

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:

Louise L. Hay and Mona Lisa Schulz, M.D., Ph.D.

ALL IS WELL

Copyright © 2013 by Louise L. Hay and Mona Lisa Schulz

English language publication 2013 by Hay House Inc. USA

Translation Copyright © 2023 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-04822-3



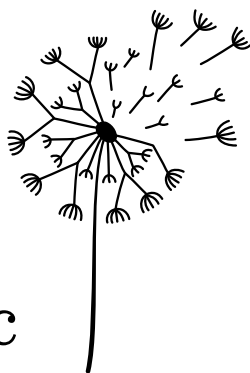
Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

SVE JE DOBRO

Lujza

Hej

i Mona Liza Šulc



Iselite svoje telo pomoću
medicine, afirmacija i nauke

Prevela Gordana Zarić

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2023.

Kad god se suočite sa problemom, ponavljajte:

Sve je dobro.

Sve što se događa jeste za moje najviše dobro.

Iz ove situacije izrodiće se samo dobro.

Na bezbednom sam.

I čuda će vam se događati u životu.

Budite radosni i blagosloveni,

Lujza L. Hej

Lujzine reči dobrodošlice

Dragi čitaоче, sa ogromnim oduševljenjem vam predstavljam ovu knjigu, bez obzira na to da li se prvi put susrećete sa mojim radom ili ga već dugo pratite.

Knjiga *Sve je dobro* posmatra moje učenje iz novog i uzbudljivog ugla. Koautorka Mona Liza Šulc, koju neizmerno cenim i obožavam, godinama mi obećava da će prikupiti naučne dokaze koji bi potkrepili ono o čemu godinama govorim. Iako meni lično nije potreban dokaz da bih znala da metode funkcionišu – pri takvoj proceni, oslanjam se na ono što nazivam svojim „unutrašnjim glasom“ – znam da će većina ljudi razmotriti novu ideju samo ako iza nje stoji nauka. Zbog toga vam ovde predstavljamo nauku koja stoji iza svega ovoga. Uz ovu dodatnu informaciju, znam da će još neki ljudi postati svesni toga da imaju moć da iscele svoje telo.

Neka vam ova knjiga bude vodič. Na stranicama koje slede, Mona Liza će nedvosmisleno pokazati, korak po korak, kako možete da pređete put od bolesti do dobrog zdravlja, ukazujući na veze između emocionalnog i fizičkog zdravlja i preporuka koje dajemo za isceljenje. Ova knjiga objedinjuje medicinski, holistički, nutricionistički i emocionalni pristup zdravlju na privlačan i jasan način tako da odgovara svakom, bilo kada i bilo gde.

PRVO POGLAVLJE

Integracija metoda isceljivanja

Iseljivanje uma i tela korišćenjem afirmacija, medicine i intuicije jeste oblast za koju poslednjih trideset godina raste interesovanje. Iako se veliki broj izuzetnih i nadarenih pojedinaca istakao u toj oblasti, skoro svi će vam reći da je začetnik interesovanja u ovom polju Lujza Hej. Ovaj pokret je, zapravo, počeo naglo da se razvija osamdesetih godina prošlog veka, kada smo svi pohrlili da kupimo njenu „malu plavu knjigu“ *Iselite svoje telo*, koja nam je ukazala na mentalne obrasce kao uzročnike zdravstvenih problema kod svakog od nas.

Niko nije mogao ni da pretpostavi kojim će putem krenuti moj život pod uticajem te knjige, jer je ona istinski promenila sve. Pomogla mi je da uobičajim sopstvenu medicinsku praksu, a teorija koju je iznela vodila je moje pacijente i mene putem ka boljem zdravlju. Bila sam uzbuđena – i više nego uzbuđena – kada sam dobila predlog od izdavačke kuće *Hej haus* da zajedno sa Lujzom Hej napišem knjigu koja će objediniti isceliteljsku moć intuicije, afirmacija i medicine, kako zapadne medicine, tako i alternativnih načina lečenja. To je najsavršeniji sistem iseljivanja! Dakle, trebalo bi da pišem o tom procesu... i to zajedno sa Lujzom! Kako bih mogla da odbijem takvu ponudu!

Dok sam studirala medicinu, nisam se odvajala od knjige *Isclite svoje telo*, a ni kasnije, dok sam se na doktorskim studijama bavila izučavanjem mozga. Vraćala sam joj se uplakana zbog uspona i padova tokom profesionalnog usavršavanja. Vraćala sam joj se i kad nisam plakala, ali tad me je mučila upala sinusa i postnazalna sekrecija. Potražila bih u knjizi obrazac razmišljanja koji se dovodi u vezu sa tim: postnazalna sekrecija, poznata je i kao „plakanje iznutra“. Kad me je uhvatila nervoza zbog toga što sam morala da podižem studentske kredite jedan za drugim da bih platila školovanje, javili su se simptomi išijas, odnosno problemi sa donjim delom leđa. Ponovo sam posegnula za malom plavom knjigom. Išijas se povezuje sa „strahom zbog novca i strahom od onoga što donosi budućnost“.

Knjiga je svaki put bila u pravu, ali nikako nisam mogla da shvatim kako je Lujza uspela da razvije svoj sistem afirmacija. Šta je to što ju je podstaklo da se pre više od trideset pet godina posveti istraživanju kliničkog posmatranja veze između razmišljanja ljudi i njihovog zdravlja? Kako je neko ko se nikada nije bavio naukom niti je imao medicinsku obuku mogao da, posmatranjem velikog broja pacijenata, uoči nepromenljivu spregu između određenih obrazaca razmišljanja i sa njima povezanih bolesti, a zatim napiše knjigu koja do neverovatnih detalja objašnjava sve ono što nam zadaje muke kad je zdravlje u pitanju? Njene preporuke su bile od pomoći, ali nisam znala zašto i kako. To me je dovodilo do ludila.

Kako to obično biva, potreba ili nevolja dovedu nas do novih otkrića. Zbog toga sam odlučila da se pozabavim naukom koja stoji iza njenog sistema afirmacija tako što sam detaljno proučila emocionalne uzročnike bolesti tela i mozga. Veze koje sam otkrila pomogle su mi da osmislim sistem lečenja koji primenjujem više od dvadeset pet godina koliko se bavim intuitivnim lečenjem, kao lekar i naučnik. Tek kad smo Lujza i ja počele da pišemo ovu knjigu, shvatila sam koliko moje kombinovanje metoda isceljenja sa Lujzinim afirmacijama može biti moćno.

Koliko je važna intuicija

Do 1991. godine završila sam dve godine specijalističkih studija i tri godine doktorskih studija i trebalo je da se vratim u bolnicu na praksu da bih završila školovanje. Naoružana belim mantilom, stetoskopom i gomilom knjiga, počela sam da radim u tadašnjoj Gradskoj bolnici u Bostonu.

Prvog dana prišao mi je moj mentor, saopštio mi je ime i starost mog prvog pacijenta i jednostavno mi rekao: „Pregledaj je.“ To je bilo to. Prestravila sam se. Kako je trebalo da shvatim od čega boluje pacijentkinja kada sam joj znala samo ime i godište?

Nervozno sam se premeštala s noge na nogu u liftu dok sam se spuštala na odeljenje hitne službe. Bili su mi poznati samo osnovni postupci pri pregledanju pacijenta, a da ne spominjem da nisam znala kako da koristim stetoskop koji mi je visio oko vrata. Za ono kratko vreme koje sam provela u liftu, osećala sam se kao u zamci dok sam stajala s notesom u rukama. U jednom trenutku sam stvorila sliku pacijentkinje koju je trebalo da pregledam. Bila je pomalo gojazna, nosila je zelenkastožućkaste helanke i, grčevito se držeći za gornji desni deo stomaka, vikala: „Doktore, doktore! Boli me žuč!“

Uh!, pomislila sam. *U slučaju da pacijentkinja koju treba da pregledam zaista ima problema za žučnom kesom, kako bi trebalo da se posvetim tom medicinskom problemu?* Dok je lift milio između spratova, prelistavala sam brojne priručnike koje sam natrpala u džepove i brzo istražila kako treba da pristupim pacijentu koji ima problem sa žuču. U notes sam zapisala kratke beleške o osnovnom pregledu pacijenta koji se žali na probleme sa žuču: ultrazvuk jetre, provera jetrenih enzima, pogledati beonjače pacijenta.

Vrata lifta su se otvorila. Potrčala sam do odeljenja za hitne slučajeve, razmakla zavesu pored kreveta i, na moje iznenađenje, ugledala ženu na krevetu u zelenkastožućkastim helankama, koja je vikala: „Doktore, doktore! Boli me žuč!“

To je sigurno bila slučajnost, zar ne?

Drugog dana, mentor mi je ponovo dao samo ime i godište pacijenta i rekao mi da odem na odeljenje za hitne slučajeve. Ponovo mi se u mislima pojavila slika pacijenta, koji je ovog puta imao infekciju bešike. Ponovila sam prethodni postupak: kako treba da postupam sa pacijentom koji ima infekciju bešike. I, gle čuda, pacijent je imao infekciju bešike. Trećeg dana ponovila sam istu proceduru i moje pretpostavke su se ponovo obistinile. Posle tri dana shvatila sam da je moj mozak po nečemu jedinstven, da oko mog uma može unapred da sagleda događaje koji čekaju moje stručno medicinsko oko na bolničkom krevetu.

Uvidela sam koliko intuicija može da mi pomogne da prepoznam šta muči moje pacijente i ubrzo sam shvatila da intuicija igra mnogo značajniju ulogu nego što sam u početku mislila.

Intuicija tela

Ljudsko telo je zadivljujuća mašina i, kao i svakoj mašini, potrebno mu je redovno održavanje i briga da bi funkcionisalo što je moguće bolje. Mnogobrojni su razlozi zbog kojih telo oboleva: genetika, okruženje, ishrana i još mnogo toga. Ipak, kao što je Lujza otkrila tokom svoje karijere – i u svojoj knjizi *Iselite svoje telo* – svaku bolest izaziva neki emocionalni faktor koji je prisutan u životu. Nekoliko decenija nakon što je Lujza predstavila svoje stavove, naučna zajednica iznela je studije koje te stavove potkrepljuju.

Istraživanje je pokazalo da strah, bes, tuga, ljubav i radost imaju specifičan uticaj na telo. Poznato nam je da nam se mišići grče, a krvni sudovi sužavaju kad smo besni, što dovodi do hipertenzije i slabijeg protoka krvi. Kardiologija nam govori da radost i ljubav imaju suprotan efekat. Ako prelistate Lujzinu malu plavu knjigu, videćete da srčani udar i druga srčana oboljenja „istiskuju radost“ iz srca, dovode do „stvrđnjavanja srca“ i „pomanjkanja radosti“. Koja je njena afirmacija

za rešavanje tih problema? „Vraćam radost u središte svog srca“ i: „S radošću se oslobađam prošlosti. Spokojan sam.“

Specifični obrasci razmišljanja utiču na naše telo na predvidiv način i oslobađaju određene supstance kao odgovor na svaku emociju. Kada strah prevladava tokom dugog vremenskog perioda, neprekidno lučenje hormona stresa, a posebno kortizola, pokreće domino-efekat lučenja čitavog niza supstanci koje dovode do srčanih oboljenja, uvećanja telesne mase i depresije. Baš kao i strah, i druge emocije i misli prate tipičan obrazac i projektuju se na telo u obliku bolesti. U svojoj lekarskoj praksi otkrila sam da iako emocije dopiru do svakog dela tela, ipak različito utiču na različite organe, u zavisnosti od toga šta vam se događa u životu. Tu intuicija ima ogromnu ulogu.

Ako nismo svesni u kakvom se emocionalnom stanju nalazimo, mi sami ili naši najbliži, često nam takve informacije obezbeđuje intuicija. Posedujemo pet ovozemaljskih čula koja pobuđuju naša osećanja. To su čulo vida, sluha, dodira, mirisa i ukusa. Pored toga, posedujemo i pet paralelnih „intuitivnih čula“, a to su: vidovitost (vid), vančulna percepcija akustičkog događaja (sluh), vančulna percepcija fizičkog kontakta (dodir), vančulna percepcija mirisa (miris) i vančulna percepcija ukusa (ukus), pomoću kojih dobijamo dodatna obaveštenja. Na primer, možete da osetite zebnju kad vam se ukaže intuitivna slika ili vidovita predstava da vam je prijatelj u opasnosti. Ili pretrnete kad u mislima čujete zvono telefona pet minuta pre stvarnog poziva u kojem vas obaveštavaju da je preminula vaša voljena osoba. Možda osetite onaj dobro poznati „gorak ukus u ustima“ ili „nanjušite nešto sumnjivo“ pre nego što vam neko ponudi da se upustite u sumnjiv poslovni poduhvat. Možda vam se pojavi onaj neprijatan „osećaj u stomaku“ ili vam se „stegne srce“, što vam nagoveštava da ćete se suočiti sa problemom u vezi.

Pored opšteprihvaćene intuicije koja nas vodi u situacijama kada nemamo dovoljno informacija o nečemu – kao intuicija koja mi pomaže u mojoj lekarskoj praksi – i naše telo poseduje urođenu intuiciju.

Telo prepoznaje kad je nešto u našem životu van ravnoteže iako nam je to saznanje nejasno u našem svesnom umu.

Ako težimo isceljenju u potpunosti, moramo se usredsrediti na poruke koje nam telo šalje preko intuicije. Potrebni su nam logika i činjenice da bismo u potpunosti shvatili u kojoj oblasti našeg života je ravnoteža narušena i kako to utiče na naše zdravlje. Baš kao što obe gume na biciklu treba da budu napumpane, tako bi trebalo da uspostavite ravnotežu između emocija i intuicije s jedne strane i logike i činjenica s druge. Ako prevagne logika nad intuicijom ili ako prevagne intuicija nad logikom, srljate u propast. Da bismo bili dobrog zdravlja, treba da koristimo i logiku i intuiciju. U ovoj knjizi razgovaraćemo o tome kako da to postignete usredsređujući se na četiri pristupa:

1. Kako da ostanete svesni sopstvenih emocija kao i emocija ljudi koji vas okružuju, pri čemu bi trebalo da obratite pažnju na upozorenja koja dolaze sa strahom, besom i tugom;
2. Kako da spoznate misli koje prate osećanja koja nam se motaju po glavi;
3. Kako da identifikujete simptome uznemirenosti i odredite u kom delu tela se nalaze;
4. Kako da dešifrujete informacije intuitivnog/emocionalnog obrasca razmišljanja koji je doveo do simptoma i kako da shvatite da je svaka bolest delimično uzrokovana ishranom, okolinom, genetikom i povredama.

Intuitivna instrument-tabla za hitne slučajeve

Dakle, kako ćemo se povezati sa intuicijom svog tela da bismo pročitali i protumačili poruke koje pokušava da nam prenese?

Posmatrajte svoje telo kao instrument-tablu. Na njoj se nalazi gomila lampica koje vas upozoravaju da nešto nije u redu i koje se

simptomatično pale kad nečemu u svom životu treba da posvetite pažnju. Svakom od nas se sigurno upalila ona dosadna lampica koja nas obaveštava da nam je rezervoar skoro prazan? Uvek se upali u najnezgodnije vreme i toliko nas nervira tokom vožnje, sve dok ne dođemo dotle da maltene vozimo koristeći poslednje kapi goriva. Slično tome, kad se pojavi praznina u jednom delu vašeg života – ili se odvija na rezervi – deo vašeg tela će vam poslati znak, promrmljaće nešto ili će vrištati zbog nelagode koju oseća.

Svako od nas ima sedam svetlosnih signala upozorenja i svaki obuhvata grupu organa. Zdravstveno stanje organa u svakoj grupi povezano je sa specifičnim tipom obrasca razmišljanja i ponašanja. Na primer, organi koji se vezuju sa osećanjem sigurnosti i bezbednosti su kosti, krv, imunološki sistem i koža. Ako se ne osećate sigurno i bezbedno, veća je verovatnoća da će oboleti neki od tih organa nego kada se osećate tako. Tu grupu organa nazivamo emocionalnim centrom, jer je njihovo zdravstveno stanje povezano sa istim emocionalnim problemima.

Svako poglavlje u ovoj knjizi posvećeno je zdravstvenom stanju organa koji se nalaze u jednom emocionalnom centru. Na primer, četvrto poglavlje bavi se organima prvog emocionalnog centra – kostima, krvlju, organima imunološkog sistema i kožom – i pomaže vam da protumačite šta obolevanje svakog od tih organa znači. Poglavlje se bavi ravnotežom ključnih emocija u vašem životu koje su povezane sa tim organima. Dakle, u suštini, ako je narušena ravnoteža u vašem osećaju sigurnosti i bezbednosti, sasvim je sigurno da će vam oboleti neki od organa u prvom emocionalnom centru.

Kao što nam je potrebna uravnotežena ishrana da bismo bili zdravi, tako se moramo postarati da obezbedimo zdrave izvore ljubavi i sreće. Ako se trudimo da uložimo energiju u različite oblasti života – porodicu, finansije, posao, veze, komunikaciju, obrazovanje i duhovni život – onda možemo da ostvarimo fizičko i emocionalno zdravlje.

Kako koristiti ovu knjigu

Dok smo se Lujza i ja dogovarale o tome kako da napišemo najkorisniju knjigu za vas, odlučile smo da joj struktura bude takva da možete potražiti onaj deo tela koji je zahvatila bolest i da vam to bude polazna tačka – baš kao u knjizi *Kako da izlečite svoj život*. Međutim, ne treba smetnuti s uma da ljudi nisu samo skup pojedinačnih organa, tako da će bolest koja se pojavila u jednom organu uticati i na zdravlje nekog drugog organa. Emocije koje su povezane sa osećanjem sigurnosti i bezbednosti unutar porodice (u prvom emocionalnom centru) takođe imaju uticaj na emocije povezane sa samopouzdanjem (u trećem emocionalnom centru). Da biste se u potpunosti iscelili, morate posmatrati svoj život kao celinu, a istovremeno bi trebalo da se posebno posvetite organu ili oboljenju koje vam zadaje najviše muke. Slobodno odmah počnite da čitate onaj deo knjige u kom se govori o onome što vas lično muči, ali imajte na umu da možete naći važne informacije o još nekoj neravnoteži u vašem životu ako pročitate celu knjigu. Kad budete imali uvid u sve svoje slabosti i jače strane, on će vam pomoći da stvorite dugoročni plan za održavanje dobrog zdravstvenog stanja u svim emocionalnim centrima.

Dok budete čitali knjigu, pomoći ću vam da se povežete sa intuicijom vašeg tela koja okružuje organe u svakom emocionalnom centru kako biste mogli da razumete poruke koje vam telo šalje. Ne zaboravite da samo vi možete da zaključite šta vam telo zaista poručuje. Ova knjiga daje opšte smernice koje odgovaraju onom sa čime se uobičajeno susrećemo u životu, kao i onom što podržava nauka.

Pošto protumačite šta vam telo poručuje, Lujza i ja ćemo vas voditi kroz tehnike isceljenja koje su usmerene na brojne uzroke obolevanja. Iako vam nećemo davati konkretne medicinske savete, jer su dobri medicinski saveti jedinstveni za svakog od nas ponaosob, predstavićemo vam studije slučaja da biste dobili sliku o nekim osnovnim tipovima medicinskih intervencija koje biste mogli razmotriti. Što je

još važnije, daćemo vam afirmacije koje možete da ponavljate nekoliko puta u toku dana, kao i savete o tome kako da promenite ponašanje i kako da te promene odmah postanu deo vaše svakodnevne rutine. Svi ti postupci će vam pomoći da promenite svoje misli i navike da bi se vaše zdravstveno stanje poboljšalo.

Trebalo bi da dodam jednu napomenu u vezi sa studijama slučaja. Odnose se na ekstremne slučajeve, odnosno na ljude koji imaju probleme u jednom emocionalnom centru. Ipak, izuzetno je važno da zapamtite da većinu ljudi ne muči samo jedan problem – da ih može mučiti više problema, bilo da je u pitanju neplodnost, artritis, hronični umor ili neka drugačija kombinacija problema. Što se naših studija slučaja tiče, u njima smo se usredsredili samo na najistaknutiji problem u svakom emocionalnom centru. Ako bismo želeli da pokrijemo svaki poremećaj ravnoteže i svaku tegobu u životu svakog pojedinca, trebalo bi da napišemo čitavu enciklopediju koja ne bi bila dostupna široj publici kojoj je ova knjiga prvenstveno namenjena. Zbog toga se nemojte iznenaditi ako prepoznate sebe u više opisa.

Dok budete čitali knjigu, nemojte se začuditi ako čujete vrisak intuicije ili tek njeno tiho cviljenje. Najvažnije je da oslušujete šta se događa i da saradujete sa njom.

Tokom svoje karijere upoznala sam nekoliko veoma važnih smerica. Prvo, svako od nas, ma koliko smo različiti, ma koliko naše čudne osobine ili mučna fizička i emotivna iskustva bili, svako od nas može da poboljša svoje zdravstveno stanje. Drugo, trebalo bi da budemo otvoreni za svaki mogući način isceljenja koji nam je dostupan da bismo dosegli zdravlje i sreću. Bilo da su to vitamini ili dodaci ishrani, lekovite trave i lekovi, operacija, meditacija, afirmacije ili psihoterapija, svaki proces isceljenja vam može biti od pomoći ako se sprovodi pod nadzorom iskusnog profesionalca u kojeg imate poverenja. Knjiga *Sve je dobro* pomoći će vam da pronađete kombinaciju metoda koja vam najviše odgovara.

DRUGO POGLAVLJE

Sve je dobro, upitnik za samoprocenu

Lujza i ja smo radile sa nekoliko hiljada ljudi i jedna od najvažnijih faza našeg rada jeste prikupljanje informacija na samom početku – nazovimo to procesom upoznavanja. Taj proces nam omogućava da procenimo vaše trenutno zdravstveno i emotivno stanje, što će nam omogućiti da pronađemo najbolji način da vam pomognemo.

Upitnik koji se nalazi u ovom poglavlju uputiće vas u to kako da pomognete i sami sebi. Kad odgovorite na sva pitanja, biće vam jasnije odakle treba da krenete putem isceljenja.

Upitnik se sastoji od sedam delova, a svaki deo sadrži pitanja koja se odnose na probleme koje imate sa telesnim zdravljem i na životne navike. Na svako pitanje odgovorite sa „da“ ili „ne“. Na kraju kviza nalazi se uputstvo za bodovanje svakog odgovora, što će vam pomoći da procenite svoje trenutno emotivno i fizičko zdravstveno stanje. Zatim zamolite nekog bliskog prijatelja da odgovori na ista pitanja u vaše ime i uporedite rezultate. Ponekad vam drugačiji ugao gledanja može pomoći, budući da ne možemo uvek jasno da sagledamo sopstveni život.

UPITNIK

ODELJAK 1

Pitanja u vezi sa telesnim zdravljem:

1. Da li bolujete od artritisa?
2. Da li imate skoliozu, probleme sa kičmom ili pršljenovima?
3. Da li bolujete od osteoporoze?
4. Da li ste skloni povredama, da li često osetite grč u mišiću ili imate hronične bolove?
5. Da li patite od anemije, poremećaja zgrušavanja krvi i da li ste skloni virusnim oboljenjima ili umoru?
6. Da li imate problema sa psorijazom, ekcemima ili drugim kožnim oboljenjima?

Pitanja u vezi sa životnim navikama:

1. Da li uglavnom više pružate nego što dobijate?
2. Da li vam je teško da osetite da vas drugi ljudi vole?
3. Kad vidite da nekoga nešto boli, da li imate potrebu da pomognete toj osobi?
4. Da li se teško prilagođavate grupi ili vam možda nedostaju društvene veštine?
5. Da li vas je neko od vršnjaka zlostavljao dok ste odrastali?
6. Da li vas neko sada zlostavlja?
7. Da li vam se zdravstveno stanje pogoršava pri promeni godišnjih doba?
8. Da li vam promena izaziva uznemirenost?
9. Da li promena raspoloženja drugih ljudi utiče na vas?
10. Da li ste bili ili jeste crna ovca u porodici?
11. Da li vam se ljudi obraćaju za pomoć čim se suoče sa problemom?
12. Da li ste skloni tome da potpuno prekinete vezu posle rasprave?

ODELJAK 2

Pitanja u vezi sa telesnim zdravljem:

1. Da li imate zdravstvenih problema sa ženskim reproduktivnim organima, na primer matericom ili jajnicima?
2. Da li bolujete od vaginitisa ili imate neke druge vaginalne probleme?
3. Da li imate problema sa muškim reproduktivnim organima: prostatom, testisima i slično?
4. Da li imate problema sa potencijom ili smanjenom seksualnom željom?

Pitanja u vezi sa životnim navikama:

1. Ako pozajmite novac voljenoj osobi, da li vam je neprijatno da joj zaračunate kamatu na pozajmljenu sumu?
2. Da li imate običaj da se zadužujete tokom godišnjih odmora?
3. Da li volite da se takmičite i da li ljudi smatraju da ste takmičarski nastrojeni?
4. Da li ste nekad raskinuli vezu zbog karijere?
5. Da li vam se stalno dešava da ste za svaki posao suviše kvalifikovani i nedovoljno plaćeni?

ODELJAK 3

Pitanja u vezi sa telesnim zdravljem:

1. Da li patite od problema sa varenjem, recimo od čira na dvanaestopalačnom crevu?
2. Da li imate neku od bolesti zavisnosti?
3. Da li patite od prekomerne težine?
4. Da li patite od anoreksije ili bulimije?