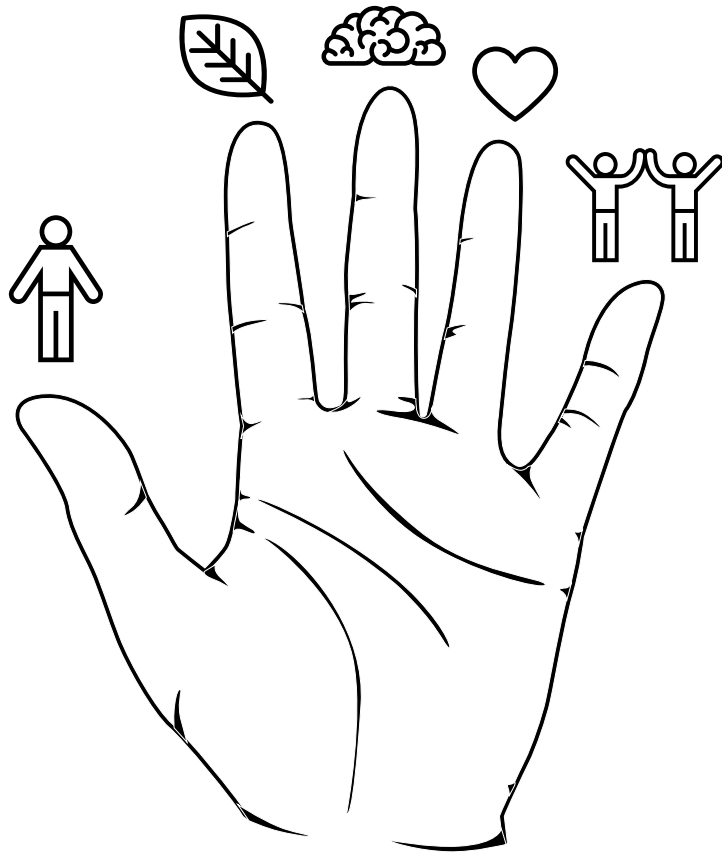


Zuzanna Rzepecka, Joanna Macioł

5 Palców Do Długowieczności

WARSZTATOWNIK



Wszystko masz w swojej dłoni

S pis treści

Życie to podróż 14

Nic nie jest dziełem przypadku 19

Dlaczego razem? 24

5 palców, czyli jak dłoń stała się przewodnikiem 25

Kilka minut dziennie codziennie, czyli czym ta książka różni się od innych książek 29

Warsztatownikowy kodeks, czyli na co się umawiamy 34

PIERWSZY PALEC, czyli dlaczego podstawy są ważne 37

Fabryka, filtry, czyli fascynujący mechanizm 39

Dlaczego przeziębiamy się jesienią, a wiosną atakuje pęcherzyk żółciowy? 44

Co wewnątrz to na zewnątrz, czyli co ci mówi twoja twarz 50

ĆWICZENIE 1 (maks. 1 minuta dziennie):

„Lustreczko, powiedz przecie” 52

ĆWICZENIE 2 (maks. 4 minuty): „Postaw ptaszka” 56

DRUGI PALEC, czyli o czym masz pamiętać. Zawsze! 59

Jak zaczynasz, tak kończysz 61

Przegląd techniczny i zlecone naprawy, czyli oszczędności na przyszłość 65

Posiłki, czyli co sprawia, że jesteś żywa 66

Przekąski, czyli przekąszać czy nie? 68

Ruch, czyli pogromca dużego tyłka 71

ĆWICZENIE 1 (maks. 3 minuty): „Lubimy dobre numerki” 73

ĆWICZENIE 2 (na zawsze): „Wprowadzam i zostawiam” 74

TRZECI PALEC, czyli poznaj kotku, co masz w środku 91

Twój świat zaczyna się w głowie, czyli pomysł o tym 93

Cykl to nie tylko miesięczka 96

Jak to się dzieje, że tak się nie dzieje? 99

Z maczetą przez las 101

ĆWICZENIE 1 (maks. 5 minut dziennie): „Obserwuj swoje myśli” 102

ĆWICZENIE 2 (maks. 2 myśli dziennie): „Zbuduj nowe ścieżki w dżungli” 103

CZWARTY PALEC, czyli miłość jest kluczem do wszystkiego 113

Kochać to nie zawsze znaczy to samo 114

Niewidzialna nić porozumienia 116

Akcja i reakcja, czyli dlaczego wszystko zawsze działa w dwie strony 120

ĆWICZENIE 1 (maks. 5 min.): „Zauważ mnie” 126

wiedzy i to chcę robić dalej. Zresztą w domu kultury prowadziłam nie tylko zajęcia teatralne, ale również warsztaty psychologiczne dla młodzieży, które cieszyły się bardzo dużym powodzeniem.

Bardzo często w moim życiu było tak, że znajomi radzili się mnie w różnych sprawach, a ja chętnie odpowiadałam na ich potrzeby i pomagałam rozwiązywać problemy. Czułam się w tym dobrze, spełniałam się, dawało mi to satysfakcję. Jednocześnie każdego dnia patrzyłam na moich rodziców, którzy z wiekiem zaczęli łykać różne lekarstwa i narzekali na swoje zdrowie. Widziałam, że nie szukają innych rozwiązań, poza tymi ogólnie znanymi, czyli tabletkami i chodzeniem po lekarzach. Na moje próby zwracania uwagi na zmianę diety, reagowali najczęściej jednym zdaniem, *że człowiek powinien jeść wszystko, na co ma ochotę*. Dopiero zawał, który przeszedł mój tata, odrobinę zmienił ich nawyki żywieniowe. Wprowadzili do swojego menu więcej warzyw. Niestety to była jedyna zmiana.

Pewnego dnia, a było to około jedenastu lat temu, wracając do domu, poczułam, że nie chcę, mając pięćdziesiąt lat, wyglądać i czuć się jak moi rodzice. Z tej niezgody zaczęłam szukać swojej drogi, by spełnić marzenie o długowieczności. Skończyłam roczny kurs refleksologii twarzy metodą Lone Sorensen, która rozpowszechniła na świecie tę metodę, wykorzystując ją w pracy zwłaszcza z pacjentami neurologicznymi, a potem wiele kursów z medycyny bioinformacyjnej. Otworzyłam swój gabinet, w którym zaczęłam pokazywać ludziom drogę, którą sama testowałam, w którą wierzyłam i która się sprawdzała. Całe dni wykonywałam albo refleksologię twarzy, albo sprawdzałam stan organizmu, szukałam wszelkiego rodzaju patogenów i zajmowałam się ich usuwaniem. Moje zaangażowanie w życie pacjentów było tak duże, że trafiały do mnie z polecenia coraz trudniejsze przypadki, a ja tak mocno żyłam pracą i chęcią pomocy, że często, nawet w wolnych chwilach, szukałam najlepszych rozwiązań dla danej osoby.

Tak minęło kilka lat, a ja z osoby pełnej energii, szczupłej i zdrowej, stałam się zmęczona, trudno było mi wstawać z łóżka, przybyło mi kilogramów, choć nie zmieniłam swoich nawyków i jadłam cały czas tak samo. A co najgorsze, czułam się chora, choć nie potrafiłabym powiedzieć dokładnie, co mi jest. Miałam wrażenie, jakbym brała od swoich pacjentów wszystko, z czym przychodzili, zarówno mentalnie, jak i fizycznie. Zdałam sobie sprawę, że całe dni tkwiłam w chorobie, zamiast w zdrowiu, choć wtedy wydawało mi się, że przecież zajmuję się zdrowiem, bo przecież pomagam do niego wracać moim klientom. To odkrycie było dla mnie przełomem i jednoczesną zmianą gdzieś głęboko w ciele. Poczułam, że nie chcę i nie mogę tak dłużej. Miałam wrażenie, że jeszcze chwila i zachoruję na coś bardzo poważnego, po czym moje życie wyczerpie się skończy. Zobaczyłam nawet swój pogrzeb, i słyszałam słowa... *A miała przecież tak długo żyć*. To mną wstrząsnęło na tyle, że podjęłam decyzję, że znajdę inne rozwiązanie, by dbać o innych.

Od tego momentu postanowiłam zmienić swoje podejście do pracy, i skupić się na takim rodzaju pomocy ludziom, który będzie wspierał moich klientów, a przy okazji również mnie. Opracowałam sposób pracy z pacjentami, który pozwolił mi skupić się na ich zdrowiu, a nie chorobach. Podświadomie wybrałam klientów, którzy rozumieją dokładnie, czym jest profilaktyka zdrowia i każdego dnia świadomie dbają o siebie i swoje zdrowie. To mi dodało skrzydeł i utwierdziło, że idę właściwą drogą. A do tego, znowu odzyskałam radość z życia i pracy.

Dziś moje życie zawodowe obraca się wokół tego, co jest związane z szeroko pojętym zdrowym stylem życia, regularnym oczyszczaniem organizmu, profilaktyką i długowiecznością. Układałam całościowe Programy Zdrowia, by stwarzać w organizmie pacjenta takie środowisko, które będzie utrzymywać go w zdrowiu. Nadal się rozwijam, uczestniczę w szkoleniach, czytam fachową literaturę. I tak od prawie jedenastu lat.

Kocham to, co robię, uwielbiam moich klientów i ich rodziny, z niektórymi jestem bardzo blisko. Wierzę, że jest możliwe, by żyć jak najdłużej w jak najlepszym zdrowiu, samopoczuciu i wyglądzie. Jest jednak jeden warunek. Musisz wiedzieć jak to zrobić, a potem to robić. Wielu moich klientów wie już, jak to robić, mają efekty i przekazuje wiedzę swoim bliskim.

Pracując z różnymi ludźmi, ucząc się nieustannie i testując różne metody dbania o swoje ciało i umysł, wiem, że człowiek, by dbać o siebie i swoich bliskich, potrzebuje prostych, sprawdzonych i przyjemnych rozwiązań. Dokładnie tak jak w 5 Palcach Do Długowieczności. Dlatego właśnie ta idea jest mi tak bliska, bo wynika z potrzeby dzielenia się wiedzą i prostotą, ale też jest odpowiedzią na pytanie, które od lat słyszałam od moich klientów... *Kiedy wreszcie pani coś napisze, żeby było wszystko w jednym?* Postanowiłam odpowiedzieć na pytanie i wierzę, że to, co przeczytają, stanie się im bliskie.

Na imię mam Zuzia. W swoim życiu przekonałam się nie raz, że nic nie jest dziełem przypadku. Gdy jesteś na niewłaściwej ścieżce, gdy tak naprawdę powinnaś robić w życiu coś zupełnie innego, to jakaś niewidzialna siła, nieodparta moc będzie ciągnęła ciebie i okoliczności w tym właściwym kierunku. Czasem, zanim tam dojdiesz mogą przydarzyć się niespodziewane rzeczy. Mam na myśli sytuacje, które z pozoru wydają się być tymi negatywnymi, które nie powodują uśmiechu na twarzy. Ale to tylko pozory, po czasie zawsze zaczynasz dostrzegać prawdziwy powód tego, co się wydarzyło. Jesteś wtedy wdzięczna, że stało się tak, a nie inaczej, cieszysz się wracając myślą do tych chwil. Tak jest też ze mną.

Byłam wtedy przed trzydziestką. Nagle, z dnia na dzień, z dziewczyny zawsze pełnej energii, uśmiechniętej i zdrowej stałam się słaba,

prawie cały czas miałam stan podgorączkowy, bolały mnie kości, mięśnie i głowa, która nigdy wcześniej nie bolała. Często rano wstawałam bardziej zmęczona, niż wieczorem, gdy kładłam się spać. Wyniki badań miałam w normie, nikt nie widziałam problemu. Tylko ja nie wiedząc czemu cały czas czułam się fatalnie. Nie pomagały tradycyjne metody jak jedzenie czosnku, picie syropu z cebuli, naparu z lipy i tym podobne. Żadne apteczne środki „przeciwgrypowe” nie spełniały obietnic z reklam. Mijały miesiące, a ja wciąż czułam się beznadziejnie. Były dni, kiedy nie mogłam się na niczym skupić, do tego lekko kręciło mi się w głowie. To były dni, kiedy nie mogłam nawet prowadzić samochodu. Wtedy też byłam zmuszona zrezygnować z pracy. Postawiłam wszystko na jedną kartę, na pomoc samej sobie. W swoim otoczeniu nie miałam nikogo, kto znałby się dobrze na leczeniu naturalnymi metodami. Zaczęłam czytać, uczyć się, chodzić na spotkania zdrowotne, zaraz potem zaczęłam uczęszczać na szkolenia z zakresu medycyny naturalnej i bioinformatycznej. Moje działania szybko przyniosły pozytywny skutek i po trzech miesiącach znów mogłam cieszyć się energią i świetnym samopoczuciem. Głowa w końcu przestała boleć, wrócił efektywny sen, a ja bez problemu mogłam wrócić do pracy. Tylko jakiej? Na początku nie potrafiłam znaleźć odpowiedzi na to pytanie. W międzyczasie tematyka medycyna naturalnej i bioinformatycznej wciągnęła mnie bez reszty. Kontynuowałam uczestnictwo w spotkaniach zdrowotnych, chodziłam regularnie raz w tygodniu. Ciągłe czytałam książki przeznaczone tej tematyce, wymieniałam poglądy z ludźmi bardziej doświadczonymi niż ja, z autorytetami jak lekarze, fizycy, biolodzy. Minęło kilka kolejnych miesięcy i już wiedziałam, że machina ruszyła. Zaczęły się pierwsze porady zdrowotne. Najpierw w rodzinie, potem wśród znajomych, a z czasem krąg tych osób zaczął się mocno poszerzać o nowe znajomości. Zdałam sobie sprawę, że moja wiedza jest już naprawdę rozległa, choć wciąż się uczyłam. Zaraz potem zdecydowałam się na cykl

seminariów z leczenia przyczynowego. Potem kolejny egzamin, tym razem państwowy z dyplomem zawodu naturopaty. Nie poprzestałam na tym. Aktualnie studiuję medycynę naturalną, współpracuję z lekarzami. Jestem świadoma zarówno swojej wiedzy, jak i kierunku w jakim chcę w życiu podążać. Pomoc innym dodaje mi skrzydeł. Na co dzień pracuję z klientami jeden na jeden, piszę artykuły do ogólnopolskich gazet przeznaczonych tematyce zdrowotnej, prowadzę fan page i kanał na YouTube. Edukuję też ze sceny. Dlaczego? Bo w życiu nic nie jest dziełem przypadku.

Codziennie dziękuję za te „chorobowe doświadczenia” sprzed lat. To one zmusiły mnie do przejścia na właściwą ścieżkę. Teraz wiem, że moim celem w życiu jest pomaganie innym, rozświecanie im drogi i wskazywanie najlepszego kierunku, kierunku do zdrowia, do długowieczności.

Dlaczego razem?

Słyszałaś kiedyś o synergii? To teoria, która mówi, że jeden plus dwa to nie trzy, tylko więcej niż trzy. Wyobraź sobie, że energia, która jest w każdej z nas mnoży się i jest jej ciągle więcej, więcej, więcej. To przenikanie się, wzmacnianie, poszerzanie. Być może zastanawiasz się, dlaczego piszemy razem, a nie każda z nas osobno, choć przecież mogłybyśmy, i dlaczego postanowiłyśmy połączyć siły. Od zawsze mamy w sobie chęć dzielenia się tym, co wiemy i tym, co robimy. Mamy w sobie entuzjazm, a podwójny entuzjazm udziela się jeszcze bardziej. Bo dwie osoby, które bardzo czegoś pragną, mają większe szanse na spełnienie, a ich energia jest silniejsza. Teraz jest nas trójka. Wierzmy i wiemy, że wszystko we wszechświecie jest wibracją. Coraz więcej mówi się o fizyce kwantowej, i o tym, że myśli, słowa i działania, to też wibracje. Same doświadczamy tego każdego dnia. Wiemy, że to duży skrót myślowy, ale na ten moment po prostu zaufaj

nam, że tak jest. Wierzmy, że jeśli chcemy coś w życiu zmienić na lepsze, musimy to zrobić razem, a wtedy dobro szybciej rozejdzie się dalej. Wierzmy w silną energię kobiet. Wierzmy w siebie, tak mocno, jak wierzymy w siebie. Nawet, jeśli w tej chwili wierzymy w siebie bardziej, niż ty sama, to nasza wiara pozostaje niezmienna.

5 palców, czyli jak dłoń stała się przewodnikiem

Od wieków ludzie poszukiwali eliksiru długowieczności. Wyruszyli w podróż, szukali go, czasem poświęcając na to całe swoje życie. Czy został odnaleziony? Być może cały czas nie znamy przepisu, bo za bardzo utrudniamy? A może jest to o wiele prostsze niż myślisz?

Wyobraź sobie, że siedzisz w fotelu i zastanawiasz się nad swoim życiem... *Co jest dla mnie ważne? Czego potrzebuję w życiu, by być zdrową i szczęśliwą? Jak mam zadbać o najbliższych? Co zrobić, by sami chcieli o siebie zadbać? Czy jest jakiś prosty przepis na długie życie?* I nagle wpada ci do głowy pomysł. Patrzysz na swoją dłoń i szeroko się uśmiechasz. *Tak! To przecież jest takie proste! Wszystko, czego potrzebuję, mam w swojej dłoni. To jak olśnienie!* Wszystko masz w swojej dłoni! Kiedy wpadasz na taki pomysł, od razu chcesz podzielić się swoim odkryciem i zobaczyć, czy to, na co wpadłaś jest rzeczywiście takie genialne, jak czujesz. Często szukamy rozwiązań poza sobą. Komplikujemy zamiast sobie ułatwiać życie. Często proste rozwiązania wydają się na pierwszy rzut oka zbyt oczywiste, zbyt proste, błahe. Ale tak naprawdę w głębi duszy wiesz, że to, co proste, jest najlepsze. Z jednej strony to wiesz, a z drugiej i tak szukasz innych rozwiązań, bardziej skomplikowanych, nowoczesnych, takich „na czasie”. Ale po co? Po to, żeby cały czas być w punkcie wyjścia? Przecież nie o to ci chodzi.

Nasza codzienna praca w gabinetach naturoterapeutycznych uświadomiła nam, że bez względu na to, z kim pracujemy, albo nad jakim problemem, to tak naprawdę w głębi duszy każdy pragnie być zdrowy, szczęśliwy, czuć się dobrze ze swoim wyglądem i żyć jak najdłużej. Tylko tyle i aż tyle. Takie banalne, prawda?

Z każdej strony otaczają nas ludzie, którzy chcą o siebie dbać, poszukują różnych metod, sposobów, by lepiej się czuć, by być zdrowym, ciągle testują i ciągle czują niedosyt. A według nas rozwiązania powinny i są bardzo proste. To kwestia systematyczności, która jest prosta. Już słyszymy twój sprzeciw: *Jak to prosta?! Tyle razy próbowałam i nie wychodziło!* Spokojnie, w dalszej części warsztatownika wytłumaczymy ci, o co dokładnie chodzi. A teraz jeszcze raz podkreślimy, systematyczność jest prosta. To kwestia zdrowych nawyków, które też są proste. Tak narodziło się 5 Palców Do Długowieczności. Prostota i skuteczność to główne cechy tej idei.

Każdy z nas ma wszystko w swojej dłoni. Popatrz teraz na swoją. Masz pięć palców. Każdy jest ci potrzebny do czegoś innego. Każdy z nich spełnia określoną rolę. Każdy jest tak samo ważny. Nie ma takiej możliwości, że z któregoś nie korzystasz. Gdyby było tak, że któryś jest niepotrzebny, po prostu by go nie było. Z jakiegoś powodu masz pięć palców, a nie trzy, czy dwa. A teraz wyobraź sobie, że każdy z nich to inna sfera twojego życia. To twoje emocje, myśli, nawyki, zrozumienie ciała i relacje z innymi.

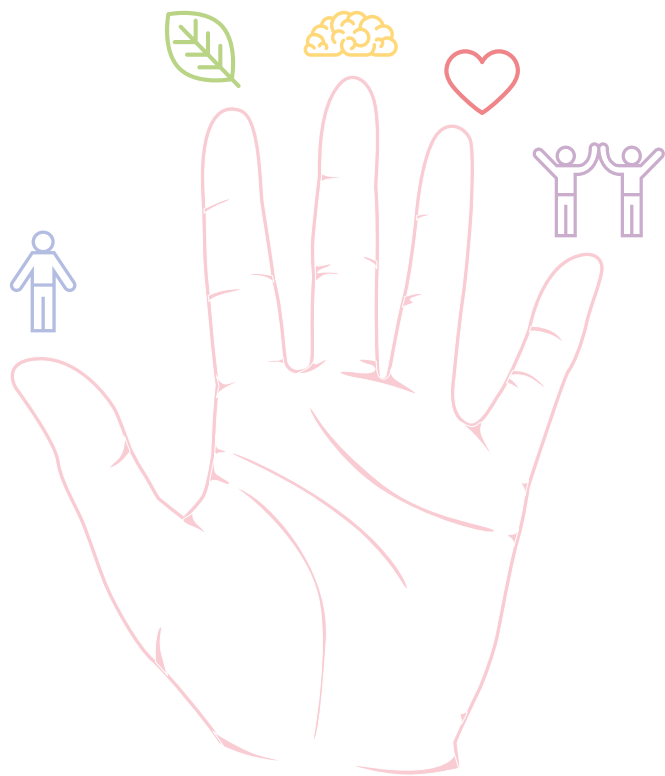
Idea *5 Palców Do Długowieczności* jest hasłem, które ma ci automatycznie przypominać o całościowym dbaniu o siebie, za każdym razem, kiedy spojrzysz na swoją dłoń. Nie będziesz widziała już tylko palców, ale wszystkie najważniejsze sfery twojego życia, to, co się w nich zawiera, jak o nie dbać i od razu będziesz to robiła. Kiedy poznasz i wdrożysz do swo-

jego życia ideę 5 Palców Do Długowieczności, nie będziesz potrzebowała już tego warsztatownika.

Będziesz wiedziała, jak sobie poradzić z wyzwaniami, jakie stoją przed tobą. Od tej pory zaciskając dłoń w pięść, będziesz stawiała się coraz silniejsza. Każdy twój krok będzie pewniejszy, a ty z uśmiechem będziesz szła przed siebie. Wszystko, co będziesz robiła i czuła, twoje emocje, myśli, odczucia w ciele, samopoczucie i reakcje innych, będą utwierdzać cię w przekonaniu, że idziesz we właściwym kierunku. A przeszkody, jakie spotkasz na swojej drodze nie będą już tak duże i straszne jak kiedyś. Tak, bo przeszkody zawsze będą. W życiu nie chodzi o ich ilość, ale o twoje nastawienie do nich i sposoby ich pokonywania. Jeśli wcześniej stawiałaś im czoła, to będziesz jeszcze silniejsza, a jeśli wolałaś ustąpić im miejsca, w końcu podejmiesz działanie. Będziesz miała ten sam entuzjazm, co my, a chochliki w twojej głowie mówiące, że nie dasz rady, będą teraz mówiły: *Dasz radę, jesteś silna, przecież wiesz, co robić, ze wszystkim sobie poradzisz.*

Idea 5 Palców Do Długowieczności powstała, byś mogła w prosty i łatwy sposób zadbać o siebie całościowo, a jednocześnie swoim przykładem pokazać innym, że istnieje prosty sposób na długie życie w zdrowiu, świetnym samopoczuciu i wyglądzie. Byś patrząc na swoją dłoń, codziennie przypominała sobie, co jest ważne dla ciebie i realizowała to. Ale też czuła, że codziennie posuwasz się małymi krokami do przodu. Bez rewolucji, na spokojnie. W swoim tempie.

Teraz zdradzimy ci tajemnicę, o co dokładnie chodzi z palcami i sferami życia, które są z nimi połączone. To taki wstęp przed podróżą, żebyś wiedziała, jakie etapy będzie miała nasza wspólna droga.



Pierwszy palec – **POZNAJ SWOJE CIAŁO**, czyli twój organizm jak idealny mechanizm w szwajcarskim zegarku.

Drugi palec – **ZADBAJ O SIEBIE**, czyli zdrowe nawyki na co dzień.

Trzeci palec – **POZNAJ SWÓJ UMYŚŁ**, czyli jak myślisz, tak masz.

Czwarty palec – **POZNAJ SWOJE EMOCJE**, czyli miłość kompasem na życie.

Piąty palec – **DZIEL SIĘ**, czyli bądź inspiracją dla innych.

Na ten moment dowiedziałaś się wszystkiego, co niezbędne przed podróżą. Do swojego plecaka dołóż jeszcze entuzjazm, otwartą głowę, gotowość na przygodę, uśmiech, zaufanie do siebie i pamiętaj, że jesteśmy razem.

Być może trochę się boisz, a z drugiej strony, w głębi duszy czujesz, że wszystko będzie dobrze. Bo będzie dobrze. Zaufaj nam i sobie. To normalne, że lubisz komfort, swoje domowe „ciepełko”, a jednocześnie uwielbiasz wyzwania i to, co nowe, jeszcze nieodkryte. Teraz będzie to i to. Będzie wyzwanie, bo sama decydujesz, jak szybko przejdiesz kolejne etapy. Będzie też komfort, bo jesteśmy z tobą. Masz dwie osobiste przewodniczki, które cię wspierają, dodadzą otuchy, wytłumaczą, czasem chwilę z tobą posiedzą i odpoczną, tylko po to, żeby potem kopnąć cię w tyłek i popchnąć do działania.

Kilka minut dziennie codziennie, czyli czym ta książka różni się od innych książek

Po pierwsze nazwałyśmy ją warsztatownikiem, a nie poradnikiem. To trochę nietypowa nazwa, ale w 100 % odzwierciedla to, co chcemy ci przekazać i co chcemy razem z tobą przeżyć w trakcie naszej wspólnej podróży. Tu nie chodzi o to, byś usiadła i przeczytała kilka informacji, tylko o to, byś czytając, wdrażała je od razu w życie. Byś w ciągu kilku minut każdego dnia, przerabiała, testowała, czasem zapisywała obserwacje, umacniała się, a dopiero potem szła dalej. To tylko kilka minut dziennie. Chcemy, byś czuła na sobie działanie tego, co wprowadzasz. I choć może ci się wydawać, że pewnie będzie tego bardzo dużo, to zaufaj nam, że znamy odpowiedni sposób na to, żeby rzeczy wprowadzać powoli i zapewniamy cię, że wcale nie będzie tego dużo.