

TARTALOMJEGYZÉK

Bevezetés	7
1. A gyönyörű test	15
2. Rövid emlékeztető a hitmunkáról	31
3. <i>A fogyás – első lépés: A hitmunka</i>	43
4. <i>A fogyás – második lépés: Ajánlott étrend-kiegészítők az egyenletes fogyás érdekében</i>	77
5. <i>A fogyás – harmadik lépés: A szív dala</i>	105
6. <i>A fogyás – negyedik lépés: Áldd meg az ételt, áldd meg a tested, a kevesebb jobb</i>	119
7. <i>A fogyás – ötödik lépés: Edzés edzés nélkül</i>	137
8. A rétegek lehántása	157
9. Ajánlott étrendek	165

BEVEZETÉS

Nemrégiben, egy önmegfigyelés alkalmával, azt mondtam magamnak: „Itt van nekem ez a fantasztikus gyógyító technika, amellyel sikerült meggyógyítanom magamat, amikor szívproblémákkal és tumorra küzdöttem. Többször segített a párkapcsolati problémáim és családi gondjaim megoldásában is. Hozzájárult ahhoz, hogy fejlődhesek. Akkor vajon mi kellene még ahhoz, hogy a súlyproblémák legyőzésében is a segítségemre legyen?”

Aztán egyszer csak megérkezett kérdésemre az isteni válasz: „Vianna, aki azt mondja neked, hogy testedzés nélkül is le lehet fogyni, az biztos, hogy valamit rád akar sózni. Nincs mese, gyakorolnod és edzened kell!”

Gyakorlásokon kizárólag a testmozgást értettem, ezért rögtön nekiálltam sportolni.

Aztán kicsivel később felfogtam az üzenet többi részét is: „Agyadnak azokon a napokon is azt kell *érezékelnie*, hogy edzel, amikor nincs lehetőség a testmozgásra.”

A következőkben azt fogom megosztani veled, hogy hogyan érhető el az álomsúly – a hitrendszer megváltoztatása által – a tudatalatti és a mindenség Teremtőjének segítségével.

HOGYAN HASZNÁLJUK A KÖNYVET?

Ez a kézikönyv a többi ThetaHealinggel foglalkozó könyvhöz, azaz a *ThetaHealing*, a *ThetaHealing haladóknak* és a *ThetaHealing – Betegségek és rendellenességek* című könyvhöz kapcsolódik. A *ThetaHealing*ben részletesen bemutattam a leolvasás folyamatát, a gyógyítást, a hitmunkát, az érzelemmunkát, az ásás módszerét és a génmunkát, valamint bepillantottunk a létezés síkjaiba. Emellett hasznos információkkal szolgáltam a kezdők számára is. A *ThetaHealing haladóknak* című könyv mélységében ismerteti meg az olvasót a hit- és érzelemmunkával, valamint az ásás módszerével, továbbá bepillantást nyújt a létezés síkjaiba és azokba a hitrendszerbe, amelyekről úgy vélem, hogy elengedhetetlenek a spirituális felemelkedéshez. A *ThetaHealing – Betegségek és rendellenességek* című könyvben azokat az intuitív meglátásokat, intuitív gyógymódokat, valamint azokat a hitmunkákat és kiegészítőket – vitaminokat, gyógynövényeket, étrend-kiegészítőket stb. – találhatjuk meg, amelyek véleményem szerint szorosan kapcsolódnak bizonyos betegségekhez és rendellenességekhez, illetve rendkívül hasznosak és értékesek lehetnek azok gyógyításában.

A könyv megértéséhez fontos, hogy teljes mértékben tisztában legyünk a *ThetaHealing*ben ismertetett folyamattal. Hiszem, hogy a módszer a théta-agyhullámok segítségével megkönnyíti a gyógyulást, legyen szó bár fizikai, lelki vagy spirituális gyógyulásról. Összpontosított imánk által, tiszta théta-állapotban képesek vagyunk kapcsolódni a mindenség Teremtőjéhez. Ezt a csodálatos képességet maga a Teremtő adta nekünk. A módszerrel nemcsak

a saját életemet voltam képes megváltoztatni, de rengeteg ember életébe is pozitív változást hoztam.

Ha szeretnél részt venni ebben a programban, de még nem ismered a ThetaHealing folyamatát, akkor azt javaslom, hogy keress fel egy ThetaHealing-konzulenszt a közeledben. Olyan konzulenszt válassz, akiről tudod, hogy kellő tudással rendelkezik, és akinek a társaságában jól érzed magadat. Majd kezdjétek el a hitmunkát közösen. Ha nem sikerül elérned a kívánt eredményt, akkor válassz egy tapasztaltabb konzulenszt, vagy pedig válj Te magad azzá. A helyesen alkalmazott hitmunka mindig meghozza az eredményt.

Tanulással és gyakorlással mindenki elérheti az álomsúlyát – mindenki, aki hisz Istenben vagy a világ egészét átható Mindenségben. Ez az előfeltétele ennek a technikának: hinni kell a Teremtőben, Istenben, a mindenség Teremtőjében. A Teremtőnek több neve van. Csak hogy néhányat említsünk, hívhatjuk Istennek, Buddhának, Sivának, Istennőnek, Jézusnak, Jahvénak vagy Allahnak. A ThetaHealing nem kapcsolódik egyik valláshoz sem, így vallásától függetlenül bárki gyakorolhatja. Nem számít az életkorod, a nemed, a bőröd színe, de még a hitvallásod sem. Bárki, aki hisz Istenben vagy a mindenségben, bekapcsolódhat a ThetaHealing folyamatába.

Azt viszont nem szabad elfelejteni, hogy a program nem alkalmas azok számára, akiknek a súlyproblémája valamely betegségre vezethető vissza. Az orvosok által elhízottként diagnosztizált személyeknek ajánlatos kikérni orvosuk véleményét, mielőtt elke-

denek mozogni vagy megváltoztatják étrendjüket. A kóros elhízásban szenvedők is jobban teszik, ha bárminemű változtatás előtt kikérik egy szakképzett egészségügyi dolgozó véleményét azzal kapcsolatban, hogy mi lehet számukra az első lépés. Fontosnak tartom, hogy elmondjam, együtt érzek minden elhízott emberrel, legyen szó bármilyen betegség miatti vagy a testmozgás hiányából fakadó elhízásról.

Ez a program azoknak szól, akiknek nincs súlyos egészségügyi problémájuk, és nem restek arra sem, hogy mindennap tegyenek a fogyásért. Úgy vélem azonban, hogy a program nemcsak az elhízástól szenvedőknek segíthet, hanem az egyéb súlyproblémákkal küszködőknek, így tehát az anorexiában és bulémiában szenvedőknek is.

A LÉPÉSEK

A program öt lépésből áll, a lépések mindegyike fontos.

1. Hitmunka

Első lépésként hiedelmeinken kell dolgoznunk, mivel lehet, hogy ezek gátolnak minket a tökéletes testsúly elérésében. Előfordulhat ugyanis, hogy bár sikerül megszabadulnunk egy rétegtől (4,5–9 kg-tól), mégis egyre idegesebbek leszünk és egyre görcsösebbé válunk. A tükörbe nézve bepánikolunk, elborzadunk, bestresszelünk vagy egyszerűen csak furcsának látjuk magunkat. Fogalmunk sincs, hogy miért érzünk így, és arról sincs tudomásunk, hogy vajon honnan jönnek ezek az érzések. Az is lehet, hogy ismét felszínre kerülnek azok a problémák, amelyeket akkor éltünk át, amikor ugyanennyi volt a súlyunk. Pontosan ezeket a félelmeket kell megállítani és kitisztítani.

2. Étrend-kiegészítők

Az étrend-kiegészítőkre a fokozatos, egyenletes és könnyed fogyás érdekében van szükség. A kiegészítők közül az omega-3 zsírsavak, az almaecet és az alfa-liponsav lesz a legnagyobb segítőnk a fogyás során.

Előfordul, hogy felmerül bennünk némi ellenállás az étrend-kiegészítőkkal szemben. Ilyenkor valójában régi – kitisztításra váró – hiedelmeinkkel harcolunk.

Bizonyos esetekben a súlycsökkentés eléréséhez parazitisztító kúrára is szükség lehet.

3. A szív dala

A szív dala elnevezést viselő lépés szintén a program elengedhetetlen részét képezi. Az elődeinktől származó genetikai programok elengedésének érdekében végzett gyakorlatok is nagyban hozzájárulnak ahhoz, hogy sokkal könnyebbnek érezzük magunkat – és itt nem csak a fizikális szintre gondolok.

Érdekes módon ez az a lépés, amelyet a legtöbb ember igyekszik kihagyni. Vagy azért, mert félnek, hogy szomorú gondolatok fognak a felszínre törni, vagy pedig azért, mert egyszerűen túlságosan nyomasztónak érzik ezt az egészet. Ettől függetlenül azonban ez a lépés is a program elengedhetetlen részét képezi.

4. Az étel megáldása és a „kevesebb jobb” elve

Az étel megáldása és a mennyiség csökkentése is nagyon fontos. Ne feledjük, hogy az étel a barátunk, nem pedig az ellenségünk.

5. Edzés nélküli edzés

Testünknek szüksége van a mozgásra. Ez tény. A program utolsó részében azonban felfedem az (állandó) edzés nélküli edzés titkát. A sportra és mozgásra tehát szükség lesz, de a trükk az, hogy a folyamatba bevonjuk a tudatalattit is, és megtanítjuk arra, hogy azt gondolja, hogy rengeteget mozgunk, még akkor is, amikor nem. Hagyjuk, hogy az elménk végezze el a nehezét! Ez aztán a súlycsökkentés szórakoztató módja!

Sokkal könnyebb úgy élni, hogy nem kell állandóan a súlyunkkal foglalkozni. Adjunk hát egy esélyt ennek a programnak. Lás-