozku, která se pro matematiku využívá.⁴ A po letech hraní v symfonickém orchestru rozšíří profesionální hudebníci tu část mozku, která je spojena s jazykem a hudebními schopnostmi.⁵

NEUROPLASTICITA

MYŠLENÍ VNĚ KRABICE



OBRÁZEK 3.7

Když se učíte novým věcem a začínáte myslet jinak, nutíte svůj mozek, aby páčil v jiných sekvencích, schématech a kombinacích. Aktivujete mnoho odlišných sítí neuronů jinými způsoby. A kdykoliv nutíte mozek pracovat jinak, měníte svou mysl. S tím, jak začínáte myslet vně krabice, nové myšlenky by měly vést k novým volbám, novým typům jednání, novým prožitkům a novým emocím. Mění se i vaše identita.

Média to ještě posilují opakovanými názory, že určité geny způsobují tuto či onu nemoc. Naprogramovali nás, abychom uvěřili tomu, že jsme obětí naší vlastní biologie a že geny mají rozhodující moc a vliv na naše zdraví, duševní pohodu i na osobnost – a dokonce i tomu, že geny řídí naše záležitosti, určují naše mezilidské vztahy a předpovídají naši budoucnost. Ale jsme tím, kým jsme, a děláme to, co děláme, protože jsme se tak narodili? Toto pojetí nepřímou říká, že genetický determinismus je hluboce zakotven v naší kultuře a že existují geny pro schizofrenii, geny pro homosexualitu, geny pro vůdcovství atd.

To všechno jsou zastaralé názory vycházející ze včerejších zpráv. Zaprvé, neexistuje žádný gen zodpovědný za dyslexii, poruchu pozornosti (ADD) nebo alkoholismus. Takže ne všechny nemoci či fyzické problémy jsou spojeny s nějakým genem. Méně než 5 procent lidí na této planetě se rodí s nějakou geneticky danou vadou, jako je diabetes typu 1, Downův syndrom či srpkovitá anémie. U zbylých 95 procent se choroba projevuje v důsledku životního stylu a chování.⁶ Platí však i druhá strana mince: ne každý, kdo se narodí s geny spojenými s jistou nemocí (řekněme s Alzheimerovou chorobou či rakovinou prsu), tuto nemoc dostane. Naše geny nejsou vejce, ze kterých se jednoho dne vylíhnou mláďata. Takhle to nefunguje. Skutečnou otázkou je, zda už došlo k expresi nějakého genu, jehož jsme nositeli, a co můžeme udělat, abychom tomuto genu signalizovali, že se má zapnout či vypnout.

Ohromný posun v našem pohledu na geny nastal v souvislosti se zmapováním lidského genomu. V roce 1990, na začátku projektu, vědci očekávali, že se nakonec zjistí, že máme 140 000 různých genů. Toto číslo odvodili z toho, že geny vyrábějí proteiny (a dohlížejí na jejich výrobu) – a lidské tělo vyrábí 100 000 různých proteinů a k tomu ještě 40 000 regulačních proteinů nutných k výrobě jiných proteinů. Takže výzkumníci mapující lidský genom předpokládali, že najdou jeden gen pro každý protein. Ovšem na konci projektu, v roce 2003, byli šokováni, když zjistili, že člověk má ve skutečnosti pouze 23 688 genů.

Z hlediska Watsonova centrálního dogmatu to nejen nestačí na stavbu našeho složitého těla a jeho provoz, ale ani na fungování mozku. Když tedy nejsou obsaženy v genech, odkud se berou všechny ty informace potřebné k vytváření tolika proteinů a k udržování života?



KAPITOLA ŠEST

SUGESTIBILITA

Šestatřicetiletý Ivan Santiago stál trpělivě na ulici v New Yorku společně s hrstkou paparazziů shromážděných za sametovou šňůrou před služebním vchodem do čtyřhvězdičkového hotelu Lower East Side. Čekali na zahraničního hodnostáře, který měl vyjít z budovy a skočit do jedné z černých limuzín stojících u chodníku. Ale Santiago nedržel v ruce fotoaparát. V jedné měl zbrusu nový batoh, zatímco druhou do něj vsunul a pevně sevřel pistolí s tlumičem. Santiago, holohlavý bachař impozantní postavy z Pensylvánie, před kterým by smekl i Vin Diesel, se ve střelných zbraních vyznal. Nikdy nemusel použít zbraň ve službě, ale byl připraven vystřelit dnes.

Jen před několika okamžiky byl na cestě domů a vůbec nepřemýšlel o zbraních, batohu, cizích politicích, ani o vraždě. Ale teď stál zde, s prstem na spoušti, pohrdavým zakaboněným výrazem ve tváři a jen několik sekund ho dělilo od momentu, kdy se stane zabijákem. Dveře hotelu se otevřely a z nich vyšel loudavým krokem jeho cíl ve sněhobílé košili, sportovních slunečních brýlích a s koženým kufříkem v ruce. Muž stačil ujit jen dva nebo tři kroky směrem k čekající limuzíně, než Santiago vytáhl pistolí z batohu a třikrát vystřelil. Muž se zhroutil na chodník, nehybný, košile se zbarvila rudě.

Několik sekund na to se odkudsi vynořil muž jménem Tom Silver, klidně položil Santiagovi jednu ruku na rameno a druhou na čelo a řekl: „Až napočítám do pěti, řeknu: ‚Jsem vzhůru‘. Otevřete oči a probudte se. Jedna, dvě, tři, čtyři, pět! Jsem vzhůru!“

Santiago byl zhyponotizován, aby zastřelil cizince (v tomto případě šlo o kaskadéra) tím, co se ukázalo jako neškodná airsoftová pistole, to vše v rámci experimentu několika vědců, kteří se rozhodli vyzkoušet nemyslitelné: Je možné pomocí hypnózy naprogramovat hodného člověka dbalého zákonů tak, aby se stal chladnokrevným vrahem?¹

Uvnitř SUV, s očima upřenýma na místo děje, seděli Silverovi kolegové: Cynthia Meyersburg, Ph.D., asistentka pracující na Harvardu v oboru experimentální psychopatologie, Mark Stokes, Ph.D., neurovědec z Oxfordu zabývající se nervovými drahami spojenými s procesem rozhodování, a Jeffery Kieliszewski, Ph.D., forenzní psycholog Human Resource Associates z Grand Rapids ve státě Michigan, který prováděl výzkum ve věznicích s nejvyšší ostrahou a v nemocnicích pro trestně stíhané mentálně postižené osoby.

Předchozí den začali pracovat se skupinou 185 dobrovolníků. Silver (klinický hypnoterapeut a expert v oblasti forenzní hypnózy, který kdysi pomohl tchajwanskému ministerstvu obrany odhalit mezinárodní skandál týkající se obchodu se zbraněmi ve výši 2,4 miliard dolarů) vyšetřil všech 185 účastníků, aby zjistil, jak jsou ovlivnitelní hypnózou. Usuzuje se, že jen asi 5 až 10 procent populace jí podléhá lehce. V testované skupině prošlo 16 osob a ty se podrobily dalšímu psychologickému hodnocení, aby se tak vyloučili ti, kdo by mohli v důsledku experimentu utrpět permanentní psychické trauma. Do dalšího testování postoupilo 11 a u nich se mělo zjistit, zda by byli schopni ve zhyponotizovaném stavu odmítnout hluboce zakořeněné sociální normy chování. Tak by se ukázalo, kteří z nich jsou nejvíc ovlivnitelní.

Dobrovolníky rozdělené do menších skupin vzali do rušné restaurace na oběd, ale – aniž by o tom věděli – bylo jim vsugerováno, že jakmile si sednou, pocítí, že židle jsou velmi horké, až tak, že jim bude zakrátko tak horko, že se svléknou do spodního prádla – přímo v restauraci. Všichni se s těmito instrukcemi do jisté míry vyrovnali, ale badatelé vyloučili 7, o nichž se domnívali, že to buď hrají, nebo že nejsou dostatečně ovlivnitelní, aby příkaz beze zbytku splnili. Ostatní se během několika sekund svlékli do prádla – skutečně si *mysleli*, že jsou jejich židle extrémně horké.

Ti 4, kteří postoupili dál, byli vyzváni, aby se podrobili testu, při kterém se nedá švindlovat. Měli si vlézt do hluboké kovové vany naplněné ledovou vodou, jen stupeň nad bodem mrazu. Jeden po druhém byli napojeni na přístroje monitorující jejich srdeční a dechovou

frekvenci a tep, zatímco speciální termokamera snímala jejich tělesnou teplotu a teplotu vody. Silver je zhypnotizoval a řekl jim, že se nebudou cítit ve studené vodě nepříjemně, naopak budou mít pocit, že vstupují do příjemně teplé lázně. Test provedl anesteziolog Sekhar Upadhyayula, opodál vše sledovali záchranáři.

Na tomto testu byl postaven celý experiment. Běžně, pokud je někdo vystaven tak chladné vodě, projeví se u něj mimovolní reflex zalapání po dechu, jakmile hladina dosáhne úrovně prsních bradavek. Srdeční a dechová frekvence prudce naroste, člověk se začne třást a cvakají mu zuby. Autonomní nervový systém přebírá automaticky kontrolu, aby zachoval vnitřní rovnováhu – něco, co nelze vědomě řídit. I kdyby byl člověk v hlubokém stavu hypnózy, množství smyslových informací posílaných do mozku za těchto extrémních okolností by bylo normálně příliš velké na to, aby bylo možno hypnotický stav zachovat. Pokud by některý z dobrovolníků tímto testem prošel, jednalo by se o člověka nepochybně vysoce sugestibilního.

Tři dobrovolníci byli v hlubokém hypnotickém stavu, avšak ne dost hlubokém na to, aby přestáli tak intenzivní chlad, aniž by jejich tělo ztratilo homeostázu. Nejdéle z nich vydržel ve vaně 18 sekund. Avšak čtvrtý dobrovolník, Santiago, v ní zůstal déle než dvě minuty, než doktor Upadhyayula test ukončil.

I když měl Santiago *před* pokusem vysokou tepovou frekvenci, jakmile vstoupil do vody, jeho srdce se okamžitě zklidnilo. Na EKG se neobjevily žádné výkyvy ani výchylka dechové frekvence. Santiago seděl mezi kostkami ledu, jako by se koupal v teplé lázni – domníval se, že přesně to dělá. Ten člověk sebou ani necuknul, jeho tělo nebylo podchlazené a vědci věděli, že našli to, co hledali.

Protože byl Santiago pod hypnózou natolik ovlivnitelný, že jeho tělo dokázalo překonat tak extrémní prostředí po tak dlouhou dobu a jeho mysl dokázala řídit autonomní funkce, byl připraven na závěrečný test.

Badatelé zjistili, že je to fajn chlapík. Byl to spolehlivý zaměstnanec, oddaný syn a milující strýc. Rozhodně nebyl typem člověka, který by souhlasil s tím, že někoho chladnokrevně zabije. Uspěje Silver a změní takového člověka ve vraha?

Aby následující fáze experimentu byla validní, Santiago nesměl vědět, co se chystá. Nesměl si vytvořit žádnou spojitost mezi experimenty, kterých se účastnil, a místem před hotelem, vedle kterého se měl pokus odehrát. Součástí plánu bylo, že televizní štáb, který experimenty

natáčel, mu sdělil, že nebyl vybrán pro pokračování v programu, ale příští den se má vrátit, aby s ním venku natočili krátké interview. Než odešel, řekli mu, že ho již nebudou hypnotizovat.

Následujícího dne se Santiago vrátil. Zatímco si povídal s produkční, tým chystal scénu před hotelem. Kaskadér si připevnil balíčky s krví, airsoftovou pistolí (která střílela a měla zpětný ráz jako skutečná zbraň) vložil do červeného batohu a položil na sedadlo motocyklu zaparkovaného přímo před vchodem do budovy. Před služebním vchodem, hned vedle dveří, natáhli sametovou šňůru a místa zaujali falešní paparazziové s filmovými a videokamerami. Na ulici zaparkovala dvě SUV, která byla připravena odvézt „vysokého zahraničního představitele“ a jeho doprovod.

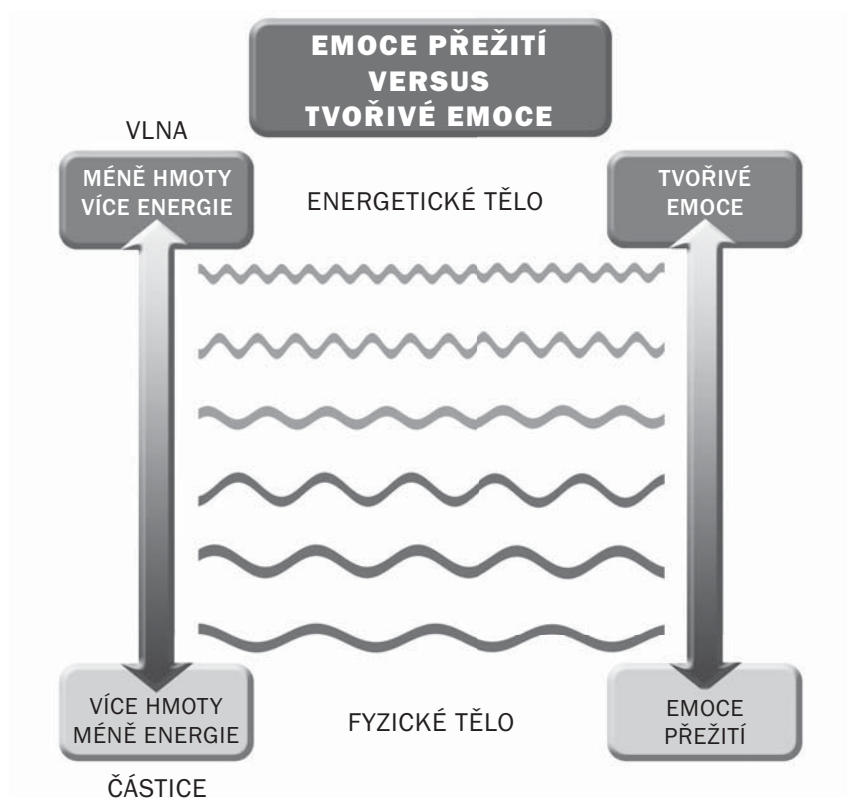
Vzadu v patře Santiago spokojeně odpovídal na otázky svého „interview na rozloučenou“, dokud se produkční na okamžik neomluvila s tím, že se hned vrátí. Brzy poté, co z místnosti odešla, vstoupil Silver, aby se rozloučil. Když mu třásl rukou, lehce Santiaga zatahal za paži a tím mu dal podnět, který již Santiago znal, aby okamžitě upadl do hypnotického transu. Zhroutil se na gauč.

Silver mu řekl, že dole je „zlý chlápek“, a dodal: „Musí zmizet. Musíme se ho zbavit a ty jsi ten, kdo to provede.“ Řekl Santiagovi, že když bude vycházet z budovy, uvidí na motorce červený batoh a v něm bude zbraň. Řekl mu, aby batoh vzal a šel k provazu, kde počká na hodnostáře, který ponese kufřík. Řekl Santiagovi: „Jakmile vyjde ze dveří, namíříš na jeho hrud' a vypálíš: Bum! Bum! Bum! Bum! Bum! Ale jakmile to uděláš, jednoduše, úplně, absolutně zapomeneš, že se to vůbec stalo.“

Nakonec Silver implantoval slyšitelný a fyzický stimulující spouštěč, který vrátí Santiaga do hypnotického stavu, v němž se bude řídit posthypnotickým příkazem, který mu dal: Řekl Santiagovi, že před budovou potká producenta a že mu ten muž potřese rukou a řekne: „Ivane, odvedl jsi skvělou práci.“ Silver řekl Santiagovi, aby souhlasně kývl hlavou, pokud udělá, co mu poručil, a Santiago souhlasil. Pak ho Silver znovu přivedl z transu a dělal, jako by se s ním opravdu jen loučil.

Když Silver odešel, produkční se vrátila do místnosti a Santiagovi poděkovala. Řekla mu, že rozhovor skončil a on může jít. Brzy poté Santiago vyšel z budovy a myslel si, že jde domů.

Jakmile byl venku, přistoupil k němu producent, potřásl mu rukou a řekl: „Ivane, odvedl jsi skvělou práci.“ To byl spouštěcí mechanismus. Santiago se okamžitě ohlédl, spatřil motorku, šel k ní a klidně zvedl



OBRÁZEK 8.3

Když změníte svou energii, pozvednete hmotu k nové mysli a vaše tělo vibruje na rychlejší frekvenci. Stáváte se více energií a méně hmotou – více vlnou, méně částicí. Čím povznesenější jsou emoce anebo čím vyšší je stav kreativity, tím více budete mít energie přepsat programy v těle. Vaše tělo pak reaguje na novou mysl.

Přijímání správných energetických signálů

Jak se tedy hmota pozvedne k nové mysli? Vzpomeňte si na kazatele, který se uvede do stavu náboženské extáze a pije strychnin, aniž by to na něm zanechalo nějaké účinky. Jak překonal chemii, která průměrného člověka otráví? Účinky hmoty překonala jeho energetická hladina. Rozhodl se s tak pevným záměrem, že jeho volba vyvolala takový objem energie, že překonala zákony prostředí, účinky na tělo a lineární čas. V tom okamžiku byl více energií a méně hmotou a důsledkem toho bylo, že nová energie přepsala obvody v jeho mozku, chemii v jeho těle a expresi jeho genů. V tom přítomném okamžiku nebyl svou identitou,

Jak se stát možností: Nalezení přítomného okamžiku a přebývání v prázdnu

V následující části meditace naleznete aktivní zónu („srdce“) přítomného okamžiku, kde je všechno možné. K tomu musíte odložit svou identitu a odpojit ji od svého těla, prostředí a času, protože čím déle prodléváte v neznámém, tím více neznámého k sobě přitahujete. A pokud nervové buňky, které spolu již nepálí, se spolu také nezapojují, ztišíte ty obvody v mozku, které jsou spojeny s vaším starým já. Jak jste se dočetli, tyto obvody udržují pevně zapojený program, takže když se od nich úspěšně odpojíte, odpojíte se tím i od tohoto programu. Již nebudete emocionálně vysílat signály stejným genům stejným způsobem. A až vaše tělo přejde do vyváženějšího a harmoničtějšího stavu, zjistíte, že jste v aktivní zóně přítomného okamžiku, a ta je tam, kde existují všechny možnosti.

Když zjistíte, že se vaše mysl ubírá k myšlenkám o lidech, které znáte, o různých problémech, které máte, událostech, k nimž došlo v minulosti, nebo které přijdou v budoucnosti, o vašem těle, hmotnosti, bolesti, hladu, či dokonce o tom, jak dlouho bude trvat tato meditace, jednoduše si tyto myšlenky uvědomte a pak přiveďte vaše vědomí zpět do temnoty kvantového prázdna možností. A pak se znovu odevzdejte ničemu.

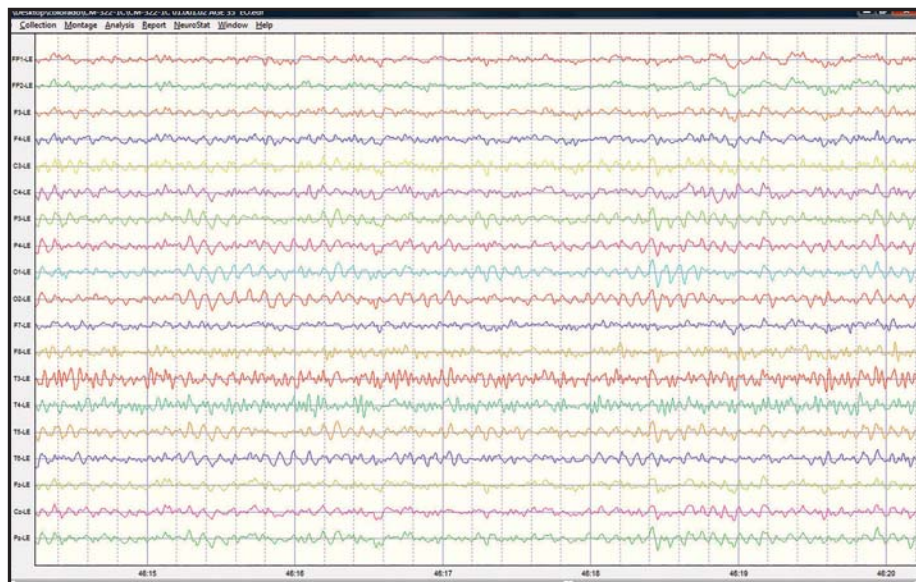
Tato druhá část meditace by měla trvat asi 10 až 15 minut.

Meditace: Druhá část

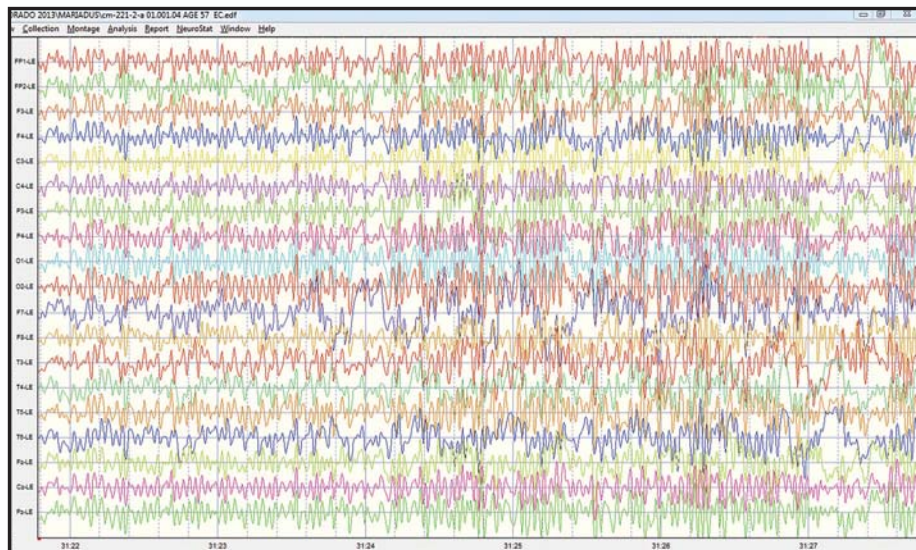
A nyní ... je čas ... stát se žádným tělem ... nikým ... ničím ... nikde ... nikdy ... stát se ... čistým vědomím ... stát se uvědoměním v nekonečném poli možností ... a investovat energii do neznámého. A čím déle prodléváte v neznámu ... tím více k sobě přitahujete nový život. ... Prostě se staňte myšlenkou v temnotě nekonečna ... a rozviňte svou pozornost - do ničeho ... do nikoho ... do žádného času...

A když ... jakožto kvantový pozorovatel ... zjistíte, že se vaše mysl vrací ke známému ... k důvěrnému ... k lidem ... k věcem ... či k místům ve vaší důvěrně známé realitě ... k vašemu tělu ... k vaší identitě, k vašim emocím ... k času ... k minulosti ... či předvídatelné budoucnosti ... jen si uvědomte, že pozorujete známé ...

NORMÁLNÍ AKTIVITA MOZKOVÝCH VLN



PROŽITEK EXTÁZE KUNDALINI



OBRÁZEK 10.21

8. Guillot, A., F. Lebon, D. Rouffet, et al. „Muscular Responses During Motor Imagery as a Function of Muscle Contraction Types,“ *International Journal of Psychophysiology*, vol. 66, no. 1: pp. 18–27 (2007).
9. Robertson, I. *Mind Sculpture: Unlocking Your Brain's Untapped Potential* (New York: Bantam Books, 2000); Begley, S. „God and the Brain: How We're Wired for Spirituality,“ *Newsweek* (May 7, 2001), pp. 51–57; Newburg, A., E. D'Aquili, V. Rause. *Why God Won't Go Away: Brain Science and the Biology of Belief* (New York: Ballantine Books, 2001).
10. Rossi, *The Psychobiology of Gene Expression*.
11. Yue and Cole. „Strength Increases from the Motor Program“; Doidge, N. *The Brain That Changes Itself* (New York: Viking Penguin, 2007).
12. Dillon, K. M., B. Minchoff, K. H. Baker. „Positive Emotional States and Enhancement of the Immune System,“ *International Journal of Psychiatry in Medicine*, vol. 15, no. 1: pp. 13–18 (1985–1986); Perera, S., E. Sabin, P. Nelson, et al. „Increases in Salivary Lysozyme and IgA Concentrations and Secretory Rates Independent of Salivary Flow Rates Following Viewing of Humorous Videotape,“ *International Journal of Behavioral Medicine*, vol. 5, no. 2: pp. 118–128 (1998).
13. Kok, B. E., K. A. Coffey, M. A. Cohn, et al. „How Positive Emotions Build Physical Health: Perceived Positive Social Connections Account for the Upeard Spiral Between Positive Emotions and Vagal Tone,“ *Psychological Science*, vol. 24, no. 7: pp. 1123–1132 (2013).
14. Yamamuro, T., K. Senzaki, S. Iwamoto, et al. „Neurogenesis in the Dentate Gyrus of the Rat Hippocampus Enhanced by Tickling Stimulation with Positive Emotion,“ *Neuroscience Research*, vol. 68, no. 4: pp. 285–289 (2010).
15. Baumgartner, T., M. Heinrichs, A. Vonlanthen, et al. „Oxytocin Shapes the Neural Circuitry of Trust and Trust Adaptation in Humans,“ *Neuron*, vol. 58, no. 4: pp. 639–650 (2008).
16. Cattaneo, M. G., G. Lucci, L. M. Vincentini. „Oxytocin Stimulates in Vitro Angiogenesis via a Pyk-2/Src-Dependent Mechanism,“ *Experimental Cell Research*, vol. 315, no. 18: pp. 3210–3219 (2009).
17. Szeto, A., D. A. Nation, A. J. Mendez, et al. „Oxytocin Attenuates NADPH-Dependent Superoxide Activity and IL-6 Secretion in Macrophages and Vacular Cells,“ *American Journal of Physiology: Endocrinology and Metabolism*, vol. 295, no. 6: pp. E1495–501 (2008).
18. Monstein, H. J., N. Grahn, M. Truedsson, et al. „Oxytocin and Oxytocin-Receptor mRNA Expression in the Human Gastrointestinal Tract: A Polymerase Chain Reaction Study,“ *Regulatory peptides*, vol. 119, no. (1–2): pp. 39–44 (2004).

Vy jste PLACEBO

„Vy jste placebo je návod na to, jak dělat zázraky se svým tělem, zdravím a ve svém životě. Je to prostě skvělá kniha. Možná je to jediný recept, jaký kdy budete potřebovat.“

Christiane Northrup, M.D.

autorka bestsellerů

Women's Bodies, Women's Wisdom a *The Wisdom of Menopause*

„Doktor Joe Dispenza je zkušený učitel, který dokáže vysvětlit vědu tak jednoduchým způsobem, aby každý porozuměl.“

Don Miguel Ruiz

autor knihy

The Four Agreements

Je možné vyléčit pouhou myšlenkou – bez léků či chirurgického zákroku? Pravda je taková, že k tomu dochází častěji, než byste čekali. V knize *Vy jste placebo* se s námi Dr. Joe Dispenza dělí o řadu zdokumentovaných případů lidí, kteří zvrátili srdeční chorobu, zbavili se deprese, ochromující artritidy, a dokonce třesu spojeného s Parkinsonovou chorobou tím, že uvěřili v placebo. Podobně, jak uvádí Dr. Dispenza, jiní onemocněli, a dokonce zemřeli poté, co byli uhranuti nebo prokleti vůdů kletbou či u nich byla chybně diagnostikována smrtelná choroba.

Dr. Dispenza rovněž pokládá otázku: *Je možné naučit se principy placebo a bez spoléhání se na jakékoliv vnější látky dosáhnout u člověka stejných vnitřních změn zdravotního stavu a nakonec i změn v jeho životě?* Se čtenáři se dělí o vědecké důkazy (včetně barevných snímků mozku) udivujících uzdravení, k nimž došlo během jeho workshopů, kde se účastníci učí jeho model osobní transformace založený na praktické aplikaci tzv. placebo efektu. Kniha končí „instruktážní“ meditací, jejíž pomocí můžeme změnit názory a dojmy, které nás omezují – tedy prvním krokem k uzdravení.

V knize *Vy jste placebo* spojuje autor nejnovější výzkumy v oblasti neurovědy, biologie, psychologie, hypnózy, behaviorálního formování a kvantové fyziky, aby tak demystifikoval, jakým způsobem pracuje placebo efekt, a aby nám ukázal, jak se může zdánlivě nemožné stát možným.



JOE DISPENZA, DC, autor knihy *Zbavte se zvyku být sami sebou* a *Evolve Your Brain*, se zanícením učí ostatní, jak využívat nejnovějších poznatků neurovědy a kvantové fyziky k přeprogramování mozku, léčení nemocí a prožívání plnějšího života. Objevil se mezi odborníky ve filmu *What the BLEEP Do We Know!?* (CoMyJenVíme!?). Vede workshopy a přednáší po celém světě. Rovněž navrhl korporátní program, který přenáší jeho model transformace do podnikání.



www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY