Kapitola 14. Zredukování stresu a fyzických nemocí

Předcházející část: Kapitola 13. Mír

Psychologické aspekty a náchylnost ke stresu

Ačkoli stav duševní pohody je nám všem dostupný, dosahuje ho velmi málo lidí. To, co většina lidí vnitřně prožívá, je poznamenáno neustálým stresem. Většina stresu, který v naší společnosti vede k emocionálním i fyzickým poruchám, má původ v psychice. Naše reakce na stres jsou závislé na naší ´náchylnosti ke stresu´ a ta, jak bylo zdůrazněno dříve, je přímým důsledkem množství potlačovaných a zkrocených pocitů, které se v nás nahromadily. Čím víc emocionálního tlaku se odevzdá a upustí se od něj, tím méně jsme zranitelní stresovými reakcemi a nemocemi, které se stresem souvisejí.

Hlavní stres u většiny z nás nejčastěji nevzniká z vnějších podnětů, ale z přetlaku našich vlastních potlačovaných emocí. Tyto potlačené emoce se staly primárním stresorem, a tak i v klidném vnějším prostředí jsme neustále pod vlivem chronického vnitřního napětí.

Můžeme pozorovat, že vnější stresující faktory jsou pouhými stébly, která budou nakonec příčinou toho, že nás to úplně odrovná. Hlavní stresující zátěží je to, co neustále nosíme v sobě. Psychologické naprogramování je v naší společnosti tak značné, že většině lidí dělá problém i relaxovat a užívat si dovolenou. (Pocit provinilosti nám říká, že bychom ´měli´ dělat něco jiného.) Když nenastane okamžitá relaxace, objeví se zklamání. Vznikne netrpělivost a neustálé snažení se o ´zábavné´ činnosti, abychom se vyhnuli bolesti z konfrontace s naším vnitřním já. Když se neustále zaneprázdnění manažeři ocitnou na dovolené, většina z nich se začne tajně těšit na návrat do práce. Navenek si mohou stěžovat na velkou pracovní vytíženost, ale když se vrátí k obvyklé rutinní činnosti, cítí se zase normálně.

Důsledky krocených a potlačovaných pocitů a stres vyvolávajících okolností jsou odpovědné za většinu emocionálních i fyzických nemocí. Všechny nemoci mají emocionálně-psychickou složku a díky tomu je možné zvrátit chorobný proces odstraněním vnitřních faktorů, které stres způsobují. To vysvětluje, proč pomocí emocionálně-duchovních technik dochází k mnoha uzdravením z vážných a potenciálně smrtelných onemocnění, o kterých se denně dozvídáme. K mnoha uzdravením dojde potom, co všechny léčebné postupy oficiální medicíny selhaly. Jedním z důvodů je, že v této fázi, kdy „už neexistuje nic víc, co bychom mohli udělat“, pacienti to všechno odevzdávají, mají zájem objevit a akceptují skutečný, základní charakter a příčinu svého onemocnění.

Přijímání potlačených pocitů a jejich odevzdávání postupně zmenšuje náchylnost člověka ke stresu, tím se zvyšuje jeho odolnost vůči problémům, souvisejícím se stresem, a snižuje se náchylnost k onemocnění. Většina lidí, kteří se naučili upouštět od chtění a praktikují ho, pozoruje postupné zlepšování fyzického zdraví

i vitality.

Zdravotní důsledky stresu

Stres je naše reakce na vnímané (skutečné nebo imaginární) ohrožení naší bezpečnosti nebo tělesné pohody. Podnět může být vnitřní nebo zevní. Může být fyzický, mentální, nebo emocionální. Dr. Hans Selye a Dr. Walter Cannon se zabývali základním výzkumem fyzických reakcí těla. Selye popsal něco, co označil jako ´syndrom všeobecné adaptace´. V reakci na stresující podnět nejprve v těle proběhne poplachová reakce, v druhé fázi se objeví odpor, a když signál pokračuje, může to vést ke třetí fázi, k syndromu vyčerpání[1] .

Poplašná reakce probíhá skrze dráhy mozkové kůry → hypothalamus (v dolní části mozku) → nadledvinky → krevní oběh (kortizol a adrenalin). Navíc dochází k uvolňování mozkových hormonů a ke stimulaci sympatického nervového systému (sympatiku). Adrenalin pak proniká do všech tělesných orgánů a připravuje je na boj nebo na útěk. Mnoho lidí, zejména ve velkých městech, se naučí žít z neustálých ´vrcholných´ adrenalinových výzev. Intenzivní konkurence ohrožující přežití neustále aktivuje proudění adrenalinu. Typické je, že během víkendu nebo dovolené upadají do deprese. Jsou závislí na vzrušení a na abnormální stimulaci. Navykli si na jistou míru euforie, kterou vyvolává zvýšená hladina kortizolu.

Druhá fáze, fáze odporu, je pokusem těla o obnovení homeostatické rovnováhy. To zahrnuje hormonální změny a posuny v metabolismu i v minerální rovnováze. Sodík často souvisí se zadržováním vody ve tkáních. Například některým manažerům otékají kotníky a v pátek večer se objevuje potřeba často močit. Stěžují si na nespokojenost kvůli náhlému poklesu úrovně hormonu kortizolu. Kromě poněkud euforického účinku má kortizol také anestetický účinek; proto v době jeho nízké produkce během víkendu si mohou povšimnout tělesných příznaků, které během vzrušeného pracovního týdne ignorovali, a mohou si o víkendu stěžovat na řadu bolestí, které nepociťovali, dokud byli v práci.

Třetím stádiem je vyčerpanost. Pokud stres pokračuje v neztenčené míře a přesahuje schopnost tělesných mechanismů vypořádat se s ním, nakonec začne docházet k jejich selhávání. Dojde k vyčerpanosti nadledvinek. Obranyschopnost organismu je příliš slabá, takže se nedokáže vyrovnávat s dopady stresu. Imunitní systém funguje nedostatečně. V důsledku dlouhodobého působení stresových hormonů se v tělesných orgánech začnou objevovat patologické změny. Zásoby tělesné energie jsou vyčerpané, což vede k onemocnění a nakonec ke smrti organismu.

Během akutní poplašné reakce se zastaví činnost žaludku, přestane fungovat trávení a sníží se prokrvování žaludeční epitelové vrstvy. Jak stres pokračuje, v důsledku nerovnováhy nervového systému a hormonálních změn začne docházet k překyselení a k nadprodukci trávicích enzymů. Zvýšené množství trávicích enzymů a kyseliny chlorovodíkové, které působí na oslabenou gastrointestinální epitelovou vrstvu, vede k vytváření vředů ze stresu. S pokračujícím stresem mohou vředy krvácet, perforovat a způsobit zdravotní katastrofu. V jiných případech může být reakcí na chronický, abnormální stres neschopnost produkovat kyselinu chlorovodíkovou nebo enzymy, což vede k chronickým poruchám trávení a k ochuzení výživy.

Kromě gastrointestinálního traktu reaguje poplašnou reakcí na stres i kardiovaskulární systém. Jak se stres stává chronickým, srdce, cévy a ledviny mohou být poškozené hypertenzí a/nebo ischemickou chorobou. Stres nakonec způsobuje mrtvici, infarkt a vysoký krevní tlak, hlavní příčiny úmrtí ve Spojených státech.

Reakce energetického systému na stres a na akupunkturní systém

Tělo má tři nervové soustavy: 1) nervovou síť, která je pod vědomou kontrolou a týká se především vůlí ovládaných svalů; 2) autonomní nervový systému (sympatikus a parasympatikus), který je obvykle neuvědomovaný a který ovládá tělesné orgány a fyziologické funkce jako srdeční tep, průtok a transport krve, trávení a chemické tělesné pochody; 3) akupunkturní systém, který přenáší bioenergii do všech tělesných struktur a vnitřních orgánů. Tento třetí systém je západní medicíně známý nejméně, východní medicína a společnost ho ale zná už dlouho.

V akupunkturním systému se jedná o tok životní energie skrze celé fyzické tělo prostřednictvím neviditelného energetického systému. Tento energetický systém je popisován jako dvanáct hlavních kanálů na povrchu fyzického těla podél dvanácti hlavních akupunkturních drah. Existuje mnoho větví, které vedou z těchto kanálů do různých orgánových systémů těla. Abnormální přítok energie do těchto meridiánů vede k dysfunkci postižených orgánů a nakonec k rozvinutí procesu onemocnění.

Tato vitální bioenergie je skutečně prouděním samotného života. Velmi rychle reaguje na stres. Nestabilnost okolností, v nichž žijeme a které mění vzorce našeho vnímání, myšlenky i pocity, má za následek, že bioenergie reaguje okamžik za okamžikem. Konvenční medicínské měření tělesných reakcí je relativně pomalé. Letmé myšlenky, které mohou být provázeny emocionální bolestí, nevyvolávají v organismu měřitelné změny krevního tlaku nebo tepu; okamžitě je ale zaregistruje bioenergetický systém, ve kterém je možné prostřednictvím vědeckých, mentálních a klinických metod pozorovat celou řadu rychlých změn.

Celková rovnováha akupunkturního energetického systému těla je regulována činností brzlíku. Prostřednictvím brzlíku je bioenergetický systém úzce propojený s imunitním systémem. Chronický stres oslabuje imunitní tělesný systém, potlačuje činnost brzlíku a způsobuje nerovnováhu bioenergetického systému. Posilování brzlíku nebo užívání potravních doplňků ovlivňujících činnost brzlíku vrací bioenergetický systém do rovnováhy. Podrobnější vysvětlení se nachází v knihách *Behaviorální kineziologie* a *Životní energie,* které napsal John Diamond, MD.

Intervence vedoucí ke zmírnění stresu

Výzkum uskutečněný Liebeskindem a Shavitem v U.C.L.A během osmdesátých let objasnil souvislost mezi stresem, potlačením imunitního systému a vývojem rakoviny: odhalil, že nárazový stres ovlivňuje uvolňování mozkových opiátů, známých jako endorfiny. Stres ve formě opakujících se šoků potlačuje imunitní systém. Při silné imunitní odpovědi dochází v mozku k uvolňování endorfinů, tzv. přirozených ´zabijáků´ protirakovinných buněk, T-lymfocytů, které napadají a zabíjejí mladé rostoucí nádorové buňky. Když je ale imunitní aktivita potlačená a došlo ke snížení stavu endorfinů, aktivita protirakovinných buněk T-lymfocytů

klesá.

Zpráva v časopise *Science* (223:188 – 190) uvádí: „Naše zjištění podporují názor, že centrální nervový systém provádí určitou míru kontroly nad vznikáním a rozvojem onemocnění modulováním imunitní funkce.“ Zpráva dále uvádí, že pocit bezmoci souvisel se snížením protirakovinné aktivity buněk typu ´zabiják´ a se zvýšeným růstem nádoru. Deprese ve zvířatech, stejně jako v lidech, snižuje imunitní reakci, a tato bezmoc zmenšuje možnost ovlivnit, jak velkou moc nad stresující událostí osoba i zvíře cítí. Tato zjištění pomáhají vysvětlit, proč deprese a pocit bezmoci jsou spojené s rakovinou. Další výzkum potvrzuje zjištění, že stresová reakce je hlavním předpokladem pro vznik fyzické nemoci u zvířat i u lidí (Sapolsky, 2010).

Celkový dopad napětí na imunitní systém má za následek zablokování imunitního systému kvůli produkování protilátek, produkovaných imunitním systémem, které jsou zaměřeny proti jednomu nebo více vlastním proteinům. Pokud se tyto autoimunní protilátky samy zablokují, imunitní funkce se ještě jednou obnoví. Takže zablokování imunitního systém je reverzibilní. Například výzkum provedený v Pasteurově ústavu v Paříži vedl ke vzniku tzv. Bogomoletzova séra, které vyvolá reaktivaci imunitního systému, je-li aplikováno intradermálně injekčně. Tato léčba se nazývá I.B.R. léčení (imunobiologické omlazení). Malé množství séra se vstřikuje pod kůži během tří po sobě následujících dnů a má za následek rychlou reaktivaci imunitního systému.

Opětovné zaktivování uzdravujících tělesných reakcí se dá pozorovat v nelékařských intervencích, např. v souvztažnosti mezi meditační praxí a snížením stresu i deprese. Například výzkum probíhající u univerzitních studentů ukázal, že meditace vedla ke snížení jejich bouřlivých reakcí na stres, což bylo spojené se zmírněním jejich depresivnosti. Studie zjistila, že u studentů, kteří se poctivě účastnili šestitýdenní výuky v meditaci, se zlepšilo fungování jejich imunitního systému. U studentů v kontrolní skupině, kteří dostali vzdělávací informace o stresu bez vnitřní techniky, došlo k malému nebo žádnému fyziologickému či psychickému zlepšení (Pace a další, 2009).

Nepublikované výzkumné studie, uskutečněné během roku1980, kterých jsem účastnil jako klinický poradce, prokázaly větší účinnost vnitřních technik, na rozdíl od čistě léčebných metod na snižování stresu. Lékařské metody jako třeba progresivní relaxace měly pozitivní účinek; nicméně vliv na zlepšování srdeční frekvence a krevního tlaku je větší a dlouhodobější, pokud jsou vědomě aplikovány vnitřní mechanismy.

Tyto vědecké výsledky nebudou překvapivé pro lidi, kteří se naučili používat vnitřní technologie, jako je například upouštění od ulpívání, což je proces vnitřního odevzdávání, který lze aplikovat na všechny situace. Sdělují, že jsou schopni lépe zvládat stres, protože potom, co se naučili, jak upouštět od negativních pocitů, jakmile vyvstanou, jsou v obtížných situacích klidnější.

Kineziologické testování

Kineziologie čili testování svalů je užitečné pro zjišťování přímého vztahu mezi

myslí a tělem. Základní způsob testování je nyní poměrně dost známý, je rovněž vysoce informativní a je jednoduché se mu naučit. Diagnostikové používají kineziologické metody k testování rovnováhy akupunkturního systému, akupunkturních drah a celkového fungování bioenergetického systému těla.

Kineziologie se zabývá především svalovým testováním, když náhlé oslabení svalů těla indikuje pokles bioenergie. Tato reakce může být vyvolána jakoukoli vnější negativní energií, která vnikla do bioenergetického systému. Příčina může být fyzická – umělá sladidla, zářivkové osvětlení, syntetické potraviny a textilie, i některé rytmy, vznikající hudbou typu heavy metal nebo rap. Pro naše pochopení je ale největším stimulem bezprostředně oslabující vliv negativní myšlenky nebo pocitu. *Negativní myšlenka nebo pocit okamžitě oslabí tělo a vyvolá nerovnováhu v proudění tělesné energie.*

Protože tento druh svalového testování tak krásně a dramaticky ilustruje spojení mezi myslí a tělem, stojí za námahu tento postup znát a zažít ho osobně; proto rozebereme detailně postup testování, který je velmi jednoduchý a vyžaduje pouze dvě osoby. Je důležité poznamenat, že oba, testující i testovaný, musí být nad úrovní odvahy (vibrační úroveň 200), aby bylo možné získat z testování přesné odpovědi (viz dodatek B); to znamená, že pravda se zobrazuje těm, kteří jsou jí oddáni.

Technika kineziologického testování

Testovaný člověk stojí s jednou rukou nataženou do strany a zvednutou do výše ramen. Druhý člověk ho testuje. Dvěma prsty zatlačí na několik vteřin na zadní stranu testovaného zápěstí, aby pocítil svalovou sílu. Když testující zatlačí směrem dolů, současně požádá testovaného, aby tlaku vší silou odolával. Přitom je důležité, že testující se na dotyčného neusmívá, neměl by mluvit a neměla by v tu chvíli hrát hudba. Nejlepší je, když se testovaný dívá na testujícího se zavřenýma očima jako na neutrální objekt, prázdnou zeď. Po několika pokusech testující pocítí sílu svalů testovaného.

Pro názornou ukázku, jak to probíhá, má testovaný začít myslet na nějakou emočně nepříjemnou situaci nebo na nějakého nepříjemného člověka. Zatímco tuto nepříjemnost udržuje v mysli, testující znovu na několik sekund zatlačí, aby otestoval sílu ruky, kterou testovaný stále drží vodorovně. Ten současně znovu zatlačí vší silou proti němu. Ukáže se velmi zřetelně, že při testování náhle došlo k velkému oslabení deltového svalu, který ztratil asi 50% ze své síly.

Pak má testovaný subjekt začít myslet na někoho, kdo miluje, a testování se zopakuje. Sval okamžitě zareaguje silně. Je to působivý a vysoce hodnotný úkaz, který lze zažívat a pozorovat. Ověření se může opakovat s různými negativními předměty, které testovaný drží v druhé ruce, v ústech, na temeni jeho hlavy či na solárním plexu. Při testování se testovaný může dívat na rozsvícenou zářivku nebo na televizní reklamu, dá se vytestovat rozdíl mezi působením klasické hudby ve srovnání s heavy metalem nebo rapem; mezi doma upečeným a průmyslově vyrobeným chlebem; mezi cukrem a medem; mezi syntetickými tkaninami oproti bavlně, vlně nebo hedvábí; mezi syntetickými a přírodními potravinami; mezi syntetickým a organickým

vitaminem C, obsaženým v šípkách. Dalšími testy se dají zjišťovat reakce dotyčného na dietní limonády, cigarety, mýdla, oblíbená jídla a jiné předměty, se kterými přichází často do kontaktu.

Při testování různých objektů a působení myšlenek a pocitů začne být brzy zřejmé, že všechno ve vesmíru má určitou vibraci a že tato vibrace má buď posilující, nebo oslabující účinek. Aby se například prokázal oslabující účinek energeticky negativní potravy, jako jsou umělá sladidla, není nutné mít jídlo v ústech. Bude mít stejný oslabující účinek, když bude umístěné v druhé ruce nebo na temeni hlavy.

Když člověk použije mechanismus odevzdávání a upustí od negativního pocitu, svalové testování, které jsme popsali, ukáže, že došlo ke změně ze slabé reakce na silnou. Když upustíme od negativních myšlenek nebo přesvědčení, nemají už sílu vyčerpávat naši energii.

Základní zákonitostí vědomí je: *Jsme podrobeni pouze tomu, co udržujeme v mysli*. Tělo bude reagovat na to, čemu věříme. Jestliže jsme přesvědčeni, že určitá substance je pro nás špatná, pak

se obvykle vytestuje svalová slabost. U jiné osoby, která věří, že tato substance je dobrá, vyvolá stejná substance posílení. Co je pro nás stresující, je tedy čistě subjektivní. Svalové testování reaguje stejně na to, čemu nevědomky věříme, jako na přesvědčení, která si uvědomujeme. Testování často odhalí, že osoba podvědomě cítí nebo se domnívá pravý opak toho, o čem si myslí, že tomu věří. Člověk může být například přesvědčený, že se chce uzdravit, ale podvědomě spoléhá na výhody, plynoucí z jeho onemocnění. Jednoduchý svalový test odhalí o této věci pravdu.

Souvislost vědomí se stresem a nemocí

Jak jsme viděli, náchylnost ke stresu a zranitelnost má přímou souvislost s naší celkovou úrovní emocionálního fungování. Čím jsme na stupnici vědomí výš, tím méně budeme reagovat stresujícím způsobem. Můžeme se podívat na jednoduchou událost z každodenního života a demonstrovat rozdíly v reakcích na ni.

Řekněme například, že jsme zaparkovali své auto a ve chvíli, kdy jsme z něj vystoupili, auto parkující před námi do něj s žuchnutím narazilo. Nárazník a přední část našeho blatníku jsou promáčknuté. Různé úrovně vědomí by mohly zareagovat následovně:

Zahanbení:
„Jak trapné. Jsem tak mizerný řidič. Nedokážu ani zaparkovat auto. Ze mě jakživo nic nebude.“

Pocit viny:
„Měl jsem to předpokládat. Jak jsem hloupý! Měl jsem to zaparkovat líp.“

Apatie:
„Jaký to má všechno smysl? Takové věci se mi dějí pořád. Beztak mi tu pojistnou

událost asi neuznají. Mluvit s tím chlapem nemá smysl. On mě prostě zažaluje. Život nestojí za nic.“

Smutek: „Auto je teď poničené. Nikdy už nebude takové jako dřív. Život je hrozný. Nejspíš mě to bude stát spoustu peněz.“

Strach:
„Ten chlap pravděpodobně zuří. Mám strach, že mě praští. Bojím se s ním mluvit. Asi mě zažaluje. Nejspíš už nikdy nedám to auto do pořádku. Lidé v autoservisu mě vždycky vezmou na hůl. Pojišťovna z toho pravděpodobně vycouvá a já budu ten, kdo za to může.“

Touha:
„Můžu na tom vydělat hodně peněz. Myslím, že se budu držet za krk a tvářit se, že jsem zraněný. Můj švagr je právník. Zažalujeme toho idiota, aby přišel o všechno. Zaplatí mi to podle nejvyššího odhadu a opravit si to nechám levně.“

Hněv:
„Ten zatracený idiot! Myslím, že tomu chlapovi dám lekci. Zaslouží si pořádnou ránu do nosu. Zažaluju ho, aby přišel o všechno, a postarám se, aby trpěl. Krev se ve mně vaří. Klepu se vzteky. Mohl bych toho bastarda zabít! „

Pýcha:
„Dívejte se, kam jedete, vy blázne!´ Bože můj! Svět je plný takových nemotorných idiotů! Jak se opovažuje poškodit moje nové auto? Co si sakra myslí, že je? Nejspíš má mizerné pojištění; to moje je díky Bohu maximální.“

Odvaha:
„No, oba máme pojistku. Zapíšu si údaje a zpracuju to. Je to otrava, ale zvládnu to. Promluvím si s tím řidičem a vyrovnáme se mimosoudně.“

Nestrannost:
„Takové věci se v životě stávají. Nemůžete najezdit ročně 20.000 mil, aby se přitom občas neohnul blatník!“

Ochota:
„Jak bych mohl tomu chlápkovi pomoci, aby se uklidnit? Nemusí se kvůli tomu cítit rozrušený. Prostě si vyměníme potřebné informace o pojištění a bude to v pořádku“.

Přijetí:
„Mohlo to být horší. Aspoň že se nikdo nezranil. Tak jako tak jde jen o peníze. Pojišťovna se o to postará. Myslím, že ten chlápek je rozrušený. To je přirozené. S takovou věcí se prostě nedá nic dělat. Díky bohu, že neřídím tenhle vesmír. Je to jen malá nepříjemnost.“

Rozumnost:
„Buďme praktičtí. Chtěl bych to vyřešit co nejrychleji, abych se dostal ke svým obvyklým činnostem. Jaký je nejefektivnější způsob, jak náš problém vyřešit?“

Láska:
„Doufám, že ten chlapík není rozhozený. Uklidním ho. (Druhému řidiči řekne):“

Uvolněte se. Všechno je v pořádku, oba jsme pojištěni. Vím, jaké to je. Stalo se mi to taky. Byla to menší promáčklina a opravili nám to za den. Nebojte se – nebudeme to hlásit, pokud nechcete. Možná to můžeme odečíst a vyhnout se zvýšení pojistného. Není to nic, kvůli čemu bychom se měli znepokojovat.“ (Ujišťuje rozrušeného řidiče, přátelsky mu pokládá ruku na rameno.)

Mír:
„No není tohle šťastná náhoda? Tak jako tak jsem chtěl nechat opravit to, co v nárazníku chrastí, a blatník byl už trochu pošramocený. Teď to budu mít zadarmo. Řekněte, nejste Jirkův švagr? To jste právě ten chlapík, kterého jsem chtěl poznat. Mám docela velkou firmu, tak to pro mne můžete udělat. Bude to výhodné pro nás oba. Vypadáte jako ten pravý člověk, který se na to může podívat. Co takhle dát si šálek kávy a probrat to spolu? Mimochodem, tady je můj průkaz pojištěnce. Vida, je to stejná společnost jako ta vaše. To je ale náhoda. Všechno dopadne dobře. Žádný problém.“ (Odchází a notuje si s novým přítelem, nehodu už pustil z hlavy.)

To, co jsme teď popsali, ilustruje všechno, co bylo řečeno. My sami vytváříme stresové reakce jako důsledek toho, co v sobě držíme. Potlačené pocity určují naše přesvědčení a to, jak vnímáme sebe i druhé. To zase doslova vytváří události a incidenty ve světě, události, které my pak překroutíme a cítíme se kvůli svým reakcím provinile. Je to systém iluzí, který sám sebe posiluje. Právě to mají osvícení mudrci na mysli, když říkají: „Všichni žijeme v iluzi.“ Všechno, co prožíváme, jsou naše vlastní myšlenky, pocity a názory, které promítáme do světa a které ve skutečnosti způsobují, že dochází k tomu, co pozorujeme.

Většina lidí zažila v té či oné době všechny rozmanité úrovně vědomí, obecně ale máme sklon fungovat na té či oné úrovni po dlouhá časová údobí. Většina lidí je zaujatá především přežitím ve všech jeho subtilních podobách, a tak v první řadě projevují strach, hněv a touhu po zisku. Nevědí, že stav ochoty je nejmocnější ze všech nástrojů pro přežití.

Jak jsme uvedli v předchozí kapitole, je zajímavé, že mít psího mazlíčka může život člověka prodloužit o 10 let. Láska, náklonnost, péče o jiné bytosti a společenství, které je s vlastněním psa spojené, zmírňuje negativní dopady stresu. Láska stimuluje endorfiny a životní energii, vnáší hojivý balzám do života, náchylného ke stresu.

[1] http://lekarske.slovniky.cz/pojem/selyeho-syndrom (pozn. překl.)

Následující část: Kapitola 15. Vztah mezi Myslí a Tělem