

תרופות לוסקי

לטיפול בבעיות, משברים,
תקלות, כאב, ומחלות.



תרופות לוסקי

מבוסס על מחקרים מדעיים עדכניים,
ועל חוכמת הקבלה של ספר יצירה.

תוצאות יוצאות דופן בכל טיפול ובכל אימון.

תרופות לוסקי הן תרופות טבעיות.
אין חשש מתופעות לוואי, אין חשש משימוש יתר,
אין חשש מפגיעה כלשהי.

תרופות לוסקי מתאימות
לכל גיל, בכל מקום ובכל זמן.
אין צורך במרשם רופא, זה חינם,
הן זמינות בכל מקום, לכל יום ובכל שעה.



הייה המטפל של עצמך.

תרופות לוסקי

Dr. Lousky Daniel - PhD
Lousky Medications

תרופות לוסקי

כל הזכויות שמורות לד"ר דני לוסקי

ת. ד. 50140 תל אביב 68012

טל: 054-4497799

1800-33-99-66

dany@lousky.co.il

מותר

מותר להשתמש בחומר שבספר זה למטרות לימודיות וטיפוליות
תוך ציון שם הספר, שיטת לוסקי ושם המחבר.

אסור

אסור להשתמש, להעתיק, לפרסם, להפיץ בכל צורה שהיא, במישרין או
בעקיפין כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה למטרות אישיות או מסחריות.

אזהרה

העמדות, העצות, ההמלצות והתרופות המובאות בספר זה הן כלליות ואינן
מותאמות למטופל מסוים, והן אינן בשום פנים ואופן תחליף לייעוץ וטיפול
רפואי מקצועי. בכל מקרה יישומם הלכה למעשה הינו על אחריותו הבלעדית
של הקורא. **אל תנסה לאבחן או לטפל בעצמך ללא ייעוץ רפואי מוסמך.**

נדפס בישראל - 2013

ISBN 978-965-7260-07-4



9 789657 260074

ד"ר דני לוסקי

לנשים ולגברים

הספר כתוב בלשון זכר רק לצורך נוחות הכתיבה,
כמובן, אני פונה לנשים ולגברים גם יחד.

תודה

למטופלי שחזרו אחרי שימוש בתרופות לוסקי
בהתרגשות גדולה עם הצלחות
ואשר בזכותם קיבלתי החלטה לכתוב את הספר הזה.
תודה מקרב לב.

תוכן עניינים

עמוד	פרטים
7	אתה מכיר את זה ש...
9	מה הן תרופות לוסקי?
11	איך זה עובד?
12	המודעות לרצון לקבל ולרצון לתת
14	המוח והאינטליגנציות האנושיות
17	מחקרים ותרופות לוסקי
23	איך נולדו כל שיטות הטיפול
25	שיטת לוסקי
29	טבלת 32 הנתיבות
30	טבלת 32 ערכי חיים
31	קשר אינטליגנציות ותרופות לוסקי
33	עץ הדעת – ערכי חיים חיוביים כתרופות
41	המשולש הקדוש – תרופה לעזרה ראשונה
42	זכור את העתיד – תרופה להגשמת חלומות
43	הייה כאן ועכשיו – תרופה לחיבור להוויה
45	תרופות לוסקי לכל יום
67	תבנית לוסקי לטיפול ואימון
75	תרופות לוסקי למקרים טיפוליים

ד"ר דני לוסקי

אתה מכיר את זה ש..

אתה מכיר את זה שלפעמים תופס אותך כאב בטן
או כאב ראש ואינך רוצה לקחת עוד פעם תרופות
כימיות. אתה יודע שהתרופות מלוות בתופעות לוואי
לא נעימות ובכלל ההשפעה של התרופה עוברת
מהר מאוד וצריך עוד ועוד תרופות כימיות שמזהמות
את הגוף רק כדי להעלים כאב זמני...
אתה מכיר את זה שלפעמים בא לך לישון והילדים
לא נותנים לך...

אתה מכיר את זה שלפעמים יש לך אלף תוכניות
ואתה לא מצליח לבצע אותן, או לפעמים הבוס מדבר
ומדבר ואינך יודע מה לעשות...
אתה מכיר את זה שלפעמים אתה חסר מצב רוח,
מדוכא ולא בא לך לעשות כלום...
אתה מכיר את זה שלפעמים אתה עושה דברים
בחוסר עניין, כי אין לזה משמעות...

אם אתה מכיר את זה, בספר תרופות לוסקי תמצא
פתרון טוב ויעיל, ללא תופעות הלוואי ותוכל
להשתמש בזה עוד ועוד בחינם בכל זמן בכל מקום
ועבור כל סוג של כאב או בעיה.

קרה לך פעם ש...

קרה לך פעם שהרגשת רע עם עצמך ולא ידעת מה לעשות? שמעת על תרופות סבתא וזה לא מתאים לך וזה גם לא המקרה שבו צריך לרוץ לחדר מיון, אבל אין לך מושג מה לעשות...
קרה לך פעם שהיית מאוכזב מהסביבה, או מהחברים לעבודה...
קרה לך פעם שהרגשת שמן ונפוח ולא בא לך אפילו לצאת מהבית...
קורה לך לפעמים שאינך יודע מה לעשות?
קרה לך פעם שהיית צריך עצה טובה או "תרופה" פשוטה בלי כימיקלים, בלי אמונות תפלות?

אם לפעמים זה קורה לך, בספר תרופות לוסקי תמצא פתרון טוב ויעיל, ללא תופעות לוואי ותוכל להשתמש בזה עוד ועוד בחינם בכל זמן בכל מקום ועבור כל סוג של כאב או בעיה.

אז בואו נתחיל לרקוח תרופות טבעיות...

מה הן תרופות לוסקי?

תרופות לוסקי, הן פעולות אנושיות פשוטות, כגון: שינה, מקלחת, מחשבה חיובית, מעשה טוב, חיבוק, נשיקה, אהבה, יחסי מין, הליכה, ביקור במקום חדש, ועוד. בכל אחת מהפעולות האנושיות קיים הרצון לתת והרצון לקבל שבהן, כך שניתן לכוון לקבלה או לנתינה. כל פעולה אנושית מאפשרת תרגול, אימון, תחזוקה, שכלול או תיקון של כל אחת משלושים ושתיים האינטליגנציות. המודעות לרצון לקבל ולרצון לתת שבכל פעולה היא שמניעה את כוח החיים (הרצון החופשי), והופכת כל פעולה אנושית פשוטה ל"תרופה".

חינוך זה כל הסיפור!

על פי שיטת לוסקי לכל אדם יש 32 אינטליגנציות (יכולות) וערכי חיים בארבעה רבדים. את האינטליגנציות וערכי החיים ניתן לאמן, לתקן, לתחזק, לשכלל, ולרפא כמו שריר על פי הרצון החופשי.

ערכי חיים חיוביים (מחשבות חיוביות) משפיעים על הרצון שלכם לחיות, ועל טיב הבריאות שלכם, על יכולת ההצלחה שלכם בקריירה, בזוגיות ובמשפחה וגם על מצב חשבון הבנק שלכם. ערכי חיים חיוביים משפיעים על המראה החיצוני שלכם, על החוסן הנפשי שלכם ועל החיוניות שלכם. **חינוך עצמי זה הסיפור כולו.**

ד"ר דני לוסקי

איך זה עובד?

בזמן שאתה מבצע תרופות לוסקי
כוון את המחשבה שלך לנתינה או לקבלה,
כוון לאן שאינך מכוון בדרך כלל,
**עשה הפוך מהטבע שלך ומהרגלים
שאתה מכיר.**

לדוגמה:

אם בדרך כלל, אתה נותן מעצמך ורוצה לקבל
תמורה בחזרה, עשה פעולות מתוך
כוונת נתינה בלבד.
אם אתה מקבל ומיד מחפש דרך להחזיר למי שנתן
לך, כוון במעשיך לקבלה לעצמך בלבד.

הנוסחה לשינוי פנימי ולהצלחה

המחשבה והכוונה הפוכה לטבע הרגיל שלך,
כלומר, שינוי צורה מקבלה לנתינה וההיפך,
יוצרים שינוי פנימי כתרופה לאיזון גוף נפש.

**מחשבה מכוונת מגבירה את היעילות
של תרופות לוסקי.**

המודעות לרצון לקבל ולרצון לתת

תרופות לוסקי הן אחד מחמשת המאפיינים המרכזיים של תבנית הרפואה המשולבת בשיטת לוסקי. תרופות לוסקי, הן פעולות אנושיות פשוטות, כגון: שינה, מקלחת, מחשבה חיובית, מעשה טוב, חיבוק, נשיקה, אהבה, יחסי מין, הליכה, ביקור במקום חדש, ועוד. בכל אחת מהפעולות האנושיות קיים הרצון לתת והרצון לקבל שבהן, כך שניתן לכוון לקבלה או לנתינה. כל פעולה אנושית מאפשרת תרגול, אימון, תחזוקה, שכלול או תיקון של כל אחת משלושים ושתיים האינטליגנציות.

המודעות לרצון לקבל ולרצון לתת שבכל פעולה היא שמניעה את כוח החיים (הרצון החופשי), והופכת כל פעולה אנושית פשוטה ל"תרופה" (לוסקי 2005). תרופות לוסקי הן כלים למניעת תקלות ומחלות, וכן תרופות לריפוי ברפואה המשולבת.

תרופות לוסקי הן תוצר של האינטליגנציות והן ניתנות לצורך אימון אינטליגנציות. הבנה של תפקיד כל אחת מהאינטליגנציות יאפשרו התאמה של תרופות לאינטליגנציות.

אינטליגנציות הן יכולות או כישורי חיים (גארדנר 1996). ארבעה שלבים לאבחון ולטיפול דרך 32 האינטליגנציות: היכולת לזהות חוסר ברובד הרגשי.

תרופות לוסקי

היכולת להגדיר רצון ברובד הרוחני. היכולת לשנות גישה ברובד השכלי. היכולת לקבוע מטרות וליישמן ברובד הגופני (לוסקי 2005). אימון ותרגול אינטליגנציות, צריכים להפיק תוצרים מדידים בשלוש אמות מידה: שינוי במצב הגופני (עולם), שינוי לאורך זמן (שנה), שינוי בחיוניות ובשמחת החיים (נפש). "ג' אבות ותולדותיהן, ז' כובשים וצבאותיהן, וי"ב גבולי אלכסון ראייה לדבר עדים נאמנים **עולם שנה נפש**" (ספר יצירה, פרק 6 מ"ב).

לכל אדם יש שלושים ושתיים אינטליגנציות במינון ומדרג ייחודי פרופיל האינטליגנציות הייחודי והאישי של כל אדם מהווה את השפה הייחודית בה הוא מתפקד ומצטיין.

היכולות האנושיות מתפתחות דרך הקשרים הנורולוגיים וזרמי החשמל. הנורונים כמו האינטליגנציות, הן ישויות פיסיות שניתן לפתח באמצעים שונים והם מגיבים כמו ששרירים בגוף, מגיבים לאימון ותרגול. באמצעות תרגול ניתן לפתח את רשת העצבים והקשרים הנורולוגיים במוח ובכל חלקי הגוף, הנדרשים ללמידה, לניצול מיטבי ומאוזן של פוטנציאל 32 האינטליגנציות.

ד"ר דני לוסקי

המודעות לרצון לקבל ולרצון לתת שבכל פעולה היא שמניעה את כוח החיים (הרצון החופשי), והופכת כל פעולה אנושית פשוטה ל"תרופה" (לוסקי 2005).

הדוגמאות שבספר מציגות פעולות אנושיות פשוטות, בהתאמה לאינטליגנציות. תרגול ואימון פעולות פשוטות יאפשר חיזוק או יצירת קשרים נוירולוגים חדשים וכתוצאה מכך, שכלול, תחזוקה או תיקון אינטליגנציות. עבור כל אינטליגנציה ניתן לפתח "תרופות", רבות, נוספות. הדוגמאות שבספר מציגות אפשרויות אחדות לכל אינטליגנציה. כמובן כל מטפל בשיטת לוסקי יכול "לרקוח" תרופות לוסקי בדרך יצירתית ללא הגבלה.

המוח והאינטליגנציה האנושית

"תרופות לוסקי" או פעולות אנושיות פשוטות פועלות באותו האופן שבו פועלות תרופות כימיות, העמידות של בני אדם לכאב תלויה בקבוצה של חומרים ביוכימיים שנקראים אנדורפינים ואנקפלינים הפועלים כמשככי הכאבים הטבעיים של הגוף (צ'ופרה 1997). המילה אנדורפין פירושה "מורפיום פנימי" והמילה אנקפלין פירושה "בתוך המוח". במילים אחרות, כימיקלים אלה הם מעין גרסה של מורפיום המיוצרת על ידי המוח בעצמו. רגשות חזקים, למשל, יכולים לגבור על אותות

תרופות לוסקי

כאב שמגיעים מהגוף, כפי שקורה כאשר אם רצה להציל את ילדה מבית בוער.

מורפיום ואנדורפינים חוסמים את הכאב על ידי כך שהם נצמדים לקולטן של תא העצב ומונעים כניסתם של כימיקלים הנושאים את מסר הכאב. לפי מודל זה, מולקולה של אנדורפין היא כמו מילה, נניח שהמילה היא "רוגע" אפשר לשער שבכל פעם שהמילה כאב מגיעה לתשומת הלב של המוח, יש למוח אפשרות להחזיר כתשובה את המילה "רוגע" ולבטל את הכאב. האנדורפין והמורפיום זהים באופן בסיסי, ההבדל הוא שהאחד מיוצר על ידי האדם והשני על ידי פרג האופיום. אין שום דבר מיוחד במולקולות עצמן, היכולת ליצור ולברוא דרך האינטליגנציות האנושיות, היא החשובה. מולקולות האדרנלין הן לא מה שגרמו לאם לרוץ לתוך הבניין הבוער להציל את בנה. מולקולות האנדורפין הן לא אלו שמונעות את תחושת כאב להבות האש. הרצון, הוודאות, הנחישות, האהבה, המחויבות הם המגנים עליה מפני הכאב. אינטליגנציות (תרופות) אלה מצאו ערוץ כימי שהמוח יכול להשתמש בהם כדי לשוחח עם הגוף ולהגן עליה. מכאן שההכרה מבטא את עצמה בגוף דרך כימיקלים. כימיקלים אלה אינם מיוצרים רק במוח, שתפקידו לחשוב, אלא גם במערכת החיסון ובמערכות אחרות. הטענה היא שלאינטליגנציות הזורמות בגוף נדרש בסיס חומרי. קולטני התאים רוקדים ללא הרף על פני השטח של דפנות התא ומשנים את צורתם כדי לקלוט

ד"ר דני לוסקי

מסרים חדשים. "ההכרה והגוף הם כמו שני יקומים מקבילים. כל דבר המתרחש ביקום השכלי חייב להותיר עקבות ביקום הפיסי" [...] "גופך, כפי שאתה רואה אותו ברגע זה, הוא תמונה פיזית, תלת מימדית של מה שאתה חושב" [...]. "דבר אינו יכול לנוע בלי להניע את כל יתר חלקי השלם" (צ'ופרה 1997).

לא רק המוח חושב, כל מקום בגוף בו מצויים קולטנים למולקולות נושאות מסרים, כלומר בכל תא בגוף, קיימת חשיבה. בכל מקום בגוף, בלב ובמוח, בכבד ובעור הפנים יש את אותו ה-DNA, ומשמעות הדבר היא שתא לב או תא עור הפנים יכול להתנהג כמו תא מוח. "עד עכשיו המדע קבע שאנו מכונות פיזיות שבדרך כלשהי למדו לחשוב. כעת מתברר, שאנחנו מחשבות שלמדו ליצור מכונה פיזית" (צ'ופרה 1997).

מחקרים ותרופות לוסקי

מחקרים מוכיחים שלפעולות אנושיות פשוטות (תרופות לוסקי), יש קשר לבריאות. תרופות לוסקי הן מאפיין מרכזי ברפואה המשולבת, הוכחת תקפותם של "תרופות לוסקי" על ידי מחקרים אמפיריים, תיתן משנה תוקף לתבנית הרפואה המשולבת. להלן ממצאי מחקרים אחדים:

בשנים האחרונות הוכח מדעית, שלתפילה יש כוח ריפוי. ד"ר אבי בליך מבית החולים הפסיכיאטרי לב השרון, שכתב על כוחה של התפילה לריפוי מחלות בכתב העת "הרפואה" (2002), מציג את המושג "תפילה מרחוק" (D.P - Distance Prear), מושג המתאר מצב בו אדם או מספר אנשים מתפללים לשלומו של מטופל שאינו מוכר להם ושהמטופל מעולם לא הכירם. לטענת ד"ר בליך יעילותה של התפילה מרחוק לריפוי מחלות הוכחה מבחינה מדעית. מחקרים רבים שמצוטטים באותו כתב עת מסכמים: "תפילה מרחוק יכולה להשפיע על מטופלים עם דלקות בכלי הדם. הטיפול יעיל מבחינה כספית, אינו משפיע לרעה וצריך לשקול להשתמש בו כחלק מהנהל הקליני" (פרופ' לייבוביץ', מרכז רפואי רבין, פ"ת). במקום אחר מציינים חוקרים ממכון הלב האמריקאי בקנזס, ארצות הברית, שתפילה מרחוק הוכחה כיעילה במקרים של שהייה קצרה ביחידות

ד"ר דני לוסקי

לטיפולו לב. המסקנה מהמאמר היא שתפילה יכולה להיות תוספת אפקטיבית לטיפול רפואי רגיל.

"תרופת לוסקי" נוספת שלגביה קיימים ממצאים, היא יחסי מין. אחד המחקרים הבולטים שפורסם לפני כמה שנים בכתב העת הרפואי British Medical Journal (שירז 2006)¹, הראה שגברים שמקיימים יחסי מין בתדירות גבוהה, זוכים לחיים ארוכים יותר ומועדים פחות למות בגיל צעיר. התברר שבקבוצה שהייתה הפחות פעילה מינית, שיעורי התמותה היו גבוהים פי שניים לעומת הקבוצה היותר פעילה.

החוקרים בדקו אנשים בריאים שלא קיימו יחסי מין, ואנשים חולים שקיימו יחסי מין, ובעזרת כלים סטטיסטיים הוכיחו שיחסי מין גורמים לבריאות טובה ואריכות ימים. ליחסי מין יש קשר גם לשכיחות נמוכה יותר של סרטן הערמונית אצל גברים. באותו מאמר מתואר מחקר אוסטרלי שהתפרסם לפני כשנתיים ואשר הראה, שככל שגבר חווה אורגזמות ושפיכת זרע בתדירות גבוהה יותר (ביחסי מין או באוננות), כך קטן הסיכון שלו לפתח את סרטן הערמונית. פרופ' גרהאם גילס, מנהל המרכז לאפידמיולוגיה של הסרטן באוסטרליה שעמד בראש המחקר, סיכם: "נראה ששפיכה בתדירות גבוהה מונעת מחומרים מחוללי סרטן, שמגיעים עם הדם לבלוטת הערמונית, להצטבר שם ולגרום לשינויים מסרטנים בתאי

¹ המחקר פורסם ב-YNET (שירז 2006)

תרופות לוסקי

הבלוטה". יחסי מין תורמים גם לחיזוק המערכת החיסונית, מה שמסייע בין השאר למניעת מחלות אוטואימוניות (אסתמה, פסוריאזיס, זאבת ועוד, שבהן המערכת החיסונית תוקפת את הגוף), כמו גם שפעת, הצטננויות וריפוי פצעים. יחסי מין סדירים מעלים בדם את רמתם של נוגדנים מסוג אימונוגלובין, המחזקים את התמודדות הגוף.

תרופת לוסקי אחרת, שנבדקה מחקרית, היא "תשומת לב". ד"ר אורניש, בספרו "אהבה והשרדות, הבסיס המדעי לכוח הריפוי של אינטימיות" (אורניש 2004), מכניס לראשונה למשוואה של בריאות וחולי נושאים שלא דובר בהם בעבר על ידי עולם הרפואה. את שיטתו של ד"ר דין אורניש לריפוי הלב מיישמים היום במספר בתי חולים בארה"ב וגם, בשיר"מ במרכז רפואי אסף הרופא במסגרת קבוצות תמיכה להבראת הלב. שיטת ריפוי הלב של ד"ר אורניש הוכיחה נסיגה של טרשת עורקים (התהליך שסותם את עורקי הלב וגורם בסופו להתקפי לב ומאורעות מוחיים). לאהבה, לתמיכה ולשייכות יש את ההשפעה המשמעותית ביותר על בריאותנו. נמצא כי נבדקים עם גורמי סיכון קונבנציונאליים (כולסטרול גבוה בדם, לחץ דם גבוה, גיל מבוגר, סוכרת, הפרעות ב-אק"ג), היו מועמדים לפתח תעוקת לב חדשה פי 20 מאחרים ב-5 השנים הקרובות. אלה שענו בחיוב לשאלה אחת- "האם אשתך מביעה את אהבתה כלפיך" סבלו באופן משמעותי פחות מתעוקת לב גם כאשר היו להם

ד"ר דני לוסקי

את גורמי הסיכון. אלה עם גורמי הסיכון שענו בשלילה לשאלה זו סבלו מתעוקה באופן משמעותי יותר. ככל שגורמי הסיכון היו משמעותיים יותר כך לתחושת אהבה מהאישה היה אפקט מנטרל משמעותי יותר. חוקרים סיכמו זאת כך "אהבת האישה ותמיכתה הם גורם מאזן חשוב שבסופו של דבר מפחית את הסיכון ללקות בתעוקת לב אפילו כאשר קיימים גורמי סיכון גבוהים" (אורניש 2004). המסקנה ברורה, ל"תרופות לוסקי" יש השפעה מחקרית מוכחת ביכולתם לרפא או לחסן מפני מחלה. ד"ר אורניש, לא רק מצביע על גורמי הסיכון, אלא גם, מפרט כיצד ניתן להפוך גורם סיכון לגורם הגנה, כיצד ניתן להגביר את תחושת השייכות, התמיכה, האהבה והאינטימיות בחיינו. הוא בוחר להתחיל בנושא של תקשורת בין אישית. הוא מוביל אותנו צעד אחר צעד לתקשורת מקרבת במקום תקשורת מרחיקה. לפי אורניש, קירבה ואינטימיות פירושם ריפוי, בעוד שריחוק, חוסר אמון, ציניות ובידוד מובילים למחלה. הוא מדבר על כוחם של מילים ושל מחשבות. למילים יש כוח של חיים ומוות ולמחשבות יש יכולת ליצור מציאות חדשה (אורניש 2004).

גם למוסיקה יש כוח של ריפוי, המוסיקה היא אחת מ"תרופות לוסקי" שנחקרו אמפירית. במאמר שפורסם בחיים אחרים (פברואר 2006), מספרת הכותבת, שלומית רז, כי במחקר שנערך ב"מעונות מכבי", עולה כי האזנה למוסיקה מעודדת החלמה אצל מטופלים. במחקר

תרופות לוסקי

שנערך במעונות מכבי במגדל הזהב בבת ים נבדקו אנשים שלקו בשבץ מוחי ואנשים שהאונה הימנית במוחם נפגעה. במהלך המחקר חולקו המטופלים לשלוש קבוצות: לבני הקבוצה הראשונה לא הושמעה מוסיקה כלל, לקבוצה השנייה הושמעה סונטה של מוצרט, ולקבוצה השלישית השמיעו מוסיקה שאהבו לשמוע בביתם. מתוצאות המחקר עולה כי מצבם של המאזינים למוצרט השתפר לעומת המטופלים בשתי הקבוצות האחרות. מחקר זה נערך בהשראת מחקר אמריקאי שנערך בשנת 1993, שבו נערכו מבחני אינטליגנציה i32 לסטודנטים לפני ואחרי שהאזינו לסימפוניה של מוצרט. התוצאות הראו שיפור בולט בציונים לאחר האזנה למוצרט. בעקבות ממצאי המחקר נכתב בזמנו הספר "אפקט מוצרט", והופקו קלטות במטרה לשפר יכולות לימוד, ריפוי, יצירתיות, ורגיעה באמצעות הקשבה למוסיקה.

פרופ' קרסו, מנהל המחלקה לפסיכולוגיה באוניברסיטת בר אילן, בספרו "הלב – המדריך המלא לבריאות ולשיקום" (קרסו 2004), נתן סדרת עצות לשמירה על הבריאות ולמניעת מחלות לב. עצותיו של פרופ' קרסו הן "תרופות לוסקי" כלליות. להלן אחדות מעצותיו:

"אהבו את עצמכם, פנקו את עצמכם והזכירו לעצמכם שאתם החשובים והאהובים ביותר בעולם כולו. נסו להיות אופטימיים, אנשים אופטימיים מצליחים יותר, אהובים

ד"ר דני לוסקי

יותר ובריאים יותר. אנשים פסימיים ורואי שחורות מביאים על עצמם בעיות ומחלות, בחזקת נבואה שמגשימה את עצמה. חשיבה חיובית עוזרת בכל שטחי החיים. אנשים אופטימיים אהובים יותר בחברה, ואפילו הרופאים אוהבים אותם יותר. אם שקעתם במצב רוח קודר או ברחמים עצמיים – השאילו סרט וידאו מצחיק או צפו בתוכנית טלוויזיה משעשעת. צאו מזה, ויפה שעה אחת קודם. ניתן לרפא מחלות או בעיות גופניות בעזרת מדיטציה ודמיון מודרך. אל תכניסו את עצמכם לעימותים ומתחים מיותרים. גם אם תזכו במשפט נגד מישהו שנוא – האנרגיה הנפשית שתשקיעו בו תגרום לכם נזק בריאותי ונפשי גדול יותר מהרווח במשפט. הימנעו ממריבות מיותרות ומסתם מצבי לחץ ומתח. עימותים, מלחמות וויכוחים מיותרים זוללים אנרגיה, מכניסים את הגוף למצב של דחק, ומדכאים את מערכת החיסון. הרשו לעצמכם להשתנות. הרשו לעצמכם להיות גמישים יותר, לוותר ולסלוח, להבין ולקבל ולנסות דברים חדשים. אל תתקעו בשל חשיבה מקובעת ומאובנת. חיים קלים הם נטל קטן יותר על מערכת החיסון שלכם. היו טובים לאחרים, עזרו לאנשים ללא שיקולי כדאיות. מעשים טובים שנעשים ללא ציפייה לתמורה יוצרים אנרגיה חיובית, והידיעה שעשינו משהו טוב עוזרת לתחושה הטובה שלנו עם עצמנו. תנו לאנשים יותר ממה שהם מצפים, ועשו זאת בשמחה. טלו אחריות על בריאותכם. היו אל תתנו למריבה קטנה לפגוע בידידות גדולה. היו

תרופות לוסקי

פתוחים לשינויים – אבל לא על חשבון הערכים שלכם.
למדו את החוקים – והפרו אחדים מהם מפעם לפעם"
(קרסו 2004).

איך נולדו כל שיטות הטיפול?

תרופות לוסקי או פעולות אנושיות פשוטות פועלות באותו האופן שבו פועלות תרופות כימיות. ההכרה מבטא את עצמה בגוף דרך כימיקלים שמיוצרים בגוף. כל שיטות הטיפול ההוליסטיות נולדו כתוצאה מהתבוננות בנס המתחולל בביצוע של פעולות אנושיות בצורה מכוונת ומודעת "קפיצה קוונטית" או "ריפוי ספונטאני" (צ'ופרה 1997) - מגע מודע ומכוון הפך לעיסוי - עיסוי שבדי, עיסוי רפואי ועיסוי רקמות, טווינה ושיאצו, רפלקסולוגיה ומכאן זה התפתח להילינג בגרסאות שונות - הילינג אנרגטי והילינג רוחני וקבלי ורייקי וקורונה ועוד, ועוד. תנועה גופנית התפתחה לספורט על כל צורותיו, לאמנויות לחימה, לתאי צ'י, ליוגה, לצ'י קונג, שיטת אלכסנדר ופלדנקרייז. העיסוק באוכל התפתח למדעים שלמים ולעולם חדש של אפשרויות. סיפורים אנושיים פשוטים התפתחו לביבליותרפיה, ומשחקים התפתחו לשיטת טיפול באמנות וספורט תחרותי. יותר ויותר פעולות אנושיות פשוטות מתפתחות והופכות לשיטות טיפול מסודרות. סביב צמחים, צבעים, אבנים, מוסיקה,

ד"ר דני לוסקי

ריחות, שמנים, בעלי חיים, מים, מרחב, חלומות, שינה, ותפילה התפתחו תרפיות. בסופו של דבר כל פעולה אנושית היא שיטת טיפול וכל טיפול הוא, בעצם, פעולה אנושית מכוונת. כל פעולה אנושית מכוונת ומודעת היא "תרופה" (לוסקי 2005).

ריפוי אינטליגנציות הוא תהליך חינוכי נרכש (ראה מעגל המטפלים). כל שינוי פנימי באחת האינטליגנציות דרך "תרופת לוסקי", יופיע בכל ארבעת הרבדים של אותה אינטליגנציה. כל אינטליגנציה היא חלק מהשלם ולכן גם כל שינוי בה, משפיע על הגוף כולו, על השלם. (גוף ונפש).

המודעות לרצון לקבל ולרצון לתת שבכל פעולה היא שמניעה את כוח החיים (הרצון החופשי) והופכת כל פעולה אנושית פשוטה ל"תרופה" (לוסקי 2005).

שיטת לוסקי

בריאות דרך הטבע.

שיטת לוסקי היא שיטה חינוכית

טיפולית, אימונית.

מקצוע מבוקש לחיים. מצוינות כדרך חיים.

חוכמת 32 אינטליגנציות לחיים.

שיטת לוסקי

חוכמת 32 אינטליגנציות לחיים.

שיטת לוסקי היא פיתוח חדשני ומעשי של ספר יצירה. תבנית להכלה, קישור, חיבור ושילוב כל צורות הביטוי האנושיות דרך 32 אינטליגנציות, בארבעה רבדים ליצירת יחידה משולבת אחת.

השיטה פותחה על ידי ד"ר דני לוסקי במהלך 20 שנות מחקר וניסיון קליני. שיטת לוסקי מבוססת על חוכמת הקבלה של ספר יצירה, המיוחס לאברהם אבינו. על גישות מדעיות מערביות, ועל גישות הוליסטיות מזרחיות שבאות מסין והודו. על פי שיטת לוסקי, בריאות, כסף, הצלחה וייעוד נרכשים באמצעות תהליך חינוכי ואימון ערכי חיים. כאשר ערכי החיים משתנים גם המציאות משתנה.

אבחון פרופיל אינטליגנציות

על פי שיטת לוסקי לכל אדם יש 32 אינטליגנציות בפרופיל ייחודי, באמצעותם הוא מבין את החיים ובאמצעותם הוא יוצר מציאות. את האינטליגנציות ניתן לאמן כמו שריר על פי הרצון החופשי. כל בעיה, תקלה, או תופעה יופיעו בו זמנית בארבעה רבדים: גוף, רגש, שכל ורוח.

תרופות לוסקי

האבחון מאתר את האינטליגנציות אשר חולשתן אחראית לשרש הבעיה, לתקלה או לתופעה. זיהוי ואבחון מדרג אינטליגנציות מתבצע באמצעות מבחני אינטליגנציה i32 הכוללים: מבחן ערכי חיים, אבחון דרך משפטי מפתח, התבוננות במעגלי חיים והרגלי חיים, מבחן דרך המשוב, פירוש חלומות, מבחן אותיות השם, מבחני השלכה, קלפי יצירה, מבחן מוטורי ותפקודי, חוכמת הגוף, כירולוגיה, אבחון דרך הלשון.

טיפול באינטליגנציות

טיפול באינטליגנציות החלשות מתבצע באמצעות "תרופות לוסקי" (לא תרופות כימיות, לא תרופות סבתא) וכן באמצעות "שפות מרובות" של הרפואה המשולבת בהתאמה לאינטליגנציות ולרובד בו מופיעה הבעיה.

"**תרופות לוסקי**" הן פעולות אנושיות פשוטות מכוונות לקבלה או נתינה, כגון: חיבוק, שינה, מקלחת, חיוך, צחוק, שתייה, טיול, הליכה, אוכל, לבוש, קניות, רחצה בים.

הכוונה היא שהופכת פעולה רגילה ופשוטה ל"תרופה".

"**שפות מרובות**" של הרפואה המשולבת הן טכניקות לטיפול פרטני וקבוצתי כגון: דיבור, כתיבה, שיתוף, הקשבה, סיפור, תזונה, יוגה, מדיטציה i32, דמיון מודרך,

ד"ר דני לוסקי

תנועה, שירה, מוסיקה, ציור, פיסול, תהליך, מסע חוויה, פסיכודרמה, הילינג, סיפורי חלומות, קלפי יצירה, חזון אישי וייעוד.

מעגל המטפלים/מעגל המנטורים

תהליך האבחון והטיפול משולבים ומתבצעים בעשרה שלבים של "מעגל המטפלים/המנטורים" לצורך קבלת החלטה מאוזנת, פיקוח ומעקב.

מטרות הטיפול והאימון בשיטת לוסקי

1. שיפור היכולת להתמודדות עם המחלה/הבעיה
2. שיפור היכולת למניעת חזרתה של המחלה/הבעיה
3. אימון דרכי חשיבה חיוביים לשיפור היכולת לריפוי עצמי/תיקון
4. פיתוח המודעות הנפשית והגופנית
5. אימון אינטליגנציות לשינוי איכותי ערכי
6. פיתוח עסקי וייעוץ ארגוני הוליסטי רוחני
7. יצירתיות מודעת

תרופות לוסקי

32 האינטליגנציות - 32 הנתיבות

נטיב	אינטליגנציה	עולם	שנה	נפש
א	אמות - כוח הרצון	רובד יסוד	תחושה	אמות בנפש
מ	חק מכריעו רצון חופשי	אור רוח	רויה	גויה לב
ש	כף זכות רצון לתת	ארץ מים	קור	בטן
	כף חובה רצון לקבל	שמים אש	חום	ראש
	כפולות - מורים	כוכבים	ימים בשנה	שערים בנפש
ב	חכמה	שבתאי	שבת	פה
ג	עושר	צדק	ראשון	עין ימין
ד	זרע	מאדים	שני	עין שמאל
כ	חיים	חמה	שלישי	אף ימין
פ	ממשלה	נוגה	רביעי	אף שמאל
ר	שלום	כוכב	חמישי	אזן ימין
ת	חן	לבנה	שישי	אזן שמאל
	ספר - כוחות/ספירות	קולות	עומקים	אצבעות
1	אור / כתר	רוח אלוהים חיים	ראשית	אגודל ימין
2	בראשית / חוכמה	רוח מרוח	אחרית	אצבע ימין
3	אהבה / בינה	מים מרוח	טוב	אמה ימין
4	חופש / חסד	אש ממים	עומק רע	קמיצה ימין
5	מחשבה / גבורה	היין	עומק רום	זרת ימין
6	אחדות / תפארת	יזיה	עומק תחת	אגודל שמאל
7	התבוננות / נצח	וייה	עומק מורח	אצבע שמאל
8	ריפוי / חוד	והיין	עומק מערב	אמה שמאל
9	חיסון / יסודי	יהיין	עומק צפון	קמיצה שמאל
10	גילוי / מלכות	הויין	עומק דרום	זרת שמאל
	פשוטות - חושים	מזל בעולם	חודש בשנה	מנהיג בנפש
ה	ראיה	טלה	ניסן	כבד
ו	שמיעה	שור	אייר	מרה
ז	ריח	תאומים	סיון	טחול
ח	דיבור	סרטן	תמוז	המסס
ט	טעם	אריה	אב	כוליא ימין
י	מעשה	בתולה	אלול	כוליא שמאל
ל	תשמיש	מאזנים	תשרי	קורקבן
נ	הלוד/דרך	עקרב	מרחשון	קיבה
ס	רוגז/בטן	קשת	כסלו	יד ימין
ע	שחוק/מוח	גדי	טבת	יד שמאל
צ	הרהור/לב	דלי	שבט	רגל ימין
ק	שינה/תא	דגים	אדר	רגל שמאל

ד"ר דני לוסקי

שלושים ושנים ערכי חיים

רצון	היכולת להגדיר את הרצון וכיוונו - רוחני
רצון חופשי	היכולת להבחין שהעולם הוא מרחב ריק שמתמלא ברצון חופשי
רצון לתת	היכולת להגדיר את הרצון לתת כמטרה נעלה ותכלית החיים
רצון לקבל	היכולת להגדיר את מידת כוח הרצון לקבל לעצמך ואת כיוונו
מורים	היכולת לחולל שינוי בגישות ובאמונות - שכלי
חוכמה	היכולת לתזמן פעולה - היכן, מתי, עם מי, כמה ואיך
עושר	היכולת להבין שהרבה או מעט אינם משפיעים על השמחה שלך
זרע	היכולת לשים מניע וכוונה נכונה כזרע ממנו צומחת התוצאה
חיים	היכולת לחולל שינוי פנימי. להיות בתנועה ולהעביר הלאה
ממשלה	היכולת לשחרר את עצמך מיהירות, ידענות, צדקנות, ושחצנות.
שלום	היכולת להכיל אותך ואחרים כדי ליצור שלם ושלמות
חן	היכולת להעלות את ההתרחשויות למודעות עצמית ולגלות אותך
כוחות	היכולת לזהות ולאבחן חסרים - רגשי
אור	היכולת להיות בוודאות שהכול בא מצד האור, הכול אור. הכל טוב
בראשית	היכולת להתחיל כל דבר מהתחלה בכל מקום בכל גיל בכל זמן
אהבה	היכולת לעשות דברים מאהבה כסיבה וכתרופה של כל התרופות
חופש	היכולת להיות או לא להיות בכל מקום בו אתה נמצא
מחשבה	היכולת ליצור באמצעות מחשבה מכוונת אמונה ומציאות חדשה
אחדות	היכולת לחזק את השונות כדי ליצור אחדות והרמוניה
התבוננות	היכולת לדעת את עצמך דרך אחרים ודרך ההתנסויות שלך
ריפוי	היכולת להבחין שככל שאתה לומד יותר אתה מבין פחות (יחסית)
חיסון	היכולת ללמוד איך ללמוד ולמצוא את הידע הדרוש בזמן הנחוץ
גילוי	היכולת לקבל את המציאות ולטפל בסיבה לצורך שינוי התוצאה
חושים	היכולת להגדיר יעדים ולממשם - גופני
ראיה	יכולת ראיה חזותית, מרחבית, על חושית, דמיונית, רב ממדית
שמיעה	יכולת שמיעת קולות, צלילים, תדרים, עיבוד, משמעת ומשמעות
ריח	יכולת להריח אמת ושקר ויכולת פעולה מהאמת האישית
דיבור	יכולת דיבור, כתיבה, שיתוף, הרצאה, אבחנה בין נכון ושגוי
טעם	יכולת להבחין בין טוב ורע, ויכולת פעולה בטעם טוב
מעשה	יכולת לעשות מעשים יומיים ויכולת להבחין בין מותר ואסור
תשמיש	יכולת גילוי דרך מגע, גוף, טבע, ריקוד, תנועה, אמנויות, ציור.
דרך	יכולת להפוך תהליך ליעד לפתרון בעיות הישרדות ולחיים ארוכים
בטן	יכולת תרגול הפנמה ואימון אישי, יכולת פעולה מתוך אמונה
מוח	יכולת משחק, הגיון, מיון, עיבוד, ניתוח, שאלה, חקירה מודעת
לב	יכולת חברות, חמלה, מחויבות, קבלה, שילוב וניהול אחרים
תא	יכולת התמודדות בדילמות ערכיות מוסריות/כבוד האדם וחירותו

תרופות לוסקי

קשר תרופות לוסקי ואינטליגנציות

רצונות	רובד רוחני - שכלול היכולת להגדיר את הרצון וכיוונו
רצון חופשי	אמור תודה על כל דבר שיש לך כל היום במשך 14 יום ברציפות
רצון לתת	אמור כל בוקר" בוקר טוב עולם, אני אוהב את כולם".
רצון לקבל	לפני שינה, אמור סליחה בלב לכל העולם, וגם לעצמך.
מוריס	רובד שבלי - שכלול היכולת לשנות גישות ואמונות
חוכמה	הקדש 80% מהזמן שלך לדבר אחד בחיים, עשה כך 40 יום
עושר	תחייך כל היום בכל מקום על כל דבר במשך 7 ימים ברציפות
זרע	קדש, כוון, ברך, אחל לאחרים רק הצלחה.
חיים	שים שעון על יד ימין למשך 40 יום.
ממשלה	אמור לפחות 3 פעמים ביום: "את זה אני רוצה ללמוד"
שלום	חבק את עצמך 10 דקות, כל יום. 21 יום ברציפות
חן	עשה מקלחת יומית ארוכה במיוחד לטיהור הנפש, 40 יום.
נחוות	רובד רגשי - שכלול היכולת לזהות חסרים
אור	הדלק נר 40 יום ואמור: "הכל בא מצד האור, הכל לטובה".
בראשית	טייל פעם בשבוע במקומות חדשים, עשה דברים שלא עשית.
אהבה	3 פעמים ביום במשך 40 יום תתחיל משפט ב: אני אוהב את..."
חופש	ספור עד 10 לפני כל פעולה. הייה בהשפעה במקום בתגובה.
מחשבה	נקה מחשבות שליליות באמצעות מחשבות חיוביות.
אחדות	עשה מעשה טוב אחד ביום, כל מעשה הוא מעשה טוב.
התבוננות	תריץ במחשבה שלך "סרט" של כל מה שעשית במשך היום.
ריפוי	פתח דלתות לאנשים – קשור, שדך, תאם, סייג, טפל, הדרך.
חיסון	צור, כתוב, צייר, פסל, צלם. הייה יצירתי.
גילוי	הייה היכן שאתה שעה ביום, ללא תוכניות. "לך לאיבוד"
חושים	רובד גופני - שכלול היכולת לקבוע יעדים ולממשם
ראיה	דמיין אותך בעוד תשע שנים, עם פרטים, ריחות ואנשים
שמיעה	תקשיב, תשמע אדם אחר 7 דקות ללא תגובה. צור משמעות
ריח	קח 7 נשימות עמוקות, כל יום במשך 40 יום ותריח את הטבע.
דיבור	כתוב לפחות 10 משפטים כל יום ביומן האישי שלך. 40 יום
טעם	היום, תאכל ותלבש רק מה שאתה אוהב ועושה לך טוב.
מעשה	תיוס, תארנן את החברים לסרט, לארוחה, לטיול, 40 פעם
תשמיש	גע בדברים, חבק אנשים, חבק עצים 10 דקות ביום. 40 יום.
הולך/דרך	כתוב חיבור "היום בעוד 9 שנים" ותשפר כל יום, 40 יום
רוגז/בטן	תגיד: "אני אוהב את החיים" פעם ביום, 40 יום ברציפות.
שחוק/מוח	שחק משחקים, צעק, צחק צחוק יזום 7 דקות ביום, 40 יום.
הרהור/לב	תרום 1-3 שעות בשבוע למחויבות למען הקהילה.
שינה/תא	תישן 7 שעות בלילה, בקש חלומות ותעד אותם.

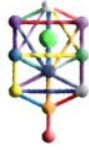
שים כוונה של רצון לקבל על מנת לתת.

ד"ר דני לוסקי

תרופות לוסקי

עץ הדעת

ערכי חיים חיוביים כתרופות



ד"ר דני לוסקי

עץ הדעת

ערכי חיים חיוביים כתרופות

- **דע את עצמך - מי אתה, מה אתה עושה, מה אתה רוצה ולמה אתה עושה ורוצה?**
- דע כי כאשר תדע למה? תגלה את המניע שלך.
- דע כי הכוונה שלך והמניע שלך הם הזרע שיוצרים את התוצאה המתקבלת.
- דע כי לתת זו מטרה נעלה וסוד לתיקון כולל.
- דע כי העולם הוא ריק שרוצה להתמלא ברצון החופשי שלך.
- דע כי גודלו של הרצון לקבל כגודלו של התענוג וכגודלו של הקלקול.
- דע כי החוכמה מתגלה דרך התזמון שלך - איך, מתי, עם מי וכמה ולמה.
- דע כי השמחה שלך אינה תלויה במה שיש לך או במה שאין לך.
- דע כי שינוי פנימי הוא הסוד לחילוף חומרים, ליצירת חיים חדשים ולחיים טובים וארוכים.
- דע כי הידענות, הצדקנות, היהירות והרצון הבלתי נלאה שלך לשלוט, הם הכלא שלך.
- דע כי השלום בעולם מתחיל בשלום הפנימי שלך עם עצמך.

ד"ר דני לוסקי

- דע כי הגוף הוא מקדש לנשמה. דע כי החן והכיעור ניבטים רק בעיניו של המתבונן.
- דע כי החושך הוא אשליה שאתה יוצר כדי שתוכל להבחין באור.
- אם לא היה חושך גם לא היית מבחין באור.
- דע כי הוודאות היחידה שתמצא בחיים האלה היא הוודאות בחוסר הוודאות.
- דע כי הרוח נצחית ובכל רגע החיים מתחילים מחדש. בכל גיל בכל מקום ובכל מצב.
- דע כי אהבה היא העילה של כל העילות והתרופה של כל התרופות.
- דע כי החופש נמצא ביכולת שלך להיות או לא להיות היכן שאתה נמצא.
- דע כי מחשבות הן שמעצבות אמונות שיוצרות מציאות אישית עבורך. חומר הוא מחשבה שנראית לעין אדם ולכל אמונה שלך יש תאום במציאות.
- דע כי רק חלק מהאנשים מצליחים יותר, וכל האחרים מצליחים פחות.
- דע כי החיים הם משחק עם חוקים. משחק רציני שבו מדממים, אבל זה רק משחק.
- דע כי האמת לא נמצאת במקום אחד או אצל אדם אחד. למעשה הכל אמת. האמת היא שאין אמת.
- דע כי החיים הם מסע. כל פעולה אנושית היא מסע.

תרופות לוסקי

- דע כי כל מסע אנושי מתחיל בחוסר, החוסר תמיד קבוע, החוסר הוא אהבה ומוצריה כמו חיבוק, פרגון, יחס, הערכה, מבט אוהד, מעשה טוב ועוד.
- דע כי רוב האנשים אומרים "אמין בזה, כאשר אראה את זה", אבל רק "כאשר תאמין בזה, תראה את זה".
- דע כי כאשר אינך זז קדימה, בעצם אתה נסוג לאחור וזה מסכן את מה שכבר השגת בחיים שלך.
- דע כי פריצת גבולות אפשרית רק כאשר תגדיר יעד גדול, מפחיד ומרגש במיוחד ושאינך יודע איך לעשותו
- דע כי שמחה באה רק מהחלטה לחיות בשמחה, אושר הוא רק אישור לשמחה שכבר נמצאת שם.
- דע כי "מזל" הוא הזדמנות שפגשה את המוכנות
- דע כי הניגודים והשונות הם שיוצרים אחדות.
- דע כי ההתנסויות שלך והאנשים סביבך הם המראה שלך.
- דע כי ככל שתלמד יותר, תבין הרבה פחות, אבל תהייה בריא הרבה יותר.
- דע כי ללמוד איך ללמוד הוא המורה הפנימי שלך.
- דע כי החיים הם תוצאה וגילוי של הנסתר מעיניך.
- דע כי הנסתר רב מהגלוי. ככל שתגלה יותר כך יגדל באופן יחסי הפוך גם הנסתר
- דע כי ראייה כמו מורא כמו מורה כמו הארה כמו מראה מקום. תראה מה שאתה רוצה לראות ולא מה שמראים לך.

ד"ר דני לוסקי

- דע כי שמיעה מתוך משמעת יוצרת משמעות.
- דע כי הריח הוא שיוביל אותך אל האמת שלך או אל השקרים סביבך.
- דע כי דיבור משחרר את המחשבות ואת התחושות, ומסייע לך להבחין בין נכון ושגוי.
- דע כי טעם טוב במעשה של יום יום, הם שיוצרים את טעם החיים.
- דע כי מעשה יזום פותח בפניך דלתות אל מה שלא ידעת שלא ידעת... דרך המעשה תבחין במותר ואסור ובגבולות האישיים שלך.
- דע כי מגע מאזן ומרפא וגם יוצר סדר בספרית הידע החיה שלך.
- דע כי בכל תא בגוף שלך נמצא גרעין DNA שמכיל את כל הידע האנושי. מה שהיה ומה שעוד יהיה.
- דע כי תכלית היעד ליצור תהליך כמו שתכלית המוות ליצור חיים. הפוך תהליך ליעד.
- דע כי מעשה מתוך אמונה מונע רוגז וכאבי בטן ומיני מחלות מצטברות ונערמות.
- דע כי הנשמה הגיעה לעולם לצורך התנסות ומשחק בעולם של מגע, מחשבה, תחושות, קבלה ונתינה. החיים הם משחק של הנשמה.
- דע כי חברות, מחויבות וחמלה הם סוד הריפוי לכל מחלה.
- דע כי כבוד האדם וחירותו הם משאלת חלום עבור כל בן אנוש.

תרופות לוסקי

- דע כי אם תתבונן על המחשבות השליליות בלי להתנגד להן. אם תתבונן נכון והיטב, הן פשוט ייעלמו.
- דע את עצמך דרך המשוב המתקבל מאנשים סביבך ומההתנסויות שלך.
- דע כי מחשבה מעצבת אמונה שרוצה להתממש במציאות שלך.
- דע כי לכל אמונה שלך יש מציאות תאומה.
- דע כי שמחה היא המצפן אל ההצלחות הגדולות שלך ואל הייעוד שלך.
- דע כי העולם הוא אנרגיה הפועלת ומשתנה בהתאם לרצון החופשי שלך.
- דע כי חלום גדול שלך יוכל להתגשם במהירות ובקלות, כאשר תדע למה אתה רוצה את מה שאתה רוצה, וכאשר תצעד אל החלום שלך צעד אחר צעד מתוך שמחה והתלהבות.
- דע כי החוק היחיד המתקיים לעד בעולמנו הוא שאין חוקים. הכל פתוח והכל סגור, הכל טוב והכל רע, הכל נכון והכל שגוי. הכל בעיני המתבונן.
- דע כי לחיים שלך אין מטרה, חוץ מהמטרות שאתה מחליט עליהן.
- דע כי מטרת החיים הם החיים עצמם.

ד"ר דני לוסקי

המשולש הקדוש

תרופה לעזרה ראשונה



בכל מקרה של כאב בגוף, תחושה רעה, או תקלה, לעזרה ראשונה וסיוע מייד, עשה שלוש פעולות משולבות:

1. נשום שבע נשימות ארוכות, בסיום כל נשיפה עצור לשלוש שניות ובסיום כל שאיפה עצור שוב לשלוש שניות. עשה כך בקצב שלך.
 2. בזמן שאתה נושם נכון, מזוג שלוש כוסות מים ושתה את המים לאט ובקצב שמתאים לגוף שלך ולמצבך.
 3. חשוב על רגע אחד של ניצחון שהיה לך בחייך, חשוב מחשבה חיובית אחת.
- עשה את שלוש הפעולות במשולב. מיד אחר כך תרגיש הקלה. כעת יש לך זמן לבצע טיפול מסודר בבעיה. אם הבעיה חלפה, תרגל שוב.
- שים כוונה של רצון לקבל לעצמך בלבד.

זכור את העתיד תרופה להגשמת חלומות



כתוב חיבור "היום בעוד תשע שנים", תאר בחיבור שלך יום רגיל בעוד תשע שנים, תאר עם מי אתה מתעורר, מה אתה עושה כל היום. תאר הכל לפרטים. תאר את החוויה, את הצבעים הריחות, האנשים. תקרא את החיבור הזה במשך 40 יום ברציפות עד שתזכור אותו. כל יום תשפר או תשנה משהו עד שתהייה מרוצה ותראה את עצמך שם ממש כמו במציאות עבר. שים כוונה של רצון לקבל על מנת לתת מעצמך. אם תעשה כך תוכל לשפר את היכולת שלך לזכור את העתיד - להגשים חלומות, למצוא את החזון ואת משמעות החיים.

הייה כאן ועכשיו

תרופה לחיבור להוויה



במהלך 14 הימים הקרובים,
אמור תודה על כל דבר.
כאשר אתה מתעורר אמור תודה,
הגעת לעבודה אמור תודה,
אכלת ארוחת צהריים אמור תודה,
המעלית הגיעה לקומה שלך אמור תודה,
אמור תודה על מה שיש לך בחיים וגם על מה שאין לך.
בתום 14 ימים תשפר באופן דרמטי את היכולת שלך
להיות בהוויה שלך ומשם תוכל להתקדם אל היעדים שלך
במהירות ובקלות.
שים כוונה של רצון לקבל לעצמך כדי
להעביר הלאה לאחרים.

ד"ר דני לוסקי

תרופות לוסקי לכל יום. בחר תרופה בהתאם למצבך.



**תרופות לוסקי הן לא תרופות כימיות
וגם לא תרופות סבתא.
תרופות לוסקי הן תרופות טבעיות.
אין חשש מתופעות לוואי, אין חשש משימוש יתר, אין
חשש מפגיעה כלשהי.**

**תרופות לוסקי מתאימות לכל גיל,
אין צורך במרשם רופא, זה חינם,
הן זמינות בכל מקום,
לכל יום ובכל שעה.**



הייה המטפל של עצמך.

ד"ר דני לוסקי

תרופות לוסקי לכל יום

בחר מה שמתאים לך מתוך הרשימה ותתחיל להתאמן, תתחיל לרפא את עצמך.

בחר מספר באופן אקראי מספר מ-1 עד 191 ותתחיל לרפא את עצמך.

1. תעשה מעשה טוב אחד ביום. תגדיר אתה מהו מעשה טוב. מעשה טוב יכול להיות מחשבה טובה, תרומה, פרגון לאחר, חיוך, תמיכה, הקשבה.
2. פעם ביום בשעות הערב תקרא פרק אחד מספר, (כל ספר) תקרא ללא שום מטרה, תקרא לשם שמייים. שים כוונה של רצון לקבל לעצמך על מנת לתת לאחרים.
3. עשה ספורט, תנועה, ריקוד, הליכה בבית, הליכה בחוץ או ניקיון בבית, תניע את הגוף בדרך שמתאמה לך שעה אחת ביום שלוש פעמים בשבוע. עשה מה שאתה אוהב. אם אינך אוהב את מה שאתה עושה, זה גם אינו מועיל עבורך וזה יכול אפילו להזיק לבריאות הנפשית שלך.
4. המציאות בה אתה חי - שמחת החיים שלך, והבריאות שלך הם ההוכחה עבורך שהנך פועל נכון או לא, התבונן ותקן.
5. תסתובב עם חיוך קבוע על הפנים. זה מתכון מעולה לתרגול שמחת חיים.

6. היה שמח, אם צריך - תזייף. בסוף זו תהייה המציאות של חייך.
7. תן בסתר פעם ביום (כסף, מידע, פרגון, הקשבה, יחס טוב, מחשבה חיובית) ואל תספר על נדיבותך לאחרים.
8. מקלחת טובה או טבילה במים הן בעלי סגולות ריפוי ושינוי לטובה, אם תחשוב כך, זו תהייה תרופה עבורך.
9. אהבה ומיניות הם מתכון טוב לשחרור השחצנות, היהירות והידענות. עשה אהבה פעמיים בשבוע או בהתאם ליכולת הגוף שלך, הגיל שלך והרצון שלך.
10. אם אתה מרגיש שמן ורוצה להרזות, אמור לפני כל ארוחה: "עגבנייה ויוגורט ממיסים את כל השומנים ומנקים את המחסנים שלי. חסה ותפוחים מוליכים את האוכל והשומנים החוצה. יין משמח לב אנוש, מגביר את החיוניות והמיניות. אני בריא ונראה נפלא".
11. שים לב לאחיזת הגוף שלך, תכניס בטן פנימה ותחזיק. תראה בדמיוןך את עצמך - חתיך, מדליק, בריא ומלא חיוניות וחיות.
12. אתה אינך המחשבות שלך, לא התחושות שלך וגם לא הגוף שלך. אתה אנרגיה טהורה שיכולה לבחור את המחשבות, התחושות וגם איך ייראה הגוף שלך. לך עם המחשבה הזו, היא תביא לחייך הרבה שמחה וחיוניות.

תרופות לוסקי

13. הדלק נר בכל הזדמנות, שים ברקע מוסיקה שאתה אוהב, תהנה מהרגע הזה.
14. עשה מכל אירוע חיובי טכס, הקפד על פרטים, דבר על החיובי עוד ועוד. החיובי יתקבע בחיים שלך.
15. בקר במקום חדש פעם בחודש לפחות. שינוי הוא כוח החיים, שינוי יסייע לך להחליף תאים בגוף שלך ולשמור על הנעורים שלך.
16. לטף, פנק, פרגן, חבק את עצמך, עשה כך ממש כאשר אתה מתעורר או רגע לפני שאתה נרדם. כאשר אתה אוהב את עצמך, אתה מאפשר לאחרים לאהוב אותך יותר.
17. תספור עד 10 לפני כל פעולה, גם לפני פעולה חיובית וגם לפני פעולה שעשויה להרגיז אותך. הייה בהשפעה במקום בתגובה. אם תהייה בהשפעה יכנס יותר שפע לחייך.
18. נקה מחשבות שליליות באמצעות מחשבות חיוביות, אל תאבק במחשבות שליליות, עיסוק בשלילי מעצים את השלילי ומקבע אותו בחייך.
19. הוסף לתפילה היומית שלך - סליחה, תודה ובקשה. סלח לכולם, תסלח לעצמך. סליחה משחררת את העבר ומאפשרת לך להתקדם מההווה אל עתיד טוב יותר.
20. כל יום כאשר אתה מסיים להתנקות במקלחת, קח עוד דקה וכאשר המים עדיין זורמים על גופך, תגיד 7

ד"ר דני לוסקי

- פעמים ברציפות: "אני בריאות, אני שמחה, אני הצלחה, אני אהבה" תכוון לעצמך בלבד.
21. עצור התבונן, שפר או תקן כל פעם משהו אחד, תכונה אחת שלך, עשה לך מנהג לשבת עם עצמך פעם בשבוע על השיפורים.
22. פתח דלתות לאנשים אחרים כפי שפתחו עבורך רבים. כל דלת שנכנסת בה נפתחה על ידי אדם אחר. תעביר את השפע הלאה לאחרים.
23. עשה מעשה טוב אחד ביום וצור "חשבון חסכון" לזכותך. כאשר תרגיש רע, יהיה לך מהיכן "לשלם".
24. תרגל מדיטציה כל יום, מדיטציה זה בסך הכל להיות כאן ועכשיו. כשאתה אוכל, תהייה באוכל. כשאתה עושה אהבה, תעשה אהבה. כשאתה שומע מוסיקה, תשמע מוסיקה. תעשה את מה שאתה עושה עד הסוף ותגביר את עוצמת החיים, תרגיש את האיכויות שהחיים מציעים לך. איכות זו מדיטציה.
25. לפני שינה, כל יום במשך 40 יום, דמיון את החיים שלך. לך עם הדמיון שלך תשע שנים קדימה ואחורה ותראה תמונה ברורה, עם פרטים, צבעים, ריחות, אנשים. תראה את החיים משתנים ע"פ הרצון החופשי שלך.
26. צלילים ומוסיקה בעלי כושר ריפוי ברובד הרגשי, תקשיב למוסיקה כל יום, כל היום. כשאתה הולך לישון תחליש את המוסיקה, אל תכבה את המכשיר.

תרופות לוסקי

27. השתמש לפחות פעם בשבוע בשמנים, קטורת, ריחות טובים, בשמים ושפר את איכות החיים שלך. תריח טוב, הטוב יגיע.
28. נשימות איטיות וארוכות יסייעו לך לגלות את האמת האישית. נשום נכון 7 דקות פעמיים ביום במשך 40 יום ותכיר צד נוסף באישיות שלך.
29. דיבור, כתיבה, ציור, שיחה ושיתוף הם תרפיות לשחרור חסימות. תכתוב כמה שורות ביום ביומן שלך, תפתח בלוג, או דף בפייסבוק וכתוב כמה שורות ביום במשך 40 יום.
30. תזונה טבעית וניקוי על ידי צום הם מאבני היסוד לבריאות טובה. עשה לך מנהג לצום יום אחד בשבוע או יום אחד בחודש. לפי יכולתך.
31. בכל מצב של אלרגיה, או כשאתה מרגיש שהגוף נחלש, תגיד: אני אויר, אני אש, אני מים, אני אדמה. לך עם ההצהרה הזו חצי שעה ביום 7 ימים ברציפות.
32. אם קשה לך לשנות אמונה כלשהי, עצום עניים ותראה בדמיוןך באיזה צד נמצאת תמונת האמונה שאתה מבקש לשנות. קח בדמיוןך את התמונה שאתה מבקש לשנות ושים על תמונה של אמונה מוחלטת שלך.
33. אם אתה מזהה אמונה שמעכבת אותך, קח בדמיוןך את תמונת האמונה שמעכבת ושים על תמונה של אמונה שהופרכה.
34. אמן בין היוזמה והעיסוק והימנעות מעיסוק במשך היום, במשך השבוע ובמשך השנה. תן לשבת, יום

ד"ר דני לוסקי

- בשבוע להוביל אותך, תן לחודש בשנה להיות בלי תוכניות. שחרר את השליטה.
35. חוסר החלטה לא מודעת, זו החלטה רעה, תמיד כדאי להחליט החלטות כך תנהג אתה את החיים, במקום שהחיים ינהגו אותך.
36. מגע, עיסוי, ריקוד, תנועה, פעילות גופנית יוצרים קשר טוב בין הגוף לנפש. עשה פעילות גופנית שאתה אוהב.
37. קבע יעדים ומטרות ותהנה מהתהליך שנוצר. היעד היחיד שאדם צריך להגיע הוא כאן ועכשיו. הפוך תהליך ליעד.
38. החיים הם משחק. שחק אותם במודע, לא מתוך ניסיון העבר והפחד שהיה וגם לא מדאגה לעתיד.
39. חמלה זה היפוך של מחלה - חמלה היא כלי ריפוי ופתיחה של ערוצי התודעה שלך
40. שינה טובה וחלומות הם קשר לנשמה לטעינה והתחדשות, תישן לפחות 6-7 שעות בכל לילה.
41. התפלל, בקש את טובת העולם כולו כל בוקר. זה יחזור אליך בגדול.
42. דרג, קבע ורשום קדימויות, מה חשוב יותר עבורך בחיים ופעל בהתאם.
43. אמור תודה לעצמך במשך היום מתוך כוונה
44. קדש, כוון, ברך, אחל לאחרים הצלחה. זה יחזור אליך נקי יותר ובעוצמה גדולה.

תרופות לוסקי

45. הדלק נר כל יום ותגיד 3 פעמים: "הכל בא מצד האור, הכל לטובה".
46. לפני שינה, תריץ במחשבה שלך "סרט" של כל מה שעשית במשך היום, אם זכרת שלא סגרת פינות, תרשום ותקן.
47. פתח דלתות לאנשים, קשור, שדך, תאם, סייע, טפל, הדרך אחרים. עשה חיבורים.
48. צור, כתוב, צייר, פסל, צלם. הייה יצירתי. תחייה.
49. עצום עיניים 7 דקות ביום ותראה משהו חדש
50. פעם ביום, תשמע אדם אחר 7 דקות ללא תגובה
51. רק היום, תאכל ותלבש רק מה שאתה אוהב ועושה לך טוב.
52. עשה השבוע 3 דברים שרצית לעשות בשנה האחרונה ולא עשית עדיין
53. גע בדברים, עבוד עם הידיים 10 דקות ביום לפחות
54. קבע יעדים לחיים, אם תתמיד לקבוע יעדים, הם יהיו הייעוד שלך.
55. תגיד: "אני אוהב את החיים והחיים אוהבים אותי".
- 40 פעם ביום, 40 יום ברציפות.
56. לך אל הזיכרון האחרון שלך, זה היום בו אתה נפרד מהגוף שלך. תראה מי שם, מה אתה אומר, במה אתה גאה, מה השארת אחרך, מה המסר שלך לעולם. כעת התבונן משם לכאן ועכשיו. בדוק אם מה שכעת אתה עושה לוקח אותך אל הזיכרון האחרון שלך.

ד"ר דני לוסקי

57. שחק משחקים, צעק, צחק צחוק יזום 7 דקות ביום
58. תרום כמה שעות בשבוע למחויבות למען הקהילה, למען אחרים
59. לפני שינה בקש חלומות, תעד אותם ותן להם פירוש חיובי. חלום הוא תמיד חלום טוב וחלום שלום. תמיד, בכל זמן בכל מצב.
60. עשה מעשה אחד ואחר כך את ההיפוך שלו (פעם ביום במשך שבוע)
61. קח לך 10 דקות ביום ולך לאיבוד, ללא מטרה, ללא כיוון. תראה לעצמך משהו חדש.
62. פעם בחודש, בחר מהתפריט במסעדה מה שאתה רוצה מבלי להתחשב במחיר, בכמות הקלוריות או כל גבול אחר.
63. היה מלך ליום אחד, עשה משהו שתמיד רצית לעשות היום. אל תדחה למחר.
64. עשה היום מה שאתה יכול לעשות מחר. עשה כעת מה שאתה יכול לעשות בעוד שעה. דחיינות זו מחלה קשה
65. עשה פעם ביום עשה משהו בלי לעשות חשבון לאף אחד. תעשה מה שתוכל להיות גאה בו גם בעתיד
66. תרקוד כאילו אף אחד לא נמצא, כאילו אף אחד לא רואה
67. צחק בקול רם כאילו אין אף אחד מסביב, כמו כולם צוחקים בקול רם יחד איתך

תרופות לוסקי

68. תרשה לעצמך להתעטש, או להשתעל בקול רם כמו היית לבד בחדר
69. שלח הודעה אוהבת או מפרגנת כך שתם למישהו מרשימת הטלפונים שלך
70. תן חפץ או דבר מה שאתה אוהב במיוחד לאדם אחר, לזר.
71. הכן ארוחה למישהו ללא מטרה ומבלי לחשוב על תמורה כלשהי.
72. תן מטבע או תן כפי יכולתך לקבצן הראשון שאתה רואה ברחוב.
73. שלח לעצמך פרחים פעם בשנה, או יותר.
74. תכין לעצמך ארוחה ושב לאכול עם נרות, יין ומוסיקה טובה. תעשה טקס עבור עצמך.
75. תסעד את עצמך כאשר אתה רעב ולא כי אתה צריך לאכול. אם בכל זאת אתה אוכל כי אתה רוצה ולא צריך, הייה מודע לכך והכל יסתדר.
76. תרגל שתיקה למשך שעה פעם בשבוע או יותר
77. יום אחד בחודש הייה בהתבוננות, צא למדבר, להרים, לים, למקום בו תוכל להכיר את עצמך ואת יצירתו של הבורא.
78. השבוע לבש בגדים בצבע לבן, תרגיש בשינוי.
79. צא לטבע וחבק עץ למשך 10 דקות.
80. כל בוקר תגיד תודה על היום שקיבלת היום הזה

ד"ר דני לוסקי

81. מפעם לפעם שב על האדמה במשך עשר דקות
וגע בידיים באדמה הטובה. תחזיר לאדמה את מה
שמיותר אצלך, שים כוונה של נתינה.
82. אמור לעצמך "אני אוהב את עצמי גם כאשר אני
רב ומתווכח איתי"
83. כאשר אתה כועס על אדם אחר אל תשכח לציין
בפניו שאמנם אתה כועס אבל אתה אוהב אותו גם כאשר
אתה כועס עליו ולא מסכים איתו.
84. עשה לעצמך מנהג וקבע עם עצמך פגישה
שבועית לליבון כל הבעיות שיש לך עם עצמך
85. השבוע לבש בגדים בצבע אדום. כן אדום.
86. תקשיב לסוג של מוסיקה שלא שמעת מעולם
במשך 7 ימים ברציפות.
87. קבע פגישה שבועית עם המנטור שלך, תמיד יש
מה לתקן, לשפר או לשכלל. תעלה לשלב הבא שלך.
88. אמור 40 פעם ביום תודה על דברים שיש לך
בחיים - עשה כך באופן קבוע עד שהשלום הפנימי ישכון
דרך קבע בתוכך.
89. תשיר לעצמך שיר אחד שאתה אוהב מאוד במשך
שבוע בכל מקום אפשרי.
90. ברך את האוכל לפני שאתה אוכל
91. אמור תודה בסיום כל ארוחה
92. צווה על האוכל לפני הסעודה או אחריה: "האוכל
הזה מצווה להביא אל חיי בריאות, שמחה, הצלחה
ואהבה"

תרופות לוסקי

93. אמור תודה כאשר אתה מגיע ליערך במעלית, במכונית, בטיסה...
94. סע לעבודה בדרכים חדשות וחלופיות
95. שנה תסרוקת לשבוע הקרוב
96. תלבש בגדים שכבר מזמן לא לבשת
97. סדר מחדש את הבית, אחרת מהרגיל
98. צחצח שיניים ביד שמאל, (או ביד ימין אם אתה שמאלי)
99. שנה את מיקום הרהיטים בבית פעם בחצי שנה
100. תן, העבר לאחרים בגדים שלא לבשת בשנתיים האחרונות. תן אותם לאחר רק אם הם ראויים וחדשים.
101. שנה הרגלי אכילה פעם בשנה, שנה את המזון, שעות הארוחה, המקום בו הנך יושב לאכול. תשנה הכל.
102. תענוד את השעון ביד ימין במשך 7 ימים
103. שים את הטבעות ביד השנייה
104. לבש במשך שבוע ימים בגדים בגוון ירוק
105. העולם מצחיק, צחק על כל דבר.
106. אמור בכל הזדמנות: "מטעויות אני לומד"
107. אמור: "אני מברך את חירותו וכבודו של כל אדם". זו הדרך עבורך לבסס את חירותך וכבודך.
108. תרגל חיבוקים ונשיקות בכל מפגש עם קרובים, אהובים וחברים.
109. תרשה לעצמך לפעמים לאכול עוף או דג בידיים גם ליד אנשים נוספים.

ד"ר דני לוסקי

110. השתמש בשפה שגויה במכוון, לדוגמה: אמור חמש בלונים במקום חמישה בלונים (למשך 3 ימים)
111. דבר בשפת הב', בשפת ה-ג' או בג'יבריש. תרגל את זה עם ילדים.
112. תקשיב לאחר מבלי לתת עצות ומבלי להביע את דעתך. רק תקשיב.
113. בקש סליחה מאדם אחר על החלק שלך בבעיה שנוצרה, אל תבקש שגם הוא יבקש סליחה על חלקו.
114. אמור: "ככל שאני לומד יותר כך אני מבין פחות"
115. אמור: "אני נמצא בהרמוניה מושלמת עם סביבת העבודה שלי ועם כל מי שבתוכה"
116. אם אתה מעשן, שנה הרגלי עישון בהתמדה. אם אתה מעשן אחרי ארוחה, עשה כך לפני ארוחה. אם אתה מעשן עם קפה עשה זאת בלי קפה, עשן לפני או אחרי נסיעה... שנה הרגלים.
117. תוריד סיגריה אחת בכל פעם מכמות הסיגריות הרגילה שלך ליום. עשה כך עד שתפסיק את העישון.
118. התקדם בקצב שלך, אך אל תחזור אחורנית לכמות הרגילה.
119. כל פעם שאתה מדליק סיגריה תגיד: "אני אוהב אותי" ואז תחייך לסיגריה כמו אומר "אני חי בשלום עם העישון, - תחייך גם לכמות הסיגריות ההולכת וקטנה בקופסא היומית בהתמדה.
120. חייך לעצמך במראה 2 דקות כל בוקר במשך 40 יום.

תרופות לוסקי

121. עסה עם שמן ריחני מקום אחד בגופך במשך 5 דקות. עסה כל יום חלק אחר במהלך שבעה ימים.
122. כתוב 10 דברים שאינך אוהב בעצמך. לאחר מכן תכתוב אותם עם התחלה חדשה "אני מקבל אותי ואוהב אותי גם כאשר..." (אני מקבל אותי ואוהב אותי גם כאשר אני כועס)
123. אמור לעצמך לפחות פעם ביום: "אני ראוי, אני היוצר והמנווט של חיי"
124. בזמן תשלום החשבונות, תגיד תודה על כך שיש לך את הכסף לשלם, חשוב על ההנאה שקיבלת בצריכת החשמל, צריכת המים וכו..
125. בכל פעם שעולה הכעס ותחושה של איבוד שליטה, תנשום 3 נשימות עמוקות, תספור עד 10 ותגיד: "אני יכול לכעוס ואני יכול גם לא לכעוס" וכעת תבחר מה נכון עבורך לרגע זה – לכעוס/לא לכעוס. גם אם תחליט לכעוס, זה יהיה אחרת.
126. לפני השינה, תחשוב על מקרה אחד שהרגיז אותך במשך היום ומצא את נקודת האור שבו. מה למדת?
127. כבה את כל האורות בבית ושב בחשכה למשך 18 דקות. עשה כך במשך 7 ימים - תראה בחושך.
128. הדלק נר כל יום ואמור: הכול בא מצד האור."
129. כתוב מכתב לאלוהים וספר לו הכל, בקש הכוונה, בקש סליחה, אמור תודה.
130. תאפה לחם השבוע, במקום לקנות במכולת

131. כבס ביד פריט אחד או יותר במקום המכונה
132. התחל משהו חדש ונגיש כמו לצייר, לכתוב,
לרקוד, לשיר.
133. לא הצליח לך משהו? התחל מחדש והפעם עם
כוונה להצליח באמת.
134. אמץ את ההצהרה: "בכל רגע ובכל יום החיים שלי
מתחילים מחדש"
135. תשיר את השיר: "לקום מחר בבוקר... ולהתחיל
מבראשית"
136. נשום נשימות עמוקות במשך שתי דקות רצופות,
היה מודע לנשימותיך. תראה איך החמצן מזין כל תא
בגוף שלך.
137. חייך השבוע לחברים בעבודה ופרגן להם בדרך
הייחודית שלך
138. השבוע תגיד לחמישה אנשים "אני אוהב אותך"
139. התבונן על האוכל במשך 30 שניות לפני שאתה
מתחיל לאכול, שים כוונה.
140. השבוע תגיד לחמישה אנשים "לא" או "כן". עשה
הפוך ממה שאתה רגיל לומר לאנשים האלה.
141. לך לים או לראש הר וצעק את הבקשות שלך בקול
רם, צעק את הכאב שלך. הצעקה תעצים ותחיש את
הביצוע.
142. דבר עם המנקה של מדרגות בניין המגורים שלך,
דבר עם מנקה השירותים במקום עבודתך. תן להם
תחושה של שווים ונחוצים וראויים.

תרופות לוסקי

143. תזמין אליך שלושה חברים שונים האחד מהשני מתקופות חיים שונות, חבר ביניהם.
144. תזמין אליך אנשים הביתה, כך סתם
145. כאשר אתה מטייל בטבע התבונן בו, תבין את חוכמת הפשטות, ותביט מאין באת ולאן אתה הולך...
146. התבונן באנשים סביבך, מצא בכל אחד משהו שמזכיר אותך.
147. הסתובב בבית, התבונן, ערוך היכרות מחודשת עם הבית.
148. דמיין את העולם היום בעוד 50 שנה, לאן הגענו..
149. קרא סיפור שכבר קראת, ומצא משמעות נוספת.
150. תתבונן, תשמע ותריח כל דבר לפני שאתה מכניס לפה ולועס. חדד את החושים שלך.
151. שים לב, האם האוכל שאתה אוכל הופך להיות אתה, או שאתה הופך להיות האוכל שאוכל אותך.
152. שים לב מי אוכל את מי, האם המזון אוכל אותך או שאתה זה שאוכל את המזון. מי קיבל החלטה? מי לא עמד בפיתוי?
153. פעם בשבוע או פעם בחודש קנה לעצמך פרחים
154. צא לטבע, תריח את העצים, את האדמה, האוויר והמים, אלה המרכיבים שלך.
155. פרוץ את הגבולות שלך. צא לרחוב וגלה לזר הראשון שאתה פוגש סוד שמעולם לא סיפרת לאף אחד, תבקש ממנו לספר לך סוד אישי שלו, ותחליפו טלפונים ביניכם.

ד"ר דני לוסקי

156. השאר קצת מהאוכל בצלחת בסיום הארוחה
157. קח מרור טרי או פלפל חריף, לעס אותו לאט עד שיהפוך מתוק בפה שלך.
158. עשה אהבה עם האוכל, קח תפוח ותלעס אותו במשך חצי שעה.
159. גע בדברים עבוד עם הידיים 10 דקות ביום לפחות.
160. כשאתה בים תבנה מגדלים בחול עם הידיים, תכסה את כל הגוף שלך בחול.
161. רשום לעצמך עשרה דברים שאתה רוצה לקבל מזוגתך לחיים ועשרה דברים שאתה רוצה לתת לזוגתך.
162. בזוגיות שלך, התייחס למערכת היחסים, לערכים משותפים, לדרך משותפת, לנושאים רגשיים ורוחניים.
163. צא לסיבוב עם הרכב שלך ללא מטרה מוגדרת, סע ללא מטרה רבע שעה או יותר, אחר כך תתחיל את הדרך חזרה.
164. צייר מנדלה (ציור עם מבנה עגול) והתבונן בה 40 דקות ברציפות.
165. שכב על הבטן ותקשיב לעבודה שהבטן עושה כל יום כל היום שנים רבות עבורך.
166. לך לים וערוך תשליך של המחשבות השליליות שעוברות לך בראש.
167. דע כי רק מחשבה חיובית יכולה לסלק מחשבה שלילית. כשאתה נאבק במחשבה שלילית אתה מעצים אותה ומקבע אותה בעולמך.

תרופות לוסקי

168. תשחק משחקים עם ילדים קטנים בלי מטרה בלי תכלית.
169. תעשה אהבה עם האוכל, שחק עם האוכל, שים כל פעם תבלין אחר בתבשיל.
170. תשחק עם בעלי חיים – כלב, חתול...
171. מה שאתה רוצה מאוד חשוב, איך לעשות את מה שאתה רוצה מאוד חשוב. אבל מה חשוב מכולם, זה למה אתה רוצה את מה שאתה רוצה? מה המשמעות של מה שאתה רוצה עבורך?
172. תכין רשימה של הדברים שאתה לוקח עליהם אחריות ותוותר על הדברים שאתה מרגיש שמכבידים עליך. תמחק את הדברים המיותרים מהרשימה.
173. הזמן חברים מפעם לפעם אל ביתך ארח אותם כמו מלכים.
174. חשוב למספר דקות על אדם שמכעיס אותך עד שתרגיש כלפיו חמלה. שנה צורה לכעס. חמלה במקום מחלה. (שים לב לחילוף האותיות במילים: חמלה - מחלה)
175. תביע משאלת חלום לפני שינה וכשאתה מתעורר מחלום כתוב את החלום שחלמת.
176. בבוקר ולפני השינה, שלח ברכות לכל העולם.
177. פרגן לעצמך פעם בשבוע, סרט, ארוחה טובה, הצגה.
178. קנה עציץ, שתול צמח וכוון לצמיחה ולבלוב.

179. סגל לעצמך דיבור איטי יותר. פעם ביום שתוק למשך 10 דקות. שחרר את הידענות... שלוט באגו, שים אותו בצד.
180. כתוב 10 דברים על עצמך וחלק אותם לדברים שאני רוצה להשאיר ודברים שאני רוצה לשנות. שן לעצמך בבוקר ובערב "אני אוהב את עצמי גם כאשר אני רב ומתווכח איתי".
181. ערוך רשימה יומית של נקודות האור בחיך, דברים שעושים לך טוב. כל יום תוסיף עוד אחד. פעם בשבוע תקרא בעיון את הרשימה.
182. פעם ביום פרגן למישהו על משהו טוב שעשה. או אמור לו "אני מעריך אותך" או "אני אוהב אותך, זה אינו מובן מאליו מה שאתה עושה"...
183. ערוך רשימה של מילים חזקות ותבול אותם בשפה היומית שלך, כמו: יוצא דופן, יוצא מהכלל, מדהים, אין עליך, מקסים, אחד יחיד ומיוחד, אלוהים אוהב אותך, אתה שובה לב, אתה כל הזמן מתעלה על עצמך, וכו'.
184. ערוך רשימה של אנשים הקרובים לך וכתוב מה המיוחד בכל אחד. זה כנראה המיוחד שבך...
185. הכן רשימה של דברים שהיית רוצה לדעת, לחקור, ללמוד.
186. הסתכל מסביבך ובחן את המציאות שלך ומה קורה סביבך ואמור: "העולם משתנה בהתאם לרצונות שלי"

תרופות לוסקי

187. בקר במוזיאון או בגלריה. בחר ביצירה שמעניינת אותך. הסתכל עליה במשך כמה דקות. שים לב לכל הפרטים הקטנים בתמונה.
188. פעם ביום למשך 5 דקות אמן את עצמך להקשיב לאדם המדבר איתך, ללא תגובה.
189. שחק עם ילדיך או חבריך את המשחק "שאלות אמת ושאלות בדויות".
190. פעם ביום שוחח עם חבר לעבודה שיחת חולין למשך כמה דקות והשתדל לספר על עצמך. פתח את ליבך...
191. פעמיים בשבוע למשך כרבע שעה עבוד עם חומרים שונים כמו פלסטלינה, חול, דבק, שטוף כלים, תלוש בצק ועוד...

ד"ר דני לוסקי

תבנית לטיפול

בשיטת לוסקי

למצבי חיים,

למקרים טיפוליים,

ולתהליכי אימון.

ד"ר דני לוסקי

תבנית טיפולית בלוסקי

זה תיאור מקרה שהוכנס לתבנית טיפולית בשיטת לוסקי. הדוגמה הזו מאפשרת להתרשם מעומק ורצינות העבודה שמתבצעת על ידי המטפלים הבכירים בלוסקי לפני שרוקחים תרופות לוסקי.

רקע

עידן בן 35, עובד עירייה, עד היום לא הייתה לו זוגיות רצינית, אין לו בטחון מול נשים, רוצה מאוד זוגיות.

מטרת הטיפול

לסייע לעידן למצוא זוגיות

תשאל חכם - היגדים

היגד משוב: "אנשים חושבים שגברים הם סמרטוטים ליד נשים". נכון או לא נכון? (נכון)
היגד עקיף: "גברים הם סמרטוטים ליד נשים, נכון או לא נכון?" (נכון)
היגד ישיר: "אני מרגיש סמרטוט ליד נשים, נכון או לא נכון?" (נכון)

תשאל חכם - שאלות

שאלת משוב: "האם אנשים חושבים שגברים הם סמרטוטים ליד נשים? כן או לא?" (כן)
שאלה עקיפה: "האם גברים הם סמרטוטים ליד נשים, כן או לא?" (כן)

תרופות לוסקי

שאלה ישירה: "האם אתה מרגיש סמרטוט ליד נשים?, כן או לא?" (כן)

משפטי מפתח: (במהלך הטיפול רשמנו משפט מפתח שמתאר במדויק את הבעיה).
עידן: "אני סמרטוט עם נשים, אני לא יודע לדבר עם נשים, אני לא יכול לגשת לנשים".

אינטליגנציה לאימון

(נמצאה אינטליגנציה חלשה המהווה את שורש הבעיה)
אינטליגנציה של ממשלה (פ) – "היכולת לשחרר את עצמך מיהירות, ידענות, צדקנות ושחצנות".
רציונאל לבחירת האינטליגנציה: אינטליגנציה של ממשלה מצביעה על היכולת של אדם לחיות עם ביטחון ביחס לעצמו במידה הנכונה. במקרה שלפנינו עידן חסר ביטחון

משולש עץ חיים

(המשולש שנוצר בעץ חיים לצד האינטליגנציה החלשה).
5,6,8 אינטליגנציות של מחשבה, אחדות וריפוי.

ציון: 240 מתוך 400

(ציון של האינטליגנציה המובילה פ', החלשה ביותר)

ד"ר דני לוסקי

עולם, שנה, נפש.

המשתנים שמודדים את קשרי גוף נפש
(ראה טבלת שלושים ושתיים הנתיבות למטה)

עולם - נגה

המשתנה שמופיע ליד אינטליגנציה פ' בטבלת שלושים
ושתיים הנתיבות שכולל: יסודות, כוכבים, קולות ומזלות)
ונוס מלכת האהבה. כתרופה של כל התרופות

שנה - יום רביעי

(המשתנה שמופיע ליד אינטליגנציה פ' בטבלת שלושים
ושתיים הנתיבות שכולל: ימים, עומקים וחודשים).
יום רביעי – זה היום בו מומלץ לבצע משימות.

נפש – אף שמאל

(המשתנה שמופיע ליד אינטליגנציה פ' בטבלת שלושים
ושתיים הנתיבות שכולל: שערים בנפש, אצבעות ומנהיגים
בנפש).

נחיר שמאל הוא המשתנה שמופיע בנתיב:
תרופה: לבצע מדיטציית נשימות עם נחיר שמאל

שלב במעגל המטפלים: חקר

(השלב שבו אנחנו נמצאים בתהליך הטיפול).
חקר - אנחנו בשלב החקירה/ תשאול חכם.

תרופות לוסקי

מעגל המטפלים כולל 10 שלבים:

הביט – על מעגלי החיים

ראה – ראה את הרווח והסיבה לתקלה. מחלה

חקר – תשאול חכם

הבין – את שורש הבעיה, האינטליגנציה החלשה

והמשולש בעץ חיים

חקק – תרופות לוסקי לשינוי ההרגלים ולמעשה חוקים

חדשים לחיים

חצב – בדיקת ההשפעה של תרופות לוסקי והשינוי

המבוקש על מעגלי חיים רחבים יותר כמו המשפחה,

הדורות הבאים, עבודה, אמונה דתית ועוד.

צרף – לצרף הכל לתוכנית טיפולית כמו בדוגמה זו.

יצר – ליצור מחויבות לתהליך, מצב רוח ואנרגיה לצורך

ביצוע פריצת דרך ושינוי.

חשב – ליצור מחשבה נכונה ביחס לשינוי המבוקש, כך

שהמחשבות יהפכו לאמונות שיצרו מציאות חדשה.

עלתה בידו – לקבל את המציאות שנוצרה מהתהליך

כולו. בשלב הבא לבצע שיפור איכותי מתמיד על להשגת

היעדים או לבצע התבוננות מחדש על כל התהליך.

מפתח : מחשבה

(המפתח שבו מכוונים ומשתמשים בתהליך הטיפולי מתוך

7 המפתחות לפריצת דרך).

המפתח שנמצה הוא מחשבה - למצוא מחשבה שלילית

שחוסמת ולשנות לה צורה למחשבה חיובית.

ד"ר דני לוסקי

שבעה המפתחות לפריצת דרך אל 32 השערים, הם:
מטרה, מחשבה, מילים, מיקוד, מחויבות, מעשים,
מציאות.

תרופות לוסקי

(תרופות לוסקי יכללו משימות לביצוע - מרשם תרופתי
הכולל מה, מתי וכמה במדויק).

1. תגיד: "יש לי ביטחון עצמי עם נשים כמו שיש לי
בעבודה". עשה כך 50 פעם ביום, במשך 21 יום.
2. תדמה את עצמך בזוגיות. בזמן שאתה מדמה את
עצמך תחשוב על רגע של ניצחון שהיה לך בחיים,
עשה כך פעמיים ביום. פעם אחת כאשר אתה
מתעורר מהשינה ופעם שניה כאשר אתה ממש לפני
שינה. עשה כך במשך 21 יום ברציפות.
3. תקליט את עצמך אומר: "יש לי בטחון עצמי עם נשים
כמו שיש לי בעבודה". בזמן שאתה מקליט תחשוב
על רגע ניצחון מרגש שהיה בחייך. תקשיב להקלטה
הזו חצי שעה ביום במשך 21 יום ברציפות. שים את
ההקלטה הזו בשידור 24 שעות ביממה בווליום חלש
כך שלא תוכל לשמוע, תשאיר את זה פעיל גם
בלילה.
4. כתוב חיבור על "הזיכרון שלי בעוד 9 שנים". כתוב
את החיבור על דף אחד ובמשך 40 יום תקרא אותו
וכל יום תתקן משהו או תוסיף משהו או תוריד עד
שתזכור אותו ותחייה את הזיכרון שלך.

תרופות לוסקי

5. לך לרקוד בימי רביעי סלסה במסגרת חברתית. עשה כך במשך 4 חודשים ברציפות.
6. תכין "דף קבלה - נתינה", תרשום על דף מה הם הדברים שאתה מוכן לתת בזוגיות ומה אתה רוצה לקבל מבת הזוג שלך.
7. תכין "דף ערכים" - תאר את הזוגיות שלך בערכים. איזה ערכים יהיו בזוגיות שלך? כמו חופש, אהבה, חברות, חמלה, אור, שמחה ועוד...תקן, שפר במשך 40 יום את דף הערכים שלך.
8. לך למפגשי ספיד דייט 7 פעמים, תכיר שם נשים. תראה מה נכון לך. רשום ב"דף את הערכים" מה למדת? שפר את חיבור "הזיכרון שלי היום בעוד 9 שנים".
9. צא לטיולים של פנויים/פנויות, לדוגמא: מסע אופניים.
10. תנהל שיחות חופשיות בפייסבוק עם נשים פנויות, עשה כך במשך 40 יום. תלמד על עצמך ועל הרצון שלך

כוונה – בכל התרופות, שים כוונה של רצון לקבל על מנת לתת.

ד"ר דני לוסקי

נגע

(מדרון המחלות - שמעצים את הבעיה ומראה מה יכול לקרות אם לא מטפלים בבעיה).
אם לא תטפל בבעיה אתה כנראה תהיה רווק כל החיים שלך ובודד. הביטחון שלך ירד עוד יותר, זה יפגע גם בעבודה שלך, בבריאות ואתה עלול למצוא את עצמך לבד בעולם האישי שלך.

ענג

(ערכים חיוביים - אם מטפלים, איזה תענוג יכול להיות בחיים).
אם תטפל בבעיה שלך אתה תהיה מאושר ובזוגיות, החיים יהיו יותר מעניינים ומהנים, הביטחון העצמי שלך יעלה, זה ישפיע גם על העבודה שלך, אתה תתקדם עוד יותר, הבריאות שלך תהיה טובה. החיים שלך יהיו במקום חדש, מלא אור ושמחה.

**תרופות לוסקי
למצבי חיים.
תרופות לוסקי
למקרים טיפוליים
ולתהליכי אימון.**

יעקב מתנער מאחריות

יעקב: "אני סומך על אחרים ומעביר להם סמכויות כדי להתנער מאחריות... כל זה מפחיד אותי ואז אני מתחבא מתחת לשמיכה ומאמין שככה אני בטוח יותר... אני מבחין שהבעיות הן שבוחרות אותי ולא אני הוא שבוחר את הבעיות... ומה אני צריך לקחת אחריות על כל העולם ועל הכאב של אנשים אחרים"

אינטליגנציה לאימון: צ' - לב/הרהור.
יכולת חברות, חמלה, מחויבות, קבלה, שילוב וניהול אחרים.
משולש עץ חיים: 5-3-6 – מחשבה, אהבה, אחדות.
(משולש אינטליגנציות לאימון)
ציון להערכת מצב האינטליגנציה: 180 מתוך 400

עולם: דלי – אופי של דלי בהשפעה על העשייה.
שנה: חודש שבט עם כל משמעויות החודש, החגים והאירועים הקבועים בו, וכן הכוכב השולט בו.
נפש: רגל ימין – כאיבר שמשפיע על הנפש.

תרופות לוסקי

1. בחר נושא מרכזי אחד לטיפולך בעבודה שאותו אתה נוהג להעביר לאחרים, ובצע אותו בעצמך מהתחלה

תרופות לוסקי

- ועד הסוף. חזור על הפעולה שלוש פעמים בשבוע למשך שלושה שבועות.
2. עסה את רגל ימין למשך 30 דקות, 3 פעמים בשבוע למשך שלושה שבועות.
3. עזור לשלושה אנשים ביום לבצע דברים שונים. חזור על הפעולה בכל יום למשך שלושה שבועות.

כוונה: שים כוונה של רצון לקבל על מנת לתת. בתרופה מס' 3 שים כוונה לתת בלבד.

ענג: אם תבצע את התרופות הנ"ל תפתח חוש אחריות ותוכל לעמוד מאחורי דברים שאתה עושה. תפסיק להתחבא ותתחיל ללכת בגאווה, תתחזק ותגלה את עצמך, תרגיש בטוח ליזום דברים ולהתקדם בחיים ותרגיש כאילו הכל מסביבך מצליח ומסתדר, תתחבר בקלות לאנשים ותהיה אוהב ונאהב.

נגע: אם לא תבצע את התרופות במדויק אתה תמשיך להתחבא ולהרגיש נרדף, תתגונן מפני אנשים ותנעל את האפשרויות שלך להתחבר ולהתקשר אל אחרים. אתה תהפוך לאדם בודד ומנוכר, פחדן ומדוכא ותסתגר בתוך עצמך עד כדי חולי פיזי ונפשי.

אלכס עושה הצגות

אלכס: " אני מאשים אחרים כדי להיות צודק, אני מפסיק להאשים אחרים, כדי להוכיח כי גם כעת אין שום שינוי, שוב אני צודק...אני עושה הצגות כדי שיראו אותי... אני עושה הצגה של מי שמפסיק לעשות הצגות כדי שיראו שאני מפסיק".

אינטליגנציה של ממשלה – פ'

היכולת לשחרר את עצמך מ'הירות', ידענות, צדקנות ושחצנות.

משולש עץ חיים: 3-8-6

ציון: 140 מתוך 400

עולם: נוגה – השפעות כוכב נוגה

שנה: רביעי – יום רביעי כזמן נכון לתיקון

נפש: אף שמאל – איבר שמשפיע על הנפש

תרופות לוסקי

1. הכן ארוחה רומנטית פשוטה וצנועה לבת זוגתך ואמור לה דברים אמיתיים מהלב, עשה זאת כל יום רביעי למשך שלושה חודשים.
2. אמור לבת זוגך שאתה אוהב אותה לפחות 3 פעמים ביום, כל יום למשך חודש ימים.
3. תרגל סדרת נשימות דרך נחיר שמאל, עשה זאת שלוש פעמים ביום (בבוקר כשאתה קם, בצהריים

תרופות לוסקי

לפני הארוחה, ובלילה לפני השינה), כל יום, למשך שלושה שבועות.

כוונה: שים כוונה של רצון לתת.
בתרופה מס' 3 שים כוונה לקבל על מנת לתת.

ענג: אם תבצע את התרופות במדויק תהפוך לאדם פתוח ואוהב, רגיש ומבין. לאנשים יהיה קל להתחבר אליך ותמצא את עצמך מוקף באנשים מיוחדים שיעשו הכל למענך מתוך אהבה אמיתית. תחזק את הקשר עם בת זוגתך ולא תרגיש צורך להתחבא מאחורי מסכה ולעשות הצגות כל הזמן. תוכל להיות פשוט מי שאתה, ותהיה נפלא!

נגע: אם לא תבצע את התרופות במדויק אתה תמשיך להתחבא מאחורי מסכות, תתחפר בתוך האגו שלך ותבריח מעליך את כל הסובבים אותך. אתה תהיה בודד מאוד ותאבד את זהותך האמיתית. מהר מאוד תתקשה לדעת מי אתה ויתכן שתפתח אישיות שונות בכדי לנסות ולהתמודד עם עצמך ועם העולם שבחוץ.

ליאור משתנה

ליאור: "אני יוצר התנגדות וביקורת קשה אצל אנשים רבים", "אני הופך יצור מוזר וחריג בעיני אלה שאינם תופסים את השינוי".

אינטליגנציה של אחדות – 6

היכולת לחדד ולחזק את השונות שבך ובאחר על מנת ליצור אחדות והרמוניה.

משולש עץ חיים: 6-2-3

ציון: 150 מתוך 400

עולם: יו"ה – אותיות למדיטציה של קולות
שנה: עומק תחת – זמן במשמעות של נמוך מאוד
נפש: אגודל שמאל כאיבר שמשפיע על הנפש

תרופות לוסקי

1. התבונן על 3 אנשים כל יום ומצא שלושה דברים שאתה אוהב בהם, שדר להם את זה במחשבה. חזור על הפעולה בכל יום למשך שלושה שבועות.
2. ערוך רשימה כיצד השינוי שאתה עובר יכול לתרום לסובבים אותך. רשום לפחות 10 דברים ושמור את הרשימה בתיק העבודה שלך. בסוף כל יום הוסף לרשימה שלושה דברים נוספים. חזור על הפעולה למשך שלושה שבועות ברציפות.

תרופות לוסקי

3. עסה את אגודל שמאל במשך 5 דקות, 3 פעמים ביום (בבוקר כשאתה קם, בצהריים אחרי הארוחה ובליילה לפני השינה במיטה), כל יום למשך שלושה שבועות. השמע לעצמך פעמיים ביום במשך 3 דקות, קולות של האותיות: יו"ה. השמע את הקולות בכל 5 ההיגויים הקיימים.

כוונה: שים כוונה של לקבל לעצמך על מנת לתת לאחרים.

ענג: אם תבצע את התרופות במדויק אנשים יקבלו את השינוי שלך באהבה, תוכל להתפתח ולהשתנות באופן חופשי ובאמצעות השינוי לשפר את איכות החיים שלך ושל הסובבים אותך.

נגע: אם לא תבצע את התרופות במדויק אתה תמשיך לעורר התנגדות סביבך, תרגיש דחוי ותפסיק את התהליך שאתה עובר. אתה תתקע במקום ולא תוכל להתקדם ותרגיש שאין טעם לנסות ואין למה להתאמץ. בסופו של דבר תמצא את עצמך תקוע באותו מקום, כל החיים, בודד ואולי אף חולה.

יאיר חי בשקר

יאיר: " אני מספר סיפורים לעצמי כדי שאוכל לחיות בשלום עם השקרים שלי", "אני מפסיק לספר סיפורים לעצמי ואז אני חי בשקר".

אינטליגנציה של ריח – ז'

ללכת אחרי האמת שלי, ולהבחין בין שקר לאמת.

ציון: 170 מתוך 400

עולם: תאומים – מזל שהמאפיינים שלו באים לידי ביטוי בדברי יאיר.

שנה: סיון – משמעויות חודש סיוון כולל החגים והאירועים הקבועים בו.

נפש: טחול – פעילות האיבר בגוף כמשפיע על הנפש

תרופות לוסקי

1. בסוף כל יום רשום ביומן האישי שלך 10 שורות בהתייחס לרגשותיך, עמדותיך, דעותיך על דברים שקרו במהלך היום וכיו"ב. רשום מי אתה ובמה אתה מאמין. חזור על הפעולה בסוף כל יום במשך 40 יום.
2. שב עם קערה של גרעינים שחורים וחשוב על 15 שקרים שאמרת לעצמך. על כל שקר הרם גרעין וחשוב מה האמת שהסתתרה מאחורי- כשתמצא אותה, פתח את הגרעין, השלך את הקליפה ושמור את הזרע. בסיום התבונן בזרעים הלבנים ואכול אותם מתוך כוונה לקבל את האמת.

מיכאל לא רואה את האור

מיכאל: "אני תמיד טועה",
"אני שם לב שהעולם כולו בבעיות, בכאב ובחסר",
"אני מבין שתמיד יהיו בעיות בחיים והחיים והבעיות הם
כמו סיר ומכסה",
"אני שואל את עצמי "מה ייצא לי מזה" ,
"למה אני מפקיר אותי כך לבורות, לכאב ולתקלות בלתי
פוסקות".

אינטליגנציה של אור – 1

היכולת להיות בוודאות שהכל בא מצד האור, הכל אור.

ציון: 130 מתוך 400

עולם: רוח אלוקים חיים

שנה: ראשית

נפש: אגודל ימין

תרופות לוסקי

1. בכל בוקר עמוד מול המראה, חייך ואמור הצהרה:
"היום, זה היום הכי טוב בחיי!". חזור על הפעולה
בכל יום למשך 40 יום.
2. בסוף כל יום בצע מדיטציה עם נר למשך 7 דקות.
(התבונן על הנר ללא מחשבה או מטרה) חזור על
הפעולה כל ערב במשך 40 יום.

תרופות לוסקי

3. עסה את אגודל יד ימין במשך 5 דקות, 3 פעמים ביום (בבוקר כשאתה קם, בצהריים אחרי הארוחה ובלילה לפני השינה במיטה), כל יום למשך שלושה שבועות.

כוונה: שים כוונה של רצון לקבל לעצמך.

ענג: אם תבצע את התרופות הנ"ל תרגיש שיש לך ברכה בכל דבר שקורה לך בחיים. תהיה אדם מאושר וחזק ודברים תמיד יסתדרו על הצד הטוב ביותר.

נגע: אם לא תבצע את התרופות במדויק דברים ימשיכו להשתבש ואתה רק תלך ותתייאש מלהתמודד עם הקשיים. תהיה אדם מדוכא ולא תהיה מסוגל להתמודד עם מה שיזמן לך היקום. תחמיץ הזדמנויות להצליח כי פשוט תוותר מראש מתוך מחשבה שזה לא יסתדר ותהיה תקוע באותו מקום. בסופו של דבר זה עלול להשפיע עליך פיזית ולהתבטא במחלות ובעיות שונות בתפקודך הגופני והנפשי.

זה ספר עבודה ולא ספר לארון הספרים. רשום עליו, סמן בצבע, בעט, בעיפרון. לך איתו לכל מקום, שתף אחרים, שלח לעצמך תזכורת. תעבוד עם הספר, זה יביא לך שמחה גדולה.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

בני רוצה להיות נאהב

בני: " אני דואג כל הזמן להראות טוב כדי למצוא חן בעני אחרים".

אינטליגנציה של אהבה - 3

היכולת לדעת שאהבה היא העילה של כל העילות וגם התרופה של כל התרופות.

ציון: 180 מתוך 400

עולם: מים מרוח

שנה: טוב

נפש: אמה ימין

תרופות לוסקי

1. בכל בוקר עמוד מול המראה למשך 7 דקות וציין לפחות 10 דברים שאתה אוהב בעצמך היום. חזור על הפעולה בכל בוקר למשך שלושה שבועות.
2. אמור לעצמך "אני אוהב אותי כמו שאני!". חזור על ההצהרה שלוש פעמים ביום (בבוקר כשאתה קם, בצהריים לפני הארוחה ובלילה לפני השינה), כל יום למשך שלושה שבועות.
3. עסה את אמה ימין במשך 5 דקות, 3 פעמים ביום (בבוקר כשאתה קם, בצהריים אחרי הארוחה ובלילה לפני השינה במיטה), כל יום למשך שלושה שבועות.

כוונה: שים כוונה לקבל לעצמך בלבד.

משה לא מבין

משה: " אני לומד ולומד ואז אני מבחין שככל שאני לומד יותר אני מביין פחות".

אינטליגנציה של ריפוי- 8

היכולת להבין שככל שאתה לומד יותר, כך בעצם, באופן יחסי אתה יודע פחות.

ציון: 400 מתוך 400 (מוצף)

עולם: זה"י – מדיטציה של קולות

שנה: עומק מערב – צד שחזק יותר

נפש: אמה שמאל – איבר שמשפיע על הנפש

תרופות לוסקי

1. בחר נושא אחד שהיית רוצה ללמוד והגבל את עומק הלימוד בו. עשה את זה פשוט, בחר נקודות עיקריות וברורות והתמקד בהן בלבד מבלי לזלוג לנקודות נוספות. התחל מקטן. חזור על הפעולה פעם בשבוע למשך 40 יום.

2. אמור לעצמך "הידע הוא אינסופי, והוא זמין עבורי בכל מקום!". חזור על ההצהרה שלוש פעמים ביום (בבוקר כשאתה קם בסיום העמידה מול הראי, בצהריים לפני הארוחה ובלילה לפני השינה), כל יום למשך שלושה שבועות.

מנשה פועל על אוטומט

מנשה: "אני פועל כמו אוטומט ברוב הדברים שקורים לי"

אינטליגנציה של חופש – 4

היכולת להיות או לא להיות בכל מקום בו אני נמצא.

ציון: 160 מתוך 400

עולם: אש ממים – המים הם שיצרו את האש, הרגש הוא

שיצר את המחשבה. אחרי האמונה מייצרים רציונאל.

שנה: עומק רע

נפש: קמיצה ימין

תרופות לוסקי

1. כשאתה כועס או כשאתה נלהב, הפעל כח התנגדות

- כלומר תספור עד 10 לפני ביצוע. חזור על פעולה זו

ביחס לשלושה דברים ביום, כל יום למשך 40 יום.

2. אמור לעצמך: "אני יכול להיות עם בת הזוג שלי, אני

יכול לא להיות עם בת זוגתי, מה אני רוצה?, אני

רוצה להיות איתה." חזור על הפעולה 10 פעמים

ביום, כל יום למשך שלושה שבועות.

3. עסה את קמיצה ימין במשך 5 דקות, 3 פעמים ביום

(בבוקר כשאתה קם, בצהריים אחרי הארוחה ובלילה

לפני השינה במיטה), כל יום למשך שלושה שבועות.

כוונה: שים כוונה לקבל לעצמך.

ברוך לא מכיר את עצמו

ברוך: "אני כבר לא מכיר את עצמי".

אינטליגנציה של התבוננות-7

היכולת לדעת את עצמך דרך התבוננות ודרך המשוב שאתה מקבל מהסביבה.

ציון: 130 מתוך 400

עולם: וי"ה

שנה: עומק מזרח

נפש: אצבע שמאל

תרופות לוסקי

1. תקרא פרק מספר שכבר קראת, תקרא את הפרק שוב כל יום במשך 7 ימים ברציפות. בכל פעם שאתה קורא מחדש את הפרק תמצא משמעות חדשה.
2. בסוף כל יום בחן את ההישגים שלך במהלך היום, תראה מה היה החלק שלך ומה היה החלק של החברים שלך לעבודה. רשום על דף לפחות 10 דברים שהבנת על עצמך. עשה זאת בסוף כל יום למשך שלושה שבועות.
3. עסה את אצבע שמאל במשך 5 דקות, 3 פעמים ביום (בבוקר כשאתה קם, בצהריים אחרי הארוחה ובליילה לפני השינה במיטה), כל יום למשך שלושה שבועות.

כוונה: שים כוונה לקבל על מנת לתת.

גברי עבד לרצונותיו

גברי: "אם אתה עני אתה רוצה להיות עשיר, אם אתה עשיר אתה רוצה להיות יותר עשיר",
"אתה מבין שרק אם אתה רוצה ומשתוקק למשהו אתה אדם חי", "כאשר אתה רוצה מאוד משהו אתה הופך עבד לרצונות שלך".

אינטליגנציה של עושר – ג'
היכולת להבין שהרבה או מעט אינם משפיעים על השמחה שלך.

ציון: 150 מתוך 400

עולם: צדק

שנה: ראשון

נפש: עין ימין

תרופות לוסקי

1. בכל יום תגיד תודה כל היום כל היום על כל דבר. חזור על הפעולה בכל יום למשך 40 יום.
2. כסה את עין שמאל וקרא עמוד בספר או עיתון. עשה זאת 3 פעמים ביום (בבוקר כשאתה קם, בצהריים אחרי הארוחה ובלילה לפני השינה במיטה), כל יום למשך שלושה שבועות.

כוונה: שים כוונה לקבל לעצמך בלבד.

בר אינו ניתן לשינוי

בר: " אני שם לב שאני יישות מוצקה שאינה ניתנת לשינוי, ככה אני".
אינטליגנציה של בראשית-2
היכולת להתחיל כל דבר מהתחלה בכל מקום, בכל גיל ובכל זמן.
ציון: 130 מתוך 400
עולם: רוח מרוח
שנה: אחרית
נפש: אצבע ימין

תרופות לוסקי

1. הכן שרשרת מחרוזים צבעוניים. פרק אותה והתחל מחדש עם צבע אחר וראה שבכל פעם התוצאה נפלאה ואחרת! חזור על הפעולה שלוש פעמים ביום (בבוקר כשאתה קם, בצהריים לפני הארוחה ובלילה לפני השינה), למשך שלושה שבועות.
2. כתוב משהו באורך עמוד אחד. תכנס לקובץ ושנה אותו, תערוך אותו מחדש, תוסיף תוריד, תחבר דברים, שנה משמעות, את התחלת הסיפור תספר בסוף ואת הסוף שים באמצע וכך הלאה. עשה זאת שלוש פעמים בשבוע למשך שלושה שבועות.
3. עסה את אצבע ימין למשך 5 דקות. עשה זאת 3 פעמים ביום (בבוקר כשאתה קם, בצהריים אחרי

שמעון הולך ודועך

שמעון: " אני מאבד את כוח החיים שלי, אני פשוט הולך ודועך".

אינטליגנציה של חיים – כ'

היכולת לחולל שינוי פנימי, להיות בתנועה ולהעביר הלאה.

ציון: 140 מתוך 400

עולם: חמה

שנה: שלישי

נפש: אף ימין

תרופות לוסקי

1. שנה את סדר הרהיטים בחדר השינה ובסלון שלך. עשה שינוי קטן פעם בשבוע במשך שלושה חודשים.
2. קנה שתי חולצות בצבעים שאינך רגיל ללבוש ולבש אותן פעמיים בשבוע למשך שלושה שבועות.
3. שמע מוזיקה שאינך רגיל לשמוע במשך 40 דקות כל יום. חזור על הפעולה למשך 40 יום.

כוונה: שים כוונה לקבל על מנת לתת.

ענג: אם תבצע את התרופות הנ"ל תגלה את החיים מחדש. אתה תתחיל להנות ולהרגיש כאילו אין יום

קובי מאוכזב

קובי: "אני נותן מעצמי והרבה ומבחין שאחרים לא מחזירים לי כפי שאני מעניק להם".

אינטליגנציה של קבלה – ש'
היכולת להגדיר את מידת כוח הרצון לקבל לעצמך ואת כיוונו.

ציון: 390 מתוך 400 (הצפה)

עולם: שמים | אש

שנה: חום

נפש: ראש

תרופות לוסקי

1. פעם בשבוע ערוך ארוחת ערב מיוחדת אך ורק בשבילך. הדלק נרות, השמע מוזיקה שאתה אוהב והכן את האוכל האהוב עליך. חזור על הפעולה למשך שלושה חודשים.
2. עסה את הקרקפת, הרקות והפנים למשך 30 דקות פעם ביום. חזור על הפעולה למשך 40 יום.

כוונה: שים כוונה לקבל לעצמך בלבד.

יגאל איבד את משמעות החיים

יגאל: "הכל חסר משמעות בחיי".
אינטליגנציה של שמיעה – ו'
יכולת שמיעת קולות/צלילים/תדרים, להעניק משמעות
ולפתח משמעת.
ציון: 130 מתוך 400
עולם: שור
שנה: אייר
נפש: מרה

תרופות לוסקי

1. בכל יום עבור על 20 משפטי כפל לשון ומצא את כל המשמעויות. חזור על הפעולה למשך שלושה שבועות.
2. עשה כלים כל יום, בזמן שאתה מדיח את הכלים תתמסר לפעולה זו מתוך משמעת עד שתמצא משמעות. חזור על הפעולה במשך 40 יום.
3. מצא אדם אחד משמעותי עבורך ותקשיב לסיפור שלו פעם בשבוע. חזור על הפעולה למשך חודש ימים.

כוונה: שים כוונה לקבל על מנת לתת.

מרגישה קטנה

ליאת: " לפעמים אני מרגישה לא טובה מספיק, כדי להגשים את מה שאני רוצה. אני מנסה להשתלב, רוצה להיות נאהבת, מרגישה לא רצויה, לא טובה, מרגישה קטנה"

אינטליגנציה של אהבה-3 - אהבה כסיבה של כל הסיבות וכתרופה של כל התרופות.
ציון: 250 מתוך 400
משולש עץ חיים: 3-2-5
עולם: מים מרוח
שנה: טוב
נפש: אמה ימין.

תרופות לוסקי:

1. בכל בוקר כשאת קמה, במשך 40 יום, הסתכלי על עצמך במראה בעיניים - אמרי בקול מה את אוהבת בהן.
2. 3 פעמים ביום במשך שבוע, עסי את אמה ימין.
3. 7 פעמים ביום במשך 21 יום אמרי לעצמך: "אני חיה באהבה עם עצמי ועם העולם".
4. במשך 21 יום כל לילה לפני השינה אמרי תודה על כל מה שיש לך.
5. תרגלי 3 נשימות עמוקות בכל פעם שעוברת מחשבה שלילית על עצמך.

ליאת מתנתקת

ליאת: "לפעמים אני מוצאת את עצמי מתנתקת בסביבתם של חברי ילדות או משפחתי המורחבת, איני מוצאת עניין בדבריהם, נמצאת במחשבות אחרות, ממעיטה בדיבורים, בוהה, אך מרגישה מחויבת להיות שם"

אינטליגנציה של חופש-4 - היכולת להיות או לא להיות בכל מקום בו אתה נמצא.
ציון: 210 מתוך 400
משולש עץ חיים-2-6-4
עולם: אש ממים
שנה: עומק רע
נפש: קמיצה ימין

תרופות לוסקי:

1. במשך שבוע בזמן המקלחת, הקדישי תשומת לב מרובה לניקיון הגוף, לכל איבר בגוף.
2. במשך שבוע, 3 פעמים ביום, עסי את קמיצה ימין.
3. הכיני רשימה של 7 מקומות שאת רוצה לבקר בהם. כל יום גשי לאחד המקומות ותפעילי את חושייך: מה את רואה, מה שומעת, מה מריחה, במה נוגעת, אילו טעמים, מה את חושבת, במה את מאמינה, מהי הדרך הייחודית שלך, דברי, שתפי, תזמי מעשה בעקבות הביקור.

לבנה רוצה להיות תקליטנית

לבנה: "אני רוצה להיות תקליטנית, אבל לא זוכרת שירים"

אינטליגנציה של זרע – ד'. ציון: 150 מתוך 400
אינטליגנציה של זרע מתאפיינת ביכולת לשים מניע וכוונה נכונה כזרע ממנו צומחת התוצאה.

תרופות לוסקי:

"תשירי לעצמך במחשבה כל בוקר 7 פעמים ולפני השינה עוד 7 פעמים שיר אחד שאת אוהבת. עשי זאת במשך 7 ימים ברציפות.

כוונה:

שימי מחשבה מכוונת של רצון לקבל ע"מ לתת.

ענג: תחשבי על ההנאה והשמחה שיפיקו אנשים כאשר תשמיעי להם שירים.

נגע: אם לא תעשי כך, תפספסי הזדמנות נדירה להגשים את החלומות שלך.

תרופות לוסקי

אני לא מצליח ליצור זוגיות.

יואב: "אני פוגש הרבה נשים שלא מתאימות לי, אני מבולבל ומיואש, אני כנראה לא אמצא זוגיות"

אינטליגנציה של דרך/הלוך – נ'.

אינטליגנציה המתאפיינת ביכולת לקבוע יעדים ולהפוך תהליך ליעד.

תרופות לוסקי:

רשום עשרה דברים שאתה רוצה לקבל מזוגתך ועשרה דברים שאתה רוצה לתת לזוגתך.

כוונה:

שים מחשבה מכוונת של רצון לתת ורצון לקבל.
התייחס למערכת היחסים, לערכים משותפים, לדרך משותפת, לנושאים רגשיים ורוחניים.

תרופות לוסקי

אני מתווכח על כל דבר

יואב: "אני רב עם עצמי ומתווכח עם עצמי על כל דבר שאני עושה"

אינטליגנציה של שלום - ר/1.

מתאפיינת ביכולת לחיות בשלום, לקבל ולהכיל את האחר.

תרופות לוסקי:

1. תגיד לעצמך לפחות פעם ביום "אני אוהב את עצמי גם כאשר אני רב ומתווכח איתי"
2. קבע עם עצמך פגישה שבועית לליבון כל הבעיות שיש לך עם עצמך.
3. "אמור 100 פעם ביום תודה על דברים שיש לך בחיים".
עשה כך באופן קבוע עד שהשלום הפנימי יחזור.

כוונה:

שים מחשבה מכוונת של רצון לקבל לעצמך בלבד.

להפסיק לעשן

שמעון: "אני מטומטם, אני מעשן בלי הפסקה".

אינטליגנציה של שלום - ר/1.

מתאפיינת ביכולת לחיות בשלום, לקבל אותי ולהכיל את כולי.

תרופות לוסקי:

1. שנה הרגלי עישון בהתמדה, אם אתה מעשן אחרי ארוחה, עשה כך לפני ארוחה. אם אתה מעשן בנהיגה, תעשן לפני או אחרי נסיעה... שנה הרגלים.
2. תוריד סיגריה אחת בכל פעם מכמות הסיגריות הרגילה שלך ליום. עשה כך עד שתפסיק את העישון. התקדם בקצב שלך, אך אל תחזור אחורנית לכמות הרגילה.
3. כל פעם שאתה מדליק סיגריה תגיד: "אני אוהב אותי" ואז תחייך לסיגריה כמו אומר: "אני חי בשלום עם העישון, תחייך גם לכמות הסיגריות ההולכת וקטנה בקופסא היומית בהתמדה.

כוונה:

שים מחשבה מכוונת של רצון לקבל.

תגובה בלתי נשלטת

יוסי: "אני לא שולט בעצמי, פעם שברתי למישהו את הצלעות"

אינטליגנציה של אור - 4/1.

מתאפיינת ביכולת לדעת שהכל בא מצד האור. הכל טוב, הכל נכון.

תרופות לוסקי:

בכל פעם שעולה הכעס ותחושה של איבוד שליטה, לנשום 3 נשימות עמוקות, לספור עד 10 ולומר לעצמי "אני יכול לכעוס ואני יכול גם לא לכעוס" (וכעת תבחר את הנכון עבורך לרגע זה – לכעוס/לא לכעוס).

כוונה:

שים מחשבה מכוונת של רצון לקבל.

זה ספר עבודה ולא ספר לארון הספרים. רשום עליו, סמן בצבע, בעט, בעיפרון. לך איתו לכל מקום, שתף אחרים, שלח לעצמך תזכורת. תעבוד עם הספר, זה יביא לך שמחה גדולה.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

תרופות לוסקי

אני קורעת תחת הנטל

הילה: "אמא שלי מנותקת רגשית ואני סוחבת את זה עלי"

אינטליגנציה של לב - צ/4+ הצפה.
מתאפיינת ביכולת לקבל אחריות, מחויבות והובלה של תהליכים.

תרופות לוסקי:

1 - פעם ביום לסרב לבקשה של חבר, עמית, מנהל, אמא, אבא... (משהו שאת לא באמת רוצה לקחת על עצמך).

2 – להכין רשימה של כל הדברים שאת לוקחת עליהם אחריות ולוותר על הדברים (לפחות על דבר אחד) שאת מרגישה שמכבידים עליך. למחוק את הדברים המיותרים מהרשימה ולומר לעצמך "אני לוקחת אחריות על הדברים שאני רוצה ובחרת".

3 – פעם בשבוע לעבור על הרשימה החדשה ולבדוק האם כל הדברים ברשימה הם עדיין בחירה ולא יוצרים אצלך תחושת עול וכבדות (במידה וכן, להוציאם מהרשימה).

שימי מחשבה מכוונת של רצון לקבל

ד"ר דני לוסקי

אין לי מושג מי אני ומה אני

יורם: "אני כבר לא יודע מי אני.. יש לי בלבול בראש"

אינטליגנציה של דרך/הלוך - נ/2
מתאפיינת ביכולת להפוך תהליך ליעד.

תרופות לוסקי:

תשאל את עצמך 100 פעם במשך שעה "מי אני?", מי אני, מי אני..."

1. תן לעצמך תשובה חדשה בכל פעם שאתה שואל, עד שיגמרו לך כל התשובות.
2. אמץ את תפילת לוס-יוגה. אמור את התפילה במחשבה ובקול רם, בהשכמה ולפני שינה.
"אני נשמה, חלק אלוה ממעל, באתי לעולם ללמוד ולמד, להפיץ את האור ולחוות אהבה".

כוונה:

שים מחשבה מכוונת של רצון לקבל לעצמך בלבד.

תרופות לוסקי

אני לא יודע מה אני רוצה בחיים

יורם: "אני לא יודע מה אני רוצה בחיים, כל פעם אני משנה את דעתי ורב עם עצמי"

אינטליגנציה של שלום - ר/2

מתאפיינת ביכולת להכיל ולקבל את עצמך ואחרים.

תרופות לוסקי:

תשאל את עצמך 100 פעם במשך שעה "מה אני רוצה, מה אני רוצה, מה אני רוצה..."

1. תן לעצמך תשובה חדשה בכל פעם שאתה שואל, עד שיגמרו לך כל התשובות.

כאשר לא תרצה דבר באמת, כמו יש לך הכל.

2. אמור לעצמך 100 פעם ביום במשך 3 ימים: "אני לא באמת צריך משהו, יש לי הכל בחיים".

כוונה:

שים מחשבה מכוונת של רצון לקבל לעצמך בלבד.

אני מתקשה למצוא כיוון בחיים.

איילה "אני לא יודעת מה אני רוצה מעצמי"
אינטליגנציה: א'- רצון חופשי:
היכולת להבחין שהעולם הוא מרחב ריק שמתמלא ברצון חופשי.
ציון: 160 מתוך 400

תרופות לוסקי:

- לכתוב את האות א' ולשים אותה בכיס, בארנק, ליד המיטה, במטבח, מעל המחשב במשרד, מעל הטלוויזיה ובכל מקום בולט לעין.
- הכיני רשימה של כל הרצונות שלך, סדרי אותם לפי סדר עדיפויות ובצעי את הראשון ברשימה כבר השבוע ותראי אם זה נכון לך. המשיכי עם השני בשבוע שאחריו וכך הלאה...
- קחי נשימה עמוקה, וכאשר את משחררת את האוויר תהגי את האות א' (א, א, א, או, א). עשי זאת כל בוקר כאשר את מתעוררת וכל לילה לפני שאת הולכת לישון, עשי זאת למשך 40 יום.

כוונה: שימי כוונה של רצון לקבל

אני פשוט לא מצליח

רמי: "יש לי רעיונות מצוינים! אבל כשאני מנסה לממש אותם זה פשוט לא מצליח"

אינטליגנציה: ב'- חכמה:

היכולת לתזמן פעולה- היכן, מתי, עם מי, כמה ואיך, ציון: 140 מתוך 400

תרופות לוסקי:

- בצע פעילות גופנית פעמיים בשבוע למשך 40 יום (פעילות גופנית משפרת את הקואורדינציה וע"י כך תעבוד בעקיפין על שיפור יכולת התזמון שלך).
- הכן לוח חלומות ולצידו טבלת יעדים המפרטת מתי תקבל כל דבר ובאיזו דרך. בנה את הטבלה מיעדים ראשיים ומספר יעדים קטנים בדרך אשר יעזרו לך לראות שאתה הולך בדרך הנכונה. ודא שאתה אכן עומד בל"ז שהקצבת לעצמך ובמידה ולא- תקן אותו והפק לקחים מדוע נוצר העיכוב.
- אכול בשעות קבועות במהלך היום למשך 40 יום (עבודה עם תזמון).
- פעם בשבוע היכנס לויקיפדיה ותבחר לקרוא על נושא שמעולם לא קראת, בדוק כיצד הידע שרכשת יכול לשמש לך לעזר. עשה זאת למשך שלושה חודשים (נועד לעזור להגדיל ראש ולפתח פתרונות יצירתיים)

תרופות לוסקי

- פתור משחקי מחשבה, לפחות שלושה משחקים בחודש, למשך שלושה חודשים.

ענג: אם תבצע את כל התרופות הללו תגשים את עצמך ברמות שלא הכרת, תתפתח בכיוונים שתבחר לעצמך ותוכל להגשים כל חלום שעולה בראשך. תקים את החברה שתמיד רצית והיא תצמח ותתפתח לחברה משגשגת ומצליחה.

נגע: אם לא תעשה את זה אתה תגיע למצב של תסכול וייאוש עמוק, לא תצליח לעולם להוציא תוכניותיך אל הפועל. אתה תרגיש שאין לך יכולת להגשים את חלומותיך ולא תקבל את כל מה שמגיע לך מהעולם הזה. תעבוד בעבודה בה אתה לא רוצה לעבוד והחברה לעולם לא תוקם.

כוננה: שים כוונה של רצון לקבל.

אני בחריגה בחשבון הבנק.

יואל: "אני מרגיש שאני חי בחוסר תמידי, אני חייב שיהיה לי הכל- והרבה!"
אינטליגנציה: ג'- עושר: היכולת להבין שהרבה או מעט אינם משפיעים על השמחה שלך/140.

תרופות לוסקי:

- מצא 100 דברים ביום להגיד עליהם תודה, עשה זאת במשך חודש ימים.
- צא והתנדב במשך 21 יום בעמותה כל שהיא. (יסייע לך לקבל פרופורציה על חייך ולהעריך את מה שיש לך).
- הצהרה חיובית: "אני לא צריך דבר בכדי להיות מאושר, השמחה שלי היא בתוכי ותלויה אך ורק בי". חזור על הצהרה זו לפחות 7 פעמים ביום, עשה זאת באופן קבוע בבוקר כשאתה קם ובלילה לפני שאתה הולך לישון. חזור על הפעולה במשך שלושה חודשים.

ענג: אם תבצע את התרופות זאת, תרגיש אדם חופשי ומאושר! תהיה שמח בכל רגע נתון מחייך ומבלי להיות תלוי בדבר. תקרין אושר ותגרום לאנשים סביבך להיות מאושרים, ע"י זה תרחיב את מעגל החברים שלך ואפילו תמצא זוגיות בריאה.

אני מתקשה לבצע דברים כפי שאני רוצה.

יהודה: "אני מנסה לעשות משהו וכל פעם אני מקבל תוצאה הפוכה"

אינטליגנציה: ד'- זרע: היכולת לשים מניע וכוונה נכונה
כזרע ממנו צומחת התוצאה
ציון: 150 מתוך 400

תרופות לוסקי:

- לפני שתעשה משהו חשוב, עצור ודמיין את התוצאה הרצויה. עשה זאת למשך 7 דקות, לפחות 3 פעמים בשבוע, במשך 40 יום.
- הצהרה חיובית: "אני יוצר ורב אמן בכל מה שאני עושה" חזור על הצהרה זו 3 פעמים ביום- בוקר, צהריים ולילה, ולפני כל פעולה חשובה שאתה עומד לבצע. עשה זאת במשך 40 יום.

ענג: אם תעשה זאת, מהר מאוד תתחיל להפיק תוצאות מדהימות! כל מה שתנסה פשוט יסתדר בדיוק איך שרצית ותוכל לנווט את החיים שלך בדיוק למקום אליו אתה רוצה להגיע.

נגע: אם לא תעשה כך, אתה לעולם לא תפסיק לטעות, אתה עלול לפגוע באנשים ולמצוא את עצמך תקוע

נמאס לי מהשגרה.

גבי: "אני חי בשגרה מטורפת כבר שנים! משעמם לי בחיים האלה"
אינטליגנציה: כלי- חיים: היכולת לחולל שינוי פנימי, להיות בתנועה ולהעביר הלאה
ציון: 180 מתוך 400

תרופות לוסקי:

- שנה את מיקום הרהיטים בסלון ובחדר השינה.
 - קנה לעצמך בגד בצבע אדום. לבש אותו לפחות פעם בשבוע למשך 40 יום.
 - בקר במקום בו מעולם לא היית, עשה זאת פעם בשבוע למשך שלושה חודשים.
 - שים את השעון שלך על יד ימין למשך 40 יום
- ענג: אם תעשה את זה תגלה את החיים מחדש! אתה תתחיל ליהנות ולהרגיש כאילו אין יום שדומה לקודמו. תרגיש צעיר בלפחות 10 שנים ותחוה חוויות של פעם בחיים.
- נגע: אם לא תעשה זאת אתה תמשיך לחיות בחיי שגרה ולבסוף תאבד את שמחת החיים, אם תמשיך כך עוד זמן רב זה עלול להתבטא בבעיות פיזיות ממש ובגיל 40 תרגיש כמו בן 80.
- כוונה:** שים כוונה של רצון לקבל לעצמך.

תרופות לוסקי

אני כנראה לא אצליח בחיים שלי

לירון: "אני בחיים לא אצליח לעשות את זה"
אינטליגנציה: 5 - מחשבה: היכולת לחולל באמצעות מחשבה מכוונת אמונה ומציאות חדשה/150

תרופות לוסקי:

- בכל פעם שעולה לך מחשבה שלילית בראש, החלף אותה מיד במחשבה חיובית.
- הקפד לנסח את משפטיך מבלי להשתמש במילה "לא", תרגל זאת במשך שלושה שבועות.
- הצהרה חיובית: "אני יכול לעשות את זה- ובגדול!" חזור על ההצהרה לפחות 7 פעמים ביום, בבוקר ובלילה חובה. עשה זאת במשך 40 ימים. **ענג:** אם תעשה זאת תראה שיש לך הכח לשלוט בחייך ובדברים אשר חשובים לך. תראה שאתה מצליח לנווט את עצמך לאן שאתה רוצה להגיע ותגשים את עצמך בכל מה שתרצה. **נגע:** אם לא תעשה זאת תמשיך לחיות את החיים מתוך חוסר בחירה ולא מתוך שליטה בהם. אתה תרגיש קורבן של הנסיבות, וכל דבר שתנסה לעשות פשוט לא יצליח.

כוונה: שים כוונה של רצון לקבל.

אני סובלת מחברות שמאחרות.

אירית: "אני לא יכולה שמאחרים לי, ואם אני מאחרת- אני בוכה!"
אינטליגנציה: ר'- היכולת להכיל אותך ואחרים כדי להגיע לשלם ולשלמות
ציון: 150 מתוך 400

תרופות לוסקי:

- הצהרה חיובית: "אני אוהבת את עצמי, גם כשאני מאחרת". אמרי אותה שלוש פעמים ביום. חזרי על כך גם כאשר מישהו אחר מאחר לפגישה איתך. עשי זאת במשך שלושה שבועות.
- כל בוקר במשך דקה הביטי בעצמך במראה, חייכי אל עצמך ואמרי "אני אוהבת אותי גם כאשר אני מאחרת". עשי זאת במשך 14 יום.
- חבקי את עצמך כל יום למשך 10 דקות. עשי זאת במשך 40 יום.
- שלחי מחשבה אוהבת לכל אדם שנקרא בדרכך. מצאי לפחות דבר אחד שאת אוהבת בו ושדרי לו במחשבה/בדיבור. עשי כך במשך 40 ימים.

ענג: אם תעשי זאת את תרגישי אוהבת ונאהבת, תפסיקי להיפגע מחברייך שמאחרים ותפסיקי להכות את עצמך

אני מנהל זוטרי וכושל.

מני: "אני יודע יותר טוב יותר מכולם"
אינטליגנציה: פ'- ממשלה: היכולת לשחרר את עצמך
מיהירות, ידענות, צדקנות ושחצנות.
ציון: 130 מתוך 400

תרופות לוסקי:

- הכן ארוחה רומנטית לבת זוגך פעם בשבוע למשך שלושה חודשים.
- עשה אהבה שלוש פעמים בשבוע, יום שישי חובה, ועוד פעמיים בשבוע לפי בחירתך.
- תן חיבוק לאנשים שקרובים אליך, לפחות 10 חיבוקים ביום. עשה זאת למשך שלושה שבועות.
- בתחילת דיונים ושיחות, מצא דבר אחד שאתה אוהב בכל אחד מעובדיך ושלח לו את זה במחשבה. עשה זאת לפחות פעם ביום במשך 40 יום.

ענג: אם תעשה זאת תרגיש אדם משוחרר ומאושר, אתה תהנה מחיי זוגיות מדהימים ותגדיל את מעגל חבריך. יהיה לך קהל עובדים שאוהב, מעריך ומעריך אותך ותרגיש מוקף באהבה ותמיכה, ההישגים של החברה שלך ישתפרו ללא היכר.

אני הולכת לאיבוד.

חן: "אין לי מושג איך הצלחתי להגיע למצב הזה, אני כבר לא מכירה את עצמי"
אינטליגנציה: ת' - חן: היכולת להעלות את ההתרחשויות למודעות עצמית ולגלות אותך
ציון: 180 מתוך 400

תרופות לוסקי:

- פעם ביום, למשך 15 דקות הביטי על התחושות שלך, מה את חשה, תבחני אותן. תרשמי אותן. בצעי זאת במשך 40 יום.
- פעם ביום, למשך 15 דקות התבונני על הגוף של , מה את אוהבת, מה את רוצה לשפר, לתקן. תרשמי את מה שראית לעצמך. בצעי זאת במשך 40 יום.
- עקבי אחר סדרת דרמה יומית למשך שלושה חודשים. רשמי מה את חשה, מה את חושבת, מה הגוף שלך אומר על זה.
- בסוף כל יום - בצעי שיחה עם עצמך במשך 7 דקות וסכמי את היום על כל ההתרחשויות וחוויותיו בכתב. בחני איזה שינוי עברת היום ומה למדת בעקבותיו. עשי זאת למשך 40 יום.
- ערכי רשימה של 50 תכונות שמאפיינות אותך. תלי אותה ליד המיטה ושימי עותק נוסף בכיס. שפרי תקני וקראי את מה שכתבת במשך חודש ימים.

הכל משתבש לי, אלוהים לא אוהב אותי.

אבישי: "אלוהים לא אוהב אותי כנראה, הכל פשוט קורה לרעתי"
אינטליגנציה: 1- אור: היכולת להיות בוודאות שהכל בא מצד האור, הכל אור/140

תרופות לוסקי:

- הצהרה חיובית: " איזה יום מדהים היום! היום אלוהים אוהב אותי." אמור את ההצהרה 50 פעם ביום, בבוקר כשאתה מתעורר ובכל הזדמנות במהלך היום. אמור את ההצהרה תוך כדי חיוך, בצירוף מחשבה מנצחת. עשה זאת למשך 40 יום.

- בכל פעם שאתה ניצב מול מבחן ששלח לך היקום- עצור וחשוב: מה אני יכול ללמוד מזה? עשה זאת במשך שלושה חודשים, בכל פעם שתעמוד מול קושי או משבר.

ענג: אם תעשה כך במדויק, תרגיש שיש לך ברכה בכל דבר שקורה לך בחיים. תהיה אדם מאושר וחזק ודברים תמיד יסתדרו על הצד הטוב ביותר.

נגע: אם לא תעשה כך, דברים ימשיכו להשתבש ואתה רק תלך ותתייאש מלהתמודד עם הקשיים. תהיה אדם מדוכא ולא תהיה מסוגל להתמודד עם מה שיזמן לך היקום. תחמיץ הזדמנויות להצליח כי פשוט תוותר

רוצים לעשות בשבילו משהו חדש

סימון: "אני כבר לא בגיל בשביל הדברים האלה"
אינטליגנציה: 2 בראשית: היכולת להתחיל כל דבר
מהתחלה בכל מקום, בכל גיל ובכל זמן
ציון: 130 מתוך 400

תרופות לוסקי:

- כתוב משהו באורך שלושה עמודים. קרע אותו והתחל מחדש. עשה זאת פעמיים בשבוע למשך שלושה שבועות.
- צייר ציור, השלך אותו לפח והתחל מחדש. עשה זאת פעמיים בשבוע למשך חודש ימים.
- בשל מתכון קבוע שאתה יודע להכין מצוין בדרך שונה לחלוטין ממה שאתה רגיל, וצור ממנו מתכון חדש. עשה זאת שלוש פעמים בשבוע למשך 40 יום.

ענג: אם תעשה זאת תגלה את העולם מחדש, תחווה חוויות מדהימות ותרגיש חופשי לעשות ככל העולה על רוחך. תתקרב לילדיך ותעבור איתם דברים מדהימים.

נגע: אם לא תעשה זאת, מהר מאוד תחיה חיים של איש זקן למרות שיש לך עוד שנים רבות עד שתגיע לגיל הזה. אתה תכנס לשגרה ותמנע מעצמך לחוות ולמצות את החיים. במבט לאחור תרגיש שבזבזת את חיך ופספסת

היא אומרת שאני לא אוהב אותה.

חיים: "החברה שלי לא מפסיקה להגיד שאני לא אוהב אותה"
אינטליגנציה: 3 - אהבה: היכולת לעשות דברים מאהבה
כתרופה של כל התרופות/150

תרופות לוסקי:

- עשה את אחת הפעולות הבאות לסירוגין: פנק את בת זוגתך, חבק אותה, לטף אותה, תחמיא לה, תביא לה פרחים, תגיש לה כוס מים ועוד... עשה כך מבלי לבקש תמורה כלשהי או פעולה דומה מצידה. עשה זאת במשך 40 ימים ברציפות.
- בכל פעם שאתה מסתכל על אנשים ברחוב, ובפרט על בת זוגתך, מצא לפחות דבר אחד שאתה אוהב בהם ושדר להם את זה במחשבה. עשה כך במשך שלושה שבועות.
- תן תרומה כספית, של 10 שקלים או יותר פעם בחודש, עשה זאת בסתר ומבלי לקבל על כך הערכה מאיש. עשה כך במשך שנה.

ענג: אם תעשה זאת תהיה לך זוגיות מדהימה ופורחת, בת זוגתך תהיה מאושרת. בכל מקום שתלך תרגיש אוהב ונאהב.

אני נותנת את כל כולי למשפחתי

שרה: "אין לי זמן לנוח"
אינטליגנציה: 4 - חופש: היכולת להיות או לא להיות
בכל מקום בו אני נמצא
ציון: 170 מתוך 400

תרופות לוסקי:

- תשאלו את עצמך 3 שאלות: "האם אני יכולה לתת את כל כולי למשפחתי? האם אני יכולה לא לתת את כל כולי למשפחתי? התשובה על שתי השאלות חייבת להיות: "כן, אני יכולה". כעת נשאלת השאלה "מה אני רוצה?" מה שאת רוצה אינו חשוב, חשוב עבורך לדעת שאת יכולה לתת ואת יכולה גם לא לתת. תשאלו את 3 השאלות בכל בוקר במשך 40 יום ברציפות.
- פעם בשבוע, עצרו מכל עיסוקיך למשך שעה שלמה ופשוט שבי עם עצמך. גם אם זה אומר שאת מוותרת על בישולים/קניות/ ניקיונות וכיו"ב. עשי זאת למשך חודש ימים.

ענג: אם תעשי כך תפתחי את תחושת החופש והרצון החופשי, תהיי אדם יותר חופשי, תוכלי לנוח ולהקדיש זמן לעצמך ותרגישי שיש בך מרץ וחיות. את תפתחי עצמאות בקרב בני משפחתך והם יעריכו אותך על

שגיא לא מוצא זוגיות.

שגיא "אני לא מוצא בחורה שבאמת מעניינת אותי"
אינטליגנציה: 6- אחדות
היכולת לחדד ולחזק את השונות שבך ובאחר על מנת
ליצור אחדות והרמוניה. 130/

תרופות לוסקי:

- תמצא בעצמך כל פעם משהו שאתה לא אוהב אצלך, או כאשר אתה טועה, או כאשר אתה כועס ותגיד "אני אוהב אותי כמו שאני, זה בדיוק מה שעושה אותי אנושי". עשה זאת שלוש פעמים בשבוע למשך שלושה שבועות ברציפות.
- ערוך רשימה מפורטת איזה תכונות אתה רוצה בבת הזוג שלך. ערוך רשימה של כל הדברים ההפוכים לתכונות אלה ומצא את היתרון בכל אחד מההפכים.

ענג:

אם תעשה את הדברים האלו תמצא מהר מאוד זוגיות מדהימה ובריאה ותוכל לפתח קשר עמוק ואמיתי. מעגל החברים שלך יגדל ואנשים ירגישו בנוח בקרבך.

נגע:

אביאור מרגיש בודד

אביאור: "אני לא מבין למה אנשים מתרחקים ממני כל הזמן"

אינטליגנציה: 7- התבוננות: היכולת לדעת את עצמך דרך התבוננות ודרך המשוב שאתה מקבל מהסביבה
ציון: 170 מתוך 400

תרופות לוסקי:

- שב עם עצמך והתבונן על החיים שלך 20 דקות ביום, במשך 21 יום. רשום מה ראית.
- בכל פעם שאתה מקבל תגובה שאינה רצויה מאדם אחר, התבונן על החלק שלך בתהליך. מה היית עושה אחרת כדי שהתמונה תהייה שונה. עשה זאת במשך 40 יום ברציפות.
- בסוף כל יום תריץ סרט של היום כולו, תראה את עצמך שם, תראה מה היית רוצה לשפר. עשה זאת כל לילה לפני השינה במשך חודש ימים.
- כאשר אתה רואה את האנשים שמתרחקים ממך, תראה מה אתה יכול לאהוב בהם. את החולצה, את המבט, את האישיות, את החריצות, חשוב מה אתה אוהב אצל האנשים האלה, עשה כך במשך 40 יום ברציפות.

ענג: אם תבצע את התרופות במדויק, תהיה מודע לעצמך ולסובבים אותך ובזכות זה תוכל להשיג מחדש מעגל

אורי בקצר עם עצמו

אורי: "אין להם מה לחדש לי, אין לי טעם בלימודים האלה, לא רוצה ללמוד שם."
אינטליגנציה: 8- ריפוי.
היכולת להבין שככל שאתה לומד יותר, כך אתה יודע פחות.
ציון: 130 מתוך 400.

תרופות לוסקי:

- הכנס לאתר ויקיפדיה וקרא על שלושה ערכים שהם העיסוק המרכזי שלך. ערוך רשימה של לפחות 10 דברים חדשים שלמדת.
- פתור שלוש חידות או תשבצים הקשים ביותר הקיימים, עשה אחת ליום במשך שלושה שבועות.
- כתוב מאמר המכיל את כל מה שאתה יודע על המקצוע בו אתה רוצה לעסוק. השווה אותו למאמרים נוספים שקיימים באינטרנט וסמן את כל הדברים החדשים שהתווספו. עשה כך 3 פעמים במהלך השבוע הקרוב.

ענג: אם תעשה כך, אתה תמצא שהידע הוא אינסופי ותדע שאתה יודע שאינך יודע. תמצא שפה משותפת עם אמא, אתה תדע לאיזה כיוון עליך לפנות, ללימודים או לעבודה במקצוע שאתה אוהב.

דור מתקשה ללמוד למבחני התואר

דור: "אני לא מצליח להשתלט על כל החומר הזה"
אינטליגנציה: 9-חיסון: היכולת ללמוד איך ללמוד ולמצוא את הידע הדרוש בזמן הנחוץ
ציון: 150 מתוך 400.

תרופות לוסקי:

- הכן לעצמך רשימת "עזרים" שבעזרתם תוכל לשלוף את החומר בקלות מהזיכרון. עשה זאת באמצעות קישור הדברים לחיי היום יום שלך בעזרת משפטים מצחיקים, ראשי תיבות ואסוציאציות שונות.
- קרא ספר, בסיום כל פרק, תאר אותו באמצעות ציור בלבד. עשה זאת עם 21 פרקים מתוך הספר.
- כתוב שורה אחת ביום ותקבל 30 שורות בחודש, כתוב שורה אחת ביום ותקבל 365 שורות בשנה, התמד בכך בסוף יהיה לך ספר שלם. עשה כל יום פעולה אחת קטנה והתמד בכך. כל גוף גדול בנוי מיחידות קטנות מאוד ומאטומים. כל מעשה אנושי גדול מורכב מצעדים קטנים רבים.

ענג: אם תעשה זאת יהיה לך הרבה יותר קל לזכור חומר ותגיע לתוצאות מעולות בבחינות, תחושת הלחץ וחוסר הביטחון שלך ייעלמו ותהנה מיצירתיות שתעזור לך במגוון מצבים בחיים.

נטלי עוברת פרידה קשה מכן זוגה.

נטלי: "מבחינתי זאת לא פרידה"
אינטליגנציה: 10-גילוי: היכולת לקבל את המציאות
ולטפל בסביבה לצורך שינוי התוצאה.

תרופות לוסקי:

- ערכי רשימה של דברים שהיו החלק שלך בתהליך הפרידה, בדקי איך את יכולה לתקן אותם לקראת הזוגיות הבאה.
- הצהרה: "מה שקרה נמצא בעבר, אני מקבלת את ההווה ומברכת את העתיד". חזרי על ההצהרה 7 פעמים, פעמים ביום: בבוקר כשאת קמה ובלילה כשאת הולכת לישון. עשי זאת במשך 40 יום וכווני לזוגיות חדשה מדהימה ומלאת אהבה.
- תהליך סליחה: כתבי מכתב לאקס ובו את נפרדת ממנו: כתבי מה הוביל לדעתך לפרידה, פרטי את הטעויות שלך בלי להזכיר את הטעויות שלו. בקשי סליחה על החלק שלך. שחררי אותו באהבה והודי לו על התקופה שעברתם ביחד. את יכולה לשלוח אליו את המכתב, או שמרי את המכתב לעצמך ולאחר שבוע ימים שרפי אותו והשאירי את כעסך וכאבך מאחור.

יואב רוצה לקנות בית.

יואב: "אני לא רואה את זה קורה"
אינטליגנציה: ה'- ראייה: יכולת ראייה חזותית, מרחבית, דמיונית, על חושית, תלת ממדית/160.

תרופות לוסקי:

- פעם אחת ביום, עצום את העיניים ותראה את הצבעים: אדום כחול וצהוב, כל צבע למשך 3 דקות. עשה זאת במשך 14 יום.
- עמוד במשך 5 דקות בחדר ותביט בו היטב, עצום עיניים ונסה לראות את החדר בדמיוןך. לאחר 5 דקות- פתח את עיניך וראה עד כמה הדמיון היה קרוב למציאות. עשה זאת פעם ביום במשך חודש ימים.

ענג: אם תעשה זאת תוכל לראות דברים מראש, וברגע שתראה דברים במחשבה ותתמיד בכך, התאום שלהם במציאות יגיע בשלב מאוחר יותר.

נגע: אם לא תעשה את זה יהיה לך מאוד קשה להגשים דברים בחיים, בלי תרגול התרופות לא תוכל להצליח לראות ולקבל לחיים שלך.

כוונה: שים כוונה של רצון לקבל.

אלינור רוצה להיות יותר יוזמת בחייה.

אלינור: "אני לא טיפוס של מעשים"
אינטליגנציה: י' - היכולת לעשות מעשים יזומים ולהבחין
בין מותר לאסור
ציון: 160 מתוך 400

תרופות לוסקי:

- ערכי רשימה של 10 דברים שהיית רוצה לעשות, סדרי אותם ע"פ סדר עדיפויות. את הצעד הראשון במשימה הראשונה בצעי כבר היום.
- הצהרה: "היום ורק היום אני יוזמת ועושה את כל מה שאני רוצה לעשות", חזרי על הצהרה זו כל בוקר מול המראה למשך שבוע ימים. חזרי עליה בכל פעם שאת רוצה לעשות משהו אך נמנעת מכך.

ענג: אם תבצעי את התרופות במדויק, דברים יתחילו לזוז אצלך מהר. תתחילי להוציא דברים אל הפועל וזה יקדם את חייך באופן ניכר.

נגע: אם לא תעשי כך, תמשיכי לעמוד במקום מבלי להתקדם. את תישארי עם מחשבות ורעיונות שלעולם לא יצאו לפועל ותמצאי את עצמך בחיי שגרה חסרי תכלית.

כוונה: שימי כוונה של רצון לתת.

מאיר לא מצליח לעמוד ביעדיו.

מאיר: "חסרה לי משמעת עצמית"
אינטליגנציה: ו'- שמיעה: יכולת שמיעת
קולות/צלילים/תדרים, להעניק משמעות ולפתח משמעת
ציון: 150 מתוך 400

תרופות לוסקי:

- הקשב למוזיקה קלאסית למשך שעה ונסה לזהות כמה שיותר צלילים וכלים שמנגנים. עשה זאת שלוש פעמים בשבוע למשך שלושה שבועות.
- שב והקשב לאדם כלשהו במשך 10 דקות מבלי להגיב. עשה זאת שלוש פעמים בשבוע למשך חודש ימים.
- הכן רשימת יעדים שאתה רוצה להשיג בשנה הקרובה, רשום ליד כל יעד מה המשמעות שלו עבורך, למה אתה רוצה את זה לעצמך?

ענג: אם תעשה את זה אתה תהיה אדון לעצמך. תוכל להוציא אל הפועל כל דבר שתתכנן ותרגיש שאתה בשליטה מלאה על החיים שלך. דרך המשמעת תפתח רגישות לאנשים סביבך ותיצור סביבך מעגל חברים חם ואוהב.

נגע: אם לא תעשה את זה אתה תאבד שליטה על החיים שלך, כל פעם שתרצה לעשות משהו אתה לא תצליח כי לא תהיה מסוגל לעמוד בדברים שאתה מחליט עבור

ששון הפסיד כסף בתרמית

ששון: "אני כל הזמן נופל בפח"
אינטליגנציה: ז'- ריח: היכולת ללכת אחרי האמת שלי,
ולהבחין בין שקר לאמת
ציון: 140 מתוך 400

תרופות לוסקי:

- בכל פעם שאתה מתיישב לאכול, עצום עיניים ותריח את האוכל מקרוב. נסה לזהות ריחות של תבלינים, מרכיבים, ארומה. עשה זאת במשך 7 דקות, שלוש פעמים ביום, למשך שבוע ימים.
- לך לשוק ועצום עיניים ליד הדוכנים השונים. נסה לזהות ריחות סביבך- תבלינים, ירקות, דגים, פירות, פרחים, אנשים, הכל. עשה זאת פעם בשבוע, למשך חודש ימים.
- בכל פעם שנפלת בפח, נסה להביט לאחור ולראות מה היו הסימנים לכך שזה מגיע. נסה להצליב את המידע עם מקרים קודמים בהם נפלת בפח. האם גם שם היו סימנים דומים? עשה לך רשימה של 'נורות אדומות', תקן, תוסיף וקרא את הרשימה במשך 40 יום ברציפות.
- שים תמונה של אמונה מעכבת על תמונה של אמונה שהופרכה.

ענג: אם תעשה את זה, בסופו של דבר איש לא יצליח לסדר אותך. אתה תדע בדיוק לזהות מתי אנשים

אבי מתקשה להתבטא במילים.

אבי: "אני לא מצליח לבטא נכון את המחשבות שלי"
אינטליגנציה: ח'-דיבור: יכולת דיבור, כתיבה, שיתוף, הרצאה, אבחנה בין נכון ושגוי/160

תרופות לוסקי:

- כל יום רשום 10 משפטים מהתרחשויות היום שהיה ביומן האישי שלך. עשה זאת במשך חודש ימים ברציפות.
- בכל פעם כאשר אתה מתכוון לקיים שיחה חשובה, שב וכתוב את עיקרי הדברים ואת הדרך בה אתה מעוניין להגיד אותם. שן זאת, ורק כשתרגיש מספיק בטוח בכך- צור קשר עם הצד השני והתחל בשיחה.
- קח 10 מחשבות שעוברות לך בראש במהלך היום ונסח אותן בכתב בשלוש דרכים שונות. עשה זאת במשך שלושה שבועות.

ענג: אם תעשה את התרופות במדויק, יהיה לך הרבה יותר קל למצוא מילים לבטא את מחשבותיך, תוכל להסביר את עצמך בפני אנשים ולהבהיר את רצונותיך וע"י כך גם להשיגם.

נגע: אם לא תעשה זאת אתה לא תוכל להסביר לאנשים מה אתה צריך ולא תוכל לשתף אותם בדברים שעוברים עליך, אתה תרגיש נחות לעומת אנשים ותפחד לפתוח

נועה מגזימה בתגובה למצבים

נועה: "חברות שלי אומרות לי שאני חורגת מגבול הטעם הטוב במעשי, אבל אין לי שליטה על זה..."
אינטליגנציה: ט' - היכולת להבחין בין טוב לרע, ויכולת פעולה בטעם טוב
ציון: 180 מתוך 400

תרופות לוסקי:

- הכיני תבשיל מורכב בבית, כאשר תגיעי לשלב התיבול עצרי וטעמי את התבשיל, לאחר מכן הוסיפי קומץ תבלינים וטעמי שוב. חזרי על הפעולה עד שתגיעי לתוצאה הרצויה. עשי זאת פעם בשבוע למשך חודש ימים.
- טטעמי משהו מלוח מאוד, לאחר מכן משהו שאינו מלוח כלל. חזרי על הפעולה עם חמוץ ומתוק. עשי זאת פעמיים ביום למשך שבוע ימים.
- הפעילי כח התנגדות וכח היפוך על לפחות שלושה דברים במהלך היום, במשך 14 יום ברציפות. כוח התנגדות זה לספור עד 10 לפני כל פעולה. כח היפוך הוא לעשות הפוך מההרגל שלך.
- ארגני אירוח בביתך ועשי זאת באמצעים מינימאליים: בחרי נושא לאירוח ושייכי אליו את סוג המוזיקה שתושמע והמזון שיוגש, הסתייעי בחברותייך בעניין האוכל. הימנעי מלקשט את הבית. הגבילי לשני סוגי שתייה חריפה (יין

תרופות לוסקי

ובירה) ומים. עשי זאת פעם בחודש במשך 6 חודשים ברציפות.

ענג: אם תעשי זאת את תלמדי לפתח חוש טעם חד וחזק ובאמצעותו תלמדי לעשות דברים בטעם טוב, חברותיך ייהנו לבוא לדברים שאת מארגנת ולא יפחדו מתגובותיך ומעשייך, הן יסמכו עלייך ויבטחו בך ותרגישי קרבה עצומה ביניכן.

נגע: אם לא תעשי זאת חברותיך יאבדו את האמון בך ולא יהיה להן רצון לבלות בחברתך, את תאבדי שליטה על חייך משום שתפעלי מתוך תגובה ולא מתוך בחירה ותמצאי את עצמך לבד בכלא שיצרת לעצמך.

כוונה: שימי כוונה של רצון לקבל על מנת לתת.

סימה סובלת מהשמנת יתר

סימה: "חסרה לי זוגיות ובעיקר המגע"
אינטליגנציה: ל" - תשמיש: יכולת גילוי דרך מגע, גוף, טבע, ריקוד, תנועה, ציור, אומנויות ציור: 160 מתוך 400

תרופות לוסקי:

- חבקי את עצמך במשך 10 דקות, שלוש פעמים ביום למשך שלושה שבועות.
- עבדי עם הידיים לפחות חצי שעה ביום: איכלי עם הידיים, פסלי בחמר, ציירי עם הידיים, תפרי, סרגי, טפלי בשיערך, עסי איברים בגופך. עשי זאת במשך חודש ימים.
- בכל מפגש חברתי, ועם קרובים תקפידי לחבק ולנשק.
- הצהרה: "אני בזוגיות מדהימה ומלאה בתשוקה ומגע!". חזרי על ההצהרה שלוש פעמים ביום- בבוקר כשאת קמה, בלילה לפני שאת הולכת לישון ועוד פעם אחת ספוראדית במהלך היום.

ענג: אם תעשי כך, תשאבי כוחות ממקומות חדשים ולא תרגישי צורך להתנחם באוכל, את תרגישי שובע רוחני ולכן תאכלי פחות ותרדי במשקל.

נגע: אם לא תעשי את זה את פשוט תמשיכי לנחם את עצמך באוכל ותתפחי למימדים עצומים! יהיה לך קשה

יואל מנסה לחסור כסף לבית

יואל: "אין לי מושג איך לעשות את זה, זה סיוט בשבילי"
אינטליגנציה: נ' - דרך: היכולת להפוך תהליך ליעד,
לפתרון בעיות הישרדות מורכבות
ציון: 160 מתוך 400

תרופות לוסקי:

- קבע סכום יעד אליו אתה רוצה להגיע ובכמה זמן אתה מעוניין לעשות זאת. הכן טבלה המפרטת את השלבים שעליך לעבור בדרך בכדי להגיע לסכום הזה בזמן שקבעת, והצב תאריך יעד לכל שלב.
- הכן תזרים מזומנים שכולל - טבלת הכנסות, וטבלת הוצאות וחסכונות חודשית, תזרים שנתי ותזרים למשך 3 שנים.
- פתח שלוש תוכניות חיסכון קטנות בסכומים 50-100 ₪ וסגור אותן 3 שנים. עשה כך שניתן יהיה להגדיל או להפחית את סכום ההפקה בעתיד.
- הצהרה: "אני גאון פיננסי! היום אני בונה את הבית שלי". חזור על ההצהרה הרבה פעמים במשך היום, בבוקר ובלילה ומול מראה. עשה זאת במשך שלושה שבועות ברציפות.
- תדמה לעצמך תמונה ובה אתה רואה אותך אדם עשיר, תראה היכן התמונה מופיעה במרחב. כעת תדמה לעצמך תמונה של זריחה, תראה היכן התמונה מופיעה במרחב.

אמיתי מרגיש שהוא לא נאמן לעצמו

אמיתי: "אני כל הזמן הולך נגד תחושות הבטן שלי וחוטף על זה"
אינטליגנציה: ס' - רוגז: יכולת תרגול הפנמה ואימון אישי, יכולת פעולה מתוך אמונה.

תרופות לוסקי:

- הכן רשימה של כל הפעמים בהן הלכת בניגוד לתחושת הבטן שלך ומה קרה. לצידה הכן רשימה נגדית בה מפורט מה היה קורה אם כן היית הולך עם התחושה שלך. קרא את מה שכתבת, הוסף ותקן במשך 40 יום ברציפות.
- הפעל כח התנגדות על לפחות 5 דברים במהלך היום שלך, בזמן שאתה בפסק זמן, הקשב לתחושות הבטן שלך ותן להן להנחות אותך בדרך הנכונה. אל תפחד מהתוצאה.
- בסוף כל יום ערוך שיחה בת 10 דקות עם עצמך ודבר על תחושותיך, על מקרים שעברו עליך במהלך היום, על אמונות חדשות שהתגבשו בך במהלך היום ועל תחושתך בסופו של יום ביחס לכל היום שעבר עליך. רשום הכל וקרא את זה במשך 40 יום ברציפות.
- הכן רשימה של 10 ערכים עיקריים המובילים אותך ותלה אותה במקום בולט בבית ובמשרד. שים עותק נוסף בתיק שלך.

תרופות לוסקי

- הצהרה: "אני מודע לעצמי, ואוהב את עצמי. אני החבר הכי טוב שלי ולכן אני מקשיב לעצותיי". חזור על ההצהרה 3 פעמים ביום: בבוקר כשאתה קם, בלילה לפני שאתה הולך לישון ופעם נוספת במהלך היום על פי בחירתך. עשה זאת למשך 40 ימים ברציפות.
- תראה בדמיוןך תמונה של פעולה עם הבטן שלך והאמנות שלך - משהו טוב - ענג. ומיד תחליף את זה עם תמונה שבה אתה פועל נגד האמונות שלך, משהו רע – נגע. תשנה במהירות את התמונות, תעבור מעונג לנגע. תעשה כך 3 דקות ביום, פעם ביום במשך 21 יום.

ענג: אם תעשה כך, תרגיש שלם עם עצמך ועם מעשיך, תחיה עם עצמך בשלום ותרגיש שאתה מתקשר עם עצמך באופן מושלם. אתה תפעל רק מתוך האמונות והערכים שלך וזה יוביל אותך לדברים נפלאים!

נגע: אם לא תעשה כך, תמשיך להתנגח בעצמך וללכת בניגוד לאמונות שלך, להיקלע למצבים אליהם לא רצית להיקלע ולהסתבך בצרות. בסופו של דבר תאבד אמון בעצמך וביכולת שלך להחליט על חייך ותחיה חיי 'קורבן' של הנסיבות'.

כוונה: שים כוונה של רצון לקבל.

עידן לא מצליח לעשות כלום – עייף

עידן: "אני עייף כל הזמן!"

אינטליגנציה: ע' - מוח
יכולת משחק, הגיון, מיון, עיבוד, ניתוח, שאלה, חקירה
מודעת
ציון: 170 מתוך 400

תרופות לוסקי:

- התבונן במראה למשך 3 דקות ואמור לעצמך: "יש לי אנרגיות מטורפות, אני הולך לטרוף את העולם!" עשה זאת פעמיים ביום: בבוקר כשאתה קם ובערב כשאתה חוזר מהעבודה. עשה זאת למשך 40 יום.
- כותרת למערכון אהוב: "בראבא מתפרק". אמור לעצמך את הכותרת 3 פעמים ביום וצחק בחופשיות. הזכר את הכותרת לעצמך בכל פעם שעוברת לך בראש המחשבה "אני עייף" וחייך לעצמך. עשה זאת במשך שלושה שבועות.

ענג: אם תעשה זאת אתה תוצף באנרגיות מחודשות ועוצמתיות! אתה תוכל לטרוף את העולם ותוכל למצות כל יום עד תום.

רועי פוגע בחבריו ללא הפסקה

רועי: "אין לי קווים אדומים"

אינטליגנציה: צ'- לב:

יכולת חברות, חמלה, מחויבות, קבלה, שילוב וניהול אחרים.

תרופות לוסקי:

- שחק כדורגל עם חבר, תגיע מקצה אחד של המגרש אל הקצה השני תוך כדי מסירות בכדור לפחות 7-10 פעמים. חזור על הפעולה במשחק מול שחקנים נוספים.
- העבר עט מאצבע אל אצבע מבלי להיעזר ביד השנייה ומבלי להפיל את העט. חזור על הפעולה הלורך וחזור למשך 15 דקות, שלו פעמים ביום, שלושה שבועות.
- סיפור לשניים: שב עם חבר וצרו ביחד סיפור משותף ומצחיק, אמרו משפט אחד בכל פעם ותנו לאחר להשלים את המשפט. עשה זאת פעם בשבוע למשך חודש ימים.

ענג: אם תעשה כך, אנשים יעריכו אותך ויתחברו אליך באמת, אנשים ידעו שאפשר לסמוך עליך ויפקידו בידך אחריות רבה יותר, תוכל להתקדם בעבודה לתפקיד ניהולי ולצבור כבוד מחבריך והעובדים תחתך.

נגע: אם לא תעשה כך, תצטייר כאדם רע שפוגע באנשים ללא אבחנה, אנשים יתרחקו ממך ויראו אותך כאדם בזוי,

שושנה לא מצליחה לדבר

שושנה: "אני לא יכולה להעיר להם, אני לא אמא שלהם"
אינטליגנציה: ק'-תא:
יכולת התמודדות בדילמות ערכיות ומוסריות, כבוד האדם
וחירותו
ציון: 400 מתוך 400 - הצפה.

תרופות לוסקי:

- ערכי רשימה של גבולות אדומים עבורך - מה המחיר שתהיי מוכנה לשלם עבור התנהגותם של חברייך? מה לא תסכימי לקבל? הסתובבי עם רשימה זו בכיסך למשך 40 ימים.
- הצהרה: "זו זכותי וחובתי לדאוג לכבודי וחירותי". חזרי על ההצהרה 3 פעמים ביום למשך 40 יום. בבוקר כשאת קמה, בלילה לפני שאת הולכת לישון, ופעם נוספת במהלך היום על פי בחירתך. חזרי על ההצהרה כאשר חברייך חוצים את הגבולות האדומים שלך ויש צורך להעיר להם.
- דברי עם חברייך מתוך דאגה ורצון לעזור להם. עשי זאת על דברים קטנים בתחילה ובהמשך תעברי לדברים הגדולים אשר מפריעים לך באמת.

ענג: אם תעשי כך, תכבדי את עצמך ואנשים יכבדו אותך, אנשים יעריכו את דעתך כי הם ידעו שאת עושה זאת

ד"ר דני לוסקי

תם ונשלם ספר תרופות לוסקי
להעצמה וריפוי טבעי.