

DR. DAVID PERLMUTTER  
DR. ALBERTO VILLOLDO

NEUROȘTIINȚA  
ILUMINĂRII  
ACTIVEAZĂ-ȚI CREIERUL

Ediție revizuită  
Traducere din limba engleză de Monica Vișan

Editura For You  
București

*Soțiilor noastre,  
Marcela Lobos și Leize Perlmutter,  
partenere de nădejde, mereu înțeleghătoare  
și pline de iubire*

## Cuvinte de apreciere pentru cartea *Neuroștiința iluminării*

„Dr. Perlmutter și dr. Villoldo aduc laolaltă disciplinele, multă vreme separate, ale științei și spiritualității, pentru a ne ajuta să avem acces la acele părți ale creierului care ne definesc ca ființe umane. În această carte, iluminarea este explicată prin prisma descoperirilor științifice de ultimă oră și ne sunt oferite instrumente practice, printre care anumite recomandări de dietă și de stil de viață, pentru a ne îmbunătăți starea de sănătate.“

Dr. Andrew Weil, autorul cărților *Sănătate optimă în opt săptămâni* și *Să îmbătrânim sănătos!*

„Mii de ani, șamanul și medicul au fost una și aceeași persoană, până în secolul al XIX-lea, când cele două funcții au fost separate în numele științei. Acum, prin prisma științei secolului XX, Villoldo și Perlmutter le pun din nou laolaltă, făcând lumină în rețeaua ce leagă energia noastră fizică de cea metafizică. Pentru toți cei care simt o pierdere de energie, la nivel de trup sau de suflet, *Neuroștiința iluminării* reprezintă ghidul ce îi ajută să se refacă și să-și regenereze cele mai profunde energii.“

Dr. Mark Hyman, autorul bestsellerului *The UltraMind Solution* [*Soluția ultra-minte*]

„Aceasta este cartea pe care am așteptat-o cu toții! Folosind informații de ultimă oră, pe înțelesul tuturor, Alberto Villoldo și David Perlmutter au împletit cu măiestrie știința secolului XXI cu înțelepciunea indigenă din trecut, dezvăluind care este «veriga lipsă» din povestea modernă despre viață, și anume rolul pe care îl joacă sănătatea creierului fiecăruia dintre noi în calitatea experienței noastre spirituale. Astfel, autorii ne oferă o înțelepciune practică, pe care o putem folosi pentru o infuzie rapidă de forță în viețile noastre! Această carte este o lectură obligatorie pentru cei care vor, în mod serios, să se îndepărteze de ideile convenționale despre iluminare și despre modul în care aceasta poate fi dobândită.“

Gregg Braden, autorul bestsellerurilor  
*Matricea Divină și Timpul fractal*<sup>1</sup>

„Această carte este o comoară! E un ghid pentru iluminare, încărcat de înțelepciunea și experiența autorilor. Se vorbește în ea despre aspectele practice ale științei, despre realitățile spirituale și mistice ale naturii vieții. Ni se explică ce potențial avem, ca ființe umane și ni se indică pașii ce trebuie făcuți pentru a ne îndeplini potențialul și pentru a ne folosi energia de vindecare pe care o avem cu toții la dispoziție.“

Dr. Bernie S. Siegel, autorul cărții *Arta vindecării*<sup>2</sup>

„Rareori folosesc cuvântul «genial», dar această carte așa este: genială! Ne face să ne conștientizăm potențialul neexplorat al creierului și ne oferă descoperiri științifice de ultimă oră,

---

<sup>1</sup> Apărute la Editura For You. (n. red.)

<sup>2</sup> Apărută la Editura For You. (n. red.)

fiind scrisă de doi specialiști cu zeci de ani de experiență clinică, practică. Înțelegi acum de ce doctorul Perlmutter este neurologul și mentorul meu.“

Naomi Judd, cântăreață, compozitoare  
și autoarea cărții *Naomi's Guide to Aging Gratefully*  
[*Ghidul lui Naomi despre cum să îmbătrânim*  
*cu recunoștință*]

„Aceasta este una dintre cele mai importante cărți pe care le-am citit! Prin combinarea cunoașterii științifice moderne și a practicilor șamanice, ne este explicat, cu luciditate, modul în care ne putem reface sănătatea creierului, la nivel celular.“

Dr. David R. Hamilton,  
coautor al cărții *Punctul de alegere*<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Apărută la Editura For You. (n. red.)

## Cuvânt înainte al editorului

Șamanism și neuroștiință: ce au acestea în comun? Amândouă sunt esențiale pentru sănătatea și starea de bine personală, pentru excelență mentală, conștiență spirituală, creștere și prosperitate, relații personale îmbunătățite, pentru o mai bună calitate a vieții și pentru o capacitate mai accentuată de acțiune și de implicare în societate – asta ca să numim doar câteva dintre beneficii.

Totuși, rareori am văzut aceste cuvinte, „șamanism“ și „neuroștiință“, folosite în aceeași propoziție. De ce? Pentru că trăim într-o epocă a reducționismului, în care domeniul spiritului și cel al științei au fost separate, scindate, divizate și despărțite.

Lucrurile nu au stat întotdeauna astfel. Mii de ani, șamanii au fost și astronomi, vrăjitorii au fost și oameni de știință, căutătorii spirituali au fost și exploratori, iar cercetătorii erau persoane care își asumau anumite riscuri. Opiniile lor erau prețuite de împărați, căpetenii, țari, regi și suverani. Asta până când autoritățile oficiale – papii și prinții puternicului *statu-quo* – i-au catalogat pe vizionari drept eretici și au decretat că religia și știința trebuie să urmeze căi separate.

Din fericire, relația dintre spirit și materie, deși lăsată în fundal, nu a fost niciodată ștersă complet din conștiința umană. Oamenii de știință au bănuțit întotdeauna că există o legătură între suflet și creier, păstrată în vreo paradigmă fundamentală. Iar

acest gând a început să reapară acum câteva decenii, exprimat sub forma conexiunii minte–trup–spirit.

Iar acum, doi oameni, doi văzători – un șaman și un om de știință – își combină experiențele și cunoștințele pentru a explora întregul ce include, într-o singură Unitate, toată lumea spiritului și toată lumea științei.

Cartea *Neuroștiința iluminării. Activează-ți creierul!* este rezultatul colaborării dintre dr. David Perlmutter, specialist în neuroștiințe și neurolog practician, și dr. Alberto Villoldo, antropolog medical și șaman. Spre deosebire de majoritatea oamenilor de știință, care au investigat meditația și extraordinarele realizări ale yoghinilor, ambii autori sunt clinicieni de primă mână, care ajută nenumărați pacienți să-și vindece emoțiile, să-și repare creierul și să-și ilumineze mintea. Prin urmare, mesajul acestei cărți este o reunire a spiritului eteric și a științei exacte. Iar conținutul său este o binecuvântare spirituală și un beneficiu fizic pentru tine și pentru cei cărora le vei împărtăși această poveste.

De ce? Pentru că *Neuroștiința iluminării. Activează-ți creierul!* este un amestec de adevăruri șamanice profunde și de dovezi științifice incontestabile.

Îndrăznesc oare David Perlmutter și Alberto Villoldo să întrebuințeze cuvintele „neuroștiință“ și „șamanism“ în aceeași propoziție? Da! Un „da“ răsunător. Pentru că, în realitate, neuroștiința și șamanismul provin din același material, sunt fire ale aceleiași trame a istoriei și evoluției omenirii.

# Prefață

**David Perlmutter:**

*Explorări, atunci și acum*

Mergeam în urma șamanului, în susul muntelui, de-a lungul cărării pietruite făcute de incași cu șase secole în urmă, iar tăcerea era întreruptă doar de sunetul fluierului său. Destinația noastră era Ollantaytambo, lângă Machu Picchu, care este nu numai unul dintre cele mai bine păstrate situri arheologice din Peru, ci și un sit de o mare însemnătate spirituală.

Însoțitorii mei păreau să fie energizați de străduința lor în-suflețită, însă eu eram preocupat mai mult de bubuiturile din capul meu. Șocul pe care îl suferise corpul meu în urma călătoriei rapide de la nivelul mării, din Florida, până la 3 000 de metri altitudine, în Anzi, îmi concentra atenția asupra inevitabilului fapt că prezentam simptome de respirație întreruptă și vedere încețoșată. Din fericire, soția și cei doi copii păreau mai puțin afectați.

Unul dintre șamanii care călătoreau cu noi mi-a observat starea de disconfort și mi-a oferit o mână de frunze de coca, pentru a le mesteca. Am decis să le încerc în locul acetazolamidei pe care o luasem în rucsac pentru rău de altitudine. Curând, am simțit o amorțeală în gură și, foarte rapid, simptomele mi-au dispărut!



Cum de știa acest descendent al incașilor că frunzele de *Erythroxylum coca* pot fi utile în cazul simptomelor de rău de înălțime? Răspunsul evident: acesta era beneficiul înțelepciunii străvechi; dar asta nu m-a mulțumit decât parțial. Părea puțin probabil ca un biet strămoș să fi fost pus să mestece din toate plantele locale pentru a le verifica utilitatea medicinală. Între timp, însoțitorul meu îmi studia expresia feței, la fel cum îmi examinez și eu pacienții. Întâlnindu-i privirea, mi-am dat seama că informațiile lui despre frunzele de coca nu proveneau din niște lecții învățate, ci erau înrădăcinate într-o profundă cunoaștere a sufletului și a spiritului, un concept care nu se potrivea cu educația mea medicală occidentală și pe care, totuși, am fost înclinat să-l accept.

Călătoria noastră în Anzi, a mea și a familiei mele, fusese sugerată de soția mea, după ce a citit câteva cărți ale doctorului Alberto Villoldo. Alesesem această expediție *pentru că* o conducea Alberto și, la puțină vreme după vindecarea mea, am avut ocazia să vorbesc cu el. Conversația noastră a curs firesc, fără introduceri elaborate, și s-a concentrat repede în jurul unei discuții despre durabilitatea culturilor care trăiesc, parcă, în afara istoriei. Mai târziu în aceeași zi, când ne-am întors la hotel, l-am întrebat pe Alberto despre capacitatea aparent unică a șamanului de a avea acces la informații complexe prin intermediul intuiției.

– Aceasta a fost misiunea mea în ultimii treizeci de ani, mi-a răspuns Alberto, explicându-mi că descoperirea felului în care astfel de indivizi modești sunt capabili să strângă o atât de vastă cantitate de informații era munca sa de-o viață.

– Nu este o cunoaștere care vine de la ceilalți, a continuat el. Vine din sursa întregii cunoașteri, care este Marele Spirit. Înțelepții

sunt capabili să se conecteze la aceste cunoștințe; de fapt, până la un anumit punct, cu toții avem potențialul de a face asta, nu doar popoarele indigene. În fond, de-a lungul vremii, în toate culturile au existat oameni despre care s-a spus că sunt iluminați.

M-am întors la practica mea medicală, tratând pacienți cu diverse afecțiuni cerebrale incitante, schemele mele de tratament integrând întotdeauna aspecte de stil de viață, intervenții nutriționale și abordări farmaceutice standard. Această metodologie neurologică, mai puțin tradițională, mi-a permis să capăt o înțelegere profundă a problemelor de sănătate, menținându-mi, în același timp, o dispoziție mentală deschisă la idei noi. Cu toate acestea, am continuat să fiu interesat de pacienții care sufereau de afecțiuni aflate dincolo de sfera neurologiei, incluzând cancerul, artrita în stadiu avansat, diabetul și alte afecțiuni, la fel de grave.

Am început să mă concentrez asupra numărului mic, dar în creștere, de pacienți capabili să-și redobândească starea de sănătate în ciuda faptului că fuseseră diagnosticați cu o boală incurabilă. Ce anume răsturna situația în cazul acestor pacienți? Răspunsul mi-a venit într-o după-amiază de vineri, în timp ce consultam o femeie care suferea de scleroză multiplă progresivă cronică, o afecțiune neurologică autoimună, adesea fatală și incapacitantă.

O introduseserăm cu câțiva ani în urmă pe Beth în programul nostru standard de suplimente alimentare, acizi grași esențiali și injecții nutritive speciale pentru afecțiunea ei. Deși degradarea stării sale se încetinise cumva, fusese totuși obligată să folosească ocazional un cadru și chiar un scaun cu rotile. Însă, în acea după-amiază, atât eu, cât și echipa mea am fost uimiți să o vedem mergând pe hol fără niciun ajutor.

– O să te trecem pe lista cu miracole, i-am spus, referindu-mă la numărul în creștere de pacienți ale căror ameliorări nu puteau fi explicate de către știința medicală.

În camera de consultații, am căutat să aflu ce se schimbase în viața ei și cărui fapt îi atribuia ea această ameliorare miraculoasă.

– Am studiat șamanismul câțiva ani, a răspuns ea, cercetându-mi fața pentru a găsi vreun semn de familiaritate cu termenul. În esență, am căpătat abilitatea de a ajunge la ceea ce numesc „energie de vindecare“, a continuat Beth. Nu numai că scleroza mea multiplă merge mult mai bine, dar mă simt cu adevărat mai senină și mai pozitivă în legătură cu toată viața mea. Am practicat câteva tehnici de meditație, timp de câțiva ani, mi-a explicat ea, dar până acum trei luni nu au dat rezultate cu adevărat.

În lunile următoare, am început să observ că introduceam din ce în ce mai mulți oameni pe lista cu miracole. Și îmi era tot mai limpede că, de departe, pacienții care obțineau cele mai profunde recuperări erau cei implicați într-o formă de practică meditativă sau spirituală. Fie că repetau afirmații, meditau sau se rugau în vreun fel, practic toți acești pacienți se conectau, cumva, la ceea ce șamanul numise Marele Spirit.

Existau și alte caracteristici în stilurile de viață ale pacienților de pe lista cu miracole care începeau să iasă în evidență, împreună cu practicile lor spirituale. Mulți dintre ei începuseră să postească, ocazional. Aproape toți făceau o formă de exerciții fizice. Iar un număr copleșitor dintre ei luau o formă de acid docosahexaenoic (DHA). Folosirea acestui supliment de omega-3 era, fără îndoială, rezultatul propriului meu entuziasm față de el; într-adevăr, am descoperit mai târziu că are o calitate specială care a jucat, probabil, un rol mult mai important în creșterea eficienței schimbărilor

din stilul de viață al pacienților, mai important decât îmi imaginasem eu până atunci.

În următorii trei ani, întâlnirile mele cu Alberto s-au transformat într-o prietenie strânsă și am înțeles că ar trebui să ne unim forțele și să colaborăm. Asta deoarece ne devenise limpede că accesul la Marele Spirit sau Energia Divină – acea forță naturală care este numită în atât de multe feluri – se află la îndemâna tuturor. Într-un fel, toți suntem șamani, iar tehnicile cele mai avansate din biologia celulară validează acele activități din stilul de viață care, timp de secole, au deschis calea către iluminare prin practici de meditație, nu doar pentru cei aleși, ci și pentru toți cei care se străduiesc să învețe. Colaborarea noastră explorează implicațiile acestui fapt nu numai la nivel de individ, ci la nivelul întregii omeniri.



### **Alberto Villoldo:**

#### *Călătoria din „laboratorul creierului” către iluminare*

Cu timpul, m-am obișnuit cu duhoarea de formaldehidă: vase de 20 de litri, urât mirositoare, ce conțineau tot felul de creiere – de oaie, de vacă, de om –, dar acesta era singurul spațiu de laborator pe care reușisem să-l obțin de la Departamentul de Biologie al Universității de Stat din San Francisco. În aceste condiții, înconjurat de sute de creiere, mi-am desfășurat cercetarea asupra modului în care mintea creează o stare de sănătate sau de boală psihosomatică și asupra modului în care șamanii sunt capabili să vindece boala.

Într-o zi, la doi ani după începerea cercetării, mi-am dat seama că privisem mintea prin lentilele greșite. Încercasem să înțeleg o tradiție spirituală a Americii indigene urmărind doar modificările din creier și chimia sângelui. În săptămâna următoare, am demisionat de la universitate și am închis laboratorul. În mai puțin de o lună, mi-am cumpărat un bilet dus către Amazonul peruan pentru a-i studia pe șamani în mediul lor. Prietenul meu cel mai bun, student la medicină, mi-a oferit un cuțit de vânatoare foarte mare, împreună cu un bilețel pe care scria „S-ar putea să ai nevoie de acesta în Amazonul superior“. Toți cei pe care îi cunoșteam, inclusiv familia, au crezut că sunt nebun întrucât renunț la o carieră academică promițătoare pentru a urma un vis nesăbuit, de explorator și de aventurier. Aveam și eu propriile îndoieli și rezerve, dar nu le-am împărtășit nimănui. Eram un băiat de oraș, care nu pusese niciodată piciorul în junglă. Dar de un lucru eram sigur: în laborator nu aș fi găsit răspunsuri despre minte.

Mi-am petrecut următorul sfert de secol călătorind și studiind alături de cei mai renumiți înțelepți ai Americilor. În acest timp, am fost martorul unor vindecări extraordinare; persoane pe care medicina occidentală le-ar fi abandonat demult și-au recăpatat starea de sănătate prin metode pe care le-aș putea atribui doar unui miracol sau unei remisii spontane. Cu timpul, am devenit ucenicul șamanilor și am învățat metodologia și practicile lor de vindecare. Cu toate acestea, o parte din mine s-a simțit întotdeauna străină. Un indian bătrân, cu care am lucrat mai mulți ani și care, în cele din urmă, mi-a devenit mentor, mi-a explicat: „Asta este pentru că Dumnezeu tău este un Dumnezeu care coboară. El se pogoară din Ceruri, la răstimpuri, pentru a ne atinge pe noi, cei de pe Pământ; în vreme ce divinitatea noastră este una

ascendentă, care se ridică din Pământ, precum porumbul auriu, și sălășluiește printre noi. Forța noastră creatoare este numită Pachamama, Mama Divină.“

Înțelepții cu care am studiat lucrau cu Mama Divină, o energie sau o inteligență cu care erau capabili să interacționeze pentru a-și vindeca pacienții. Ei credeau că noi înșine *suntem* această energie divină, inclusă în materie, cam la fel cum razele de soare se încolăcesc în jurul trunchiurilor copacilor și apoi își eliberează lumina atunci când punem un buștean pe foc. Ei pretindeau că pot *să vadă* emanații ale acestei energii în jurul corpului unei persoane, sub forma unei matrice luminoase. Petele întunecate din matrice indicau prezența unei boli, spuneau ei, chiar dacă boala nu se exprimase, încă, în corpul fizic.

După mulți ani, am învățat și eu să *percep* acest câmp luminos și să înțeleg concepția șamanilor despre interconectarea întregii vieți prin fire luminoase. La început, mintea mea științifică a încercat să înțeleagă această noțiune explicându-mi că noi mâncăm animale, care mănâncă ierburi, care se hrănesc cu lumina soarelui. Mi-am reamintit despre clorofilă că transformă lumina în carbohidrați, ca în cazul grâului sau al altor cereale, iar noi transformăm carbohidrații înapoi în lumină, în interiorul celulelor noastre, pentru a obține energie, într-un proces cunoscut sub numele de „ciclul Krebs“. Treptat, creierul meu logic a mai slăbit strânsoarea din jurul conștienței mele și am putut să percep mai direct trama luminoasă a întregii Creații.

Cu timpul, am învățat că traumele lasă o semnătură aproape de neșters, pe care un vindecător o poate percepe în câmpul luminos al pacientului său. Vindecătorii cred că aceasta marchează experiența de sănătate sau de boală a unei persoane pentru întreaga

viață, ca o cruce pe care fiecare dintre noi o poartă pe umeri. Un șaman poate să-i ajute pe oameni să-și ușureze încărcătura și, eventual, chiar să înțeleagă învățămintele pe care trebuiau să le tragă din traumele inițiale pe care le-au trăit; dar depinde de fiecare persoană să aleagă dacă își poartă crucea cu ușurință, dacă o respinge cu totul sau dacă se lasă împovărată ori copleșită de greutate. Potrivit șamanilor, metoda de a înlătura aceste semne și de a scăpa de greutatea care ne definește personalitatea și sănătatea este să ne vindecăm emoțiile toxice prin medicina energetică.

Am învățat practicile medicinei energetice în timpul petrecut cu șamanii, iar acum le predau studenților din Statele Unite și Europa. Absolvenții noștri învață să folosească tehnici străvechi de vindecare pentru a-și ajuta prietenii, membrii familiei și pacienții. Ca șamani moderni, noi știm și că, dacă o persoană vrea să fie vindecată de boală și să fie cu adevărat liberă și iluminată, este important să-și întărească forța de viață feminină. Acest lucru necesită post, rugăciune și meditație, combinate cu folosirea ierburilor și a plantelor vindecătoare.

În timpul anilor în care am studiat cu șamanii, am învățat despre credința lor în Mama Divină, pe care fiecare dintre noi are potențialul de a o descoperi în natură. Aceasta nu era bătrânul bărbos a cărui imagine ajunsese să o asociez cu „Dumnezeu“. Mai curând era o forță care se difuza în întreaga creație, o mare de energie și conștiință în care înotăm cu toții și din care facem parte. Am ajuns să înțeleg că viziunea noastră occidentală despre divinitate este, probabil, o versiune masculină a acestei forțe vitale care ne pătrunde în fiecare celulă din corp, care animă toate vietățile și care alimentează chiar și stelele. Șamanii m-au ajutat

să-mi construiesc o relație originală și plină de satisfacții cu puterea Pachamamei.

În 2006, într-una dintre expedițiile mele anuale în Anzi, l-am întâlnit pe David Perlmutter. La început, mi-a atras atenția în timp ce urcam vechile trepte de piatră încăse ce duc către Templul Vânturilor, în apropiere de satul Ollantaytambo. I se tăiasse respirația, dar i-au fost de mare ajutor frunzele de coca, pe care localnicii le consideră medicament. Starea și dispoziția i s-au îmbunătățit, iar mai târziu am început o conversație lejeră și confortabilă, de parcă ne-am fi cunoscut dintotdeauna.

De-a lungul anilor, auzisem de David și de munca sa și am fost încântat să aflu că era interesat și de practicile de vindecare indigene. În timp ce vorbeam, în acea primă zi a întâlnirii noastre, i-am menționat teoria șamanilor despre importanța restabilirii forței de viață feminine și fața i s-a luminat dintr-odată. „Da“, a spus el, „este vorba despre mitocondrii“.

Auzind aceasta, am înlemnit: iată legătura dintre vechile practici șamanice și neuroștiința modernă! Mi-am amintit că mitocondriile sunt moștenite doar pe linie maternă. Aici se afla sursa forței vitale feminine despre care vorbesc înțelepții, în fiecare celulă a fiecărei ființe vii! M-am entuziasmat și mai mult când a precizat că aceste fabrici de energie par să cedeze sub presiunea continuă a stresului cauzat de viețile noastre accelerate și de toxinele biochimice, care includ mercurul, pesticidele, precum și poluarea apei și a aerului. David a lăsat să se înțeleagă că vechile practici șamanice – printre care rugăciunea, postul și meditația, precum și suplimentarea dietei cu diferite ierburi speciale – ajută la restabilirea funcției mitocondriale.



Cu cât conversam mai mult, cu atât devenea mai evident pentru amândoi că multe dintre elementele practicilor *vechi* spirituale și de vindecare puteau fi descrise în termeni neurologici *moderni*. Forța vitală feminină a Pachamamei poate fi găsită în mitocondriile noastre; semnele traumelor din câmpul luminos de energie corespund rețelelor neuronale din creier, care generează emoții nocive și ne definesc personalitatea.

Eram foarte încântat. Aici se afla elementul-lipsă, care mă făcuse să iau calea ocolită prin Amazon, dar care se aflase în jurul meu în timpul zilelor petrecute în laborator, ascuns confortabil printre rafturile înțesate cu creiere conservate chimic.

Adevărul este că, deși am reușit să traduc metodele vechi de vindecare șamanice în practici științifice – iar studenții mei de la Școala de Vindecare a Corpului de Lumină și pacienții au manifestat transformări de viață extraordinare –, unii au avut dificultăți în a-și elibera mintea de emoțiile și convingerile distructive. De asemenea, era practic imposibil ca studenții mei să facă ceea ce făcusem eu timp de 25 de ani în Amazon și Anzi, adică să postesc multe zile în pustie, hrănindu-mă doar cu anumite rădăcini și fructe de pădure.

David cunoștea bogatele nutrimente cerebrale care puteau face același lucru, poate chiar mult mai eficient și, în mod sigur, mult mai convenabil decât dietele riguroase pe care le prescriau șamanii. El înțelesese cum să repare mitocondriile și să restabilească forța vitală feminină. Știa cum să pregătească creierul pentru iluminare. Eu, între timp, studiasem în profunzime practicile șamanice și yoghine care puteau ajuta la activarea funcțiilor superioare ale creierului, ajutându-l să se vindece de traume și să trăiască bucuria.

---

Ce-ar fi dacă am pune laolaltă aceste metodologii pentru a ne ajuta studenții și pacienții să-și vindece creierul, să-și recapete sănătatea și să experimenteze eliberarea de emoțiile distructive, precum furia și frica?