

Börja där du står

Först och främst föreslog Cayce att du skulle börja där du står i dag och ta små steg mot de stora målen. Han lovade aldrig, och antydde inte ens, att någon skulle lyckas över en natt. Detta är hörnstenen i den här filosofin och sålunda grunden för denna bok. De insikter du uppnår och den inriktning du lovar att slå in på ska vara präglad av lugn och besinning, tålmod och långsam ihärdig tillämpning. Med den inställningen kan framgången bli långvarig.

Med allt detta i minnet uppstår helt naturligt en enkel fråga: "Hur är mitt personliga hälsotillstånd idag?" Säkerligen känner du dagligdags hur du mår eller om du kämpar mot någon form av sjukdom. Genuin hälsa är emellertid något mycket större än "jag känner mig rätt frisk och är inte sjuk." Det är inte enbart hur du känner dig idag utan vilken inriktning du har med din hälsa i morgon.

Hur står det till med din hälsa?

Följande självtest ger dig en uppfattning om ditt eget hälsotillstånd. Ta tid på dig och tänk igenom varje frågeställning och svara ärligt. Längre fram i boken kommer du att få anledning att se tillbaka på dina svar för att komma till insikt om hur du skapar ditt hälsotillstånd och, ja, ibland även hur du förstör din hälsa. Använd den här skalan och betygsätt vart och ett av dina svar och summera sedan ner alla siffrorna så att du får en totalpoäng.

Nej eller aldrig	0
Knappast, sällan	1
Ibland	2
Ofta	3
Ja eller vanligtvis	4

- Jag är vanligtvis positiv och vid gott humör.
- Jag har möjlighet att uttrycka mina känslor öppet och ärligt.
- Jag låter irritation/ilska mot andra snabbt gå över.
- Jag njuter av en stilla stund för mig själv varje dag.
- Jag känner mig vanligtvis lugn och har kontroll över mitt liv.
- Jag blir dagligen vidrörd och rör vid dem jag älskar.
- Jag har en personlig relation till Gud.
- Jag är aktiv i att hjälpa andra.
- Jag reserverar varje vecka tid till avkoppling som jag finner glädje i (läsning, film, stickning osv.).

- Jag äter regelbundet tre måltider per dag.
- Jag äter färska, råa grönsaker vid minst en måltid per dag.
- Jag dricker sex till åtta fulla glas vatten varje dag.
- Jag väljer mat från havet och kyckling före kött och fläsk vid mina måltider.
- Jag äter mina måltider sakta och avslappnat.
- Jag följer ett reguljärt mönster för sömn som gör att jag känner mig pigg och utsövd på morgonen.
- Jag utför dagligen någon form av enkla, lätta övningar (stretching, går uppför trappor).
- Jag gör mer krävande övningar minst tre gånger i veckan (snabb promenad, tennis, simning).
- Jag är i allmänhet fri från värk och smärta.
- Jag andas djupt och regelbundet.
- Jag tar massage eller ryggradsjusteringar minst en gång i månaden.
- Jag tar ett hett bad eller bastu minst tre gånger i veckan.
- Jag har minst en tarmtömning om dagen.
- Jag tror på och praktiserar att förebyggande är bättre än kurerande.
- Jag har tillräckligt med energi under hela dagen.
- Jag har en positiv inställning till min kropp och sköter om den.
- Summa poäng

Vad poängsumman visar

Om din poängsumma ligger mellan 75-100 är du i god form och kommer utan tvivel att förbli så. Den här boken får dig att se klart vad du gör rätt och varför dina tankar och handlingar skapar ett sådant positivt resultat. Du kan kanske fundera över att lämna den här boken vidare till någon vän som inte är lika lyckligt lottad som du.

Om din poängsumma ligger mellan 50-74 är du i relativt god form men i vissa avseenden behöver du lägga ned lite arbete. Vartefter du läser kommer du att identifiera och förstå några av dina svagheter och göra ändringar i din livsstil för att förbättra hälsan.

Om din poängsumma ligger mellan 25-49 är du i riskzonen beträffande din hälsa. Du behöver fortsätta läsa den här boken och omedelbart börja med positiva ändringar för att upprätta ett bättre hälsotillstånd.

Om din poängsumma ligger mellan 0 - 24 vet du bättre än någon annan att du har dålig hälsa. Du behöver göra stora ändringar för att återställa din hälsa, och du behöver professionell hjälp.

Att komma igång

Det är dags att starta din resa mot bättre hälsa. Kom ihåg att alla långa resor börjar med ett litet steg, det första i ett nytt liv. Ingen av oss föddes springande, ingen resa börjar med att hala seglen i en säker hamn – och tillväxtprocessen är med nödvändighet långsam och med gradvisa förändringar, med en del bakslag och vida svängar under vägen. För trots att den här boken är full av idéer och uppmuntran hur du når ett bättre hälsotillstånd kommer du fortfarande att råka ut för bakslag och sidospår under vägen. Kom ihåg att vara vänlig mot dig själv. Om du ger upp och äter ohälsosamt, öka inte effekten av detta genom att vara besviken på dig själv. Njut helt enkelt av din måltid och gör ett bättre val i morgon. Det är det bästa någon kan hoppas på.