

Dr. Dain Heer

BODI TI, SPREMENI SVET

Priročnik za porajanje neskončnih možnosti in dinamične spremembe

Založba Primus, Brežice 2017, 332 strani

Knjigo je napisal nekdanji kiropraktik, ki je bil v sebi tako neizpolnjen in nesrečen, da si je dal šest mesecev časa za spremembo, ali pa bo naredil konec. Takrat je videl oglas: Vse življenje prihaja k meni lahkotno, radostno in veličastno. Sklenil se je udeležiti seanse in njegovo življenje se je v eni uri spremenilo, zapiše v uvodu knjige, ki je v Sloveniji izšla malo zatem, ko jo je napisal. Postala je mednarodni priročnik za metodo spreminjanja posameznika in skupin, imenovano *Access Consciousness*, ki ima navdušene privrženice po svetu in pri nas. Nikoli več ni pomislil na samomor, ampak je vzpostavil z vesoljem dialog, ki deluje le preko vprašanj. Namesto obsojanja sebe ali drugih, predalčkanja in definicij, je za začetek dovolj vedeti, da je vprašanje veliko močnejše orodje od trditve. Na primer: Kaj, če ni z mano nič narobe? Že zjutraj zahtevate, da se mora nekaj spremeniti in postavite vprašanje: Kaj bi bilo potrebno, da se to prikaže drugače? Kaj lahko danes naredim, da se to prikaže takoj? In končno prejmete, kar ste želeli. Knjiga vam bo priskrbelo niz praktičnih in dinamičnih orodij, ki vas bodo okrepila v vedenju, kaj je resnično dobro za vas in kdo resnično ste. Avtor uči, da so spremembe možne in vsakomur dostopne, in da lahko spremenite svoje življenje, odnose, telo, denarno situacijo itd. To pa lahko pomaga tudi pri nadzoru kronične bolezni.



Tatjana Grča

SKODELICA ŽIVLJENJA

Kako se soočiti z anksiozno motnjo

Gradnje Grča, Notranje Gorice, 280 strani

»Niti sanjalo se mi ni, da bom čez dobrih deset let izgubila refleks dihanja in stopila na trnovo pot premagovanja anksioznosti, kot posledice načina življenja, razmišljanja, čustvene preobčutljivosti, zahtev do sebe, perfekcionizma in želje ustreči vsem okoli mene.« Avtorico knjige *Skodelica življenja* je anksioznost dušila enajst let, čeprav na prvi pogled ni bilo za to nobenega pravega razloga. A vendar je bilo za lepo, urejeno žensko, podjetnico, ljubljeno ženo in mati treh otrok na koncu že tako hudo, da je še komaj zmogla živeti. Kot da bi bila samo ona odgovorna za razpoloženja, čustva in misli prav vseh okrog nje, opisuje tisto obdobje, ko je zbolela njena duša, pa se je bala priznati svoje težave okoli. Družbena stigma, ki enači duševne težave z norostjo in brani bolnikom, da si pravočasno poiščejo strokovno pomoč je še vedno velika, a je bo po izidu te knjige zagotovo manj.

Privlačno in tenkočutno napisana pripoved priča o tem, da je vsak korak, ki ga človek naredi, ko išče zase pomoč, stopnička višje k cilju. Knjiga Tatjane Grča ni običajno branje, temveč potovanje k izvoru naše notranje moči na tistem nivoju zdravja, kjer je človek povsem sam, kjer ga čaka njegova duša in razširjena zavest. Na poti do tja je avtorica našla svoje poslanstvo v pisanju knjige in pravi osebni izraz, namreč velik dar za slikanje, o katerem pričajo prelepe ilustracije, s katerimi je delo opremljeno. Ostaja tudi drugačno, polnejše, bolj poduhovljeno dožemanje življenja, a do tega mnogokrat pridemo šele skozi bolezen, ko se z zadnjo kapljo vsebina prepolne skodelice prelije čez rob in naredimo prvi korak na poti odrešitve.

Anthony William

MEDICINSKI MEDIJ

O kroničnih in skrivnostnih boleznih, in kako končno ozdraveti

Založba Primus, 2019, 347 strani

Avtor obravnava bolj ali manj znane bolezni, kot so: Epstein-Barrov virus, ki naj bi bil odgovoren za najrazličnejše skrivnostne bolezni in naj bi ga imelo preko 200 milijonov Američanov, sindrom kronične utrujenosti, fibromialgijo itd. Za diabetes tipa 2 v nasprotju z veljavnimi prehranskimi smernicami meni, da je večina diet, ki jih predpisujejo bolnikom, napačnih, ker povečujejo živalske beljakovine in zelenjavo, odsvetujejo pa sadje. Če se boste ravnali po teh nasvetih, boste vse življenje diabetik, pravi, kajti zaradi maščob v mesu se vam bo zdravje slabšalo, živalske maščobe pa so tudi oslabile trebušno slinavko in jetra, zaradi česar se je diabetes ploh razvil.

Avtor svetuje, naj bolnik okrepi nadledvični žlezi, nasveti kako to storiti, pa so v poglavju o adrenalni utrujenosti, to je tista bolezenska utrujenost, ki jo povzroča kronični stres, ko nadledvični žlezi telo preplavljata s toksičnim hormonom adrenalinom. Knjigo zaključuje poglavje o čustvenem razstrupljanju, oblikah meditacije, ki so tudi v opazovanju čebel in morskih valov ali v povezavi z drevesi, ki se pnejo visoko k nebu. Delo, ki je v mnogočem drugačno, saj je A. William medicinski medij in ne šolan zdravnik, je lahko za marsikoga zanimivo. Ste poskusili vse, šli povsod, vaše zdravje pa še vedno ni takšno, kot želite? Potem je to verjetno prava knjiga za vas.

