Hale
Dwoskin

Sedona metoda

Ključ trajne sreće, uspjeha, mira i emocionalne dobrobiti

s engleskoga prevela:
Jasna Grubješić

v|b|z ZAGREB
2012.

sadržaj:

7 **Pohvale Sedona metodi**
13 **Zahvale**
15 **Predgovor Jacka Canfielda**
19 **Uvod**

31 **PRVI DIO – Tečaj Sedona metode**
33 1. U pozadini ciklusa potiskivanje-izražavanje
53 2. Vaša formula uspjeha
71 3. Mapa emocionalne slobode
97 4. Rastakanje otpora
111 5. Ključ spokoja
121 6. Kako podići otpuštanje na višu razinu
133 7. Kako otpustiti četiri osnovne želje
157 8. Postavljanje i ostvarivanje ciljeva
177 9. Zanemariti sklonosti i odbojnosti
185 10. Donošenje moćnih odluka
193 11. Procedura rašćišćavanja
203 12. Praktična primjena

223 **DRUGI DIO – Primjena u životu**
225 13. Tajna otpuštanja straha i tjeskobe
233 14. Kako prevladati tiraniju krivnje i stida
239 15. Prekidanje loših navika
249 16. Kako poboljšati imovno stanje
265 17. Magija veze
281 18. Kako do vrhunskog zdravlja
299 19. Organizacijska sloboda i učinkovitost
311 20. Za dobrobit svijeta

315 Sljedeći koraci
319 *Upute* za grupe podrške Sedona metode

327 **O autoru**

Pohvale Sedona metodi

»Sedona metoda« je sjajan doprinos na putu samoprihvaćanja i preobrazbe čovjeka. Ona je svojevrstan zapadnjački oblik lako prihvatljivog budističkog učenja koje naša srca i um može osloboditi samostvorenih i prastarih priča koje sami sebi pripovijedamo.«

Lama Surya Das, autor knjiga *Awakening the Budha Within and Letting Go Of The Person You Used To Be*
(Buđenje Bude u nama i Oslobađanje osobe kakva smo bili)

»Sedona metoda je učinkovit alat uz pomoć kojeg se oslobađamo mentaliteta »žrtve«. Umjesto da vlastitu moć prepustimo drugima, Hale Dwoskin nas ohrabruje da se zagledamo u vlastitu nutrinu i preuzmemo kontrolu nad vlastitim životnim iskustvima. Kako moćno!«

dr. sc. **Susan Jeffers**, autorica knjiga *Feel the Fear and Do It Anyway* (Osjeti strah a ipak to učini), *Do it Anyway* (Ipak to učini) i *Embracing Reality* (Prihvaćanje neizvjesnosti)

»Hale Dwoskin je uspio predočiti moćan, ljekovit, sustav i oživotvoriti ga dragocjenim praktičnim primjerima. *Sedona metoda* sadržava brojne dragocjene ideje zahvaljujući kojima vaš život može prijeći na sljedeću, višu razinu. Provođenjem njegovih principa vraćate se sebi. Evo jedinstvenog i korisnog priručnika za prosvjetljenje.«

Alan Cohen, autor knjige *Why Your Life Sucks and What You Can Do About It* (Zašto ne uspijevate u životu i što možete poduzeti s tim u vezi)

»Nema važnijeg hodočašća od onog na koje se uputimo da bismo upoznali sami sebe. *Sedona metoda* je vrijedan alat koji pomaže da naš put samootkrivenja rezultira moćnim osobnim uspjesima te novim počecima. Osmišljena mudro, jednostavno i gorljivo, ponudit će vam alternative da svoj život živite onako kako ste oduvijek sanjali.«

dr. sc. **Barbara De Angelis**, autorica knjiga *Real Moments* (Istinski trenuci) i *What Women Want Men To Know* (Što bi žene voljele da muškarci znaju)

»Ovo je moćan i dubok način ostvarivanja trenutačnog i trajnog poboljšanja te ostvarivanja uspjeha u osobnom i poslovnom životu. Nevjerojatno učinkovito!«

Brian Tracy, autor knjige *Deals* (Pogodbe)

»*Sedona metoda* je izuzetno moćan alat ostvarivanja emocionalne slobode i dobrobiti.«

Mark Victor Hansen, sukreator serije bestselera New York Timesa *Chicken Soup for the Soul* (Pileća juhica za dušu) i suautor knjige *The One Minute Millionaire* (Milijunaš u minuti)

»Baš kao što nas Kabala podučava osnovnim duhovnim zakonima naše egzistencije, Hale Dwoskin sagledava mnogo dalje od samih simptoma emocionalne negativnosti – u pravcu emocionalne slobode i vrhunske spoznaje. Želite li u osnovi promijeniti život nabolje u najkraćem mogućem roku, započnite sa Sedona metodom već danas.«

Yehuda Berg, autor knjige *The 72 Names of God* (72 imena Boga)

Uspješna knjiga koja će omogućiti ostvarenje vaših ciljeva i snova, koja će vam omogućiti da živite bogatiji, smisleniji život te da više u njemu uživate. A pritom se uopće ne morate silno truditi!

dr. sc. **Robert Kriegel**, autor bestselera New York Timesa *If It Ain t Broke -Break it!* (Ako nije slomljeno, slomite!) i *How to Succeed in Business Without Having to Work so Damn Hard* (Kako uspjeti u poslu, a da se ne morate tako silno truditi)

»Knjiga *Sedona metoda* je lako primjenjiv, praktičan, priručnik o tome kako se riješiti emocionalne napetosti, što je jedan od ključnih koraka koje predlažem u svojoj liječničkoj praksi – radi povećanja izdržljivosti i vitalnosti te ostvarenja dugoročnog zdravlja. Vrijedan je prilog svakom zdravstvenom programu.

Frank Lipman, liječnik, autor knjige *Total Renewal* (Potpun preobražaj)

»Sedona metoda nas podučava da nastupamo sa stajališta vlastite snage, umjesto straha. Nakon što naučimo otpuštati, postajemo autori bestselera, predavači i duhovni savjetnici. O nekim smo stvarima mogli samo sanjati prije no što nas je Sedona metoda podučila da se riješimo prepreka koje smo sami podigli da bismo se zaštitili od vlastite

»veličine«. Otpuštanje nas je povelo duhovnim putem brže od ičega drugog prethodno poduzetog. Bili smo u mraku sve dok nam Sedona metoda nije otvorila vrata prema našoj duhovnoj djelatnosti. Svim srcem vjerujemo da je – ako naučimo otpuštati – SVE moguće.«

Barbara Mark i **Trudy Griswold**, suautori knjiga *The Angelspeak Triology i Heaven and Beyond: Conversations with Souls in Transition* (Trilogija anđeoskog govora, Raj i poslije njega: Razgovori s dušama u tranziciji.)

»Kao autorica, poznata međunarodna govornica i udovica Earla Nightingalea, godine sam posvetila pronalasku metode, koju bih mogla podučavati, a koja bi drugima omogućila da 'otpuste' i žive život bez ograničenja. Premda je vječna istina kako postajemo baš ono o čemu razmišljamo revolucionarno promijenila život milijunima u svijetu, većina ljudi smatra kako se starih navika teško rješavamo. Da bismo promijenili restriktivan način razmišljanja kojemu smo bili skloni cijelog života, potrebno je više od toga. Nedavno sam otkrila iskušanu i pravu metodu koja može i želi pomoći svima: Sedona metodu. Sada se s njome možete upoznati i vi!«

Diana Nightingale, vlasnica izdavačke kuće Keys Publishing, svjetski poznata govornica i autorica knjige *Learning to Fly as a Nightingale* (Naučite letjeti kao slavuj)

Predgovor Jacka Canfielda

Već dvadeset godina od klijenata i prijatelja slušam prekrasne stvari o Sedona metodi®. Nedavno sam se napokon i sam upisao na tečaj, zajedno sa suprugom i dvanaestogodišnjim sinom. Oduševila me jednostavnost te metode i njezin moćan utjecaj na moj život. Zahvaljujući radu na *Pilećoj juhici za dušu* i mojim seminarima samopoštovanja upoznat sam sa brojnim metodama i postupcima rada na sebi. Ova je, međutim, ispred svih zbog lakoće primjene, njezina dubokog utjecaja i brzine kojom poluči rezultate. Sedona metoda je veoma ubrzan sustav oslobađanja od osjećaja kao što su ljutnja, frustracija, ljubomora, tjeskoba, stres i strah, a i razrješavanja brojnih drugih problema pa čak i tjelesnog bola, s kojima se – u ovoj ili onoj prilici – suočava svatko.

Jedno prekrasno iskustvo pohađanja ovoga seminara bilo je sklapanje prijateljstva s Haleom Dwoskinom. On je jedan od najmirnijih, najprostodušnijih, najradosnijih ljudi koje sam upoznao, živući dokaz čudesnog djelovanja Sedona metode. Tijekom seminara neprestano sam se divio Haleovom briljantnom stilu podučavanja. Doživljavao sam uvid za uvidom. I kao posljedica toga, u međuvremenu sam na seminare Sedona metode uputio brojne članove obitelji, prijatelje i poslovne suradnike, a i organizirao sam – putem audioprograma što ih je složio Hale – da cijela ekipa *Pileće juhice za dušu* ovlada Sedona metodom.

Ushićen sam što sada mogu preporučiti i knjigu *Sedona metoda: Ključ trajne sreće, uspjeha, mira i emocionalne dobrobiti.* Čitanje ove knjige istovjetno je pohađanju osnovnog seminara i nekoliko naprednih seminara Sedona metode. Uz pomoć praktičnih tehnika i nadahnjujućih istinitih priča, Hale jasno i temeljito objašnjava sve što je potrebno da bismo ovladali *postupkom otpuštanja* i potom se, iz dana u dan, nastavili koristiti tom metodom – iz trenutka u trenutak – u stvarnim životnim situacijama, radi ostvarenja harmonije u vezi, osiguranja financijske sigurnosti, poslovnog napredovanja, oslobađanja od loših navika, mršavljenja i dobrog zdravlja. On vam razotkriva tajnu moćne Sedona metode da stvori ono što želite od života, dok vas istodobno podučava

kako biti zadovoljan i pomiren i s onime što već imate. Ova metoda vam također omogućuje da sve ono što svakodnevno doživljavate – živite s većom lakoćom, užitkom i spokojem.

Stoga vam usrdno preporučujem da knjigu *Sedona metoda* pročitate otvorena uma i srca. Molim vas, dopustite da vas jednostavnost njezine poruke i snaga toga procesa otvore prema svim čudesima što ih može ponuditi život. Riječ je o jednoj od rijetkih stvari u današnjem svijetu koja pruža više no što obećava... daleko, daleko više. Svakako se usredotočite na Haleovu poruku u ovoj knjizi. Postupite li tako, promijenit će vam se život iz korijena.

Uvod
Što je Sedona metoda

Osjećate toplinu oko srca i neko širenje, niz kičmu vam se penju ugodni žmarci, a tijelo kao da lebdi. Dok se ogledavate po sobi, sve boje se doimaju svjetlije, a zvukovi su jasniji, kao da uistinu prvi put vidite sve to oko sebe. Um vam je daleko smireniji, a ipak vam padaju na um brojne nove i prekrasne mogućnosti o tome kako biste si sada mogli poboljšati život i živjeti sretno. Smireni ste i opušteni, znate da je sve dobro i da se sve odvija baš onako kako bi trebalo.

Oči su vam malo zasuzile jer vam je teško povjerovati da bi tako jednostavne vježbe mogle prouzročiti tako duboku i trenutačnu razliku u tome kako se osjećate. Uzbuđeni ste zbog budućnosti, znate da ste – zahvaljujući novom osjećaju unutarnje snage, lakoće i samopouzdanja – u stanju suočiti se sa svime što bi se moglo dogoditi, bez obzira na sve nepredviđeno što može donijeti život.

A što je najbolje od svega – svjesni ste kako je ovo tek *početak.*

I vi možete iskusiti takvo nešto, baš poput desetaka tisuća drugih koji žive usklađeno i koriste se jednostavnim ali moćnim tehnikama kojima već godinama podučavaju u *Sedona Training Associates,* na seminarima uživo i na audioseminarima. Sada su vam te tehnike na raspolaganju u ovoj knjizi!

Jeste li otvoreni prema mogućnosti da budete istinski sretni? Jeste li spremni za ostvarenje svega što ste priželjkivali u životu? Jeste li spremni pronaći sve ono za čime je vaše srce oduvijek tragalo? Ako ste odgovorili negativno na sva tri pitanja, tada se nemojte zamarati čitanjem ove knjige. Ako ste, pak, odgovorili potvrdno na bilo koje od njih *Sedona metoda* će vam pokazati praktični pristup pronalaženju unutarnjeg izvora bezgranične sreće. Ostvarite najluđe snove i svoj najviši potencijal te postanite »pronalazač« umjesto tragač.

Živimo u svijetu ubrzanih promjena – a sve one nisu pozitivne. Većina nas čezne za izvjesnošću, sigurnošću i stabilnošću kakve nismo u stanju pronaći samo tako, bez obzira na to koliko se trudili. No, te su kvalitete već prisutne u svima nama i čekaju da budu pokrenute. To