



ALEXANDER LOYD

Rakkauden periaate

STRESSISTÄ MENESTYKSEEN 40 PÄIVÄSSÄ



VIISAS



ELÄMÄ

VIISAS  ELÄMÄ



ALEXANDER LOYD

Rakkauden periaate

STRESSISTÄ MENESTYKSEEN
40 PÄIVÄSSÄ

Suomentanut Leena Siitonen

VIISAS



ELÄMÄ

ALEXANDER LOYD,
psykologian ja luontaislääketieteen tohtori

Rakkauden periaate -kirjassa opetetaan henkisiä ja mielen avulla tehtäviä tekniikoita, kuten käsien asentoja, ohjattuja meditaatioita ja vahvistuslauseita runsauden ja hyvinvoinnin saavuttamisen tueksi. Menetelmä ei tarjoa talousalan neuvoja eikä koulutusta, eikä Alexander Loyd suosittele kenellekään mitään tiettyjä taloudellisia päätöksiä.

Englanninkielinen alkuteos
Beyond Willpower: The Secret Principle to Achieving Success in Life, Love, and Happiness
by Alexander Loyd, PhD

Copyright © 2015 by Alexander Loyd

This translation published by arrangement with Harmony Bpks, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House LLC through Ulf Töregård Agency AB.

All rights reserved.

ISBN 978-952-260-279-4
© Viisas Elämä, 2014, 2016, 2018
3. painos

Kansi Taivo Org, Küpress OÜ
Taitto Keski-Suomen Sivu Oy
Paino Books on Demand GmbH

Viisas Elämä Oy
Fredrikinkatu 35, 00120 Helsinki
www.viisaselama.fi

Hopelle! Useimmat elämäni kauneimmista asioista ovat puhjenneet kukkaan kauttasi, niin myös tämän kirjan sisältämä tieto. Se, mikä alkoi niin kipeällä ja sydäntä särkevällä tavalla, on nyt tehnyt omista toiveistani totta – ja vielä enemmän. Jos jollekulle on hyötyä näistä sivuista, se on täysin sinun ansiotasi. Kiitos, että kestät minua.

Tiedän, että se on kokopäivätyö. RAKASTAN SINUA!

Kiitokset

Erityiskiitos sinulle, Kathleen Hagerty. Autoit minua saamaan tämän kaiken ulos päästäni ja sydämeistäni kirjan sivuille ja teit MAHTAVAA jälkeä! Amanda Rookerille, muokkasit kovin raa'asta raakaversiosta järkevää tekstiä; en olisi pystynyt tähän ilman sinua. Harrylle, Hopelle ja Georgelle; kiitos, että jaksoitte muistiinpanojen tekemistä ja kirjoittamista omituisina kellonaikoina ja rakastitte minua silti. Jumalalle, että annoit minulle kirjoittamista, olen sinun!



Sisältö

Asiakkailta	11
Johdanto: Rakkauden periaate	19
I osa: Rakkauden periaatteen perusteet	45
Ensimmäinen luku: Tärkeimmän menestystavoitteen määrittelevä	47
Toinen luku: Solumuistot	78
Kolmas luku: Totuuden ja rakkauden henkinen fyysikka	102
II osa: Miten rakkauden periaate toimii	133
Neljäs luku: Kolme tekniikkaa ihmiskovalevyn ohjelmointien poistamiseksi ja uudelleenohjelmointiksi	135
Viides luku: Aseta menestystavoitteita, älä stressitavoitteita	215
III osa: Rakkauden periaatteen soveltaminen käytäntöön	239
Kuudes luku: Perusongelmanmäärittely: Tunnista ja paranna menestymisongelmiesi alkuperä	241
Seitsemäs luku: Rakkauden periaatteen menestymisohjelma	269
Lopuksi: Rakasta aidosti	299
Epilogi: Käytännön henkisyys	307
Tueksi	331
Kirjan kirjoittajasta	333
Viitteet	335

Asiakkailta

”Olen ollut kymmenen vuotta valmentajana Tony Robbin-
sin ja Bob Proctorin kanssa. Rakkauden periaate on paljon
parempi tapa. Tunnen sen sisälläni! Se on oikein! Se tosiaan
toimii! Olen käyttänyt vuosien mittaan 100 000 dollaria ’sen
jutun’ etsimiseen. TÄMÄ ON ’SE JUTTU!’” – KAREN O.

”Vau! Et voi uskoa, mitä Rakkauden periaate minulle merkit-
see. Olen etsinyt tätä seitsemän vuotta. Nimeä mikä tahansa
menetelmä – olen taatusti kokeillut sitä viimeisen seitsemän
vuoden aikana. Rakkauden periaate on vastaus! Tämä on se
juttu, jonka uskoin olevan olemassa, mutta jota en löytänyt
– ennen kuin nyt. Tämä on yksi niistä harvinaisista kerroista,
kun sitä tosiaan löytää tarvitsemansa ja etsimänsä. SE ON
TÄSSÄ!” – ANA V.

”Sulattelen yhä Rakkauden periaatetta. TIEDÄN, että juuri
tämä elämässä on kyse. TÄMÄ ON ELÄMÄN SALAISUUS!”
– POLLY D.

”Rakkauden periaate oli järkytys! Ajattelin: ’Voi hyvä Luoja! Olen tehnyt kaiken ihan väärin!’ Mutta olen innoissani siitä, että nyt tiedän, miten kaikki toimii. Olen todella innoissani! PYSTYN TÄHÄN! Se, mitä olen aina halunnut ja etsinyt, on tässä, JUURI NYT!” – ANA V.

”Olen alkanut menestyä Rakkauden periaatteen ansiosta. Suuria muutoksia alkoi tapahtua heti, kun kuulin periaatteesta ja ymmärsin sen. Kaikki on menossa parempaan suuntaan. Olen aivan innoissani!” – LESLIE H.

”Rakkauden periaate on ällistyttävä. Sain tuloksia välittömästi!” – OONAGH C.

”Olen ollut tutkimusalalla neljäkymmentä vuotta ja tutkinut erittäin monia menetelmiä noiden vuosien aikana. Rakkauden periaate on jotain aivan ennennäkemätöntä. Siinä puututaan elinikäisten ongelmien syihin. Olen oivaltanut asioita eritavalla kuin koskaan aikaisemmin.” – RICHARD T.

”Sanat eivät riitä ilmaisemaan kiitollisuuttani ja arvostustani. Tämä on ollut elämäni SUURENMOISIN kokemus.” – PENELOPE S.

”Rakkauden periaate on mahtava! Se on täydellinen ja voimaannuttava!” – DEBORAH L.

”Rakkauden periaate on huippu! Se muutti elämäni – upeaa! Olen nyt paljon onnellisempi.” – KRIS F.

”Tämä on todella syvällistä! Yksinkertaista mutta syvällistä!”
– PATRICIA L.

”Rakkauden periaate – VAU! Mikä mahtava läpimurto! Se herätti minussa todella voimakasta vastakaikua.” – CAROL M.

”Rakkauden periaate on jännittävintä, mitä olen koskaan kuullut!” – KAREN T.

”Rakkauden periaate pelasti henkeni – se on MAHTAVA!”
– PIPPY O.

”Rakkauden periaate on jännittävä – SE ON KUIN SALAMAN-ISKU! Koin ahaa-elämyksen!” – MICHAEL E.

”Rakkauden periaate on vallankumouksellinen! Se on vastoin kaikkea sitä, mitä melkein kaikki muut sanovat. Tämä on todella jännittävää! Kiitos!” – CHRISTOPHER C.

”Parhaista parhain – Rakkauden periaate!” – CHRISTINA G.

”Sain ahaa-elämyksen lukiessani Rakkauden periaatetta. Muruin täysin ja aloin itkeä. Se itku teki hyvää.” – Tony E.

”Rakkauden periaate sai aikaan kylmiä väreitä! Se teki minuun valtavan vaikutuksen. Tämä on todella syvällistä – kaiken henkisyyden perusta. Olen koko ajan onnellisempi. Minulla on mahtava olo. Tämä tosiaan toimii.” – ALMA D.

”Olen opiskellut henkilökohtaista kasvua intensiivisesti 25 vuoden ajan. Rakkauden periaate muutti kaiken. Täriseä innosta saada kertoa tästä toisillekin. Tunsin muutoksen heti.”
– MARK T.

”Rakkauden periaate on mahtava! Olen aivan innoissani siitä.”
– PETER G.

”Rakkauden periaate on KERTA KAIKKIAAN ILMIÖMÄINEN! Se on vastannut todella moniin kysymyksiini. Tämä on todella voimakas menetelmä.” – LOIS T.

”Rakkauden periaate on todella kohottava. Minusta on tuntunut tältä vuosia, mutta kaikki ovat sanoneet, että olen väärässä. Vihdonkin joku puhuu minun kieltäni.” – JENS C.

”Rakkauden periaate on loistava. Olen meditoinut ja tehnyt monia muita asioita vuosikausia, mutta tämä on niiden kaikkien yläpuolella. Olen ollut terapeutti yli 30 vuotta. Minulla on ollut ongelmia murehtimisen kanssa nelivuotiaasta asti. Tiedän, milloin se alkoi. Nyt, kahden viikon kuluttua, murehtiminen on poissa. Tämä on voimakas menetelmä!” – LEE N.

”Kun tein Rakkauden periaatteen tekniikan kaksi ensimmäistä kertaa, tapahtui ihmeperäneminen. Se oli uskomatonta! Tämä on KERTA KAIKKIAAN HUIKEAA! Rakkauden periaate iskee kuin salama! Valot syttyivät. Tämä periaate saa kaikki palaset lokahtamaan kohdalleen.” – KAREN D.

”Rakkauden periaate on hämmästyttävä. Se tosiaan toimii. Kipu vain häviää, lähes välittömästi! Tämä on uskomatonta. Aina kun käytän menetelmää, työstämäni ongelma vain sulaa pois, ja se on valtava helpotus. Paransin 40 sivun edestä ihmis-suhdeongelmia ja tunsin kymmenien vuosien stressin poistuvan kehostani.” – DAISY H.

”Olen Alexin kirjan toimittaja, ja ennen kuin aloimme tehdä yhteistyötä, en ollut koskaan kuullutkaan Rakkauden periaatteesta – enkä sen puoleen Alexistakaan. Lähestyin kirjaa kuten kaikkia muitakin toimitettavia kirjoja harjoitellen materiaalia ja uppoutuen menetelmään. Rakkauden periaate todella toimii! Ongelmanmäärittystä ja tekniikoita käyttämällä pysyin tunnistamaan erään sitkeän stressin lähteen elämässäni, Sain ohjelmointini kokonaan poistettua ja itseni ohjelmoitua uudelleen tämän ongelman suhteen. Muutos on ajan mittaan tuntunut pysyvältä ja vaivattomalta. Pidin yllä olevia kommentteja hieman sensaatiohakuksina, mutta kun sama tapahtui minulle, huomasin itsekin kirjoittavallani Alexille sähköpostia isoja kirjaimia käyttäen – ja niin en normaalisti kirjoita! Olen jatkanut Rakkauden periaatteen soveltamista kaikille elämäntilanteilleni ja muutokset ovat olleet huikeita!”

AMANDA R.



Uutuuskirja supersuosittu *Paranemisen avain – The Healing Codes* tekijältä!

Ulkoiisiin tavoitteisiin keskittymistä ja tahdonvoiman hyödyntämistä tarjotaan usein takuuvarmoina keinoina menestyksen saavuttamiseen. Ne eivät toimi kovin hyvin, koska ne eivät poista todellista ongelmien aiheuttajaa, stressiä. Stressin on tieteellisesti todistettu olevan käytännössä kaikkien fyysisten ja henkisten ongelmien takana.

Tämän kirjan avulla stressi talttuu vain neljässäkymmenessä päivässä. Kun ymmärrämme, miten kaikkein suurin periaate, rakkaus, toimii kehossamme ja mielessämme, löydämme vastauksen ongelmiimme. *Rakkauden periaate* poistaa henkilökohtaiset esteet, jotka ovat terveytemme, vaurautemme ja ihmissuhteidemme tiellä.



Alexander Loyd, FT, on psykologian ja neurolääketieteen tohtori. Hän on *Paranemisen avainten (The Healing Codes)* luoja. *Paranemisen avaimen* myötä Loydin yksityisvastaanotosta on kasvanut yksi maailman suurimmista ja suosituimmista. Suomeksi julkaistu *Paranemisen avain – The Healing Code* (8. korjattu painos 2014)

on Viisas Elämän myydyimpiä teoksia.

VIISAS  ELÄMÄ

ISBN 978-952-260-279-4

Kl. 17.3

www.viisaselama.fi



9 789522 602794