

**Jak uwolnić zablokowane emocje  
i cieszyć się zdrowiem, szczęściem  
oraz miłością**

**PONAD  
125 000  
SPRZEDANYCH  
EGZEMPLARZY**

# **KOD EMOCJI**

---

**Dr Bradley Nelson**

**Przedmowa: TONY ROBBINS**

**G A L A K T Y K A**

## **Pochwały dla *Kodu emocji***

Jestem przekonany, że odkrycia prezentowane w niniejszej książce są w stanie przemodelować pojmowanie tego, w jaki sposób przechowujemy emocjonalne doświadczenia, a w konsekwencji – odmienić niejedno życie. To się zresztą już dzieje na całym świecie i żywię nadzieję, że kolejne miliony ludzi odnajdą w *Kodzie emocji* inspirację, korzystając z tego prostego narzędzia w procesie uleczenia samych siebie i swoich najbliższych.

- TONY ROBBINS

W swojej świetnej książce dr Brad Nelson oferuje nam prawdziwie rewolucyjną perspektywę postrzegania mechanizmów zapadania na choroby i powrotu do zdrowia. Wyjaśnia, w jaki sposób w ciele może się zagnieździć i zablokować wiele różnorodnych emocji, wywierając tym samym negatywny wpływ na zdrowie. Następnie autor dostarcza nam praktyczne narzędzia pozwalające oswobodzić się z ograniczających nas emocjonalnych blokad. Przeczytaj *Kod emocji* i naucz się, jak być swoim własnym uzdrowicielem!

- JOE DISPENZA

autor bestselleru „New York Timesa”  
*Efekt placebo. Naukowe dowody  
na uzdrawiającą moc twojego umysłu*

Książka *Kod emocji* autorstwa dr. Bradleya Nelsona może potencjalnie zmienić cały paradygmat zagadnienia samopomocy i samouzdrawiania. Jeśli jesteś otwarty na wizję przyszłości radykalnie odmiennej od tego, czego doświadczamy obecnie, musisz przeczytać tę książkę i pozwolić, by twój umysł otworzył się na prawdopodobnie najprostszą, a jednak najskuteczniejszą metodę uzdrawiania, jaką do tej pory poznał świat.

- GEORGE NOORY  
gospodarz programu w radiostacji  
krajowej *Coast to Coast AM*

Przeczytałem setki książek o samopomocy, ale *Kod emocji* to pozycja wyjątkowa, bo dosłownie daje ci do ręki narzędzia pozwalające zbudować własną rzeczywistość. Każdy z nas dźwiga bagaż uwieczonych emocji, dlatego więc nie nauczyc się, jak zostawić za sobą przeszłość, aby stworzyć lepszą przyszłość...

- FRAZER BAILEY  
reżyser filmów dokumentalnych *E-Motion* i *Root Cause*

*Kod emocji* pozwala wydobyć się z bólu nie tylko po to, by pomóc samym sobie, ale także innym - ofiarom przemocy, represji i wyzysku.

- TIM BALLARD  
założyciel organizacji non profit  
*Operation Underground Railroad*

Jeśli szukasz łatwego, przystępnego sposobu, by poprawić zdrowie i finanse, a także wnieść więcej miłości do swojego

życia, właśnie znalazłeś to, czego ci trzeba. Prosty, skuteczny i potężny w swym działaniu, kod emocji to system uleczenia, który może opanować i zastosować każdy z nas.

- ALEXANDER LOYD  
autor bestsellera *Kod uzdrawiania*

*Kod emocji* to wehikuł czasu, który przenosi nas lata świetlne w przyszłość, zostawiając w tyle współczesne konwencjonalne rozumienie pozornie przypadkowych objawów i chorób... Ta książka mówi o tobie, twoim życiu i każdej relacji, jakiej kiedykolwiek doświadczyłeś lub doświadczysz. Nie mam najmniejszych wątpliwości, że *Kod emocji* jest skazany na sukces - to kamień węgielny pod budowę skutecznego modelu terapii na miarę następnego milenium.

- GREGG BRADEN  
autor bestsellerów „New York Timesa” -  
*Człowiek jako projekt i Boska matryca*

Pasja towarzysząca dr. Bradleyowi Nelsonowi w tworzeniu *Kodu emocji* i determinacja, by uwolnić innych od wewnętrznej ciemności oraz ich uzdrowić... te jakości czynią z autora *Kodu emocji* prawdziwego mistrza życia, radości, szczęścia i spełnienia. W głębi serca jestem przekonany, że Bradley Nelson jest dla tego świata i jego mieszkańców fenomenalnym darem.

- DON TOLMAN  
propagator leczenia poprzez zdrowe odżywianie

Doktor Nelson zawarł w swojej książce konkretne, praktyczne rozwiązania pozwalające uporać się z większością problemów, z jakimi zmagają się ludzie współcześni. Wykonał niesamowitą pracę, pomagając wrócić do zdrowia tysiącom cierpiących - teraz w tej książce dzieli się swoją metodą z nami. Przeczytaj i naucz się, jak pomóc sobie i swojej rodzinie.

- RAYMON GRACE  
twórca i założyciel Raymon Grace Foundation

Medycyna energetyczna to przyszłość, a dzięki swej prostocie i skuteczności zarazem *Kod emocji* dr. Brada odegra na tym polu potężną rolę.

- JUSTIN LYONS  
producent filmów dokumentalnych *E-motion* i *Root Cause*

Sztuka przepracowywania własnych emocji to z pewnością najcenniejsza umiejętność, jaką można przyswoić w życiu. *Kod emocji* to dar nie do przecenienia.

- DARREN R. WEISSMAN  
autor *The Power of Infinite Love and Gratitude*,  
twórca The LifeLine Technique®

Doktor Nelson odkrył, że u ogromnej większości z nas serce okala energetyczna ściana - mur, który podświadomy umysł zbudował, by chronić je przed cierpieniem. Bądź cierpliwy, naucz się tego procesu emocjonalnego uzdrawiania, stosuj go, aby pomóc sobie, swoim dzieciom i innym bliskim twojemu sercu.

- RAZI BERRY  
założyciel i wydawca „Naturopathic Doctor News and Review”

Doktor Bradley Nelson to uzdrowiciel na miarę dzisiejszych czasów, a *Kod emocji* to lektura obowiązkowa!

- STEVE SHALLENBERGER  
założyciel i przewodniczący organizacji  
Becoming Your Best Global Leader,  
autor bestsellera *Becoming Your Best*

*Kod emocji* to niezwykle potężne narzędzie - dar uzdrawiania dla każdego, kto zdecyduje się go nauczyć i zastosować.

- JOHN HEWLETT  
autor, twórca i założyciel „Cardio Miracle”

Doktor Bradley Nelson pomoże ci zlokalizować źródło twoich emocjonalnych problemów, by raz na zawsze się z nimi uporać. Weź tę książkę... przeczytaj... i otwórz się na pełnię zdrowia emocjonalnego.

- TOM DANHEISER  
starszy producent programu radiostacji krajowej *Coast to Coast AM*

Uzdrowiająca podróż z *Kodem emocji* zmieniła życie tak wielu ludzi! Tobie również może podarować nowe życie! Efekty po wielokroć wynagradzają nieznaczny trud, jaki musisz włożyć w cały proces. Po stokroć warto.

- SUSANNE HUFNAGEL  
certyfikowana praktyk kodu emocji i kodu ciała



# KOD EMOCJI

**Jak uwolnić zablokowane emocje i cieszyć się  
zdrowiem, szczęściem oraz miłością**

**Dr Bradley Nelson**  
przedmowa: Tony Robbins

Przekład:  
Katarzyna Babicz

G A L A K T Y K A



Niniejsza książka zawiera porady oraz informacje dotyczące zdrowia i opieki zdrowotnej. Powinna być traktowana jako uzupełnienie, a nie zastępstwo konsultacji z lekarzem czy innym wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia. Jeśli wiesz albo podejrzewasz, że cierpisz z powodu jakiegoś problemu zdrowotnego, wskazane jest, abyś zasięgnął porady lekarza, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program zdrowotny na własną rękę. Wszelkie decyzje zdrowotne powinny być podejmowane w porozumieniu z lekarzem. Wydawca ani autor nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek medyczne konsekwencje stosowania metod zasugerowanych w tej książce.

Tytuł wydania oryginalnego:

*The Emotion Code*

Text Copyright © 2019 by Bradley Nelson

Published by arrangement with St. Martin's Publishing Group.

All rights reserved.

Opublikowano na podstawie umowy z St. Martin's Publishing Group.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie:

© for the Polish edition: Galaktyka sp. z o.o., Łódź 2020

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17

e-mail: [info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)  
[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)

ISBN: 978-83-7579-803-6

Konsultacja: Dariusz Chwiejczak

Redakcja: Bogumiła Widła

Korekta: Monika Ulatowska

Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Adaptacja okładki oryginalnej: Monika Pietras

Konwersja do EPUB/MOBI: [InkPad.pl](http://InkPad.pl)

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach  
wydawniczych

[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)

[info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)

Zapraszamy!

Choć autorzy i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, jak również za skutki stosowania porad zawartych w niniejszej książce. Autorzy i wydawca nie mieli też zamiaru nikogo obrazić ani przedstawić w złym świetle miejsc i organizacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

*Pamięci moich wspaniałych rodziców, Bruce'a A. Nelsona Seniora i Ruth Nelson, którzy zawsze obdarzali mnie miłością i we mnie wierzyli. Żałuję jedynie, że nie udało mi się skończyć tej książki za ich życia, jestem jednak przekonany, że i tak widzą moją pracę.*

*Pamięci dr Idy Glynn Harmon i dr. Alana Baina (Idy i Doca), którzy pomogli mi odzyskać zdrowie, gdy byłem małym chłopcem, i wprowadzili mnie w świat medycyny naturalnej.*

*Doktorowi Stanleyowi Flaggowi, mojemu nauczycielowi i mentorowi.*

*Moim wspaniałym kolegom z Discover Healing, w podziękowaniu za ich pomoc przy niesieniu tej metody leczenia w świat.*

*Mojej żonie, Jean, za jej pomysły, wkład, refleksje, marzenia i wsparcie, które urzeczywistniły tę pracę.*

*I tobie, drogi czytelniku. Mam nadzieję, że ta książka pomoże ci zyskać lepsze zdrowie, mocniejsze poczucie wolności, głębszą miłość i większe szczęście - tak jak pomogła już tysiącom innych na całym świecie.*



# SPIS TREŚCI

Przedmowa

Podziękowania

Do czytelnika

Wstęp

## CZEŚĆ 1. Uwięzione emocje

1. Uwięzione emocje: niewidzialna epidemia

2. Sekretne świat uwięzionych emocji

## CZEŚĆ 2. Świat energii

3. Tajemnice starożytnych energoterapeutów

4. Leczenie magnesami

## CZEŚĆ 3. Kod emocji w praktyce

5. Głos podświadomego umysłu

6. Uwalnianie uwięzionych emocji

7. Emocje odziedziczone

8. Mury wokół serc

9. Badania zastępcze i uzdrawianie przez pośrednika na odległość

10. Stosowanie kodu emocji u zwierząt

## CZEŚĆ 4. Przyszłość w jasnych barwach

11. Życie bez uwięzionych emocji

Przypisy

[Słowniczek emocji](#)  
[Kod emocji - badania](#)  
[O certyfikacji](#)



# PRZEDMOWA

## Tony Robbins

Potężne, niewidoczne gołym okiem siły nieustannie kształtują naszą egzystencję. Zjawiska naturalne, które często bierzemy za pewnik – chociażby promieniowanie, grawitacja, elektrodynamika – w praktyce determinują byt: za mało ich, a życie na Ziemi nie byłoby możliwe, za wiele z kolei – i po nas! Ale na liście fenomenów formujących ludzkie życie musimy też uwzględnić emocje. Miłość, nienawiść, strach, złość, wdzięczność – to tylko nieliczne z całego spektrum uczuć, które w sposób wyjątkowy, a niezaprzeczalny kształtują ludzkie życie, tak jak wymienione zjawiska naturalne. Tu właśnie należy upatrywać przyczyny tego, że neurobiolodzy, psychologowie i fizjologowie od kilku dekad poświęcają wiele uwagi badaniu i dokumentowaniu potężnego wpływu, jaki emocje mają na nasz sposób myślenia i zachowania, a także na zdrowie, samopoczucie, poziom energii i ogólną witalność człowieka.

Obecnie niejednokrotnie mamy szansę obserwować, jak pracujący z bioenergią uznani uzdrowiciele o udokumentowanych osiągnięciach pomagają ofiarom nieszczęść lub traumatycznych wydarzeń przepracować



traumę i powrócić do zdrowia. Faktycznie wraz z żoną słyszeliśmy wcześniej z kilku niezwiązanych źródeł o książce *Kod emocji* autorstwa doktora Bradleya Nelsona – w tamtym czasie jednak jeszcze jej nie czytaliśmy. Osoby nam bliskie – mój osobisty trener Billy czy moja niezastąpiona prawa ręka Mary B. – niezależnie przywołały w rozmowach temat *Kodu emocji*. Kiedy publikacja została wspomniana po raz trzeci, moja żona Sage poczuła, że nie jest to kwestia przypadku. Zaintrygowana, podzieliła się ze mną tym, co podpowiadał jej wewnętrzny głos. „Myślę, że powinniśmy spotkać się z Nelsonem i jego żoną”.

Ufając przeczuciu Sage, poprosiłem współpracownika, by skontaktował się z doktorem Bradleyem i ustalił, czy istnieje szansa na spotkanie. Mieliśmy nadzieję, że małżeństwo Nelsonów będzie skłonne przyjąć zaproszenie do naszego domu na Florydzie. Bardzo ucieszyła nas wiadomość, że owszem – Brad i Jean są nie tylko dostępni, ale też od razu gotowi się z nami spotkać. Nie zwlekając, wskoczyli do samolotu i pojawili się u nas już następnego ranka. Oboje z Sage byliśmy niezmiernie ciekawi i nie mogliśmy się doczekać, by usłyszeć o epokowej pracy na polu medycyny energetycznej, jakiej doktor poświęcał się przez ostatnie 30 lat. Przez kolejną godzinę z okładem Brad i Jean szczerze dzielili się z nami swoją historią. Opowiedzieli, jak to się w ogóle stało, że wkroczyli na ścieżkę uzdrawiania, postanowili zaufać łasce boskiej i zdać się na głos powołania. Zwierzyli z głębokiej wiary, iż ich powołaniem jest służyć ludzkości. Nakreślili ramy wspólnej

misji i podzielili się swym wewnętrznym pragnieniem, by obdarowywać świat miłością oraz łaską uzdrawiania, a także inicjować zmianę na lepsze (czemu pozostają wierni i co z pewnością czynią po dziś dzień).

Co ciekawe, Brad i Jean wspomnieli również, że przed około 30 laty kupili kasetę z nagraniem *Personal Power* (Osobista moc) – moim programem motywacyjnym w owym czasie dystrybuowanym na kanale telezakupów. Był to dla nich okres licznych życiowych wyzwań, postanowili więc dać *Personal Power* szansę, zrealizowali 30-dniowy program i wykonali przedstawione w nim ćwiczenia. Mój program w rzeczy samej pomógł im wejść w świat uzdrawiania – rozpocząć praktykę kręgarską – a także zamieszkać we własnym domu w ciągu zaledwie dwóch miesięcy. Z ogromną radością przyjąłem, że nieświadomie odegrałem pozytywną rolę w ich życiu i że choć wcześniej nie mieliśmy okazji poznać się osobiście, byliśmy ze sobą poniekąd połączeni.

W swojej praktyce leczniczej Brad rozwijał się dzięki oddaniu nauce, współpracy z inspirującymi mentorami i własnej praktyce duchowej – przed badaniem każdego pacjenta modli się w intencji otrzymania przewodnictwa od siły wyższej. W tym względzie jego praca ma naturę holistyczną, bo koncentruje się nie tylko na widocznych objawach, ale przede wszystkim dopuszcza do głosu wewnętrzną mądrość – źródło wiedzy pozwalającej naprawdę nieść pomoc pacjentom. Rozmawiałem z wieloma uznanymi i utalentowanymi medykami – specjalistami,

których działalność przynosi spektakularne rezultaty u pacjentów borykających się z najróżniejszymi schorzeniami. Okazuje się, że wielu z nich praktykuje w ten sam sposób co Brad. (Cenna lekcja pokazująca, że warto wyjść poza ograniczenia narzucane przez racjonalny umysł). Zdarzało się, iż pacjent cierpiący na wyjątkowo trudną i bolesną przypadłość zgłaszał się do Brada, a ten nie był pewien, z czym przyjdzie mu się zmierzyć. W takich momentach właśnie zdaje się na wewnętrzną, wyższą siłę, prosząc, by wskazała mu drogę i doprowadziła do prawdziwego źródła - problemu leżącego u podłoża stanu pacjenta.

W doktorze Bradzie urzekły nas przede wszystkim jego determinacja i nieustrudzone dążenie, by podarować pacjentom narzędzia pozwalające na samodzielną pracę niosącą samouzdrawienie. Identyfikuję się z tą misją, ponieważ sam zawsze starałem się szukać tego, co określam mianem wiedzy głębokiej. Cóż to takiego? Według mnie to prosta do przyswojenia mądrość ukryta w nas, której natychmiastowe zastosowanie pozwala odmienić życie - własne i innych. Tego typu wgląd i narzędzia stają się niezastąpione na drodze do tworzenia lepszej jakości życia. Co więcej, są po prostu nieodzowne w sferze zdrowia i dobrostanu, w których wzięcie odpowiedzialności za własną kondycję emocjonalną i fizyczną odgrywa kardynalną rolę.

Od ponad 30 lat ten piękny cel przyświeca ich działalności i prowadzi przez życie. Brad i Jean Nelsonowie

bez rozgłosu przemierzają świat, ucząc ludzi, jak oczyścić się z emocjonalnego bagażu przeszłości, by uzdrowić siebie samych. W tym czasie Brad wyszkolił tysiące certyfikowanych adeptów metody kodu emocji na całym świecie, tworząc w ten sposób rzeszę specjalistów służących pomocą rosnącemu gronu potrzebujących. Zawsze powtarzam, iż złożoność jest wrogiem skuteczności. Tym bardziej cieszę się, że dane mi było poznać metodę, która jest nie tylko skuteczna, ale też tak prosta i łatwa do pojęcia. Raduje też mnie to, że każdy może sięgnąć po owoce pracy doktora Brada i zastosować je dla siebie, w zaciszu własnego domu, by pomóc nie tylko sobie samemu, ale i swoim najbliższym. Według autora wszyscy możemy skorzystać z metody zaprezentowanej w niniejszej książce – jedynym warunkiem jest chęć, by się jej nauczyć.

Jeszcze tego samego wieczoru Brad i Jean zaoferowali nam zaprezentowanie swojej metody na żywo. Mieliśmy osobiście doświadczyć jej działania. Nie bardzo wiedzieliśmy, czego się spodziewać, ale byliśmy zaintrygowani. Cóż mieliśmy do stracenia – poza obciążeniem emocjonalnym, rzecz jasna? Brad i Jean lubią pracować w tandemie, wspólnie odkrywając wszelkie zaburzenia równowagi w ciele. Byłem zadziwiony, widząc, jak szybko i sprawnie są w stanie ujawnić nieprawidłowości w przepływie energii – anomalie, których źródło sięga zdarzeń z dzieciństwa czy uwarunkowanych wzorców rodzinnych. Naturalnie nasz sposób odczuwania i myślenia ma ogromny wpływ na organizm. Tym faktem nie byłem

zaskoczony. Niesamowite jednak było obserwować, jak osoba obeznana z metodą kodu emocji jest w stanie precyzyjnie określić zatrzymane energie dawnych traum emocjonalnych, a także uwolnić je w przeciągu kilku sekund. Niedawno naukowcy udowodnili, że traumatyczne wspomnienia są nie tylko przechowywane w ciele, ale mogą też być przekazywane potomstwu. Ponieważ kod emocji czerpie informacje z archiwum podświadomego umysłu, pozwala namierzyć i uwolnić również te emocje, które zostały nam przekazane przez poprzednie pokolenia.

Piękno procesu uwalniania emocji tą metodą polega na tym, że kiedy takie zablokowane uczucie zostaje namierzone, nie trzeba go ujawniać ani nawet o nim rozmawiać. Doktor Brad i Jean po prostu usuwają emocjonalny ładunek i likwidują wszelkie blokady energetyczne. Razem z Sage jesteśmy niezmiernie wdzięczni za szansę poznania tej fenomenalnej metody uzdrawiania. Spotkanie z Bradem i Jean było niepowtarzalnym doświadczeniem i oboje jesteśmy dozgonnie wdzięczni za wszystko, czym się z nami podzielili. Od razu rozpoznaliśmy światło, które noszą w sobie, i jesteśmy zaszczytzeni, że możemy zaliczać tę parę do grona swoich najbliższych przyjaciół.

Ostatnie cztery dekady życia zawodowego poświęciłem wspieraniu innych w walce z ograniczającymi przekonaniem i schematami z przeszłości, tak by na powrót mogli cieszyć się pełnią zdrowia emocjonalnego. Jestem niezmiernie podekscytowany możliwościami, jakie

daje kod emocji - niesie dogłębne zrozumienie samego siebie i pokazuje, że każdy, kto naprawdę pragnie wyzwolić się i wznieść ponad ograniczenia przeszłości, może zaiste wkroczyć na ścieżkę osobistego rozwoju, poszerzyć własne horyzonty i poprawić jakość życia.

Jestem przekonany, że odkrycia prezentowane w niniejszej książce są w stanie przemodelować pojmowanie tego, w jaki sposób przechowujemy emocjonalne doświadczenia, a w konsekwencji - odmienić niejedno życie. To się zresztą już dzieje na całym świecie i mam nadzieję, że kolejne miliony ludzi odnajdą w *Kodzie emocji* inspirację, korzystając z tego prostego narzędzia w procesie uleczenia samych siebie i swoich najbliższych. Sage i ja jesteśmy niewymownie wdzięczni tej wspaniałej parze za ich niezastąpioną pracę oraz bezwarunkową miłość i dobroć, jaką ofiarują światu. Dziękujemy za kod emocji. Dziękujemy za ten bezcenny dar.

- TONY ROBBINS



# PODZIĘKOWANIA

Gorące podziękowania kieruję do tych, którzy pomogli mi stworzyć niniejszą książkę.

Dziękuję moim pacjentom za to, że pozwolili mi być ich przyjacielem i lekarzem oraz zgodzili się, abym podzielił się ich historią ze światem.

Mojemu bratu Gregowi dziękuję za wprowadzenie mnie w świat pracy z magnesami oraz za jego świeże spojrzenie na rzeczywistość.

Mojemu bratu Bruce'owi pragnę podziękować za nauczanie mnie, jaką moc ma intencja i bezwarunkowa miłość.

Siostram - Michele i Noelle - jestem wdzięczny za okazywane miłość i zaangażowanie.

Córce Natalie pragnę podziękować za jej refleksje i wspaniałe wskazówki pisarskie oraz edytorskie.

Córce Sarze dziękuję za wspaniałą pomoc przy zdjęciach do książki.

Mojemu agentowi Tomowi Millerowi dziękuję za pomoc przy znalezieniu właściwego wydawcy.

Mojemu wydawcy Joelowi Fotinosowi z St. Martin Press - za wiarę w moje przesłanie i chęć przedstawienia tej wizji



światu.

Moim przyjaciołom Tony'emu i Sage Robbinsonom wyrażam wdzięczność za ich otwartość i serdeczność oraz za gotowość niesienia pomocy w uzdrawianiu świata i dzielenia się światłem.

Mojej żonie, Jean za to, że trwa przy mnie na dobre i na złe, za to, że jest moją inspiracją, pomocniczką, najbliższą przyjaciółką.

I na koniec dziękuję Bogu za odpowiadanie na moje modlitwy i udzielane błogosławieństwa, które pozwoliły mi wykonać tę pracę, za to, że uczynił mnie wysłannikiem niosącym przesłanie zdrowia, za jego przewodnictwo w tym życiu.



# DO CZYTELNIKA

Kod emocji to metoda samopomocy, która niejednokrotnie przynosi praktykującym wspaniałe rezultaty pod względem poprawy zdrowia zarówno fizycznego, jak i emocjonalnego. Jest to jednak system relatywnie nowy, a tym samym nie został jeszcze należycie przeanalizowany i zbadany.

Wszystkie historie przytoczone w niniejszej książce są prawdziwe, natomiast w trosce o ochronę prywatności w niektórych przypadkach zmienione zostały imiona bohaterów. Niniejsza książka bazuje na osobistych obserwacjach i doświadczeniu doktora Bradleya Nelsona oraz innych osób, które doznały korzyści płynących ze stosowania metody kodu emocji. Każdy czytelnik musi natomiast przyjąć stuprocentową odpowiedzialność za własne zdrowie, tak fizyczne, jak i emocjonalne. Kod emocji nie jest metodą diagnozowania schorzeń – czy to o podłożu psychicznym, fizycznym, czy emocjonalnym – i nie należy go w ten sposób interpretować. Na tej samej zasadzie testu mięśniowego czy testu wahadła nie należy traktować jako metody diagnostycznej. Narzędzia te nie służą do rozpoznawania jakiegokolwiek schorzenia.

Niniejsza książka nie może zastępować konsultacji lekarskich. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek następstwa zaistniałe

w konsekwencji stosowania się do metod omawianych w niniejszej pracy. Czytelnik wykorzystuje pozyskane informacje według własnego uznania i na własną odpowiedzialność. Informacje zawarte w tych materiałach są przeznaczone do użytku osobistego, a nie do praktykowania jakiejkolwiek sztuki leczenia, z wyjątkiem przypadków dozwolonych przez prawo. Niniejszy materiał nie stanowi porad medycznych, nie powinien być też wykorzystywany do stawiania diagnozy lub ustalania leczenia. W celu uzyskania diagnozy i wytycznych leczenia skontaktuj się z lekarzem.

Poszczególne wyniki mogą się różnić. Autor i wydawca nie składają żadnych oświadczeń ani gwarancji żadnego rodzaju i nie przyjmują jakiejkolwiek odpowiedzialności w odniesieniu do dokładności lub kompletności treści. W szczególności zaś zrzekają się wszelkich dorozumianych gwarancji przydatności handlowej. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą odpowiedzialności przed jakąkolwiek osobą lub podmiotem, jeśli chodzi o jakiekolwiek straty lub szkody rzeczywiste czy domniemane, poniesione bezpośrednio lub pośrednio w wyniku korzystania z informacji bądź programów zawartych w niniejszej publikacji.



# WSTĘP

Z nieskrywanym zachwytem obserwuję dynamiczny rozwój na polu uzdrawiania energią oraz rosnącą akceptację, z jaką spotyka się ta ścieżka terapii alternatywnej od czasu pierwszej publikacji *Kodu emocji* w 2007 roku. Często powtarzam, że wszystkie moje doświadczenia życiowe miały przygotować mnie do zadania, jakim jest ofiarowanie światu tego prostego, pięknego narzędzia. Jestem głęboko przekonany, że prezentowana przeze mnie metoda uzdrawiania nie pochodzi z tego świata, a wypływa ze świętego źródła prawdy absolutnej. Została nam ofiarowana teraz i ten czas nie jest przypadkowy – obecnie, bardziej niż kiedykolwiek wcześniej, potrzebujemy skutecznych narzędzi samopomocy.

Moja działalność na polu uzdrawiania również nie jest kwestią przypadku. Zostałem na tę drogę nakierowany zrządzeniem opatrzości – modląc się o przewodnictwo i wskazówki, jak mam pokierować swoim życiem, otrzymałem bardzo wyraźną, jednoznaczną odpowiedź.

Kod emocji to metoda uzdrawiania, która powstała w latach 90. w mojej skromnej klinice medycyny holistycznej w południowej Kalifornii. Dopracowywałem ją w toku codziennej praktyki z pacjentami, obserwując, co działa, i odrzucając metody nieskuteczne, ucząc się

wszystkiego, co tylko możliwe w zakresie metod leczenia stosowanych przez moich kolegów po fachu, jak również czerpiąc z dawnych tekstów poświęconych temu tematowi. W pracy towarzyszyła mi moja utalentowana żona - obdarzona niepowtarzalną intuicją Jean okazała się niezrównanym wsparciem. W swojej praktyce wprowadziłem też zwyczaj krótkiej modlitwy poprzedzającej badanie pacjenta - w odpowiedzi na moje prośby o przewodnictwo i pomoc niejednokrotnie otrzymuję łaskę intuicyjnego zrozumienia istoty problemu, z jakim zgłasza się do mnie chory.

Począwszy od 2009 roku, miałem okazję uczestniczyć w setkach audycji radiowych, jak również wielokrotnie występować w telewizji. Uczyłem metody kodu emocji osoby o najprzeróżniejszych życiowych doświadczeniach. Miałem szczęście obserwować, jak technika ta zakorzenia się i rozwija w najdalszych zakątkach świata. Byłem świadkiem, jak tysiące ludzi odkrywa drzemiący w nich wewnętrzny potencjał uzdrawiania. Wierzę, że nie dokonaliby tego bez narzędzia, jakim jest kod emocji. Wiele małżeństw zostało ocalonych od rozpadu. Wiele przypadków depresji, zaburzeń lękowych i ataków paniki - uleczonych. Ludzie są w stanie wyjść z bólu i odnaleźć spokój, do którego dążą i tęsknią. Mój zespół w Discover Healing wyszkolił i autoryzował tysiące praktyków z całego świata. Mnóstwo adeptów metod kodu emocji i kodu ciała uczyniło swoją zawodową ścieżką pomaganie innym. Ich

praca pozwala ludziom na zawsze odmienić życie - nawet jeśli cały proces przebiega na odległość.

Uważam się za posłańca - dostarczyciela tej metody. To wszystko. Jestem rzecznikiem, nauczycielem. Wierzę, że taki jest mój życiowy cel. Głoszę światu, że uzdrowienie jest możliwe. Mówię, że nad nami jest stwórca - żywy, realny, kochający, który pragnie, byśmy się uzdrawiali i rośli w siłę, rozwijali swoje ukryte talenty samoleczenia, prosili o pomoc, a ostatecznie - wrócili do domu bożego zaznajomieni ze sztuką bezwarunkowej miłości. Kiedy staramy się wesprzeć bliźniego, gdy prosimy o boską pomoc w tym przedsięwzięciu, łączymy się ze źródłem nieograniczonej mocy. To źródło ma dla nas wyłącznie miłość. Pozwala osiągnąć całkowite zrozumienie tego, kim jesteśmy, i odkryć wybitny potencjał drzemiący w każdym z nas.

Na drodze do rozwoju najlepszej, najczystszej wersji samego siebie staje nam emocjonalny bagaż, który zgromadziliśmy w dotychczasowym życiu. Jak dowiesz się z niniejszej lektury, po części to rezultat twoich własnych doświadczeń, po części może być dziedzictwem przodków, czyli wynikać z ich dawnych zmaganiań. W każdym przypadku kod emocji pomoże ci zidentyfikować i uwolnić emocjonalne obciążenie, nie tylko u samego siebie, ale również u członków rodziny i innych bliskich twojemu sercu. Możesz wykorzystać kod emocji, by w sposób radykalny odmienić życie wszystkich, na których ci zależy, włącznie z domowymi pupilami!



Otwórz serce i umysł, a zabiorę cię w podróż i podzielę się z tobą najpotężniejszą, najskuteczniejszą, a jednocześnie najprostszą metodą uzdrawiania, jaką poznał świat. Zapraszam do świata kodu emocji.

**CZĘŚĆ 1**

**UWIĘZIONE  
EMOCJE**



# UWIĘZIONE EMOCJE: niewidzialna epidemia

Prawda jest dziwniejsza od fikcji, a to dlatego, że fikcja musi zawierać się w granicach prawdopodobieństwa.  
Prawda - niekoniecznie.

- MARK TWAIN

Jak wyglądałoby życie bez emocji? Suma życiowych doświadczeń z pewnością tka twój gobelin życia, jednak to doświadczane emocje przydają tej tkaninie barw.

Spróbuj sobie przez moment wyobrazić rzeczywistość, w której nie ma miejsca na emocje. Nie ma radości. Nie istnieje poczucie szczęścia ani rozkoszy, brak empatii czy życzliwości. Nikt nie doświadcza miłości. Wszelkiego rodzaju pozytywne uczucia to fikcja.

Z drugiej strony, na takiej beznamiętnej planecie nie ma też emocji negatywnych. Nie ma żalu, złości, przygnębienia ani rozpacz. Egzystowanie w takiej rzeczywistości trudno w zasadzie nazwać życiem. To raczej wegetacja. Bez szansy na odczuwanie emocji żywot sprowadza się do szarej, mechanicznej rutyny - od kołyski aż po grób. Człowiek to istota emocjonalna i całe szczęście! Bądźmy wdzięczni, że życie bez emocji nie jest naszym udziałem!

Oczywiście bagaż emocji potrafi dać się we znaki. Przypuszczam, że - jak każdy - borykałeś się kiedyś z emocjami, których wolałabyś nie doświadczać... Znakomita większość z nas przeżywa w życiu gorsze momenty. Ty też prawdopodobnie przez takie przechodziłeś - chwile, gdy górę biorą niepokój, rozpacz, napady złości, frustracja czy strach. Niewykluczone, że przez dłuższy czas byłeś pogrążony w smutku, prześladowała cię depresja, małe poczucie wartości, brak nadziei... czy inna z szerokiego spektrum negatywnych emocji.

Być może nie zdajesz sobie z tego sprawy, ale doświadczone przez ciebie negatywne emocje - nawet jeśli w teorii należą już do przeszłości - w praktyce mogą przyczyniać się do problemów tu i teraz. Tak, niektóre z twoich dawnych doświadczeń nadal na ciebie wpływają - w sposób subtelny, a jednak wybitnie niekorzystny. Metoda kodu emocji odnosi się właśnie do tego problemu - pozwala odnaleźć te zablokowane w ciele przeszłe odczucia i uwolnić je raz na zawsze.

W wielu przypadkach przyczyn cierpienia faktycznie można upatrywać w negatywnych emocjonalnych energiach zatrzymanych w ciele. Kod emocji to prosta, a jednocześnie skuteczna metoda identyfikowania, lokalizowania i uwalniania takich uwieczonych sił.

Wielu ludzi przeszło już pozytywne zmiany płynące z jej stosowania - wraz z uwolnieniem zablokowanych emocji poprawiła się jakość ich życia, są zdrowsi i szczęśliwsi. To logiczne i zrozumiałe, gdyż nawet jedna uwieczona emocja

może prowadzić do problemów zdrowotnych, zarówno natury fizycznej, jak i emocjonalnej.

Poniższe przykłady z życia obrazują, w jaki sposób uwolnienie emocjonalnej energii za pomocą kodu emocji może owocować szybko, a także zaskakująco znaczącą poprawą fizycznego i mentalnego samopoczucia oraz zdrowia:

Obezwładniający ból biodra ustąpił, tak że Allison była w stanie zatańczyć swoją partię w przedstawieniu jeszcze tego samego wieczoru.

Lindę przestały dręczyć uporczywe myśli samobójcze.

Ciągły niepokój towarzyszący Jennifer nareszcie odpuścił, a kobieta w końcu poczuła pewność siebie, której tak bardzo pragnęła i potrzebowała.

Po raz pierwszy w życiu Laurie poczuła miłość płynącą od Boga.

Sheryl nareszcie uwolniła złość do byłego męża i zbudowała wspaniałą, pełną miłości związek z nowym partnerem.

Po wielu nieudanych próbach Julia w końcu zdała egzaminy, i to z doskonałym wynikiem.

Ból w stopie ustąpił i Larry przestał kuleć.

Zniknęły objawy alergii u Connie.

Po dwóch latach Neil w końcu uporał się z rozgoryczeniem wobec swojej przełożonej.

Yolaunda wygrała wieloletnią walkę z nadwagą.

Joan w ciągu tygodnia wyleczyła się z bulimii.

Tomowi poprawił się wzrok.

Jim przestał odczuwać dojmujący ból w barku.

Mindy pozbyła się zespołu cieśni nadgarstka.

Konsultowany wcześniej z trzema specjalistami ból w kolanie Sandy błyskawicznie ustąpił.

Koszmary senne trapiące Carol przeszło 30 lat zniknęły na dobre.

Byłem świadkiem wszystkich tych i wielu innych sytuacji. Przez lata praktyki i nauczania widziałem niezliczone

przykłady zdawałoby się cudownych powrotów do zdrowia – takich jak te wymienione powyżej – za sprawą prostego uwolnienia uwięzionych emocji metodą, którą pragnę zaprezentować.

Napisałem tę książkę, aby nauczyć cię, jak odnajdować i uwalniać zablokowane emocje u siebie, ale również u innych.

Nie ma znaczenia, czy jesteś lekarzem, rybakiem, gospodynią domową, czy nastolatkiem – kodu emocji może nauczyć się każdy. To bardzo proste.

Wszyscy możemy opanować tę sztukę i nauczyć się wyzwolenia z bardzo realnych i niezmiernie szkodliwych skutków blokad emocjonalnych.

## Czym są emocje?

Różnorodne emocje towarzyszą człowiekowi nieustannie, przez całe życie. Wszystkie te odczucia służą określonemu celowi - stanowią środki wyrazu, za pomocą których ludzkie ciało, wyższa świadomość i boska energia komunikują się z tobą, ukierunkowując cię i motywując do działania. Negatywne emocje, choć niejednokrotnie trudne lub bolesne, są także potrzebne i wartościowe. Doświadcza ich każdy z nas, czasem wręcz w postaci skrajnej - to normalna, integralna część ludzkiej egzystencji.

Emocje nie biorą się znikąd - organizm człowieka tworzy je na podstawie dwóch zmiennych: bieżących doświadczeń oraz informacji na temat wcześniejszych przeżyć, które przechowywane są w ciele i umyśle. Nie ma więc zatem znaczenia, czy odczuwasz radość, czy wstyd - w obu przypadkach odczucia te pochodzą z głębi twojego wnętrza. I jest ku temu powód.

Z jakiej materii zbudowane są emocje? W dalszej części książki poświęcę temu zagadnieniu więcej uwagi, na razie powiem jedynie, że - w uproszczeniu - emocje są wibracjami czystej energii. Każda emocja ma swoją własną, niepowtarzalną częstotliwość drgań. Wszystko we wszechświecie jest formą energii i emocje nie stanowią pod tym względem wyjątku.

Prawa fizyki kwantowej dowodzą, że energie wzajemnie na siebie oddziałują. Znajdujemy się więc pod nieustannym



wpływem emocji, bo ludzkie ciało również stanowi formę energii. Ta prosta zależność sprawia, że emocje w potężny sposób oddziałują na człowieka - na poziomie mentalnym, emocjonalnym i fizycznym.

## **Doświadczanie emocji w pigułce**

Doświadczanie emocji przebiega trzyetapowo. W pierwszej kolejności ciało wytwarza wibrację danej emocji. Następnie zaczynasz odczuwać emocję, a wraz z nią przychodzą towarzyszące myśli i doznania fizyczne. W kolejnym kroku, zazwyczaj po kilku sekundach lub minutach, jesteś gotów zostawić daną emocję za sobą, nie przywiązując się do niej. Ten ostatni etap nosi miano przetwarzania i jeśli przebiega prawidłowo, całościowe doświadczenie emocjonalne odchodzi, nie powodując żadnych negatywnych konsekwencji.

Jeżeli natomiast drugie lub trzecie stadium całego procesu zostanie zakłócone, doświadczenie jest niekompletne, a w rezultacie energia emocji może zostać w ciele uwięziona.

Nie mamy jeszcze pełnej jasności, co dokładnie sprawia, że proces przetwarzania emocji zostaje zaburzony. Dotychczasowa analiza sugeruje, że im gwałtowniejsza i bardziej przytłaczająca emocja, tym większe prawdopodobieństwo jej zablokowania. Niewykluczone, że istnieją też inne powody - słabość organizmu lub liczne dawne emocje o podobnych wibracjach już wcześniej zatrzymane w ciele. Ten temat omówię szczegółowo w dalszej części książki.

## **Czym jest uwięziona emocja?**

Choć większość z nas szczerze pragnie puścić w niepamięć przykre momenty, z którymi borykała się w przeszłości, takie trudne doświadczenia mogą wywierać wpływ na terażniejsze życie - a to za sprawą uwięzionych emocji. W niektórych przypadkach jesteśmy w stanie przywołać w pamięci konkretne traumatyczne zdarzenia, kiedy indziej nie jesteśmy ich świadomi. W praktyce nie ma znaczenia, czy świadomie pamiętasz bolesne wydarzenie, czy też nie - możesz mieć pewność, że twój podświadomy umysł pamięta wszystko. Metoda kodu emocji pozwala dotrzeć do tych informacji. Osoby po wstrząsających przejściach niejednokrotnie wypierają z pamięci całe lata, a zapytane o ówczesne przeżycia twierdzą, że nie są w stanie sobie nic z tego przykrego okresu przypomnieć. Metoda kodu emocji działa, ponieważ pozwala całkowicie ominąć racjonalny, świadomy umysł i dotrzeć do zablokowanej emocji z poziomu podświadomości.

Za każdym razem, gdy zatrzymujesz w sobie emocję, grzęzniesz w traumatycznym doświadczeniu, które ją wywołało. I tak zamiast zostawić za sobą chwilę złości, żalu czy nawet przygnębienia, zachowujesz w ciele negatywną energię danej emocji, potencjalnie fundując sobie potężną dawkę stresu - fizycznego i psychicznego. Większość z nas z zaskoczeniem odkrywa, iż ciężar emocjonalnego bagażu jest bardziej materialny i rzeczywisty, niż można by

przypuszczać. W praktyce uwięzione emocje składają się z precyzyjnie zdefiniowanych energii o konkretnych kształtach i formach. A choć niewidoczne dla oczu, energie te są jak najbardziej rzeczywiste.

## **ROZGORYCZENIE NEILA**

Historia kanadyjskiego nauczyciela obrazuje, w jaki sposób trudna sytuacja może skutkować zablokowaniem emocji w ciele i wywierać długotrwały negatywny wpływ na jakość życia.

Przed laty, gdy jeszcze uczyłem w szkole, miałem niełatwe relacje z dyrektorką placówki. Choćby nie wiem co się działo, nie byliśmy w stanie dojść do porozumienia. Praktycznie od samego początku każdy temat rozmowy stanowił przyczynek do sporu. Przełożona była mściwa i okrutna, a jej zachowanie toksyczne pod każdym możliwym względem. Ostatecznie jakoś w styczniu sytuacja mnie przerosła. Postanowiłem się wycofać. Byłem u kresu wytrzymałości, poszedłem więc do lekarza i od razu dostałem zwolnienie lekarskie z powodów zdrowotnych na tle nerwowym. Lekarz kazał mi zrobić sobie przerwę, by dojść do siebie i zebrać siły. Po trzech miesiącach wróciłem do pracy z czystą kartą, ale też z zaleceniem lekarskim, by nie wchodzić w tę samą zależność z toksyczną szefową.

Niestety, uczucie rozgoryczenia oraz niesmak kojarzony z dyrektorką i całą tą sytuacją nigdy nie odeszły. Nachodziły mnie raz po raz, wywołując stres i rozdrażnienie. Wracałem myślami do przeszłych zdarzeń, rozważałem, czułem, że podnosi mi się ciśnienie i wzbiera we mnie złość, że buduje się opór na myśl o tym, jak mnie potraktowano. Nie mogłem pogodzić się z faktem, iż nikt nigdy nie podjął żadnych kroków dyscyplinarnych wobec osoby winnej przewinień i nękania nauczycieli, którzy nie zgadzali się z jej polityką prowadzenia szkoły.

Tak było przez dwa lata. W nocy nie mogłem spać, bo negatywne emocje, które w sobie kumulowałem, kompletnie rozregulowały mój organizm. W końcu przy okazji podróży do południowej Kalifornii trafiłem do kliniki doktora Brada Nelsona. Ten uwolnił uczucie rozgoryczenia, a kiedy to zrobił,

poczułem - naprawdę poczułem - że coś opuszcza moje ciało. Od tamtego momentu, choć nadal nie lubię tej kobiety, nie chowam w sobie negatywnych uczuć - odeszło napięcie, podwyższone ciśnienie, gniew, rozgoryczenie i opór, które na dobrych kilka lat zdominowały moje życie. To jest właśnie moja historia - przykład odblokowania emocjonalnych barier dzięki metodzie kodu emocji, którą praktykuje doktor Brad.

- NEIL B.

## **Twoja przyszłość zakładnikiem przeszłości**

Czy czujesz czasem, że coś ci ciąży, choć nie umiesz przypisać tego poczucia przytłoczenia żadnemu konkretnemu powodowi? Być może życie odbiega od scenariusza, jaki sobie wymarzyłeś. Niewykluczone, że próby stworzenia szczęśliwego związku wciąż nie przynoszą pożądanych rezultatów. A może wolałbyś, aby określone zdarzenia z przeszłości nigdy nie miały miejsca, choć jednocześnie nie masz siły, by je za sobą zostawić i iść dalej. Wielu z nas czuje wręcz, że w jakiś przedziwny, nieokreślony, a jednak realny sposób terażniejszość jest zakładnikiem przeszłości.

### **WEWNĘTRZNY SABOTAŻ JENNIFER**

Historia Jennifer to dobry przykład pokazujący, w jaki sposób zablokowane emocje są w stanie hamować nas przed wykorzystaniem pełni własnego potencjału. Jennifer była bliską koleżanką mojej córki. Radosna, zdolna studentka - rysowała się przed nią świetlana przyszłość. W przerwie semestralnej, jadąc do domu na wakacje, wpadła do nas z wizytą. Dziewczyna była zasadniczo zadowolona z uczelni i chwaliła sobie studenckie życie, jednocześnie jednak przyznała, że trapią ją pewne zdarzenia z przeszłości... Słuchając, czym się zajmuję,

zaczęła się zastanawiać, czy i jej nie dotyczy przypadkiem problem uwięzionych emocji.

Powiedziała mi, że rok wcześniej była w burzliwym związku, co kosztowało ją dużo zdrowia i energii. Od czasu rozstania nie mogła się w pełni pozbierać - za każdym razem, gdy poznawała kogoś nowego, ogarniało ją silne uczucie niepewności i z wątpienia. Rozwinęła w sobie bezzasadny strach przed zobowiązaniem, od którego nie potrafiła się uwolnić, i zdawała się mimowolnie sabotować każdy potencjalny związek. Zdecydowaliśmy się to sprawdzić i okazało się, że zaiste w ciele Jennifer uwięziona była co najmniej jedna nieprzepracowana emocja, która przyczyniała się do jej problemu.

Postanowiłem więc, że nauczę ją, jak za pomocą kodu emocji pracować nad samouzdrawieniem, tak by nie była zdana na moją obecność i mogła kontynuować uwalnianie zablokowanych uczuć samodzielnie. Jennifer szybko i z łatwością przyswoiła sobie moje nauki. Udało jej się określić kilka uwięzionych emocji, w tym - przede wszystkim - niepewność tworzenia. Ta konkretna emocja rodzi się z braku pewności w kontekście kreowania rzeczy nowych: namalowania obrazu, rozpoczęcia nowej pracy czy (na identycznej zasadzie) chociażby stworzenia kolejnego związku. Jennifer doświadczyła jej w swojej poprzedniej relacji, a ponieważ nie przetworzyła emocji w pełni, ta nadal tkwiła uwięziona w ciele. Kod emocji pozwolił jednak uwolnić niepewność tworzenia, jak również kilka kolejnych

zablokowanych uczuć i to dosłownie w ciągu paru minut. Zadowolona ruszyła do domu.

Kilka dni później odebrałem telefon. Jennifer czuła niesamowitą różnicę - realną poprawę. Werbalizowanie własnych myśli oraz wyrażanie siebie przychodziło jej znacznie łatwiej i naturalniej, zwłaszcza w obecności pewnego młodego mężczyzny, z którym obecnie się spotykała. Wcześniej czuła się w jego towarzystwie onieśmielona i zawstydzona. Po uwolnieniu zablokowanych emocji była sobą - zachowywała się pewniej i bardziej spontanicznie. Pozostawaliśmy w kontakcie. Mijały miesiące, a związek rozwijał się i umacniał. Jennifer miała pewność, że gdyby nie pozbyła się emocjonalnego bagażu, nie byłoby to możliwe - na przeszkodzie stanąłby nawyk podświadomego sabotowania relacji, który wcześniej determinował jej sposób bycia.

Pozbycie się uwięzionych emocji może pomóc i tobie. Ty także masz szansę pokonać przeszkody z przeszłości - wnieść nową jakość do swojego małżeństwa i innych relacji rodzinnych i osobistych.

Kiedy wyswobodzisz się od ciężaru emocjonalnego bagażu, poczujesz większą pewność i motywację, a także wolność w budowaniu nowych relacji, kariery - czy ogółem nowego życia, którego zawsze pragnąłeś.

Ludzie często czują się przytłoczeni dawnymi przeżyciami, nie wiedzą jednak, jak skutecznie zostawić je za sobą. Zwyczajowo na Zachodzie forma pomocy sprowadza się do rozmowy o przeszłości z terapeutą i pracy



nad mechanizmami zachowania. Taka terapia jest niewątpliwie pomocna – w niektórych przypadkach wręcz ratuje życie – jednak nie odnosi się bezpośrednio do uwięzionych emocji, co oznacza, że prawdziwe korzenie problemu pozostają nienaruszone.

Uwięzione emocje powodują, że niejednokrotnie sami szukamy różnych sposobów, by sobie pomóc. Uciekamy w pracę, używki, alkohol czy sporty ekstremalne. Lub zajmujemy się problemami innych.

Wiele osób nie jest w stanie wykorzystać pełni swojego potencjału, a w efekcie wiedzie niesatysfakcjonujące życie. I choć nie zdają sobie z tego sprawy, niejednokrotnie u podstawy ich frustracji leży uwięziona emocja związana z przeszłymi wydarzeniami, która sabotuje ich wysiłki. Kolejna historia stanowi doskonały przykład.

## **JULIA - STENOTYPISTKA SĄDOWA**

Julia uczęszczała na kurs stenotypii maszynowej, podekscytowana perspektywą pracy na sali sądowej. Stenotypista sądowy szkoli się w obsłudze specjalnej maszyny stenograficznej – jego zadaniem jest na bieżąco precyzyjnie zapisywać przebieg całej rozprawy. Julia radziła sobie nieźle na zajęciach, ale gdy przychodziło do egzaminu, za każdym razem oblewała. Podchodziła już do testu trzykrotnie i obawiała się, że kolejna próba będzie jej ostatnią szansą na zaliczenie szkolenia.

Przeprowadziłem test, by sprawdzić, czy jej zachowanie w warunkach egzaminu może być powodowane uwięzioną

emocją - jej ciało dało odpowiedź twierdzącą. W tym konkretnym przypadku mieliśmy do czynienia ze zniechęceniem. Jako piętnastolatka Julia przechodziła trudny czas związany z rozwodem rodziców. Doświadczyła dojmującego zniechęcenia i ta emocja została uwięziona w jej ciele. W sytuacji egzaminacyjnej, pod presją, zablokowana emocja sabotowała jej wysiłki. Uwolniliśmy zablokowane uczucie zniechęcenia i przy kolejnym podejściu dziewczyna zdała śpiewająco - pewna siebie i odprężona uzyskała doskonały wynik.

Julia nie miała pojęcia, że rozwód rodziców i związane z tym dawne emocje mogą negatywnie wpływać na jej dorosłe życie i wyniki.

Tak samo jak powiew wiatru, który czujesz na skórze, a którego nie widzisz, uwięzione emocje, choć niedostrzegalne gołym okiem, niezaprzeczalnie wywierają na nas wpływ. Niejednokrotnie bardzo wyraźny.

Z mojego doświadczenia wynika, że w wielu przypadkach wewnętrzny sabotaż, fizyczne objawy chorobowe i zmagania natury emocjonalnej są powodowane przez takie właśnie niewidoczne energie. Kolejna historia jest tego świetnym przykładem.

## **MARC - WOKALISTA**

Od kilku miesięcy Marc nie był w stanie nagrywać. Upierał się, że nie może śpiewać, bo z jego głosem jest coś nie tak. Obsesyjnie doszukiwał się infekcji gardła, co chwilę chodził do lekarzy i łykał antybiotyki za antybiotykiem. Zaproponowałem wypróbowanie innego podejścia, a piosenkarz przystał na moją sugestię. Pierwszą emocją, która wypłynęła w badaniu, był uwięziony w krtani wstręt, związany z sytuacją sprzed pół roku. Kiedy zapytałem, co się

wtedy wydarzyło, mężczyzna się rozplakał. Okazało się, że sześć miesięcy wcześniej Marc odkrył, iż narzeczona go zdradza. Przyznał, że wtedy właśnie zaczęły się jego problemy z głosem. Uwolniliśmy cztery emocje związane z traumą zdrady i piosenkarz z miejsca poczuł się lepiej. Jeszcze tego samego dnia pojawił się w studiu na nagraniu.

- LUSTIN L.

## **Szkody powodowane uwięzionymi emocjami**

Zablokowane emocje mogą potencjalnie zaburzać twoją jasność oceny, prowadzić do błędnych wniosków czy założeń, wywoływać nadmierne reakcje (np. na niewinne uwagi), a także sprawiać, że będziesz błędnie interpretował zachowania innych i powodował spięcia w relacjach. Niestety mogą też przyczyniać się do rozwoju stanów lękowych i depresyjnych, a także innych negatywnych odczuć, od których trudno się uwolnić. Mogą też rozregulowywać prawidłowe funkcjonowanie narządów i tkanek, odbijając się na zdrowiu fizycznym, wywołując zmęczenie i dolegliwości bólowe, a ostatecznie – prowadząc chorobę. I choć zmagasz się z ogromnym cierpieniem, konwencjonalna medycyna nie jest w stanie zdiagnozować niewidocznej energii zablokowanych emocji, choć to właśnie ta energia często stanowi główny czynnik sprawczy fizycznych i emocjonalnych dolegliwości, z którymi się borykasz.

Aby skutecznie rozwiązać jakikolwiek problem – także natury zdrowotnej – należy w pierwszej kolejności zająć się przyczyną leżącą u jego podłoża. Współczesna medycyna oferuje wiele silnych lekarstw przynoszących ulgę w bólu i likwidujących objawy schorzenia. Ale gdy działanie leku ustaje, symptomy często powracają, bo źródło problemu nie zostało usunięte.

Dlatego tak ważne jest, byś rozpoznał i wyeliminował emocje zablokowane w ciele, zanim spowodują one poważne szkody. Pozbywając się bagażu nieprzepracowanych uczuć, otwierasz sobie drogę do życia pełniejszego i szczęśliwszego niż dotychczas.

Ta książka ukazuje prawdę: uwięzione w ciele emocje to ważna, a jednak nierzadko ukryta przyczyna cierpienia i rozmaitych chorób, zarówno fizycznych jak i umysłowych.

## **Czas leczy wszystkie rany? Niekoniecznie...**

Pewnie nieraz słyszałeś, że czas leczy wszystkie rany. Z pewnością nie jest to jednak prawda uniwersalna. Jesteś przekonany, że uwolniłeś się od emocjonalnego bólu wypływającego z poprzednich związków... Podjąłeś terapię, by się uporać z trudnymi uczuciami... Myślisz, że to wszystko już za tobą... Tymczasem ciało mogą nadal zamieszkiwać (dosłownie) niewidoczne energie dawnych emocji. To rany, których sam upływ czasu nie zagoi. Choć nie jesteś ich świadom, wywierają wpływ na to, jak działasz i jak czujesz się w obecnej relacji. Mogą wręcz doprowadzić cię do mimowolnego sabotowania aktualnego związku. W rzeczywistości, im dłużej dane odczucie pozostaje uwięzione w ciele, tym większe prawdopodobieństwo, że prędzej czy później wywoła ból - fizyczny lub emocjonalny.

Wraz z uwolnieniem uwięzionej emocji dosłownie pozbywasz się przeszłego ciężaru. W rzeczy samej wiele osób doświadcza poczucia lekkości po takim odblokowaniu. Odnalezienie i wypuszczenie zablokowanych energii może prowadzić do znaczących pozytywnych zmian w samopoczuciu i zachowaniu - wpływa na podejmowane wybory i osiągnane wyniki. Wiele osób automatycznie zaczyna odkrywać nowe, nieznane do tej pory poczucie wolności i zaskakująco solidne pokłady pewności siebie.

## **PRZEŁOMOWE POSTĘPY J-a**

Mój siedemnastoletni syn J jest autykiem. Niezmiernie nieśmiały i cichy, do niedawna nie był nawet w stanie odebrać telefonu. Odkąd rozpoczął sesje terapeutyczne metodą kodu emocji, robi widoczne postępy, codziennie krok po kroku bardziej wychodząc ze swojej skorupy.

Na wiosnę pojechałyśmy z córką na jego koncert – nauczyciel wybrał mojego syna do wykonania utworu solo podczas finałowego występu w szkole. J wyszedł na scenę sam i zaśpiewał przed setkami ludzi na widowni. Nie wierzyłyśmy własnym oczom – obserwując jego występ, trzymałyśmy się mocno za ręce i obie płakałyśmy ze wzruszenia. Owszem, był zdenerwowany, ale zrobił to. Jeszcze rok temu taka sytuacja była nie do pomyślenia. W ciągu ostatnich tygodni tak bardzo się otworzył. Mimo że próbowałam mu wytłumaczyć, na czym polega terapia, on tego nie rozumie – tym niemniej bez wątpienia odczuwa jej niezmiernie pozytywny wpływ.

Jestem ogromnie wdzięczna za szansę poznania kodu emocji i doświadczenia korzyści z niego płynących!

- RICHELLE T.

## **OBSERWUJĄC NIEMOŻLIWE**

Chciałabym podzielić się historią jednego z moich pacjentów – przysposobionego w procedurze międzynarodowej adopcji sześciolatniego chłopca. Dziecko waży niespełna 14 kilogramów, wygląda na zaledwie 2-3 lata, a badanie zdolności poznawczych (standardowy klasyczny test) sugeruje rozwój na poziomie dziecka 16-miesięcznego. W pierwszych miesiącach życia chłopiec cierpiał z powodu niedożywienia – zamiast pokarmu otrzymywał głównie wodę. Gdy przyjechał do nowego kraju, nie mówił i praktycznie nie wchodził w interakcje z otoczeniem.

Mając na celu odbudowanie zachwianej równowagi, do tej pory pracowałam z nim, wykorzystując metody neuropatyczne. Jakiś czas temu jego mama skontaktowała się ze mną. Była zaniepokojona – codziennie rano malec płakał przez 2-3 godziny. Poprosiłam ją o pozwolenie na przetestowanie metody kodu emocji w pracy z chłopcem. Kobieta nie miała zastrzeżeń.

Już po pierwszej sesji napady płaczu ustąpiły – z relacji mamy dziecka wynika, że od tamtej pory atak nie powtórzył się ani razu. Rodzice odnotowali też, że malec więcej się uśmiecha i zdaje się znacznie bardziej komfortowo czuć w swoim środowisku. Kontynuuję sesje terapii metodą kodu

emocji i konsekwentnie obserwuję galopujące postępy, za które jestem wdzięczna Bogu. Chłopiec zaczął wchodzić w interakcje z rodziną na wiele sposobów – to prawdziwy przełom w jego zachowaniu. Prawidłowo reaguje na zadawane mu pytania lub przekazywane instrukcje, podejmuje też próby wystawiania się. To zapewne najwidoczniejsze i najważniejsze zmiany, ale praca metodą kodu emocji przynosi również wiele innych, mniej spektakularnych, acz bardzo pozytywnych rezultatów. Podczas formalizacji adopcji rodzicom chłopca powiedziano, że nie mogą spodziewać tego typu postępów. Tymczasem dziś jesteśmy świadkami rzekomo niemożliwego. Mam szansę korzystania z narzędzi pozwalających obserwować cuda. Traktuję to jako błogosławieństwo, za które nigdy nie przestanę być wdzięczna. Kod emocji jest prawdziwym darem zmieniającym życie!

- DOKTOR PAMELA R.

Praca metodą kodu emocji polega na pozbyciu się ciężącego ci bagażu, tak byś mógł uwolnić swoje prawdziwe „ja”. Choć nie jesteśmy emocjami, które w sobie nosimy, mają one na nas ogromny wpływ, czasem spychając na złoty i wprowadzając na ścieżkę, którą wcale nie chcemy podążać. Uwięzione emocje mogą stanąć na przeszkodzie ekspresji i realizacji, powstrzymując ludzi przed życiem zdrowym i spełnionym, które jest nam naturalnie pisane.



## **Uwięzione emocje a ból fizyczny**

Oprócz oczywistego bólu emocjonalnego, miliony osób cierpi też na rozmaite dolegliwości natury fizycznej. Niejednokrotnie to właśnie niewidoczne dla oka energie zablokowanych emocji przyczyniają się do powstawania bólu fizycznego lub wręcz za niego odpowiadają.

Kolejny przykład pokazuje, w jaki sposób zablokowane emocje mogą potężnie wpływać na stan zdrowia.

### **ZŁAMANE SERCE DEBBIE**

Znałem Debbie wcześniej - była moją pacjentką od jakiegoś roku, aż pewnego dnia pojawiła się w moim gabinecie, uskarżając się na ból w klatce piersiowej. Kobieta obawiała się, że dolegliwe klucie może świadczyć o grożącym jej zawale serca. Ból w klatce piersiowej i problemy z oddechem, utrata czucia w lewej ręce, jak również po lewej stronie twarzy - jej stan stopniowo pogarszał się przez 24 godziny poprzedzające wizytę. Natychmiast kazałem jej się położyć i uprzedziłem zespół o możliwości sytuacji awaryjnej. Badanie nie wykazało jednak żadnych anomalii w istotnych parametrach, postanowiłem więc przeprowadzić test pozwalający stwierdzić, czy objawy wywołane są zablokowanymi emocjami. Odpowiedź okazała się twierdząca.

Kontynuując badanie, szybko udało mi się określić rodzaj uwięzionej emocji. Debbie cierpiała z powodu

złamanego serca. Dalszy test pokazał, że emocja ta została zablokowana przed mniej więcej trzema laty. Kiedy podzieliłem się z nią tą informacją, kobieta zalała się łzami. „Byłam przekonana, że uporałam się z tym wszystkim podczas terapii! Nie chce mi się wierzyć, że to nadal się za mną ciągnie!”. Wytłumaczyła, że przed trzema laty jej mąż wdał się w romans. Ta wiadomość kompletnie ją przybiła. Małżeństwo się rozpadło. Z początku nie była się w stanie pozbierać, z czasem jednak stanęła na nogi. Wypłakała morze łez, przez rok pracowała z terapeutą, ponownie wyszła za mąż, zostawiła przeszłość za sobą – a przynajmniej tak jej się wydawało.

Debbie nie mogła uwierzyć, że jej złamane dawniej serce nadal daje o sobie znać i to w sposób tak dramatyczny. Jak to możliwe, iż to zdarzenie stanowiło źródło jej fizycznej dolegliwości, skoro włożyła tyle pracy i wysiłku, aby się z nim uporać? Zrobiła wszystko, co zazwyczaj doradza się w takiej sytuacji. Pozwoliła sobie na łzy i wyrażała emocje, szukała pocieszenia u przyjaciół, zwróciła się o pomoc do terapeuty, otworzyła się na dialog z obecnie byłym już mężem i pogodziła z faktem o rozwodzie. Nie był to łatwy proces, ale czyniła widoczne postępy. Była przekonana, że udało jej się wyjść z kryzysu i zostawić przeszłość za sobą.

Ale Debbie nie widziała tego, czego nie dostrzega większość z nas. Jej doświadczenie wywarło piętno fizyczne, które pozostało ukryte i niedostrzegalne, dopóki nie zaczęło wyrażać się poprzez objawy, których teraz doświadczała.

Uporała się ze swoimi problemami na wszystkich możliwych płaszczyznach – poza jedną. Cierpiała z powodu uwięzionej emocji.

Uwolniłem emocję złamanego serca i dosłownie w przeciągu kilku sekund wróciło czucie w ręce i twarzy. Ponownie mogła normalnie oddychać, a ciężar i kłucie w klatce piersiowej ustąpiły. Symptomy zniknęły. Chwilę później Debbie opuściła mój gabinet w pełni sił.

Przytłaczające uczucie złamanego serca, które spadło na nią bezpośrednio po rozstaniu z pierwszym mężem, dosłownie ugrzęzło w jej ciele. Niezwłoczna ulga związana z ustąpieniem objawów była zdumiewająca i mnie także zaskoczyła, bo w owym czasie koncept uwięzionych emocji stanowił dla mnie zupełnie nowe i niezbadane jeszcze terytorium. Mechanizm, który obserwowałem, wprowadził mnie w osłupienie. Jak to możliwe, że pojedyncza emocja może wywołać tak dramatyczne objawy fizyczne?

Przykład Debbie dobitnie ukazuje, jak uwięzione emocje mogą wpływać na stan zdrowia fizycznego, a także udowadnia, że tradycyjna terapia jest w tym zakresie właściwie bezskuteczna, bo zupełnie nie bierze tej zależności pod uwagę. (Co nie znaczy, że pod innymi względami nie będzie pomocna). W większości sytuacji uwięzione emocje nie wywołują objawów tak intensywnych jak u Debbie. Zazwyczaj symptomy są łagodniejsze, jednak mimo to prowadzą do zaburzenia równowagi fizycznej i umysłowej.

## **FRUSTRACJA SHARON**

Sharon przyszła do mnie na wizytę z powodu bólu w podbrzuszu, który zdawał się pochodzić z prawego jajnika. Badanie wykazało, że źródłem dolegliwości jest zablokowana emocja.

Zidentyfikowałem uczucie jako frustrację związaną z relacją z matką. Ta emocja została uwięziona w ciele kobiety trzy dni wcześniej. Kiedy powiedziałem o tym Sharon, zdenerwowana zachnęła się: „Och, moja matka! Trzy dni temu zadzwoniła do mnie i wyrzuciła przez słuchawkę wszystkie swoje problemy! Marzę, żeby zniknęła z mojego życia - zostawiła mnie w końcu w spokoju!” - przyznała.

Uwolniłem zablokowaną emocję i ból z miejsca ustąpił. Sharon nie mogła uwierzyć, że dolegliwość - ot tak - całkowicie zniknęła. Kobieta była zdumiona faktem, iż głęboka i intensywna frustracja spowodowana zachowaniem matki wywołała materialną, fizyczną reakcję i przyniosła ból, który dokuczał jej przez ostatnie trzy dni.

Jednak na tym nie koniec. Uwięzione emocje mogą powodować ból (jak widzimy na przykładzie Sharon), ale też prowadzić do zaburzenia równowagi mięśniowej, co przekłada się na niewłaściwe funkcjonowanie stawów, ich potencjalny stan zapalny, a nawet zwyrodnienie. Byłem świadkiem setek sytuacji, w których odblokowanie danej emocji przynosiło pacjentom natychmiastową ulgę, uwalniając ich od dojmującego bólu.

## KOLANA JIMA

Usunięcie blokady emocjonalnej często przynosi zaskakujące, spektakularne efekty – likwiduje fizyczny ból i cierpienie, nawet u pacjentów, wobec których konwencjonalna medycyna pozostawała bezradna.

Doktorze Bradley,

byłem Pańskim pacjentem przez kilka lat. Kiedy do Pana trafiłem, borykałem się z bólem nóg, kolan i płaców. Udało mi się opanować problem efektów ubocznych związanych ze stosowaniem suplementów, które zalecił mi Pan przyjmować, aby oczyścić organizm. Dzięki Pańskim umiejętnościom i pracy pozwalającej wyzwolić żal, złość i strach, które w sobie trzymałem, udało mi się uwolnić od dojmującego bólu kolan. Lekarz, który przeprowadził moją operację wymiany stawu biodrowego, twierdził, że to samo czeka mnie w przypadku kolan i że nie ma innego wyjścia. Teraz po raz pierwszy od lat poruszam się bez bólu, nawet wchodząc po schodach. Nadal jestem aktywny i cieszę się życiem bez bólu. Nie twierdzą, że artretyzm mi nie doskwiera – starzeję się i kolana też nie młodnieją, ale nadal działają jak należy, bez bólu. Za tę ulgę zawsze pozostanę Panu wdzięczny. Trzymam kciuki za powodzenie Pańskiej książki. Modlę się też, by inni mieli szansę skorzystać z tej wiedzy i na powrót cieszyć się zdrowiem.

- JIM H.

Ludzie często wytrzymują z bólem i ostatecznie przyzwyczajają się do życia w cierpieniu, zwłaszcza jeśli nie są w stanie znaleźć rozwiązania czy poznać źródła problemu. Musimy jednak pamiętać, że ból to komunikat – w ten sposób ciało informuje o problemie. Dlatego bólu nie można lekceważyć.

Przez lata praktyki obserwowałem, jak osoby cierpiące z powodu fizycznych dolegliwości doświadczały ulgi, niejednokrotnie natychmiastowej, gdy zablokowane emocje leżące u podstawy ich bólu zostawały uwolnione.

W rzeczywistości w mniej więcej 90 procentach przypadków ból fizyczny można uznać za wiadomość wysyłaną przez podświadomość, a mówiącą o uwięzionych emocjach, z którymi należy się uporać.

## Przyszpileni do przeszłości

Chciałbym teraz przywołać pewną ciekawą sytuację, która przytrafiła mi się podczas warsztatów prowadzonych w Las Vegas. W odpowiedzi na moją prośbę o zgłoszenie się ochotnika, na scenę zdecydowała się wyjść młoda, mniej więcej 20-letnia kobieta. Zapytałem, czy tego dnia odczuwa jakąś dolegliwość, której chciałaby się pozbyć, ale zaprzeczyła - nie doskwierał jej żaden ból, wszystko było w porządku.

Przeprowadziłem test mięśniowy pod kątem uwięzionych emocji - ciało dało odpowiedź pozytywną. Problem stanowiło poczucie braku wsparcia - wrażenie, że jesteś pozostawiony sam sobie, a w sytuacji kryzysowej nie możesz znikąd oczekiwać pomocy.

Poprzez badanie mięśniowe zwróciłem się do jej podświadomości z pytaniem, kiedy doszło do zablokowania emocji. Po serii pytań ustaliłem, że problem sięga wczesnego dzieciństwa. Najprawdopodobniej pierwszego roku życia. Zapytałem Jessicę, czy podejrzewa, co to takiego, ale pokręciła przecząco głową. Nie miała bladego pojęcia.

Okazało się jednak, że dziewczyna na warsztat przyszła z mamą, która teraz przyglądała się badaniu z widowni. Spojrzałem w stronę kobiety i od razu zauważyłem jej podenerwowanie.

Usta zasłoniła dłonią, była przestraszona lub zawstydzona – tego nie umiałem określić. Zapytałem, czy wie, o jakie zdarzenie może chodzić, bo jej córka najwyraźniej nie sięgała pamięcią tak daleko.

Zawstydzonym, pełnym bólu głosem odpowiedziała: „No cóż, kiedy Jessica była mała, używałam pieluch tetrowych, które dla pewności spinałam agrafką. Wstyd mi przyznać, ale pewnego razu niechcący przypięłam córkę do pieluchy... Płakała i płakała, a ja nie miałam pojęcia, co jest nie tak... do czasu, gdy ponownie musiałam ją przewinąć. Nie mogę uwierzyć, że to nadal na nią wpływa. Czułam się wtedy jak wyrodna matka i nadal bardzo leży mi to na sercu”.

Zwróciłem się do Jessiki z pytaniem, czy to o tę emocję chodzi. Chwyciłem dziewczynę za ramię, a jej ciało dało mocną odpowiedź potwierdzającą moje przypuszczenia. Uwolniłem uwięzioną emocję. Jessica wróciła na widownię. Mniej więcej dwa tygodnie później otrzymałem maila o następującej treści:

Dzień dobry,

podczas warsztatu w Las Vegas uwolnił Pan moją córkę Jessicę od zablokowanej emocji z czasów wczesnego dzieciństwa. Mniej więcej od 12. roku życia córka nieprzerwanie cierpiąca z powodu bólu kolan i bioder. Z wiekiem problem tylko się zaostrzał. Odkąd w trakcie warsztatu (1,5 tygodnia temu) uwolnił Pan jej poczucie braku wsparcia, ani razu nie uskarżała się na dolegliwości czy ból stawów. To niezwykle, ponieważ wcześniej doskwierały jej na co dzień – nigdy nie zdarzyło się, żeby ustąpiły na więcej niż dwa dni z rzędu. W dodatku systematycznie się nasilały – ostatnio wpływały już nawet na jej chód. Jessica nie posiada się z radości i odkrywa nową jakość życia. Przesyła Panu szczerze wyrazy wdzięczności.



Powiedziała też, że jest gotowa dzielić się swoją historią z innymi. Opowiedziała ją już chyba każdemu w Las Vegas! Dziękujemy!

- MAUREEN C.

To kolejny przykład uwięzionej emocji wywołującej realny, fizyczny ból. Zdarzenie, które doprowadziło do zablokowania energii, miało miejsce we wczesnym dzieciństwie - zbyt wcześnie, by Jessica miała choćby szansę zarejestrować je świadomie w pamięci. Nie potrafię określić, dlaczego dolegliwości w kolanach i biodrach odezwały się dopiero w okresie dorastania. Bez względu jednak na powód, teraz młoda kobieta może poruszać się swobodnie, wolna od dojmującego, ograniczającego bólu. To olbrzymia zmiana jakości życia. Po pierwsze, co oczywiste, zdrowsze stawy i właściwy zakres ruchu pozwolą jej dłużej cieszyć się sprawnością mimo upływu lat. Co jednak nie mniej ważne, nieograniczana cierpieniem dziewczyna ma znacznie większe szanse na życie pełną pierśią i na szczęście.

## **DZIWNE BÓLE SONI**

Moja mama zmarła przed pięcioma laty w wyniku zatrucia toksyczną pleśnią. Dla mnie był to niezmiernie trudny czas. Zaledwie kilka miesięcy później mój jedyny syn wyprowadził się z domu. Z jednej strony cieszyłam się jego samodzielnością, z drugiej - bardzo mocno to odczułam, bo był całym moim życiem. W międzyczasie poślubiłam wspaniałego mężczyznę. Później zdarzył się wypadek. Potrafiłam samochodem swojego ukochanego psa... Po operacji i trzech tygodniach w stanie krytycznym małego Jacka udało się przywrócić do życia. Pies wymagał jednak pełnej opieki, którą - zżerana potężnymi wyrzutami sumienia - oczywiście mu zapewniłam. W tym okresie przeszłam też histerektomię. Co więcej, pracowałam w bardzo stresującym środowisku, nie spełniając się zawodowo. Byłam przytłoczona i przygaszona, stale chciało mi się płakać.

Jakiś czas później zaczęłam odczuwać sporadyczne bóle w prawym udzie. Dolegliwość pojawiała się zawsze wieczorami – po położeniu się do łóżka. Z miesiąca na miesiąc ból się nasilał, przenosząc się również na lewą nogę. Był na tyle silny, że nie pozwalał mi zasnąć lub wybudzał w środku nocy. Czasem lokował się w jednej nodze, kiedy indziej atakował obie. Potem zaczęła boleć mnie ręka – najpierw lewa, następnie prawa. Ostatecznie gwałtowne ataki bólu pojawiały się w całym ciele. Z początku nocne bóle zaczęły mi dokuczać również w dzień – częściej i częściej. Konsultowałam się z wieloma lekarzami, którzy nie mieli nic do powiedzenia, może poza tym, że moja dolegliwość jest „dziwna”. Badania nie wykazały żadnych zmian ani nieprawidłowości. Wszystkie wyniki były w normie.

Czułam też potężne napięcie i ból w karku, barkach oraz plecach, co składałam na karb stresu towarzyszącemu pracy. Dorobiłam się silnego nerwobólu spowodowanego napięciem mięśni i uciskiem na nerw. Masaż, terapia manualna, chiropraktyka, akupunktura, a ostatecznie leki rozluźniające, by zaradzić spazmom mięśni... nic nie przynosiło ulgi. Wszyscy specjaliści powtarzali zgodnie, że moja dolegliwość jest „dziwna” lub „niezwykła”. I tyle. Upośledzający, wyniszczający ból towarzyszył mi na co dzień. Byłam wyczerpana i czułam, że osuwam się w depresję. Oczyma wyobraźni widziałam siebie na wózku inwalidzkim. Jakbym była żywym celem i stojąc w bezruchu, czekała na kolejny cios. Mój mąż był załamany, obserwując takie cierpienie, bo nie miał pojęcia, jak mi ulżyć czy pomóc.

Rok później ukończyłam dwa poziomy szkolenia reiki w nadziei, że samouzdrawianie da mi upragnione wytchnienie od cierpienia. Nie podziałało. Czułam, iż nie jestem godna, by praktykować reiki. Wtedy jeszcze nie wiedziałam, że właśnie to poczucie „bezwartościowości” stanowiło jedną z emocji uwięzionych w moim ciele. A potem jakimś cudem – chyba tylko dzięki łasce Bożej – wpadła mi w ręce książka doktora Bradleya. Zazwyczaj nie potrafię skupić się dłużej na czytaniu, tym razem jednak nie mogłam przerwać lektury. Przeczytałam ją jednym tchem – moim zdaniem *Kod emocji* powinien być obowiązkową lekturą szkolną. Właśnie tego potrzebowałam! Zaczęłam zgłębiać temat i po tygodniu – widząc, jak potężną wiedzę na temat ciała oferuje – kupiłam cały program kodu emocji.

Zaczęłam stosować na sobie kod emocji, uwalniając uwięzione uczucia i zapisując wszystko w dzienniku... strona po stronie... i kolejne. Wiele stron później „dziwne” ataki bólu ustały. Zaledwie kilka miesięcy od czasu, gdy odkryłam kod emocji. Opuścił mnie też głęboki, rozdzierający żal spowodowany ciągłym poczuciem straty i obcowaniem ze śmiercią.

W modlitwach pytałam Boga, czy to, co mnie spotyka, jest prawdziwe i dobre. Otrzymałam odpowiedź twierdzącą. To jest prawda. To jest dobro. Zrozumiałam, że dzieląc się tą wiedzą, mogę zdziałać wiele dobrego i pomóc innym – wszystkim stworzeniom boskim. Ludzie czy zwierzęta, WSZYSCY doświadczamy w życiu jakiejś formy cierpienia i wszyscy zasługujemy, by się od niego wyzwolić. Dlatego właśnie podjęłam decyzję, aby zostać praktykiem psychologii energetycznej metodą kodu emocji... i przynosić ulgę potrzebującym pomocy. Zaczęłam więc proces szkolenia i uzyskania certyfikatu. Praktykuję metodę z moim mężem i synem Christopherem. Pracuję również z domowymi pupilami. Pomaganie zwierzętom było zawsze moją pasją – tak często je zaniedbujemy, choć są nam szczerze oddane, nie prosząc o nic w zamian.

Dziś, patrząc na swoje życie (poczawszy od dzieciństwa), przestaję się dziwić, że miałam te wszystkie objawy i schorzenia... poważne, wymagające chirurgicznej interwencji, dolegliwości bólowe i tym podobne. Kiedy miałam 13 lat, brałam udział w wypadku samochodowym, w którym zginął mój tata (miał zaledwie 35 lat). Potem liceum, paskudny rozwód, rozczarowujące życie zawodowe, ból utraty po rozstaniu z niemal wszystkimi członkami rodziny (czy to z powodu śmierci, dystansu, czy innych okoliczności)... Kto wie, co jeszcze we mnie siedziało, narastając z każdą kolejną zablokowaną emocją piętrzącą się jedna po drugiej. Czuję ogromną wdzięczność i łaskę, że dane mi było odkryć kod emocji. Powtarzam mężowi, że najboleśniejszy etap mam już za sobą. Teraz mogę przeżyć pozostałe lata, ciesząc się szczęściem i realizując w życiu istotny cel. Po stokroć dziękuję!

- SONYA M.

Oczywiście nie wszystkie dolegliwości fizyczne są powodowane uwięzionymi emocjami. Czy jednak nie warto brać pod uwagę takiej możliwości, skoro emocje mają tak duży wpływ na nasze samopoczucie i w rzeczy samej mogą wywoływać fizyczne dolegliwości lub przyczyniać się do ich nasilenia?

Z mojej praktyki wynika, że uwięzione emocje mają swój udział (w różnym stopniu) w niemal wszystkich schorzeniach, z jakimi się spotkałem. Jak to możliwe?

# Uwięzione emocje a choroby

W najstarszym starożytnym ujęciu sztuki uzdrawiania przyjmowano, że choroby powodowane są brakiem równowagi w ciele. A uwięzione emocje to najczęściej występujący typ zaburzeń równowagi, jaki dotyka ludzi. Jestem przekonany, że zablokowane emocje – w sposób pośredni lub bezpośredni – można powiązać z niemal każdym rodzajem schorzenia.

Zablokowane emocje zdają się powszechnym problemem. Powodują zaburzenia w polu energetycznym organizmu, a ponieważ są niewidzialne, mogą prowadzić do wielu kłopotów zdrowotnych. Praktykująca metodę kodu emocji Laurie W. przytacza kilka przykładów z własnego doświadczenia terapeutycznego:

Claudia miała już wyznaczony termin operacji oka. Po pracy metodą kodu emocji jej wzrok poprawił się na tyle, że lekarz zdecydował się odwołać zabieg.

Od czasu wypadku, w którym zginęła jej siostra, Catherine w samochodzie dostawała napadów lęku i paniki. Kod emocji przyniósł niesamowite efekty. Kobieta znowu może podróżować samochodem,

Mały Sam wybudzał się ze snu kilkakrotnie każdej nocy. Z pomocą kodu emocji odkryliśmy i uwolniliśmy emocje zablokowane w konsekwencji trudnego porodu kleszczowego, gdy Sam przychodził na świat. Od czasu uwolnienia traumatycznych energii chłopiec (i jego rodzice) ma znacznie spokojniejsze noce, a sen niezmacony.

Camille czuła ogólne przygnębienie i doświadczyła gwałtownego zmniejszenia wiary w swoją pracę. Miesiąc wcześniej w poważnym wypadku straciła swoje zwierzątko. Z pomocą kodu emocji uwolniliśmy traumatyczne uczucia wywołane stratą i jeszcze tego samego wieczoru kobieta poczuła, jak czarna chmura dołujących uczuć rozprasza się i znika.

Zablokowane emocje to prawdziwa epidemia stanowiąca podstępna, bo niewidoczną przyczynę wielu schorzeń i dolegliwości, zarówno natury fizycznej jak i emocjonalnej.

Uwięzione emocje obniżają skuteczność działania układu immunologicznego i czynią organizm bardziej podatnym na choroby. Mogą prowadzić do zaburzenia funkcji tkanek, blokować przepływ energii i zakłócać prawidłowe reakcje narządów oraz gruczołów.

W [tabeli](#) na końcu rozdziału podaję przykłady chorób i problemów zdrowotnych, z którymi zgłaszali się do mnie pacjenci, u których – jak się okazało – przyczyną (lub elementem przyczyniającym się) były zablokowane emocje.

Nie twierdzę, że uwolnienie zablokowanych emocji jest lekiem na całe zło. Kodu emocji nie należy używać jako samodzielnego rozwiązania pozwalającego leczyć poważne choroby i niedomagania zdrowotne. To raczej terapia uzupełniająca. Kiedy bowiem uwięzione emocje przyczyniają się do rozwoju choroby, ich uwolnienie może wyjść pacjentowi jedynie na dobre.

Kod emocji jest łatwy do zastosowania i precyzyjny. Czasami uwolnienie zablokowanej emocji przyniesie natychmiastową, radykalną wręcz poprawę, jednak w większości przypadków rezultaty są bardziej subtelne. Ale zawsze uwolnienie przynosi poczucie zadowolenia i przywraca spokój.

## **NOWE ŻYCIE**

Chciałabym się podzielić zmianami, jakie odczułam po kilku sesjach terapii metodą kodu emocji:

Zniknął lęk wysokości. Nie muszę już ćwiczyć jak oszalała, by pozbyć się niepokoju i uspokoić umysł.

Mam znacznie większe poczucie bezpieczeństwa. Czuję mocniejszą więź z samą sobą i z innymi, większą pewność siebie, mam silniejsze poczucie przynależności. Mój umysł jest spokojniejszy, mocniej doświadczam radości i szczęścia, lepiej radzę sobie z problemami rodzinnymi, potrafię zachować zdrową perspektywę oraz dystans.

Lepiej śpiam. Poprawiło się moje trawienie. Lepiej komunikuję się z innymi, zaczęłam bardziej doceniać swoich rodziców i naszą relację.

Czuję ogromną otwartość serca i wspaniałe poczucie wolności.

Ucichł ciągły głos samokrytyki w głowie, przestałam brać wszystko tak bardzo do siebie, zniknęły niepokoje i lęki - nie polegam już na terapii. Do tego zniknął ból w biodrze.

Traumy z przeszłości mnie opuściły - czuję się teraz znacznie lepiej i lżej! Jestem niezmiernie wdzięczna!

- LAURA J.

Jeśli doświadczasz podobnych problemów, co tysiące osób, które odkryły potencjał tej metody uzdrawiania, też możesz poczuć jej moc i wnieść do życia nową radość i cudowne poczucie wolności.

Poznasz błogie uczucie spokoju, ponieważ wyzwolisz się od przeszłego emocjonalnego obciążenia. Nawet jeżeli bezskutecznie próbowałeś już wszystkiego, kod emocji jest w stanie przywrócić ci równowagę, ofiarować wewnętrzny spokój i prawdziwie, dogłębnie uzdrowić.

ADD/ADHD	Cukrzyca	Problemy z wagą
Alergie	Depresja	Problemy z zatokami
Astma	Depresja urojeniowa	Przepuklina rozworu przełykowego
Ataki paniki	Dysleksja	Schorzenia immunologiczne
Autyzm	Fibromialgia	Stwardnienie rozsiane
Bezpłodność	Fobie	Toczeń rumieniowaty układowy
Bezsensowność	Hipoglikemia	Uzależnienia

Bóle barku	Impotencja	Wewnętrzny sabotaż
Bóle bioder	Koszmary senne	Zaburzenia afektywne dwubiegunowe
Bóle głowy	Lęki nocne	Zaburzenia funkcji seksualnych
Bóle kolana	Lęki społeczne	Zaburzenia lękowe
Bóle oczu	Łokieć tenisisty	Zaburzenia odżywiania
Bóle odcinka lędźwiowego	Migrena	Zapalenie okrężnicy
Bóle odcinka szyjnego	Myśli samobójcze	Zaparcia
Bóle pleców	Nerwobóle	Zawroty głowy
Bóle stawów	Niska samoocena	Zespół chronicznego zmęczenia
Bóle w klatce piersiowej	Nowotwory	Zespół cieśni nadgarstka
Choroba Leśniowskiego-Crohna	Objaw Bella*	Zespół jelita drażliwego
Choroba Parkinsona	Problemy w nauce	Zespół stresu pourazowego
Choroby autoimmunologiczne	Problemy z tarczycą	Zgaga

\* Opisany przez Charlesa Bella objaw charakterystyczny dla samoistnego porażenia nerwu twarzowego (porażenia Bella), polegający na tym, że na skutek niedowładu mięśnia okrężnego oka nie jest możliwe całkowite zamknięcie szpary powiekowej, przez co można zaobserwować niewidoczny w normalnych warunkach, fizjologiczny współruch uniesienia gałki ocznej ku górze i nieco na zewnątrz (przyp. tłum.).





# SEKRETNY ŚWIAT

## uwięzionych emocji

Zamiast przepisywać leki, lekarz przyszłości będzie edukował i inspirował pacjenta, by ten zainteresował się całokształtem swego dobrostanu – zrozumiał wagę odżywiania, przyczyny i sposoby zapobiegania chorobom.

- TOMASZ A. EDISON

Na tym etapie zastanawiasz się już zapewne, czy problem uwięzionych emocji dotyczy również Ciebie i co takiego konkretnie utkwilo w Twoim ciele. W rzeczywistości każdy doświadcza zablokowanych emocji, ponieważ nikogo z nas nie omijają trudy życiowych doświadczeń. A nie potrzeba wiele, by doszło do zablokowania. Czasem przejściowe zmagania, a nawet jeden wybitnie zły dzień wystarczą, by zatrzymać w ciele negatywną energię. Poniżej wymieniam nieco przykładów – to stany, okoliczności lub zdarzenia, które zwyczajowo skutkują zablokowaniem emocji w ciele:

- choroba dotykająca Ciebie bądź najbliższych
- doświadczenie zaniedbania lub porzucenia
- negatywne uczucie wobec siebie lub innych
- odrzucenie
- poczucie niższości
- poronienie lub aborcja
- przemoc fizyczna, psychiczna, werbalna lub seksualna

- przewlekły stres
- rozwód lub problemy w związku
- sytuacje stresowe w domu lub pracy
- trudności finansowe
- trzymanie uczuć w sobie, nieuzewnętrznianie emocji
- uraz fizyczny
- utrata bliskiej osoby
- wewnętrzny dialog o negatywnym wydźwięku, samokrytyka
- zmagania emocjonalne albo fizyczne

Ta lista z pewnością nie jest kompletna. Jeśli chcesz określić, czy faktycznie dotyka cię problem uwięzionej emocji, jest na to tylko jeden sposób - musisz zwrócić się bezpośrednio do swojego podświadomego umysłu. W praktyce to nic trudnego, wymaga jednak kilku słów wstępu i wyjaśnienia z mojej strony.

# Świadomość kontra podświadomość

W pierwszej kolejności przybliżę ci różnicę między świadomością a podświadomością.

Można na to spojrzeć w taki oto sposób: zapewne nieraz słyszałeś, że *de facto* człowiek wykorzystuje zaledwie ułamek potencjału mózgu. Niedawno przeprowadzone badania wykazały, że w rzeczywistości świadomy umysł praktycznie nie musi sięgać do zasobów, jakimi dysponuje mózg. Innymi słowy: myślenie, poruszanie się, dokonywanie wyborów, planowanie, patrzenie, słuchanie, smakowanie, dotykanie i wąchanie stanowią świadome aktywności, które angażują zaledwie minimalną część mocy przerobowych mózgu.

Jeśli tak jest w istocie, nasuwa się pytanie, czym zajmuje się potężny komputer w twojej głowie? Skoro świadomy umysł wykorzystuje zaledwie ułamek mocy mózgu, reszta jego zasobów przeznaczona jest dla podświadomości. To cicha, podskórna inteligencja wewnątrz ciebie, bezustannie zajęta archiwizowaniem i katalogowaniem pozyskiwanych informacji. Co niemniej ważne, podtrzymuje też wydajne funkcjonowanie układów całego organizmu. Ponadto umysł podświadomy wywiera niewidoczny, a jednak bardzo głęboki wpływ na to, w jaki sposób działamy, jak się zachowujemy i jak odczuwamy. Zrozumienie tego faktu stanowi warunek zgłębienia kwestii uwięzionych emocji.

Tymczasem większość z nas ignoruje rolę podświadomości. Łatwo jej nie doceniać, dopóki nie wyobrazisz sobie, że od teraz twój świadomy umysł miałby przejąć wszystkie jej obowiązki. Rozważ przez chwilę taki

scenariusz. Na tobie spoczywa odpowiedzialność za utrzymanie funkcjonowania całego organizmu. Instruujesz układ trawienny, w jaki sposób ma trawić obiad, mówisz komórkom, jak produkować enzymy i białka. Dbasz, by serce nie przestawało bić, a płuca wdychały tlen i wydychały dwutlenek węgla nieustannie, bez chwili wytchnienia. Nadal myślisz, że twój obecny grafik zajęć jest przeładowany?

Niczym zaawansowany komputer, podświadomy umysł jest w stanie przechowywać imponujące zasoby informacji.

Co fascynujące, w wielu przypadkach podczas operacji mózgu pacjenci utrzymywani są w stanie świadomości, ponieważ w organie tym nie ma nocycceptorów, czyli receptorów bólowych. Chirurdzy korzystają z tego faktu - od operowanego, który nie znajduje się pod narkozą, można otrzymać bowiem informację zwrotną na bieżąco, w trakcie zabiegu.

Doktor Wilder Penfield zaobserwował ciekawą zależność. W określonych warunkach jego pacjenci na stole operacyjnym podczas stymulacji określonych obszarów mózgu doświadczali powrotu konkretnych wspomnień. Na przykład dotknięcie danego rejonu mózgu za pomocą elektrody wywoływało natychmiastowe pojawienie się wspomnienia - sceny, zapachu czy dźwięku z konkretnego momentu w życiu pacjenta<sup>1</sup>.

Niejednokrotnie przebłyski te dotyczyły zdarzeń lub okoliczności, których pacjent nie przypomniałby sobie w normalnych warunkach. Co więcej, ponowna stymulacja tego obszaru (dokładnie w tym samym miejscu) powodowała identyczną reakcję.

Tak jak ja, pewnie czasem z trudem przypominasz sobie, co wydarzyło się dzień wcześniej. A jednak jestem przekonany,

że twój podświadomy umysł to niesamowite urządzenie precyzyjnie zapisujące wszystkie informacje. Innymi słowy: wierzę, że wszystko, co kiedykolwiek przytrafiło ci się w życiu, zostało przez twoją podświadomość zarejestrowane. Każda twarz wypatrzona w tłumie, każdy zapach, głos, każda piosenka, każdy smak, dotyk, doznanie, które były twoim udziałem, wszystko to przechowywane jest w twojej podświadomości. Na tym nie koniec. Każda bakteria, wirus czy grzyb, które zaatakowały twój organizm, wszystkie kontuzje i urazy, wszystkie myśli i uczucia - cała historia bilionów komórek w twoim ciele została zarchiwizowana. Twoja podświadomość doskonale zdaje sobie sprawę z obecności wszystkich uwięzionych emocji, które mogą gnieździć się w twoim ciele. Co więcej - dokładnie wie, jaki konkretny wpływ wywierają te energie na twoją kondycję fizyczną, psychiczną i emocjonalną. Wszystkie te informacje są skrzętnie przechowywane w archiwum twojej podświadomości.

# Mózg jak komputer

Twoja podświadomość wie również doskonale, czego organizm potrzebuje, by wydobrzeć. W jaki więc sposób zyskać dostęp do tych informacji?

To pytanie zadałem sobie po raz pierwszy, gdy zacząłem zgłębiać tajniki chiropraktyki<sup>\*</sup>. Zdałem sobie wtedy sprawę, że mózg to w zasadzie biologiczny komputer. Co więcej – to procesor najpotężniejszy ze wszystkich inteligencji znanych świata. Idąc tym tropem, zacząłem się zastanawiać, czy osoby zajmujące się leczeniem mogłyby potencjalnie podpiąć się pod te potężne zasoby mózgu, tak by zyskać dostęp do newralgicznych informacji tłumaczących stan zdrowia pacjenta.

Lata praktyki potwierdziły moje domniemania. W rzeczy samej jesteśmy w stanie wydobyć z podświadomości potrzebne dane – a to za pomocą formy terapii kinezyologicznej określanej mianem testu kinezyologicznego (mięśniowego). Metoda ta została opracowana przez doktora George'a Goodhearta w latach 60. XX wieku. Stanowiła formę pracy z pacjentem w celu wyrównania nierównowagi posturalnej w układzie szkieletowym. Test mięśniowy jest i obecnie powszechnie stosowany. Wielu lekarzy na całym świecie wykorzystuje w pracy z pacjentem praktyki oparte na tym badaniu kinezyologicznym, zwłaszcza w przypadku konieczności wyrównania wad sylwetki i podobnych asymetrii. Nie zwraca się jednak jeszcze uwagi na potencjał testu kinezyologicznego w kontekście pozyskiwania informacji bezpośrednio z podświadomego umysłu<sup>2</sup>.

## **Rozmowy z ciałem**

Test mięśniowy daje szansę na otwarcie kanału bezpośredniej komunikacji z podświadomością pacjenta. W swojej praktyce szybko rozpoznałem potężne możliwości tego narzędzia. Pozwala mi odkryć, czego dana osoba potrzebuje, by jak najszybciej wydobrzcć. Z czasem nauczyłem się bezwarunkowo ufać mądrości podświadomego umysłu i pokładać wiarę we wrodzoną zdolność ciała do przekazywania nam tej wiedzy za pośrednictwem reakcji mięśniowej. Lata wykładów i seminariów prowadzonych dla lekarzy i dla laików pokazały mi, że każdy jest w stanie to zrobić. Każdy może nauczyć się, jak rozmawiać z ciałem, jak uzyskać odpowiedzi oraz jak czytać wskazówki. Każdy może poczynić kroki konieczne, by doprowadzić do uzdrowienia. Nie musisz być lekarzem, nie musisz mieć żadnego medycznego zaplecza - potrzebujesz jedynie woli, by się tej sztuki nauczyć.

Dzielenie się tą wspaniałą wiedzą ze światem stało się moją życiową misją. Dużo się modliłem i ciężko pracowałem, by doszlifować metodę kodu emocji - ostatecznie udało mi się doprowadzić ją do formy tak prostej, że przystępnej dla każdego. Już niebawem posiędziesz całą wiedzę potrzebną, by zacząć ją stosować na sobie i uwolnić swoje ciało od uwięzionych energii przeszłych emocji.

## **Bodźce pozytywne, bodźce negatywne**

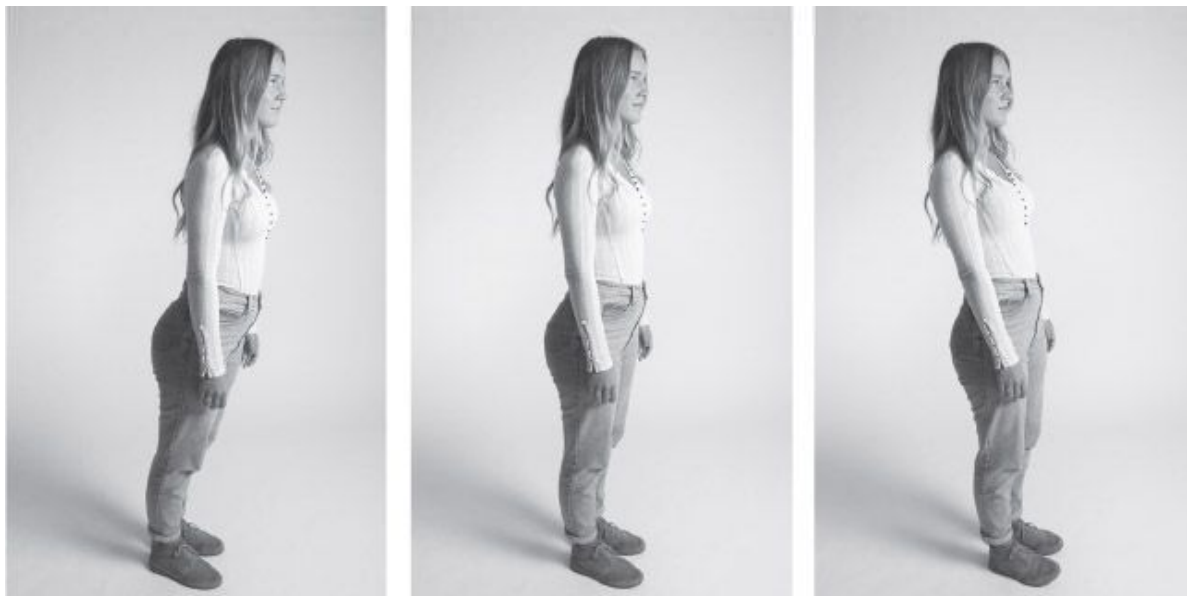
Zanim nauczę cię, w jaki sposób pozyskać informacje z własnej podświadomości, musisz zrozumieć jedną podstawową zasadę: wszystkie organizmy, nawet te najprymitywniejsze, reagują na pozytywne i negatywne bodźce. Na przykład rośliny wzrastają, kierując się w stronę światła, odchylając zaś od zacielenia. Ameba w akwarium również kieruje się ku światłu, z dala od ciemności. Jeśli do tego samego akwarium wpuścisz kroplę trucizny, pełzak odpłynie od toksyny, szukając czystej wody.

Na poziomie podświadomości ludzki organizm niczym się w tych reakcjach nie różni. Twoje ciało z natury przyciąga myśli czy wartości pozytywne, a odpycha doznania i emocje o negatywnym wydźwięku. Tak to działa i działało przez całe twoje dotychczasowe życie, nawet jeśli do tej pory nie zdawałeś sobie z tego sprawy. Jeśli jednak pozwolisz sobie wyciszyć świadomy umysł i dostroisz się do fal swojego ciała, odkryjesz, że możesz skomunikować się ze swoją podświadomością.

Jesteś gotów dopuścić ją do głosu?



## Test wahadła



Test wahadła to najłatwiejszy znany mi sposób uzyskania odpowiedzi bezpośrednio z podświadomego umysłu. W dalszej kolejności poznasz również inne rodzaje testów mięśniowych, zaczynam jednak od wahadła, ponieważ to niezwykle proste badanie, które nie wymaga asysty drugiej osoby, możesz je więc z łatwością przeprowadzić w pojedynkę.

Aby zrobić test wahadła, stań wygodnie w pozycji wyprostowanej. Zadbaj o to, aby nic ci nie przeszkadzało – w pomieszczeniu powinno być cicho i spokojnie (żadnej muzyki, telewizji itp.). Test najlepiej wykonać w samotności, ewentualnie w towarzystwie innych osób, które uczą się tej techniki wraz z tobą.

Test wahadła krok po kroku:

- Stań prosto, pewnie, stopy powinny być rozstawione na szerokość bioder, tak byś miał poczucie równowagi.

- Nie ruszaj się i nie zmieniaj pozycji, ręce trzymaj swobodnie wzdłuż ciała.
- Wycisz ciało i umysł, nie myśl o zmartwieniach, całkowicie zrelaksuj ciało. Jeśli nie tracisz równowagi i czujesz się pewnie, zamknij oczy.

Już po kilku sekundach zaobserwujesz, że zachowanie kompletnego bezruchu w relaksie nie jest możliwe. Twoje ciało cały czas nieznacznie się porusza, przechylając się minimalnie w różnych kierunkach, ponieważ mięśnie posturalne nieustannie pracują, by zachować ciało w pozycji stojącej. Zauważysz też, że te ruchy są bardzo subtelne i nie podlegają twojej kontroli.

Kiedy sformułujesz wypowiedź pozytywną, prawdziwą czy autentyczną, ciało powinno zareagować, zauważalnie pochylając się w przód – z reguły nie później niż w ciągu 10 sekund. Natomiast oświadczenie negatywne, nieprawdziwe lub fałszywe powinno spowodować reakcję przeciwną – odchylenie ciała w tył. Czas reakcji jest zazwyczaj taki sam.

Co za tym się kryje? W moim przekonaniu taka reakcja ciała wynika ze sposobu, w jaki jesteśmy przyzwyczajeni postrzegać świat dookoła. Środowisko otacza cię całkowicie, nieustannie i ze wszystkich stron. Tym niemniej jesteśmy uwarunkowani, by dostrzegać jedynie to, co znajduje się w danym momencie bezpośrednio przed naszymi oczami. Kiedy prowadzisz samochód, podczas spaceru i w trakcie posiłku, gdy pracujesz przy biurku – cały czas koncentrujesz się na rzeczywistości „przed”, nie zwracając uwagi na to, co masz za plecami czy po bokach. Kiedy formułujesz jakiegokolwiek stwierdzenie, twoje ciało postrzega tę myśl

w identyczny sposób, jak widzi obiekty wymagające jego reakcji. W tym znaczeniu idea nie różni się niczym od pliku na ekranie monitora czy posiłku na talerzu. Upraszczając: wyobraź sobie, że stwierdzenie wypowiediane lub formułowane w głowie to zadanie, które masz przed oczyma - wymaga oceny i podjęcia działania.

Kiedy będziesz gotowy, wypowiedz słowa „bezwarunkowa miłość”. Zachowując tę myśl w głowie, postaraj się poczuć towarzyszące jej emocje. Po chwili powinieneś zaobserwować delikatny ruch ciała w przód. Niczym roślina zwracająca się do źródła światła, ciało zacznie delikatnie kierować się w stronę pozytywnej energii wytwarzanej przez tę myśl. W niektórych przypadkach intensywność reakcji może cię zaskoczyć - ruch będzie bardziej zdecydowany i wyrazisty, niż możesz przypuszczać.

A teraz wycisz umysł i oczyść go z emocji i myśli. Kiedy będziesz gotowy, wypowiedz słowo „wojna”. Postaraj się poczuć emocje towarzyszące temu terminowi. Twoje ciało zareaguje najprawdopodobniej tak jak każdy inny żywy organizm - na myśl o wojnie odchyli się w tył, w ten sposób okazując potrzebę trzymania się z daleka od źródła szeroko pojętego zła (trującej substancji, negatywnej myśli, szkodliwych okoliczności). Reakcja zazwyczaj następuje w przeciągu 10 sekund od sformułowania myśli.

Pamiętaj, by nie wymuszać żadnego ruchu w ciele. To niezmiernie istotne. Ciało musi mieć wolność, by zareagować instynktownie. W ten sposób dajesz podświadomości pierwszą szansę na pełne wyrażenie się w bezpośredniej komunikacji z tobą. Cały proces musi być łagodny i bezstresowy - tylko tak możemy spodziewać się pożądaných rezultatów. Z czasem

będzie coraz łatwiej. Rozmowa z podświadomością – jak każda inna umiejętność – wymaga praktyki.

A teraz sformułuj zdanie o treści zgodnej z prawdą. Wypowiedz na głos swoje imię, na przykład: „Nazywam się Aleksander”. Twój podświadomy umysł rozpoznaje, co jest prawdziwe i autentyczne. Kiedy więc mówisz prawdę, czujesz, że ciało zaczyna delikatnie pochyłać się w przód, ponieważ przyciąga je wszystko co pozytywne, prawdziwe i autentyczne.

Na tej samej zasadzie wygłoś teraz zdanie nieprawdziwe. Zakładając, że masz faktycznie na imię Aleksander, powiedz na przykład: „Nazywam się Krzysztof” lub wybierz dowolną inną fałszywą tożsamość. Twoja podświadomość z miejsca rozpozna kłamstwo. Jeśli umysł jest wolny od innych myśli, w ciągu kilku sekund od wypowiedzenia fałszywego zdania ciało powinno zareagować odchyleniem w tył. Na tym przykładzie możesz zaobserwować, że organizm odpycha nie tylko negatywna energia powiązana z takimi conceptami jak „wojna”, ale także energia kłamstwa i fałszu.

## Zachowaj czysty umysł

Postaraj się podczas testu wahadła nie poświęcać uwagi innym myślom - umysł powinien być wolny, by w pełni skoncentrować się na sformułowaniu, którego używasz w teście. Jeśli błędzisz gdzieś myślami, podświadomość nie będzie w stanie określić, co jest prawdziwym przedmiotem analizy. Na przykład założmy, że wypowiedzisz zdanie o treści pozytywnej lub zgodnej z prawdą, po czym natychmiast wrócisz myślami do wczorajszej kłótni z partnerem - ciało prawdopodobnie zareaguje odchyleniem się do tyłu, ponieważ wspomnienie sprzeczki ma wydźwięk negatywny i organizm w naturalny sposób będzie starał się od tej energii odsunąć.

Na początku ciało może reagować z pewnym opóźnieniem. To całkowicie normalne. Stawiasz pierwsze kroki i dopiero się uczysz, jak wsłuchiwać się w głos podświadomości, dlatego nie zniechęcaj się i zachowaj cierpliwość. Wszystko wymaga praktyki. Niebawem czas reakcji znacząco się skróci.

Czasem najtrudniejszym aspektem związanym z praktyką tej metody jest dobrowolne zrzeczenie się kontroli nad ciałem choćby na chwilę. Aby jednak podświadomość miała szansę się wyrazić, ciało musi być wolne - inaczej nie zareaguje w sposób intuicyjny. Dla niektórych oddanie kontroli to duże wyzwanie. Jest to jednak zdolność, której można się szybko nauczyć - zanim się obejrzyysz, opanujesz ją do perfekcji.

Cała sztuka polega na skoncentrowaniu się na pojedynczej myśli lub jednym stwierdzeniu, z którego korzystasz. Po prostu zachowaj spokój umysłu i pozwól podświadomości przemówić do ciebie poprzez fizyczne medium, jakie stanowi ciało.

Jeśli z jakiegoś powodu nie jesteś w stanie wykonać tego testu, nie martw się. Istnieją inne metody, które przedstawię ci szczegółowo w [rozdziale 5](#).

## **Czy masz w sobie uwięzioną emocję**

Kiedy poczujesz, że problem uwięzionej emocji może dotyczyć także ciebie, pora zrobić dobry użytek z testu wahadła. Wypowiedz zdanie: „Mam w sobie uwięzioną emocję”. Możesz też wybrać formę pytającą: „Czy mam w sobie uwięzioną emocję?”. Ciało najprawdopodobniej odpowie pochyleniem w przód, potwierdzając twoje przypuszczenie. Jeśli natomiast odchyli się w tył, nie zakładaj od razu, że nie masz zablokowanych emocji. Może to oznaczać, iż energia emocji uwięziona jest głębiej w ciele i dotarcie do niej wymaga nieco więcej czasu. Nie stanowi to jednak żadnej przeszkody. W dalszej części książki omówię, jak odnaleźć i wyzwolić tego typu zablokowane uczucia.

## **Z czego zbudowane są uwięzione emocje**

Wszystko we wszechświecie jest jakąś postacią energii. Energia może ujawnić się w konkretnym kształcie fizycznym lub pozostać w formie dla nas niewidocznej. Specyficzny układ tych energii i ich niepowtarzalna częstotliwość wibracji wpływają na sposób, w jaki się nam ukazują. Tak więc na tym elementarnym poziomie wszystkie byty stworzone są z identycznego budulca. Ty także jesteś określoną postacią energii, a inne jej formy przepływają przez twoje ciało w tym właśnie momencie. To również oznacza, że energia w postaci niewidocznej gołym okiem nieustannie nas otacza. To chociażby fale radiowe, promienie rentgenowskie, podczerwień, fale myśli oraz – najbardziej nas interesujące – emocje.

Jesteśmy niczym ryby pływające w oceanie energii. Energia jest podstawowym materiałem budulcowym, wszystko składa się z energii – ona jest we wszystkim, przez wszystko przenika, wypełnia przestrzeń całego wszechświata.

Każdy z nas odczuwa energię w postaci emocji, a jeśli negatywne energie emocjonalne zostają w ciele uwięzione, w konsekwencji z pewnością odczujemy ich niekorzystny wpływ. Zablokowane emocje to nic innego jak forma energii, tak jak formą energii jest twoje ciało i całokształt egzystencji.



## Skąd pochodzą emocje

Przed wiekami starożytni medycy byli baczniymi obserwatorami ludzkiego organizmu. Zaobserwowali chociażby, że osoby, których życie zdominowane jest przez określoną emocję, często zapadają na schorzenia z tą emocją powiązane. I tak na przykład osoby łatwo popadające w złość uskarżają się najczęściej na problemy z wątrobą i pęcherzykiem żółciowym. Osoby borykające się z żalem z reguły cierpią na schorzenia płuc i okrężnicy. Osoby lękliwe wykazują skłonności do chorób nerek i pęcherza.

W efekcie założono korelację między emocjami, jakich doświadcza człowiek, a konkretnymi narządami w ludzkim ciele. Co więcej – z czasem uznano, że to w tych narządach właśnie powstają określone emocje.

Innymi słowy, jeśli odczuwasz strach, wibracja tej emocji wytwarzana jest przez nerki lub pęcherz. Żal, z którym się borykasz, powstał w płucach lub okrężnicy itd.

Współcześnie wiemy, rzecz jasna, że wraz z odczuwaniem konkretnych emocji aktywują się określone obszary w mózgu. Wiemy też, że stany emocjonalne wiążą się również z określonymi reakcjami biochemicznymi. W swojej doskonałej książce *Molekuły emocji* doktor Candace Pert jasno tłumaczy biochemiczną stronę naszej natury<sup>3</sup>.

Ludzka natura również ma swoją energetyczną stronę – podobnie emocje. Współczesna nauka dopiero jednak zaczyna odkrywać ten energetyczny komponent uczuć.

Wraz z nabywanym doświadczeniem klinicznym utwierdzam się w przekonaniu, że narządy faktycznie tworzą

emocje, których doświadczamy. Starożytni medycy się nie mylili. Jeśli odczuwasz złość, nie pochodzi ona wyłącznie z mózgu – energia emocjonalnej wibracji faktycznie emanuje z wątroby lub pęcherzyka żółciowego. Jeżeli czujesz się zdradzony, wypływa to z serca lub jelita cienkiego.

Przyjrzyj się karcie emocji [poniżej](#). Zauważ, że każdy rząd grupuje konkretne emocje rodzące się w jednym bądź dwóch narządach. W rzędzie pierwszym znajdziesz emocje pochodzące z serca lub jelita cienkiego. Tak – choć może budzić to zdziwienie – te dwa organy tworzą identyczną emocjonalną wibrację w ciele. Na podobnej zasadzie w każdym rzędzie znajdziesz emocje powiązane z określonym narządem. W metodzie kodu emocji nie jest istotne, w jakiej części ciała oryginalnie powstała zablokowana emocja, o ile można ją określić i uwolnić.

Do tej pory patrzyliśmy na ciało i umysł jak na dwa osobne, niezależne byty, ale ten podział aktualnie zaciera się do tego stopnia, że nie jesteśmy w stanie jednoznacznie stwierdzić, gdzie zaczyna się, a gdzie kończy wpływ jednego na drugie.

Inteligencja to cecha charakteryzująca całe ciało, nie tylko mózg. Narządy to kompletne inteligentne jednostki pełniące określone funkcje i produkujące konkretne emocje i uczucia.

Ludzie najczęściej reagują zdziwieniem, słysząc, że to narządy są odpowiedzialne za wytwarzanie emocji. Tym niemniej w życiu da się zauważyć tę korelację dość wyraźnie – niestety większość lekarzy nadal nie przywiązuje do niej wagi.

## Dokładna identyfikacja wibracji

Każdy język dysponuje własnym, często niezwykle bogatym, zestawem słów i określeń na opisanie różnych stanów emocjonalnych, których doświadczamy. Na przykład różne odcienie złości mają swoje specyficzne nazwy - wzburzenie, wściekłość, gniew, rozdrażnienie, irytacja, zółć, poirytowanie, nerwowość itd. Dlatego, aby się nie pogubić, pamiętaj, że w metodzie kodu emocji interesuje nas określona wibracja, a specyficzne słowa, których używamy na określenie niuansów emocjonalnych, mają znaczenie drugorzędne.

Karta kodu emocji		
© 2018 Discover Healing	Kolumna A	Kolumna B
<b>Rząd 1</b> serce lub jelito cienkie	nieodwzajemniona miłość opuszczenie porzucenie zagubienie zdrada	euforia niedocenie niepewność wrażliwość złamane serce
<b>Rząd 2</b> śledziona lub żołądek	martwienie się niepokój odraza rozpacz zdenerwowanie	beznadzieja bezsilność brak kontroli niska samoocena porażka
<b>Rząd 3</b> płuca lub jelito grube	odrzuć płacz smutek zniechęcenie żałość	bronienie się samokrzywdzenie zaciętość zdezorientowanie żał

<b>Rząd 4</b> wątroba lub pęcherzyk żółciowy	nienawisc poczucie winy rozgoryczenie uraza złość	brak uznania depresja frustracja niezdecydowanie panika
<b>Rząd 5</b> nerki lub pęcherz moczowy	groza obwinianie przeżalenie strach zirygowanie	brak wsparcia bycie bez wyrazu konflikt niepewność tworzenia poczucie sterroryzowania
<b>Rząd 6</b> gruczoły i narządy płciowe	poniżenie pożądanie przytłoczenie tęsknota zazdrość	bycie bezwartościowym bycie niegodnym duma wstyd zazokowanie

The Emotion™ Chart

Dowiedz się więcej na stronie  
[DiscoverHealing.com](http://DiscoverHealing.com)

Jeśli nie ma tu konkretnej emocji, której doświadczyłeś, twój podświadomy umysł nakieruje cię na emocję najbardziej do niej zbliżoną. Podsumowując: 60 haseł uwzględnionych na karcie reprezentuje i pokrywa cały emocjonalny wachlarz, którego doświadczasz – nie potrzebujesz niczego więcej, by stosować metodę kodu emocji.

Definicje wszystkich wymienionych wibracji emocjonalnych przedstawiam w słowniczku na końcu książki.

## **Czy zablokowane emocje zabiły Danę Reeve**

W 1995 roku na planie filmowym spłoszony koń zrzucił z siodła Christophera Reeve'a. W wyniku wypadku znany amerykański aktor doznał paraliżu ciała od pasa w dół. Wiele osób z podziwem i wzruszeniem patrzyło na niezachwiane oddanie jego żony Dany, która trwała przy mężu bez względu

na wszystko. Świat oniemiał, gdy kobieta zmarła w wieku 44 lat, niespełna 18 miesięcy po śmierci Christophera.

Dana Reeve zmarła na nowotwór płuc. Nie była palaczką, i choć powszechnie uznano, że jej choroba to wynik palenia biernego, mam w tej kwestii inne zdanie. W płucach powstaje wibracja emocjonalna żalu. Przytłaczająca fala żalu z pewnością może doprowadzić do zablokowania tej emocji w ciele, a w konsekwencji negatywnie wpłynąć na narząd matkę. Nie ulega wątpliwości, że Dana Reeve miała powody, by odczuwać żal. Według mnie uwięzione emocje – zwłaszcza żal – ponoszą przynajmniej częściową, a może wręcz pełną odpowiedzialność za jej chorobę i śmierć.

Za kolejny przykład może nam tu posłużyć alkohol i jego wpływ na człowieka. Powszechnie wiadomo, że wśród alkoholików częstą przyczyną śmierci jest niewydolność wątroby. Wiemy także, że osoby nadużywające alkoholu mają skłonność do wpadania w złość, jak również do agresywnych zachowań, szczególnie gdy są pod wpływem. Alkohol metabolizowany jest w wątrobie, a jego nieumiarkowane spożycie prowadzi do nadmiernej stymulacji tego narządu. Kiedy zaś przeciążasz organ, przesadnie go eksploatując, ten będzie produkował więcej specyficznych dla niego emocji. Wątroba odpowiada między innymi za kreowanie wibracji złości. I właśnie ten mechanizm zostaje wprawiony w ruch, gdy spożycie alkoholu skutkuje przemocą.

Jeśli dany narząd jest ogarnięty chorobą i przeciążony, a jego funkcje wytracone ze zdrowej, naturalnej równowagi, odczujesz natężenie i nasilenie powiązanych z tym organem emocji.

Bez względu na to, gdzie w danym wypadku zostanie uwięziona konkretna emocja - oryginalnie zawsze wywodzi się z tego samego, specyficznego dla niej źródła. Na przykład złość powstaje w wątrobie, ale może zostać zablokowana w każdym innym obszarze ciała. To istotna informacja, którą warto zapamiętać. Niezależnie od charakteru uwięzionej emocji do zablokowania może dojść w każdym dowolnym miejscu w ciele.

Relacja między narządem a emocjami jest fascynująca i pozwala w pełni zrozumieć rzeczywiste zasady funkcjonowania ludzkiego organizmu. A wszystko ma swoje korzenie w starożytnej sztuce bioenergoterapii.

# Medycyna energetyczna

Uzdrawianie energetyczne to jedna z najstarszych praktyk znanych światu. Już 4000 lat p.n.e. uzdrowiciele rozumieli, że nasze zdrowie w potężnym stopniu zależy od jakości energii, która przepływa przez organizm i z której organizm jest zbudowany. W tradycji chińskiej ta życiowa energia określana jest mianem *qi* lub *chi*. Ajurweda – starożytny system medycyny wywodzący się z Indii – mówi o *pranie*. Bez względu na nazwę zaburzenia równowagi energetycznej mogą w sposób znaczący i głęboki wpływać na zdrowie tak fizyczne, jak i psychiczne.

Możesz porównać tę energię do prądu elektrycznego. Niewidoczny, bezbarwny i bezwonny, a jednak bardzo realny i z pewnością odczuwalny. Jeśli kiedykolwiek wpakowałeś palec do gniazdka albo popieścił cię zepsuty toster, doskonale wiesz, o czym mówię.

Człowiek jest przyzwyczajony do postrzegania rzeczywistości w sposób przystający do jego systemu przekonań. A przekonania o naturze świata zewnętrznego formułujemy już we wczesnym dzieciństwie na bazie własnych doświadczeń. Uczymy się, że upadek z drabinki lub trzepaka oznacza bolesne spotkanie z ziemią, nie przychodzi nam jednak do głowy, że zarówno trzepak, jak i podłoże – bardzo twarde i zdecydowanie namacalne – stanowią formę wibrującej energii. Lubimy myśleć, że otaczający nas świat jest dokładnie taki, jak zwykliśmy go postrzegać, ale Einstein, Tesla i inni geniusze nauki pokazują, iż wszechświat jest

znacznie bardziej złożony i fascynujący, niż moglibyśmy sobie wyobrazić.



# Świat kwantowy

Z pewnością nie jest ci obce powiedzenie „znać coś jak własną kieszeń”, „od podszewki”. W języku angielskim, gdy chcemy oddać, że jesteśmy z czymś za pan brat, mówimy, że znamy coś jak wierzch własnej dłoni. Tego typu powiedzonka rzadko budzą głębszą refleksję, zastanów się jednak przez moment, jak dobrze faktycznie znasz swoją dłoń?

Przyjrzyj jej się tu i teraz. Widzisz zewnętrzną warstwę skóry, drobne zmarszczki, delikatne włoski, paznokcie. Tak, z tej perspektywy wiesz dokładnie, jak wygląda twoja ręka. Ale jeśli wsuniesz ją pod mikroskop, zobaczysz obraz zupełnie inny, nieznany, zaskakujący. Możesz nawet odnieść chwilowe wrażenie, iż patrzysz na góry i doliny, być może powierzchnię obcej planety.

Jeśli zwiększyć moc mikroskopu i powiększyć obraz 20 tysięcy razy, oczom ukaże się żywa komórkowa struktura skóry. Dalsze powiększenie pozwoli dostrzec cząsteczki i dalej – atomy, z których są zbudowane; obłoki energii subatomowej, tworzące atomy elektrony, protony, neutrony, cząsteczki elementarne. To nadal wierzch twojej własnej dłoni, jednak zupełnie nie przypomina obrazu, do którego przywykłeś.

Popatrz raz jeszcze na swoją dłoń. Prezentuje się dość solidnie, prawda? Walnij pięścią w stół, a usłyszysz konkretny, donośny dźwięk. Z tej perspektywy trudno uwierzyć, że ciało to w rzeczywistości cała masa wolnej przestrzeni. Na poziomie cząsteczek subatomowych, krążące atomy oddziela od siebie pokaźny dystans. Atomy to w 99,99999999 procent pusta przestrzeń. Nie przewidziało ci się – twoja dłoń to

w 99,99999999 procent pustka! Gdyby można było ją wyeliminować, dłoń skurczyłaby się tak bardzo, że mógłbyś ją dostrzec jedynie pod mikroskopem. Nadal składałaby się z takiej samej liczby atomów, nie zmieniałaby się także jej waga - ale wizualnie praktycznie przestałaby istnieć.

Być może będziesz potrzebował czasu, by oswoić się z tymi rewelacjami. Twoja dłoń, choć ma charakter i cechy ciała stałego, jest *de facto* formą dynamicznej energii, która nieustannie wibruje. Co więcej, fizycy doszli do wniosku, że cząsteczki subatomowe, z których zbudowane są atomy, tak naprawdę cząsteczkami nie są. Obecnie wielkość atomową opisuje się w kategoriach jednostek energii, ponieważ wartość ta jest znacznie dokładniejsza<sup>4</sup>.

## **Myśli to też energia**

Wszystko we wszechświecie stanowi formę energii. Dotyczy to również każdej myśli, która rodzi ci się w głowie. W przeciwieństwie jednak do ciała fizycznego, energia myśli nie ma granic, nie ma żadnej objętości ani konkretnego położenia.

Przeważnie żyjemy w przeświadczeniu, że nasze myśli to nasza prywatna sprawa, oczywiście póki zachowujemy je dla siebie i nie wypowiadamy na głos. W rzeczywistości jednak rzecz ma się nieco inaczej. Każdy z nas, niczym radiowa stacja nadawcza, nieustannie transmituje energię myśli – jak fale radiowe – a ta wypełnia przestrzeń nas otaczającą, wpływając pozytywnie lub negatywnie na wszystko i wszystkich w naszym otoczeniu.

Nie oznacza to, że możesz czytać innym w myślach, tym niemniej energię myśli innych osób da się na poziomie podświadomości do pewnego stopnia rozpoznać. Stojąc w tłumie, zacznij wpatrywać się intensywnie w tył czyjejś głowy, a gwarantuję, że za chwilę ta osoba odwróci się i spojrzy na ciebie. Wielu z nas doświadczyło takiej sytuacji. Jeśli nie wiesz o czym mówię – spróbuj. Działa za każdym razem.

## **Wszyscy jesteśmy połączeni**

Ludzkość połączona jest siłą energetycznych więzi. Kiedy na drugim krańcu świata ludzie cierpią, chorują, umierają, odległość nie ma znaczenia - na poziomie podświadomości dotyka nas ich płacz i udręka, serca ogarnia ciemność. Gdy w jakimś miejscu dochodzi do tragicznych zdarzeń, cały świat odczuwa tę krzywdę. Ta sama zależność działa w drugą stronę - rośniemy i promieniejemy wspólnie jako zbiorowość ludzka, gdy dzieją się rzeczy dobre i piękne.

Łącząca ludzi więź często manifestuje się poprzez subtelne myśli przenikające z podświadomości do warstwy świadomego umysłu.

Energia współzależności najmocniej objawia się w relacji matki z dzieckiem. Matki bardzo często są w stanie precyzyjnie wyczuć, kiedy ich dziecko znajduje się w tarapatkach. Nazywamy to matczyną intuicją - moja mama z pewnością miała jej pod dostatkiem. Każdy z nas związany jest najmocniej z własną matką, ponieważ duchowa pępowina nigdy nie zostaje przecięta.

Doskonałym przykładem tego energetycznego połączenia jest historia, która przydarzyła się jednej z moich pacjentek przed kilkoma laty. Pewnego wieczoru, gdy odpoczywając na kanapie, oglądała z mężem telewizję, poczuła nagły, przeszywający ból, który w niewyjaśniony sposób atakował coraz to inne obszary jej ciała. Intensywność doznania była przerażająca, a kiedy w końcu atak minął, kobieta czuła się wyczerpana i zalekniona. Coś było ewidentnie nie tak, ale nigdy wcześniej nie doświadczyła niczego podobnego i nie

miała pojęcia, co stało się z jej ciałem. Incydent był bardzo dziwny i żaden lekarz nie potrafił wyjaśnić jego podłoża.

Trzy dni później odebrała telefon od syna, który w tym czasie pracował na Filipinach. Dzwonił ze szpitala, gdzie wylądował po tym, jak dotkliwie pobiła go miejscowa policja. Gdy doprecyzował, kiedy doszło do pobicia, okazało się, że to zdarzyło się dokładnie w tym czasie, kiedy kobieta doświadczyła ataku bólu. Łączyła więc ich tak mocna, że matka dosłownie odczuła cierpienia własnego dziecka. To tyle w kwestii matczynej intuicji!

## Potężna moc myśli

Idee i intencje mają wielką siłę. Za każdym razem, gdy wypowiadasz lub zapisujesz swoje refleksje, używasz energii tego przekazu i wpływasz na otaczający świat. Wszystkie zdarzenia to rezultat myśli, przekonań i koncepcji, które tworzymy.

Naukowe eksperymenty raz po raz udowadniają, że myśli mogą w sposób bezpośredni wpływać na tempo wzrostu roślin, grzybów i bakterii. Pracujący na Uniwersytecie Stanforda fizyk William Tiller wykazał, że myśli mogą nawet oddziaływać na instrumenty elektroniczne<sup>5</sup>.

Badania naukowe potwierdzają, że intencjonalnie ukierunkowana energia myśli jednej osoby oddziałuje na drugiego człowieka bez względu na odległość ich dzielącą.

W zależności od tego, jaki przekaz pragnie wysłać osoba koncentrująca myśli, adresat może odczuć spływający na niego spokój lub przeciwnie – doświadczyć niepokoju. Efekt jest tak rozpoznawalny, że można zmierzyć jego skalę w laboratorium, w badaniu przewodnictwa skórniego, czyli z wykorzystaniem bardzo czułej metody pomiaru psychogalwanicznej reakcji skóry<sup>6</sup>.

A teraz zastanów się, jak twoje własne myśli wpływają na ciebie. Każdy z nas od czasu do czasu prowadzi w głowie monolog. Co komunikujesz w takiej rozmowie? Większość z nas niestety chwali siebie samych sporadycznie – zdecydowanie częściej dopuszczamy do głosu wewnętrznego krytyka. Negatywny wydźwięk monologu ma swoje konsekwencje i to poważniejsze, niż mogłoby się wydawać.

A co z osobami w twoim otoczeniu? Może się zastanawiałaś kiedyś, czy wyczuwają, co myślisz na ich temat? Podświadomość każdego człowieka, któremu poświęcasz uwagę, bezustannie odbiera wibrację twoich myśli. Czy zdarzyło ci się kiedyś, że przyjaciel bezbłędnie odgadł, co siedzi ci w głowie? Czy odbierając telefon, wiedziałeś instynktownie, kto dzwoni, jeszcze zanim usłyszałeś głos w słuchawce? To nie jest kwestia przypadku a to dowód na to, jak potężną moc ma energia myśli.

Odkrywanie uwieczonych emocji za pomocą metody kodu rządzi się tymi samymi zasadami, co wyczuwanie wibracji myśli czy uczuć drugiej osoby. Różnica polega na tym, że tu możesz skierować pytanie bezpośrednio do podświadomego umysłu i dzięki testowi mięśniowemu faktycznie uzyskać konkretne odpowiedzi od ciała. Kod emocji nie polega na zgadywaniu - to narzędzie precyzyjne. Kiedy uwolnisz już uwieczony ładunek, masz pewność, że zablokowana emocja na zawsze opuści twoje ciało.

## **Szcześliwy traf kontra precyzja**

Każdy praktyk medycyny alternatywnej powie ci, że niemal wszyscy jesteśmy obciążeni jakimś bagażem emocjonalnym, który ciągniemy za sobą z przeszłości. Ciało fizyczne trzyma zablokowane emocje. Lekarze i terapeuci mają tego świadomość. Często w gabinetach obserwują, jak zwykły dotyk wywołuje u pacjenta potężną falę emocji lub wspomnień. W zasadzie każdy znany mi terapeuta - od chiropraktyków i energoterapeutów po masażyстів - potwierdza tego typu doświadczenie: terapia manualna niejednokrotnie prowadzi do gwałtownej reakcji emocjonalnej, ponieważ ciało uwalnia pokłady energii, które do tej pory pozostawały zablokowane. Wyzwolenie tych sił może skutkować szybkim, dogłębnym uzdrowieniem. Choć jednak takie spontaniczne odblokowanie emocji jest niewątpliwie korzystne i pożądane, stanowi kwestię przypadku, bo nie z taką intencją pracuje terapeuta.

Kod emocji nie zdaje się na łut szczęścia - to podejście ukierunkowane i celowe. Czasami określam tę metodę mianem „emocjonalnej chirurgii”, bo podczas sesji identyfikujemy uwięzioną emocję z jasnym zamiarem jej usunięcia. Nic nie jest pozostawione przypadkowi. Zablokowane emocje mają olbrzymi destrukcyjny potencjał, dlatego trzeba je namierzyć, usunąć z ciała i zadbać o to, żeby niczego nie pominąć. Kod emocji pozwala ci przeprowadzić taką właśnie operację - w sposób prosty i precyzyjny.



## **Uwięzione emocje u dzieci**

Jedno z moich najwcześniejszych doświadczeń na polu uwięzionych emocji jest związane z jednym z moich synów – Rhettiem. Rhett i Drew są bliźniakami, ale chłopcy różnią się od siebie jak ogień i woda. W dzieciństwie Drew był zawsze bardzo wylewny, tak w stosunku do mnie, jak i żony. Rhett okazywał czułość mamie, ale gdy miał mniej więcej trzy lata, odsunął się ode mnie. Kiedy próbowałem go przytulić czy ukochać, odpychał mnie, powtarzając: „Zły doktor! Odejdź!”. Na początku sądziliśmy, że to przejściowy etap rozwoju, że mu przejdzie... Ale minął rok, a jego negatywne nastawienie jedynie się wzmocniło. Byłem rozgoryczony i bolało mnie serce – nie rozumiałem, czemu mój mały chłopiec tak mnie odtrąca.

Któregoś wieczoru siedzieliśmy wszyscy razem w salonie – Jean trzymała Rhetta na kolanach. Chciałem przytulić syna. Wyciągnąłem ręce, ale on znów mnie odepchnął, jak zawsze nazywając złym doktorem. Myślałem, że tym razem z bólu pęknie mi serce. Wyraźnie czułem silny ucisk w klatce piersiowej, łzy same napływały mi do oczu. I wtedy Jean zasugerowała, że być może Rhett ma w sobie zablokowaną emocję.

W tamtym czasie nasze doświadczenia z uwalnianiem emocji ograniczały się wyłącznie do pracy z dorosłymi pacjentami. Postanowiliśmy jednak sprawdzić, czy ten problem dotyczy również naszego malca. Przeprowadziliśmy badanie i okazało się, że owszem – Rhett trzymał w sobie żal. Ale co ciekawe, dziecko nie wytworzyło tej emocji – pochodziła ode mnie! Co więcej, mój żal nie dotyczył nawet Rhetta.

Któregoś razu pokłóciłem się z córką, doświadczyłem emocji żalu, chłopiec był świadkiem tej sprzeczki, a jego ciało zaabsorbowało i zatrzymało negatywną energię. (W dalszej części książki poświęcę tematowi przejmowania energii emocji więcej uwagi).

Uwolniliśmy uwięziony żal, a Rhett od razu podszedł do mnie i się przytulił. Nie mogłem uwierzyć własnym oczom. Trzymałem chłopca w ramionach, płacząc ze szczęścia, podekscytowany i zszokowany zarazem. Proste uwolnienie uwięzionej emocji przeobraziło mojego malca nie do poznania – w okamgnieniu! W głowie zaczęło rodzić się pytanie, jak wielu innym dzieciom moglibyśmy pomóc w ten sposób?

## **CÓRKA PILOTA**

Następnego dnia w pracy opowiedziałem o tym doświadczeniu jednej z pacjentek.

- Zastanawiam się... Być może moja córka również cierpi z powodu uwięzionej emocji – odpowiedziała. - Mąż jest pilotem linii lotniczych i bardzo dużo czasu spędza poza domem. Kiedy wraca, córka ucieka i chowa się przed tatą. Tak jakby nie chciała mieć z nim nic wspólnego w tych rzadkich chwilach, kiedy jest z nami. Mąż bardzo cierpi z tego powodu – wyjaśniła.

Następnego dnia przyprowadziła dziewczynkę do gabinetu – okazało się, że mała faktycznie trzyma w sobie uwięzioną żalność w stosunku do ojca. W tym przypadku była to jej własna emocja – ból z powodu jego długiej, powtarzającej się nieobecności. Na jakimś etapie uczucie musiało być tak intensywne, że przytłoczyło ciało dziecka i emocja została

zablokowana. Ta negatywna energia wywierała bardzo silny wpływ na podświadomość i sterowała zachowaniem córki wobec ojca. Uwolniliśmy emocje i dziewczynka wróciła z mamą do domu.

Kolejnego tygodnia znów spotkałem się z matką.

- Doktorze Nelson, pańska terapia emocji działa! Kiedy odwiedziłyśmy pana w zeszłym tygodniu, mąż był poza domem. Kilka dni temu wrócił z podróży, a gdy stanął w drzwiach, córka podbiegła do niego i rzuciła mu się na szyję. Nigdy wcześniej tego nie robiła. Mąż nie posiadał się z radości i wzruszenia! Dziękujemy panu bardzo - opowiedziała przejęta.

## **TRAUMA DREW**

Kiedy nasze bliźniaki skończyły cztery lata, Rhett doskonale radził sobie z ekspresją i był wyjątkowo rozgadany. Drew wręcz przeciwnie - do tego stopnia, że zaczęliśmy się z żoną niepokoić. Czterolatek nadal nie mówił pełnymi zdaniami. W zasadzie w ogóle mówił bardzo mało. A kiedy już decydował się odezwać, zasłaniał usta dłonią, jakby obawiał się cokolwiek powiedzieć.

Chłopiec ogólnie był też bardzo strachliwy. Gdy na przykład zabieraliśmy synów na basen, Rhett z miejsca pakował się do wody, Drew natomiast stał niepewnie na brzegu, zbyt przestraszony, by ruszyć się z miejsca. Do wszelkich nowości podchodził z nieufnością i nadmierną ostrożnością. Miał klaustrofobię, panicznie bał się, że zamkniemy go w domu lub że się zgubi i zostanie sam. Musieliśmy pilnować, by drzwi domu nie zamknęły się za nim,

gdy wychodził pobawić się na podwórko – w przeciwnym razie wpadał w histerię i krzyczał wniebogłosey.

Badania psychologiczne pokazywały wysokie IQ, ale też wskazywały, że Drew nie rozwija się w tym samym tempie, jak jego rówieśnicy. Słuch był w porządku. Zdawało się, że nie ma logicznego wytłumaczenia, co właściwie dzieje się z chłopcem.

Po naszych doświadczeniach z Rhetttem, zaczęliśmy zastanawiać się, czy drugi syn również nie boryka się z energią zablokowanych emocji. Wtedy jeszcze nie mieliśmy pojęcia, że to właśnie one stanowią podłoże jego problemów.

Kiedy przeprowadziliśmy test, szybko się okazało, że chłopiec trzyma w sobie wiele emocji, które zostały uwięzione w dniu jego narodzin lub krótko po przyjściu na świat.

Sam poród był bardzo trudny i długi – łącznie Jean walczyła przez 22 godziny. Rhett przyszedł na świat pierwszy. Wyglądał rewelacyjnie! Zadowolony i rumiany, zanim się obejrzeliśmy, już spokojnie spał. Drew urodził się 14 minut później – słaby, wiotki i niezdrowo siny. Lekarze nie spuszczaali go z oka, niepewni, czy w ogóle przeżyje. Noworodek był w stanie krytycznym.

Syn przetrwał najcięższy okres, ale kolejne dni były dla niego nadal wyjątkowo traumatyczne. Zabraliśmy chłopców do domu, gdy tylko lekarze wyrazili zgodę, ale Drew musiał wrócić do szpitala na obserwację i badania, bo nie był w stanie przyjmować pokarmu i szybko tracił na wadze. Okazało się, że w pierwszych dniach życia złapał bardzo poważną infekcję – jego życie znów wisiało na włosku. Aby ratować chłopca, lekarze musieli wykonać inwazyjne nakłucie lędźwiowe i dokanałowo podać antybiotyki.

Wbrew naszej woli musieliśmy opuścić pomieszczenie na czas zabiegu. Nie mogliśmy w żaden sposób ukoić syna. Stojąc za drzwiami, słyszeliśmy jego rozdzierające krzyki, gdy lekarze raz po raz próbowali wkłuć się w jego kręgosłup.

Nie rozpamiętywaliśmy z żoną tych strasznych doświadczeń, nie rozmawialiśmy też o nich z synem, gdy był dzieckiem. Cztery lata później byliśmy przekonani, że chłopiec nie może pamiętać wydarzeń z pierwszych dni swojego życia. Wiedzieliśmy jedynie, że wiele rzeczy budzi w nim lęk.

Jedna po drugiej, odkrywaliśmy i uwalnialiśmy uwięzione emocje związane z tymi traumatycznymi wydarzeniami. Z trudem mogliśmy uwierzyć, jak mocno te doświadczenia zagnieździły się w ciele syna - ile głębokich blizn emocjonalnych spowodowały. Syn przypuszczalnie spodziewał się, że przyjście na świat będzie pięknym wydarzeniem. Tymczasem doświadczył niezwykle bolesnej sytuacji, którą niemal przypłacił życiem. To tak jakby zamiast na ziemię, stąpił do piekła. Nie dziwi więc, że jego ciało zatrzymało w sobie emocje strachu, popłochu i porzucenia, doświadczane w szpitalu podczas zabiegów, które w nas wszystkich wzbudziły przerażenie.

Drew uwięził w sobie również panikę, której doznał, czekając, aż jego brat zdecyduje się wreszcie opuścić wygodną, bezpieczną przestrzeń łona matki. A Rhett bynajmniej się nie śpieszył, by zawitać na świat. Ta uwięziona emocja paniki okazała się przyczyną późniejszej klaustrofobii Drew.

Dodatkowo trzymał w sobie złość odziedziczoną po swoim dziadku. Właśnie ta emocja powodowała jego niechęć do mówienia. Obawiał się, że jego słowa mogą kogoś zranić, co

tłumaczyło, czemu zawsze zasłaniał usta dłonią. Uwolniliśmy wszystkie te zablokowane emocje i poszliśmy spać.

Następnego ranka przy śniadaniu nie mogliśmy uwierzyć własnym oczom! Drew gadał jak najęty. Ni stąd, ni zowąd po raz pierwszy w życiu zaczął mówić pełnymi zdaniami. Wolny od zablokowanych emocji, które wiązały go z przeszłymi traumami, był w stanie odciąć się od swoich lęków. Problem klaustrofobii po prostu zniknął, tak jak wyparowała jego ogólna lękliwość. Chłopczyk był wolny – nareszcie mógł cieszyć się naturalną pogodą ducha, szczęściem i ciekawością świata.

Z czasem coraz lepiej zacząłem zdawać sobie sprawę, jak potężny – (nawet krytyczny) – problem mogą stanowić uwięzione emocje tak dla dorosłych, jak i dla dzieci. Poniżej przywołuję kilka kolejnych przykładów – historii nadesłanych przez osoby korzystające z kodu emocji – które obrazują, jak ta metoda może pomóc dzieciom uwolnić się od przeszłych traum.

## **ŚPIEWANIE POD PRYSZNICEM**

Przeprowadziłam sesję metodą kodu emocji na 10-letnim Eastonie. Chłopiec był bardzo zasmucony i zdenerwowany z powodu separacji jego mamy i ojczyma. Tego dnia podczas zajęć logopedycznych wykazywał całkowitą obojętność. Uwolniłam kilka emocji uwięzionych w ciele dziecka – płacz z bezsilności, tęsknotę, panikę, niepewność, żal. Napisałam do jego mamy, a ona odpowiedziała, że w tym właśnie momencie z łazienki dochodzi ją głos syna śpiewającego pod prysznicem. Przed naszą sesją nigdy wcześniej tego nie robił.

Zapytała syna, co sprawiło, że jest w tak dobrym nastroju.

„Nie mam pojęcia” – odparł. „Po prostu czuję się podekscytowany. Tylko sobie nie myśl, że to dzięki kąpielom!”.

- RENEE L.

## **BÓLE BRZUCHA**

Zeszłego lata mieliśmy w planach długą podróż, by odwiedzić mojego teścia. Na dzień przed wyjazdem nasz sześćoletni syn zaczął się uskarżać na silne bóle brzucha. Ledwo trzymał się na nogach i płakał cały ranek. Niespodziewanie naszła mnie myśl, że być może jego cierpienie wywołane jest uwięzionymi emocjami. Zrobiłam z synem test wahadła, by to sprawdzić. W rezultacie oczyściłam go z trzech zablokowanych emocji: braku kontroli, smutku i odziedziczonej niskiej samooceny. Ta ostatnia została zatrzymana w ciele przez jego pradziadka - ojca dziadka, do którego się wybieraliśmy. Gdy tylko skończyliśmy procedurę, syn stanął na nogi, jak gdyby nigdy nic, choć jeszcze przed momentem staniał się z bólu.

- SAFIRE T.

## **Uwięzione emocje - nie taki znów rzadki problem**

Traumatyczne lub bardzo intensywne pod względem emocjonalnym zdarzenia - na przykład wypadek samochodowy, kłótnia czy rozwód - często skutkują uwięzieniem energii, która im towarzyszy. Oczywiście nie każde wydarzenie spowoduje taką reakcję. Ludzkie ciało wie, jak przetwarzać emocje i w normalnych warunkach radzi sobie z tym zadaniem doskonale. Problem zaczyna się, gdy zewnętrzne okoliczności wystawiają naszą równowagę na próbę i sprzyjają zablokowaniu. Osłabienie, przemęczenie, zaburzone funkcje układu odpornościowego - kiedy fizyczna kondycja szwankuje, ciało staje się bardziej podatne na blokowanie energii emocjonalnej.



## Rezonans uwięzionych emocji

Każda uwięziona emocja gnieździ się w określonym miejscu w ciele i wibruje ze specyficzną sobie częstotliwością, a wibracja emocjonalna przenosi się na otaczające ją tkanki w ciele. Określamy to zjawisko mianem rezonansu.

Na swoich wykładach korzystam z kamertonów, by zademonstrować siłę fenomenu, jakim jest rezonans. Jeden kamerton wibruje z częstotliwością 512 Hz, wydając dźwięk o bardzo wysokim tonie. Widełki drugiego kamertonu mają inną długość - w efekcie wibracja ma częstotliwość 128 Hz, a powstały dźwięk jest znacznie niższy.

Jeśli umieścisz w jednym pomieszczeniu dowolną liczbę kamertonów widełkowych różnej długości i wprawisz w wibrację jeden z nich, wszystkie inne o tej samej częstotliwości zaczną emitować cichy dźwięk. Jeżeli zatrzymasz wibrację pierwszego, pozostałe nadal będą wibrować. To nie magia ani spisek przyrządów do strojenia instrumentów - to przykład, jak działa wszechświat.



Gdy zaś uderzysz w widełki i przyłożysz wibrujący kamerton do szklanej powierzchni, szkło zacznie wibrować z tą samą częstotliwością. Wibracje kamertonu wprawiają energię szkła w ruch, a częstotliwość tego ruchu jest zsynchronizowana z oryginalną wibracją. Na podobnej zasadzie działają uwięzione emocje. Wyobraź sobie, że masz w ciele kamerton, który nieustannie wibruje z określoną częstotliwością negatywnej emocji. Wibracja rezonuje, sprzyjając potęgowaniu się niekorzystnej energii.

Zdarzyło ci się kiedyś doświadczyć sytuacji, w której zdenerwowanie jednej osoby szybko udzieliło się całej grupie? Ot, choćby w przychodni, w kolejce do lekarza. Siedzisz spokojnie, czekając wraz z innymi pacjentami na wizytę. Ludzie cicho rozmawiają, przeglądają kolorowe czasopisma. W pewnym momencie wkracza ktoś wyraźnie zdenerwowany. Siada, wstaje, bierze do ręki gazetę, odkłada niedbale, podniesionym głosem zwraca się do recepcjonistki. Język ciała zdradza niepokój i irytację. Ale najsilniejszy wpływ na otoczenie wywiera to, czego nie widać.

Ten człowiek emituje silną wibrację podenerwowania. Powietrze w pomieszczeniu zaczyna nią przesiąkać. W efekcie komórki w twoim ciele, w ciele recepcjonistki i w ciałach innych oczekujących zaczną – dosłownie – wibrować z częstotliwością właściwą energii zaniepokojonego. Po chwili wszyscy w poczekalni są już nieco poruszeni. Zmienia się ogólna atmosfera. Ludzie czują się inaczej i inaczej reagują. Zdenerwowany jegomość nie tylko spotęgował własny niepokój, ale też zaraził tym nastrojem wszystkich w najbliższym otoczeniu.

## Negatywne wibracje

Gdy ciało więzi określoną emocję, jej energia w naturalny sposób przyciąga wibracje o tej samej częstotliwości – dlatego potęguje się natężenie tej właśnie emocji w twoim życiu. To oznacza, że będziesz odczuwał ją częściej i intensywniej, niż gdyby nie doszło do zablokowania.

Możesz zwizualizować sobie taką zablokowaną emocję jako kulę energii – bo w zasadzie tym właśnie jest. Choć stworzone z energii i niedostrzegalne dla oczu, zablokowane emocje mają konkretny rozmiar i kształt. Wielkość emocjonalnej sfery mieści się w określonym przedziale. Upraszczając – zablokowana emocja może być rozmiaru pomarańczy, ale też pokąźnego melona.

Uwięziona energia emocji okupuje konkretne miejsce w ciele fizycznym, a tkanki tego obszaru znajdują się pod jej wpływem, czyli rezonują z wibracją zablokowanej energii. Innymi słowy – są bezustannie wystawiane na działanie negatywnej wibracji.

Powiedzmy, że trapi cię emocja złości. Nosisz ją w sobie od lat, nie będąc tego faktu nawet świadom. I stajesz się znacznie podatniejszy na odczuwanie tej emocji. Każda potencjalna okazja do złości faktycznie przyniesie taką reakcję. Dzieje się tak, bo – co fascynujące – określona część ciebie już jest pod wpływem tej gniewnej energii.

Gdy z powodu uwięzionej emocji jakaś część ciebie już wibruje z częstotliwością właściwą złości, całe ciało staje się podatniejsze na jej oddziaływanie, zwłaszcza w okolicznościach sprzyjających potęgowaniu się gniewu.

Ludzie często zachodzą w głowę, dlaczego określone zdarzenie wywołało u nich tak gwałtowną reakcję lub dlaczego zostawienie za sobą jakiejś emocji stanowi dla nich potężny kłopot. Otóż najczęściej odczucie, z którego nie potrafisz się otrząsnąć, to ta sama emocja, która rezyduje w twoim ciele – pokłosie dawnych zdarzeń, być może nawet nieobecnych w świadomej pamięci.

Dlatego właśnie uwolnienie zablokowanej emocji przynosi efekt nieporównywalnie lepszy niż inne formy terapii. Niejednokrotnie uporczywe emocje i niepożądane zachowania, których nie potrafiliśmy wyrugować, w efekcie pracy tą metodą zwyczajnie odchodzą.

Zbyt piękne, by było możliwe? Kiedy raz sam tego doświadczysz, zrozumiesz, że nie koloryzuję. Dopóki jednak nie uwolnisz się od zablokowanych emocji, dopóty będziesz odczuwał ich ciężar i zmagał się z ich negatywnym wpływem.

W swojej pracy byłem świadkiem tego fenomenu wielokrotnie. Odwołam się do konkretnych przykładów, by ci to zobrazować.

## **LORI I CHEERLEADERKA**

Ciało Lori zablokowało emocję urazy w stosunku do innej kobiety. Kiedy prześledziłem w czasie, kiedy doszło do uwięzienia, okazało się, że Lori chowa w sobie urazę od szkoły średniej. Od razu też była w stanie określić problem. Wytłumaczyła, że w liceum wprost nie potrafiła znieść obecności jednej z dziewcząt z zespołu cheerleaderek. Z bliżej nieokreślonego powodu przez cały okres szkolny czuła do tamtej potężną antypatię. Co więcej, emocja ta tak naprawdę

nigdy jej nie opuściła, ponieważ w tamtym czasie została uwięziona w ciele Lori.

„To zadziwiające, ale nadal czuję do niej głęboką niechęć” – mówiła. „Mam czterdzieści trzy lata. Szkoła średnia to odległa przeszłość. Zdawałoby się, że już dawno powinnam zapomnieć o tamtych zdarzeniach, tymczasem jakoś nie mogę zostawić ich za sobą. Jeśli się zastanowić, od tamtej pory nigdy więcej jej nie spotkałam, a jednak za każdym razem, gdy o niej pomyślę, czuję tę samą, dawną urazę” – wyznała.

Wytłumaczyłem jej, jak działa mechanizm uwięzionych emocji – dlaczego te tak bardzo utrudniają nam pozostawienie za sobą przeżyć i zdarzeń, o których wolelibyśmy zapomnieć. Za pomocą magnesów uwolniłem uwięzione odczucie i niedługo po tym Lori opuściła gabinet. Spotkałem ją kilka dni później. Była niezmiernie podekscytowana.

„Doktorze Nelson, to działa! Wczoraj wieczorem rozmawiałam z koleżanką z dawnych lat. W rozmowie padło imię tamtej dziewczyny i... po raz pierwszy od czasu szkoły nie wywołało we mnie żadnych emocji! Normalnie wróciłaby niechęć, a tym razem nic! Nic! To cudowne uczucie! Dziękuję!”. – Promieniała z radości.

## **ODWIECZNA ZŁOŚĆ KIRKA**

Ponadsiedemdziesięcioletni Kirk był gniewnym mężczyzną. Trafił do mojego gabinetu z powodu bólu pleców. Szybko jednak stało się oczywiste, że to nie jedyny jego problem. Był impertynencki w stosunku do pracowników kliniki, do mnie również zwracał się w sposób opryskliwy. Karygodnie odnosił się do żony, która okazywała mu wyłącznie wsparcie i miłość.

Początkowo składałem jego zachowanie na karb cierpienia i bólu, który trawił go nieustannie. Ale choć stan pleców powoli się poprawiał, zachowanie mężczyzny nie zmieniło się ani na jotę. Zdecydowałem się więc przebadać go pod kątem uwięzionych emocji i odkryłem zablokowaną złość, rozgoryczenie, lęk, urazę, frustrację i strach, z których wiele sięgało czasów dzieciństwa.

Uwolnienie tych emocji przyniosło niebywałe efekty. Kirk zmienił się nie do poznania. Czuły i opiekuńczy, zamiast koncentrować się na własnych dolegliwościach i niedyspozycjach, obecnie całą uwagę poświęca żonie. Wcześniej skupiony na sobie, wiecznie narzekający, teraz z uśmiechem na ustach troszczy się o innych, nie uskarżając się na własny stan. Ta potężna zmiana dosłownie wprawiała w osłupienie wszystkich znajomych Kirka. Przypuszczam, że gdyby uwięzione emocje uwolnić wcześniej, mężczyzna cieszyłby się zupełnie inną jakością życia.

Kirk, jak każdy z nas, jest człowiekiem wolnym i może decydować o tym, jakie emocje do siebie dopuszcza. Problem w tym, że uwięzione bolesne odczucia predestynują nas do określonych zachowań i stanów - łatwiej jest poddać się w takim przypadku negatywnej wibracji, niż przeć pod prąd. Po części ciało Kirka od dawna znajdowało się pod wpływem wibracji złości, rozgoryczenia, niepokoju, urazy, frustracji i strachu. To z taką negatywną energią mierzył się na co dzień przez większość swojego długiego życia. Do czasu, gdy zdjęliśmy to brzemie z jego barków.

## **Efekt zaburzenia równowagi**

Zastanów się nad kwantową naturą ludzkiego organizmu. Kiedy o poranku spoglądasz w lustro, spodziewasz się zobaczyć siebie w tym samym kształcie i postaci, co kiedy kładłeś się spać poprzedniego wieczoru. W końcu ciało jest na tyle stałe i przewidywalne, że możesz przyjąć, iż przez noc nie zmieni się nie do poznania. Nie szukasz w lustrzanym odbiciu obrazu wirujących obłoków energii - a może powinieneś, bo w rzeczywistości właśnie nimi jesteś.

Nie ma znaczenia, co sobie wyobrażasz - ciało to tak naprawdę zbiór energii krążących w uporządkowanej formie. Kiedy wprowadzasz negatywną wibrację uwięzionej emocji, zmieniasz naturalną częstotliwość drgań całego ciała. Różnicy tej nie dostrzeżesz gołym okiem, czasem nawet trudno będzie ją odczuć, istnieją jednak sposoby, by sprawdzić, co kryje się w twoim ciele.

Pamiętasz efekt rezonansu kamertonów? Kiedy ciało trzyma zablokowaną emocję, ta przyciąga inne odczucia o tej samej częstotliwości drgań. Jeśli na przykład uwięzioną emocją jest lęk, będziesz ogólnie bardziej strachliwy. Im dłużej dana emocja pozostaje w ciele, tym mocniej przyzwyczajasz się do jej odczuwania. Z czasem zaczniesz postrzegać siebie jako osobę lękliwą z natury, bo strach towarzyszy ci na co dzień. Część twojego ciała jest już ogarnięta energią uwięzionej emocji (kulą strachu), dlatego startujesz z gorszej pozycji. W pewnych okolicznościach cały organizm łatwo podda się tej wibracji.

## **Gdzie rezydują uwięzione emocje**

Ludzie często pytają, dlaczego emocja zostaje uwięziona akurat w takim, a nie innym obszarze ciała. W swojej praktyce zaobserwowałem, że trudne emocje najczęściej moszczą się w czułym punkcie ciała. Upatrują sobie czułe punkty, gdzie jesteście najslabsi - czy to ze względu na uwarunkowania genetyczne, dawną kontuzję czy niedobory składników odżywczych, które mogą przyczyniać się do fizycznego lub energetycznego osłabienia lub zachwiania równowagi w danym obszarze ciała.

Czasami też rolę odgrywa znaczenie metaforyczne. To w zasadzie oczywiste, gdy wziąć pod uwagę, że podświadomy umysł kontroluje nasze ciała i sny. Przenośnie stanowią naturalny środek wyrazu podświadomego umysłu, dlatego zablokowane emocje często lokują się w obszarze o znaczeniu symbolicznym.

Powiedzmy, że czujesz żal, bo twoja przyjaciółka poroniła. Jeśli odczuwasz tę emocję bardzo intensywnie, może ona zostać uwięziona w twoim ciele. U kobiety tego typu zablokowana energia z dużym prawdopodobieństwem zagnieździ się w macicy lub piersi - narządach w naturalny sposób powiązanych z formowaniem i kultywowaniem nowego życia. Inny przykład: być może przechodzisz trudny czas, kiedy wszystko zdaje się sprzysięgać przeciwko tobie. Życie staje się bardzo trudne. Jesteś przytłoczony i sfrustrowany, czujesz, że dźwigasz na swoich barkach cały świat. W tej sytuacji negatywna energia może faktycznie zagnieździć się



w obręczy barkowej. W rzeczywistości każda emocja może zlokalizować się w dowolnym miejscu w ciele.

Jeśli nie zaobserwujesz tego braku równowagi, sytuacja może ciągnąć się latami, ostatecznie przyczyniając się do rozwoju poważnych problemów zdrowotnych - fizycznych i psychicznych.

## **Podwójna natura uwięzionych emocji**

Uwięzione emocje wpływają na Ciebie na dwóch różnych poziomach: pod względem mentalnym i fizycznym. Najpierw zastanówmy się, jak oddziałują na psychikę. Przede wszystkim potęgują reakcje emocjonalne. Poniżej przedstawiam kilka przykładów z życia wziętych, obrazujących oczywisty wpływ zablokowanej energii emocjonalnej na sferę mentalną.

### **TRAUMA MARIE**

Piękna, życzliwa Marie doświadczyła prawdziwego dramatu. Na rok przed tym, jak ją poznałem, straciła syna – chłopak został brutalnie zamordowany. Co gorsza, proces mordercy się przeciągał, więc tragedia nadal pozostawała żywa.

Marie trafiła do mnie w naprawdę ciężkim stanie. Przez ostatni rok była całkowicie pogrążona w żałobie, przeżywając nieustannie swoją stratę. Badanie pod kątem uwięzionych emocji pokazało wiele zablokowanych uczuć związanych ze śmiercią dziecka. Uwolnienie emocji wyzwoliło Marie. Choć naturalnie nadal brak jej syna i zawsze będzie za nim tęsknić, odzyskała spokój i równowagę – teraz jest jedną z najradośniejszych osób, jakie kiedykolwiek poznałem.

Uwięzione emocje całkowicie zaburzyły jej równowagę, podtrzymując w ciele negatywną wibrację. Kiedy wyzwoliliśmy wywołującą problemy energię, Marie odzyskała wolność i mogła zacząć przeżywać swoją stratę w mniej uciążliwy dla organizmu sposób.

## **SARAH I ZAMACH NA PREZYDENTA KENNEDY'EGO**

Przypadek 71-letniej Sarah na zawsze pozostanie mi w pamięci. Kiedy przyszła do mojego gabinetu, za pośrednictwem testu mięśniowego zwróciłem się do jej podświadomego umysłu z pytaniem, czego potrzebuje. Okazało się, że Sarah więzi w sobie emocję smutku.

Choć niektóre wspomnienia z czasem zacierają się w naszej świadomości, podświadomy umysł skrupulatnie rejestruje i przechowuje w pamięci wszystkie zdarzenia, nawet z odległej przeszłości. I rzecz jasna, wie wszystko o każdej emocji, którą trzymamy w ciele. Zna jej charakter i specyfikę, wie, kiedy się pojawiła, kogo lub czego dotyczy. Wie wszystko.

Zwracając się do podświadomości Sarah, próbowałem ustalić, kiedy doszło do uwięzienia emocji. Okazało się, że jej ciało zablokowało smutek w 1963 roku. Z miejsca nasunęło mi się pytanie, czy emocja ta związana jest z zamachem na prezydenta Kennedy'ego. Ciało dało odpowiedź pozytywną. Kiedy doszliśmy do tego wniosku, Sarah nie była w stanie powstrzymać łez.

„O mój Boże, tak. Ta wiadomość bardzo mnie poruszyła. A potem, kiedy syn prezydenta zginął w wypadku samolotowym przed kilkoma laty... wszystkie te emocje wróciły. Płakałam i płakałam przez wiele dni” – przyznała, szlochając.

Dla wielu starszych Amerykanów 22 listopada 1963 był dniem szokująco tragicznym. Tego dnia Sarah całą sobą odczuła dojmujący smutek. Emocja ogarnęła ją całkowicie i przytłoczyła swoim ciężarem oraz intensywnością. Jej

fizyczne ciało nie było w stanie przetworzyć owej emocji -  
w efekcie została ona zatrzymana i uwięziona.

## **Uwięzione emocje wpływają na kondycję emocjonalną**

Uwięzione emocje wytwarzają określoną wibrację energetyczną. Co więcej, umysł łączy je ze specyficzną kategorią zdarzeń. W przypadku Sarah podświadomość powiązała emocję smutku - wibrującą z własną, określoną częstotliwością - z nagłą tragiczną śmiercią kolejnego członka rodu Kennedych. Kiedy doszło do katastrofy samolotowej, naturalny i zrozumiały smutek kobiety został spotęgowany przez emocję, która wcześniej zagnieździła się w jej ciele. Cały organizm zsynchronizował się z wibracją energii zablokowanej w przeszłości. W innej sytuacji Sarah przeżywałaby najpewniej żalobę po John-Johnie jak większość rodaków, by po niedługim czasie otrząsnąć się z żalu. Ale w jej przypadku ból nałożył się na wcześniejsze emocje uwięzione w listopadzie 1963 roku i opanował ją na niewspółmierną do okoliczności skalę. W istocie smutek nigdy jej nie opuścił - część jej ciała dosłownie nigdy nie wyzwoliła się spod wpływu tej emocji.

To dosadny przykład pokazujący, w jaki sposób uwięziona emocja może utrzymywać się w ciele przez lata, potęgując efekt działania innych emocji o zbliżonym charakterze. W większości przypadków jednak nie rozpoznajemy związku między obecnymi zdarzeniami a traumami z przeszłości. Jeśli jednak kiedykolwiek zaobserwowałeś, że siła twojej emocjonalnej reakcji jest niewspółmierna do wydarzenia, które ją wywołało, istnieje prawdopodobieństwo, iż stoi za tym uwięziona emocja (lub emocje).

Jeżeli nie uwolnisz się od ich ciężaru, mogą potęgować odpowiedź i powodować ból do końca twojego życia. To zupełnie zbyteczne, bo zablokowanych emocji naprawdę nietrudno się pozbyć.

Zanim uwolniłem uwięziony smutek Sarah, postanowiłem zapytać, gdzie emocja ta gnieździła się przez niemal cztery dekady. Jakie tkanki jej ciała były przez te wszystkie lata zatopione w energetycznej kuli smutku? Jaki wywarło to na nie wpływ? Podświadomy umysł zna odpowiedzi na te wszystkie pytania - aby je uzyskać, wystarczy zapytać. Odpowiedź zaszokowała mnie i samą Sarah.

Test mięśniowy wykazał, że uwięziona emocja smutku zagnieździła się po lewej stronie klatki piersiowej.

Długo patrzyliśmy się na siebie w zdumieniu, nie mogąc wydobyć słowa. Cztery lata wcześniej z powodu raka piersi Sarah przeszła zabieg pełnej mastektomii.

Energia emocji zlokalizowała się w lewej piersi i tam też została zablokowana. Z wszystkich miejsc w ciele czemu właśnie tam? Prawdopodobnie miejsce to było osłabione, a więc podatne - być może z powodu pomniejszej infekcji, wcześniejszego urazu czy innego typu zaburzenia równowagi.

Moim zdaniem emocja zablokowała się w okolicy serca, bo kobieta darzyła tragicznie zmarłego prezydenta wielką miłością.

Bez względu na powód, emocja pozostawała uwięziona w ciele Sarah przez dekady, powodując nieustanne podrażnianie dotkniętych tkanek, co mogło przyczynić się do rozwoju nowotworu. Choroba nie została zdiagnozowana na czas i ostatecznie, aby ratować życie kobiety, lekarze musieli przeprowadzić amputację. I choć fizycznie ogarnięte chorobą

tkanki zostały usunięte, uwięziony smutek nadal pozostawał w ciele i trawił ją pod względem emocjonalnym. Uwolnienie zablokowanej energii pozwoliło Sarah odzyskać równowagę emocjonalną. Żałuję tylko, że nie miałem szansy pomóc jej wcześniej - z pewnością oszczędziłoby jej to wiele bólu i cierpienia, a może wręcz ustrzegło przed rakiem.

# Fizyczne konsekwencje zablokowanych emocji

Tkanki, które są bezustannie wystawiane na wpływ energii uwięzionych emocji, ostatecznie odczują konsekwencje jej działania.

Gdyby do ekranu telewizora czy komputerowego monitora zbliżyć magnes, ten z miejsca spowodowałby widoczne zniekształcenie obrazu. Dlaczego? Otóż pole magnetyczne zaburza normalną cyrkulację elektronów monitora. Jeśli przyłożysz magnes zbyt blisko lub pozostawisz go w pobliżu kineskopu na zbyt długo, dojdzie do trwałego zniekształcenia wyświetlanego wizerunku lub zupełnego zniszczenia sprzętu. Uwięzione emocje wpływają na organizm w podobny sposób. W końcu ciało to nic innego jak energia, energią są też emocje. Pamiętaj jednak, że uwięzione emocje to energia negatywna, zakłócająca prawidłowe funkcjonowanie komórek organizmu – identycznie jak magnes zaburza obraz na ekranie telewizora. Jeśli ten negatywny wpływ będzie utrzymywał się wystarczająco długo, spowoduje ból i niewydolność dotkniętego obszaru. Dlatego właśnie uwolnienie zablokowanej emocji tak często skutkuje natychmiastową ulgą i ustąpieniem objawów, jak również daje potencjalnie szansę na remisję niektórych schorzeń.

To obiecujący obszar do dalszych badań, które mogą przyczynić się do lepszego zrozumienia procesów chorobowych.

Z mojego doświadczenia wynika, że uwięzione emocje mogą zadziwiająco silnie wpływać na tkanki ciała. Co takiego



dzieje się w dłuższej perspektywie czasu, gdy tkanki te są nieustannie podrażniane? W pierwszej kolejności dochodzi do lekkiego zaburzenia równowagi, czyli osłabienia funkcji danej struktury w ciele. Oczywiście konsekwencje uzależnione są od tego, o jakim obszarze mówimy. Objawy mogą obejmować: wzmożone napięcie mięśni, obniżoną zmniejszoną, większą podatność na kontuzje czy przyspieszenie procesu starzenia.

Dolegliwości bólowe o różnej specyfice i różnym natężeniu stanowią niezwykle częsty symptom uwięzionych emocji. Od migreny po ból dolnego odcinka pleców, od bólu odcinka szyjnego po ból kolana – najczęstszą przyczyną tego typu dolegliwości jest uwięziona energia emocji.

Co więcej, wygląda na to, że uwięzione emocje mogą wywierać duży wpływ na organizm również na poziomie genetycznym. Do niedawna panowało przekonanie, że kobiety, u których doszło do mutacji genetycznej sprzyjającej rozwojowi nowotworu piersi, prędzej czy później zapadną na tę chorobę. Podwójna mastektomia, której poddała się aktorka Angelina Jolie, to ekstremalny przykład prewencji w myśl tej teorii. Dziś jednak wiemy już, iż w zależności od przypadku, może, ale nie musi dojść do ekspresji tego genu. Innymi słowy geny nie zawsze się uaktywniają<sup>7</sup>. Wpływa na to wiele czynników – doświadczenia, odżywianie, toksyny na działanie których jesteś wystawiany, poziom stresu i bagaż emocjonalny. Z mojego doświadczenia wynika, że uwolnienie emocji powodującej zaburzenie energetyczne może wręcz doprowadzić do zmiany samej sekwencji genetycznej. W każdym razie kod emocji często łagodzi ból i inne objawy chorób o podłożu genetycznym. Za przykład może posłużyć historia Susan.

## CHOROBA GENETYCZNA W REGRESIE

Jestem nosicielką genu odpowiedzialnego za chorobę o nazwie zeszywniające zapalenie stawów kręgosłupa. Gen jest aktywny, dlatego od lat cierpię na tę przypadłość. ZZSK to przewlekła postępująca choroba tkanki łącznej, która powoduje zeszywnienie więzadeł przykręgosłupowych, prowadząc do deformacji kręgosłupa. Wpływa też na inne stawy i wszystkie narządy. W konsekwencji ból towarzyszył mi nieustannie – zmiana pozycji czy nawet podniesienie się z łóżka oznaczało fizyczne cierpienie.

Po pierwszej sesji metodą kodu emocji ból zelżał z poziomu 8 do 1. Przystałam odczuwać ból w kościach. Od tamtej pory minęły już trzy miesiące a dolegliwości nie powróciły!

- SUSAN R.

Jeśli tkanki są przez określony czas nieustannie podrażniane, mogą ostatecznie wejść w stan metaplazji\*\*, czyli przetwarzania. Innymi słowy dany rodzaj komórek przeobraża się do prymitywniejszej formy. Stanowi to często zaczątek formowania się komórek nowotworowych.

Choć istnieje wiele czynników, które według lekarzy powodują rozwój raka, uwięzione emocje mogą sprzyjać postępowi procesu chorobowego. Moim zdaniem tak samo ma się rzecz w przypadku większości, jeśli nie wszystkich innych schorzeń.

Każdy z moich cierpiących na nowotwór pacjentów miał jakieś zablokowane emocje uwięzione w tkankach ogarniętych chorobą.

Istnieje duże prawdopodobieństwo, że objęte chorobą obszary przyciągają energie negatywnych emocji właśnie dlatego, że są w stanie poważnego zaburzenia równowagi. Zwróć jednak uwagę, iż mówimy tu już o etapie postępu choroby. Wróćmy jednak do przyczyn rozwoju schorzenia – coraz więcej wskazuje, że uwięzione emocje odgrywają znaczącą rolę jako nierozpoznany, a jednak istotny czynnik

leżący u podłoża zachorowań na nowotwór. Dlatego ich uwolnienie stanowi kwestię priorytetową. Nawet jeśli odegrały już określoną rolę na początkowym etapie rozwoju raka, po usunięciu nie będą w stanie dalej przyczyniać się do pogarszania stanu pacjenta.

## **ROCHELLE I NOWOTWÓR PŁUC**

Kiedy Rochelle stawiała się w moim gabinecie po raz pierwszy, miała w płucach guz wielkości piłki baseballowej i była w trakcie chemioterapii. Zadałem ciału pytanie, czy w chorych tkankach gnieździ się zablokowana emocja, i uzyskałem odpowiedź pozytywną.

Emocja zablokowana w guzie sięgała początkami wielu lat wstecz, gdy Rochelle była młodą kobietą. Z pochodzenia Filipinka, wyszła za mąż za amerykańskiego marynarza. Po przyjściu na świat dziecka Rochelle na wiele miesięcy była zostawiana sama sobie, bo rejsy męża trwały pół roku, a czasem i dłużej. Młoda mężatka spodziewała się częstej nieobecności męża i pogodziła się z tym faktem na poziomie świadomości, ale samotne wychowywanie dziecka było trudne i frustrujące. Rochelle była przekonana, że akceptuje sytuację. Ale jej podświadomość mówiła co innego – w tamtym czasie uraza, frustracja i porzucenie zagnieździły się i zablokowały w jej ciele.

„Skądże znowu” – zaprzeczała ze szczerym przekonaniem. „Nigdy się tak nie czułam. Wiedziałam, na co się decyduję, wiążąc się z Dannym. Byłam z tym pogodzona i dobrze radziłam sobie w pojedynkę”.

A jednak, gdy przesunąłem magnes wzdłuż jej kręgosłupa, Rochelle spojrzała na mnie z niedowierzaniem.

„To bardzo dziwne - przyznała - ale czuję się znacznie lżej, jakby z piersi zdjęto mi jakiś ciężar”.

Ponieważ dla Rochelle dojazd do kliniki oznaczał łącznie trzygodzinną podróż, spotkałem się z nią zaledwie trzykrotnie. Tym niemniej, owe trzy sesje wystarczyły, by uwolnić wszystkie emocje zablokowane w obszarze dotkniętym nowotworem. Mniej więcej pięć tygodni później pojawiła się u mnie raz jeszcze - by podzielić się dobrymi wieściami. Ostatnie prześwietlenie nie wykazało nawet śladu po wcześniejszym guzie. Czy uwolnione emocje mogły stanowić istotny czynnik przyczyniający się do rozwoju nowotworu? Według mnie - zdecydowanie tak.

Rzecz jasna, nie jestem w stanie bezsprzecznie udowodnić, że odblokowanie negatywnych energii doprowadziło do zaniku guza - w końcu w tym czasie Rochelle przechodziła również chemioterapię. Jestem jednak przekonany, że usunięcie emocjonalnego ładunku obciążającego obszar klatki piersiowej co najmniej przyczyniło się do zwiększenia skuteczności tej formy leczenia. Podejrzewam również, że uwolnienie emocji dało ciału bodziec potrzebny do rozpoczęcia procesu zdrowienia. Mam nadzieję dożyć czasów, gdy wszyscy pacjenci będą mieli możliwość doświadczyć takiego rodzaju holistycznego podejścia do leczenia, które pozwala na łączenie metod terapeutycznych.

## **BÓL W PODBRZUSZU JEAN**

Uwięzione emocje mogą wywoływać fizyczny ból. Pamiętam, że ten fakt był dla mnie jednym z największych zaskoczeń. Pierwsze doświadczenie na tym polu przeżyłem dość dramatyczne. Moja żona nagle zaczęła odczuwać dotkliwy, ostry ból po lewej stronie podbrzusza. Test mięśniowy wykazał, iż ból emanuje z lewego jajnika i ma podłoże emocjonalne. Ku mojemu zaskoczeniu ostatecznie wyłonił się nie jedną, a sześć różnych emocji. Jak się niebawem dowiesz, zablokowane emocje uwalnia się pojedynczo, jedna po drugiej. Bywa, że ten sam obszar okupuje kilka emocji jednocześnie – tak jak to miało miejsce w przypadku Jean. Z wyjątkiem jednej wszystkie te uwięzione energie wiązały się z tragicznymi lub niepokojącymi zdarzeniami z życia bliskich jej kobiet. Kolejno identyfikowałem emocje sprawiające problemy, by następnie uwolnić je z ciała Jean.

Z ulgą obserwowaliśmy, jak z każdą uwolnioną emocją słabnie ból w podbrzuszu. Kiedy skończyłem pracę z pierwszymi pięcioma, natężenie bólu stanowiło ułamek tego, z czym mierzyła się jeszcze chwilę wcześniej. Tym niemniej ciało mówiło jasno, że istnieje jeszcze jedna, szósta emocja, którą należy wyzwolić. Badanie pokazało, że to poczucie bycia bezwartościową, uwięzione w dzieciństwie.

Był rok 1960 – wybory prezydenckie. Richard M. Nixon i John F. Kennedy rywalizowali o fotel głowy państwa. Nauczycielka poinformowała Jean, że dwójka dzieci – chłopiec i dziewczynka – zostaną zaproszeni do udzielenia wywiadu dla lokalnej gazety. Rozmowa miała dotyczyć nadchodzących wyborów i to Jean została wytypowana do tej pary. Dowiedziała się, że usłyszy kilka pytań na temat kandydatów.

Miała też powiedzieć, na kogo oddałaby głos, gdyby była dorosła.

Dziewczynka była bardzo podekscytowana. Kiedy nadszedł wielki dzień, poproszono ją do sali, gdzie miał się odbyć wywiad. W środku stały przygotowane dwa krzesła, po jednym dla każdego z dzieci. Dziennikarz zaczął zadawać pytania chłopcu, flesze aparatu błyskały raz po raz. Ale choć fotograf robił jej zdjęcia, z jakiegoś powodu żadnego pytania nie skierowano do Jean. Oprócz wskazówek, jak ma pozować do fotografii, całkowicie ją zignorowano. I nagle wywiad dobiegł końca. Jean wróciła do klasy zupełnie zbita z tropu. Powoli zaczęło do niej docierać, jak nieistotną musi być osobą.

Czuła się bezwartościowa, a emocja ta była na tyle silna, że zagnieździła się w jej ciele fizycznym.

Emocje to energia. Specyficzna częstotliwość wibracji precyzyjnie determinuje rodzaj emocji. Uwięziona emocja jest niczym kula energii, która zawsze wyląduje w określonym miejscu w ciele. Z jakiejś przyczyny to uczucie bezwartościowości obrało sobie lewy jajnik Jean i tam zagnieździło się na kolejne 30 lat.

Kiedy uwolniliśmy ostatnią, szóstą emocję, ból zniknął całkowicie. W obliczu tego doświadczenia nie byliśmy w stanie wydobyć z siebie słowa. Jean nigdy więcej nie odczuła podobnych dolegliwości. Nie mogę przestać myśleć, jak wiele osób doświadcza dojmującego bólu fizycznego, choć skuteczne lekarstwo jest tak proste i szybkie w zastosowaniu.

## **JACK I ŁOKIEĆ TENISISTY**

Kolejny przykład obrazujący, w jaki sposób uwięzione emocje mogą powodować fizyczne dolegliwości, stanowi historia mojego pacjenta o imieniu Jack. Mężczyzna trafił do mnie w wieku 42 lat z powodu przypadłości zwanej potocznie łokciem tenisisty<sup>\*\*\*</sup>. Obezwładniający ból trawił go od miesięcy. Stan prawego przedramienia był na tyle poważny, że najprostszy ruch - przekręcenie kluczyka w stacyjce samochodu - powodował ostry ból. Zacząłem pracować z Jackiem, wykorzystując tradycyjne podejście chiropraktyczne oraz terapię manualną. Ale po tygodniu mężczyzna w zasadzie nie odczuwał poprawy. Byłem zaskoczony - większość pacjentów cierpiących na tę przypadłość z reguły bardzo dobrze reaguje na ten rodzaj terapii.

Brak poprawy stawał się frustrujący. W tamtym czasie zaczynałem dopiero pracę z uwięzionymi emocjami. Z wolna zaczynałem pojmować, jak potężny wpływ na stan fizyczny mogą wywierać zablokowane energie i jak szerokie spektrum objawów wywołują. Miałem już świadomość, że emocje mogą powodować ból fizyczny. Z drugiej strony wiedziałem też, iż łokieć tenisisty to przypadłość o podłożu zapalnym - wcześniej wyprowadziłem z tego schorzenia niejednego pacjenta. Tym razem jednak tradycyjne podejście nie przynosiło oczekiwanych rezultatów, zdecydowałem więc zwrócić się do podświadomego umysłu Jacka z pytaniem, czy za dolegliwością stoi problem uwięzionej emocji. Ku mojemu zaskoczeniu uzyskałem odpowiedź twierdzącą.

Za pomocą kodu emocji zidentyfikowałem pierwszą emocję poczucia niższości<sup>8</sup>. Emocja ta została uwięziona w czasach licealnych, a wiązała się z pewną dziewczyną, do której

chłopak żywił uczucie. Uwolniłem negatywną energię i ku swojemu zaskoczeniu Jack z miejsca odczuł znaczące złagodzenie bólu. Ponownie zwróciłem się do podświadomości, czy istnieją inne zablokowane emocje, które należy uwolnić. Otrzymałem potwierdzenie – kolejnym stwarzającym problem odczuciem było zdenerwowanie. Ono również sięgało początkami szkoły średniej, a powstało w wyniku nieudanego związku (z inną dziewczyną). Po uwolnieniu tej emocji natężenie bólu znów zmalało. Kontynuowaliśmy pracę emocja po emocji, łącznie identyfikując i uwalniając pięć uwięzionych energii.

Wszystkie sięgały czasów szkolnych, wszystkie dotyczyły dziewcząt. Obecna podczas terapii żona Jacka zdawała się całą sytuacją zafascynowana, a nawet rozbawiona.

Po każdym uwolnieniu natężenie bólu się zmniejszało. Wraz z ostatnią odblokowaną emocją ból opuścił Jacka, który z niedowierzaniem poruszał przedramieniem, imitując ruch przekręcania kluczyka w stacyjce. Nic – żadnego dyskomfortu. Mężczyzna od razu odzyskał pełny zakres ruchu w stawie łokciowym. Nie odczuwał też bólu, gdy badałem jego przedramię, które wcześniej było nadwrażliwe na dotyk. Wszyscy nie mogliśmy nadziwić się tej zmianie.

W liceum Jack grał w tenisa, od lat jednak nie miał rakiety w ręce. Emocje mają tendencję do zagnieżdżania się w tkankach podatnych i osłabionych, w miejscach, w których dochodzi do zaburzenia równowagi, kontuzji czy kumulacji napięcia. W tym konkretnym przypadku wszystkie uwięzione emocje skoncentrowały się w przedramieniu mężczyzny. Według mnie stało się tak, ponieważ w szkole średniej młody sportowiec regularnie przeciążał prawą rękę – kilkakrotnie



doznał nawet kontuzji. W tym samym czasie przechodził okres trudny emocjonalnie. Osłabione przedramię przyciągnęło negatywne energie emocjonalne związane z niepowodzeniami miłosnymi i tam zagnieździły się nieprzetworzone uczucia chłopaka. Pamiętaj, że miejsca osłabione, a więc podatne, to naturalna fizyczna lokalizacja emocji sprawiających kłopoty.

Nadal myślę, że gdybym nie był świadkiem błyskawicznego ozdrowienia Jacka, w życiu nie uwierzyłbym, że to możliwe.

Im częściej stosowałem metodę kodu emocji w pracy z pacjentami, tym większe było moje zdumienie, jak często uwięzione emocje przyczyniają się do rozwoju lub faktycznie stanowią podłoże różnorodnych schorzeń. Przypadek po przypadku mogłem też obserwować, jak potężny, negatywny wpływ zablokowana energia wywiera na kondycję i ogólny stan pacjenta.

Proces zdrowienia może rozpocząć się z pełną mocą po wyzwoleniu uwięzionych energii. Kto wie, ile bólu, nieszczęścia, chorób przewlekłych możemy oszczędzić sobie i innym, eliminując z ciała zablokowaną energię. Szybko uświadomiłem też sobie, że niektórzy z moich pacjentów trzymają w sobie zablokowane emocje dłużej, niż mógłbym zdroworozsądkowo zakładać. To prawdziwy dramat, iż do pewnego stopnia cierpieli przez wiele lat na skutek czegoś, co tak łatwo można usunąć.

## **POPRAWA WZROKU**

Już w pierwszym miesiącu uczenia się metody kodu emocji zaczęłam pracę z moim tatą. W przeciągu kilku dni poprawiły się funkcje i aktywność jego słabszego oka. Po dwóch tygodniach znacząco zelżał chroniczny ból w kolanie,

a ostatnio tata obszedł granice swojego 40-hektarowego gospodarstwa. Kiedy zapytałam go, jak kolano zniosło ten spacer, ze zdziwieniem przyznał, że mu nie dokucza. Do niedawna pokonanie takiego dystansu po nierównym gruncie tata z pewnością przypłaciłby cierpieniem. Co więcej, w tym samym czasie miał umówioną wizytę u okulisty. Był pod stałą obserwacją, bo niepokojąco wysokie ciśnienie w oku świadczyło o niebezpieczeństwie rozwoju jaskry. Na tym etapie zdążyłam już uwolnić wiele uwieczonych emocji, które wpływały na stan jego oczu. Po powrocie od lekarza tata oświadczył, że ciśnienie w oku jest w normie, a niebezpieczeństwo rozwoju jaskry wyrugowane. Zmniejszyła się też jego wada wzroku! Od jakiegoś czasu noszenie okularów wywoływało u niego dyskomfort. Oczywiście! Dawniej dobrane soczewki teraz były po prostu za mocne!

- STACEY B.

# **Fobie**

Fobia oznacza nieracjonalny, uporczywy lęk przed określonymi czynnościami, osobami, przedmiotami lub zjawiskami. W swojej pracy odkryłem, iż uwięzione emocje stanowią istotną, a często jedyną przyczynę leżącą u podłoża rozwoju tej przypadłości. U większości osób zmagających się z tym zaburzeniem lękowym można zidentyfikować co najmniej jedną uwięzioną emocję powiązaną z daną fobią.

Fobia to realny problem, który w znaczący sposób może pogarszać jakość całego życia. Tym razem przywołuję historię przesłaną przez praktykującą terapię metodą kodu emocji Kirsty.

## **ULECZONA KLAUSTROFOBIA**

Moja pacjentka od 50 lat borykała się z ostrą klaustrofobią.

Jak nietrudno sobie wyobrazić, lęk potężnie ograniczał ją na co dzień – do tego stopnia, że nawet oglądanie telewizji czy wyjście do kina stanowiło problem. Klaustrofobiczna przestrzeń pokazywana na ekranie powodowała u niej atak paniki – kobieta wybiegała wtedy z sali kinowej!

Po naszej pierwszej sesji kodu emocji rozradowana poinformowała mnie, że po raz pierwszy w życiu była w stanie spokojnie, bez paniki, obejrzeć pewien program. Następnie bez zmrużenia oka, rzeczowo opisała mi wszystko, co zobaczyła na ekranie. Był to ten rodzaj show, którego wcześniej za nic w świecie by nie obejrzała. Samo przywołanie tytułu wytrąciłoby ją z równowagi! Tymczasem teraz podniecona opowiadała mi w szczegółach, czego dowiedziała się o życiu na łodzi podwodnej!

– KIRSTY W.

## **LĘK PRZED SAMOLOTAMI**

Choć niektóre lęki są powszechniejsze niż inne, fobia może się rozwinąć dosłownie w stosunku do wszystkiego. Jedną z moich pacjentek cierpiała na dość nietypowy rodzaj lęku: nie była w stanie spojrzeć na samolot – nawet przedstawiony na zdjęciu czy na ekranie telewizora – bez silnego ataku paniki. Kiedy słyszała przelatujący samolot, natychmiast wbijała wzrok w ziemię – gdyby zwróciła oczy ku górze, z miejsca ogarnęłoby ją przerażenie i panika.

Z pomocą testu mięśniowego zwróciłem się do podświadomego umysłu z pytaniem, czy za fobią stoi uwięziona emocja. Otrzymałem odpowiedź twierdzącą. W toku dalszych badań i rozmów zdołałem określić, co takiego się wydarzyło.

Kilka lat wcześniej kobieta trafiła na artykuł w magazynie poświęcony katastrofie lotniczej. Tekst ilustrowały zdjęcia – w tym jedno przedstawiające wnętrze samolotu tuż przed tragicznym zdarzeniem. Gdy czytała artykuł, ogarnęła ją potężna fala przytłaczających emocji. Zidentyfikowała się silnie z przerażonymi pasażerami, co doprowadziło do uwięzienia emocjonalnej energii. Uwolniłem zablokowaną traumę i fobia natychmiast ustąpiła. Od tego momentu zdjęcie samolotu czy widok maszyny na niebie nie wywołuje w niej żadnego niepokoju.

## Lęki nocne

Koszmary senne mogą być powodowane uwięzionymi emocjami, mogą też mieć inne podłoże. Natomiast gdy mowa o lękach nocnych\*\*\*\*, problem jest zawsze jednoznaczny - to efekt zablokowanych energii emocjonalnych. Moja 42-letnia pacjentka Carol przez całe życie borykała się z tym typem parasomnii. Jej przerażające krzyki budziły męża i dzieci regularnie co najmniej trzy razy w tygodniu. Lęki nocne różnią się od innego typu zaburzeń sennych pod kilkoma względami. Nie są powiązane z konkretnym złym snem. To raczej rodzaj skrajnego przerażenia pojawiającego się w konkretnej fazie snu.

Dla Carol przypadłość ta stanowiła realny, zagrażający zdrowiu problem. Złamała oba obojczyki i wiele żeber, a nawet doznała pęknięcia czaszki, gdy w nocy przerażona próbowała uciec przed urojonym niebezpieczeństwem.

Podświadomość kobiety dała twierdzącą odpowiedź na moje proste pytanie, czy za jej problemem stoją uwięzione emocje. Dalsze badania ukazały emocje paniki, popłochu i strachu uwięzione, gdy Carol miała zaledwie pięć lat - w trakcie krótkiego okresu, gdy dziewczynkę męczyły koszmary. Nocne zmory dzieciństwa odeszły w zapomnienie, ale emocje zablokowały się w ciele, powodując przewlekły problem lęków.

Po uwolnieniu emocjonalnej energii w ciągu tygodnia lęki ustąpiły całkowicie - na dobre.

# PTSD

Zespół stresu pourazowego (ang. *post-traumatic stress disorder*; PTSD) to często występujące zaburzenie o wyjątkowo destrukcyjnych konsekwencjach dla zdrowia. Do objawów PTSD zaliczamy emocjonalne i fizyczne odrętwienie, depresję, stany lękowe, unikanie kontaktów z innymi ludźmi, izolowanie się od otoczenia (w tym również od najbliższych), wycofanie i utratę zainteresowania codziennymi sprawami. Dodatkowo osoby cierpiące na zespół stresu pourazowego mogą doświadczać skrajnych reakcji emocjonalnych i fizycznych, jak ataki paniki, palpacje serca i drgawki, w zetknięciu z sytuacją, która przypomina im o oryginalnej traumie. Mogą ją też przeżywać ponownie w natrętnych wspomnieniach występujących w ciągu dnia (tzw. *flashbacks*), a także w koszmarach sennych. Szacuje się, że problem ten jest lub będzie udziałem około ośmiu procent dorosłego społeczeństwa. W powszechnym wyobrażeniu PTSD to zaburzenie związane z dramataми wojny czy kataklizmu. W rzeczywistości jednak każde przerażające, traumatyczne czy zagrażające życiu wydarzenie, którego dana osoba doświadcza lub którego jest świadkiem (a które przekracza jej zdolność do uporania się z traumą i do koniecznej adaptacji), może skutkować rozwojem PTSD.

## KONIEC PTSD I DEPRESJI

U mojego 49-letniego męża zdiagnozowano zespół stresu pourazowego i depresję, u podłoża których leżały traumy z dzieciństwa, kilka okropnych wypadków, dwa przypadki choroby, które niemal kosztowały go życie, 20 lat

toksycznego pierwszego małżeństwa i dramatyczny rozwód. Jakby tego było mało, mąż stracił zdrowie, a tym samym zdolność wykonywania zawodu – wcześniej przez 20 lat zajmował się pracami remontowymi.

Fizycznie, emocjonalnie i mentalnie w obliczu tych wszystkich nieszczęść John całkowicie się załamał. Codzienna egzystencja stanowiła realną walkę. Próbował różnych rozwiązań farmakologicznych, by zwalczyć depresję i stany lękowe – bez powodzenia. W rzeczywistości leki tylko pogorszyły jego stan. John był pierwszą osobą cierpiącą na PTSD, z którą podjęłam pracę metodą kodu emocji. Zgodził się na ten eksperyment i wspólnie postanowiliśmy dać szansę terapii.

Po tym, jak usunęliśmy mur wokół serca i uwolniliśmy ciało z zablokowanych emocji, zespół stresu pourazowego ustąpił. John natychmiast odzyskał energię, postanowił wreszcie podążać za swoją dawną pasją, zapisał się do szkoły filmowej, dostał nawet stypendium za wyniki w nauce. Teraz pracuje jako dyrektor ds. obsługi klienta w firmie zajmującej się pomocą parom małżeńskim w kryzysie. Ani depresja, ani PTSD nie dały już o sobie znać.

Od czasu tego pierwszego doświadczenia z Johnem byłam świadkiem wielu przypadków ozdrowienia – po usunięciu muru wokół serca i oczyszczeniu ciała z uwięzionych emocji moi pacjenci wychodzili z cienia depresji, na nowo ciesząc się życiem. Co więcej, widzę, że wykonana praca pozwala im odbudować emocjonalną i mentalną siłę, dzięki której mają w końcu szansę uporać się z problemami leżącymi u podłoża depresji. Kod emocji ma potężny potencjał do zmiany życia na lepsze!

- ALISA F.

## **PSTD PO UPADKU**

Podczas wędrowni górskiej w parku narodowym w Wisconsin, mój chłopak spadł z 25-metrowego urwiska. Cudem uniknął śmierci. Po pobycie w szpitalu fizycznie wrócił do zdrowia, ale było dla mnie jasne, że pod względem emocjonalnym wypadek pozostawił blizny na psychice nas obojga. Michael nie pamiętał wiele z tamtego zdarzenia, nękały go za to częste napady paniki. U mnie rozwinęły się poważne zaburzenia lękowe i zespół stresu pourazowego. Wtedy właśnie po raz pierwszy spotkałam się z terapią metodą kodu emocji. Dzięki niej byłam w stanie pomóc Michaelowi uwolnić się od ataków paniki i obniżyć poziom niepokoju, a także zbudować odporność na przytłaczające czynniki stresogenne codziennego życia. Pomogłam również samej sobie – stany lękowe i PTSD nareszcie mnie opuściły.

- DENAY H.

## **WETERAN WOJNY WIETNAMSKIEJ**

Moim pierwszym pacjentem był mąż – weteran wojny wietnamskiej cierpiący na zespół stresu pourazowego. Jakiś czas temu zdiagnozowano u niego również pierwszy stopień choroby Parkinsona. Od początku pracowałam z nim metodą kodu emocji (teraz już przez dziewięć miesięcy), osiągając wspaniałe efekty! Poprawił się jego nastrój, unormowało ciśnienie krwi, drżenia prawie zupełnie ustąpiły. Mąż był pod tak wielkim wrażeniem, że opowiedział o kodzie emocji wszystkim kolegom z podobną historią wojennej traumy. Teraz pomagam również innym weteranom powrócić do zdrowia.

- JILL J.

## **KOD EMOCJI A ŻYCIOWA TRAUMA**

Jedna z moich pacjentek cierpiała na zespół stresu pourazowego w wyniku licznych traum, które spotykały ją w życiu już od dziecka. Dramatyczne przeżycia wpływały na jej nastrój i zachowanie, zaczynały też odbijać się na zdrowiu fizycznym, o czym świadczyły pierwsze symptomy. Na początku procesu uzdrawiania to ja uwalniałam energie emocjonalne uwięzione w ciele kobiety, szybko jednak nauczyła się robić to sama – rzetelnie i systematycznie. Minął mniej więcej rok, odkąd zaczęłyśmy terapię, a jej stan zmienił się nie do poznania. Nigdy wcześniej nie widziałam tak głębokich, potężnych skutków pracy z kodem emocji! Jestem przeszczęśliwa, że miałam swój udział w tym procesie zdrowienia. Wolna od strachu, w którym żyła do tej pory, jest praktycznie nową kobietą. Doświadcza piękna głębokich relacji, przede wszystkim z Bogiem. Poznała na sobie moc kodu emocji i obecnie pracuje nad książką poświęconą wykorzystywaniu tej terapii w leczeniu zespołu stresu pourazowego.

- MEGHAN B.



# **Czy możemy pozwolić sobie na pozostawienie uwięzionych emocji w ciele?**

Wierzę, że usunięcie uwięzionych emocji to w kontekście jakości życia kwestia priorytetowa. Uwolnienie negatywnych energii może bowiem zapobiec pojawieniu się różnorodnych problemów zdrowotnych. Mam nadzieję, że zaczniesz już rozumieć, w jaki sposób zrzućcie emocjonalnego bagażu przynosi ulgę i uwalnia od psychicznych oraz fizycznych objawów, które być może trapią i Ciebie.

## **FRANK WRÓCIŁ DO DOMU**

Frank służył w armii w czasie wojny w Wietnamie. Był jednym z pierwszych weteranów, którzy trafili do mnie na terapię. Mężczyzna nie potrafił z nikim rozmawiać o swoich wojennych doświadczeniach. Na samą myśl o tamtych przeżyciach odczuwał potężną wściekłość narastającą w środku. Nigdy nie wracał do nich w rozmowach – całkowicie się zamknął.

Skontaktowała nas ze sobą jego żona. Ponieważ Frank mieszkał w innym stanie, odbyliśmy rozmowę telefoniczną, podczas której wytłumaczyłam mu, w jaki sposób możemy przeprowadzić terapię metodą kodu emocji na odległość. Mężczyzna przyznał, że przekracza to jego zrozumienie i wyobraźnię.

- W porządku - odpowiedziałam spokojnie. - Zacniemy od razu.

Podczas tej wstępnej sesji przeprowadzonej przez telefon uwolniłam pierwsze zablokowane emocje. Ale przede wszystkim odkryłam, że to doświadczenia z dzieciństwa (gdy miał pięć lat) zdeterminowały reakcje mężczyzny na wydarzenia wojenne. Zorientowałam się, że zespół stresu pourazowego w przypadku Franka sięga korzeniami zdarzeń znacznie wcześniejszych niż konflikt wietnamski. Emocjonalny bagaż ciążyący mu od dzieciństwa został spotęgowany dramatem wojny - traumy nałożyły się i umocniły, wpływając na zachowanie mężczyzny. Frank nie radził sobie z życiem, nie był obecny tu i teraz, a tkwił w przeszłości, przez co jego działania przebiegały według jednego, uwarunkowanego wzorca.

Po tej pierwszej sesji Frank się nie odezwał, zostawiając mnie w niepewności, co takiego mogło się wydarzyć. Aż w końcu zadzwonił.

- Muszę ci powiedzieć... po tej sesji byłem w stanie mówić o wojnie w Wietnamie, tak jakby stanowiła po prostu wydarzenie z historii, a nie część mnie. W rezultacie postanowiłem spotkać się z moimi braćmi i siostrami - wyjawiał.

Poszedł więc na spotkanie lokalnej społeczności skupiającej weteranów wojennych i zaczął wchodzić w interakcje w innymi ekszołtnerzami. Postanowił nawet pójść krok dalej i wziąć udział w paradzie z okazji Memorial Day. Udał się do sklepu wojskowego. Kiedy właściciel zobaczył Franka w drzwiach, zniknął na moment na zapleczu, by po chwili wrócić z kartonem pod pachą.

- Jaki masz rozmiar butów? - zapytał.

- Jedenastkę.

- Czekałem na ciebie. To buty w rozmiarze jedenaście, z wojny wietnamskiej.

I tak Frank wziął udział w paradzie, z dumą maszerując w swoich wojskowych butach.

- Dziś zostałem na powrót powitany w domu - powiedział wzruszony żonie po zakończeniu uroczystości.

- RUTH K.

## **PRZYSZŁOŚĆ W OPTYMISTYCZNYCH BARWACH**

Z pomocą kodu emocji pracowałam z Garym nad wyjściem z uzależnienia. Gary żył w ciągłym strachu, że mu się nie uda, że znów zacznie brać. Borykał się z poważną depresją, stracił motywację, miewał myśli samobójcze. Uwolnienie uwięzionych emocji całkowicie go odmieniło. Promieniał szczęściem. Tydzień później społeczność rdzennych Amerykanów, z której się wywodził, zaproponowała mu wspaniały staż, i tak Gary mógł wrócić do nauki. A w przyszłym roku się żeni!

- JACQUELYN W.

## **TRANSFORMACJA NASTOLATKA**

Miałam okazję pracować metodą kodu emocji z jednym z uczniów uczęszczających do szkoły, w której uczę. Osiemnastoletni Braden borykał się z depresją, stanami lękowymi, uzależnieniem i zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi. Zanim zaczęliśmy terapię, w szkole był prześladowany, znęcali się nad nim silniejsi uczniowie.

Braden był emocjonalnie nieobecny. Całymi dniami snuł się jak odurzony: oczy puste, bez wyrazu, brak pewności siebie, prawie żadnych przyjaciół, oceny coraz

niższe, choć chłopakowi nie brakowało inteligencji. Czuł się jak ofiara, pokonany przez okoliczności, na które nie miał wpływu.

Jak nietrudno się domyślić, Braden więził w ciele niejedną emocję - i te zablokowane energie pomogłam mu uwolnić.

Po pierwszej sesji jego twarz całkowicie się odmieniła. Krok nabrał sprężystości, postura ciała i siły. Trudno było dopatrzeć się w nim tego dawnego wlokącego się szkolnymi korytarzami, apatycznego zombie. Mocniej angażuje się w interakcjach z innymi i sprawia ogólne wrażenie bardziej zadowolonego z życia. Oczywiście przed nami jeszcze mnóstwo pracy, tym niemniej kod emocji dla tego młodego mężczyzny stanowi szansę na nowe, zdrowe życie. Już teraz mogę z pewnością powiedzieć, że Braden przeszedł prawdziwie cudowną transformację!

- JOCELYN W.

Poprzez uwolnienie uwięzionych emocji pozbędziesz się z ciała niechcianych negatywnych energii, które zaburzają normalne funkcjonowanie tkanek organizmu. W ten sposób pomożesz ciału przywrócić pierwotny, swobodny przepływ energii, tak by mogło uleczyć się samo.

Doświadczysz też pozytywnych zmian na poziomie mentalnym, przywracając umysłowi naturalny, organiczny stan równowagi - bez dramatu, bólu i ciężaru dawnych emocji hamujących cię przed rozwojem i wykorzystaniem pełni twojego potencjału.

Starożytni medycy mieli potężną wiedzę na temat tajników ludzkiego pola energetycznego. W [kolejnym rozdziale](#) podzielę się z tobą tym wspaniałym dziedzictwem, które współczesna nauka odkrywa dla nas na nowo.

\* Dziedzina medycyny niekonwencjonalnej utożsamiana z kręgarstwem. Rodzaj terapii manualnej opartej na diagnozie, leczeniu oraz zapobieganiu mechanicznym zaburzeniom i dysfunkcjom narządu ruchu. Została stworzona pod koniec XIX w. w Stanach Zjednoczonych przez D. Palmera (przyp. tłum.).

\*\* Pojęcie z zakresu patomorfologii oznaczające pojawienie się komórek odmiennych czynnościowo i morfologicznie od swojej macierzy. Dotyczy ono tkanki łącznej oraz nabłonkowej. Metaplasja jest stanem, w którym komórki zmieniły swój pierwotny, dojrzały typ zróżnicowania w inny typ zróżnicowanych komórek, również dojrzałych,

w odpowiedzi adaptacyjnej na chroniczne podrażnianie, patogen lub kancerogen. Zmiany te zostają zakodowane w genomie komórki i przekazywane komórkom potomnym. Na podłożu metaplastji (zwłaszcza w tkance nabłonkowej) częściej rozwijają się nowotwory (przyt. tłum.).

\*\*\* Łokieć tenisisty to potoczne określenie schorzenia - zapalenia nadkłykcia bocznej kości ramiennej - którego źródłem są zmiany degeneracyjne struktury włókien kolagenowych ścięgien. Zmiany te są z kolei spowodowane przeciążeniami i mikrourazami (przyt. tłum.).

\*\*\*\* Lęki nocne są zaburzeniem snu zaliczanym do parasomnii, charakteryzującym się skrajnym przerażeniem oraz czasową niezdolnością odzyskania pełnej świadomości. Zaburzenie występuje zazwyczaj niedługo po zaśnięciu, w czwartym stadium fazy snu głębokiego NREM. Po ataku trwającym zwykle od kilku sekund do kilkunastu minut chory spokojnie zasypia, a później najczęściej nie pamięta tego incydentu (przyt. tłum.).

**CZĘŚĆ 2**

**ŚWIAT  
ENERGII**



# TAJEMNICE STAROŻYTNYCH energoterapeutów

Snem jest zmieszany rodzenie się człeka,  
Dusza przybyła z nami — życia siła  
Jak gwiazda gdzieś zachodziła,  
I przyszła zdaleka.  
Nie zupełnie oświecona,  
Ale bez ciemnoty sromu,  
Przyniosła chwały znamiona,  
Wzięte od Boga jak ze swego domu.

- WILLIAM WORDSWORTH  
w tłum. Konstantego Piotrowskiego

W 1939 roku radziecki technik Siemion Kirlian opracował metodę rejestracji wyładowań elektrycznych przy użyciu materiałów fotograficznych, która od jego nazwiska została nazwana fotografią kirlianowską<sup>1</sup>. W odróżnieniu od fotografii tradycyjnej fotografia kirlianowska nie wykorzystuje światła, a pole elektryczne o wysokim napięciu i częstotliwości do utrwalania obrazu promieniujących pól energetycznych otaczających wszystkie żywe organizmy\*. Technikę tę określa się również mianem elektrofotografii, kirlianografii czy metody wizualizacji poprzez wyładowania elektryczne w środowisku gazowym (GRW).

Od czasu jej opracowania naukowcy rosyjscy przeprowadzili pokaźną liczbę badań z wykorzystaniem elektrofotografii. Odkryli, iż wszystkie obiekty wykazują cechy pola energetycznego, choć u organizmów żywych jest ono znacznie silniejsze niż w przypadku obiektów nieożywionych<sup>2</sup>. Prawdopodobnie najbardziej przemawiającym do wyobraźni przykładem zdjęć metodą kirlianowską jest obraz tzw. fantomowego liścia - po fizycznym odcięciu połowy liścia na zdjęciu nadal widać kompletne, niezmienione pole energetyczne<sup>3</sup>. Czy możliwe zatem, że elektrofotografia ukazuje tak naprawdę wewnętrzną, duchową naturę fotografowanych obiektów?

Istnienie „ludzkiego pola energii” stanowiło podstawowe założenie, od wieków leżące u podłoża sztuki uzdrawiania. Według tradycji hinduskiej sięgającej wstecz ponad pięć tysiącleci, ta żywotna, życiodajna siła przenikająca wszystkie istoty żywe to *prana*. W medycynie chińskiej ta energia to *qi* - chińscy medycy wierzyli, że zachwianie równowagi *qi* skutkuje u danej jednostki problemami zdrowotnymi. Na przestrzeni historii ludzkości aż 79 różnych, niepowiązanych ze sobą kultur żywiło przekonanie o istnieniu pola energetycznego człowieka.

Uwięzione emocje zaburzają i blokują swobodny przepływ tej energii w ciele - w tym kontekście kod emocji to prosta metoda przywrócenia życiowej siły do stanu równowagi.



## Duch i świątynia

Wierzę, że pole energetyczne człowieka to nic innego jak duch, który rezyduje w każdym z nas. Jestem też przekonany, że gdyby można było tegoż ducha z ciała wydobyć, i kilka egzemplarzy postawić jeden przy drugim, ich wzajemne podobieństwo wprowadziłoby każdego z nas w zdumienie.

Liczne świadectwa doświadczeń śmierci (ang. *near-death experience*) wskazują, że osoby, które przeszły śmierć kliniczną, a następnie zostały przywrócone do życia, w rzeczywistości po prostu czasowo opuściły swoje fizyczne ciało. Z relacji wynika, że niekiedy ludzie nie zdają sobie nawet sprawy, do czego doszło – dopóki nie spojrzą w dół, by uświadomić sobie, że znajdują się poza ciałem, unosząc się nad nim. Osoby, które odbyły podróż na drugą stronę i z powrotem, zrozumiały, że to nie ciało stanowi esencję ich egzystencji. Można je raczej uznać za cielesną świątynię, w której rezyduje duchowe „ja”.

Sam również przeżyłem pewne zdarzenie, którego nigdy nie zapomnę, ponieważ pozwoliło mi zrozumieć prawdę. W toku swojej praktyki regularnie spotykałem pacjentów cierpiących na poważne, przewlekłe schorzenia. Miałem wtedy zwyczaj poprzedzać każdą sesję krótką, cichą modlitwą, w której zwracałem się do Boga z prośbą o przewodnictwo. Wielokrotnie przyszło mi docenić boską

pomoc, kiedy moja własna wiedza okazywała się niewystarczająca.

Pewnego razu, po odmówieniu krótkiej modlitwy, zwróciłem się ku leżącemu na stole do masażu pacjentowi. W tym samym momencie spłynął na mnie dar zrozumienia. Tak jakbym pozostawał ślepy całe życie, by teraz nagle odzyskać wzrok – jasny, duchowy dar widzenia pozwalający dostrzec i pojąć wszystko. Nie potrafię w pełni opisać tego uczucia, ale po prostu zrozumiałem, że stoję przed progiem świątyni – świątyni ciała należącej do tego człowieka. Natychmiast wypełniło mnie uczucie podziwu i czci. To wyjątkowe, potężne objawienie trwało zaledwie kilka sekund, nigdy go jednak nie zapomnę. Uzmysłowiło mi prawdę o naturze ludzkiego ciała i ofiarowało zrozumienie głębsze, niż to, które kiedykolwiek mógłbym inaczej osiągnąć.

To duchowe doświadczenie zmieniło mój sposób postrzegania ludzi. Zawsze żywiłem dużo miłości i szacunku do drugiego człowieka, teraz jednak przekonałem się, jak głęboka, jak święta jest prawda o naturze ludzkiej. W rzeczy samej, nie jesteśmy istotami ludzkimi mającymi duchowe doświadczenia, a istotami duchowymi mającymi doświadczenia ludzkie.

## **Jak twoje myśli wpływają na innych**

Myśli rodzą się w duchowej inteligencji i mają głęboki wpływ na ludzi w twoim otoczeniu. Myśli również stanowią formę energii, nieograniczoną i nieustannie emanującą z ciała.

Energia twoich myśli i uczuć wywiera subtelny wpływ na inne osoby, ale też pozostałe formy życia. Nawet jeśli nie zdajemy sobie z tego sprawy, bezustannie wchodzimy w interakcję z innymi, ponieważ wszystkie ekspresje energii są ze sobą powiązane i mają formę ciągłą.

## **Myśli - konkretne i rzeczywiste**

Starożytni uzdrowiciele dysponowali ogromną wiedzą i doskonale rozumieli potęgę ludzkich myśli. Podczas swoich wykładów prezentuję prosty test, by ukazać słuchaczom, w jaki sposób myśli mogą wywierać bezpośredni wpływ na ciało i umysł drugiej osoby nawet na odległość.

W pierwszej kolejności proszę o zgłoszenie się ochotnika. Osoba ta staje z przodu pomieszczenia plecami do zgromadzonych. Przeprowadzam szybką próbę, aby sprawdzić, czy poprawnie reaguje na bodźce. Instruuje, by ochotnik wypowiedział słowo „miłość”, a następnie badam reakcję mięśni - delikatnie, acz stanowczo naciskając na wyprostowane, wyciągnięte ramię. Mój nacisk prowokuje odpowiedź mięśni - w tym przypadku powinny bez problemu oprzeć się przyłożonej sile. Potem proszę ochotnika o wypowiedzenie słowa „nienawiść” i powtarzam procedurę - teraz mięśnie ramienia powinny zareagować widocznie słabiej, być może ręka wręcz ugnie się pod naciskiem.

Następnie proszę go o zamknięcie oczu. Ważne, by zachował czysty, wolny umysł. To samo dotyczy mnie - chodzi o to, by moje myśli nie zakłóciły przebiegu pokazu. Potem zwracam się do widowni z prośbą o reagowanie zgodnie z moimi instrukcjami: kciuk opuszczony to sygnał, by zgromadzeni zaczęli wysyłać w stronę ochotnika myśli

negatywne (np. „nie lubię cię / nie jesteś tu mile widziany”); kciuk uniesiony – myśli i intencje pozytywne („kocham cię / jesteś wspaniały”). Sygnał jest niewerbalny tak jak przekaz od widowni – wszystko przebiega w ciszy. Ochotnik ma zamknięte oczy, a ja daję znaki zgromadzonym za jego plecami.

Kiedy opuszczam kciuk, widownia przesyła negatywne myśli w kierunku demonstrującego – wtedy delikatnie naciskam jego ramię. Milczę, by ukazać zgromadzonym, że reakcja ochotnika wywołana jest wyłącznie siłą ich własnych myśli. Za każdym razem – bez wyjątku – mięśnie są osłabione i nie stawiają wystarczającego oporu.

I czas na drugą próbę – unoszę kciuk, a obecni wysyłają przekaz pozytywny. Znowu naciskam ramię ochotnika, a mięśnie tym razem odpowiadają zdecydowanie, bo są znacznie silniejsze. Pamiętaj, że przez cały czas ochotnik nie wie, jakie wskazówki przekazuję widowni. Stoi tyłem do zgromadzonych, a wszelkie instrukcje ograniczają się do znaków niewerbalnych.

Odkąd zacząłem go prezentować podczas wykładów przed kilkanaście laty, test ten przynosi identyczne, spójne wyniki. Działa, ponieważ wszyscy jesteśmy stworzeni z energii i myśli także są jej postacią. Kiedy energia myśli innych osób przenika twoje pole energetyczne, musi dojść do jakiejś reakcji – pozytywnej lub negatywnej. W tym konkretnym przypadku negatywne myśli wysyłane z widowni w widoczny sposób osłabiają ochotnika, natomiast myśli pozytywne działają przeciwnie,

wzmacniając odpowiednie mięśnie. Ta prosta, a jednocześnie fascynująca próba niesie ze sobą głębokie implikacje.

Rzecz jasna, twoje własne myśli mają najsilniejszy i najbardziej bezpośredni wpływ na stan twojego pola energetycznego. Zmiana sposobu myślenia z pozytywnego na negatywny od razu zmieni wibrację wewnętrznej energii na niepomysłną. Taki przeskok musi przynieść negatywne rezultaty, z których najbardziej oczywistym i natychmiastowym będzie generalne osłabienie organizmu. Myślę, że możesz sobie wyobrazić tę zależność. Negatywne myśli osłabiają narządy i tkanki organizmu - im dłużej jesteś w takim stanie, tym większe zagrożenie dla twojego zdrowia i ogólnej kondycji.

Twoja podświadomość zdaje sobie sprawę z negatywnych myśli - tych własnych i tych pochodzących od innych osób - które mogą cię ranić. Natomiast jeśli myśłom tym nie towarzyszą słowa, gesty, mimika twarzy, język ciała czy inna forma ekspresji, umysł świadomy często wykrywa je z opóźnieniem. Dzieje się tak, ponieważ od dziecka wpajano nam, by koncentrować się na tego typu „dowodach” wskazujących na czyjąś intencję.

Moim zdaniem wszyscy cierpimy na pewną naturalną niedoskonałość - nie potrafimy świadomie wyczuć energii, której nie możemy zobaczyć. Od pierwszego dnia, gdy przychodzimy na świat, jesteśmy bombardowani informacjami mówiącymi, jak powinien on wyglądać. Karmi się nas perspektywami, opiniami, uprzedzeniami,

tradycjami, teoriami, faktami i doktrynami. Chcemy wierzyć, że to, czego się uczymy, znajduje potwierdzenie w prawdzie. Idziemy do szkoły, by przyswajać „fakty” o świecie natury, o nauce i historii świata. Zanim wejdziemy w dorosłość, nasze wyobrażenia na temat otaczającej rzeczywistości są mniej więcej ukształtowane. Nic więc dziwnego, że gdy pojawiają się nowe informacje, umysł podchodzi sceptycznie, niechętnie akceptując rzeczy, które nie pasują do wykreowanego wcześniej wyobrażenia. Nowe dane, wymagające zmiany sposobu myślenia, przyjmujemy opornie, zwłaszcza jeśli nie są w zgodzie z tym, czego uczono nas wcześniej.

## Natura wszystkiego

Większość z nas na co dzień zapomina, że wszystko, co nas otacza, jest formą energii wibrującej na różnych poziomach, a te różnice w częstotliwości wibracji sprawiają, że rzeczy się od siebie różnią – pod względem wyglądu, smaku, zapachu i dotyku. Żyjemy w rzeczywistości, którą określam mianem świata Lego. Gdybyś z jakiegoś powodu nie wiedział, o czym mówię (żył do tej pory w jaskini lub nigdy nie przebywał z dziećmi), lego to małe klocki w różnych kształtach, kolorach i rozmiarach. Każdy, kto miał okazję odwiedzić Legoland, może potwierdzić – z klocków da się zbudować dosłownie wszystko, od słonia po wieżowiec.

Nasz wszechświat także zbudowany jest z małych klocków – cząstek subatomowych. W rzeczywistości nie są to nawet cząsteczki, ale dla uproszczenia możesz wyobrazić sobie, że chodzi o tyciutkie jednostki wibrującej energii. Jeśli zestawisz wystarczającą liczbę tych minijednostek, powstanie atom. I tak jak na przykładzie zestawów Lego, różne ustawienia energetycznych klocków stworzą atomy różnych pierwiastków (molekuły chemiczne), takich jak wodór, węgiel, tytan itd. I znów – jak systemy Lego – różne atomy mogą stworzyć różne cząstki ponadatomowe: białka, tłuszcze, węglowodany itp. Ostatecznie, wszystko, co nas otacza – rośliny, zwierzęta, minerały, gazy, ciecze i ciała



stałe, dosłownie wszystko - zbudowane jest z tych małych klocków stanowiących jednostki energii.

# Tajemniczy świat kwantowy

Cząstki subatomowe nie są tak naprawdę cząsteczkami, a kwantami, czyli inaczej porcjami czegoś, co wymyka się definicji<sup>\*\*</sup>. Fizyce kwantowej – nauce zajmującej się badaniem tych najmniejszych jednostek energii – początek dał Albert Einstein i jemu współcześni. Ci genialni naukowcy zaprojektowali niezmiernie pomysłowe badania, starając się zgłębić naturę tych energii. Jeden z najbardziej zaskakujących aspektów doświadczeń kwantowych pokazuje, że energie zachowują się w różny sposób w zależności od rezultatów, jakich oczekuje obserwator. Wielu fizyków widzi jedyne wytłumaczenie tego tajemniczego fenomenu w teorii, że energie w atomie same w sobie posiadają pewien stopień inteligencji<sup>4</sup>.

W pewnym słynnym eksperymencie naukowcy rozbili atom, wysyłając jego cząstki (inaczej energie) w dwóch różnych kierunkach, z prędkością zbliżoną do prędkości światła. Gdy już cząstki przebyły określony dystans, jedna z nich przeszła przez silne pole magnetyczne, które zmieniło jej trajektorię lotu. W tym samym momencie siostrzana cząstka również zmieniła kierunek przemieszczania się o identyczną wartość. Pomimo znacznej odległości dzielącej obie cząstki, te w niezrozumiały sposób nadal pozostawały ze sobą połączone. Zmiana wpływająca na pierwszą natychmiast wywołała zmianę w zachowaniu drugiej – dystans okazał się

bez znaczenia. Jak to możliwe? W jaki sposób te dwie jednostki energii zdołały się ze sobą skomunikować na znaczącą odległość?<sup>5</sup>

Nikt tak naprawdę nie wie, co stoi za fenomenem określonym mianem stanu splątanego<sup>\*\*\*</sup>. Tym niemniej w fizyce kwantowej obserwujemy to zjawisko raz po raz. Zmiana dotycząca jednej cząstki wywoła natychmiastową, zgodną zmianę w cząsteczce pokrewnej, bez względu na dzielącą je odległość. Wygląda na to, że dystans nie stanowi bariery dla utrzymania tej relacji między energiami. Pamiętaj, że wszystko jest ze sobą połączone!<sup>6</sup>

## **WSPOMNIENIE ATAKU KAMIKADZE**

Niewytłumaczalny fenomen połączenia nie ogranicza się do indywidualnych cząstek subatomowych. Wykazano, że przejawia się również w komórkach ludzkiego organizmu.

Doskonały przykład stanowi pewne głośne badanie, podczas którego zaobserwowano zaskakujące zachowanie leukocytów pobranych od pacjenta i umieszczonych w szalce Petriego. Leukocyty - inaczej białe krwinki - są podstawowym elementem układu immunologicznego. Ich zadanie polega na identyfikowaniu i niszczeniu patogenów, takich jak wirusy, bakterie, toksyny. Podczas badania pacjentowi podłączono elektrody, by uzyskać pomiar elektrycznej aktywności organizmu. Próbką leukocytów została umieszczona w specjalnym, wysokoczułym urządzeniu, pozwalającym zmierzyć ich aktywność

elektryczną. Pomiar wykazały identyczne wartości u pacjenta i w pobranej próbce.

Jeden z badanych podczas II wojny światowej służył na Pacyfiku na lotniskowcu, który został zaatakowany przez pilota kamikadze. Przerażony amerykański marynarz kilkakrotnie był pewny, że nadeszła jego ostatnia chwila.

Po podpięciu elektrod naukowcy pokazali mężczyźnie archiwalne zdjęcia przedstawiające samolot podczas samobójczego ataku na lotniskowiec. Mimo że od zakończenia wojny minęły długie lata, ciało żołnierza nie zapomniało o traumie. Instynktowna, gwałtowna reakcja organizmu została odzwierciedlona na odczycie pomiaru elektrycznego. Taka reakcja, rzecz jasna, nie budzi zdziwienia.

Natomiast w osłupienie wprawił badaczy fakt, że taki sam odczyt zapisało urządzenie stojące w drugim końcu pomieszczenia, które monitorowało aktywność leukocytów. Odczyty w zasadzie były identyczne. Aktywność elektryczna białych krwinek zwiększyła się gwałtownie, w sposób odzwierciedlający reakcję organizmu. Po wyłączeniu projektora aktywność elektryczna organizmu, a także pobranych leukocytów, wróciła do normy.

Naukowcy przecierali oczy ze zdziwienia. Powtarzali próbę kilkakrotnie, ale wyniki za każdym razem były takie same. W kolejnym podejściu postanowiono zwiększyć fizyczny dystans między pacjentem a próbką. Miernik zawierający wciąż żywe leukocyty został przewieziony do

innego laboratorium - na odległość wielu kilometrów. Powtórzono badanie.

Precyzyjnie rejestrując czas i mierząc aktywność elektryczną organizmu oraz leukocytów w oddalonych laboratoriach, naukowcy wykonali kilka kolejnych testów. Mężczyźnie pokazywano materiały archiwalne, a następnie wyłączano projektor, by organizm mógł wrócić do stanu równowagi. Serię projekcji przeprowadzono kilkakrotnie. Za każdym razem odczyt aktywności leukocytów pokrywał się z reakcją organizmu byłego żołnierza.

Wyniki doświadczenia przeczyły wszystkiemu, w co do tamtej pory badacze wierzyli. Trudno się dziwić - zdawałoby się, że taka reakcja stoi w sprzeczności z logiką. Zapytaj dowolną osobę, czy zdenerwowanie człowieka może udzielić się pobranym i odseparowanym na dużą odległość komórkom, a z pewnością zostaniesz wyśmiany. Brzmi niewiarygodnie, a jednak dowody - czarno na białym - świadczą, że natura kieruje się własną, niezrozumiałą dla nas logiką<sup>7</sup>.

# Inteligentny wszechświat

Niesamowite historie jak ta zdają się czystą magią, ponieważ ich nie rozumiemy. W rzeczywistości dopiero uczymy się rozumieć tajemniczą naturę energii – to, w jaki sposób działa i jak możemy ją wykorzystać. Wierzę, że tu i teraz zaczynamy dopiero poznawać jedną z największych tajemnic wszechświata. Ten wielki sekret wiąże się ze współczesnymi odkryciami dotyczącymi inteligentnej natury cząstek subatomowych – czyli inteligentnej natury energii.

Spróbuj przez moment spojrzeć na świat oczyma fizyka kwantowego. Rzeczywistość, w której żyjemy, jest w całości stworzona z energii, które same w sobie posiadają inteligencję. Pomyśl tylko. Krzesło, na którym siedzisz, to energia. Ta energia jest inteligentna. Oczywiście krzesło nie „myśli” w ludzki sposób. Ale składa się z niezliczonych drobnych energii, które robią dokładnie to, co powinny, by utrzymać mebel w jednym stabilnym kawałku. To dzięki ich zachowaniu możesz doświadczać swojego otoczenia takim, jakie jest dla ciebie na co dzień.

Max Planck, jeden z największych umysłów XX wieku uznawany za ojca teorii kwantów, odbierając w 1918 roku Nagrodę Nobla w dziedzinie fizyki powiedział:

Jako człowiek, który poświęcił całe życie zgłębianiu najbardziej przejrzystej z nauk, mogę podsumować moje badania nad naturą atomów w następujący sposób: materia jako taka nie istnieje. Cała materia powstała i istnieje jedynie dzięki doskonałości siły, która wprawia cząstki atomu w wibracje

i utrzymuje ten najdrobniejszy układ słoneczny atomu razem. Musimy przyjąć, że za tą siłą kryje się istnienie świadomego i inteligentnego umysłu. Umysł ten jest macierzą całej materii.

## Moc intencji

Twoje intencje to nic innego jak kolejna postać energii. Sam lubię myśleć o intencjach jako o silnej, bezpośredniej formie energii myśli. Ponieważ energia jest inteligentna, potrafi podporządkować się twoim intencjom lub z nimi współdziałać.

Starożytni uzdrowiciele rozumieli tę zależność – wszechświat jest stworzony i wypełniony inteligentną energią, umiejącą odpowiadać na intencje.

Jezus Chrystus jest prawdopodobnie najślynniejszym uzdrowicielem wszech czasów, leczącym ślepców i chromych, a nawet przywracającym do życia zmarłych. Jego pierwszy cud – choć nie dotyczył uzdrawiania – doskonale obrazuje koncept inteligentnej energii.

*Ewangelia wg św. Jana* opisuje, jak Jezus wraz z uczniami gościł w Galilei na weselu, podczas którego zabrakło wina – niewybaczalny błąd ze strony gospodarzy. Na polecenie Jezusa słudzy napełnili kamienne stągwie wodą, którą następnie ku niedowierzaniu zgromadzonych Chrystus zmienił w wino. Wierzę, że Jezus po prostu nakazał wodzie przemienić się w wino, a ta zwyczajnie posłuchała jego słów. Transformacja mogła się urzeczywistnić, ponieważ woda sama w sobie posiadała inteligencję i mogła wypełnić nakaz Chrystusa (J 2, 1-11, *Biblia Tysiąclecia*).



## SPACER PO WODZIE

I kolejny przykład biblijny, ilustrujący, w jaki sposób intencją można wpłynąć na kształt otaczającej nas rzeczywistości. Opis pochodzi z *Ewangelii wg św. Mateusza*:

Jezus wysłał apostołów, by przeprawili się przez Jezioro Galilejskie, podczas gdy sam udał się na górę, na modlitwę. Zgromadzeni w łodzi, w środku burzliwej, wietrznej nocy uczniowie zauważyli zbliżającą się ku nim postać. Gdy uświadomili sobie, że to nie zjawa, a ich nauczyciel, Piotr zwrócił się do Chrystusa: „Panie, jeśli to Ty jesteś, każ mi przyjść do siebie po wodzie! A On rzekł: »Przyjdź!«. Piotr wyszedł z łodzi, i krocząc po wodzie, przyszedł do Jezusa. Lecz na widok silnego wiatru uląkł się i gdy zaczął tonąć, krzyknął: »Panie, ratuj mnie!«. Jezus natychmiast wyciągnął rękę i chwycił go, mówiąc: »Czemu zwątpieś, małej wiary?«” (Mt 14, 22-31, *Biblia Tysiąclecia*)\*\*\*\*.

Podsumujmy. Z początku Piotr miał wiarę – był przekonany, że może chodzić po wodzie. Jego wiara i intencja były tak silne, iż faktycznie pozwoliły mu na ten akt. Inteligencja wody po prostu odpowiedziała na jego przekonanie – w sposób natychmiastowy – i tak normalny stan rzeczy natychmiast się zmienił, by dostosować się do intencji Piotra. Gdy jednak uczeń poczuł strach, jego jasna intencja i szczerą wiarą w zdolność chodzenia po wodzie zaczęły słabnąć. A gdy osłabła wiara i zniknęła sprecyzowana intencja, apostoł zaczął tonąć, ponieważ wszechświat odpowiedział na nowy stan umysłu Piotra.

Piotr zaczął tonąć, bo zwątpił i poczuł strach. Zwątpienie i strach są na jednym krańcu skali, zaś wiara i przekonanie – na drugim. Jeśli zwątpienie i strach się zwiększają, maleją wiara i przekonanie. I na odwrót.

Wszechświat współgra również z twoim przekonaniem o samym sobie. Jeśli nie wierzysz, że jesteś w stanie czegoś dokonać, rzeczywistość zsynchronizuje się z tym przekonaniem i faktycznie poniesiesz porażkę. I odwrotnie: jeśli wierzysz, że potrafisz, wszechświat ci pomoże, i osiągniesz sukces.

## **SPACER W POWIETRZU**

Mniej więcej dwa miesiące po śmierci mojego ojca miałem bardzo dziwny sen. Był dla mnie niezmiernie ważny, bo odczytałem go jako przekaz od Boga.

Znajdowałem się na korytarzu budynku uniwersytetu, a może innej uczelni. Dookoła mnie byli pochłonięci własnymi sprawami ludzie. Typowa sytuacja – zdawało się – do czasu, gdy dotarło do mnie coś bardzo niecodziennego. Idąc korytarzem, dosłownie unosiłem się kilka centymetrów nad podłogą. Uczucie było niesamowite. Przyśpieszałem i zwalniałem krok na zmianę, eksperymentując, co się wydarzy. Bez względu na tempo nadal szedłem jednak jakieś 2-3 centymetry nad ziemią.

Zaabsorbowani sobą ludzie dookoła zdawali się nie zauważać, co się dzieje. Naszła mnie myśl, że skoro jestem w stanie unosić się kilka centymetrów, mogę pewnie wznieść się i na 30 centymetrów nad ziemią. W tym samym momencie, gdy pojawiła się myśl, stało się! *Voilà!* Natychmiast uniosłem się wyżej. Spojrzawszy za siebie, zobaczyłem grupę dzieci, które bacznie mi się przyglądały.

One też unosiły się w powietrzu na podobnej wysokości, i na nie też nikt inny nie zwracał uwagi.

Nadal przemieszczałem się korytarzem. Zdałem sobie sprawę, że mogę kontrolować to, jak wysoko się znajduję, siłą własnej myśli. Nie minęło wiele czasu, a głową niemal dotykałem sufitu. Wtedy się zorientowałem, że wszyscy dookoła zamarli w bezruchu, wpatrzeni we mnie.

- Jak ty to robisz? Jakim cudem robisz to, co robisz? - Posypały się pytania.

- To proste - odpowiedziałem. - Musisz jedynie uwierzyć, że potrafisz, i być wdzięczny Bogu, że to robisz!

Wtedy spojrzałem przed siebie, na koniec korytarza, i zobaczyłem szklane drzwi prowadzące na zewnątrz. Za nimi rozpościerał się piękny widok - zielone pagórki, budynki kampusu i bezkresna, otwarta przestrzeń nieba. Pomyślałem, że za tymi drzwiami już nic mnie nie powstrzyma - będę latał.

Wtedy się obudziłem. Nadal nieco oszołomiony, nie otrząsnąwszy się jeszcze ze snu, pojąłem jasno znaczenie tej wizji. Fakt, że byłem w stanie chodzić w powietrzu, oznaczał, iż mogę zrobić wszystko, w co tylko uwierzę, tak długo, jak będę wdzięczny Bogu za to, co robię. Dzieci symbolizowały prostą, czystą wiarę umysłu nieskażonego jeszcze nabytym, wyuczonym warunkowaniem, które ogranicza ludzki potencjał. Drzwi pełniły funkcję podwójną - były symbolem ograniczeń, które sami na siebie nakładamy, ale także reprezentowały śmierć. Sen stanowił między innymi komunikat: twój ojciec jest już za tymi

drzwiami, gotowy, by latać, bo żadne ziemskie bariery i granice już go nie ograniczają.

Gdyby przedstawić ten sen w formie równania matematycznego, wyglądałoby następująco:

$$\begin{aligned} & \text{wiara w to, że możesz coś zrobić} \\ & + \text{wdzięczność Bogu, że to robisz} \\ & = \text{wynik, który pragniesz osiągnąć} \end{aligned}$$

Zastanów się. Czy bylibyśmy w stanie cokolwiek osiągnąć, gdybyśmy nie wierzyli, że może nam się udać? Nie. Każdy rodzaj działania zasadza się na wierze i z wiary bierze początek.

Wdzięczność również stanowi niezbędny element tego równania. Naszemu twórcy zawdzięczamy, kim jesteśmy i co mamy do swojej dyspozycji - włącznie z każdą szansą, jaką ofiaruje życie. Zwróć uwagę na to, jak dobieram słowa. Niezmiernie ważne jest tu słowo „robić”. Używanie słów reprezentujących aktywne działanie pokazuje podświadomemu umysłowi, że jesteś już zaangażowany, w trakcie - w ten sposób łatwiej faktycznie wykonać dane zadanie! Weź głęboki oddech i pozwól sobie przez moment poczuć podekscytowanie tym faktem. Jeśli to czujesz, jeżeli oczekujesz, że tak się stanie, to tak będzie. W zasadzie już się tak dzieje.

Wraz z lekcją, jak kultywować wdzięczność względem Boga za to, co już masz, umocni się twoja wiara i przekonanie, ponieważ przybliżysz się do źródła siły,

z którego wszystko bierze swój początek. Zanim się obejrzysz, będziesz realizował w życiu to, co wcześniej zdawało się jedynie odległym marzeniem.

Kiedy serce jest pełne wdzięczności, czy jest w nim miejsce na lęk i zwątpienie? Nie sądzę. Jeśli chcesz uleczać, nie możesz pielęgnować zwątpienia – lęk musisz pozostawić za sobą. Twoje serce powinny przepelniać miłość i wdzięczność.

Spróbuj wprowadzić to w czyn na przykładzie kodu emocji. To proste. Musisz jedynie uwierzyć i praktykować wdzięczność – wtedy ci się uda. I nie mówię metaforycznie – potraktuj moje słowa dosłownie.

## **Wiadomości ukryte w wodzie**

Masaru Emoto, japoński pisarz i badacz, wniósł doniosły wkład w nasze rozumienie otaczającego nas świata energii. W książce *Tajemnice wody i jej wpływ na człowieka i naszą planetę* prezentuje szczegóły prowadzonych przez siebie badań nad strukturą kryształów wody. Emoto wraz ze swoimi współpracownikami zaobserwował, iż krople wody formują bardzo zróżnicowane, powtarzalne wzory strukturalne kryształów („płatki”) w zależności od tego, na fale jakiej muzyki wystawiono ciecz przed zamrożeniem. I tak twardy rock w tle sprawi, że kryształ będzie miał formę bardzo nieregularną, zaburzoną, natomiast symfonia Mozarta zaowocuje piękną, regularną formą.

Dalsze eksperymenty pokazały, że wpływ nie ogranicza się do muzyki. Kartka papieru z komunikatem umieszczona

w fiolce wody na noc spowoduje określony efekt krystalizacji, zależnie od zapisanej informacji. Treść „Kocham cię” nieodmiennie wyprodukuje symetryczny, regularny kształt kryształu, podczas gdy komunikat „Nienawidzę cię” stworzy kryształ zaburzony, o nieregularnym, chaotycznym kształcie.

Najpiękniejszy i najforemniejszy kryształ powstał, gdy w fiolce umieszczono karteczkę z napisem „Miłość i wdzięczność”<sup>8</sup>.

Pamiętaj, że ludzkie ciało w 70 procentach składa się z wody. Czy rozumiesz już, dlaczego tak istotne jest utrzymanie pozytywnego stanu umysłu? Wyobraź sobie, jak wspaniałe może być życie, jeśli regularnie będziesz utrzymywał stan miłości i wdzięczności. Wyobraź sobie, jak bardzo ludzie lgnąć będą do ciebie. I pomyśl, jak wygląda takie życie. Wierzę, że właśnie takie życie jest nam pisane!

Czytałem wiele relacji osób, które doświadczyły śmierci (przeszły na drugą stronę), aby wrócić do żywych. Zwróciłem uwagę, że ci ludzie nigdy nie stawali przed pytaniem, jaki samochód mieli za życia czy ile środków zdołali zgromadzić na koncie. Pojawiała się natomiast kwestia, jak wiele miłości potrafili wzbudzić w sobie względem innych istot żywych, ile wiedzy zgromadzić podczas swojego pobytu na ziemi.

Z życia trzeba czerpać radość! Życie polega na ciągłym zwiększaniu zdolności do dawania i przyjmowania miłości oraz na zdobywaniu wiedzy. Polega też na służeniu innym,

odczuwaniu wdzięczności za wszystko, co mamy, i uczeniu się, jak tworzyć to, czego pragniemy.

Uwięzione emocje utrudniają odczuwanie tych radości i sabotują nasz dobrostan na poziomie emocjonalnym oraz fizycznym.

## **NIEPRAWDOPODOBNA PRZEMIANA**

Miałam wspaniałą okazję obserwować nieprawdopodobną przemianę, której doświadczyła moja babcia - obecnie przebywająca w ośrodku dla pacjentów z chorobą Alzheimera. Zanim zaczęłam pracować z nią metodą kodu emocji, babcia była w fatalnym stanie. Przykurczona, zapadnięta w wózku inwalidzkim starowinka, mamrocząca niewyraźne słowa, które nie składały się w logiczną całość. Przez ostatnie sześć tygodni byłam naocznym świadkiem transformacji, która przekroczyła moje najśmielsze wyobrażenia i nadzieje. Teraz siedzi wyprostowana w fotelu, wystawia się pełnymi, zrozumiałymi, a nieraz bardzo wyszukаныmi zdaniami. Zdołała nawet wyznać dziadkowi - swojemu mężowi od przeszło 60 lat - jak bardzo go kocha, i przeprosić, że przez ostatnie lata nie była w stanie mu tego jasno komunikować.

- TIFFANY S.

## Ludzkie pole energetyczne

Kilkadziesiąt lat temu społeczność naukowa z gruntu zaprzeczała istnieniu takiego zjawiska jak ludzkie pole energetyczne. Od tamtej pory wiele się zmieniło - naukowcy przeformułowali zupełnie swoje przekonania i podejście. Teraz wiedzą z całą pewnością, że pole energetyczne faktycznie istnieje. Wraz z rozwojem nowych możliwości technologicznych mają możliwość przeprowadzenia badań potwierdzających w sposób udokumentowany jego istnienie. Na przykład SQUID (ang. *superconducting quantum interference device*) – jedno z najczulszych urządzeń służących do pomiaru natężenia pola magnetycznego – jest w stanie wykryć nikiłe pola magnetyczne wytwarzane przez biochemiczne i fizjologiczne czynności organizmu. Z jego pomocą naukowcy zaobserwowali, że wszystkie tkanki i narządy w ciele produkują specyficzne wibracje magnetyczne – określane mianem pól biomagnetycznych<sup>9</sup>.

Chociaż nie wszyscy lekarze mają tego świadomość, ustalono, że pola biomagnetyczne w przestrzeni wokół organizmu dają dokładniejszy odczyt stanu zdrowia pacjenta niż tradycyjne pomiary elektryczne, takie jak EEG (elektroencefalografia) i EKG (elektrokardiografia).

Co więcej, naukowcy wiedzą już, że pole elektromagnetyczne serca jest tak potężne, iż dokładny



odczyt jego aktywności można uzyskać nawet z odległości metra.

Odczytu można dokonać z każdego punktu ciała, ale też z dowolnego punktu pola elektromagnetycznego, ponieważ samo w sobie zawiera wszystkie informacje w formie trójwymiarowej, holograficznej macierzy danych<sup>10</sup>.

Dzisiejsi lekarze dysponują wiedzą przekazaną im przez ich profesorów, którzy uczyli się od swoich profesorów itd. Medycyna Zachodu jest empiryczna. Jeśli czegoś nie da się zaobserwować, nie da się też zweryfikować. A jeśli coś jest nieweryfikowalne, to znaczy, że nie może być prawdziwe.

I choć system ma swoje oczywiste wady, lekarze działający według zasad medycyny zachodniej dokonali wielu przełomowych odkryć, przyczyniając się do potężnego postępu nauk medycznych ogółem. Wspecjalizowali się w rozwoju istotnych metod precyzyjnego badania i diagnozowania, przełomowych zabiegach chirurgicznych i zaawansowanych technologiach. Ten model ma niekwestionowane zalety, nie jest jednak wolny od wad.

Już w latach 40. XX wieku Harold Saxton Burr, profesor anatomii Uniwersytetu Medycznego Yale i badacz zjawisk bioelektrycznych, oznajmił, iż patologię można wykryć w polu energetycznym ciała na długo przed pojawieniem się objawów fizycznych. Choć nie dysponował umiejętnościami ani technologią, by przeprowadzić takie działanie samodzielnie, Burr zasugerował, iż możliwe jest zapobieganie chorobom poprzez dostosowanie lub zmianę

pola energetycznego<sup>11</sup>. Jego koledzy po fachu uznawali propozycje Burra za bezpodstawne i oderwane od rzeczywistości, najprawdopodobniej dlatego że takie podejście było im obce - nie tego uczono ich przecież w szkołach medycznych.

Tradycyjna medycyna zachodnia nadal nie przypisuje należytej wagi zjawisku pola energetycznego i wielokrotnie pacjenci cierpią niepotrzebnie, ponieważ problem leżący u podstawy ich choroby jest ignorowany.

Jednak obserwuję pewną zmianę. Praktyki uzdrawiania koncentrujące się na pracy z ludzkim polem energetycznym są coraz rzadziej wyszydzane, a nawet zaczynają cieszyć się szacunkiem. Po części to owoc postępu technologicznego i precyzyjniejszych metod badawczych, po części zaś - skuteczności tych praktyk.

Współcześnie główny nurt nauk medycznych zaczyna nawet powoli uznawać istnienie meridianów energetycznych<sup>\*\*\*\*\*</sup>, które lekarzom tradycyjnej medycyny chińskiej są doskonale znane od tysiącleci. Dzięki potężnemu potencjałowi uzdrawiania energetycznego szczególne miejsce na tym polu zdobywa sobie akupunktura - nawet jeśli przez zachodni świat medyczny nie w pełni jeszcze zrozumiana. Badania kliniczne potwierdzają też długotrwały, korzystny wpływ chiropraktyki<sup>\*\*\*\*\*</sup> - terapii manualnej zaliczanej do kręgarstwa, która koncentruje się na przywróceniu prawidłowego ustawienia kręgow - fakt, którego praktycy i pacjenci stosujący tę metodę mają świadomość od przeszło 100 lat<sup>\*\*\*\*\*</sup>.

Liczne dowody potwierdzają, że ludzkie ciało to energetyczny, wibrujący, emocjonalny, duchowy byt. Im więcej wiemy na temat natury energii i wszechświata, im lepiej rozumiemy, w jaki sposób wszystko się ze sobą łączy i komunikuje, tym bardziej traci rację bytu dawne, ograniczone i pełne uproszczeń podejście mechanistyczne.

Obecnie jesteśmy w punkcie zwrotnym historii medycyny. Wraz z odkryciami w dziedzinie fizyki kwantowej udawadniającymi energetyczną naturę naszej rzeczywistości otwierają się przed nami nowe, nieznane dotąd możliwości.

Badania naukowe prowadzone są nieustannie i niezmiennie potwierdzają, że jesteśmy bytami stworzonymi z energii, a wszechświatem kieruje jego swoista inteligencja.

Badania będą nadal przesuwają granice poznania, pozwalając nam dokładniej zgłębiać tajniki ludzkiego pola energetycznego. Wierzę, że wraz z postępem nauki naukowcy osiągną lepsze zrozumienie zagadnienia energetycznych źródeł myśli. Ostatecznie powinno to doprowadzić do rozpoznania przez społeczność naukową negatywnego potencjału, jaki niosą ze sobą uwięzione emocje.

Wraz z postępem techniki naukowcy i lekarze ostatecznie uzmysłowią sobie, jak ważne jest przywrócenie ciała do stanu równowagi. Znane praktykom medycyny alternatywnej techniki energo- i magnetoterapii zostaną (miejmy nadzieję) zaadaptowane przez medycynę

konwencjonalną, tak by zapewnić pacjentowi optymalne, łagodne, zintegrowane i holistyczne leczenie. Wiele się jeszcze musimy nauczyć, zgłębiając zagadnienie energii ludzkiego ciała, wiele też możemy na tym skorzystać. Pamiętaj, że jeszcze do niedawna naukowcy nawet nie uznawali istnienia ludzkiego pola energetycznego - tym bardziej nie mieli pojęcia, iż to od niego w wielkim stopniu zależy nasze zdrowie!

Każda metoda leczenia ma znaczenie i swoje miejsce w tym świecie. Oczyma wyobraźni widzimy naszą przyszłość, kiedy wszystkie dobre praktyki są łączone w celu uzyskania najlepszych rezultatów - dla dobra nas wszystkich.

## **KOD EMOCJI ZWRÓCIŁ MI MOJE PRAWDZIWE „JA”**

Praktyka metodą kodu emocji zaowocowała wieloma korzystnymi zmianami. Trudno mi nawet wymienić wszystkie... Jestem szczęśliwsza, spokojniejsza, pozytywniej nastawiona do życia. Właściwie czuję, że odzyskałam swoje prawdziwe oblicze. Rodzina i znajomi też to widzą. Czuję, że wszyscy się cieszą, doświadczając mojej dobrej energii!

- ANNA O.

## Szybkie rozwiązania

Przez lata praktyki wielokrotnie widziałem świadectwa na to, że ciało ma naturalną zdolność do samoleczenia – kolejny dowód wskazujący na jego organiczną, wewnętrzną inteligencję. Organizm potrzebuje jednak niekiedy pomocy, by powrócić do stanu oryginalnej równowagi. Ta pomoc może mieć formę uwolnienia zablokowanych emocji, oczyszczenia, nastawienia kręgów przez chiropraktyka\*\*\*\*\*, odpowiedniego żywienia i innych. Uleczenie to proces wymagający czasu.

Ale czekanie, aż ciało uzdrowi się samo, może wystawić twoją cierpliwość na próbę. Preferujemy szybkie rozwiązania. Nie lubimy czekać – wszystko chcielibyśmy dostać tu i teraz. Bombardowani reklamami, żyjemy w iluzji, przeświadczeni, że wystarczy łyknąć tabletkę i problem rozwiązany. Tymczasem choć niektóre leki na receptę faktycznie zwalczają przyczynę choroby, większość łagodzi jedynie symptomy. Często też są w tym tak skuteczne, że dają fałszywe poczucie bezpieczeństwa – jesteśmy przekonani, iż choroba została wyleczona, gdy w rzeczywistości pigułki jedynie chemicznie przytłumiły objawy.

## Sygnaly ostrzegawcze

Maskowanie objawów lekami jest trochę jak zaklejenie taśmą świecącej kontrolki silnika na desce rozdzielczej samochodu - na chwilę być może przestanie cię razić, ale jeśli nie zajmiesz się problemem, który sygnalizuje lampka, prędzej czy później auto się zepsuje.

Pamiętaj, że objawy to komunikat od twojego ciała, informujący cię, iż coś jest nie tak. To sygnał ostrzegawczy pokazujący, że konieczne są zmiany - a ciało potrzebuje pomocy.

Organizm nie posiada wprawdzie lampek kontrolnych, ale ma własny, swoisty sposób komunikowania zagrożenia dla zdrowia. To niebezpieczeństwo może objawiać się bólem, zmęczeniem, napięciem mięśni, stanami depresyjnymi, wewnętrznym sabotażem, niepożądanymi emocjami, mgłą umysłową, problemami w relacjach, pojawieniem się jakiejś choroby i wielu innych symptomów. Traktuj te komunikaty jako mowę ciała. Być może masz wrażenie, że organizm krzyczy do ciebie w obcym języku - to niezmiernie stresujące, gdy nie wiesz, jak masz na ten alarm zareagować.

Uwięzione emocje zazwyczaj powodują dyskomfort lub zaburzenie funkcjonowania organizmu, który w ten sposób podpowiada twojej podświadomości, że coś jest nie w porządku. Niestety ludzie często odpowiadają na takie komunikaty, sięgając po tabletkę przeciwbólową lub

z gruntu je ignorując. Ale im dłużej lekceważysz lub bagatelizujesz ten przekaz, tym głośniej i dosadniej zmuszone jest wyrażać się twoje ciało.

W sensie ogólnym, gdy czujesz dyskomfort psychiczny, fizyczny czy emocjonalny, oznacza to, że ciało i umysł mają ci coś do przekazania. Czasem musisz coś zmienić w swoim otoczeniu, sposobie odżywiania się, związku, w pracy. Najczęściej, a może wręcz zawsze, ból i trudności, których doświadczasz, powodowane są uwięzionymi emocjami. Ta książka ofiaruje ci prostą metodę identyfikacji i uwalniania zablokowanych emocji, tak by ciało mogło wreszcie przestać krzyczeć do ciebie, abyś te uczucia wyzwolił. Pora nauczyć się tego tak ważnego, pięknego języka, jakim zwraca się do ciebie organizm.

Im lepiej opanujesz sztukę słuchania własnego ciała, tym szybciej będziesz w stanie określać problemy i dusić je w zarodku – tym lepiej będziesz się czuł.

Konsekwentne uwalnianie zablokowanych emocji pomaga ludziom pokonywać stany depresyjne oraz różne zaburzenia emocjonalne. Poniżej przytaczam historię pacjentki, która zmagająca się z poważną nerwicą i myślami samobójczymi:

## **ŻYĆ CZY UMIERAĆ?**

Doszłam do etapu, gdy myśli samobójcze stały się dla mnie codziennością. Każdego dnia budziłam się rano w obliczu decyzji, czy chcę jeszcze żyć, czy nadszedł dzień, by ze sobą skończyć. Byłam rozdarta, ponieważ po części wierzyłam, że moje życie nie należy tylko do mnie – że nie ja decyduję o życiu lub śmierci. Powtarzałam sobie to zdanie jak mantrę przez lata, a jednak naprawdę nie miałam już w sobie woli, by dalej żyć. Wtedy trafiłam

na jeden z wykładów doktora Nelsona, podczas którego wspomniał o emocjach. W trakcie tamtego spotkania nie poświęcił im jednak wiele uwagi, więc postanowiłam z nim porozmawiać prywatnie po wykładzie. „Wspomniał pan o emocjach, ale tylko pobieżnie, nie rozwinął pan tematu. Potrzebuję pomocy. Nie chcę już żyć, lecz wiem, że na świecie są szczęśliwi ludzie, tacy, którzy funkcjonują normalnie. Mnie to nie dotyczy – chciałabym, żeby było inaczej. Czy może mi pan pomóc?” – zwróciłam się do prelegenta. W tym samym momencie mój rozmówca uwolnił coś, co blokowało mi dostęp do szczęścia. Natychmiast poczułam – dosłownie – że wraca mi cała energia. Byłam tak podekscytowana i naładowana, że w zasadzie nie spałam potem całą noc. Od tamtej pory wykonaliśmy dużo pracy – głównie pod kątem uwalniania uwięzionych emocji, ale nie tylko. Natomiast praca z emocjami ma fundamentalne znaczenie. Jestem zupełnie inną osobą niż przed 1,5 roku. Nie mam już napadów paniki, nie trapią mnie nocne lęki, które wcześniej nie dawały spokoju. Jestem inną osobą. Żyję. Afirmuję życie. Kocham żyć.

- KAREN B.

A oto kolejne świadectwo byłej pacjentki cierpiącej przez cztery lata na przewlekłe bóle po tym, jak w wyniku upadku doznała złamania kręgosłupa:

## **ZŁAMANY KRĘGOSŁUP**

Skontaktowałam się z doktorem Nelsonem, ponieważ po tym, gdy przed kilkoma laty poważnie uszkodziłam kręgosłup, nigdy nie udało mi się uwolnić od bólu. Nie pomagały najróżniejsze formy fizykoterapii czy programy ćwiczeń. Już podczas pierwszej sesji zdałam sobie sprawę, że doktor Nelson to prawdziwy uzdrowiciel – po prostu to czułam. Niemal cała wykonana praca polegała na uwalnianiu emocji z blokad energetycznych zagnieżdżonych w moim ciele. Z początku nie zaobserwowałam żadnej zmiany, ale z czasem poziom bólu zaczął się obniżać! Z pomocą doktora Nelsona odkryłam, że za większość bólu, którego doświadczałam, odpowiadały emocje zablokowane głęboko we mnie. Moje ciało miało w sobie potężne pokłady bólu zalegające tak długo... Doktor Nelson był w stanie przemówić do mojego ciała, pomagając mi w ten sposób uwolnić nagromadzone cierpienie. Cóż za wspaniałym przeżyciem było doświadczenie tego procesu! Z każdym spotkaniem opuszczały mnie kolejne emocje, a napięcie bólu się



zmniejszało. Dziś, po raz pierwszy od czterech lat mogę wrócić do pracy na część etatu. Co jednak najważniejsze, czuję wspaniałą, uzdrawiającą siłę w swoim ciele fizycznym i emocjonalnym. Nauczyłam się też, że te dwie sfery są ze sobą nierozzerwalnie związane i wpływają na siebie nawzajem. Dziękuję, doktorze Nelson!

- LINDA P.

## **Dotrzeć do przyczyny**

Jeśli nie zajmiesz się powodem, który sprowadził na ciebie chorobę, będzie cię ona trapić, dopóki twoje ciało nie zdoła ozdrowieć. Widziałem wielu chorych, którzy przyjmowali przez lata leki, aby po ich odstawieniu natychmiast doświadczyć nawrotu choroby, ponieważ nie wyeliminowano przyczyny odpowiadającej za powstanie schorzenia. Tu właśnie potrzebna jest zmiana. Trzeba zająć się powodem choroby – inaczej problem nie zniknie, a ty będziesz zmuszony do końca życia brać medykamenty lub pogodzić się z wiecznym towarzystwem bólu.

Pozwól, że przytoczę kolejne dwie wspaniałe historie pokazujące, jak potężną moc ma uwolnienie zablokowanych emocji, które niejednokrotnie wywołują poważne zaburzenia zdrowia.

### **OSTRA PARANOJA**

Moja przyjaciółka doświadczyła niespodziewanego, ostrego ataku zaburzeń urojeniowych. Wcześniej nie miała żadnych podobnych epizodów. Od jakiegoś czasu czuła natomiast, że praca ją przerasta i że niedosypia. Kiedyś wróciła do domu przekonana, iż wszyscy dookoła czyhają na jej życie. W restauracji podejrzliwie patrzyła na obcego mężczyznę, przeświadczona, że ten zamierza ją skrzywdzić. W publicznej toalecie nabrała podejrzeń co do kobiety stojącej w kolejce. Ostatecznie wybiegła zapłakana i zdenerwowana. Przerażona i zdruzgotana rozważyła zgłoszenie się do szpitala psychiatrycznego. Poradziłam jej wypróbować inne rozwiązania. Przeprowadziłyśmy sesję metodą kodu emocji, podczas której uwolniłam 17 emocji przyczyniających się do stanów lękowych. Już następnego dnia czuła się lepiej. Jej poziom lęku można było ocenić na 1 w skali 1-10. Była

w stanie wyjść po sprawunki - nadal niepewna, ale już znacznie spokojniejsza i osadzona w rzeczywistości. Dwa dni później wróciła do pracy, a poczucie zagrożenia minęło. Teraz znacznie lepiej dba o siebie, w pracy określiła jasne granice, wysypia się i odpoczywa. Cieszę się, że mogłam jej pomóc, oferując kod emocji zamiast szpitala. Jestem pewna, że tam po prostu zapisaliby leki wyciszające lęk, ale nieodnoszące się do przyczyn jej stanu. Gdyby nie moja interwencja, być może całe lata byłaby na środkach przeciwlękowych albo neuroleptykach. Dziękuję, doktorze Nelson, za podzielenie się z nami tym niebywałym darem!

- LUCI K.

## **PONOWNNA OCHOTA DO ŻYCIA**

Nagła zmiana pracy, rozpadające się związki i kumulujące się poczucie emocjonalnego rozczarowania - koszmarne rok 2018 z miesiąca na miesiąc stawał się coraz trudniejszy, aż w sierpniu sytuacja osiągnęła apogeum.

Zawsze wierzyłam, że wszystko jakoś się ułoży, teraz jednak nie umiałam obronić swojego dotychczas niewzruszonego przekonania. Metody pracy z energią, które stosowałam z powodzeniem przez lata, teraz okazały się nieskuteczne. Nie byłam w stanie udźwignąć emocjonalnego bagażu, który mi ciążył. Na tym etapie miewałam wielokrotnie epizody depresyjne, włącznie z myślami samobójczymi, i nie dostrzegałam drogi wyjścia z tej matni.

Byłam w najtrudniejszym momencie, gdy trafiłam (a może zostałam pokierowana) na książkę *Kod emocji*. Kupiłam ją i wypróbowałam metodę na sobie. Byłam zdumiona głębią, łatwością stosowania i szybkością działania kodu emocji, zwłaszcza w porównaniu z innymi opartymi na pracy z meridianami terapiami, z jakich do tej pory korzystałam.

Nigdy nie sądziłam, że doświadczę takiego przeskoku, jaki stał się moim udziałem po miesiącu korzystania z kodu emocji. Kilka minut praktyki dziennie pozwoliło na zawsze uwolnić się od gęstych, zastałych blokad energetycznych bytujących w ciele przez lata. Poziom moich wibracji nie utrzymuje się już przez dłuższe okresy poniżej zdrowych wartości, szybciej też jestem w stanie otrząsnąć się po chwilowych trudnościach. Chcę podkreślić, że wszystko to stało się naturalnie dzięki prostocie metody kodu emocji. Nigdy nie miałam poczucia, że muszę zagłębiać się w labirynt dawnych wspomnień, które trzeba przywołać w bolesnych szczegółach, by zacząć proces uzdrawiania. Przeciwnie.

Jestem zdumiona tym, co osiągnęłam. Skupienie ostre jak brzytwa, jasność mentalna i lepsza intuicja to tylko niektóre korzyści. Przede wszystkim jednak opuściły mnie stany depresyjne. Nie czuję się już związana swoją przeszłością. W końcu znów jestem sobą! Życie jest przepiękne – tak piękne, jak pamiętam je z dzieciństwa. Korzystałam już nawet z kodu emocji, by pomóc rodzinie i przyjaciołom (a niektórzy podchodzili do tej praktyki sceptycznie) ze świetnymi rezultatami! Moje własne postępy nadal wprawiają mnie w osłupienie, gdy sobie przypomnę, z jakiego punktu startowałam.

Odkrycie metody kodu emocji stało się dla mnie punktem zwrotnym tego roku. Ten system to niezwykle narzędzie, dzięki któremu zamiast teoretyzować, w końcu będziemy w stanie żyć w zgodzie z własnymi emocjami i duszą.

Naprawdę nie jestem w stanie wystarczająco wyrazić mojej wdzięczności wobec doktora Bradleya Nelsona za to, że stworzył tak skuteczną, a jednocześnie łagodną metodę leczenia. Nie mogę się doczekać swojej certyfikacji, by zacząć pracę metodami kodu emocji i kodu ciała! Chcę pomagać innym odzyskiwać zdrowie i przywracać im radość życia. Dziękuję z całego serca!

– ARWA R.

Większość z nas nigdy nie uczyła się, że potrafimy wpływać na energię swojego ciała – że sami jesteśmy w stanie dowiedzieć się, co jest nie w porządku i to naprawić. Ale współczesny stan wiedzy daje niebywałe możliwości! Potężny zasób wiedzy jest w końcu dostępny dla każdego!

Starożytne filozofie uzdrawiania były pełne głębokich prawd dotyczących naszej energetycznej natury. Ich miarodajność i znaczenie nareszcie ponownie zyskują uznanie.

Magnetoterapia to jedna z najstarszych metod uzdrawiania, jaką zna świat. Stanowi integralną część metody kodu emocji. W [następnym rozdziale](#) dowiesz się dlaczego.

\* Prekursorem fotografii kirlianowskiej był w końcu XIX w. polski uczyony Jakub Jodko-Narkiewicz. Nazwa pochodzi od nazwiska małżeństwa Siemiona i Walentyny Kirlianów, które w latach 30. w ZSRR rozwinęło badania nad aurą, doskonaląc metody rejestracji tego zjawiska przy użyciu generatora wysokiego napięcia i dużej częstotliwości, równocześnie przedstawiając wykładnię metafizyczną dla rejestrowanych obrazów (przyp. tłum.).

\*\* Słowo kwant pochodzi z łaciny. *Quantum* jest rodzaju nijakiego, a oznacza: „ile, jak dużo” (przyp. tłum.).

\*\*\* Stan splątany – rodzaj skorelowanego stanu kwantowego dwóch lub więcej układów kwantowych. Pojęcie stanu splątanego prowadzi do tzw. paradoksu EPR (od nazwisk Einsteina, Podolskiego i Rosena). Jeśli dwie cząstki tworzące singlet (stan splątany dwóch fotonów) oddalimy od siebie i zmierzmy spin (moment pędu) jednej z nich, dostaniemy informację także o spinie tej drugiej. Ponieważ stan każdej z nich przed pomiarem jest nieokreślony, a z mechaniki kwantowej nie wynika jakiegokolwiek opóźnienie, Einstein, Podolski i Rosen doszli do wniosku, że oznacza to natychmiastowe oddziaływanie z nieskończoną prędkością, co jest sprzeczne z teorią względności. Einstein nazwał to zjawisko „upiornym działaniem na odległość” (przyp. tłum.).

\*\*\*\* Jezus chodzi po jeziorze – jeden z 37 cudów Jezusa opisanych w ewangeliach kanonicznych. Opisy tego cudu znajdują się w ewangeliach wg: św. św. Marka (Mk 6, 45–52), Mateusza (Mt 14, 22–31) i Jana (J 6, 16–21). Tylko Mateusz odnotował opis próby Piotra (przyp. tłum.).

\*\*\*\*\* Pojęcie z zakresu tradycyjnej medycyny chińskiej opisujące linię łączącą punkty akupunkturalne, a mające się odnosić do drogi (kanału), którą przemieszcza się energia *qi*, używane jako teoretyczna podstawa akupunktury, termopunktury itp. (przyp. tłum.).

\*\*\*\*\* Założenia teoretyczne chiropraktyki opierają się na przekonaniu, że kondycja organizmu ludzkiego opiera się na swobodnym przepływie impulsów przez układ nerwowy. Przemieszczenia kręgów mogą doprowadzić do ucisku poszczególnych nerwów, co z kolei jest efektem różnego typu dolegliwości (przyp. tłum.).

\*\*\*\*\* Chiropraktyka jako dziedzina niemedycznego leczenia ukształtowała się w Stanach Zjednoczonych w XIX wieku za sprawą Davida Daniela Palmera, któremu udało się wyleczyć głuchotę dzięki manipulacji kręgami. Założył on tak zwaną Szkołę Chiropraktyki Palmera (przyp. tłum.).

\*\*\*\*\* W Polsce zawód chiropraktyka jest wpisany do Polskiej Klasyfikacji Zawodów i Specjalności. Lekarze lub fizjoterapeuci mogą zostać chiropraktykami po ukończeniu studiów podyplomowych. Istnieje jednak wiele kursów oraz szkoleń w zakresie leczenia technikami chiropraktyki, które są dostępne dla osób niekoniecznie posiadających medyczne wykształcenie. Zawsze należy więc zweryfikować udokumentowaną wiedzę i zdolności takiego specjalisty, gdyż nieumiejętne czy niefachowe manipulacje w obrębie kręgosłupa mogą się skończyć tragicznie (przyp. red.).



# LECZENIE

## magnesami

Człowiek trapiiony przez negatywne emocje może mieć najlepsze intencje i mówić szczerze, z serca, nigdy jednak nie odnajdzie Prawdy.

- GANDHI

Czy wiesz, że masz już we własnym domu potężne, skuteczne narzędzie do leczenia? Jak myślisz, co to takiego? Witaminy? Lek na receptę? Herbatka ziołowa? Coś w lodówce? Ciepło, cieplej... A dokładnie - coś na lodówce. Nie, nie chodzi o listę zakupów. Mam na myśli magnes, którego używasz, by tę listę na drzwiach lodówki powiesić.

Zdziwiony? Możesz wierzyć lub nie, ale w kontekście uwieczonych emocji zwykły magnes ma olbrzymi potencjał uzdrawiający, o ile rzecz jasna wiesz, jak z niego korzystać. Ale po kolei. Wszystko ci zaraz w tym rozdziale objaśnię.

Stan zdrowia jest bezpośrednio związany z równowagą twojego pola energetycznego. Uzdrawianie energią polega na przywróceniu i utrzymaniu zrównoważenia owego pola, tak by ciało mogło cieszyć się naturalnym zdrowiem. Jak jednak zabrać się do uzdrawiania energetycznej aury, skoro nawet jej nie widzimy? Wiesz już, że możesz wyłapać zaburzenia równowagi, zwracając się z bezpośrednim pytaniem do własnej podświadomości, na przykład korzystając z testu

wahadła. Załóżmy, że określiłeś ukrytą emocję - w jaki sposób ją teraz uwolnić? Jakiego narzędzia do tego potrzebujesz?

Otóż odpowiedź jest banalnie prosta - potrzebujesz innego źródła energii! Najłatwiejszym w użyciu, najtańszym i najpowszechniej dostępnym narzędziem jest magnes. Magnesy emitują czystą energię, stanowią tym samym potężny instrument, który można wykorzystać do zniwelowania energetycznych zaburzeń równowagi niewidocznych gołym okiem.

Korzystałem z magnesów najróżniejszego typu - od bardzo drogich i mocnych po najtańsze, znacznie słabsze. Niektóre magnesy są specjalnie przygotowane jako akcesoria do uzdrawiania, inne niekoniecznie. Z własnego doświadczenia wiem jednak, że w uwalnianiu zablokowanych odczuć za pomocą metody kodu emocji sprawdzi się dosłownie każdy rodzaj magnesu.



# Magnetyczna egzystencja

Jesteś stworzony z czystej energii, a to znaczy, że granice twojego istnienia sięgają dalej, niż przypuszczasz. Wielu z nas żyje w przekonaniu, iż byt zawiera się w obrębie własnego ciała, ograniczony do tego, co od skóry w głąb. Twoja skóra reprezentuje zewnętrzną powłokę tego, co widoczne dla oczu – a uczono cię, że tylko to co widzisz, jest prawdziwe. Teraz jednak mamy naukowe dowody na to, iż ludzki byt jest bardziej złożony, niż mogłoby się zdawać na pierwszy rzut oka.

I tak na przykład wiesz już, że wytwarzasz pole elektromagnetyczne, ponieważ ciało wykazuje aktywność elektryczną. Ta aktywność to prąd elektryczny płynący w układzie nerwowym, jak również wszystkie procesy elektrochemiczne, które nieustannie zachodzą w każdej komórce ciała.

Naukowcy wiedzą już też, że pole elektromagnetyczne ludzkiego serca rozciąga się na odległość około 2,5–3,5 metra, to znaczy, że twoja aura otacza cię ze wszystkich stron, a energia emanuje we wszystkich kierunkach: przed tobą i za tobą, w górę i w dół, na boki<sup>1</sup>.

W 1956 roku japońscy naukowcy wykonali serię przełomowych badań, które ponad wszelką wątpliwość udowadniają, że ciało podlega działaniom sił elektrycznych i magnetycznych. Wystawiając organizm na działanie pulsującego pola elektromagnetycznego, badacze stworzyli kanały elektryczne na poziomie komórkowym, w ten sposób zmieniając metabolizm komórki.

Medycyna zachodnia od jakiegoś czasu uznaje i akceptuje już istnienie pola elektromagnetycznego bez większych zastrzeżeń, jednak od wielu lat koncentruje się wyłącznie na elektrycznym komponencie tego równania, ignorując z gruntu element magnetyczny. Naukowcy i lekarze od dawna mierzą aktywność elektryczną organizmu w warunkach klinicznych. Elektrokardiografia (EKG) – metoda diagnostyczna polegająca na rejestracji elektrycznej czynności mięśnia sercowego – oraz elektroencefalografia (EEG) – nieinwazyjne badanie bioelektrycznej czynności mózgu za pomocą elektroencefalografu – znajdują praktyczne zastosowanie od końca XIX wieku.

Podstawowe prawa fizyki mówią, że tam, gdzie wytworzona zostanie aktywność elektryczna, tam pojawi się odpowiednie pole magnetyczne. Naukowcy są w stanie zmierzyć natężenie tego pola za pomocą technik magnetoencefalografii i magnetokardiografii. Metody te to zdecydowany postęp w stosunku do dawniej stosowanych technik ograniczających się wyłącznie do pomiaru pola elektrycznego mózgu i serca, a niepozwalających zbadać aktywności pola magnetycznego. Współcześnie naukowcy w końcu powoli zaczynają zdawać sobie sprawę, jak silny i istotny czynnik stanowi pole magnetyczne.

Szyszynka – jeden z gruczołów wydzielania wewnętrznego, który odpowiada za uwalnianie hormonów wpływających na całe ciało – otoczona jest skupiskami magnetytu\* starannie dostrojonymi do odbierania sygnałów pola magnetycznego i oddziaływania z nim. Zasadniczo jest to ten sam rodzaj klastrów magnetycznych, który pozwala gołębiom, motylom czy pszczołom nawigować dzięki polu magnetycznemu Ziemi.

Wydaje się, że te formacje magnetytu w szyszynce mają wiele wspólnego z naszym własnym zmysłem orientacji. Badanie opublikowane w renomowanym czasopiśmie naukowym „British Medical Journal” wykazało, że osoby cierpiące na zwapnienie (lub stwardnienie) szyszynki znacznie częściej gubią się w przestrzeni<sup>2</sup>!

## **LATAJĄCA ŻABA**

W swojej próbie zrozumienia, dlaczego magnetyzm ma tak duży wpływ na fizjologię, naukowcy przeprowadzili fascynujący eksperyment z wykorzystaniem silnego magnesu i... żaby. Przykład ten jest nieco dziwaczny i tajemniczy, jednak uwzględniam go tu, by zobrazować, że magnesy mają realny wpływ na ciało fizyczne.

## **NAUKOWCY DOPROWADZILI DO LEWITACJI ŻABY**

Londyn. Brytyjsko-holenderski zespół naukowców poinformował, iż udało im się unieść w powietrze żabę – dokonali tego za pomocą pola magnetycznego o sile milionkrotnie większej niż pole ziemskie.

Badacze twierdzą, iż nie ma powodu, by nie dało się powtórzyć tego samego eksperymentu z większymi organizmami – włącznie z człowiekiem.

„To w pełni wykonalne, o ile dysponuje się wystarczająco silnym polem magnetycznym” – stwierdził Peter Main, profesor fizyki na uniwersytecie Nottingham i jeden z brytyjskich członków zespołu współpracującego z badaczami z uniwersytetu Nijmegen, którzy wspólnie odpowiadają za ten pierwszy przypadek lewitacji płaza.

Ich dokonania zostały streszczone w brytyjskim magazynie „New Scientist”. Aby utrzymać żabę w powietrzu, konieczne było zastosowanie pola milion razy silniejszego niż pole ziemskie – tylko przy takiej mocy możliwa była zmiana orbit elektronów w atomach żaby.

„Gdy pole magnetyczne odpycha żabę z wystarczającą siłą, pokonana zostaje grawitacja i żaba uniesie się w powietrzu” – tłumaczył Main. Eksperyment nie ograniczył się wyłącznie do żaby. Zespół twierdzi, że w ten sam sposób doprowadzono w laboratorium do lewitacji wielu innych obiektów – roślin,

insektów, ryb. „Każdy obiekt – czy to żaba, konik polny, czy kanapka – ma właściwości magnetyczne. Na co dzień jednak nie obserwujemy wielu przykładów tak spektakularnych obrazów” – dodał Main.

Naukowcy zapewnili, iż żaba nie wykazała oznak niepokoju po lewitacji wewnątrz cylindra magnetycznego<sup>3</sup>.

## **Magnesy a uzdrawianie**

Kiedy ciało ludzkie wystawione jest na działanie pola magnetycznego, dochodzi do fascynujących, często zaskakujących zjawisk. Widziałem przypadki, gdy organizm wracał do równowagi, a choroba ustępowała. Ból odpuszczał, znikwały zawroty głowy, malało zmęczenie. Tysiące ludzi odzyskało zdrowie dzięki leczniczym właściwościom magnesów. I choć mamy na to dowody, medycyna zachodnia nadal jest w fazie eksperymentowania i z nieufnością podchodzi do korzystania z magnesów jako instrumentarium terapeutycznego. Wielu praktyków medycyny alternatywnej zdaje sobie sprawę, że magnesy potrafią działać cuda, tradycyjna medycyna nie wie jednak, jak w sposób naukowy wytłumaczyć zjawiska, które prezentują doświadczenie i badania.

W marcu 2005 roku magazyn „Time” opublikował artykuł o lekarzach z Uniwersytetu Columbii, którzy przypadkowo odkryli nietypowy sposób leczenia depresji przy użyciu właśnie energii magnesów.

Artykuł przedstawiał przypadek mieszkanki Connecticut, Marthy, cierpiącej na depresję od niemal 20 lat. Kobieta przeszła wszelkiego typu tradycyjne drogi terapii: chodziła do psychologa i psychiatry, przyjmowała wszystkie leki przepisywane przez specjalistów. Leczenie nie przynosiło jednak żadnej poprawy. Wtedy Martha zdecydowała się wziąć udział w eksperymentalnej terapii stanowiącej element prac prowadzonych na Uniwersytecie Columbii. W jej ramach lekarze zaaplikowali pacjentce serię impulsów magnetycznych

w górnej części czaszki. Terapia została nazwana powtarzalną przezczaszkową stymulacją magnetyczną (rTMS - ang. *repetitive transcranial magnetic stimulation*).

Martha przez sześć tygodni poddawana była godzinnym sesjom pięć razy w tygodniu. „Zaobserwowałam pierwsze zmiany około trzeciego tygodnia terapii. We wrześniu byłam w szczytowej formie. Znowu cieszyły mnie małe rzeczy, jak słoneczny dzień czy smaczny posiłek” - opisywała. W momencie publikacji artykułu terapia była kontynuowana - Martha wracała co jakiś czas do instytutu na kolejne sesje, przy czym przez ostatnie pół roku nie doszło do nawrotu depresji.

Lekarze pracujący przy tym przedsięwzięciu nie są w stanie jasno wyjaśnić, dlaczego stymulacja magnetyczna skutecznie sprawdza się w kontekście leczenia zaburzeń depresyjnych i innych schorzeń. Według doktora George'a Wittenberga, neurologa z uniwersytetu Wake Forest: „stymulacja magnetyczna to sprytny sposób stosowania prądów bez konieczności połączenia elektrycznego”.

W 2002 roku w prestiżowym czasopiśmie „Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences” opublikowano wyniki badania, w którym 75 procent pacjentów cierpiących na depresję doświadczyło znaczącej poprawy po poddaniu się tego samego rodzaju terapii z wykorzystaniem pola magnetycznego<sup>4</sup>.

## **Pierwszy kontakt z magnetoterapią**

Po raz pierwszy zetknąłem się z potęgą magnetoterapii przed wieloma laty, za sprawą mojego brata Grega, który wykorzystywał magnesy w swoim gabinecie chiropraktyka. Greg był zachwycony skutecznością magnesów terapeutycznych produkowanych przez japońską firmę Wellness i nalegał, bym i ja wypróbowałem ich działanie w swojej klinice. Byłem sceptyczny, ale ostatecznie dałem się przekonać. Szczerze mówiąc, zdecydowałem się kupić magnesy głównie dlatego, że chciałem, aby brat dał mi wreszcie spokój. Wydzwaniał do mnie codziennie od miesiący, za każdym razem dzieląc się kolejną fantastyczną historią o uzdrawiającej sile magnesów. Do tego nękał mnie również dzień po dniu, wysyłając faksem artykuły opisujące niebywałe sukcesy terapii magnetycznej. Po jakimś czasie przestałem odbierać jego telefony. W tamtych czasach aparaty telefoniczne nie wyświetlały jeszcze numeru dzwoniącego, intuicja zawsze jednak podpowiadała mi, kiedy łączył się ze mną brat. Jeśli akurat nie przyjmowałem pacjenta, celowo wychodziłem z gabinetu, by mój personel mógł zgodnie z prawdą poinformować Grega, że właśnie wyszedłem i nie mogę podejść do telefonu. Z jakiegoś powodu zatrzymałem wszystkie odebrane fakсы - niektórych do dziś nawet nie przeczytałem. Do chwili, gdy w końcu poddałem się i kupiłem magnesy od Grega, plik przesłanych artykułów urósł do rozmiarów książki telefonicznej.

Rozpakowałem świeżo zakupiony magnes i postanowiłem bezzwłocznie go wypróbować na kolejnej umówionej

pacjentce. Zdawałem sobie sprawę, że to będzie nie lada wyzwanie. Oczyma wyobraźni widziałem już, jak dzwonię do brata, by zakomunikować mu, że jego magnesy nie zadziałały i że bardzo proszę, by dał mi wreszcie spokój. Laura cierpiała na fibromialgię - niezmiernie uciążliwy zespół chorobowy o nieznanym podłożu, charakteryzujący się uogólnionym bólem w układzie ruchu. W przypadku Laury ból koncentrował się głównie w górnej części ciała. Jej ogólny zakres ruchu w barkach był bardzo ograniczony - ledwie była w stanie unieść rękę pod kątem 90 stopni, ostry ból uniemożliwiał dalszy ruch.

Wytłumaczyłem Laurze, że wypróbuję na niej nową metodę terapii, by przekonać się, jakie (jeśli w ogóle jakiegokolwiek) korzyści możemy w ten sposób uzyskać. Kobieta wyraziła zgodę. Rozmawialiśmy więc swobodnie, a w tym samym czasie przesuwalem magnes w górę i w dół wzdłuż jej lewego ramienia, od barku po łokieć i z powrotem.

Po kilku minutach ponownie sprawdziłem zakres ruchu w obu rękach. Najpierw poprosiłem, by podniosła prawą rękę. Laura posłusznie uniosła ramię, do momentu niemal równoległego położenia względem podłogi. Widziałem, że cierpi, więc na tym poprzestaliśmy. Nie byłem zresztą zaskoczony.

Następnie poprosiłem, by powtórzyła zadanie, tym razem lewą ręką - tą, nad którą pracowaliśmy przez kilka ostatnich minut. Ku naszemu obopólnemu zdziwieniu Laura uniosła ramię z łatwością do pełnego wyprostu nad głową. Bez żadnego problemu.

Oczy promieniały jej zdumieniem i ekscytacją. „Nie boli! Nie czuję żadnego bólu w tej ręce! Czego pan użył? Czy mogę



to od pana kupić?” - pytała zafascynowana.

Zrobiliśmy kilka kolejnych prób sprawdzających mobilność i okazało się, że odzyskała pełne spektrum ruchu w lewym ramieniu, a ból zniknął. Nie mogłem w to uwierzyć. Spojrzałem na mały srebrnoniebieski magnes spoczywający w mojej dłoni - i osłupiałem ze zdumienia nie mniej niż sama Laura. Ta nagła bądź co bądź, radykalna zmiana była całkowicie niespodziewana. Nie wiedziałem, jak to wyjaśnić pacjentce, powiedziałem więc wszystko, co wiedziałem na ten temat - że wykorzystałem magnes, którego przeznaczeniem jest zmniejszenie dyskomfortu odczuwanego w ciele.

W tym konkretnym przypadku usunięcie podłoża objawów okazało się bardzo proste. Intuicja podpowiada mi, że za fibromialgią Laury stało zjawisko, które japońscy naukowcy określają mianem zespołu osłabienia pola magnetycznego, czyli MFDS (ang. *magnetic field deficiency syndrome*). Zwolennicy teorii MFDS wierzą, że człowiek może doświadczyć „niedoboru” energii magnetycznej na takiej samej zasadzie, jak może cierpieć na niedobór określonej witaminy czy związku mineralnego. W sytuacji Laury wystarczyło zapewnić ciału dopływ energii magnetycznej, by uwolnić je od bólu. Ulga, jakiej doświadczyła moja pacjentka, była pierwszym z serii cudów, które miałem szansę obserwować w dalszej pracy z magnesami.

Wierzę, że zespół osłabienia pola magnetycznego to zaburzenie współwystępujące z wieloma chorobami. Podobnie jak liczne inne schorzenia fibromialgia ma niejednorodne podłoże, dlatego może ono wyglądać nieco inaczej w poszczególnych przypadkach. Jednak MFDS często stanowi jeden z czynników pojawiających się w tym schorzeniu

reumatycznym. Tam, gdzie MFDS jest główną, a czasem jedyną przyczyną choroby, praca z energią magnesów może dawać doskonałe rezultaty, jak to miało miejsce u Laury.

## **Nowe narzędzie lecznicze**

Dalsze testowanie magnesów w moim przypadku nie stanowiło żadnego problemu - miałem stały dopływ nowych pacjentów z najprzeróżniejszymi dolegliwościami bólowymi. Niekiedy obserwowane rezultaty były trudne do wytłumaczenia - czasami wręcz tajemnicze. Jeden z pacjentów na przykład cierpiał na przewlekły ból ramienia, który zniknął jak za dotknięciem magicznej różdżki, gdy zastosowaliśmy ortopedyczne wkładki magnetyczne. W czterech odrębnych przypadkach powstrzymałem ostre napady astmatyczne, kładąc magnetyczną płytkę na klatce piersiowej pacjenta. Obserwowałem radykalną, błyskawiczną poprawę stanu zdrowia alergików, u których stosowałem magnesy. Widziałem zasinienia znikające w ciągu jednej doby. I złamane kości zrastające się dwa razy szybciej niż normalnie.

W niektórych przypadkach zalecałem pacjentom noszenie magnesów jako element uzupełniający terapii, ponieważ procedura ta znacząco przyspieszała ich powrót do zdrowia.

Jedna z moich pacjentek cierpiała na wypuklinę dysku. Mimo zaleceń, odmawiała poddania się operacji. Kiedy ją poznałem, ucisk na nerw zdążył już doprowadzić do utraty czucia w prawej nodze. Dwadzieścia cztery godziny później, po założeniu magnesu w okolicy odcinka lędźwiowego, zaczęła odczuwać ostry, przenikliwy ból we wcześniej odrętwiałej kończynie - czyli rozpoczął się proces uzdrawiania. Po tygodniu mogła wreszcie odstawić wszystkie leki przeciwbólowe. Nadal nosiła magnes na plecach, a ból i stan zapalny stopniowo ustępowały - aż do całkowitego

wygaszenia. Rok później, podczas wizyty kontrolnej, wprowadziła radiologa w osłupienie, gdy tomografia komputerowa nie wykazała śladu po wypuklinie.

Pragnę podkreślić, że w tych przypadkach użyte zostały magnesy specjalistyczne – stworzone z myślą o stosowaniu w celach terapeutycznych, by złagodzić dyskomfort fizyczny i przyspieszyć leczenie.

## **CHRZĄSTKA JAK NOWA**

Jeden z najbardziej niewiarygodnych przykładów ozdrowienia, jakich byłem świadkiem, dotyczył mojego wujka Lovella. W 1937 roku, jako młody mężczyzna, wujek doznał kontuzji kolana. Lekarze zalecili mu operację, nie dawali jednak gwarancji, że ta w jakikolwiek sposób pomoże. Lovell nie zdecydował się na zabieg, bo szanse na powodzenie wynosiły raptem 50 procent. Odkąd sięgam pamięcią, wujek zawsze nosił na kolanie bandaż elastyczny. Później dowiedziałem się, że owa dawna kontuzja nadal dawała mu się we znaki i powodowała ból przez te wszystkie lata. W 1995 roku przyjaciel opowiedział Lovellowi o magnetoterapii. Namawiał go, by nosił opaskę z parą małych magnesów – wielkości srebrnej jednodolarówki – przez co najmniej 10 dni. Wujek był sceptyczny, ale ostatecznie uznał, że nie ma nic do stracenia i równie dobrze może spróbować.

Ale po pięciu dniach praktycznie nie odczuł żadnej różnicy. Po tygodniu też nie. Aż w końcu 10. dnia nastąpiła całkowita zmiana. Ku swojemu zaskoczeniu po raz pierwszy od prawie 60 lat Lovell nie czuł bólu w prawym kolanie. Był przeszczęśliwy i podekscytowany. Przez kolejne dwa miesiące

praktycznie nie ściągał opaski z magnesami - ból nie wrócił. Wtedy zdecydował się na wykonanie prześwietlenia, które mógłby porównać ze zdjęciami rentgenowskimi sprzed trzech lat. Na starym zdjęciu można było dostrzec, że w kolanie praktycznie nie ma już tkanki chrząstnej, a kości niemal stykają się ze sobą.

Patrząc na świeżo wykonane prześwietlenie, lekarz nie mógł uwierzyć własnym oczom. Tkanka w kolanie Lovella w jakiś niewyjaśniony sposób się zregenerowała.

Samoistną odbudowę tkanki chrząstnej - jak to miało miejsce w tym przypadku - uznaje się za niemożliwą. Ja też nie dałbym wiary, gdybym nie widział tego na własne oczy.

## Im więcej wiemy...

Te niesamowite historie sukcesu w stosowaniu magnesów zmusiły mnie do zmiany sposobu myślenia. Musiałem otworzyć się na nowe – na coś, czego nikt wcześniej mnie nie uczył. Wiedziałem jednak, że jestem w dobrym towarzystwie.

Historia pokazuje, że postępy w medycynie najczęściej następowały dzięki takim właśnie kreatywnym zmianom sposobu myślenia. Kiedy odkrywamy nowe metody terapii, te stare porzuca się, by zrobić miejsce dla tego, co przynosi lepsze rezultaty. To bardzo często długi, żmudny proces, ponieważ nie mamy żadnych wskazówek ani wytycznych – najczęściej poruszamy się po omacku, testując wszystko metodą prób i błędów.

Człowiek przychodzi na świat bez instrukcji obsługi, dlatego ludzkość musiała z czasem dopiero nauczyć się, jak pracuje organizm i jak sprawić, by działał lepiej.

W przeszłości panowały różne teorie dotyczące zdrowia. W pewnym okresie ludzie byli przekonani, że chorobę wywołuje „zepsuta krew”. W konsekwencji upuszczanie krwi\*\* stanowiło popularną praktykę, od starożytności aż po późny wiek XIX, kiedy to metoda ta została ostatecznie porzucona na rzecz innych, bardziej zaawansowanych praktyk.

Gdy byłem dzieckiem, usunięcie migdałków uważano za normalną, nieszkodliwą procedurę. Jedna ze statystyk podaje, że 40 procent mężczyzn rozpoczynających służbę wojskową w 1960 roku przeszło zabieg usunięcia migdałków<sup>5</sup>.

W owych czasach panowało przekonanie, że migdałki są zbędne – nikt tak naprawdę nie wiedział, do czego służą.

Ostatecznie medyczny establishment zdał sobie sprawę, że migdałki stanowią istotny element układu odpornościowego, i dziś lekarze nie są już tak skorzy do ich wycinania. Niech to posłuży za przykład postępu medycyny.

Im więcej wiemy o prawdziwej naturze ludzkiego ciała, tym lepsze decyzje dotyczące zdrowia możemy podejmować. Choć niektóre dawne praktyki terapeutyczne okazały się nieskuteczne i przeszły do historii, wiele starożytnych metod leczenia sprawdza się konsekwentnie od wieków, a współcześnie wraca do łask. Kod emocji łączy zasady starożytnych sztuk medycznych z siłą energii magnetycznej w jednej prostej metodzie, co pozwala gruntownie poprawić zdrowie i jakość życia.

## **Potęgowanie intencji**

Jesteś stworzony z energii, dlatego też skuteczne, głębokie uzdrowienie może nastąpić wyłącznie pod warunkiem, że ukierunkujemy się na ten energetyczny aspekt człowieczeństwa.

Pierwszą składową jest twoja intencja - potężna forma energii myśli. Już sama siła intencji może doprowadzić do uwolnienia zablokowanych emocji. Jestem szczerze przekonany, że intencja uwolnienia zablokowanej emocji jest tak naprawdę najważniejszym elementem całego równania.

Korzystamy z magnesów, bo potęgują siłę twojej intencji.

Wierzę, że magnes może (w sposób dosłowny) spotęgować energię myśli i intencji, zwielokrotniając twój dotychczasowy potencjał. W tym sensie magnes działa niczym lupa powiększająca obraz. Dzięki zwiększeniu potencjału każdy może oswobodzić się z ciężaru zablokowanych emocji. Nie musisz być utalentowanym ani doświadczonym uzdrowicielem, aby wykonać tę pracę. Jeśli masz jasną i czystą intencję, potrzebujesz jedynie zwykłego magnesu, by wzmocnić jej siłę. W ten sposób możesz osiągnąć rezultaty wcześniej dostępne jedynie dla osób z dużym doświadczeniem terapeutycznym.

Nawet pospolity, słaby magnes może znacząco wzmocnić siłę intencji i przenieść tę moc w obręb pola energetycznego twojego ciała. Akupunktura stanowi idealny sposób na wprowadzenie energii intencji do wnętrza organizmu, a tym samym ułatwia uwolnienie uwięzionych emocji.

**BÓL NAGLE ZNIKNAŁ**



Dokuczał mi kłujący, punktowy ból w łuku stopy, zdecydowałem się więc na sesję metodą kodu emocji. W jej trakcie terapeuta uwolnił uwięzioną emocję, która powodowała dolegliwość. Ból z miejsca ustąpił i jak dotąd nie wrócił!

- DAN R.

## Rzecz o akupunkturze

Znana od tysięcy lat, cała praktyka akupunktury opiera się na istnieniu ludzkiego pola energetycznego\*\*\*. Pierwszy opis punktów nakłucia (zwanymi punktami akupunkturowymi), jak również meridianów, znajdziemy już w *Kanonie medycyny chińskiej Żółtego Cesarza* - uznanym za najstarszy tekst poświęcony medycynie, którego powstanie datuje się na około 2500 r. p.n.e.\*\*\*\*

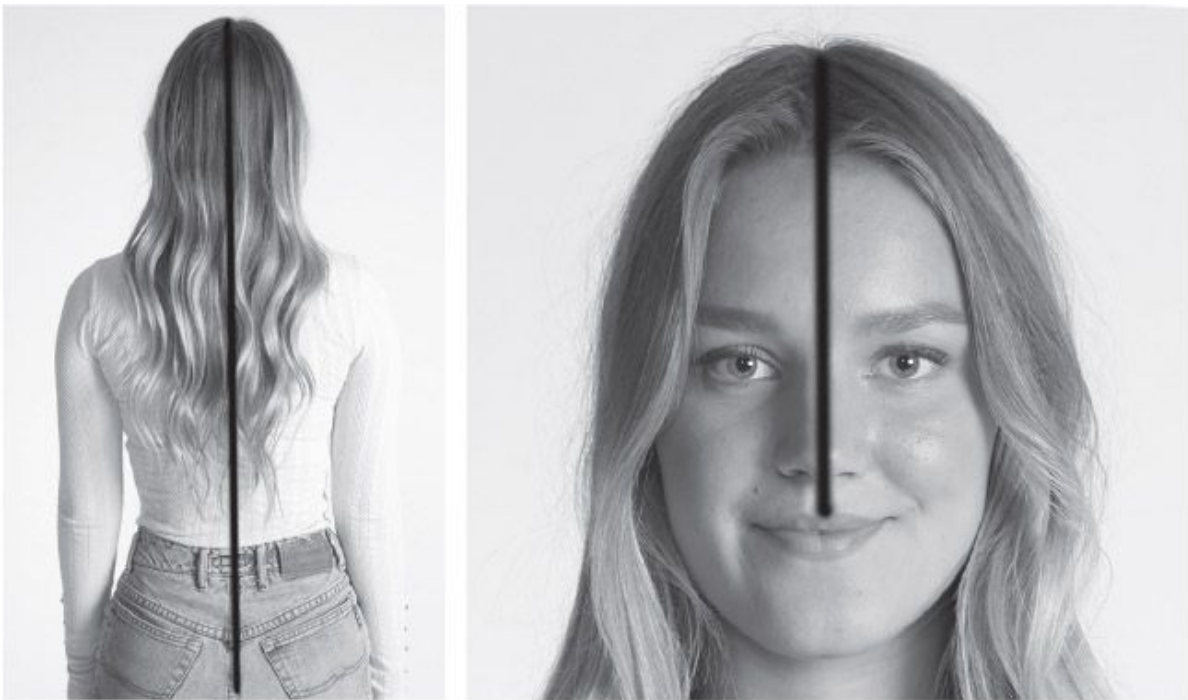
Punkty akupunkturowe to precyzyjnie zlokalizowane miejsca położone na linii kanałów energetycznych - meridianów. Meridiany można przyrównać do drobnych strumieni energii płynących tuż pod powierzchnią skóry. Biegają one według ściśle wytyczonych podskórnych torów, rozmieszczonych identycznie u każdego człowieka.

Temat meridianów był przedmiotem spekulacji i kontrowersji przez wiele lat. Jednak liczne badania prowadzone przez ostatnie trzy dekady potwierdzają ich istnienie. W jednym z takich badań francuski naukowiec Jean-Claude Darras wstrzykiwał pacjentom radioaktywny izotop (technetium-99m) w punkty akupunkturowe oraz miejsca nimi niebędące. Tego typu izotopy wykazują niewielką radioaktywność - jej poziom można natomiast precyzyjnie zmierzyć, a obecność wykryć. We francuskim badaniu izotop wstrzyknięty w punkcie akupunkturowym rozchodził się po ciele w ściśle określony, uporządkowany sposób. Wzór ten odpowiadał sieci meridianów rozrysowanej już w starożytności przez chińskich medyków. Ten sam radioaktywny związek

wstrzyknięty w innych punktach rozchodził się u badanych pacjentów bez konkretnego wzoru<sup>6</sup>.

## Meridian zarządzający

Uznaje się, że niektóre meridiany pełnią ważną funkcję magazynów energii, połączonych ze wszystkimi innymi kanałami, co pozwala na zaopatrywanie ich w energię. Przypuszczalnie najważniejszym z nich jest tak zwany meridian zarządzający (*du*), który zaczyna się u podstawy kości ogonowej i biegnie w górę, wzdłuż kręgosłupa, przez czubek głowy, aż do górnej wargi.



Ze względu na jego połączenie z wszystkimi innymi meridianami, kanał ten stanowi doskonałą drogę do przesyłania intencji podczas uwalniania zablokowanych emocji. Uwięziona emocja to rodzaj energii – aby ją wyzwolić, musimy pokonać blokadę za pomocą innej formy energii. Meridian zarządzający zapewnia idealną ścieżkę dostępu

w głąb ciała, ułatwiając tym samym osiągnięcie założonego celu.

Gdy tylko w pełni zidentyfikujesz uwięzioną emocję, możesz przystąpić do jej uwalniania. Pamiętaj, że magnes w rzeczywistości potęguje siłę twojej myśli, która jest formą energii. Utrzymując w umyśle intencję uwolnienia zablokowanej emocji, po prostu przesuń magnes wzdłuż meridianu zarządzającego. Wzmocniona w ten sposób intencja uwolnienia zablokowanej emocji przenika do meridianu zarządzającego i za jego pośrednictwem energia myśli rozchodzi się szybko pozostałymi kanałami po całym ciele.

Ten nagły napływ energii intencji powoduje błyskawiczne i ostateczne uwolnienie zablokowanej emocji.

Przez wszystkie lata praktykowania i nauczania kodu emocji podczas wykładów i seminariów ani razu nie widziałem, by uwolniona emocja ponownie zablokowała się w ciele. Kiedy ją wyzwolisz, odejdzie na dobre.

Nie musisz znać lokalizacji punktów akupunkturowych. Tak naprawdę nie musisz nawet rozumieć, jak to wszystko działa. Potrzebujesz jedynie nieco wiary i intencji, a osiągniesz sukces. Z drugiej zaś strony podstawowa wiedza na temat akupunktury poszerzy twoje umiejętności, a także da podstawy do ugruntowanej wiary i zaufania do całego procesu.

## **PIORUNUJĄCA ENERGIA**

Jane trzymała w sobie żal po śmierci ojca i trudnym rozwodzie. Podczas sesji praktycznie rozplynęła mi się w rękach, gdy przesuwałam magnes wzdłuż jej pleców i głowy, wzmacniając jej intencję upuszczenia fali żalu, który chowała w sobie od lat. Czułam dokładnie energię, którą uwalniała – tak jakby z jej ciała wychodził piorun. To było zadziwiające doświadczenie. Jane uwolniła takie pokłady energii, że po fakcie ledwo trzymała się na nogach. Dłonie i stopy paliły

ją żywym ogniem. Poczwała promień białego światła emanujący z głowy. Jej rodzina i bliscy nie mogli wyjść z podziwu, obserwując zmianę, jaka zaszła w jej nastawieniu do życia.

- VALOHNA L.W.

## **Gdzie podziewają się uwolnione emocje**

Posłużę się analogią, by pomóc ci zrozumieć, w jaki sposób uwięziona emocja zostaje uwolniona z ciała. Słuchawki aktywnie tłumiące (ang. *noise canceling*) wyłapują częstotliwość fali dźwiękowej dochodzącej z „zewnątrz”, by w odpowiedzi natychmiast wytworzyć identyczny sygnał, jednak przesunięty w fazie o 180 stopni. Kiedy dochodzi do styczności dwóch fal, te wzajemnie się znoszą. W ten sposób szum zostaje wygłuszony.

Wierzę, że uwalnianie uwięzionych emocji opiera się na podobnym fenomenie. Każda uwięziona emocja ma swój własny, konkretny wskaźnik wibracji – określoną częstotliwość. Tak jak przeciwna fala dźwiękowa może zniwelować niechciany szum, tak spotęgowana energia twojej intencji może zlikwidować „szum” uwięzionej emocji. Kiedy przesuwasz magnes wzdłuż meridianu zarządzającego, faktycznie tworzysz przepływ energii o przeciwnym nastawieniu, w postaci spotęgowanej intencji. Nie musisz koncentrować się na „przeciwieństwie” tego, czym jest uwięziona emocja – musisz jedynie przejść proces krok po kroku, zgodnie z tym, co opisuję. Wtedy uwięziona emocja zostaje anulowana; rozprasza się i zanika, podobnie jak hałas z silnika odrzutowego.

Kolejny przykład, który może dobrze przemówić do wyobraźni, dotyczy kart kredytowych. Magnetyczny pasek na karcie koduje określone dane. Jeśli przyłożysz do niego magnes, możesz spowodować utratę zapisanych informacji i karta przestanie spełniać swoją funkcję. Proces uwalniania

emocji poniekąd rządzi się tą samą zasadą – zakodowana wibracja emocjonalna zostaje z łatwością szybko, skutecznie i trwale wymazana, gdy przesuwasz magnes wzdłuż meridianu zarządzającego.

## **UNORMOWANY RYTM PRACY SERCA**

Pracowałam z 23-letnią kobietą cierpiącą na zespół posturalnej tachykardii ortostatycznej (POTS) – zaburzenie powodujące między innymi znaczące przyśpieszenie tętna, co wykluczało ją z uprawiania jakiegokolwiek sportu i wielu innych aktywności życiowych. Podczas sesji metodą kodu emocji skoncentrowaliśmy się na tym problemie. Po uwolnieniu niektórych emocji doświadczyła odczuwalnego zwolnienia tętna. Zaskoczona, postanowiła się upewnić – pomiar pokazał spowolnienie tętna o jakieś 30 uderzeń na minutę – do znacznie mniejszej wartości niż zazwyczaj! Niesamowicie było patrzeć na tak diametralną i natychmiastową zmianę! Od tamtej pory minęło już kilka miesięcy i wygląda na to, że rytm pracy jej serca unormował się na dobre.

– JULISSA R.

## **ZACZEŁAM UZDRAWIAĆ**

Bardzo się cieszę, że mogę się podzielić swoimi doświadczeniami. Jestem też niezmiernie wdzięczna, że mogłam nauczyć się metody kodu emocji i ją praktykować. Po raz pierwszy trafiłam do praktyka kodu emocji z powodu wyczuwalnego zgrubienia w lewej piersi. Miałam tylko jedną uwięzioną emocję, powiązaną z moim byłym mężem. Na drugi dzień po jej uwolnieniu zgrubienie zniknęło. Przez kolejne tygodnie badałam się regularnie, by upewnić się, że faktycznie problem ustąpił.

Nadal spotykałam się z praktykiem, by przepracować inne kwestie. Po jakimś czasie powiedział mi, że byłabym w tym dobra i że sama powinnam zająć się uzdrawianiem. Zdecydowałam się więc postarać o certyfikat, w międzyczasie pracując z członkami rodziny i przyjaciółmi.

Jeden z moich przyjaciół, przyznał, że czuje się znacznie lepiej, odkąd zajęliśmy się murem, jaki wznosił wokół serca. Jako dziecko był wykorzystywany seksualnie, a w dorosłym życiu zmagał się z uzależnieniem. Kupił *Kod emocji*, bo chciał przyswoić tę technikę, by pracować nad sobą.

Moja mama przez dwa tygodnie cierpiała na wzdęcia. W jej przypadku wystarczyło uwolnić zaledwie jedną uwięzioną emocję, związaną z jej



toksycznym środowiskiem pracy. Kiedy się z tym uporałyśmy, problem wzdęć ustąpił.

Kolejna znajoma od 10 lat borykała się z bólem ramienia. Była niezmiernie wdzięczna, gdy udało nam się złagodzić jej cierpienie dzięki uwolnieniu zablokowanych emocji. Co więcej, pracowałyśmy również z jej synem cierpiącym na autyzm. Matka chłopca opisuje poprawę w kategoriach cudu – ich relacja stała się dużo lepsza, teraz dziecko jest zdecydowanie bardziej otwarte na komunikację z mamą.

Znaczącą poprawę zauważyli również rodzice chłopca, który miał poważne problemy w szkole. Po sesjach kodu emocji pozwalających usunąć niektóre zablokowane emocje, jego koncentracja się poprawiła, a wraz z nią i oceny.

Nawet zwierzęta odpowiadają pozytywnie na terapię. Udało mi się pomóc królikowi, który pod okiem miał zmiany nowotworowe. A to tylko początek moich sukcesów. Naprawdę pokochałam tę pracę!

- ADELIN C.

## **Kilka słów przestrogi**

Ogólnie rzecz biorąc, magnesy są uznawane za narzędzie bezpieczne, istnieją jednak określone sytuacje, w których korzystać z nich nie należy albo trzeba to najpierw skonsultować z lekarzem. Między innymi przeciwwskazanie stanowi ciąża, korzystanie z wszczepionej pompy insulinowej lub pompy do neurostymulacji (łagodzenie bólu), implanty ślimakowe, rozrusznik serca, zastawki do leczenia wodogłowa (z których niektóre wykorzystują magnesy), oraz system Magec Rod służący do korygowania poważnej skoliozy u dzieci (również wykorzystujący magnesy).

## **WYLECZONA NIEŚMIAŁOŚĆ**

Moje życie, relacje międzyludzkie, ogólny poziom szczęścia i samopoczucie pod względem fizycznym poprawiły się znacząco na przestrzeni ostatnich czterech miesięcy, odkąd odkryłem kod emocji i zacząłem eksperymentować ze stosowaniem tej metody - na początku na sobie, teraz także u członków rodziny. Wcześniej czułem się nieakceptowany, zepchnięty na margines - zdążyłem się już nawet z tym pogodzić. Jednak odkąd pracuję nad uwalnianiem emocji, moje nastawienie zupełnie się zmieniło. Dawniej nieśmiały i trzymający wszystkich - poza najbliższymi - na dystans, teraz odkrywam w sobie otwartość i przyjacielskie nastawienie do ludzi... ba, zrobiłem się wręcz towarzyski!

- ANONIM

# Wniosek

Zacznij myśleć o sobie jako o bycie stworzonym z energii. Nie potrafię dobitnie wyrazić, jak wielkie szkody mogą wyrządzić uwięzione emocje. Pamiętaj, że konsekwencje odczuwamy na każdym poziomie funkcjonowania – fizycznie, psychicznie, emocjonalnie. Zablokowane emocje to czysta energia, ale energia negatywna. Im szybciej się ich pozbędziesz, tym lepiej.

Zwykły magnes na lodówkę – taki, jaki zapewne posiada większość z nas – pomoże uwolnić zablokowane emocje.

Kiedy siła twojej intencji, jasność i wiara we własne zdolności się wzmocnią, może się okazać, że magnes nie będzie już potrzebny. W rzeczywistości biomagnetyczne pole wytwarzane przez twoją własną dłoń jest wystarczająco silne, by pozwolić na uwolnienie emocji, jeśli nie masz pod ręką magnesu. Tu i teraz zyskujesz wiedzę i umiejętności, by samemu stać się uzdrowicielem uwalniającym zablokowane odczucia metodą kodu emocji. Wkrótce nauczysz się tej prostej, skutecznej procedury, która odmieni twoje życie. Kolejny krok polega na poznaniu innych metod komunikacji z podświadomym umysłem, tak byś mógł bezpośrednio uzyskać konkretne odpowiedzi.

\* Magnetyt (tetratlenek triżelaza) – minerał o silnych właściwościach magnetycznych, występujący według niektórych badań naturalnie w ludzkim mózgu (przyp. kons.).

\*\* Flebotomia – zabieg często wykonywany w dawnej praktyce medycznej, znany już od starożytności i popularny aż do końca XIX w. Flebotomia polega na wycofaniu z układu krwionośnego znaczącej ilości krwi. Dawniej wierzono, że zapobiega powstawaniu wielu chorób i przypadłości. Obecnie stosuje się ją w ściśle określonych przypadkach medycznych (przyp. tłum.).

[\\*\\*\\*](#) Akupunktura to jedna z najstarszych metod leczenia schorzeń i dolegliwości. Już około 4000 lat p.n.e. w Chinach stosowano terapię za pomocą ostro zakończonych odłamków skał, którymi nakłuwano skórę pacjenta. Metoda znana dzisiaj pod nazwą akupunktura wywodzi się z terapii o nazwie tcha-tchin, stosowanej na obszarze Dalekiego Wschodu około 3000 lat p.n.e. W początkowym okresie, przed wynalezieniem brązu, wykorzystywano do niej ostre szpikulce, tak zwane „igły”, zrobione z kamienia, kości lub bambusa (przyp. tłum.).

[\\*\\*\\*\\*](#) *Huangdi neijing*, dosłownie Wewnętrzny kanon Żółtego Cesarza. Angielski przekład *Neijing suwen* autorstwa Maoshing Ni po polsku został wydany jako *Kanon medycyny chińskiej Żółtego Cesarza* (tłum. A. Krzemińska, Galaktyka, 2012). To najstarszy całościowy chiński traktat medyczny, skompilowany za wczesnej dynastii Han, łączony z mityczną postacią Żółtego Cesarza (Huang Di). Współcześnie uznaje się, że teksty *Kanonu* zapisują dyskusje, w trakcie których zostały wypracowane podstawy chińskiej medycyny. Dzięki znaleziskom z Mawangdui, gdzie odnaleziono wcześniejsze teksty medyczne, udało się dość dokładnie ustalić czas powstania większości tekstów z *Huangdi neijing* na I w. p.n.e. (przyp. tłum.).

**CZĘŚĆ 3**

**KOD EMOCJI  
W PRAKTYCE**



# GŁOS

## podświadomego umysłu

Czy ludzki mózg na jakimś podstawowym poziomie nie jest być może cudownym komputerem podłączonym do uniwersalnego pola energii, który w rzeczywistości wie znacznie więcej, niż mu się wydaje?

- E. WHALEN

W [rozdziale 2](#) poznałeś test wahadła - badanie pozwalające skomunikować się z podświadomym umysłem. U niektórych metoda ta sprawdza się tak dobrze, a jej nauka przychodzi z taką łatwością, że nie ma potrzeby sięgać po żaden inny sposób nawiązania kontaktu z podświadomością. I świetnie - najlepiej korzystać z tego, co zdaje egzamin. W tym jednak rozdziale przedstawię ci kilka innych metod, abyś mógł wybrać, w jaki sposób chcesz pracować.

## Test mięśniowy

Moim zdaniem najlepszym sposobem na uzyskanie odpowiedzi z podświadomości jest przeprowadzenie testu mięśniowego, zwanego inaczej badaniem kinezyologicznym. To forma biologicznej informacji zwrotnej, do której pozyskania nie potrzebujesz zaawansowanej technologii, a jednak stanowi ona bardzo użyteczny i praktyczny sposób na połączenie się z podświadomością i otrzymanie najistotniejszych danych.

Mimo że wielu jeszcze o niej nie słyszało, metoda ta nie jest nowa. Lekarze korzystają z niej w różnych celach już od lat 40. XX wieku - między innymi do oceny siły mięśni czy oszacowania zakresu kontuzji. Współcześnie lekarze, fizjoterapeuci i inni specjaliści zajmujący się mechaniką ludzkiego ruchu wiedzą, że test mięśniowy ma znacznie szersze zastosowanie, niż oryginalnie zakładano. Czasami ludzie podchodzą sceptycznie do badań kinezyologicznych, ale rezultaty mówią same za siebie - zobacz, jak to działa, a sam się przekonasz.

Testy mięśniowe pozwalają uzyskać informację o ogólnym stanie zdrowia i równowadze w ciele. Pomagają namierzyć newralgiczne obszary, byś mógł podjąć odpowiednie kroki, zanim choroba wkroczy na dobre i przejmie kontrolę nad organizmem. Mogą też pomóc wyłonić podłoże różnorodnych emocjonalnych i psychicznych problemów. Testy mięśniowe otwierają bezpośredni kanał komunikacji z ciałem - dzięki nim można otrzymać informacje, co jest nie tak, a później, gdy już odniesiemy się do problemu, ocenić, czy udało się przywrócić w ciele równowagę. Pozwalają dowiedzieć się, czy wiążemy



w sobie przeszłe emocje, oraz komunikują, czy udało nam się je uwolnić.

## **HOLLY I TRAUMA WODY**

Aby zilustrować ci potencjał testu mięśniowego, przytoczę list, który otrzymałem przed kilkoma laty od młodej kobiety o imieniu Holly. Jej ciotka – Gwen – od lat jest moją przyjaciółką i uczennicą, korzystającą z powodzeniem z testów mięśniowych w swojej pracy terapeutki. Kiedy stawiała pierwsze kroki w metodzie kodu emocji, ćwiczyła między innymi z Holly.

Moja ciotka Gwen przyjechała do Utah latem 1999 roku, zachwycona nową techniką, której właśnie się nauczyła. Test mięśniowy – bo o nim mowa – pozwalał jej zwrócić się bezpośrednio do ciała, a to odpowiadało „tak” lub „nie” na pytania zamknięte dotyczące uwięzionych emocji. Gwen chciała za pomocą tej metody pomóc jak najliczniejszej grupie osób. By to osiągnąć, potrzebowała praktyki. Z ociąganiem, ale ostatecznie zgodziłam się być jednym z jej królików doświadczalnych.

Pamiętam ten obrazek – stoję przed Gwen z ramieniem wyciągniętym przed siebie, myśląc, że cała sytuacja jest kompletnie niedorzeczna. Ciotka identyfikuje pierwszą uwięzioną emocję: poczucie sterroryzowania. Wzruszam ramionami. Nie przychodzi mi do głowy nic, co miałyby budzić moje przerażenie... Ciotka sugeruje, że powinniśmy określić, z jakiego okresu życia pochodzi to zablokowane uczucie. Ponownie wzruszam ramionami. Jasne, czemu nie. Ciotka zadaje pytania. Czuję, że mięśnie wzmacniają się lub słabną, zależnie od tego, o co pyta. Kiedy pada wiek „cztery lata”, moje ramię odpowiada zdecydowanie.

Czy przychodzi mi na myśl, co takiego mogło zajść w tamtym czasie? Naturalnie! Scena natychmiast staje mi przed oczami. Moje drobne, bezradne palce ześlizgują się z metalowej barierki, a ciało wpada do wody. Na ratunek przychodzi siostra. Wyciąga mnie na powierzchnię. Przywieram do niej całą sobą, powtarzając w kółko: „dziękuję, dziękuję, dziękuję...”.

„Taaak” – odpowiadam nieśpiesznie. „Jako czterolatka prawie się utopiłam”.

Ciotka sprawdza, czy to faktycznie źródło mojego przerażenia. Ciało potwierdza. Wtedy przesuwa magnes wzdłuż moich pleców, by uwolnić uwięzioną emocję. I już. Załatwione.

Pamiętam, że po wszystkim miałam mieszane uczucia. Całkiem spoko sztuczka, ale czy coś u mnie zmienia?

Otóż powiem panu, co takiego zmieniła...

Właśnie razem z trójką moich starszych dzieci kończyliśmy bardzo nieudany sezon pływacki. Z mojego punktu widzenia – całkowita strata czasu i pieniędzy, bo dzieciaki w ogóle nie miały z tego przyjemności, ciągle tylko narzekały i próbowały wymigać się od zajęć. Tamtego lata nie cierpiałam tych lekcji pływania. Za każdym razem czułam niepokój, gdy zbliżał się dzień na basenie, a kiedy tylko nadarzała się szansa, by się czymś wykręcić, odpuszczaliśmy lekcje.

Wtedy przeszłam sesję z ciotką Gwen. Sezon pływacki się skończył. Nie zastanawiałam się za bardzo nad żadnym z tych dwóch doświadczeń. Ale jednocześnie zaczynałam odczuwać tajemniczą, subtelną zmianę w sobie, której nie potrafiłam wytłumaczyć.

W kolejnym roku postanowiliśmy ponownie podjąć wyzwanie i wrócić do lekcji pływania. Nagle różnica dotarła do mnie z pełną mocą. Bez uwięzionych, traumatycznych wspomnień z dzieciństwa woda nie budziła już we mnie przerażenia czy niepokoju.

Właściwie to nawet polubiłam chodzenie na basen. Kiedy dzieci uczyły się pływać, nadrabiałam zaległości w lekturze, czekając, aż lekcja dobiegnie końca.

Ale jeszcze bardziej zdumiewająca była zmiana, jaką zaobserwowałam u swoich dzieci.

Niektórzy założą być może, że były już o rok starsze, więc pływanie nie budziło w nich takiego lęku. Nie zgadzam się. Wiem, że uwalniając bardzo realną, negatywną emocję, która tkwiła w moim ciele, wyzwoliłam spod jej wpływu nie tylko siebie, ale również moje dzieci.

- HOLLY B.

Test mięśniowy zapewnia jasny wgląd w to, co dzieje się w umyśle i ciele. To tak jakbyśmy zyskiwali kod dostępu, by zalogować się do wewnętrznego komputera. W ten sposób możemy ujawnić problem i namierzyć obszary, w których doszło do zachwiania równowagi.

Korzystam z testów mięśniowych i uczę tej praktyki w ramach metod kodu emocji oraz kodu ciała, ponieważ pozwalają bardzo szybko i skutecznie określać podłoże schorzeń.

## **LĘKI NOCNE U SIEDMIOLATKA**

Siedmioletni Bronson cierpiał na lęki nocne. Mama chłopca kładła się spać w jego pokoju i wracała do siebie dopiero, gdy syn zasnął. W sypialni mieli z mężem przygotowany mały materac koło łóżka – wiadomo było, że gdy Bronson obudzi się w nocy, przerażony przybiegnie do nich i do rana nie wróci do swojego pokoju. Robili, co w ich mocy, by wzbudzić w chłopcu poczucie bezpieczeństwa i otoczyć go miłością, ale na próżno. Nocne lęki nadal nie dawały malcowi spokoju.

W pracy z Bronsonem zidentyfikowałam kilka emocji – zaszokowanie, poczucie sterroryzowania, przerażenie i strach – które pozostawały uwięzione w ciele dziecka od czasu, gdy chłopiec miał dwa lata. Jego mama opowiedziała mi o traumatycznym zdarzeniu, które miało miejsce tuż przed drugimi urodzinami syna. Był wczesny wieczór i robiło się już ciemno, gdy Bronson z podjazdu wybiegł na ulicę. Aby uniknąć wypadku i nie potraćić dziecka, kierowca nadjeżdżającego samochodu zrobił szybki manewr kierownicą, stracił panowanie nad autem i wpadł do rowu. Wszyscy byli przerażeni.

Po uwolnieniu zablokowanych emocji nocne lęki Bronsona natychmiast odeszły. Chłopiec przespia teraz spokojnie całą noc. Rodzice uważają to za cud.

- LORRAINE L.

Ilekroć prezentuję test mięśniowy, uczestnicy pokazu nie potrafią nadziwić się, jak precyzyjnie i szybko pozwala namierzyć problem. Z reguły są wręcz wstrząśnięci, widząc, ile informacji gromadzi podświadomość i jak łatwo uzyskać odpowiedzi, których szukamy, jeśli umiejętnie wsłuchamy się w jej głos.

## **ULGA W BÓLU WZROSTOWYM**

Co jakiś czas moja młodsza córka uskarżała się na bóle wzrostowe\*. Nagłe, silne ataki pojawiały się niespodziewanie, zawsze w środku nocy. Mój mąż jest masażyście i wyczuwał, gdzie blokowała się energia w nogach małej, więc z początku ratowaliśmy się masażami. Pewnej nocy, jak zawsze, mąż masował nogi córki. Uspokoila się i udało jej się zasnąć, ale niespełna godzinę później znów obudził nas jej płacz – tym razem intensywniejszy. Córka aż trzęsła się z bólu.

Na tym etapie jej płacz był już dla mnie nie do zniesienia. Każdy rodzic ma pewnie podobne doświadczenia – płacz własnego dziecka rozdziera serce, a w nocy z jakiegoś powodu zawsze brzmi bardziej dramatycznie niż za dnia. Mąż znów próbował masażu. Sięgnął nawet po środki przeciwbólowe. Staramy się

tego nie robić, ale byliśmy wykończeni brakiem snu i faktem, że nie umiemy pomóc córce.

Nagle przypomniałam sobie, że mam przecież narzędzie, które w przeszłości pomogło już ulżyć małej w bólu. Kod emocji! Dlaczego nie wpadłam na to wcześniej? Zapytałam, czy chciałaby, żebym z nią popracowała, a ona wyraziła zgodę. Znała już kod emocji z wcześniejszej praktyki, kiedy testowałyśmy wspólnie metodę, by sprawdzić jej skuteczność.

Zbiegłam po schodach do gabinetu po moje przybory (notes, długopis, magnes i kartę kodu emocji). Natychmiast zaczęłam test mięśniowy, by określić zablokowane emocje wywołujące ból w kostkach i nogach. Gdy uwolniłam drugą emocję (co zajęło mi jakieś trzy minuty), córka przestała płakać, a kiedy skończyłam uwalniać czwartą, jej ciało przestało już trząść się z bólu. Uspokoila się i wyciszyła – cała energia jej ciała zmieniła się z paniki w spokój.

Łącznie uwolniłam siedem emocji, a gdy skończyłam, córka oznajmiła, że ból niemal całkowicie ustąpił. W końcu cała nasza trójka odetchnęła z ulgą, wiedząc, że uporaliśmy się z problemem i możemy znów zasnąć. No, może snem cieszyła się jedynie córka, która została z nami w łóżku do rana. My wraz z mężem próbowaliśmy się jakoś ułożyć z małą rozpychającą się pośrodku... ale szczęśliwi, że dziecko już nie cierpi i nie płacze.

Sesje kodu emocji mają potężny potencjał – są w stanie od razu ukoić ostry ból. Lecz to nie wszystko. Przynoszą natychmiastową ulgę, ale też oczyszczają energię zastałą w ciele od jakiegoś (być może długiego) czasu. Często zastanawiam się, co by się stało, gdybym nie uwolniła wtedy emocji zablokowanych w ciele córki. Co by było, gdyby ta negatywna energia nadal tkwiła uwięziona w jej stawach, łydkach, kolanach? Jak objawiłaby się na późniejszym etapie jej rozwoju? Jakie dolegliwości by wywołała?

Jestem szczęśliwa i bardzo wdzięczna, że mam w zasięgu ręki takie narzędzie jak kod emocji. Kiedy używam go, by pomóc moim dorastającym dzieciom, wiem, że wspieram ich optymalny rozwój i zdrowie fizyczne. Dzięki temu energia przepływa w organizmie nieblokowana, naturalnie – tak jak powinna. I wiem z całą pewnością, że ciało nieblokujące energii to ciało szczęśliwe.

– ANYA S.

## **Twoja podświadomość wie najlepiej**

Kiedy mowa o zdrowiu, twój podświadomy umysł ma dostęp do znacznie istotniejszych informacji, niż przypuszczasz. Innymi słowy: podświadomość wie więcej, niż świadomie sobie uzmysławiasz. Kiedy prowadziłem gabinet chiropraktyczny, nie tylko nauczyłem się doceniać podświadomą inteligencję moich pacjentów, ale również w dużym stopniu polegać na niej. Zrozumiałem, że choć świadomie często nie zdają sobie sprawy, co wywołuje ból czy określoną dolegliwość, podświadomy umysł ma dostęp do tych informacji – jeśli się więc z nim skomunikuję, dowiem się wszystkiego, czego potrzebuję, by pacjentowi pomóc.

Organizm to konglomerat złożonych systemów pozwalających na właściwe funkcjonowanie całego mechanizmu. Serce bije samoistnie, płuca wdychają powietrze i wydychają dwutlenek węgla, jelita wchłaniają składniki odżywcze – żadna z tych czynności nie wymaga naszego świadomego zaangażowania. Całe szczęście nie potrzebujemy też żadnej specjalistycznej wiedzy, by procesy te mogły zachodzić, a organy wewnętrzne wykonywać swoją pracę. Nie musimy nawet rozumieć, co się właściwie dzieje tam wewnątrz. To podświadomy umysł steruje tymi funkcjami i precyzyjnie kontroluje ich przebieg. Co to oznacza? Wewnętrzny komputer zarządza wszelkimi codziennymi procesami organizmu – chociażby metabolizmem czy pracą układu immunologicznego. Logika nakazuje więc założyć, że ten sam komputer ma pełny obraz sytuacji, czyli wgląd we wszystko, co się dzieje w ciele,

łącznie z wszelkimi dysproporcjami czy zaburzeniami wewnętrznej równowagi.

Ale na tym nie koniec. Podświadomy umysł wie też dokładnie, co ci służy, a co jest dla ciebie szkodliwe. Kiedy na przykład pomyślisz o bezwarunkowej miłości, organizm odpowie w sposób pozytywny – pochyłisz się do przodu albo twoje mięśnie zareagują, okazując siłę. To samo stanie się, gdy wyobrazisz sobie zdrowe, pożywne jedzenie. Natomiast myśl o jedzeniu niezdrowym, trującym spowoduje przeciwną reakcję – ciało odchyli się w tył, a mięśnie osłabną. Ta sama zasada sprawdza się też, gdy mówisz prawdę lub kłamiesz: mięśnie dają mocną odpowiedź na prawdę, słabną natomiast, gdy się z prawdą mijasz.

Podświadomego umysłu nie da się oszukać. On zna cię na wylot, natychmiast rozpoznając, kiedy jesteś szczery, a kiedy nie – kiedy podejmujesz dobre, mądre, zdrowe i korzystne wybory, a kiedy sam sobie szkodzisz.

By utrzymać się przy życiu i w dobrym zdrowiu, organizm wykorzystuje umiejętności i strategie dalece wykraczające poza jakiekolwiek ramy, w których operuje świadomość. Aby to udowodnić, znany lekarz psychiatry David R. Hawkins angażował liczną publiczność gromadzącą się na jego wykładach w obrazowy pokaz.

Za każdym razem proces przebiegał według tego samego schematu. Podczas prezentacji asystenci rozdawali wszystkim uczestnikom nieoznaczone koperty. W każdej z nich znajdował się proszek. Połowa kopert zawierała sproszkowaną organiczną witaminę C, a połowa – słodzik.

Następnie doktor Hawkins prosił zgromadzonych by dobrali się w pary i wykonali na partnerze test mięśniowy.

Jedna osoba trzymała kopertę przy sercu, druga w tym czasie sprawdzała odpowiedź jej mięśni. Następnie dochodziło do zamiany ról w parze i porównania wyników. W niektórych przypadkach mięśnie odpowiadały w sposób zdecydowany, w innych – reakcja była słaba.

Po skończonym teście zgromadzeni otwierali koperty, by sprawdzić, co się w nich znajduje. Jak się okazało, za każdym razem, gdy osoba trzymała kopertę ze słodzikiem, mięśnie podczas testu reagowały słabo. Natomiast mięśnie osób, którym przypadła w udziale witamina C, odpowiadały w sposób zdecydowanie silniejszy. Wyniki tego eksperymentu za każdym razem były jednakowe – sam zresztą powtarzałem niejednokrotnie badanie doktora Hawkinsa na własnych wykładach i mogę potwierdzić spójność obserwowanych rezultatów<sup>1</sup>.

Wszyscy zapewne domyślamy się, że organiczna witamina C jest dla ciała lepsza niż sztuczny słodzik. Natomiast fakt, iż podświadomy umysł na jakimś głębszym, podstawowym poziomie potrafi rozszyfrować zawartość zaklejonej koperty... No cóż, to już dość zaskakujące.

Doktor Hawkins tłumaczy:

Umysł każdego człowieka jest niczym stacja komputerowa podpięta pod jedną gigantyczną bazę danych. Ta baza danych to kolektywna świadomość ludzka, a nasza jednostkowa świadomość jest zaledwie jej indywidualną ekspresją, ale wyrastającą z tej wspólnej świadomości dzielonej przez cały gatunek.

Owa zbiorowa świadomość to geniusz w czystej postaci. Człowieczeństwo jest naturalnie równoznaczne z członkostwem pozwalającym na korzystanie z zasobów kolektywnej wiedzy, tym samym więc przez samo przyjście na świat zyskujesz dostęp do geniuszu. Przepastne zbiory informacji zgromadzonych w bazie są – jak to właśnie odkryliśmy – łatwo dostępne dla każdego w przeciągu zaledwie paru sekund, w dowolnym czasie i miejscu. To zaprawdę niezwykle

odkrycie, dające nam moc i narzędzia, by zmieniać życie na poziomie jednostkowym i społecznym w stopniu dotąd nieosiągalnym<sup>2</sup>.

## **SERCE ŚPIEWA Z RADOŚCI**

Moja przyjaciółka ma czteroletniego synka. Ciągłe powtarzała, że chłopiec przyszedł na świat „w złym humorze”. Dziecko nie uśmiechało się, zawsze miało ponurą minę, wiecznie nieszczęśliwe, prawie się nie odzywało. Na dodatek odkąd matka sięga pamięcią, regularnie leciała mu z nosa krew – mniej więcej raz na dwa tygodnie. Malec naprawdę sprawiał wrażenie, jakby życie mu ciążyło. Rodzice odwiedzili niejednego specjalistę, ale lekarze nie potrafili doszukać się żadnych nieprawidłowości natury fizycznej.

Przeprowadziwszy test mięśniowy, dowiedziałam się, że chłopcu potrzeba kodu emocji. Wytłumaczyłam przyjaciółce, jakie mam doświadczenia z tą metodą i jak często pozwalała mi pomóc innym powrócić do zdrowia. Ponieważ przyczyny stanu chłopca miały ewidentnie podłoże mentalne i emocjonalne, zapytałam, czy pozwoli mi popracować z nim nad uwalnianiem emocji. Zgodziła się.

Nie minął tydzień, a wszystko się zmieniło. Chłopczyk zaczął się uśmiechać, bawić z innymi dziećmi, promieniał szczęściem i rozgadał się na dobre. Od naszej pierwszej sesji minęły trzy miesiące, a krwawienie z nosa się nie powtórzyło. Malec cieszy się życiem... A moje serce śpiewa z radości! Cud? No cóż, ja w cuda wierzę i uważam, że kod emocji do takich należy!

- MARKETA R.



## **Wyczuwanie odpowiedzi**

Nasze narządy zmysłów - jak wszystkie inne organy - funkcjonują najlepiej, gdy nie są przeciążone. Jeśli na przykład chcesz dobrze poczuć miłą miękkość tkaniny, powinieneś powoli, delikatnie przesunąć palcami po jej włóknach. Jeżeli przejedziesz dłonią szybko i niedbale, nie dasz sobie szansy, by informacja o strukturze materiału w pełni dotarła do receptorów dotyku.

Na tej samej zasadzie test mięśniowy najlepiej przeprowadzać spokojnie i delikatnie. Nie chodzi o pokazanie czystej siły fizycznej. Ostatecznie nauczysz się dostrzegać subtelną różnicę między mięśniem aktywnym a „sflaczałym”. Odróżnianie takich niuansów to jeden z elementów umiejętności, którą nabędziesz z czasem poprzez praktykę. Wprawa przyda się zarówno w badaniu innych, jak i samego siebie.

## Opór kontra nacisk

Wiesz, jak działają lampy z regulowanym natężeniem światła? Przekręcając gałkę, sterujesz dopływem prądu i tym samym decydujesz, jak mocno będzie świecić żarówka.

Na podobnej zasadzie praktycy kodu emocji decydują, z jaką siłą wykonują badanie – co znów wpływa na siłę odpowiedzi mięśni badanego. Są to dwie zmienne, które możemy kontrolować. Jeśli naciśniesz na czyjeś ramię jak najmocniej, zastosujesz 100 procent nacisku. Ramię badanego z pewnością ustąpi pod takim naporem – o ile osoba ta nie wykorzysta 100 procent swojej siły, by stawić opór (przy dodatkowym założeniu, że badający i badany dysponują równą krzepą). Stosowanie pełnej mocy nacisku to kiepski pomysł. Po pierwsze, dość szybko i ty i twój partner opadniecie z sił, po drugie – nie sprzyja to jasności odpowiedzi.

Sugeruję utrzymywanie siły nacisku poniżej pięciu procent swoich możliwości. To samo dotyczy siły oporu. Jeśli pracujecie w parze, poinstruuj drugą osobę, by nie angażowała zbyt wiele siły. Oczywiście z początku trudno będzie dokładnie przestrzegać tych zaleceń – z reguły mamy tendencję do mocnych reakcji, ale gdy nabierzesz wprawy, nauczysz się, że subtelny nacisk w zupełności wystarcza, by uzyskać wszystkie odpowiedzi.

## **Ustal poziom bazowy**

Za każdym razem, gdy korzystasz z testu mięśniowego (do praktyki kodu emocji czy w jakimkolwiek innym celu), musisz ustalić punkt wyjścia, czy inaczej poziom bazowy. Pracując ze sobą, chcesz w pierwszej kolejności upewnić się, że twój organizm odpowie na metodę badania, którą wybrałeś. I analogicznie - gdy badasz drugą osobę, na początek sprawdzasz, czy twój pacjent prawidłowo reaguje na test. W ten sposób masz szansę dobrać odpowiednią siłę nacisku, a także przekonać się w praktyce, jakie to uczucie, gdy organizm daje odpowiedź pozytywną, a jakie, gdy odpowiada negatywnie.

Polecam wypróbowanie różnych metod testów mięśniowych przedstawionych w tym rozdziale. Na początek jednak przeprowadź próbę, by ustalić punkt wyjścia do pracy indywidualnej albo z partnerem.

### **Jeśli pracujesz ze sobą:**

Wybierz rodzaj testu mięśniowego, który odpowiada ci najbardziej. Uzupełnij zdanie swoim imieniem i wypowiedz na głos: „Mam na imię \_\_\_\_\_”. Następnie wykonaj test. Ponieważ treść zdania jest właściwa, czyli zgodna z prawdą, twój organizm powinien dać odpowiedź pozytywną.

Teraz wstaw dowolne inne imię i wypowiedz na głos nieprawdziwe zdanie. Ponownie wykonaj test mięśniowy. Tym razem mięśnie prawdopodobnie odpowiedzą słabo - ponieważ skłamałeś. Organizm powinien dać odpowiedź negatywną.

Możesz też wypróbować inne sformułowania i wypowiedzi. Takie słowa jak „tak”, „nie” „miłość” i „nienawiść” również pomogą ustalić, czy twoje ciało odpowiednio reaguje na test. Może się okazać, że twój organizm nie zareaguje modelowo. Nietypowe reakcje omawiam szczegółowo pod [koniec rozdziału](#).

## **Jeśli pracujesz z drugą osobą:**

Jesteśmy jedyni w swoim rodzaju, a więc w każdym indywidualnym przypadku reakcja mięśni podczas testu może być nieco inna. Dlatego właśnie tak istotne jest przeprowadzenie każdorazowo wstępnej sesji pozwalającej ustalić punkt wyjścia - dzięki temu poczujesz, jak wyglądają mocna i słaba odpowiedź u konkretnego badanego.

Jeżeli czujesz, że twój partner stawia zbyt mały albo zbyt duży opór, nie bój się poprosić, by „wyregulował natężenie światła” - czyli dostosował poziom zaangażowanej siły. Komunikuj się z badanym. Gdy na przykład reaguje za mocno, możesz naprowadzić go właściwymi instrukcjami, takimi jak: „daj mi delikatny opór” czy „odpowiedz delikatnie, jak zrobiłoby to dziecko”.

Poproś badanego, by przedstawił się pełnym zdaniem - tak jak to opisano w przypadku pracy w pojedynkę. Następnie przeprowadź test mięśniowy. Ponieważ stwierdzenie jest zgodne z prawdą, odpowiedź organizmu powinna być pozytywna, czyli reakcja mięśni - silna.

A teraz poproś badanego, by powtórzył zdanie, wstawiając nieprawdziwą tożsamość. W odpowiedzi ciało powinno zareagować negatywnie, wyczuwalnie słabo (dokładna forma

odpowiedzi zależy oczywiście od rodzaju testu mięśniowego, na który się zdecydujesz).

Oczywiście możesz też skorzystać z innych zdań, słów czy sentencji, tak jak w pracy w pojedynkę („tak”, „nie”, „miłość”, „nienawiść”). Grunt, by ustalić wiarygodny punkt wyjścia.

I znów – test nie musi przynieść oczekiwanych rezultatów. Wrócimy do takich sytuacji pod [koniec rozdziału](#).

## **Badanie drugiej osoby**

Możesz skomunikować się z podświadomością badanego na dwa sposoby: w badaniu bezpośrednim, korzystając z testu mięśniowego, kiedy podświadomość będzie odpowiadać za pośrednictwem ciała badanego (co omówię bliżej w tym rozdziale), lub poprzez testy zastępcze, którym poświęcę więcej uwagi w [rozdziale 9](#).

Tysiące praktyków holistycznej medycyny alternatywnej w swojej pracy na co dzień korzysta z testów mięśniowych, by pomagać pacjentom. Poniżej przedstawiam kilka najprostszych i najpopularniejszych metod kinezylogicznych do wykorzystania w pracy z drugą osobą.

### **PODSTAWOWY TEST RAMIENIA**



1. Poproś badanego by stanął prosto i wyprostował jedną rękę przed sobą, równoległe do podłogi.
2. Delikatnie przyłóż dwa palce (wskazujący i środkowy) jednej dłoni nieco nad nadgarstkiem wyprostowanego ramienia (jak na zdjęciu). Twoje palce powinny spoczywać bezpośrednio za wystającą kostką nadgarstka – po zewnętrznej stronie przedramienia (od strony małego palca).
3. Drugą dłoń możesz oprzeć na barku badanego, dając mu w ten sposób dodatkowe oparcie.

4. Wytłumacz badanemu, co zamierzasz zrobić. Na przykład: „Poproszę cię o wypowiedzenie zdania, a następnie delikatnie nacisnę na twoje ramię. Chciałbym, abyś stawiał mi lekki opór - trzymając rękę wyprostowaną i wyciągniętą przed sobą, spróbuj nie zmienić jej pozycji”.
5. Następnie poproś, by badany przedstawił się słowami: „Mam na imię \_\_\_\_\_”.
6. Wykonaj test mięśniowy, powoli i równomiernie zwiększając nacisk na ramię badanego. Zaczynaj bardzo delikatnie, stopniowo naciskając z coraz większą siłą - łącznie przez mniej więcej trzy sekundy. Staw barkowy badanego powinien się „zablokować”, aby utrzymać ramię w górze mimo przyłożonej siły.
7. Następnie poproś badanego, by wypowiedział zdanie nieprawdziwe - na przykład przedstawiając się cudzym imieniem. Powtórz test mięśniowy. W tym przypadku powinieneś zaobserwować wyczuwalnie słabszy opór. Podświadomy umysł badanego wie, że oświadczenie jest niezgodne z prawdą.

Nie przesadzaj z siłą nacisku - inaczej ramię badanego szybko się zmęczy i test będzie niewiarygodny. Pamiętaj, że test mięśniowy nie jest metodą siłową. Staraj się raczej naciskać delikatnie, z siłą dziecka.

Z zasady, jeśli badany wypowiedział zdanie zgodne z prawdą, powinieneś poczuć, że staw barkowy unieruchamia się w swojej pozycji, nie dopuszczając do zepchnięcia ramienia w dół. Jeżeli zaś treść zdania jest nieprawdziwa, powinieneś poczuć, jak ramię stopniowo ugina się pod siłą przyłożonego nacisku.

Staraj się zawsze stosować minimum siły koniecznej, by określić, czy staw barkowy jest unieruchomiony, czy też nie. Celem jest wyczucie, ile dokładnie mocy powinieneś zastosować podczas badania.

Powtórz test tym razem ze zdaniem nieprawdziwym. W tym przypadku powinieneś zaobserwować wyczuwalnie słabszy opór. Podświadomy umysł badanego wie, że oświadczenie jest niezgodne z prawdą.



## NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ

Poniżej zebrałem kilka wartościowych wskazówek, na co zwracać uwagę przy pracy. Pozwolą ci nabrać wprawy i pewności w wykonywaniu testów kinezyjologicznych:

1. Nie przesadzaj. Ogranicz się do minimum siły koniecznej, aby uzyskać odpowiedź. Potrzebujesz finezji, a nie mocy.
2. Obserwuj. Dostosowuj na bieżąco siłę nacisku i oporu, zależnie od uwarunkowań.
3. Spokojnie i stopniowo w ciągu mniej więcej trzech sekund zwiększaj nacisk od 0 do 5-10 procent swojej pełnej mocy.
4. Dbaj o właściwe ułożenie i pozycję dłoni oraz palców.
5. Żeby test miał szansę się powieść, potrzebne są chęć i pozytywne nastawienie badanego. Praca z osobą o podejściu sceptycznym czy cynicznym prawdopodobnie nie przyniesie pożądanych rezultatów. Nie marnuj czasu na ludzi, którzy nie chcą sobie pomóc. Życie jest zbyt krótkie, by ratować kogoś na siłę.
6. Możesz wypróbować różne ustawienia rąk, aby się przekonać, jaki wariant jest najlepszy dla ciebie i osoby, z którą pracujesz. Zamiast do przodu, badany może też unieść ramię do boku.
7. Odwiedź stronę internetową [discoverhealing.com/muscle-testing](http://discoverhealing.com/muscle-testing) i sprawdź przykłady oraz filmy instruktażowe dostępne w wersji anglojęzycznej.

## TEST DŁUGOŚCI NÓG



W czasach, gdy prowadziłem swój gabinet chiropraktyczny, ustaliłem pewien zwyczaj. Na początku każdej wizyty prosiłem

pacjenta, by położył się na stole na brzuchu, tak bym mógł sprawdzić długość jego nóg (w butach, bo w ten sposób łatwiej jest dostrzec różnice). Kiedy pacjent przyjął wygodną pozycję, byłem gotów przystąpić do pierwszego testu mięśniowego – testu długości nóg, który służył pozyskaniu informacji bezpośrednio z podświadomego umysłu badanego.

Poniżej – opis postępowania:

1. Zaczynaj od intencji. Wzbudź w sobie uczucie miłości do badanego – poczuć wdzięczność, że możesz mu pomóc, a następnie pomódl się o boską łaskę.
2. Poproś badanego, by położył się płasko na brzuchu na stole lub łóżku do masażu, nie ściągając butów. Poinformuj go, że chcesz porównać długość nóg, dlatego ważne, by ułożył się możliwie równo i wyprostowany.
3. Kciuki ułóż płasko na podszewkach butów, a palce wskazujący i środkowy na kostkach – w kształcie litery V (jak na zdjęciu).
4. Następnie zacznij wywierać nacisk, przyciskając kciuki do podeszew butów – kierunek nacisku w stronę kolan pacjenta. W ten sposób ułożysz obie stopy w pozycji bazowej – tak jakby pacjent stał na podłodze. Podeszwy butów mają być prostopadłe do podłogi.
5. Znajdź jakiś punkt odniesienia na podeszwie, w okolicy pięty – abyś mógł porównać ułożenie jednego buta z drugim. Dobrze sprawdza się linia, w której zapiętek łączy się z podeszwą. Rozluźnij uścisk na moment, a następnie ponownie naciśnij na podeszwy. Czy pod naciskiem ułożenie obu punktów wobec siebie się wyrównuje? Na razie nie zwracaj się jeszcze z żadnym pytaniem do podświadomego umysłu. Poproś badanego, by się rozluźnił i odprężył. Zaobserwuj, czy nogi są identycznej długości, czy może trochę się różnią. Nie ma znaczenia, czy długość jest taka sama, czy nie – ważne jedynie, abyś miał świadomość sytuacji.
6. Teraz możesz wykorzystać te punkty odniesienia do porównania. Powiedz „tak” i ponownie naciśnij podeszwy. Jak układają się punkty w stosunku do siebie? Czy są w jednej linii?
7. Powiedz „nie” i ponownie naciśnij podeszwy. Jeśli prawidłowo wykonujesz test, reakcja ciała (różnica długości) może cię bardzo zaskoczyć. Niejednokrotnie, kiedy ciało daje odpowiedź negatywną, różnica w długości nóg przekracza jeden centymetr.

## **TEST ŁOKCIA**



Test łokcia to bardzo przydatne narzędzie w pracy z pacjentami, którzy mają problemy z barkiem i nie są w stanie unieść wyprostowanego ramienia. Poniżej przedstawiam opis postępowania:

1. Zaczynij od intencji. Wzbudź w sobie uczucie miłości do badanego – poczuj wdzięczność, że możesz mu pomóc, a następnie pomódl się o boską łaskę.
2. Poproś badanego, by ugiął rękę w łokciu pod kątem prostym (90°). Ramię ma być przyciśnięte do ciała, ewentualnie – do oparcia krzesła. Możesz pomóc badanemu, obejmując dłońią jego łokieć, by ustabilizować pozycję. Przedramię ma być ustawione prostopadle do podłoża. Ułożenie dłoni nie ma znaczenia – wewnątrz może być skierowane ku górze lub w dół.
3. Przyłóż dwa palce nieco nad nadgarstkiem wyprostowanego przedramienia (jak na zdjęciu).
4. Następnie poproś, by badany przedstawił się: „Mam na imię \_\_\_\_\_”. Wykonaj test mięśniowy, powoli i równomiernie zwiększając nacisk na przedramię badanego. Odpowiedź organizmu powinna być pozytywna.
5. Następnie poproś badanego, by wypowiedział zdanie nieprawdziwe, przedstawiając się cudzym imieniem. Powtórz test mięśniowy. W tym przypadku powinieneś zaobserwować wyczuwalnie słabszy opór lub osłabienie mięśni.

Oczywiście możesz też skorzystać z innych zdań, słów czy sentencji („tak”, „nie”, „miłość”, „nienawiść”), by przeprowadzić badanie.

## Praca ze sobą

Przyjrzyjmy się teraz bliżej, jak możesz wykorzystać test mięśniowy w pracy w pojedynkę.

Najprościej zacząć od stwierdzeń, które nie budzą wątpliwości – wiesz, że są prawdziwe lub niezgodne z prawdą. W ten sposób szybko nabierzesz pewności, czy wybrany test mięśniowy się u ciebie sprawdza.

W [rozdziale 2](#) poznałeś metodę testu wahadła. Korzystaliśmy wtedy z haseł „bezwarunkowa miłość” oraz „wojna”. Za tymi wyrażeniami stoją potężne siły, dlatego wywołują one zdecydowaną odpowiedź ciała.

W teście wahadła „bezwarunkowa miłość” powodowała pochylenie do przodu. Na tej samej zasadzie hasło to sprowokuje silną odpowiedź mięśni w innych typach testów kinezyologicznych. „Wojna” przyniesie odwrotny skutek, osłabiając mięśnie.

Słowa „tak” i „nie” to kolejna para, która zadziała w identyczny sposób. „Tak” ma znaczenie pozytywne. Kiedy wypowiedasz stwierdzenie prawdziwe lub (jak właśnie w przypadku „tak”) pozytywne, ciało reaguje w sposób mocny (a w teście wahadła, pochylasz się do przodu). Z kolei „nie” ma wydźwięk negatywny. Oświadczenie negatywne lub nieprawdziwe osłabia mięśnie (co jest analogiczne z odchyleniem w tył w teście wahadła).

Z samobadaniem wiążą się określone trudności. Kiedy pracujemy nad sobą, trudniej zachować obiektywizm. Dlatego metody, które zaraz przedstawię, mogą stanowić pewne wyzwanie – trudniej będzie je przyswoić i opanować.

Zaobserwowałem, że w większości przypadków doskonale na tym polu radzą sobie dzieci, natomiast dorośli z reguły potrzebują nieco więcej czasu, by przyswoić samobadanie. W zależności od indywidualnych uwarunkowań niektóre metody sprawdzają się lepiej niż inne. Dlatego polecam wypróbowanie wszystkich rodzajów testów, by przekonać się, które badanie działa dla Ciebie najlepiej. Wyszkolenie się w danej metodzie wymaga naturalnie czasu i praktyki. Główne wyzwanie polega na „poluzowaniu” świadomej kontroli, tak by ciało mogło odpowiedzieć instynktownie.

Warunkiem sukcesu jest precyzyjne określenie poziomu stosowanego nacisku w stosunku do mięśni własnego ciała, a także poziomu użytej siły oporu – innymi słowy musisz precyzyjnie wyregulować „natężenie światła”, by obraz był klarowny, a wyniki – miarodajne.

## **TEST JEDNEJ DŁONI**



Ten test jest bardzo prosty i wygodny, bo można go przeprowadzić jedną dłonią. To zresztą mój faworyt.

Badanie wykonujemy za pomocą dwóch palców tej samej dłoni. U większości osób dobrze sprawdza się palec wskazujący

i środkowy, niektórzy wolą użyć palca środkowego i serdecznego. Proponuję wypróbowanie obu wariantów.

Podczas testu jeden palec będzie stawiał opór, drugi – naciskał na niego z bardzo delikatną siłą. Nazwijmy je odpowiednio palcem oporowym i palcem naciskającym.

Spróbuj sam i sprawdź, który układ (wariant z palcem wskazującym czy serdecznym) pasuje ci najbardziej i jest najwygodniejszy. Palec naciskający może całkowicie spoczywać na palcu oporowym albo wygięty w łuk dotykać opuszką górnego stawu palca oporowego. Z zasady ułożenie najwygodniejsze najlepiej sprawdzi się podczas testu. A oto opis postępowania:

1. Zaczynaj od intencji. Wzbudź w sobie uczucie miłości do siebie – poczuć wdzięczność, że możesz sobie pomóc, a następnie pomódl się o boską łaskę.
2. Wyobraź sobie, że za pomocą regulatora wygaszasz światło w pomieszczeniu niemal do zera. Na takiej samej zasadzie zredukuj siłę mięśni i napięcie w palcu oporowym – ma się napiąć jedynie w stopniu pozwalającym na utrzymanie go w wyproście. Celuj w mniej więcej pięć procent swojej maksymalnej siły.
3. Utrzymując ten minimalny wysiłek palca oporowego, naciśnij delikatnie drugim palcem, zwracając baczną uwagę, jaką siłą nacisku stosujesz. Prawdopodobnie zaobserwujesz, że palec oporowy szybko się ugnie.
4. Wypowiedz słowo „tak” i delikatnie przetestuj palec oporowy, naciskając z podobną siłą. Powinieneś poczuć, że staw jest zablokowany i nie poddaje się naciskowi. Następnie powiedz „nie” i powtórz badanie. W tym przypadku palec oporowy powinien ugiąć się pod naciskiem. Pamiętaj, że starasz się wyczuć w ciele zmianę subtelną, dlatego wszystkie ruchy mają być naprawdę delikatne.
5. Aby doprecyzować poziom nacisku i oporu, skorzystaj z opisanej wcześniej procedury ustalania poziomu bazowego. Delikatnie zwiększaj lub zmniejszaj ilość używanej siły tak długo, aż uzyskasz najlepszy rezultat i jasność, jakie to uczucie, gdy ciało mówi „tak”, a jakie, gdy mówi „nie”.

## **POMÓŻ SOBIE SAM**

Któregoś razu czułam wyjątkowo silne napięcie mięśni i ból w barkach, dlatego udałam się do swojej terapeutki-masażystki. Pracowała nade mną w ten sam

sposób co zwykle, ale po jakimś czasie zdziwiona przyznała, że tym razem napięcie nie puszcza. Zresztą czułam to doskonale. Prawie jakby moje ciało prowadziło z nią walkę. Wynioskowałam, że być może problemem jest uwięziona emocja, i postanowiłam dyskretnie sama się przebadać pod tym kątem. Skorzystałam z testu jednej dłoni, nadal leżałam bowiem na stole, a nie chciałam podnosić się i przerywać masażu (w innych okolicznościach użyłabym najpewniej testu łokcia).

Nie miałam przy sobie karty kodu emocji, ale korzystałam z niej w życiu tyle razy, że właściwie miałam wszystko w pamięci. I całe szczęście, bo okazało się, że rzeczywiście trzymam w sobie zablokowaną emocję - rozgoryczenie. Przesunęłam parokrotnie dłonią wzdłuż głowy, by ją uwolnić, udając, że po prostu poprawiam włosy. Wątpię nawet, by moja terapeutka zwróciła na to uwagę. Mniej więcej w ciągu pół minuty poczułam, jak napięcie w barkach odpuszcza. Natychmiast też usłyszałam komentarz zadowolonej terapeutki: „Okej, wygląda na to, że w końcu rozbiłyśmy napięcie - czuję, że mięśnie zaczynają odpowiadać na masaż!”.

Ostatecznie to był świetny masaż a ja poczułam się znacznie lepiej. Niemal nigdy nie korzystam z testu jednej dłoni, ale tym razem metoda ta okazała się bardzo pomocna i cieszę się, że ją poznałam.

- DANIELLE S.

Niektórym osobom nauczenie się samobadania przychodzi z wielką łatwością. Zasadniczo największym wyzwaniem na tym polu jest subiektywna natura tego rodzaju pracy. Mamy ogólną tendencję do kwestionowania odpowiedzi, które daje nam ciało podczas samobadania. Dlatego tak ważne jest, by szukając odpowiedzi na nurtujące pytania, zaufać sobie i swojej podświadomości.

Według mnie samobadanie to nieoceniona umiejętność. Wymaga praktyki i z początku może zdawać się nie do opanowania, ale jeśli wykażesz się cierpliwością i poświęcisz temu dość czasu, odkryjesz, jak wiele może ci zaoferować.

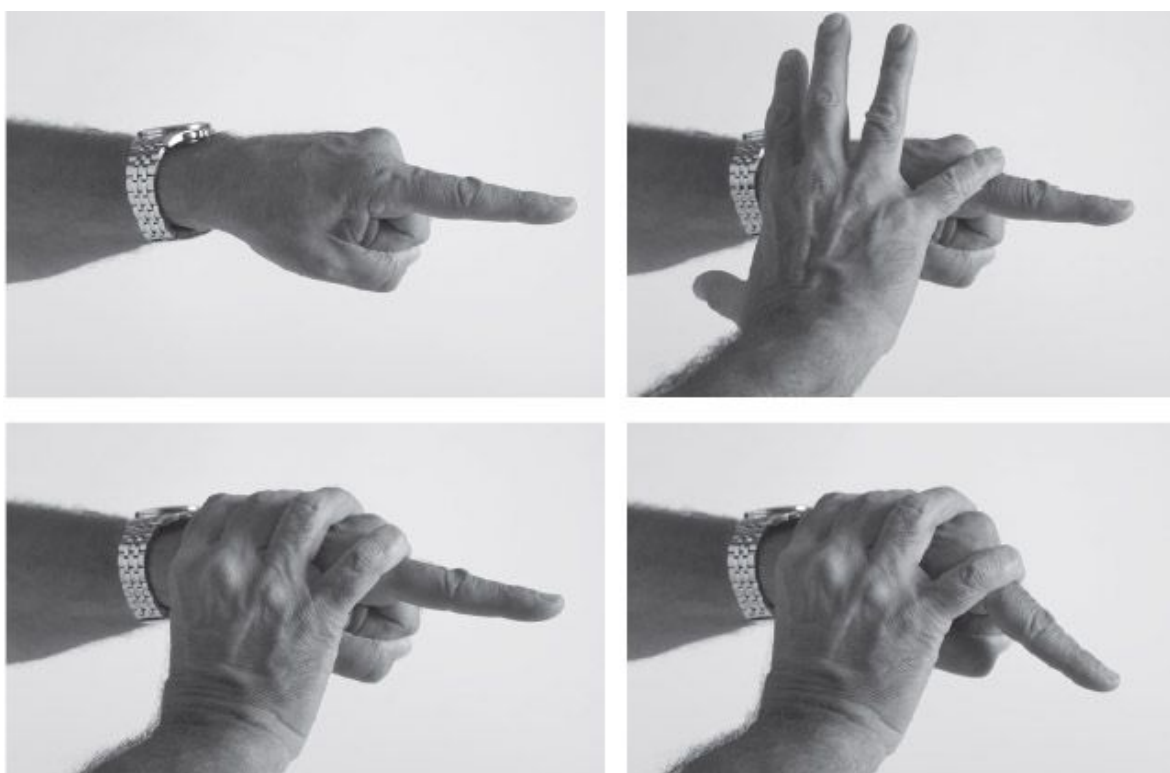
## **METODA JEDNEGO PALCA**



Można powiedzieć, że to w gruncie rzeczy test jednej dłoni, tyle że w wersji oburęcznej.

Jeśli jesteś praworęczny, zwiń lewą dłoń w pięść, a następnie wyprostuj palec wskazujący. To będzie palec oporowy, czyli ten, na którym będziesz przeprowadzał badanie.

Położ prawą dłoń na pięści i zamknij uścisk. Bliższy paznokcia staw małego palca prawej dłoni znajduje się na wyciągniętym palcu wskazującym dłoni lewej, w wygodnym dla ciebie ułożeniu. To będzie palec naciskający. Jeżeli jesteś leworęczny lub z jakiegoś powodu takie ułożenie dłoni jest niewygodne, spróbuj zamienić ręce.

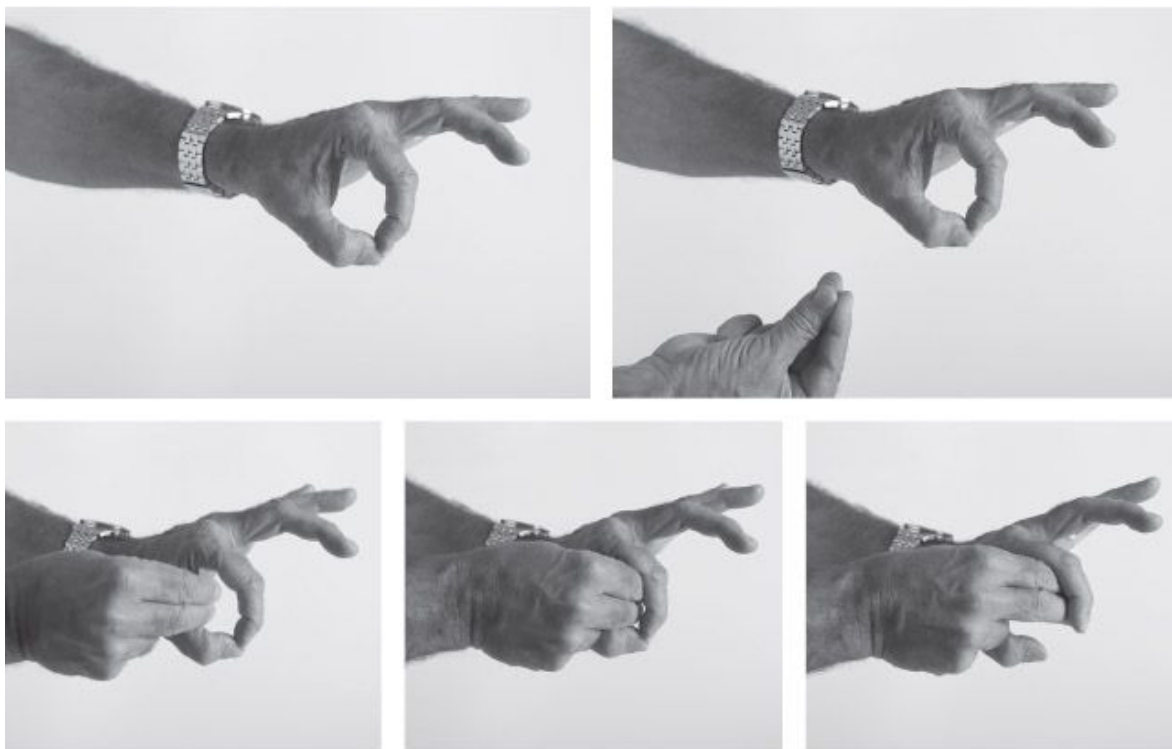


Kiedy przyjmiesz już prawidłową, wygodną pozycję, wykonaj test według takiego samego schematu jak w teście jednej dłoni.

1. Zaczynaj od intencji. Wzbudź w sobie uczucie miłości do siebie - poczuć wdzięczność, że możesz sobie pomóc, a następnie pomódl się o boską łaskę.

2. Wyobraź sobie, że za pomocą regulatora wygaszasz światło w pomieszczeniu niemal do zera. Na takiej samej zasadzie zredukuj siłę mięśni i napięcie w palcu oporowym - ma się napiąć jedynie w stopniu pozwalającym na utrzymanie go w wyproście. Celuj w mniej więcej pięć procent swojej maksymalnej siły.
3. Utrzymując ten minimalny wysiłek palca oporowego, naciśnij delikatnie drugim palcem, zwracając baczną uwagę, jaką siłą nacisku stosujesz. Prawdopodobnie zaobserwujesz, że palec oporowy szybko się ugnie.
4. Wypowiedz słowo „tak” i delikatnie przetestuj palec oporowy, naciskając z podobną siłą. Powinieneś poczuć, że staw jest zablokowany i nie poddaje się naciskowi. Następnie powiedz „nie” i powtórz badanie. W tym przypadku palec oporowy powinien ugiąć się pod naciskiem. Pamiętaj, że starasz się wyczuć w ciele zmianę subtelną, dlatego wszystkie ruchy mają być naprawdę delikatne.
5. Aby doprecyzować poziom nacisku i oporu, skorzystaj z opisanego wcześniej sposobu ustalania poziomu bazowego. Delikatnie na przemian zwiększaj i zmniejszaj ilość używanej siły tak długo, aż uzyskasz najlepszy rezultat i jasność, jakie to uczucie, gdy ciało mówi „tak”, a jakie, gdy mówi „nie”.

## **METODA JEDNEJ PĘTLI**



1. Zaczynij od intencji. Wzbudź w sobie uczucie miłości do siebie - poczuć wdzięczność, że możesz sobie pomóc, a następnie pomódl się o boską łaskę.

2. Zetknij opuszki kciuka i palca wskazującego jednej dłoni, formując okrąg (pętlę) – jak gdybyś pokazywał znak „okej”. Palce tworzące krąg to palce oporowe.
3. Połącz kciuk, palec wskazujący i środkowy drugiej dłoni i wsuń je w okrąg. To będą palce naciskające. Zadanie polega na rozpieraniu palcami do zewnątrz, jakbyś chciał przerwać krąg – rozłączyć palce go tworzące. Jeśli palce oporowe będą silne i utrzymają przyjętą formę, ciało daje odpowiedź pozytywną. Jeżeli są słabe i krąg zostanie rozerwany – odpowiedź jest negatywna.
4. Postępując zgodnie z opisem dwóch poprzednich metod, postaraj się zmieniać poziom oporu i stosowanej siły, wypowiadając zdania negatywne lub niezgodne z prawdą. Po wypowiedzeniu zdania rozpieraj palcami wewnątrz kręgu, starając się go przerwać. Naciśnij z mocą, która pozwoli ci rozłączyć palce.
5. Opieraj się naciskowi palcami oporowymi. Kiedy znajdziesz idealny poziom wysiłku, który pozwoli ci utrzymać palce razem przy odpowiedzi pozytywnej, a przy odpowiedzi negatywnej rozdzieli palce – jesteś w domu.

## **METODA DWÓCH PĘTLI**



1. Zaczynaj od intencji. Wzbudź w sobie uczucie miłości do siebie – poczuć wdzięczność, że możesz sobie pomóc, a następnie pomódl się o boską łaskę.
2. Połącz opuszki kciuka i palca wskazującego jednej dłoni, formując krąg.
3. Ułóż palce drugiej dłoni w ten sam sposób.
4. Połącz ze sobą dwa kręgi, jakbyś łączył oczka łańcucha.
5. Test można przeprowadzić na dwa sposoby:
  - a. wybierz, które oczko ma pełnić funkcję oporową, a które naciskającą. Oczko naciskające pozostaje zamknięte przez cały czas, natomiast oporowe albo się utrzyma (odpowiedź „tak”), albo otworzy (odpowiedź „nie);
  - b. załóż, że obie dłonie pełnią taką samą funkcję. Gdy ciało daje odpowiedź odmowną, kręgi się rozrywają, kiedy natomiast odpowiedź jest potwierdzająca –

pozostają połączone (to nieco bardziej skomplikowana metoda, więc polecam ją praktykom o większym doświadczeniu).

6. Jak przy poprzednich metodach – eksperymentuj z siłą oporu, gdy wypowiadasz treści negatywne bądź niezgodne z prawdą, jednocześnie starając się rozerwać oczka łańcucha. Pamiętaj, że chcesz znaleźć taki poziom oporu i nacisku, który pozwoli ci utrzymać połączenie przy odpowiedzi pozytywnej, a rozłączyć palce przy odpowiedzi negatywnej.

## TEST ŁOKCIA



Jedną z moich ulubionych i najczęściej praktykowanych metod kinezylogicznych jest test określany jako test łokcia. Nazwa może być jednak nieco myląca, bo tak naprawdę testujesz mięsień dwugłowy. Weź pod uwagę, że biceps, bo o nim mowa, jest mięśniem niezmiernie wytrzymałym. Mógłbyś pewnie testować go cały dzień, a i tak nie opadłby z sił. Ale nadal postaraj się o minimalny poziom siły oporu i nacisku – inaczej szybko zmęczą się palce, które będą pełniły funkcję siły naciskającej. Dlatego polecam angażowanie jedynie takiej siły, jaka pozwoli utrzymać przedramię w pozycji horyzontalnej, równoległe do podłogi tak, aby nie opadło.

### Opis postępowania:

1. Zaczynaj od intencji. Wzbudź w sobie uczucie miłości do siebie – poczuw wdzięczność, że możesz sobie pomóc, a następnie pomódl się o boską łaskę.
2. Ugnij rękę w łokciu pod kątem prostym (90°). Ramię przyciśnij do ciała, ewentualnie do oparcia krzesła. Przedramię trzymaj równoległe do podłogi. Wnętrze dłoni może być skierowane ku górze lub w dół.
3. Przyłóż dwa palce nieco nad nadgarstkiem wyprostowanego przedramienia.

4. Wypowiedz „tak” i wykonaj test mięśniowy, równomiernie naciskając na przedramię. Odpowiedź organizmu powinna być pozytywna, a mięsień silny.
5. Następnie wypowiedz „nie”. Powtórz test mięśniowy. W tym przypadku powinieneś zaobserwować wyczuwalnie słabszy opór lub osłabienie mięśni. Pamiętaj, że w przypadku każdego z testów chcesz odczuć subtelną zmianę, jaka zachodzi w ciele.

Opanuj test łokcia, a zyskasz rzetelne narzędzie do komunikowania się z podświadomym umysłem.

## TEST PSTRYKNIĘCIA



To kolejna metoda testowa, do której wystarczy jedna dłoń. Myślę, że każdy z nas wie, jak pstryknąć palcem – jakbyś chciał coś usunąć z paznokcia, albo (lepiej) grał w kapsle. W tym teście używamy kciuka i małego, czyli najśłabszego z wszystkich palców.

1. Zaczynaj od intencji. Wzbudź w sobie uczucie miłości do siebie – poczuj wdzięczność, że możesz sobie pomóc, a następnie pomódl się o boską łaskę.
2. Przyłóż koniuszek (paznokieć) małego palca do opuszki kciuka.
3. Wypowiedz słowo „tak” i spróbuj pstryknąć małym palcem. Krąg tworzony przez mały palec i kciuk nie powinien się rozerwać.
4. Teraz wypowiedz „nie” i ponów próbę. Ponieważ całe ciało jest nieco słabsze, gdy wypowiadasz treść negatywną, mały palec powinien ześlizgnąć się z kciuka.

5. To prosty test, który u wielu użytkowników sprawdza się naprawdę dobrze. Jeśli będziesz go wykonywać gdzieś w przestrzeni publicznej, postronny obserwator pomyśli zapewne, że próbujesz pozbyć się czegoś, co przylepiło ci się do paznokcia.

## TEST OPUSZEK PALCÓW



Mówi się, że wszystko już kiedyś było. I tak podobno korzenie tej konkretnej metody – lub jej wariantów – można znaleźć w praktykach starożytnych uzdrowicieli chińskich sprzed tysięcy lat.

1. Zaczynij od intencji. Wzbudź w sobie uczucie miłości do siebie – poczuj wdzięczność, że możesz sobie pomóc, a następnie pomódl się o boską łaskę.
2. Połącz opuszki kciuka i dowolnego drugiego palca tej samej dłoni.
3. Używając bardzo delikatnego nacisku, zacznij kręcić małe kółka lub przesuwaj palce w przód i tył, tak by opuszki się po sobie ślizgały.
4. Kontynuując ruch, wypowiedz słowo „tak” i postaraj się zaobserwować, czy tarcie między opuszkami się zwiększyło.
5. Następnie wypowiedz słowo „nie” i postaraj się wyczuć, czy doszło do zmiany w sile tarcia.

Naładowanie elektryczne całego ciała zmienia się, gdy człowiek ze stanu zgodności przechodzi do niezgody. To właśnie na wycucie tego pola elektrycznego nastawione jest to badanie. Niektóre osoby obserwują, że palce stają się jakby

bardziej „lepkie”, gdy ciało daje odpowiedź negatywną. Inni, zaś twierdzą odwrotnie.

## TESTOWANIE WAHADŁEM

Wahadła to niezmiernie przydatne narzędzia, zwłaszcza dla osób powątpiewających we własne umiejętności w zakresie samobadania. Wahadła i inne przyrządy radiestezyjne potęgują zmiany w układzie mięśniowym oraz nerwowym – najczulszym i najprecyzyjniejszym instrumencie mierniczym, jaki istnieje, czyli w ciele ludzkim<sup>3</sup>.



Proponuję dobrać wahadła, najlepiej takiego, które dobrze leży ci w ręce. Jeśli jednak nie masz takiej możliwości, możesz wykorzystać wisiołek na łańcuszku lub podobny rekwizyt. Nada się każdy przedmiot o niewielkiej wadze zawieszony na łańcuszku, choć polecam prędzej czy później kupić wahadełko. Znacznie ułatwi ci to opanowanie tej metody.

Podczas pracy z wahadełkiem istotne znaczenie ma intencja. Pamiętaj, że wahadełko samo w sobie w żadnym

wypadku nie jest źródłem informacji – odpowiedzi nadal pochodzą z podświadomego umysłu. Wahadełko jest rodzajem czytnika – uwydatnia odpowiedź, jaką daje ciało, gdy stawiasz mu pytania. W tym przypadku nie ma mowy o silnej bądź słabej odpowiedzi – zamiast tego wahadło pokazuje „tak” lub „nie” za pomocą konkretnych ruchów. Niebawem omówię je szczegółowo.

1. Zaczynaj od intencji. Wzbudź w sobie uczucie miłości do siebie – poczuj wdzięczność, że możesz sobie pomóc, a następnie pomódl się o boską łaskę.
2. Usiądź wygodnie, plecy trzymaj wyprostowane, stopy najlepiej oprzyj na podłodze.
3. Chwyć wahadełko jak na zdjęciu, trzymając łańcuszek między kciukiem a palcem wskazującym, reszta łańcuszka powinna spoczywać w zamkniętej dłoni. Dostosuj długość zwisającego luźno łańcuszka, aby uzyskać jak najjaśniejsze odpowiedzi – większość osób preferuje odległość 2,5–7,5 cm między dłonią a wahadełkiem.
4. Oprzyj przedramię na solidnym, stabilnym oparciu – stole, krześle lub na udzie, nie podpieraj głowy. Nie będziesz całkowicie nieruchomy, ale tak ma być.
5. Wybierz pozycję neutralną. Masz dwie możliwości: 1) trzymaj wahadełko nieruchomo (na tyle, na ile to możliwe); 2) kołysz nim delikatnie na boki, mniej więcej pod kątem 45 stopni – od lewego dolnego do prawego górnego narożnika stołu. Szerokość wychylenia nie powinna przekraczać pięciu centymetrów. Ja wolę drugie rozwiązanie – z mojego doświadczenia wynika, że wahadełko wprawione w ruch szybciej, bo już w przeciągu 1-2 sekund, pokaże odpowiedź „tak” lub „nie”. W pierwszym wariantcie zazwyczaj zabiera to nieco więcej czasu. Wybierz rozwiązanie, które bardziej ci odpowiada.
6. Zdecyduj, jak będzie wyglądał ruch dla „tak”, a jak dla „nie”. Zazwyczaj „tak” to ruch okrężny, zgodnie z ruchem wskazówek zegara lub ruch w przód – w tył, jak przy skinieniu głową. „Nie” zwykle przekłada się na ruch przeciwny do ruchu wskazówek zegara lub ruch na boki (przeczące kręcenie głową). Sam preferuję ruchy cyrkulacyjne, natomiast ty musisz wypróbować i określić, co sprawdza się u Ciebie najlepiej.
7. Trzymając wahadełko, powiedz „tak” i obserwuj, jak zareaguje obciążnik – ruch powinien nastąpić w ciągu kilku sekund. To odpowiedź pozytywna. Wróć do pozycji neutralnej i powtórz zadanie parę razy, by nabrać pewności i przyswoić sobie ruch na „tak”.



8. Wróć do pozycji neutralnej - bezruchu wahadła lub delikatnego ruchu wahadłowego.
9. Odpowiedź negatywna powinna mieć formę odwrotną do ruchu na „tak”. Jeśli „tak” przekłada się na ruch cyrkulacyjny zgodnie z ruchem wskazówek zegara, „nie” będzie ruchem przeciwnym. Wypowiedz „nie” i przyjrzyj się, jak porusza się wahadełko - oczekuj ruchu przeciwnego do odpowiedzi pozytywnej. Kiedy otrzymasz odpowiedź, wróć do pozycji neutralnej i powtórz zadanie kilkakrotnie, aż oswoisz się z ruchem wahadła na „nie”.
10. Następnie popracuj z różnymi prawdziwymi i nieprawdziwymi zdaniami, by zobaczyć, jakie odpowiedzi daje ciało za pośrednictwem wahadła. Kiedy odpowiedzi będą jasne i spójne, możesz zacząć korzystać z wahadła w pracy metodą kodu emocji.

## **WYBIERZ FAWORYTA - JAKA METODA SAMOBADANIA SPRAWDZA SIĘ U CIEBIE NAJLEPIEJ**

Z mojego doświadczenia wynika, że mniej więcej 80 procent osób dość szybko opanowuje z powodzeniem przynajmniej jedną z opisanych w tym rozdziale metod samobadania. Jestem jednak przekonany, że każdy - naprawdę każdy - może przyswoić sobie tę sztukę, jeśli wykaże się cierpliwością i poświęci ćwiczeniom nieco czasu oraz uwagi. Dlatego przede wszystkim **praktykuj!**

I się nie poddawaj! Tylko garstka wybranych opanowuje umiejętność samobadania w mig, większość ludzi musi po prostu ćwiczyć, ćwiczyć, ćwiczyć. Nie zniechęcaj się do danej metody, nawet jeśli z początku spotykają cię niepowodzenia - zostań z nią dłużej. Jak z jazdą na rowerze - trenuj, a zanim się obejrzyś, nowa umiejętność wejdzie ci w krew i stanie się zupełnie naturalna.

Jeśli którąś z przedstawionych technik dobrze odbierasz (jest dla ciebie wygodna i sprawia wrażenie naturalnej), na niej właśnie **powinieneś się skupić.**

Korzystanie z klarownych, jednoznacznych terminów określających stany pozytywne i negatywne - na przykład „tak”, „nie”, „miłość”, „nienawiść” - pomoże ci opanować umiejętność samobadania znacznie szybciej i skuteczniej. A choć używanie kodu emocji nie wymaga koniecznie samobadania, uważam, że ta kompetencja jest niezmiernie cenna, bo znacznie ułatwia pracę z własnymi blokadami.

Oczywiście najprostszym testem, który możesz przeprowadzić sam na sobie, jest test wahadła opisany w [rozdziale 2](#). W większości przypadków opanowanie tej metody przychodzi ludziom naturalnie i z łatwością. Jedyne wady, jakie tu dostrzegam, to wymóg przyjęcia pozycji stojącej oraz czas, konieczny do przeprowadzenia badania - ponieważ musisz pozwolić ciału swobodnie odchylić się od pionu, by uzyskać odpowiedź, całe badanie jest nieco dłuższe niż w przypadku innych metod.

Kiedy opanowałem już dobrze sztukę uzyskiwania odpowiedzi za pośrednictwem własnego ciała, od razu dostrzegłem jej zalety. Nie potrzebowałem już asysty drugiej osoby przy badaniu pacjenta, jeśli ten z jakiejś przyczyny (choćaby z powodu bólu) nie był w stanie przejść testu osobiście. Teraz mogłem przeprowadzić badanie na sobie (o testach zastępczych napiszę w [rozdziale 9](#)). Miałem też wreszcie możliwość zbadać samego siebie pod kątem uwieczonych emocji czy wyrównać ewentualne zaburzenia równowagi we własnym ciele. Samobadanie dało mi proste, szybkie i skuteczne narzędzie do komunikowania się z własną podświadomością i uzyskania odpowiedzi, których szukałem. Polecam odwiedzenie strony internetowej [discoverhealing.com/muscle-testing](http://discoverhealing.com/muscle-testing) i zapoznanie się

z przedstawionymi przykładami oraz filmami instruktażowymi (dostępnymi w wersji anglojęzycznej).

## **JEŚLI BOLI, PRZERWIJ**

Gdy wybrana metoda zaczyna wywoływać nawet śladowy ból czy dyskomfort, przerwij, zrezygnuj i wybierz inny rodzaj testu. Dyskomfort albo ból oznaczają, że używasz za dużo siły - jeśli je zignorujesz i będziesz kontynuował, może dojść do kontuzji lub stanu zapalnego tkanek.

Jednym z powszechniejszych błędów adepta sztuki samobadania jest nadużywanie siły. W idealnym układzie używasz minimalnej siły, koniecznej do przeprowadzenia danego testu. Nie jest to jednak proste. Sam początkowo popełniałem ten błąd i po sesji testów miałem obolałe palce. W końcu jednak udało mi się znaleźć idealny poziom siły - pozwalała mi po prostu utrzymać palec oporowy w pożądanej pozycji. Każda z tych metod samobadania wymaga zastosowania nieco innego oporu, jednak ogólnie możemy przyjąć, że im większy opór, tym bardziej męcząca metoda i tym większe ryzyko urazu.

Po wielu latach praktykowania przeróżnych form samobadania mogę stwierdzić, że najlepszym podejściem jest stosowanie minimalnej siły. Samobadanie nie jest praktyką siłową! Kiedy przeprowadzasz test metodą dwóch pętli, wielkość użytej siły możesz porównać do tej, z jaką trzymałbyś w palcach biedronkę, delikatnie, by nie skrzywdzić robaczka. Przede wszystkim nie zapominaj, że podczas badania starasz się wyczuć bardzo subtelne różnice zachodzące w ciele. Kiedy ciało daje odpowiedź pozytywną, mięśnie zachowują normalną

siłę. Gdy natomiast odpowiedź jest negatywna, mięśnie nieznacznie słabną. Właśnie ten niuans starasz się wyczuć w trakcie testu - zarówno podczas samobadania, jak i przy pracy z drugą osobą. Ponieważ różnica jest naprawdę nikła, musisz działać delikatnie i z finezją - mocowanie się i nadużywanie siły zaciemni obraz.

## **NIE MYŚL O PALCACH**

Częstym błędem osób uczących się sztuki samobadania jest koncentrowanie się na palcach. Każdy, kto potrafi wklepać na klawiaturze 40 słów na minutę, wie, że nie należy za dużo myśleć nad tym, co robią palce, bo w praktyce spowalnia to pracę i sprawia, że popełniamy więcej błędów. Spytaj dowolnego instruktora stenotypii, a powie, żebyś podczas pisania nie patrzył na palce czy klawiaturę, a na ekran monitora. Podobnie ma się rzecz z samobadaniem - wychodzi najlepiej, gdy w trakcie testu nie koncentrujesz się na palcach. Poświęć natomiast całą uwagę stawianemu pytaniu lub osobie, którą testujesz. Pozwól by sam test - reakcja organizmu - ujawnił się niezależnie od twojego punktu skupienia. Tak jak stenotypista, który patrzy na oryginalny tekst i pozwala, by palce same robiły to, co do nich należy.



## Trenowanie intuicji

Kiedy popracujesz z kodem emocji wystarczająco długo, możesz dostrzec pewną ciekawą prawidłowość. Na ułamek sekundy, zanim uzyskasz odpowiedź w teście mięśniowym, ta pojawi się nagle w twojej podświadomości. Z początku może to być iskierka tak subtelna, że nie zdołasz jej wyłapać.



Ciało daje odpowiedź, a ty czujesz, że wiedziałeś zawczasu, co ci powie. Im bardziej zbliżasz się podczas badania do odkrycia, jaka emocja zablokowała się w ciele, tym mocniej będziesz czuł odpowiedź w sobie – wiesz, widzisz ją oczyma umysłu, słyszysz subtelny głos w głowie albo czujesz określone doznanie w ciele.

Nie bój się! Nie zwariowałeś! To właśnie intuicja! I choć możesz się sobie wydawać najmniej intuicyjną osobą pod słońcem, w rzeczywistości intuicja to dar, z którym rodzi się każdy z nas. Im częściej korzystasz z kodu emocji, tym intensywniej trenujesz się w sztuce korzystania z tego szóstego zmysłu.

Testy mięśniowe są jak dodatkowe boczne kółka, pozwalające opanować jazdę na rowerze intuicji. W miarę doskonalenia się w sztuce wsłuchiwania się w ten wewnętrzny głos, odkryjesz, że intuicja może dostarczyć ci wszystkich odpowiedzi, których poszukujesz. Im więcej uwagi poświęcisz tym wewnętrznym „przebłyskom”, tym lepszy dostęp zyskasz do podświadomej wiedzy.

## **Komunikacja niewerbalna**

Komunikacja, do jakiej dochodzi między tobą (uzdrowicielem) a osobą, z którą pracujesz, nie musi mieć koniecznie formy werbalnej. Sam zdałem sobie z tego sprawę przed wieloma laty. Wykorzystywałem test długości nóg jako pierwszą metodę badania pacjenta i przez lata przynosiło to bardzo dobre rezultaty.

Test długości nóg to tak naprawdę kolejna forma badania mięśniowego, przy czym odpowiedzi objawiają się w ciele poprzez zmianę długości nóg, a nie siłę napięcia mięśni. Szybko nauczyłem się, że test ten pozwala mi równie dobrze skomunikować się z podświadomością pacjenta, co każda inna forma badania. Stał się też moim ulubionym sposobem pozyskiwania informacji z ciała. Właściwie przez wiele lat każdą wizytę rozpoczynałem w ten sposób – prosiłem pacjenta, by położył się na stole na brzuchu i zwracałem się do jego ciała, by udzieliło mi odpowiedzi pozytywnych lub negatywnych poprzez zmianę długości nóg. Z reguły nogi były równej długości przy odpowiedzi na „tak”, a różnej na „nie”. Działo zawsze bez zarzutu, aż pewnego dnia coś się zmieniło.

Pracowałem od kilku minut z pacjentem i jego sesja miała się już ku końcowi. Mężczyzna leżał płasko na stole, na brzuchu. Spojrzałem na jego nogi – były idealnie wyrównane. Kiedy pojawił się u mnie po raz pierwszy, odkryłem pewne zaburzenia równowagi w nerkach i teraz myślałem o postępie, jaki nastąpił do tej pory pod moją opieką. Popatrzyłem na jego plecy i intuicyjnie powędrowałem wzrokiem oraz myślą w kierunku prawej nerki. Przez moment całą uwagę skupiłem



właśnie na niej. Później znowu skierowałem wzrok na jego nogi. Nagle zdałem sobie sprawę, że teraz ich ułożenie zupełnie się zmieniło – jedna noga była zdecydowanie dłuższa niż druga. Zwolniłem uścisk, spojrzałem na plecy i skoncentrowałem myśli na lewej nerce. Ponownie sprawdziłem nogi – tym razem były równe. I znowu wróciłem myślami do prawej nerki – znowu nogi zmieniły ułożenie. Różnica była nie do zignorowania! Zadziwiająco! Z pewnością się domyślasz, że pacjent miał problem z prawą nerką. Jak się wkrótce okazało, była to uwięziona emocja, która zagnieździła się w tym obszarze ciała i zaburzała równowagę w nerce. Kiedy tylko ją uwolniłem, wszystko wróciło do normy. Nie mogłem już w stanie uzyskać tej różnicy długości samą tylko myślą nakierowaną na nerkę, ponieważ gdy źródło problemu zostało usunięte, narząd wrócił do stanu równowagi.

To doświadczenie było dla mnie niczym objawienie. Zacząłem więc przekładać nową wiedzę na działanie. Od tego momentu zwracanie się do ciała z niewerbalnymi pytaniami stało się moją standardową praktyką. I osiągałem takie same rezultaty. Jedyna różnica polegała na tym, że teraz wystarczyło po prostu pomyśleć, czego chcę się dowiedzieć, zamiast faktycznie werbalizować pytania.

Przez te wszystkie lata nie doświadczyłem ani jednego problemu związanego z komunikacją niewerbalną. Między nami wszystkimi dochodzi nieustannie do energetycznej wymiany. Korzystanie z komunikacji niewerbalnej to zwyczajnie pominięcie zbędnego kroku wypowiedziania na głos myśli. Nauczyłem się, że każde pytanie, które mogę wyrazić głośno, mogę równie dobrze zadać po cichu, w myślach – efekt będzie taki sam.

A przy okazji - komunikacja niewerbalna sprawdza się w każdej metodzie badania - od testu wahadła po test ramienia, i wszelkich innych, jakie kiedykolwiek poznałem. Osoba badana może po prostu sformułować oświadczenie w myślach, a rezultat będzie identyczny, jak gdyby je wypowiedziała. I na tej samej zasadzie - osoba wykonująca badanie może postawić pytanie w głowie, bez różnicy dla wyniku testu.

Wszystko szło jak z płatka, nie przewidywałem żadnych komplikacji ani odstępstw od normy, aż któregoś razu dzięki pewnemu pacjentowi odebrałem bardzo cenną lekcję.

## **KLAUN Z PIEKŁA RODEM**

Bill trafił do mnie po raz pierwszy kilka miesięcy wcześniej z powodu kłopotów z dolnym odcinkiem pleców. Terapia postępowała bardzo dobrze i tego konkretnego dnia miał się po prostu stawić na rutynową kontrolę. Bill leżał już na stole, a ja przeszedłem swoim zwyczajem do testu długości nóg. Skierowałem myśli na pacjenta i poprosiłem ciało, by dało mi odpowiedź pozytywną. Rzut oka na nogi - równe. Wszystko szło, jak należy. Następnie poprosiłem o odpowiedź negatywną. Znowu spojrzenie na nogi - ku mojemu zaskoczeniu nic się jednak nie zmieniło i nadal były równe. Bardzo dziwne! Od ponad 10 lat korzystałem z tej metody i nigdy wcześniej nie spotkałem się z takim brakiem reakcji. Ułożenie nóg powinno się zmienić, ale tak się nie stało. Nie pojmowałem, dlaczego test nie zadziałał.

Kilkakrotnie powtórzyłem procedurę, ale wynik za każdym razem był taki sam. Zaintrygowany, przenieśliśmy na moment

wzrok ze stóp ku górze i dopiero wtedy dostrzegłem tył koszulki mojego pacjenta. Billy miał na sobie T-shirt z twarzą klauna, przerażającą i ociekającą krwią.

Odruchowo złapałem kartkę i przykryłem okropny wizerunek. Wróciłem do testowania – tym razem przebiegło, jak należy. Nie mogłem w to uwierzyć. Podniosłem kartkę, odkrywając klauna i ponownie wykonałem badanie – nogi znów były w równej linii. Zakryłem – test zadziałał. Jak do tej pory od początku wizyty nie padło między nami ani jedno słowo.

Przeprowadziłem badanie jeszcze kilka razy, na zmianę zakrywając i odkrywając klauna na koszulce. Za każdym razem wyniki potwierdzały poprzednie próby. W końcu powiedziałem Billowi o swoich przypuszczeniach. „Myślę, że ten piekielny klaun na twojej koszulce źle na ciebie wpływa. Na twoim miejscu bym się jej pozbył” – poradziłem.

Wszystko, co istnieje, emanuje wibracyjną energią, a ta bezsprzecznie wpływa na indywidualne pole energetyczne każdego człowieka. Niektóre obiekty z natury promieniują pozytywną wibracją, inne – przeciwnie. Jeśli na przykład przed wykonaniem testu mięśniowego spojrzysz na zdjęcie Adolfa Hitlera, mięśnie zapewne dadzą odpowiedź słabą, a w teście wahadła ciało odchyli się do tyłu – odsuwając się od całej negatywnej energii, jaką niesie ze sobą ten wizerunek. Jeżeli będziesz podziwiał idylliczny krajobraz na pięknym malowidle, pozytywna wibracja dobiegająca z obrazu wpłynie na ciebie korzystnie. Ale z drugiej strony – obraz przedstawiający scenę odpychającą, złą, brutalną wibruje ze znacznie mniejszą częstotliwością, a ciało instynktownie będzie się chciało od tej energii oddalić. Według mnie obiekty same w sobie emanują energią o określonej częstotliwości – pozytywnej lub

negatywnej. Nasze osobiste wartości, skojarzenia mentalne i oczekiwania z pewnością również odgrywają pewną rolę. Wierzę jednak, że każdy z nas ma wrodzoną umiejętność wyczuwania pozytywnych lub negatywnych jakości wpisanych w dany obiekt czy zjawisko - w każdej sytuacji.

## **Kłopotliwe przypadki**

Być może zechcesz zaznaczyć sobie ten rozdział, by wrócić do niego, kiedy zaczniesz już w praktyce pracować nad uwalnianiem emocji. Badania mięśniowe w większości przypadków dają rzeczowe, miarodajne wyniki, mogą się jednak zdarzyć sytuacje mniej typowe, gdy pozyskiwane odpowiedzi będą niespójne.

Zazwyczaj dzieje się tak, gdy ty (samobadanie) lub osoba, z którą pracujesz (pacjent), jesteście „niesprawdzalni”. Z doświadczenia mogę powiedzieć, że mniej więcej 1 na 50 osób przechodzi przez taką tymczasową fazę: nie nadaje się do przeprowadzenia testu, ponieważ na przykład niezależnie od pytań czy wypowiedzianych treści, ciało konsekwentnie daje silną odpowiedź mięśniową. Nie jest to problem poważny i jak podkreślam, ma charakter tymczasowy. Istnieje wiele powodów, dla których dana osoba może być chwilowo „niesprawdzalna”. Na kolejnych stronach omówię najpowszechniejsze z nich.

## **Utrzymująca się słaba reakcja ciała**

Jeżeli ciało zaczyna dawać powtarzające się słabe odpowiedzi, mogło dojść do stanu przeciążenia. Zazwyczaj podczas jednej sesji możesz uwolnić od 4 do 10 emocji, a większość osób jest w stanie odbywać sesje w 2-3-dniowych odstępach. Z reguły też nie ma problemu z usuwaniem emocji jednej po drugiej bez konieczności robienia przerwy. Jednak raz na jakiś czas ciało i umysł mogą zostać przytłoczone mnóstwem danych, które przerabiają, i pracą, jaką muszą włożyć w stworzenie nowych połączeń i ścieżek po uwolnieniu uwięzionej emocji. W takiej sytuacji badany może nie reagować prawidłowo na test – przeciążone, przytłoczone. a więc osłabione ciało będzie dawało powtarzające się słabe odpowiedzi bez względu na treść pytania czy oświadczenia. Jest to stan tymczasowy – z reguły nie trwa dłużej niż 30 sekund.

Temu stanowi może, ale nie musi, towarzyszyć nagły przypływ emocji, uczucie pobudzenia, bezdech, opadnięcie z sił. Najczęściej wystarczy dać sobie (lub pacjentowi) chwilę wytchnienia: 30-60 sekund, aby ciało oraz mózg powróciły do normalnego stanu, i można było kontynuować badanie. W rzadkich przypadkach, zazwyczaj po uwolnieniu emocji o bardzo intensywnym charakterze, badany może pozostać w stanie przeciążenia przez kilka godzin, a nawet cały dzień.

Żeby przedstawić to obrazowo, wyobraź sobie następującą scenkę. Siedzisz w samochodzie. Jest środek nocy. Światła auta są zapalone, a silnik wyłączony. Maszyna nie chce zapalić. Przekręcasz kluczyk. Silnik warkocze, próbuje załapać. Zauważasz, że gdy silnik zaczyna się kręcić, światła

przygasają. Podobnie wygląda sytuacja, gdy ciało jest przeciążone. Kiedy umysł wariacko próbuje przetworzyć to, nad czym właśnie pracowałeś, ilość energii, jaką ciało może przeznaczyć do badania mięśniowego, się zmniejsza.

## Uporczywa silna reakcja ciała

Jeśli pacjent daje silną odpowiedź mięśniową bez względu na treść pytania lub oświadczenia, proponuję przyjąć, że jest chwilowo „niesprawdzalny”. Z własnych obserwacji mogę określić dwie najczęstsze przyczyny takiego stanu. Powodem może być albo odwodnienie, albo przesunięcie 1-2 kręgów w odcinku szyjnym kręgosłupa.

Stan odwodnienia bezpośrednio wpływa zarówno na siłę mięśni, jak i na przewodnictwo nerwowe. Podaj pacjentowi szklankę wody i ponów badanie. Czasami to wystarczy. Ty także napij się wody – twoje odwodnienie również wpłynie na wynik badania.

Przesunięty kręg szyjny może powodować zaburzenia pracy układu nerwowego poprzez ograniczanie przewodnictwa nerwowego, a więc informacja dopływająca do mięśni zostaje zniekształcona lub opóźniona. W takim przypadku pomocna powinna okazać się wizyta u chiropraktyka.

Pamiętaj, że zawsze można przebadać osobę „niesprawdzalną” za pomocą testu zastępczego, który omówię szczegółowo w [rozdziale 9](#). Pokrótce – w teście zastępczym korzystasz z pomocy pośrednika. Nadal komunikujesz się bezpośrednio z podświadomością badanego, jednak sama odpowiedź jest przekazywana przez twoje własne ciało lub ciało osoby trzeciej.

Od czasu do czasu spotykam osoby głęboko przekonane, że badania mięśniowe nie działają. I wiesz co? Mają całkowitą rację. U nich nie działają. I na pewno nie zadziałają, gdy ktoś jest z góry nastawiony na „nie”.



U większości osób badania mięśniowe sprawdzają się dobrze. Najczęściej. Zdarzają się jednak inne czynniki, które mogą działać niesprzyjająco. Czasem badanie się nie udaje, bo pacjent z jakiegoś powodu nie czuje się w danej sytuacji komfortowo. Albo sama metoda wydaje mu się dziwaczna. Niekiedy badany przyjmuje postawę defensywną, czasem boi się, że wyjdzie na jaw niewygodna prawda. Spotykałem się z przypadkami, gdy testu nie dało się przeprowadzić w obecności innych osób, ale już w pracy sam na sam pacjent doskonale reagował na badanie.

## **Zawsze proś o zgodę**

Zawsze wyjaśniaj, co zamierzasz zrobić. Jeśli przeprowadzenie testu będzie wymagało na przykład naciskania czyjegoś ramienia, dokładnie i spokojnie wytłumacz pacjentowi, jak wygląda postępowanie krok po kroku, i poproś go o zgodę na przeprowadzenie badania.

Formalnie rzecz biorąc, możliwe jest przetestowanie drugiej osoby bez jej wiedzy i zgody - za pośrednictwem samobadania. To nieetyczne i absolutnie nie należy tego robić. Pamiętaj - zawsze pytaj o pozwolenie, zawsze też uszanuj decyzję pacjenta.

Testowanie drugiej osoby bez jej zgody to naruszenie cudzej prywatności, co jest działaniem nieuczciwym. Poza tym, jeśli pacjent nie przystępuje do badania dobrowolnie, wyniki nie będą miarodajne, bo nie dojdzie do prawidłowego połączenia między badającym a badanym. Nie trać więc czasu! Testowanie nie jest sposobem na zaspokojenie własnej ciekawości. Powinieneś też szerzyć tę zasadę wśród innych praktyków, dbając o utrzymanie praktyki na wysokim, profesjonalnym poziomie.

Nigdy też nie badaj osoby niepełnoletniej bez uprzedniego uzyskania zgody rodzica czy opiekuna. Ta sama zasada dotyczy zwierząt.

## **Badanie mięśniowe to nie sposób na szóstkę w lotto**

Umiejętność przeprowadzania testu mięśniowego to dar od Boga, dzięki któremu możemy ofiarować pomoc innym. Nie służy do określenia szczęśliwych numerów w lotto. A z doświadczenia mogę od razu powiedzieć - zadawanie pytań innych niż powiązanych ze zdrowiem i tak nie przyniesie rezultatów. Możesz pytać o terażniejszość, ale nie próbuj przewidywać przyszłości - badanie mięśniowe nie temu ma służyć, dlatego nie uzyskasz wiarygodnych odpowiedzi. Ten rodzaj badania pozwala zgłębiać terażniejszość - ma zastosowanie do tego, co się dzieje z twoim zdrowiem teraz, jak również do określenia emocji uwięzionych w przeszłości.

## **Badanie mięśniowe to nie sposób na podejmowanie życiowych decyzji**

Badania mięśniowe nie służą też podejmowaniu doniosłych decyzji. Nie powiedzą ci, czy masz przyjąć ofertę nowej pracy, nie doradzą, czy poślubić partnera. Możesz oczywiście testować się przed podjęciem każdej decyzji w życiu, ale moim zdaniem nic ci to nie da, może poza rozchwianiem nerwowym. Korzystaj z tej metody, aby identyfikować uwięzione emocje i pomagać sobie oraz innym powrócić do zdrowia. I tyle.

## **Pozwól się poprowadzić**

Nie bądź butny. Nie obawiaj się zwrócić o pomoc i przewodnictwo do Boga. Stwórca zna odpowiedzi, których szukasz, i chce ci pomóc - musisz jednak o to poprosić. Uwierz mi, że przed każdym badaniem odmawiam cichą modlitwę, prosząc o wsparcie z góry, i nigdy mi go nie odmówiono. Spróbuj, a zrozumiesz.

## Wykaż się cierpliwością

Niektórzy opanowują sztukę badania i samobadania mięśniowego w okamgnieniu, innym potrzeba nieco więcej czasu. Zapewniam cię - jeśli będziesz konsekwentny i wytrwały, umiejętność ta stanie się całkowicie naturalna i otworzy przed tobą zupełnie nowe spektrum możliwości uleczenia.

Kiedy po raz pierwszy ktoś spojrzy ci w oczy i ze wzruszeniem podziękuje za to, co dla niego zrobiłeś, pojmiesz, o czym piszę. Nic nie daje takiej satysfakcji jak poczucie, że zdołało się komuś naprawdę pomóc. A jest to możliwe. Nie każda sesja przyniesie spektakularne rezultaty, ale raz na jakiś czas dochodzi do prawdziwych przełomów. Ty też zdołasz je osiągnąć, jeśli utrzymasz w sercu czystą intencję pomocy pacjentowi za każdym razem, gdy przystępujesz do pracy.

Wiesz, kiedy czuję wielką przyjemność? Gdy moi podopieczni, adepci metody kodu emocji, robią postępy.

Jedna z moich pacjentek, 38-letnia kobieta cierpiała na myśli samobójcze i samookaleczanie. Opisywała swój stan jako „bardzo ciemne miejsce”. Po pięciu tygodniach pracy metodą kodu emocji zmiany były niebywałe. Szczęśliwa, pracująca na cały etat, nie była w stanie uwierzyć, że tyle udało nam się osiągnąć w tak krótkim czasie, zwłaszcza w porównaniu z brakiem wyników wieloletniej terapii, a nawet hospitalizacji. Minęły trzy miesiące i nadal radzi sobie doskonale.

Kolejna pacjentka, 29-latka ze zdiagnozowaną fibromialgią i poziomem bólu ocenianym na 7 - uwolniłyśmy 12 uwięzionych emocji. Poziom bólu obniżył się do 5. Po kolejnych dwóch sesjach ocenia dolegliwości bólowe na 2 (gorsze dni), a przez większość czasu - 0.

Trzecia pacjentka, mająca 28 lat, przez lata zmagająca się z uporczywym bólem barku i kolana. Poziom bólu nie schodził poniżej 4. Uwolniłyśmy 9 uwięzionych emocji. Kolano praktycznie przestało ją boleć. Ból w barku złagodniał do „stłumionego, łagodnego dyskomfortu”.

- MEREDITH B.

## **Sprawdzaj swoją pracę**

Jeśli podczas badania dostają cały czas takie same - mocne lub słabe - odpowiedzi trzy lub więcej razy z rzędu, wykonuję ponownie test pozwalający określić poziom wyjścia, żeby sprawdzić, czy badany nadal reaguje na test prawidłowo.

Polecam też od czasu do czasu powtórzenie wyznaczenia poziomu bazowego, by upewnić się, że jesteś na właściwej drodze, zwłaszcza jeśli jakieś konkretne badanie zajmuje więcej czasu niż zwykle. Niekiedy pacjent doznaje przeciążenia w trakcie badania - wtedy będziesz otrzymywał powtarzające się słabe odpowiedzi, aż jego ciało i umysł uporają się z przetwarzaniem tego, co zostało dotknięte. Dobrą praktyką jest przeprowadzenie testu kontrolnego ze słowem negatywnym, jeśli wcześniej powtarzające się odpowiedzi były pozytywne i na odwrót.



## **Panuj nad własnymi myślami**

Jasność myślenia odgrywa niezwykle istotną rolę w otrzymaniu miarodajnych wyników. Nie komplikuj sobie zadania, skoncentruj się na bieżącym pytaniu lub oświadczeniu i na czas badania odsuń inne myśli. Poinstruj badanego, by zrobił to samo.

Jeśli zadasz pytanie, a potem powędrujesz myślami do lunchu, którego nie możesz się już doczekać, otrzymana odpowiedź będzie pewnie bardziej dotyczyła jedzenia niż rzeczywistego pytania.

Poniżej przykładowy test pokazujący, jak bardzo nastawienie negatywne lub pozytywne może wpływać na twoje pole energetyczne. Spójrz na grafikę.



Gdy trzymasz książkę normalnie, buzia się uśmiecha, jeżeli odwrócisz kartkę do góry nogami - jest smutna. Zatrzymaj wzrok przez chwilę na wersji uśmiechniętej, a zobaczysz, że w teście wahadła ciało pochyli się do przodu. I na odwrót - spróbuj skoncentrować się na smutnej buzi, a ciało odchyli się w tył. Nie wierz mi na słowo. Spróbuj i przekonaj się sam.

## **Wystrzegaj się negatywnych myśli**

Twoje myśli mogą wpłynąć na wynik testu, dlatego jest tak ważne, byś się skoncentrował na badaniu. Myśli niepokojące czy negatywne mogą położyć się cieniem i przesłonić informację, której poszukujesz. Jeśli masz negatywny stosunek do badanego (albo do siebie samego w samobadaniu), ciało odpowie adekwatnie – osłabieniem, nawet jeżeli odpowiedź na postawione pytanie jest tak naprawdę pozytywna.

## **Miłość i wdzięczność**

Najprostszym sposobem na utrzymanie czystych myśli jest wypełnienie serca miłością i wdzięcznością - dwiema najpotężniejszymi siłami we wszechświecie. Niech twoje serce wypełni miłość do osoby, której starasz się pomóc. Wzbudź w sobie szczerą pragnienie pomocy. Uwierz, że możesz tego dokonać, i bądź wdzięczny Bogu, że właśnie to robisz. Nic więcej nie potrzeba. Jeśli przyjmujemy miłość i wdzięczność jako bazę starań, nasze działania zyskują moc. Nie osiągniesz takiej skuteczności trapiący negatywnymi myślami, lękami i wątpliwościami. Jeżeli się zorientujesz, że poddajesz się negatywnym wzorcom myślenia, zatrzymaj się, weź głęboki oddech i świadomie się postaraj wypełnić serce miłością oraz wdzięcznością.

## **Nie stawiaj diagnozy, o ile nie jesteś lekarzem**

Jeśli jesteś lekarzem, diagnozowanie stanowi integralny element twojej pracy. Jeżeli jednak nie masz stosownego wykształcenia medycznego, nigdy nie stawiaj diagnozy – taka praktyka oznacza działania, do których nie masz uprawnień, a to jest niezgodne z prawem, nie wspominając nawet, że jest po prostu nieetyczne. Słuchaj uważnie, co mówią pacjenci. Jeśli mają jakiegokolwiek nietypowe objawy, poradź, by skontaktowali się z lekarzem odpowiedniej specjalizacji.

## **Nie przejmuj się niedowiarkami**

Nie każdy jest otwarty na nowe metody leczenia, takie jak kod emocji. Być może ktoś z członków twojej rodziny przyjmie, że postradałeś zmysły. No i świetnie! Uznaj sam przed sobą, że ci to nie przeszkadza (możesz być nieco szalony, a co tam) i rób swoje. Najwięksi naukowcy oraz uzdrowiciele byli z reguły na jakimś etapie wyszydzani, a ich praca kwestionowana. Do czasu. Tysiące ludzi na całym świecie korzysta z kodu emocji, więc jeśli potrzebujesz wsparcia społeczności osób podobnie myślących, jest do kogo się zwrócić!

### **MOJA LEKCJA**

Dorobiłam się rwy kulszowej, choć zawsze byłam aktywna fizycznie, praktykuję jogę, zdrowo się odżywiam i ogólnie bardzo o siebie dbam. Próbowałam wszystkiego, ale nic nie przynosiło prawdziwej, długotrwałej ulgi. Uciążliwy ból praktycznie mnie nie opuszczał. Coraz mocniej dawał mi się we znaki, negatywnie wpływając na nastrój. Aż w końcu, gdy trafiłam na temat uwieczonych emocji, zaczęłam eksperymentować z testami mięśniowymi.

W ciągu długich siedmiu tygodni uwolniłam wiele zablokowanych emocji z okolic bioder. Mam 62 lata, a niektóre z tych nieprzerobionych uczuć tkwiły we mnie od 18. roku życia. Następnego dnia po pierwszej sesji biodro było tak obolałe, że przez pierwsze kilka godzin ledwo mogłam się ruszać - mięśnie i tkanki wracały na swoje miejsce. Zaufałam procesowi oraz samobadaniu i kontynuowałam pracę. Teraz, setki emocji i wiele godzin później, jestem całkowicie wolna od bólu. I wierzę w proces uzdrawiania mocniej niż kiedykolwiek! (Znowu też cieszę się poranną filiżanką kawy!). Tak więc teraz dzięki własnym doświadczeniom mam jeszcze większą pewność i wiarę podczas pracy z pacjentami, u których ból nie mija natychmiast. Mogę opowiedzieć im swoją historię, aby zrozumieli, w jakim kierunku zmierzamy w tym procesie. Wiedzą, że to może potrwać i że trzeba po prostu zaufać podświadomości, a uzdrowienie będzie postępowało w najlepszy możliwy sposób. Jestem naprawdę wdzięczna za to osobiste doświadczenie uzdrowienia. Nauczyło mnie tak wiele na temat tego, co jest możliwe. Co innego wiedzieć na poziomie rozumu, jak

potężnym narzędziem jest ta metoda uzdrawiania, co innego – doświadczyć tak diametralnych zmian na sobie, poczuć jej skuteczność! Niektóre problemy zostają rozwiązane w mig, inne wymagają czasu. Zaufaj procesowi. Dziękuję Ci, Boże, za to doznanie. Spełniło swoją funkcję. Odebrałam cenną lekcję!

- THERESA W.

## **Do kogo lub do czego zwracamy się podczas testu?**

Mówimy do podświadomego umysłu lub do ducha, który znajduje się w każdym z nas. Kiedy jednak modlimy się i prosimy Boga o pomoc przed rozpoczęciem sesji, niewidzialne anioły zstępują, by wesprzeć nas w działaniach.

### **ANIELSKIE WSPARCIE**

Przeczytałam książkę doktora Bradleya Nelsona, gdy tylko ukazało się pierwsze wydanie. Sama jestem uzdrowicielką, dlatego ciągle poszukuję dodatkowych narzędzi przydatnych w pomaganiu innym. Wiedziałam wcześniej, że uwięzione emocje stanowią realny problem, natomiast po raz pierwszy sama doświadczyłam też duchowego aspektu tej praktyki dzięki bliskiej przyjaciółce, która ma certyfikat metody kodu emocji. Któregoś razu podczas odwiedzin zapytałam, czy mogę z odległości obserwować ją przy pracy. Ponieważ żaden z pacjentów nie zaprotestował, miałam możliwość przyglądać się kilku sesjom.

Znalazłam sobie miejsce w drugim końcu pokoju i w ciszy patrzyłam, jak przeprowadza badanego przez proces określania uwięzionych emocji. Zanim to jednak nastąpiło, zrobiła coś, co mnie zaskoczyło. Pomodliła się. Nagle poczułam, że nie jesteśmy w pokoju sami – jakby znienacka pojawił się w nim tłum. Co takiego się wydarzyło? Kiedy tylko zaświtało mi w głowie to pytanie, „zobaczyłam” grupę otaczającą moją przyjaciółkę. Te duchowe byty zdawały się bardzo zainteresowane i zaangażowane w cały proces pracy z pacjentem. Skoncentrowały się na monitorze komputera, z którego korzystała, i zdawało się, że to one naprowadzają ją na pytania. Gdy tylko w głowie pojawiło mi się pytanie, kim są te istoty, od razu nadeszła też odpowiedź – to członkowie rodziny, którzy chcieli pomóc pacjentce w uwalnianiu uwięzionych emocji. Byli szczerze zaangażowani w uleczenie, pragnęli służyć pomocą i poprowadzić cały proces.

Po zakończeniu sesji istoty odeszły. Przyjaciółka zaczęła nową sesję z kolejną osobą. Po raz kolejny pomodliła się w intencji potrzebującego i znów otoczyła ją grupa, tym razem innych istot. Jakby modlitwa otwierała drzwi bytom zainteresowanym dobrostanem danego pacjenta. Liczba istot pojawiająca się podczas danej sesji była różna – czasem dwie, czasem trzy, a kiedy indziej znacznie więcej przychodziło, by poprowadzić uleczającą.

Doktor Nelson naucza o zasadach uleczenia pokoleniowego oraz o pracy z uwalnianiem. Tego dnia sama doświadczyłam tej prawdy. Miałam też inne doświadczenia z bliskimi przyjaciółmi, jak również własne – zmarli pojawiali się jako anioły, by wesprzeć proces uzdrawiania żyjącego członka rodziny. Praca doktora Nelsona jest inspirująca i skuteczna! Odnalazł sposób, by nam wszystkim dać dostęp do narzędzi ułatwiających emocjonalne, a w konsekwencji także fizyczne ozdrowienie. W rzeczy samej jesteśmy istotami łączącymi w sobie umysł, ciało i ducha. By mogło dojść do pełnego uzdrowienia, musimy pochylić się nad każdym z nich. Dziękuję doktorowi i jego rodzinie za całą pracę, która to umożliwiła!

- MARGARET P.

Wierzę, że anioły przybywają za każdym razem, gdy prosimy o boską pomoc, a także że myśli, wrażenia i pomysły, które przenikają nasz umysł i podpowiadają, w jaki sposób pomóc pacjentowi, pochodzą bezpośrednio od nich. Co więcej, modlitwa łączy nas ze Stwórcą i ułatwia nam działanie w roli boskich instrumentów. W rzeczy samej nabrałem przekonania, że najważniejszą funkcją uzdrowiciela jest rola pośrednika między potrzebującym pomocy a tą siłą wyższą. Podejdź do praktyki z otwartym sercem, a zrozumiesz, co mam na myśli.

\* Idiopatyczne bóle mięśni i ścięgien u dzieci, pojawiające się najczęściej w nocy, a wynikające z intensywnego rozwoju młodego organizmu (przyj. tłum.).





# UWALNIANIE

## uwięzionych emocji

Wiara polega na wierzeniu w to, czego nie widzisz;  
nagrodą za wiarę jest ujrzanie tego, w co wierzysz.

- ŚWIĘTY AUGUSTYN

Do tej pory uczyłeś się i praktykowałeś komunikowanie się z podświadomym umysłem za pośrednictwem badań mięśniowych. Teraz nadeszła pora, by dowiedzieć się, jak w praktyce identyfikować zablokowane emocje, by następnie móc je uwolnić. W tym rozdziale pokażę ci, jak wypuścić emocje, zarówno te uwięzione we własnym ciele, jak i te zablokowane w ciele innej osoby.

Przekonasz się, że proces ten jest nie tylko łatwy, ale także bardzo logiczny. Kiedy oswoisz się już z całą procedurą i nabędziesz wprawy, będziesz w stanie przeprowadzać go szybko i skutecznie. Większość nieco bardziej doświadczonych praktyków jest w stanie namierzyć i uwolnić zablokowaną emocję w niespełna 60 sekund.

## Nic nie działa szybciej

Straciłam mamę, gdy miałam zaledwie siedem lat. Wychowywałam się z czterema starszymi braćmi jako jedyna dziewczynka w domu. Po śmierci mamy ojciec ponownie się ożenił. Macocha była okrutna i stosowała przemoc. W dzieciństwie byłam pozbawiona naturalnej troski i miłości, co położyło się cieniem na moim dorosłym życiu. Uwikłana w przeszłość, ciągle popełniałam błędy – pięć nieudanych małżeństw, trzy próby samobójcze... W moim życiu dominował chaos...

Wtedy usłyszałam o kodzie emocji – kupiłam książkę i zaczęłam go stosować. Zapiisałam się też na kurs, by uzyskać certyfikat. To był dla mnie poważny wydatek, ale też w pełni wart swojej ceny!

Uwielbiam pomagać innym powracać do zdrowia i szczęścia. Sama byłam w naprawdę ciemnym okresie życia, dlatego rozumiem, co to znaczy i czuję głęboki smutek na myśl, że inni cierpią jak ja niegdyś. Od wczesnego dzieciństwa moje serce okalał gruby mur blokujący masę emocji i bólu. Od śmierci mamy spędziłam długie lata na terapii, nic jednak nie poprawiło mojego stanu umysłu tak szybko i skutecznie jak kod emocji. Głęboko wierzę, że jest to dar, który Bóg przekazał doktorowi Nelsonowi. Dziękuję!

- ELLEN J.

## Jedna emocja naraz

Każdą uwieczoną emocję należy określić i uwolnić indywidualnie, pojedynczo. W rzeczywistości większość z nas blokuje w ciele setki emocji. Zapewne myślisz teraz, że czeka cię przytłaczająca ilość pracy. Pamiętaj jednak, że stawiasz dopiero pierwsze kroki, dlatego powinieneś posuwać się naprawdę powoli.

Najczęściej jesteśmy w stanie uwolnić 4-10 emocji podczas jednej sesji. Niekiedy poczujesz, że możesz wyzwolić więcej, innego dnia uwolnisz maksymalnie jedną, góra dwie emocje i tyle. Czasem sesja od razu przyniesie ulgę i świetne samopoczucie, a kiedy indziej nie zaobserwujesz znaczącej zmiany. Korzystanie z kodu emocji jest niczym podróż, a jej celem - pozbycie się ciężącego bagażu, tak byś odzyskał kontrolę nad własnymi emocjami i mógł nareszcie kreować rzeczywistość, której pragniesz.

Ludzie zazwyczaj lubią chodzić na skróty. Od czasu do czasu dostają listy od praktyków kodu emocji, którym wydaje się, że znaleźli sposób na uwolnienie setek, ba, tysięcy emocji naraz. I jakoś tak dziwnie się składa, iż później już się nie odzywają - żadnych spektakularnych sukcesów, przełomów, błyskawicznych ozdrowień. Najbardziej budujące, doniosłe historie pochodzą zawsze od praktyków pracujących z kodem emocji jak należy, koncentrując się na każdej pojedynczej emocji z osobna. Zaufaj mi. Sam wielokrotnie próbowałem przyśpieszyć proces i iść na skróty, co pozwoliło mi sobie uzmysłwić, że nie tędy droga. Nie ma sensu walczyć z naturą, ciało nie pozwala na uwolnienie wielu emocji jednocześnie, bo nie zostało do tego stworzone.

Jeśli masz nadzieję albo żywisz przekonanie, że mimo wszystko uwalniasz więcej niż jedną emocję jednocześnie, muszę cię rozczarować. Prawdopodobnie nieświadomie sabotujesz odpowiedzi, jakie daje ciało w teście mięśniowym. Pamiętaj, że takie badanie jest subiektywne. Należy zawsze podchodzić do niego z otwartą głową, nie oczekując określonego rezultatu. Kiedy zafiksujemy się na uzyskaniu konkretnej odpowiedzi, te oczekiwania będą wpływać na rezultat. Co to oznacza? Myślenie życzeniowe oddziałuje na rzeczywistość, a ciało odpowiada tak, jak tego od niego oczekujesz. Aby pozwolić ciału przekazać prawdziwą informację z podświadomości, zachowaj neutralność i skoncentruj się jedynie na bieżącym zadaniu.

## Dlaczego tylko jedna?

Być może nurtuje cię, dlaczego właściwie możemy uwolnić tylko jedną emocję naraz. Przecież energia nie ma granic. Otóż ograniczenie to wiąże się ze sposobem, w jaki doświadczamy energii emocjonalnej i jak ją przetwarzamy (wróć do tego tematu pod koniec tego rozdziału, jak również w [rozdziale 11](#)). Za każdym razem, gdy doświadczenie emocjonalne jest tak silne, że przytłacza cię i powoduje zablokowanie emocji w ciele, twoje ciało i dusza doświadczają potężnej dawki stresu. Wyobraź sobie, że wzmacniasz intensywność tego doznania i napięcia kilkusetkrotnie. Czy naprawdę myślisz, że dałbyś radę to udźwignąć? Dla twojego dobra ciało nie dopuszcza do uwolnienia zbyt silnej energii jednocześnie i w ten sposób chroni cię, bo zapobiega skumulowaniu napięcia i przeciążeniu organizmu.

W momencie, gdy obnażasz i uwalniasz emocję, w zasadzie wracasz do miejsca, w którym przerwałeś jej przeżywanie – wchodzisz w środek emocjonalnego doświadczenia. Nie oznacza to, że będziesz musiał przejść przez to uczucie raz jeszcze, od nowa, jednak twoje ciało i dusza będą „w tle” wykonywały pracę pozwalającą przetworzyć ten emocjonalny ładunek.

Kiedy postępujemy zgodnie z ustaloną procedurą kodu emocji, akceptujemy istnienie każdego pojedynczego doświadczenia emocjonalnego i poświęcamy mu należną uwagę. Niekiedy odkryciu zablokowanej emocji będzie towarzyszyć napływ innych uczuć – być może zaczniesz ronić łzy, wróci jakieś wspomnienie, w ciele pojawią się określone doznania

fizyczne. Pamiętaj, pojedyncza uwalniana emocja potrafi mieć wielką moc.

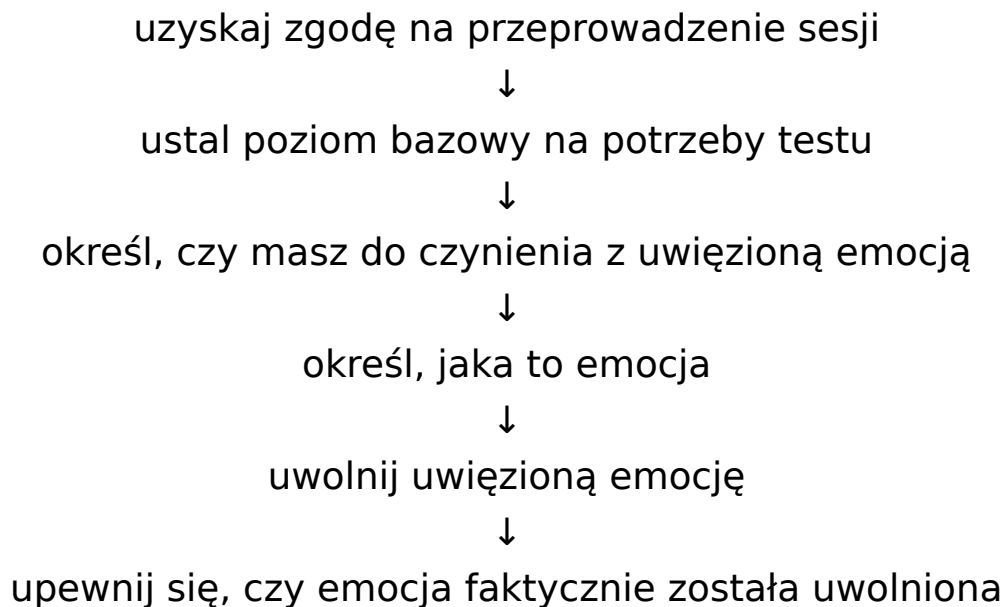
Gdyby można było uwalniać emocje zbiorowo, nie mielibyśmy szansy poświęcić należytej uwagi każdemu z przeszłych doświadczeń, które doprowadziły do zablokowania. Sęk w tym, że tego etapu pominąć nie można. Ponadto przetwarzanie skumulowanej energii emocjonalnej nadmiernie obciążałoby umysł, duszę i ciało. Dlatego właśnie, mimo że pozbycie się całego bagażu emocjonalnego za jednym zamachem brzmi kusząco, w rzeczywistości nie jest to dobry pomysł. Uwierz mi, nie chciałbyś tego doświadczyć. Twoja podświadomość doskonale zdaje sobie z tego sprawę i dlatego nie dopuszcza do prostych rozwiązań na skróty.

Daj sobie czas. Uleczenie trwa. Być może czujesz się zdesperowany, a może po prostu nie możesz się doczekać, by uwolnić się od ciężących emocji. Weź głęboki oddech i zaufaj procesowi. Określ jasno swoją intencję, pozwól, aby podświadomy umysł do ciebie przemówił, a wszystko przebiegnie dokładnie tak, jak powinno. Podświadomy umysł doskonale wie, co należy uwolnić, żebyś odzyskał najlepsze zdrowie. Dlatego zaufaj tej mądrości, postępuj zgodnie z zasadami i spokojnie, bez pośpiechu wyrusz w tę piękną uzdrawiającą podróż.

## Zadbaj o otoczenie

Zanim rozpoczniesz sesję, zapewnij komfort sobie i badanemu (jeśli nie pracujesz w pojedynkę). Otoczenie powinno sprzyjać pracy, której się podejmujesz - ma to szczególne znaczenie, gdy dopiero wdrażasz się w terapię metodą kodu emocji. Wyłącz radio, telewizor i inne źródła dźwięku - będą jedynie rozpraszać, a dodatkowo same mogą uruchamiać pozytywną lub negatywną energię, zaburzając prawidłowy przebieg testu mięśniowego. Z czasem, kiedy poczujesz się naprawdę pewnie w pracy z kodem emocji, może się okazać, że będziesz w stanie przeprowadzić cały proces nawet w niesprzyjającym otoczeniu.

Zapoznaj się teraz z poszczególnymi etapami całego procesu pracy kodem emocji:



### **KROK 1: UZYSKAJ ZGODĘ**



Ten punkt dotyczy, rzecz jasna, pracy z drugą osobą. Jeśli pracujesz samodzielnie, przejdź do [kroku 2](#).

Gdy korzystasz z kodu emocji, by pomóc drugiej osobie, zawsze zwracaj się z prośbą o pozwolenie na przeprowadzenie badania i skomunikowanie się z podświadomością pacjenta. Zapytaj w sposób jasny i jednoznaczny: „Czy zgadzasz się na zbadanie cię pod kątem uwięzionych emocji?”. Nie przeprowadzaj testu mięśniowego, aby uzyskać odpowiedź. Niech pacjent jasno da pozwolenie lub przynajmniej potwierdzi zgodę skinieniem głowy. Kiedy badający i badany odprężą się i poczują się komfortowo, możesz zaczynać.

## **KROK 2: USTAL POZIOM BAZOWY**

Zanim przejdziesz do zadawania pytań związanych z uwięzionymi emocjami, musisz ustalić na potrzeby badania poziom bazowy, czyli inaczej punkt wyjścia. Wybierz, z którego testu będziesz korzystał – najlepiej sprawdzi się ten, który sprawia wrażenie najbardziej naturalnego. Każdy musi zdecydować sam, co mu odpowiada.

### **Jeśli pracujesz ze sobą (wykonujesz badanie siebie):**

Sprawdź, czy prawidłowo reagujesz na test. Uzupełnij zdanie swoim imieniem i powiedz na głos: „Mam na imię \_\_\_\_\_”. Następnie wykonaj test. Ponieważ treść zdania jest właściwa, czyli zgodna z prawdą, organizm powinien dać odpowiedź pozytywną.

Teraz wstaw dowolne inne imię i powiedz na głos nieprawdziwe zdanie. Ponownie wykonaj test mięśniowy. Tym

razem mięśnie prawdopodobnie odpowiedzą słabo – skłamałeś, a więc organizm powinien dać odpowiedź negatywną.

Możesz też wypróbować inne sformułowania i wypowiedzi. Takie słowa jak „tak”, „nie”, „miłość” i „nienawiść” również pomogą ustalić, czy twoje ciało odpowiednio reaguje na test.

Nietypowe reakcje omawiam pod [koniec rozdziału 5](#).

## **Jeśli pracujesz z drugą osobą:**

Zacznij od ustalenia, czy pacjent prawidłowo reaguje na test.

Jesteśmy jedyni w swoim rodzaju, dlatego w każdym indywidualnym przypadku reakcja mięśni podczas testu może być nieco inna. Z tego powodu tak istotne jest przeprowadzenie każdorazowo wstępnej sesji pozwalającej ustalić punkt wyjścia – dzięki temu poczujesz, jak wyglądają mocna (pozytywna) i słaba (negatywna) odpowiedź w przypadku konkretnego badanego.

Najprostszym sposobem na ustalenie poziomu bazowego będzie przeprowadzenie testu z imieniem, jak to robiłeś w pracy solo. Poproś badanego, by pełnym zdaniem się przedstawił. Następnie przeprowadź test mięśniowy. Ponieważ stwierdzenie jest zgodne z prawdą, odpowiedź organizmu powinna być pozytywna, czyli reakcja mięśni – silna.

A teraz poproś badanego, by powtórzył zdanie, wstawiając nieprawdziwe dane. W odpowiedzi ciało powinno zareagować negatywnie, wyczuwalnie słabo (dokładna forma odpowiedzi zależy naturalnie od rodzaju testu mięśniowego, na który się zdecydujesz).

Oczywiście możesz też skorzystać z innych zdań, słów czy sentencji, tak jak w pracy w pojedynkę („tak”, „nie”, „miłość”, „nienawiść”). Grunt, by ustalić wiarygodny punkt wyjścia.

I znów - test nie musi przynieść oczekiwanych rezultatów. Ponownie odsyłam do [rozdziału 5](#), w którym omawiam [reakcje nietypowe](#).

## **Gdy stan pacjenta nie pozwala na przeprowadzenie testu**

Pamiętaj, że poziom bazowy ustalasz między innymi po to, by sprawdzić, czy w danym momencie twój pacjent nadaje się do przeprowadzenia testu. Jeśli bez względu na treść pytania czy oświadczenia, ciało pacjenta daje stale taką samą odpowiedź (silną lub słabą), to znaczy, że w tym konkretnym czasie ta osoba jest „niesprawdzalna”. W takim przypadku masz kilka możliwości działania.

Jedną z częstych przyczyn nieprawidłowego reagowania na badanie mięśniowe jest odwodnienie – twoje lub badanego. Niedobór wody w organizmie utrudnia, a czasem wręcz uniemożliwia przeprowadzenie badania.

Niewielkie odwodnienie to częsty problem. Podaj pacjentowi szklankę wody, sam również się napij i spróbujcie raz jeszcze. Jeżeli to nie pomoże, prawdopodobnie twój pacjent ma problem z przesuniętym kręgiem w odcinku szyjnym kręgosłupa. Wtedy możesz skorzystać z pomocy pośrednika lub wykonać samobadanie, w którym twoje ciało pełni rolę medium. To metoda zastępcza, którą możesz wykorzystać, zanim pacjent uzyska pomoc chiropraktyka.

Niektóre osoby nie mogą przejść badania bezpośrednio z powodu indywidualnych ograniczeń, na przykład fizycznego upośledzenia lub ograniczenia. Wtedy także najlepiej sprawdzi się wykonanie badania z pomocą pośrednika. Więcej na temat testów zastępczych przeczytasz w [rozdziale 9](#).

## KROK 3: OKREŚL, CZY MASZ DO CZYNNIENIA Z UWIĘZIONĄ EMOCJĄ

### Jeśli pracujesz ze sobą (wykonujesz badanie siebie):

Zadaj następujące pytanie: „Czy mam w sobie uwięzioną emocję, która może zostać teraz uwolniona?”.

Przeprowadź test dowolną wybraną metodą. Poniższa tabela pokazuje możliwe wyniki:

TEST	TAK	NIE
Wszystkie testy mięśniowe	silna reakcja	słaba reakcja
Test wahadła	pochylenie w przód	odchylenie w tył

Odpowiedź „nie” może oznaczać, że:

1. Nie masz żadnych uwięzionych emocji. Istnieje małe prawdopodobieństwo, że tak jest w istocie (przynajmniej na początku), ponieważ problem zablokowanych emocji dotyczy niemal każdego z nas.
2. Masz w sobie uwięzioną emocję (lub emocje), ale z jakiegoś powodu podświadomy umysł nie chce wyzwolić jej (ich) w tym właśnie momencie. Tak przecież brzmiało pytanie: „Czy mam w sobie uwięzioną emocję, która może zostać teraz uwolniona?”. Być może świadomie tego pragniesz, ale twoja podświadomość nie wyraża zgody. Ta sytuacja może się zmienić – być może po jakimś czasie uzyskasz inną odpowiedź.
3. Niewykluczone, że twoje serce otacza mur. W takim przypadku twoja podświadomość może twierdzić, że nie blokujesz w sobie żadnych emocji, choć w istocie jest inaczej. Problem muru wokół serca omawiam szczegółowo w [rozdziale 8](#).

Tak czy inaczej radzę czytać dalej, nawet jeśli otrzymałeś odpowiedź negatywną. Przecież musisz poznać dalsze kroki procedury kodu emocji.

Jeśli odpowiedź brzmi „tak”, przejdź do [następnego kroku](#).

### Jeżeli pracujesz z drugą osobą:

Zadaj pytanie: „Czy masz w sobie uwięzioną emocję, która może zostać teraz uwolniona?”

Przeprowadź test dowolną wybraną metodą. Poniższa tabela pokazuje możliwe wyniki:

TEST	TAK	NIE
Wszystkie testy mięśniowe	silna reakcja	słaba reakcja
Test wahadła	pochylenie w przód	odchylenie w tył

Odpowiedź „nie” może oznaczać, że:

1. Badany nie ma żadnych uwięzionych emocji. Istnieje niewielkie prawdopodobieństwo, że tak jest w istocie, ponieważ problem zablokowanych emocji dotyczy niemal każdego z nas.
2. Badany ma w sobie uwięzioną emocję (lub emocje), ale z jakiegoś powodu podświadomy umysł nie chce wyzwolić jej (ich) w tym właśnie momencie. Tak przecież brzmiało pytanie: „Czy masz w sobie uwięzioną emocję, która może zostać teraz uwolniona?”. Być może świadomie pacjent pragnie się wyzwolić, ale jego podświadomość nie wyraża zgody. Ta sytuacja może się zmienić – być może po jakimś czasie uzyskasz inną odpowiedź.
3. Niewykluczone, że serce badanego okala mur. W takim przypadku jego podświadomość może twierdzić, że nie blokuje w sobie żadnych emocji, choć w istocie jest inaczej. Problem muru wokół serca omawiam szczegółowo w [rozdziale 8](#).

Tak czy inaczej radzę czytać dalej, nawet jeśli otrzymałeś odpowiedź negatywną. Przecież musisz poznać dalsze kroki procedury kodu emocji.

Jeśli odpowiedź brzmi „tak”, przejdź do [następnego kroku](#).

## **KROK 4: OKREŚL, JAKA TO EMOCJA**

Jeżeli w kroku 3 otrzymałeś na pytanie odpowiedź pozytywną, to znaczy, że uwięzioną emocją może zostać uwolniona. Kolejny krok polega na dowiedzeniu się więcej na jej temat. Jaka to emocja? Złość? Żal? Frustracja? Depresja? A może coś

innego? Kiedy doszło do zablokowania? Jakiemu wydarzeniu towarzyszyło powstanie tej emocji?

Prosty proces dedukcji pozwoli bardzo szybko zawęzić obszar możliwości. Karta kodu emocji została zaprojektowana z myślą, by jak najbardziej ułatwić ci to zadanie.

Wystarczy, że oswoisz się z tym procesem i poznasz go nieco, a z czasem zaobserwujesz, z jaką łatwością zaczniesz identyfikować zablokowane emocje. Będziesz zaskoczony, jak szybko jesteś w stanie precyzyjnie określić, o jakie uczucie chodzi. Pamiętaj bowiem, że podświadomy umysł wie, czego szukasz. Badanie nie polega więc na odkrywaniu nieznanego, a na uzyskaniu odpowiedzi ze źródła, które ma na ten temat wiedzę.

W rzeczywistości nawet jeśli pracujesz z osobą, która nigdy wcześniej nie widziała karty kodu emocji, podświadomość badanego nadal doskonale pokieruje cię przez kartę i naprowadzi na właściwe pytania. W zasadzie najlepiej, żeby w trakcie badania pacjent nie miał przed oczami karty. W przeciwnym razie może powędrować myślami w określonym kierunku, co zaburzy proces i wpłynie na miarodajność wyników. Można natomiast pokazać badanemu kartę na początku sesji.

## **Określenie kolumny**

Rozpocznij proces określania emocji od pytania: „Czy uwięziona emocja jest w kolumnie A?”, następnie przeprowadź test. Jeśli otrzymasz odpowiedź pozytywną, dla pewności zapytaj: „Czy uwięziona emocja jest w kolumnie B?” – krzyżowe pytania pozwalają sprawdzić, czy pierwsza odpowiedź jest wiarygodna.

Pamiętaj, że zadanie polega na zidentyfikowaniu każdorazowo jednej zablokowanej emocji. Jedna emocja, nie więcej. Oznacza to tylko dwie możliwości – kolumna A lub B.

Nie zniechęcaj się, jeśli za pierwszym razem uzyskasz sprzeczne odpowiedzi. Weź głęboki oddech, skoncentruj się na zadaniu, napełnij serce miłością – do badanego, i do siebie samego – odmów w ciszy modlitwę, prosząc o boskie przewodnictwo, uwierz, że możesz otrzymać prawidłową odpowiedź i poczuj wdzięczność, iż masz szansę do niej dotrzeć. Następnie ponów test. Na karcie znajduje się 60 emocji. Jeśli nie ma wśród nich dokładnie tej, która trapi twojego pacjenta, jego podświadomy umysł naprowadzi cię na tę najbliższą emocji uwięzionej w jego ciele. W rezultacie do pracy potrzebna ci tylko karta.



## Określenie rzędu

Prawidłowe określenie kolumny eliminuje połowę możliwości. Doskonale. Pora jeszcze bardziej zawęzić pole działania - czyli znaleźć właściwy rząd.

Moglibyśmy po prostu zacząć od góry i zadawać pytania rząd po rządzie, ale zajęłoby to sporo czasu. Dlatego, aby usprawnić proces, wymyśliłem inny sposób. Rzędy zostały ponumerowane od 1 do 6. Dzięki temu możesz wyeliminować kilka emocji na raz.

Zadaj pytanie: „Czy uwieczona emocja jest w rządzie nieparzystym?”. Jeśli uzyskasz odpowiedź przeczącą, wiesz, że emocja znajduje się w rządzie 2, 4 lub 6. Analogicznie - odpowiedź twierdząca daje możliwości: 1, 3, 5. Przyjmijmy na potrzeby tej instrukcji, że emocja znajduje się w rządzie nieparzystym. W kolejnym kroku musisz określić dokładnie, który to rząd.

Karta kodu emocji		
© 2018 Discover Healing	Kolumna A	Kolumna B
<b>Rząd 1</b> serce lub jelito cienkie	nieodwzajemniona miłość opuszczenie porzucenie zagubienie zdrada	euforia niedocenienie niepewność wrażliwość złamane serce
<b>Rząd 2</b> śledziona lub . . . . .	martwienie się niepokój odraza	beznadzieja bezsilność brak kontroli . . .

zołądek	rozpacz zdenerwowanie	niska samoocena porażka
<b>Rząd 3</b> płuca lub jelito grube	odrzućcie płacz smutek zniechęćcie żałość	bronienie się samokrzywdzenie zaciętość zdezorientowanie żał
<b>Rząd 4</b> wątroba lub pęcherzyk żółciowy	nienawiść poczucie winy rozgoryczenie uraza złość	brak uznania depresja frustracja niezdecydowanie panika
<b>Rząd 5</b> nerki lub pęcherz moczowy	groza obwinianie przerażenie strach zirytywanie	brak wsparcia bycie bez wyrazu konflikt niepewność tworzenia poczucie sterroryzowania
<b>Rząd 6</b> gruczoły i narządy płciowe	poniżenie pożądanie przytłoczenie tęsknota zazdrość	bycie bezwartościowym bycie niegodnym duma wstyd zazokowanie

The Emotion™ Chart

Dowiedz się więcej na stronie

[DiscoverHealing.com](http://DiscoverHealing.com)

Zadaj pytanie: „Czy uwięziona emocja jest w rzędzie 1?”.  
Jeśli odpowiedź brzmi „nie”, zadaj to samo pytanie odnośnie do  
rzędu 3, a jeżeli trzeba, także 5.

## Określenie konkretnej emocji

Kiedy określisz rząd i kolumnę, zakres wyboru zawęży się do pięciu możliwych emocji.

Przyjmijmy, że emocja jest w kolumnie A, w rzędzie 5. Spójrzmy, co się tam znajduje:

<b>Rząd 5</b> nerki lub pęcherz moczowy	groza obwinianie przerażenie strach zirygowanie	brak wsparcia bycie bez wyrazu konflikt niepewność tworzenia poczucie sterroryzowania
--	---	---

Pamiętaj – podświadomy umysł wie, którą emocję starasz się odnaleźć. Aby poznać odpowiedź, wystarczy zapytać.

Na przykład zacznij od pytania: „Czy uwięzioną emocją jest obwinianie?”. Następnie wykonaj test mięśniowy i otrzymasz odpowiedź.

Zadawaj pytania o każdą emocję po kolei do momentu, aż otrzymasz silną odpowiedź potwierdzającą. Jeżeli padnie „tak” już za pierwszym podejściem, warto zadać pytanie o kolejną emocję na liście, by uwiarygodnić wynik. Przypominam: za każdym razem szukasz jednej emocji, dlatego tylko raz powinieneś otrzymać odpowiedź pozytywną.

Podświadomy umysł musi mieć jasność, o co pytasz. To bardzo ważne. Dlatego twoja intencja i słowa muszą być spójne. Zapamiętaj to i staraj się nie pogubić.

Świadomie odsuń od siebie wszelki niepokój, jaki może pojawić się w związku z tym procesem. Niepokój to forma lęku, a wiara i lęk nie idą w parze!

## Oświadczenia czy pytania

Forma wypowiedzi zależy od ciebie. Możesz stawiać pytania albo wybrać zdania oznajmujące. Tak naprawdę nie ma to większego znaczenia, polecam jednak podjęcie decyzji i trzymanie się konsekwentnie jednej konwencji, przynajmniej w obrębie jednej sesji czy serii spotkań.

Żeby zilustrować, co mam na myśli, podam przykład emocji grozy. W tym przypadku możesz sformułować oświadczenie: „Uwięzioną emocją jest groza” lub postawić pytanie: „Czy uwięzioną emocją jest groza?”. W obu przypadkach otrzymasz odpowiedź „tak” lub „nie”. Różnica jest tylko stylistyczna, obie formy pozwolą uzyskać taką samą odpowiedź w teście.

Tak więc zdania oznajmujące lub pytania. Samo odczytywanie nazw emocji z listy, jedna po drugiej, nie zadziała. Jeśli bowiem wymówisz pojedyncze słowo – np. groza – ciało może dać odpowiedź negatywną (np. odchylić się do tyłu w teście wahadła), nawet jeśli groza jest emocją, której szukasz. Będzie to naturalna reakcja na negatywną energię samego słowa. Pamiętaj – jeżeli nie sformujesz jasno pytania, podświadomość nie będzie miała na co odpowiedzieć.

## **Kiedy już określisz uwięzioną emocję**

Właśnie doszedłeś do tego, jaka emocja zablokowała się w ciele. Gratuluję! Przyswoiłeś bardzo ważną część metody kodu emocji. Uczysz się, jak uzyskać dostęp do własnej podświadomej inteligencji. To bardzo cenna umiejętność. Wraz z jej rozwojem, poczujesz, jak bardzo może ci się w życiu przysłużyć.

## Wchodzimy głębiej

Czasami podświadomy umysł potrzebuje więcej informacji, zanim pozwoli uwolnić zablokowaną emocję. Na tym etapie warto zapytać: „Czy musimy dowiedzieć się więcej na temat tej uwięzionej emocji?” Jeśli otrzymasz odpowiedź przeczącą, przejdź do [kroku 5](#) i uwolnij emocję (pamiętaj jednak, żeby za jakiś czas wrócić do tego materiału, bo prędzej czy później te informacje ci się przydadzą). Jeżeli odpowiedź brzmi „tak”, musisz zagłębić się bardziej, dlatego czytaj dalej.

Pamiętaj, podświadomy umysł wie wszystko na temat uwięzionej emocji – kiedy doszło do zablokowania i kogo ta emocja dotyczy, gdzie dokładnie skumulowała się energia, a także w jaki sposób blokada wpływa na ciało fizyczne i umysł twój lub pacjenta.

Jeśli zidentyfikowana emocja przywodzi na myśl jakieś konkretne zdarzenie, prawdopodobnie ma ono związek z zablokowaniem tej właśnie emocji. Idź tym tropem. Zapytaj wprost, czy emocja została uwięziona w związku z wydarzeniem, którego wspomnienie wróciło w trakcie sesji. Warto zaznaczyć, że ponowne przeżycie czy doświadczenie tej emocji nie jest konieczne. Nie musimy zagłębiać się w bolesną przeszłość, by uwolnić uwięzioną emocję.

To zresztą jedna z największych zalet kodu emocji. Nasze doświadczenia to prywatne sprawy. Nie ma konieczności się nad nimi rozwodzić ani opowiadać o nich komuś innemu. Pacjent nie musi nic tłumaczyć, nie musi rozmawiać o okolicznościach lub wydarzeniach, które towarzyszyły zablokowaniu czy doprowadziły do zablokowania emocji. Delikatne, często

intymne tematy mogą być nie tylko bolesne, lecz również wstydlive. Kod emocji pozwala uwolnić emocje związane z przeszłymi traumami w sposób dyskretny, z poszanowaniem prywatności pacjenta. To pacjent decyduje, czym chce się podzielić.

Aby potwierdzić, czy określone wydarzenie spowodowało zablokowanie emocji, nad którą pracujemy, skoncentruj się na tym wydarzeniu przez moment (w samobadaniu lub poproś o to samo pacjenta) i postaw pytanie: „Czy uwięziona emocja wiąże się z tym wydarzeniem?”. Jeśli odpowiedź brzmi „tak”, zadaj kolejne pytanie: „Czy muszę wiedzieć więcej na temat tej uwięzionej emocji?”. Jeżeli odpowiedź brzmi „nie”, przejdź do [kroku 5](#). Jeśli otrzymasz odpowiedź twierdzącą, czytaj dalej.

Jeżeli żadne konkretne wydarzenie nie przychodzi tobie lub pacjentowi na myśl, kontynuuj zadawanie pytań, by określić, kiedy doszło do zablokowania.

## **UWOLNIĆ DZIECKO OD STRACHU**

Po raz pierwszy użyłam kodu emocji w pracy z wnuczką. W sekrecie przed rodzicami obejrzał ze starszym kuzynem horror. Przeróżająca scena w łazience wywołała u chłopca traumę. Bał się tak bardzo, że wzbraniał się przed wejściem do łazienki. Udało mi się uwolnić uwięzioną emocję strachu. Po sesji wszystko wróciło do normy - chłopiec już się nie boi i myje się samodzielnie.

- ALLISON D.

## **Moment uwięzienia emocji**

Jeśli uwolnienie emocji wymaga pozyskania więcej informacji, zacznij od określenia, kiedy emocja została uwięziona. Zazwyczaj tyle wystarczy. Proces dedukcji można poprowadzić na wiele sposobów – jeśli intuicja coś ci podpowiada, warto pójść za jej głosem.

Przyjrzyj się jeszcze raz karcie emocji. Została podzielona na kolumny i rzędy, by ułatwić wyłonienie konkretnej emocji. Na tej samej zasadzie możesz podzielić życie na okresy i w ten sposób przyspieszyć określenie, w którym roku doszło do zablokowania emocji.

Nie ma jednej właściwej metody. Po prostu zadawaj pytania, aby zawęzić możliwości do konkretnego roku lub wydarzenia. Możesz na przykład zacząć od podzielenia okresu życia na połowę i zadać pytanie, czy do uwięzienia doszło przed umownym punktem granicznym czy po nim. Powiedzmy, że masz 40 lat. Zapytaj więc: „Czy do uwięzienia emocji doszło, zanim skończyłem dwadzieścia lat?”. Jeśli otrzymasz odpowiedź twierdzącą, możesz bardziej zawęzić okres, pytając: „Czy do uwięzienia emocji doszło, zanim skończyłem dziesięć lat?”. Jeżeli znów otrzymasz potwierdzenie, kontynuuj: „Czy do uwięzienia emocji doszło, zanim skończyłem pięć lat?”. I znów – potwierdzenie oznacza, że masz pytać dalej: cztery lata, trzy lata itd.

Zaobserwowałem, że ten sposób określenia ram czasowych daje dobre rezultaty, a odpowiedzi są dość precyzyjne – plus minus rok. Innymi słowy, jeśli ciało potwierdzi, że do zablokowania doszło w 17. roku życia, prawdopodobnie tak się



właśnie stało, ale dla pewności lepiej przyjąć przedział wieku 16-18.

Zresztą dokładny wiek, w którym doszło do zablokowania emocji, nie ma aż tak wielkiego znaczenia. Podświadomy umysł nie dba o precyzyjną chronologię, raczej widzi związek między uwięzioną emocją a określonymi wydarzeniami, okolicznościami, sytuacjami.

Założmy na przykład, że do wydarzenia, które spowodowało uwięzienie emocji, doszło miesiąc po tym, gdy obroniłeś dyplom. Miałeś wtedy 23 lata. Test mięśniowy może dać odpowiedź pozytywną na pytanie dotyczące 22, 23 lub 24 lat - czyli plus minus rok. Przedział się zgadza. Jeśli natomiast zapytasz, czy do zablokowania doszło przed ukończeniem studiów czy po nich, dostaniesz bardziej precyzyjną odpowiedź. W ten sposób łatwiej będzie ci dokładnie określić, o jaki moment w życiu chodzi.

Czasem określenie ram czasowych może prowadzić do głębszego zrozumienia, co takiego się wydarzyło. Być może pomoże też pojąć, w jaki sposób uwięziona emocja wpływa na ciało i umysł. Poniżej przytaczam historię kobiety, u której stresujący okres w życiu doprowadził do uwięzienia emocji, co przełożyło się na pojawienie się bólów migrenowych.

## **MIGRENY NANCY**

Od niepamiętnych czasów trapiły mnie bardzo silne bóle głowy i szyi. Doszło już do tego, że przyjmowałam zastrzyki przeciwbólowe z kortyzonu. Kiedy dowiedziałam się, że u podłoża bólu może leżeć uwięziona emocja, z początku nie miałam pojęcia, co to znaczy. Podczas sesji moje ciało wskazało na rok 1994. Ostatecznie udało się zawęzić informacje do konkretów: beznadzieja, styczeń 1994.

Wszystko zaczęło wracać. Mój Boże, wtedy urodził się Shawn, w 33. tygodniu ciąży. Trzymali go w szpitalu przez 21 dni, bo dziecko miało odmę płucną. Po sesji poczułam się znacznie lepiej. Dziękuję.

- NANCY P.

## Czego dotyczy uwięziona emocja

Jak zobaczysz niebawem na [karcie procesu uwalniania emocji](#) dodatkowe informacje, których możesz potrzebować, dotyczą trzech aspektów: 1) czasu - kiedy doszło do uwięzienia; 2) okoliczności - czego dotyczyła emocja; 3) ewentualnego przejęcia - czy przejęliśmy emocję od innej osoby. Na przykład zidentyfikowałeś „rozgoryczenie”, które zablokowało się mniej więcej w 15. roku życia. Możesz zapytać, czy rozgoryczenie dotyczyło osoby, sytuacji, a może było ukierunkowane na samego siebie.

Jeśli rozgoryczenie dotyczyło drugiej osoby, możesz zapytać, czy była to kobieta czy mężczyzna. A następnie wybór należy zawęzić bardziej: rodzina, kolega/koleżanka ze szkoły, nauczyciel/nauczycielka, współpracownik/współpracowniczka itd. Jeżeli okaże się, że to kobieta z rodziny, pytaj: matka, siostra, kuzynka itd. do momentu, gdy ustalisz precyzyjną odpowiedź.

Emocje rzadko pojawiają się w pustce. Zwykle dotyczą jakiejś drugiej osoby, choć mogą też wiązać się z określonymi okolicznościami.

Jeśli ciało mówi, że rozgoryczenie jest związane z sytuacją, możesz zapytać, czy dotyczyła ona domu, szkoły, pracy, czy ma coś wspólnego z finansami, związkami, hobby itd.

Idź za głosem intuicji! Zazwyczaj najbardziej oczywista odpowiedź to ta, której właśnie szukasz! Jeśli natomiast na tym etapie nie jesteś w stanie określić szczegółów, sugeruję zostawienie tej kwestii i przejście do uwolnienia emocji, jeżeli jest to możliwe.

## Czy emocja została przejęta

Energetyczna więź łącząca nas wszystkich sprawia, że jesteśmy podatni na odczuwanie energii innych osób. A to oznacza, że możemy ulegać jej wpływowi. Zdarza się, iż bierzemy na siebie uczucia innych – może się również stać tak, że energia tych emocji utknie w naszym ciele, a w efekcie będzie miała na nas długofalowy wpływ. Dziecko może przejąć energię rozgoryczenia odczuwanego przez matkę. Ktoś może przejąć część emocjonalnej energii przyjaciela, który przechodzi w życiu trudny okres. Z mojej praktyki wynika, iż w przypadku przejętych emocji podświadomość pacjenta zawsze pragnie, by fakt ten został dostrzeżony, zanim dojdzie do jej uwolnienia.

Zobaczysz, że [karta procesu uwalniania emocji](#) bierze pod uwagę taką możliwość. Wystarczy postawić proste pytanie: „Czy emocja została przejęta od innej osoby?”. Jeśli tak jest w istocie, być może będziesz musiał określić, od kogo pacjent przechwycił tę emocjonalną energię. Nie zawsze jest to jednak konieczne – nie ma reguły. Zapytaj po prostu: „Czy musimy dowiedzieć się więcej na temat tej uwięzionej emocji?”. Jeżeli odpowiedź brzmi „nie”, przejdź do jej uwolnienia. W przypadku odpowiedzi twierdzącej postępuj zgodnie z dalszą instrukcją.

Jeśli intuicja coś ci podpowiada, idź za jej głosem! Pozwól jej do siebie przemówić, a gdy pracujesz z drugą osobą – poproś pacjenta, by ten także otworzył się na własny wewnętrzny głos. Kiedy zachowujemy otwartość umysłu i serca, zdarza się, że odpowiedzi przychodzą same, oszczędzając nam sporo czasu i wysiłku. Nie zniechęcaj się, jeżeli chwilowo nie słyszysz tego głosu – z czasem, a przede wszystkim wraz z nabywaniem

większej praktyki, masz szansę stać się bardzo intuicyjną osobą. Na razie dopiero się uczysz, wystarczy więc, że będziesz prowadził proces zgodnie z instrukcjami, a wszystko przyjdzie w swoim czasie.

Zacznij od określenia płci osoby, od której emocja została przejęta. Bardzo często wystarczy jedynie trochę doprecyzować informacje, dlatego co jakiś czas stawiaj pytanie: „Czy musimy dowiedzieć się więcej na temat tej uwięzionej emocji?”. Jeśli odpowiedź brzmi „tak”, kontynuuj. Jeżeli „nie” – przejdź do jej uwolnienia.

Zawężamy dalej: rodzina, kolega/koleżanka ze szkoły, nauczyciel/nauczycielka, współpracownik/współpracowniczka itd. Ponów pytanie: „Czy musimy dowiedzieć się więcej na temat tej uwięzionej emocji?”. Jeśli odpowiedź brzmi „tak”, czytaj dalej. Jeżeli „nie” – przejdź do jej uwolnienia.

Kontynuuj zawężanie możliwości, tak jak opisywałem wcześniej. Jeśli okaże się, że to mężczyzna, z którym jesteś spokrewniony, zapytaj o ojca, brata, kuzyna itd., do momentu, gdy ustalisz precyzyjną odpowiedź. Kiedy już dowiesz się, o kogo chodzi, ponów pytanie „Czy musimy dowiedzieć się więcej na temat tej uwięzionej emocji?”. Jeśli odpowiedź brzmi „nie” – przejdź do jej uwolnienia. Jeżeli natomiast ciało odpowie „tak”, być może musisz określić, kiedy doszło do uwięzienia lub jakiej sytuacji to dotyczyło (przy założeniu, że nie ustaliłeś tego wcześniej).

Wycisz umysł i zachowaj spokój w sobie przez cały czas trwania sesji. Przede wszystkim zaś poproś o boskie wstawiennictwo, a zostaniesz poprowadzony. Zaufaj mi i pamiętaj: „Proście, a będzie wam dane; szukajcie, a znajdziecie; kołaczcie, a otworzą wam”—\*

## **KOD EMOCJI OCALIŁ NASZE MAŁŻEŃSTWO**

Jesteśmy z mężem małżeństwem od przeszło 20 lat. I choć wcześniej zawsze dobrze nam się układało, kilka ostatnich lat było dla nas bardzo trudnych, w zasadzie w każdym aspekcie życia. Uporczywy stres tak bardzo nam doskwierał, że w końcu odbił się na naszym związku. Przestaliśmy się wręcz lubić. Byliśmy na granicy podjęcia decyzji o rozstaniu. Nie kupiłam *Kodu emocji* z zamiarem ratowania małżeństwa, nie miałam nawet pojęcia, że może to zrobić... Tym niemniej oboje nauczyliśmy się tej metody. Mój mąż pracował w tym czasie poza miastem. Nagle okazało się, że za sobą tęsknimy i komunikujemy się znacznie częściej, okazując sobie więcej troski i uczucia niż wcześniej. Stało się oczywiste, że nadal się kochamy - po prostu uczucie przysłoniła kurtyna stresu i problemów. Metoda kodu emocji okazała się wyzwalająca. Nie zdawałam sobie nawet sprawy, jak bardzo byłam wyłączona, jak bardzo nie dopuszczałam do siebie uczuć. Teraz jestem świeżą, lepszą wersją siebie. Nasze małżeństwo układa się lepiej niż kiedykolwiek, a ja czuję emocjonalną wolność. Trudno mi nawet opisać, jak radykalną, pozytywną różnicę zainspirował ten program. Dziękuję za wszystko, co Pan robi, by dzielić się tą wiedzą z innymi.

- SARITA C.

## Uwięzione emocje z okresu prenatalnego

Czasem może się okazać, że emocja nie została zablokowana po narodzinach, a w okresie prenatalnym. W takim przypadku, stawiasz pytania:

Czy do uwięzienia emocji doszło w okresie rozwoju płodowego?

Czy do uwięzienia emocji doszło w pierwszym trymestrze ciąży?

Czy do uwięzienia emocji doszło w drugim trymestrze ciąży?

Czy do uwięzienia emocji doszło w trzecim trymestrze ciąży?

Z doświadczenia wiem, że do zablokowania dochodzi najczęściej w trzecim trymestrze – zazwyczaj są to emocje, których doświadczała w tym czasie matka.

Innymi słowy: powiedzmy, że będąc w drugim czy trzecim trymestrze ciąży, kobieta odczuwa emocję żalu. Jej cała istota wibruje energią tej emocji, a to wpływa na rozwijający się płód. W konsekwencji może on przejąć i uwięzić w sobie emocję matki.

W rzadkich przypadkach uwięziona emocja jest własną emocją płodu. Dla procesu uwalniania nie ma to jednak znaczenia – wszystkie zablokowane emocje powstałe w okresie prenatalnym uwalnia się w ten sam sposób, czyli trzykrotnie przesuwając magnes wzdłuż meridianu zarządzającego, jak opisywałem w [rozdziale 4](#).

## **Miejsce zagnieżdżenia się emocji**

Dokładne umiejscowienie uwięzionej emocji to kolejny fascynujący, aczkolwiek rzadko niezbędny, krok do wykonania przed uwolnieniem. Pamiętaj, że emocja zawsze blokuje się w jakimś konkretnym miejscu w ciele. Zlokalizowanie tego miejsca może być nie tylko dobrą zabawą, ale także źródłem dodatkowej refleksji. Pamiętaj, że emocje mogą zablokować się w dowolnym miejscu w ciele - nie ma to związku z obszarem, w którym powstały.

Mówiliśmy wcześniej, że uwięziona emocja to w zasadzie określonej wielkości kula energii, jak pomarańcza czy melon, pamiętasz? Prosty proces dedukcji pomoże ci określić, gdzie w ciele zlokalizowała się ta energia.

Zadaj pytanie: „Czy uwięziona emocja znajduje się po prawej stronie ciała?”. Jeśli odpowiedź brzmi „nie”, pytaj dalej: „Czy uwięziona emocja znajduje się po lewej stronie ciała?”. Jeżeli znów usłyszysz „nie”, kolejne pytanie brzmi: „Czy uwięziona emocja znajduje się pośrodku ciała?”. Za każdym razem przeprowadź test mięśniowy, by otrzymać odpowiedź.

Dalej możesz zapytać, czy emocja znajduje się powyżej, poniżej lub na linii talii. W ten sposób dość szybko określisz ogólny obszar, w którym tkwi emocja. Powoli przechodź do bardziej szczegółowych pytań. Im więcej będziesz ćwiczył, tym swobodniej poczujesz się w całym procesie.

Nie wątp w siebie i nie podważaj swoich umiejętności. Masz w sobie wszystko, czego potrzeba, by zlokalizować uwięzioną emocję. Jeśli z odpowiednią intencją wsłuchasz się w głos własnej intuicji, może się okazać, że odpowiedź przyjdzie do

ciebie naturalnie. Wykonując test mięśniowy, sprawdź, co podpowiada ci intuicja, a zdziwisz się, jak często uzyskasz potwierdzenie swoich przeczuć. Ufaj intuicji, a oszczędzisz mnóstwo czasu i wysiłku.

Określiłeś, gdzie zablokowała się emocja. Czy odczuwasz (lub badany odczuwa) w tym miejscu jakieś dolegliwości? Nierzadko po uwolnieniu emocji ból znika lub przynajmniej łagodnieje.



## **Pamięć a uwięzione emocje**

Czasami mimo całej włożonej pracy nie jesteśmy w stanie przypomnieć sobie, jakie wydarzenie mogło doprowadzić do uwięzienia emocji. Dzieje się tak, bo niejednokrotnie okoliczności prowadzące do uwięzienia są na tyle nieistotne, że szybko wyrzucamy je z pamięci.

Każdy miewa dni, kiedy wszystko idzie jak po grudzie. Powiedzmy, że przed pójściem na przedstawienie wybrałeś się do restauracji. Obsługa jest fatalna. Wiesz, że nie masz szans zdążyć do teatru. Zaczynasz się denerwować. W końcu dostajesz rachunek, a płatność zostaje odrzucona. Wściekasz się albo czujesz upokorzenie, a może i jedno, i drugie. Tego typu ciąg zdarzeń nie po naszej myśli naprawdę potrafi wyprowadzić człowieka z równowagi. Intensywność emocji, jakie wtedy odczuwamy, może wywołać zablokowanie tej energii. Ale już rok później niełatwo będzie ci przypomnieć sobie tę sytuację, zwłaszcza jeśli postanowisz nie rozpamiętywać złego doświadczenia. Miną lata, a zablokowana emocja nadal będzie tkwić w ciele. Tymczasem świadome przywołanie wydarzenia okaże się bardzo trudne, może wręcz niemożliwe.

Czasami do zablokowania emocji dochodzi w wyniku wydarzenia, które w swej naturze jest ulotne – tak że na zawsze wyparowuje z twojej świadomej pamięci.

Nawet jeśli nie przypomnisz sobie od razu, w jakiej sytuacji doszło do uwięzienia, może się zdarzyć, że kilka dni po uwolnieniu to wspomnienie wróci do ciebie. Zazwyczaj migawki z przeszłości pojawiają się, gdy pozwalasz umysłowi swobodnie błądzić – najczęściej, kiedy akurat robisz coś rutynowego, na

przykład zmywasz naczynia, bierzesz prysznic, prowadzisz samochód.

Nie denerwuj się, jeśli nie możesz sobie przypomnieć, w jakich okolicznościach doszło do uwięzienia. Zablokowaną emocjonalną energię można uwolnić tak czy inaczej. Uzmysłowanie sobie, co takiego stoi za blokadą, bywa ciekawe i pouczające, bo daje wgląd w pewne mechanizmy. Jednak nie stanowi warunku uwolnienia emocji. Z reguły musisz jedynie wyłonić konkretną emocję i – ewentualnie – doprecyzować kilka informacji. W kolejnym kroku nauczysz się już, w jaki sposób uwalniamy emocję.

## **KROK 5: UWOLNIJ UWIĘZIONĄ EMOCJĘ**

Proces kodu emocji napędzany jest siłą intencji. Musisz jedynie postępować metodycznie, zgodnie z instrukcją i ukierunkować swoją miłość oraz wdzięczność na siebie i na osobę, z którą pracujesz.

### **Aby uwolnić własną uwięzioną emocję:**

Umieść magnes na wysokości czoła pomiędzy brwiami. Możesz przyłożyć go do czoła lub trzymać tuż przy nim. Przetocz (jeśli dotyka skóry) lub przesun magnes ku górze, przez czoło i czubek głowy, a następnie ku dołowi – przez tył głowy i wzdłuż szyi tak daleko, jak możesz wygodnie dosięgnąć. Powtórz ten ruch trzykrotnie.

Możesz przesunąć magnes wzdłuż dowolnego odcinka meridianu zarządzającego, pamiętając o czystej intencji uwolnienia uwięzionej emocji, którą odkryłeś. Jeśli nie chcesz popsuć fryzury albo masz problem z ruchomością barków,

wystarczy, że przesuniesz magnes nad czołem, a nawet wzdłuż dolnego odcinka pleców. Tak, to naprawdę jest takie proste. Pamiętaj tylko, by powtórzyć ruch trzy razy i skoncentrować się na intencji uwolnienia zablokowanej energii.

### **Aby uwolnić uwięzioną emocję u drugiej osoby:**

Umieść magnes u podstawy karku badanego. Przetocz lub przesun magnes w dół, wzdłuż kręgosłupa, aż do odcinka lędźwiowego. Powtórz ten ruch trzykrotnie. Za każdym razem prowadź magnes w dół, do dolnego odcinka pleców, a następnie przekładaj go z powrotem na szyję i znów przesuwaj ku dołowi.

Z każdym przesunięciem energia magnesu przenika do meridianu zarządzającego. Ta magnetyczna energia potęguje energię twojej intencji. Dzięki niej energia intencji dociera do meridianu zarządzającego, a stamtąd do innych meridianów – a za ich pośrednictwem rozprzestrzenia się na całe ciało i je wypełnia. W rezultacie dochodzi do uwolnienia kłopotliwej emocji. Na zawsze. To naprawdę takie proste.

## **KROK 6: UPEWNIJ SIĘ, CZY EMOCJA FAKTYCZNIE ZOSTAŁA UWOLNIONA**

By sprawdzić, czy emocja rzeczywiście została uwolniona, zadaj proste pytanie: „Czy uwolniłem/uwolniliśmy uwięzioną emocję?”. Powinieneś otrzymać potwierdzenie. Jeśli tak się stanie, to znaczy, że proces dobiegł końca. Tym samym możesz przystąpić do powtórzenia procedury, by zająć się kolejną energetyczną blokadą.

Jeśli natomiast otrzymasz odpowiedź przeczącą, powtórz pracę z magnesem, ponownie trzykrotnie przesuwając go

wzdłuż meridianu. Postaraj się wzniecić jeszcze większą miłość w sercu, tak w stosunku do samego siebie, jak i do osoby, z którą pracujesz. Uwierz, że jesteś w stanie uwolnić tę emocję. Poczuj też wdzięczność wobec Boga za to, że takie uwolnienie jest możliwe.

Pamiętaj, iż sukcesy odnosi się dzięki wierze i przekonaniu – jeśli masz w sobie wiarę, będziesz świadkiem wspaniałych zdarzeń.

## **Trwałe uwolnienie**

Jedną z wielkich zalet metody kodu emocji jest fakt, iż emocja raz uwolniona opuszcza ciało na zawsze. Uczyłem pracy kodem emocji dziesiątki lat i ani razu nie spotkałem się z przypadkiem, by uwolniona emocja ponownie zablokowała się w ciele.

Należy jednak pamiętać, że w wyniku rozmaitych, niepowiązanych zdarzeń może dojść do uwięzienia w różnych miejscach w ciele wielu emocji tego samego rodzaju. Dlatego też możesz uwolnić kilka odrębnych emocji złości, z których każda jest osobnym ładunkiem energetycznym, uwięzionym w konsekwencji innego wydarzenia. Pamiętaj też, że podczas jednej stresującej sytuacji może dojść do zablokowania więcej niż jednej emocji.

## Konkretne problemy

Jeśli borykasz się w życiu z określonym problemem – niekoniecznie zdrowotnym – pomocne będzie określenie, czy uwięzione emocje nie odgrywają w tej kwestii jakiejś, być może nieoczywistej, a jednak istotnej roli.

Niewykluczone, że masz jakieś podejrzenia – przeczuwasz, iż trzymasz w sobie emocję, a ta przyczynia się do specyficznego problemu. A jednak, gdy stawiasz ogólne pytanie: „Czy mam w sobie uwięzioną emocję, która może zostać teraz uwolniona?” – ciało daje odpowiedź negatywną. Co to oznacza? Może podświadomość chce, byś sformułował pytanie precyzyjniej – zapytał o określoną emocję będącą przyczyną tego, co cię konkretnie trapi.

Poniżej podaję kilka przydatnych przykładów. Moglibyśmy pewnie znacznie rozbudować tę listę, myślę jednak, że to zestawienie da ci wystarczające pojęcie, o co i jak pytać.

Czy mam w sobie uwięzioną emocję, która nie pozwala mi schudnąć?

Czy mam w sobie uwięzioną emocję, która wywołuje stan zapalny tkanek?

Czy mam w sobie uwięzioną emocję, która blokuje mnie przed sukcesem finansowym?

Czy mam w sobie uwięzioną emocję, która powstrzymuje mnie przed skuteczniejszą sprzedażą mojego produktu lub usług?

Czy mam w sobie uwięzioną emocję, która przyczynia się do mojego bólu pleców/szyi/barków/kolan itd.?

Czy mam w sobie uwięzioną emocję, która sprawia, że jestem przygnębiony/niecierpliwy/rozgniewany itd.?

Czy mam w sobie uwięzioną emocję, która dotyczy mojego męża/żony/syna/córki/szefa itd.?

Czy mam w sobie uwięzioną emocję, która staje mi na przeszkodzie w osiągnięciu celów?

Czy mam w sobie uwięzioną emocję, która utrudnia mi odstawienie alkoholu/papierosów/narkotyków/pornografii itd.?

Czy mam w sobie uwięzioną emocję, dotyczącą \_\_\_\_\_ (wstaw interesujące cię wydarzenie)?

Jeśli na któreś z tak postawionych pytań otrzymasz odpowiedź twierdzącą, to znaczy, że podświadomość zidentyfikowała już kłopotliwą emocję – ty musisz jedynie wyłapać, o którą chodzi. Kontynuuj zadawanie pytań, począwszy od określenia kolumny i dalej, zgodnie z opisaną procedurą. Możesz też wspomóc się diagramem [tutaj](#).

Znajdziesz to czego szukasz, jeśli zadasz właściwe pytania. Wyobraź sobie wyszukiwarkę Google. Zależnie od słów czy fraz, jakich użyjesz, szukając informacji, otrzymasz różne rezultaty. Dobór słów określa kryteria wyszukiwania – zmień słowa, a może odsłoni się przed tobą coś zupełnie nowego.

Poniższa historia została nadesłana przez jedną z praktykantek kodu emocji. Pokazuje, jak formułowanie pytań w inny sposób pozwoliło odkryć nieoczywistą przyczynę problemu i uwolnić emocję, która trapiła pacjentkę od 45 lat.

## **DRŻENIE RĄK**

Moja przyjaciółka ma obecnie 57 lat. Od dawna borykała się z problemem. Drżenie rąk stawało się coraz bardziej uciążliwe, a ona coraz bardziej świadoma dolegliwości. Kobieta przez lata była w toksycznym, pełnym przemocy związku i podejrzewała, że to może leżeć u podłoża jej przypadłości. Pracowałyśmy nad tym wcześniej, ale problem nie zniknął. Zaproponowałam, byśmy zwróciły się do podświadomości z pytaniem, czy istnieje jakaś emocjonalna przyczyna, którą mogłybyśmy się zająć. Okazało się, że emocja została uwięziona, gdy przyjaciółka była 12-letnią dziewczynką. Nie była w stanie przypomnieć sobie żadnego traumatycznego zdarzenia z tamtego okresu. Zadałam więc pytanie, czy chodzi o coś, co ją spotkało, czy może o coś, co zobaczyła. To drugie. Nadal nie miała pojęcia, w czym rzecz. Zapytałam, czy było to zdarzenie rzeczywiste, czy może scena z książki albo telewizji. Telewizja. W pierwszej chwili kobieta była zaskoczona – jako dziecko praktycznie nie oglądała telewizji. Szybko jednak wróciło

pewne wspomnienie. Niektóre filmy poprzedzało kilkusekundowe ujęcie głowy prawdziwego ryczącego lwa (wytwórnia MGM). Przerazała ją to wtedy, a właściwie nadal przeraża. Zadałam pytanie, czy o to chodzi i okazało się, że faktycznie! Zablokowana emocja, którą należało uwolnić, dotyczyła czołówkowego lwa. Od tamtej pory drżenie rąk znacznie złagodniało. Bywają takie dni, że przyjaciółka właściwie zapomina o tym problemie.

- CORINA P.

Czasami możemy więc uzyskać inne rezultaty, jeśli zadamy nieco inne pytania - czy zdarzenie było prawdziwe, czy pojawiło się w wyobraźni, śnie, a może dotyczyło czegoś, co zobaczyliśmy lub przeczytaliśmy, jakiejś sceny, której pacjent był świadkiem. Wszystkie tego typu zdarzenia, nawet jeśli nie przytrafiły się nam osobiście, a nawet - jak w przypadku filmu - nie wydarzyły się naprawdę, mogą przyczynić się do traumy, i także spowodować uwięzienie emocji. Mogą też mieć na nas długotrwały, szkodliwy wpływ. Niesamowite, że na wszystko jest już odpowiedź. Podświadomość czeka jedynie na właściwe pytania.



## **Wystrzegaj się projekcji**

Niezwykle ważne, by podczas sesji zachować neutralność i otwarty, czysty umysł. Pamiętaj, że wszyscy jesteśmy ze sobą połączeni, a kiedy korzystamy z kodu emocji, komunikacja na poziomie energetycznym przybiera na sile i intensywności. Dlatego też, jeśli dopuścisz do głosu własne oczekiwania, podejrzenia czy uprzedzenia, zaburzysz czystość przekazu i zniekształcisz obraz. Na przykład jedna z moich studentek była ofiarą przemocy seksualnej. Z niejasnej przyczyny podejrzewała, że każdy z jej otoczenia miał podobne doświadczenia. Szukając potwierdzenia, kierowała pytania do ich podświadomych umysłów, przeprowadzała test mięśniowy i za każdym razem otrzymywała odpowiedź potwierdzającą. Oczywiście nie wszyscy przeżyli taką traumę, dlatego wyniki jej testów spotykały się z mocnym sprzeciwem. Jak nietrudno się domyślić, problem stanowiło nastawienie badającej. Była tak mocno przekonana, że otrzyma twierdzącą odpowiedź, iż doprowadziła do projekcji, a tym samym wpłynęła na wyniki testów. To ekstremalny przykład obrazujący, jak bardzo oczekiwania mogą przysłaniać zdolność dostrzegania prawdy. Dlatego przypuszczenia i przewidywania zawsze odsuwaj na bok - dopuść do głosu podświadomy umysł.

## Po pierwsze - nie szkodzić

Chociaż nie jesteś lekarzem, apeluję, byś w swojej pracy przestrzegał zasad etyki, jakimi kierują się medycy. Przesłanie przysięgi Hipokratesa brzmi: „po pierwsze - nie szkodzić”. W podanym powyżej przykładzie praktykująca *de facto* zaszkodziła, bo dopuściła, by jej własne oczekiwania wpłynęły na komunikację z badanym. W każdej napotkanej osobie próbowała dopatrywać się własnych doświadczeń. Jako osoba pracująca z pacjentami powinna dostrzec, że główny problem stanowiła jej własna historia. Osobista trauma działała niczym filtr, przez który kobieta przepuszczała obraz rzeczywistości. Z reguły samo uświadomienie sobie, że projektujemy własne doświadczenia na drugą osobę, wystarczy, by ustrzec się przed tego typu działaniem. Uwolnienie własnych zablokowanych emocji dotyczących istotnego wydarzenia to najlepszy sposób, by uniknąć takiego postępowania w przyszłości.

Jeśli pacjent poinformuje cię, że doświadczył przemocy, możesz, rzecz jasna, pracować nad usunięciem emocjonalnego bagażu towarzyszącego przeszłej traumie. Natomiast przeprowadzanie testu mięśniowego w celu określenia, czy faktycznie doszło do przemocy, wiąże się z poważnym niebezpieczeństwem. Jeśli pacjent poprosi cię o wykonanie takiego testu, masz prawo odmówić. Poinformuj po prostu, że nie podejmiesz się takiego badania. Jeżeli zdecydujesz się jednak je przeprowadzić, postaraj się przynajmniej uświadomić badanemu, iż uzyskana odpowiedź może nie być wiarygodna (ze względu na wiele czynników potencjalnie zniekształcających obraz). Zachowując otwartość umysłu, skoncentruj się na

uwolnieniu zablokowanej emocji, którą odkryjesz, i pozwól, by pacjent sam wyciągnął wnioski. Należy mieć świadomość, że test mięśniowy, jak wszystko na świecie, nie jest nieomylną wyrocznią. Dyktowane testem mięśniowym poinformowanie kogoś, że był ofiarą przemocy, to zachowanie nieetyczne, które może zrujnować życie niewinnych osób. Z drugiej zaś strony, jeśli podejrzewasz, że twój pacjent jest aktualnie ofiarą przemocy, twoim obowiązkiem jest zareagować i powiadomić odpowiednie instytucje.

## Zjawisko rezonansu

Może się zdarzyć, że podczas pracy z różnymi pacjentami będziesz u wszystkich znajdował tę samą emocję – powiedźmy złość. Karta kodu uwzględnia 60 różnych emocji, dlatego taka sytuacja powinna wzbudzić twoje podejrzenia. Jeśli się powtarza, powinieneś poszukać rozwiązania problemu. Najczęściej u jego podłoża leży zjawisko projekcji lub rezonansu. Czyli:

1. Dochodzi do projekcji. Innymi słowy – ty sam chcesz odnaleźć u swoich pacjentów tę konkretną emocję, choć w rzeczywistości ten problem ich nie dotyczy. Na przykład, jeśli myślisz, że wszystkich wokół ciebie trapi złość, może się okazać, że u każdego będziesz identyfikował tę właśnie emocję. Twoi pacjenci nie mają w sobie zablokowanej złości, a wyniki testów są niemiarodajne, bo nie odzwierciedlają rzeczywistości, tylko twoje oczekiwania.
2. Doświadczasz zjawiska rezonansu. Posłużymy się tym samym przykładem. Jeśli identyfikujesz emocję złości u każdego lub niemal każdego badanego, być może sam masz w sobie duże pokłady uwięzionej złości. W tym konkretnym przypadku badany faktycznie więzi w sobie złość, a ta emocja ujawnia się w teście, ponieważ rezonuje z twoją złością. Oczywiście można powiedzieć, że to dobrze, bo zawsze warto uwalniać wszelkie zalegające, zablokowane emocje. Ale w przypadku rezonansu stajemy w obliczu dwóch problemów. Po pierwsze, twoja własna uwięziona emocja zaburza przebieg pracy z pacjentem. Być może on nie jest jeszcze gotów na uwolnienie tej konkretnej emocji, ponieważ jednak do głosu doszedł twój własny gniew, potrzeby pacjenta zostały zagłuszone. Po drugie, rezonans świadczy zazwyczaj o bardzo silnej potrzebie własnej, którą do tej pory ignorowałeś. Jeżeli twoja podświadomość pragnie uwolnić złość zablokowaną w ciele, a ty spychasz tę potrzebę na plan dalszy, umysł znajdzie inny sposób, by się z tobą skomunikować, na przykład poprzez chorobę. Z tego między innymi powodu terapeuta kodu emocji powinien regularnie wykonywać samobadania i uwalniać własne blokady emocjonalne.

## **Powrót do zdrowia przebiega etapowo**

Pamiętaj, że za określonym problemem może kryć się więcej niż pojedyncza emocja. Dlatego radzę, by podczas jednej sesji przeprowadzić cały proces kilkakrotnie - w zależności od tego, na ile pozwoli ci podświadomy umysł pacjenta. Większość osób jest w stanie uwolnić od 4 do 10 emocji w czasie jednej sesji. Czasem zdołasz rozwiązać poważny problem za jednym posiedzeniem, kiedy indziej będzie to wymagało kilku sesji. Nie zniechęcaj się, jeśli nie zaobserwujesz natychmiastowych rezultatów. Z drugiej zaś strony tysiące ludzi doświadczyło wspaniałych postępów dzięki uwolnieniu zaledwie jednej emocji, dlatego zawsze bądź gotowy na cud. Taka jest moja rada. Gdy oczekujesz cudów, dajesz im szansę się pojawić!

Zazwyczaj powrót do zdrowia - gojenie się ran po trudnych doświadczeniach - przebiega etapowo. Być może w trakcie jednej sesji uwolnisz jedną emocję związaną z określonym problemem, a kolejnego razu odkryjesz inną, która dotyczy tego samego zdarzenia. Jeśli chcesz uporać się z określoną kwestią, warto wracać do tematu i co jakiś czas sprawdzać, czy ciało nie blokuje więcej powiązanych z nim emocji. Zobaczysz, że twoja uporczywość przyniesie w końcu efekty, dlatego nie ustawaj w wysiłkach i pracuj wytrwale.

Aby określić, kiedy będziesz mógł wrócić do pracy i uwolnić kolejną emocję, pod koniec sesji zwróć się wprost z pytaniem do podświadomości pacjenta: „Czy będę mógł uwolnić kolejną uwięzioną emocję za 10 minut / za 2 godziny / tego popołudnia / jutro itd.”.

Niejednokrotnie zdarza się, że odkrywamy kilka emocji zablokowanych w jednym obszarze ciała. Zazwyczaj takie nagromadzenie przekłada się na mocne zmiany i zaburzenia w ciele, jak również silne bóle. Poziom dyskomfortu na ogół obniża się stopniowo wraz z każdą kolejną uwolnioną emocją.

## **Przetwarzanie uwolnionej energii**

Uwolnienie emocji oznacza rozpoczęcie procesu powrotu do zdrowia. Kiedy podświadomy umysł i ciało przepracowują uwolnioną emocję, mogą pojawić się określone objawy towarzyszące temu procesowi. W tym czasie pacjent może odczuwać „echo” emocji, która została właśnie wyzwolona. Takie przetwarzanie może niejednokrotnie skutkować tymczasowym niepokojem, rozdrażnieniem i emocjonalną wrażliwością.

To bardzo istotny punkt, dlatego powtórzę: gdy ciało i umysł przetwarzają energię uwolnionej emocji, człowiek może doświadczać stanu większej emocjonalnej wrażliwości. Płacz czy intensywne sny to normalne symptomy. Uprzedź pacjenta o takiej ewentualności zawczasu, aby był na to przygotowany. W przeciwnym razie może uznać, że uwolnienie emocji nie tylko nie pomogło, ale wręcz pogorszyło jego stan. Jeżeli natomiast sam doświadczasz takich objawów, warto uprzedzić bliskich i przyjaciół o swojej chwilowej wzmożonej wrażliwości.

Ten proces przetwarzania ma miejsce za każdym razem, gdy dochodzi do uwolnienia emocji, natomiast widoczne zmiany nastroju (czyli objawy) pojawiają się w mniej więcej 20 procentach przypadków. Najczęściej utrzymują się od jednej godziny do jednego dnia, ale nie jest to regułą.

Symptomy mogą występować z różną intensywnością. Wszystko zależy, na jakim etapie danego doświadczenia doszło do uwięzienia emocji. Jeżeli na przykład zdążyłeś mocno odczuć emocję, zanim ta zablokowała się w ciele, jej uwolnienie przyniesie ulgę i uczucie wolności. Przypuszczalnie też obejdzie

się bez objawów. Jeśli natomiast wyparłeś nieprzyjemną emocję od razu po jej pojawieniu się, nie dopuszczając jej do siebie, istnieje większe prawdopodobieństwo, że jej echo pojawi się po uwolnieniu, gdy ciało i podświadomość będą przetwarzały nieprzepracowaną energię.

Tak czy inaczej, objawy przetwarzania nie utrzymują się długo i ogólnie rzecz biorąc, są znacznie mniej intensywne niż oryginalne doświadczenie emocjonalne. Co więcej, odzyskanie wolności jest zdecydowanie warte tego wysiłku! W [rozdziale 11](#) przeczytasz więcej o tym, jak nie dopuszczać do zaprzeczania emocjom – mam nadzieję, że te informacje pomogą ci w przyszłości doświadczać własnych emocji w zdrowszy sposób. Dzięki temu nie tylko oszczędzisz sobie silnych objawów po uwolnieniu, ale przede wszystkim będziesz już na wstępie mniej podatny na blokowanie emocji.



## Zasłona niepamięci

Za każdym razem, gdy pracujesz z człowiekiem (ze sobą lub pacjentem), faktycznie pracujesz z istotą o dwojakiej naturze – cielesnej i duchowej. Wierzę, że gdy się rodzimy, na nasz umysł zostaje spuszczone „zasłona niepamięci”, tak że po przyjściu na świat nie mamy wspomnień z naszej wcześniejszej egzystencji. Pojawiamy się na świecie w stanie pełnej amnezji.

Podzielę się teraz bardzo osobistym doświadczeniem, które wiąże się z tym przekonaniem.

Któregoś razu podczas medytacji przeżyłem bardzo silne duchowe doświadczenie. Niespodziewanie uchyliła się dla mnie zasłona niepamięci, która odgradzała mnie od mojego istnienia przed narodzin. W jednym momencie każdą cząsteczkę mojego ciała wypełniło potężne, obezwładniające uczucie tęsknoty za domem. Było to dogłębne pragnienie powrotu do mojego domu w niebie – tego prawdziwego domu, z którego pochodzę. To niezmiernie dojmujące uczucie trwało raptem parę sekund, by rozpląnąć się tak nagle, jak się pojawiło, i pozostawiło mnie w stanie kompletnego osłupienia oraz podziwu. Doświadczyłem w życiu uczucia tęsknoty za domem wielokrotnie, ale to konkretne nie równało się z żadnym wcześniejszym przeżyciem. Brak mi słów, by to należycie opisać.

Zdałem sobie jednocześnie sprawę, że ta „amnezja” jest w rzeczywistości błogosławieństwem. Bez niej, pełni wspomnień o doskonałości życia u boku naszego Pana w niebiosach, nie bylibyśmy w stanie zdzierżyć egzystencji na ziemi.

To doświadczenie uzmysłowiło mi, że nie pochodzimy z tego świata, a:

[...] obłoków świętości przybywamy promem,  
Od Boga, co jest naszym domem.\*\*

Ziemia nie jest naszym prawdziwym domem – jesteśmy tu tymczasowo, by dokonać wyboru między dobrem a złem, aby zyskać wiarę i doświadczyć życia w ciele fizycznym. Zostaliśmy tu wysłani, by odebrać lekcję – zwłaszcza nauczyć się, jak kochać i służyć sobie nawzajem.

Twój duch – ta część ciebie, która istnieje od zawsze i nie jest śmiertelna – może przemówić poprzez ciało fizyczne. Test kinezylogiczny to kanał komunikacji pozwalający połączyć się z tą skarbnicą wiedzy. Czy to nie wspaniałe, że wystarczy tylko zadać pytanie?

## **Emocje uwięzione przed poczęciem**

W rzadkich sytuacjach spotykałem się z przypadkami emocji, do których uwięzienia doszło przed poczęciem, a które jednak nie były traumami odziedziczonymi (o emocjach dziedziczonych porozmawiamy w [następnym rozdziale](#)). Wierzę, że człowiek przed poczęciem istnieje jako byt świadomy, jednak pozbawiony ciała fizycznego. Stanowi byt duchowy. Myśli i jest świadom czekającej go podróży. Większość emocji uwięzionych przed poczęciem dotyczy tego właśnie nieuchronnie nadchodzącego czasu na ziemi.

Być może wizja narodzin jest powodem radości, ale pojawia się strach i niechęć przed samą podróżą. Myśl o porzuceniu piękna, doskonałości i miłości na rzecz problemów, przemocy i wojen na ziemi może zatrwożyć nawet najdzielniejsze serce. Czasem emocje uwięzione przed poczęciem dotyczą żalu czy smutku związanego z opuszczeniem domu w niebie. Widziałem też przypadki, gdzie zablokowane emocje były wynikiem kłopotliwych relacji – z tego innego świata, w którym jeszcze do niedawna przebywaliśmy. Takie uwięzione emocje należą do rzadkości, prędzej czy później jednak pewnie się z nimi spotkasz. I choć są nietypowe, a często też dość silne, proces ich uwalniania nie różni się od wyzwalamia regularnych emocji.

### **SPOKÓJ I WIĘŹ**

Usunęłam mur wokół serca, który zbudowany był z trzech emocji: lęku, złamanego serca i odziedziczonej rozpacz. Po uwolnieniu uwięzionych emocji (praca z magnezem) zyskałam większy spokój i stałam się bardziej świadoma. Jednak mimo tej dużej zmiany nadal odczuwałam jakiś głębszy lęk, który od czasu do czasu dawał o sobie znać.

Zapisałam się na kurs certyfikacji metodą kodu emocji. Wtedy odkryłam, że mam w sobie emocje uwięzione przed poczęciem. Ku własnemu zaskoczeniu zalałam się łzami. Po uwolnieniu strachu przed nieuchronnie nadchodzącym życiem na ziemi oraz żalu z powodu rozłąki z Bogiem poczułam, że na usta wraca mi uśmiech. Pracowałam nad tym całe życie, próbowałam wszystkiego. Kod emocji okazał się odpowiedzią na moje modlitwy.

Od tamtej pory jestem szczęśliwa, wdzięczna i podekscytowana życiem! W sytuacjach, w których zazwyczaj w samym środku mnie budził się lęk, teraz jestem spokojna, nie ma strachu, nie ma niepokoju. Po raz pierwszy w życiu czuję prawdziwy spokój, ugruntowanie, więź. Dziękuję z głębi mego wyzwolonego serca.

- DIANA L.

## **ROZMOWA Z OJCEM**

Czytałem wcześniej o zasłonie zapomnienia, która okrywa nas od momentu poczęcia. A mimo to nigdy, przenigdy nie podejrzewałem, że kiedyś napiszę takie słowa... Byłem w trakcie sesji kodu emocji. Uwalniałem uwięzione emocje związane z murem wokół mojego serca, gdy natrafiłem na emocję strachu. Potrzebowałem więcej informacji, zacząłem więc zadawać pytania pozwalające określić, kiedy doszło do uwięzienia. Czy emocja pojawiła się zanim skończyłem pięć lat, cztery, trzy lata... Okazało się, że do zablokowania doszło, zanim przyszedłem na świat. „Och, muszę uwolnić emocję uwięzioną w okresie płodowym! No i pięknie!” – pomyślałem. Byłem podekscytowany. Kiedy jednak zapytałem, czy emocja została zablokowana, gdy przebywałem w łonie matki, dostałem odpowiedź przeczącą. Zapytałem więc, czy pojawiła się w jakimkolwiek momencie po poczęciu i znów odpowiedź była negatywna. Do głowy przychodziły mi jedynie dwie możliwości. Emocja odziedziczona? Znów „nie”. Wtedy do mnie dotarło. Dałem sobie chwilę na uspokojenie, zanim odważyłem się zapytać: „Czy ta emocja strachu pochodzi z okresu przed poczęciem?”. Tak.

Byłem podekscytowany, zadziwiony, bliski łez i w szoku – jednocześnie. Wiedziałem, że takie emocje istnieją, nie przypuszczałem jednak, że będę kiedykolwiek pracował z jedną z nich u siebie. Już miałem ją uwolnić, gdy przemówił do mnie Bóg:

- Poczekaj, chcę ci coś pokazać.

Więc czekałem. Po kilku sekundach zobaczyłem obraz siebie przed poczęciem – swoją duszę w Jego obecności. Byłem świadkiem naszej ówczesnej rozmowy:

- Tato, czuję strach na myśl o miejscu, do którego mnie posyłasz. Nie chcę odchodzić – mówiła moja dusza przytłoczona nagłą świadomością tego, co ma się wydarzyć.

- To zrozumiałe. Wiem, że to będzie bolesne – odpowiedział kojącym tonem. - Również tam, na ziemi.

- Ale przecież możesz zdjąć ze mnie teraz to brzemię - prosiłem. - Czy możesz mi tego oszczędzić?

- Mogę, gdybyś jednak znał moje powody, zgodziłbyś się, że tak jest najlepiej - odparł. Wyznałem, że nie rozumiem, więc pomógł mi zrozumieć.

- Kiedy przyjdiesz na świat, nie będziesz wiedział, że masz w sobie ten uwięziony strach. Ale on będzie w tobie, i wpłynie na twoje życie. Jednak nie w takim stopniu, byś nie mógł odnaleźć drogi powrotnej do mnie lub nieść mojej miłości i światła innym wokół ciebie. Któregoś dnia będziesz gotów - otworzysz się na tyle, że odnajdziesz w sobie ten uwięziony lęk i uwolnisz go na zawsze.

- Ale dlaczego? Dlaczego muszę czekać? Czemu nie możemy zrobić tego teraz? - dopytywałem.

- Chcę, byś zobaczył, że możesz tego sam dokonać. Pragnę ci dać moc, byś mógł uwolnić strach i wiele więcej... u siebie i u innych. Chcę ci dać siłę, abyś robił rzeczy wielkie. Kiedy uwolnisz ten strach, przypomnę ci tę naszą rozmowę. Ludzie zazwyczaj nie pamiętają czasu sprzed swoich narodzin. Ja jednak sprawię, że sobie to przypomnisz. Po pierwsze, chcę ci bowiem pokazać moją miłość do ciebie. Ale jest też powód ważniejszy. Chcę ci pokazać swój plan i cel, jaki ci wyznaczam... - odpowiedział.

Wtedy przesunąłem wzrok w kierunku, który mi wskazał. Zobaczyłem coś, co ja - piszący te słowa - widziałem już wcześniej.

Byłem czystą świadomością patrzącą w dół z wysoka - niemal z chmur - na szpitalną salę, gdzie na łóżku leżał mężczyzna z opatrunkiem na głowie. Wtedy zobaczyłem, że w jego głowie coś się znajduje... Czarna, kleista substancja... Coś, czego być tam z pewnością nie powinno... Podekscytowany, próbowałem to wyciągnąć, ale maź wymykała mi się z palców.

- Poczekaj cierpliwie. Będziesz mu w stanie pomóc. Jemu i wielu innym. Dlatego właśnie lepiej, by ten strach na razie pozostał w tobie. Chcę, abyś zrozumiał, że cię kocham. I dlatego przywołałem cię na powrót do tej chwili, byś widział, do czego zostałeś stworzony - zakończył.

Uwięziony strach nadal rezonował we mnie, ale przysłoniło go uczucie ekscytacji z powodu tego, co miało nadejść.

- Rozumiem! To cudowne! Dziękuję! Dziękuję! - wykrzyczałem. Otulił mnie ramionami.

- Kocham cię, synu.

- Kocham cię, tato.

I to był koniec mojego wspomnienia. W tym momencie - tuż przed spisaniem tego doświadczenia - byłem całkowicie oszołomiony. Tyle emocji, tyle myśli przelatywało mi przez głowę:

W życiu nie pomyślałbym, że zobaczę coś takiego!

Nie mogę uwierzyć, jak bardzo mnie kocha!

Nie mogę doczekać się powrotu do domu, do Niego!

Taki jest cel mojego istnienia!

Mogę tego dokonać! On stworzył mnie, bym tego dokonał!

Kocham Go!

Czułem to i wiele innych rzeczy. Kiedy emocje opadły, poczułem opanowanie i spokój.

I wtedy ponownie usłyszałem jego głos:

- Jesteś kompletny. Nie brak ci niczego. A teraz dokończ zadanie, które ci wyznaczyłem. Kocham cię, synu!

- Ja również cię kocham, tato...

Nie musiałem wiedzieć nic więcej, o swoim uwięzionym lęku. Mogłem go już uwolnić. Gdy opuścił moje ciało, muru wokół serca już nie było.

Choć w tej rzeczywistości nie wiemy, jaka czeka nas przyszłość, Boga nie krępują takie ograniczenia. Jestem Mu wdzięczny, bo w swej mądrości zaplanował dla mnie najlepszy możliwy bieg wydarzeń. Z głębi swojego wyzwolonego od lęku serca, którego nie okala już mur - dziękuję. Dziękuję!

- ADAM W.

## Odnajdź radość!

Podczas pracy z kodem emocji, niosąc pomoc sobie i innym, odnajdziesz radość, patrząc na wspaniałe postępy, które materializują się z każdą uwolnioną emocją. Zobaczysz, jak ludzie wyswobadzają się z emocjonalnego ciężaru i wracają do zdrowia. Ujrzysz odmienione istnienia i łączące się serca.

Nie poddawaj się! Nabranie wprawy w kodzie emocji wymaga czasu. Zaufaj swoim zdolnościom uzdrawiania. Ten trud naprawdę wart jest swojej ceny. Uwierz Bogu i bądź mu wdzięczny, że masz taki dar, a wynagrodzi cię pożądanymi rezultatami.

### Karta kodu emocji

© 2018 Discover Healing	Kolumna A	Kolumna B
<b>Rząd 1</b> serce lub jelito cienkie	nieodwzajemniona miłość opuszczenie porzucenie zagubienie zdrada	euforia niedocenienie niepewność wrażliwość złamane serce
<b>Rząd 2</b> śledziona lub żołądek	martwienie się niepokój odraza rozpacz zdenerwowanie	beznadzieja bezsilność brak kontroli niska samoocena porażka
<b>Rząd 3</b> płuca lub jelito grube	odrzućenie płacz smutek zniechęćenie żałość	bronienie się samokrzywdzenie zaciętość zdezorientowanie żał

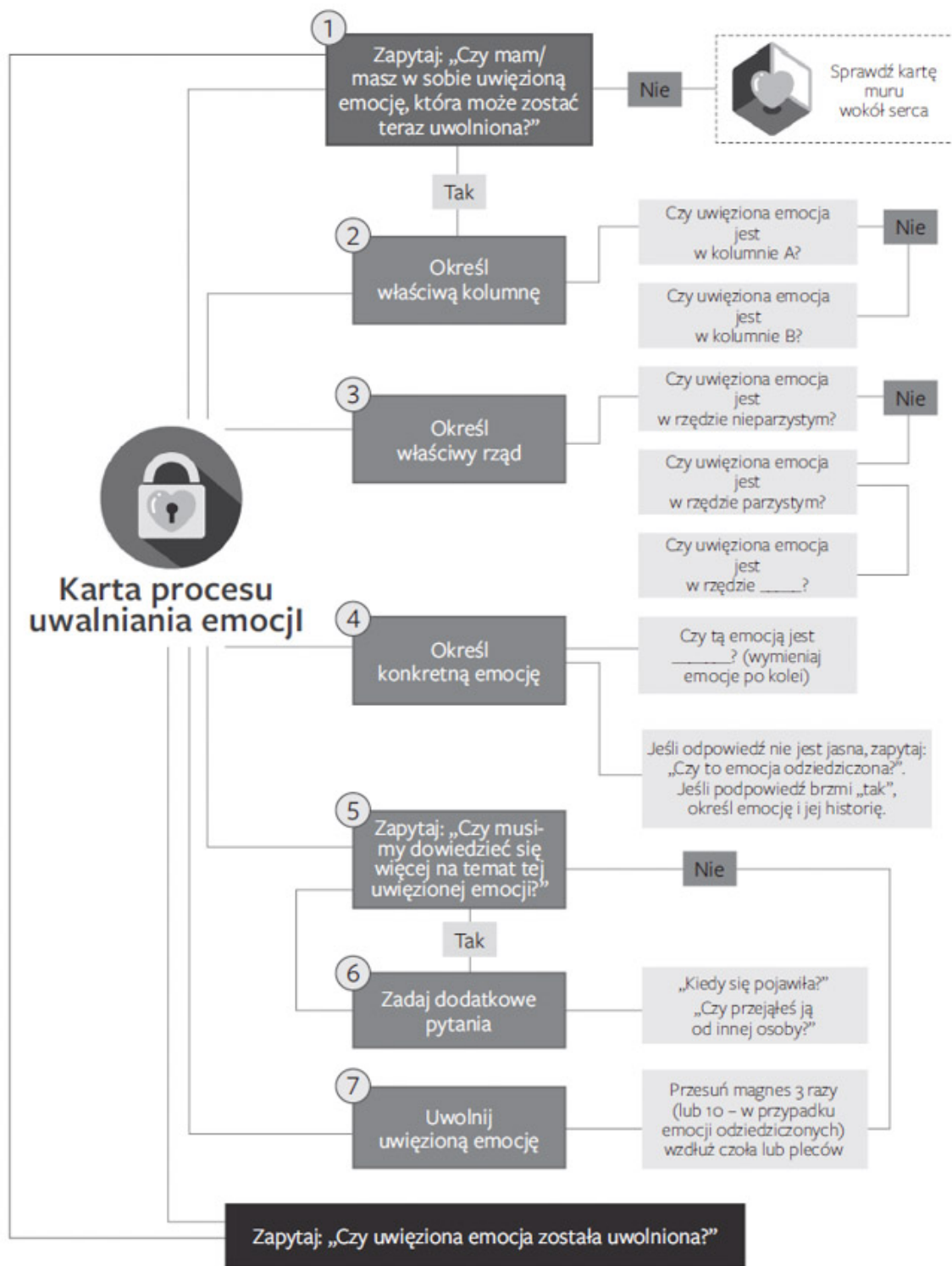
<b>Rząd 4</b> wątrobą lub pęcherzyk żółciowy	nienawiść poczucie winy rozgoryczenie uraza złość	brak uznania depresja frustracja niezdecydowanie panika
<b>Rząd 5</b> nerki lub pęcherz moczowy	groza obwinianie przerażenie strach zirygowanie	brak wsparcia bycie bez wyrazu konflikt niepewność tworzenia poczucie sterroryzowania
<b>Rząd 6</b> gruczoły i narządy płciowe	poniżenie pożądanie przytłoczenie tęsknota zazdrość	bycie bezwartościowym bycie niegodnym duma wstyd zazokowanie

The Emotion™ Chart

Dowiedz się więcej na stronie

[DiscoverHealing.com](http://DiscoverHealing.com)





[\\*\\*](#) W. Wordsworth, *Oda: Impresje nieśmiertelności na podstawie wspomnień z wczesnego dzieciństwa* [w:] *Cudniejszego nic ziemia ukazać nie może: malutka antologia poezji anglojęzycznej w języku polskim*, wybór i przekład: Jarek Zawadzki, CreateSpace, Seattle 2017.



# EMOCJE

## odziedziczone

Pod wieloma względami każdy z nas jest sumą doświadczeń swoich przodków. Ich cnoty mogą stać się naszymi cnotami, ich atuty naszymi atutami, lecz także - ich walka naszą walką.

- JAMES E. FAUST

Czy możliwe, że wspomnienia wydarzeń o dużym emocjonalnym ładunku mogą być dziedziczone przez potomstwo - z pokolenia na pokolenie? Naukowcy od lat spekulują na ten temat. W pewnym głośnym eksperymencie badacze poddawali grupę myszy wstrząsom elektrycznym, jednocześnie rozpylając specyficzny, intensywny zapach. Zaobserwowano, że nowo narodzone potomstwo myszy wykazuje bardzo silne zdenerwowanie, gdy poczuje ten sam zapach, nawet jeśli wcześniej małe myszki nie miały nigdy z nim styczności. Unikając wyciągania pochopnych wniosków, naukowcy starali się dojść, jaki mechanizm działa w tym przypadku. Być może dorosłe myszy nauczyły po prostu młode wystrzegania się tej woni. By wyeliminować taką możliwość, od rażonych prądem samców pobrano spermę, a następnie użyto jej do zapłodnienia in vitro grupy samic, które nie miały

styczności z czynnikiem stresującym. Zapłodnione samice przebywały w innej części budynku, z dala od miejsca, gdzie przeprowadzono pierwszy etap badania. Okazało się, że nie ma to znaczenia. Nowo narodzone myszki reagowały na zapach w ten sam sposób jak ojcowie i inne potomstwo. I tak badacze wyciągnęli wniosek, że myszy musiały odziedziczyć po rodzicach jakiś rodzaj biologicznej pamięci<sup>1</sup>. Fenomen ten, znany jako „dziedziczenie epigenetyczne”, otworzył fascynujący obszar do badań. Być może pomoże nam zrozumieć, w jaki sposób doświadczenia rodziców i innych przodków mogą wpływać na nas tu i teraz.

W innym badaniu u potomków osób, które przeżyły piekło Holokaustu, odkryto zmiany genetyczne w kodzie DNA – a dokładnie zmianę sekwencji kodu, odpowiadającej za regulację wydzielania hormonów stresu. Osoby te były bardziej podatne na odczuwanie stresu, gorzej radziły sobie z jego skutkami, a także częściej borykały się z zespołem stresu pourazowego<sup>2</sup>.

## **Zakres emocjonalnego dziedzictwa**

Kolor oczu po ojcu, a kształt nosa po matce? Wszyscy wiemy, że po przodkach dziedziczymy cechy fizyczne. Na tej samej jednak zasadzie możemy przejąć po nich zablokowane emocje. Innymi słowy, być może odziedziczyłeś po mamie lub tacie uwięzione emocje, które oni znów mogli odziedziczyć po swoich rodzicach. Niekiedy zdarza się, że dziedziczone emocjonalne blokady energetyczne można prześledzić wiele pokoleń wstecz, gdzieś hen daleko w górę drzewa genealogicznego. Te emocje są z tobą, odkąd przyszedłeś na świat. Niektóre mogły wpłynąć na ukształtowanie twojej osobowości. Inne mogły przysporzyć ci problemów emocjonalnych czy zdrowotnych. Jeszcze inne być może pozostają nadal utajone, ale mogą się uaktywnić w przyszłości, jeśli pozwolisz im dalej tkwić w twoim ciele.

### **Katar sienny**

Pracuję metodą kodu emocji od 2010 roku. Mój mąż boryka się z ostrą postacią alergicznego nieżytu nosa. Oznacza to, że od początku wiosny aż do końca lata nieustannie kicha, ma zapchany nos i swędzą go oczy. Wczesną wiosną pracujemy zawsze nad uwolnieniem uwięzionych emocji, które mogą przyczyniać się do tych objawów. Jego ojciec również był alergikiem, dlatego zaczęłam przyglądać się bliżej tematowi dziedziczonych blokad emocjonalnych. Odkryliśmy już i uwolniliśmy kilka uwięzionych emocji, które odziedziczył, i ku naszemu zdumieniu - objawy kataru siennego zmniejszyły się niemal do zera.

- SANDRA J.

Pamiętaj, że gdy rozmawiamy o emocjach odziedziczonych, mówimy o bagażu emocjonalnym przejętym od naszych rodziców biologicznych. To znaczy, że płód przejmuje energię zablokowanej emocji podczas poczęcia albo z komórki jajowej matki lub z nasienia ojca. Może się też zdarzyć, że oboje mają w sobie jakąś zablokowaną energię negatywnych doświadczeń z przeszłości, tak że w zarodku dochodzi do kumulacji tych energetycznych historii. Powtarzam, uwięzione emocje dziedziczymy wyłącznie po rodzicach biologicznych – nawet jeśli nigdy ich nie poznaliśmy.

Dziecko adoptowane nie odziedziczy uwięzionych emocji po rodzicach adopcyjnych, gdyż dziedziczenie emocji wymaga spokrewnienia. Dziedziczone emocje, podobnie jak kolor oczu czy kształt nosa, przypadają nam w udziale w momencie poczęcia. To zresztą wyróżnia je na tle wszelkich innych emocjonalnych blokad.

Inni członkowie rodziny mogą więzić w sobie tę samą emocję. Istnieje jednak wiele zmiennych. Wszystko zależy od tego, kiedy doszło do oryginalnego zablokowania (ile pokoleń wstecz), ile osób w rodzinie pochodzi od tego przodka, a ilu emocja ta została przekazana.

## **NARESZCIE POZA MATNIĄ**

Czuję, że wiele moich problemów z gardłem to konsekwencja odziedziczonego wstydu – kolektywnego wstydu kobiet przez wieki ciemionych i poniżanych przez mężczyzn. Pracuję teraz na tym polu z innymi kobietami. Pomagam im się uporać z dziedziczonym wstydem i jestem zachwycona rezultatami, które obserwuję u koleżanek oraz kobiet ze swojej rodziny. I u siebie – wykonałam masę świetnej pracy, by uporać się

z odziedziczonym bagażem emocjonalnym. Teraz nie wyobrażam sobie nawet, jak wyglądałoby moje życie, gdybym nie odkryła tej metody terapii. Jestem niezmiernie wdzięczna! Moje życie nabrało innej jakości, gdy w końcu odkryłam swoje prawdziwe powołanie. Dawniej byłam zawsze pełna lęku i niepokoju. Aż pewnego dnia, po latach pracy z uwalnianiem emocji, zdałam sobie sprawę, że już się nie boję. „Ivy, nareszcie wyszłaś z matni” - usłyszałam nawet od znajomego. To jest WOLNOŚĆ!

- IVY L.



# **Natura - wychowanie - odziedziczone emocje**

Istnieje prawdopodobieństwo, że rodzeństwo współdzieli ze sobą emocje odziedziczone po rodzicach. Tym niemniej energetyczne blokady - tak jak inne cechy dziedziczone - nie są rozdzielane równomiernie. Innymi słowy: bratu czy siostrze nie musi przypaść w udziale taki sam stopień emocjonalnego obciążenia, co pozostałemu rodzeństwu. Widać to chociażby na przykładzie niektórych bliźniąt. Jedno dziecko może mieć bardzo łagodne, spokojne usposobienie, podczas gdy drugie regularnie wpada w histerię. Jeśli oba maluchy wychowują się razem w takim samym środowisku, różnicę zachowań trzeba przypisać naturalnej, indywidualnej osobowości dzieci, prawda? Niekoniecznie. Problem mogą stanowić właśnie uwięzione emocje - zwłaszcza te odziedziczone. Przychodzimy na świat z tym bagażem, a to oznacza, że ma na nas wpływ od samego początku i już na starcie może utrudnić nam życie.

## **KOD EMOCJI PRZYWRÓCIŁ MI RADOŚĆ**

Miałam trudne dzieciństwo i do dzisiaj mam problem z przyjmowaniem oraz dawaniem miłości. Przełożyło się to na relację z moimi dziećmi. Z każdym rokiem ciężiej było nam się porozumieć. Więziłam w sobie odziedziczoną po praprababce emocję smutku, która stała się częścią mojego własnego muru okalającego serce. Ta kobieta pochowała swoje dziewięcioletnie dziecko. Pamiętam, że jako mała dziewczynka widziałam zdjęcie z tamtego pogrzebu. Kiedy straciliśmy dwóch synów, kod emocji pozwolił mi uświadomić sobie, że dzielę jej smutek, a ten ciąży na moim życiu. Odkrycie i uwolnienie owego

odziedziczonego smutku zdjęło ze mnie potężne brzemie. Kod emocji odsłonił przede mną zupełnie inną perspektywę na życie. Teraz jestem emocjonalnie dostępna dla swoich kochających dzieci. Odnajduję w życiu radość, o istnieniu której nie miałam pojęcia! I nie mogę się doczekać, jaki dalszy rozwój osobisty będę obserwować, kontynuując pracę metodą kodu emocji.

- SUSIE A.

# Rezultaty uwolnienia odziedziczonych emocji

Uwolnienie emocjonalnej energii przejętej po przodkach może przynieść istotne zmiany na ogólnym poziomie energetycznym, tym samym przyczyniając się do znaczącej poprawy kondycji emocjonalnej i fizycznej. Jeśli sam jesteś rodzicem, prawdopodobnie twoje dzieci odziedziczyły po tobie co najmniej jedną uwięzioną emocję, tak jak ty odziedziczyłeś pewnie określony bagaż emocjonalny po rodzicach czy dziadkach.

Kiedy określasz i uwalniasz odziedziczoną emocję, w zasadzie identyfikujesz emocjonalną wibrację współdzieloną przez co najmniej dwie osoby, a niejednokrotnie - i więcej. Ten fakt ma ogromną wagę, oznacza bowiem, że pracując z jedną z tych osób, masz szansę skutecznie uwolnić zablokowaną energię u wszystkich obciążonych - od razu, w trakcie tej jednej sesji. Fizyka kwantowa jest fascynująca. Jeden ładunek energetyczny może istnieć w tym samym czasie w nieskończonej liczbie różnych lokalizacji. Z takim właśnie przypadkiem mamy do czynienia w kontekście emocji dziedziczonych. Nawet jeśli do zablokowania doszło przed wiekami, uwięziona emocja przekazywana z pokolenia na pokolenie to nadal jeden ładunek energetyczny, a uwolnienie jej u jednego z obciążonych oznacza odblokowanie tej emocjonalnej energii u wszystkich z takim

bagażem: obecnie i w przeszłości, żywych i zmarłych. Tym samym praca nad odziedziczonymi emocjami to jedyny przypadek, gdy wyzwalając emocję u pacjenta, jednocześnie uwalniasz ją u innych osób, choć nie prosisz ich o zgodę. W tym jednym jedynym przypadku jest to działanie właściwe.

## **WOLNY OD BÓLU**

Przez ostatnie pięć miesięcy ból pleców promieniujący do nóg był właściwie nie do zniesienia: 10 w skali 0-10. Po tym, jak uwolniłem emocję zdrady odziedziczoną po matce, a także własną emocję porzucenia związaną z moim nieudanym małżeństwem w wieku lat 17, dolegliwości bólowe odeszły raz na zawsze. Teraz przebiegam dziennie dystans 15 kilometrów. W ciągu sześciu tygodni zgubiłem 22 kilogramy nadwagi.

- BART B.

## **Jak odkrywamy odziedziczone emocje**

Oczywiście, można zadać pytanie wprost: „Czy mam w sobie odziedziczoną uwięzioną emocję, która może zostać teraz uwolniona?”. Najczęściej jednak natrafiamy na emocje tego rodzaju przy okazji, gdy określamy typowe emocjonalne blokady.

Z mojego doświadczenia wynika, że podświadomość kieruje nas zazwyczaj na odpowiednią kolumnę i rząd, ale nie daje jasnej odpowiedzi, która to faktycznie emocja, dopóki w pytaniu nie określimy jasno, że chodzi o emocję odziedziczoną.

Powiedzmy na przykład, że już wiesz, iż emocja znajduje się w kolumnie B, w rzędzie 2. Zadawszy kolejno pytania dotyczące każdej emocji, za każdym razem dostałeś taką samą odpowiedź (z reguły „nie”). Jeśli do tego dojdzie, po prostu zapytaj: „Czy ta emocja została odziedziczona?”. W przypadku odpowiedzi potwierdzającej, przejdź przez listę emocji raz jeszcze, dociekając: „Czy to odziedziczony/odziedziczona \_\_\_\_\_?”, podstawiając po kolei emocje, aż otrzymasz ostateczną odpowiedź.

Gdy już określisz, z jaką emocją masz do czynienia, w kolejnym kroku ustal jej historię. Na początek: od którego rodzica została przejęta, a następnie - zależnie od sytuacji - wstecz pokolenie po pokoleniu, aż odkryjesz, u kogo oryginalnie powstała i została uwięzioną. Najczęściej dziedziczymy emocje po rodzicach lub

dziadkach, więc nie powinno ci to zająć więcej czasu niż praca nad regularną uwięzioną emocją.

## **Wskazówką są niejasne odpowiedzi**

Za każdym razem, gdy otrzymujesz niespójne, niezrozumiałe odpowiedzi, powtórz ustalenie poziomu bazowego. Może się przecież zdarzyć, że ty lub osoba, z którą pracujesz, z jakiegoś powodu chwilowo jesteście „niesprawdzalni”. Jeśli test przebiegnie pomyślnie, a ty nadal otrzymujesz niejasne odpowiedzi, być może jesteś na drodze do wyłonienia emocji odziedziczonej. Najczęściej proces identyfikacji tych emocji przebiega identycznie jak w przypadku innych, ale od czasu do czasu może odbiegać nieco od normy. Nie ma się czym martwić.

Podaję kilka przykładów sytuacji, w których warto sprawdzić, czy nie mamy do czynienia z emocją odziedziczoną:

1. Nie możesz określić kolumny (przy obu kolumnach otrzymujesz taką samą odpowiedź - „tak” lub „nie”).
2. Nie możesz określić rzędu (otrzymujesz odpowiedź „tak” dla więcej niż jednego rzędu).
3. Otrzymujesz odpowiedź „tak” dla więcej niż jednej emocji z określonej komórki tabeli.
4. Dla każdej emocji w komórce otrzymujesz odpowiedź „nie”.

Jeżeli zaobserwujesz takie niejasne lub sprzeczne odpowiedzi, zapytaj po prostu: „Czy ta emocja została odziedziczona?”. W przypadku odpowiedzi twierdzącej cofnij się do ostatniego pytania, w którym uzyskałeś jasną odpowiedź, i zacznij pracę od tamtego punktu, na początek potwierdzając ostatnią klarowną odpowiedź. Jeśli więc

określiłeś, że emocja znajduje się w kolumnie A, ale nie mogłeś już skonkretyzować rzędu, na początek potwierdź kolumnę, a następnie zadawaj dalsze pytania, by uzyskać wszystkie informacje niezbędne do uwolnienia emocji.



## Od kogo pochodzi emocja

Kiedy określiłeś już, z jaką emocją masz do czynienia, pora sprawdzić, od którego przodka się ona wywodzi. Nie są to częste sytuacje, ale może się zdarzyć, że odkryjesz emocję o naprawdę długim rodowodzie. Tak czy inaczej opisany dalej proces pozwoli ci określić właściwego przodka. Z założenia chcemy wyłonić konkretną osobę, należy jednak zachować zdrowy rozsądek. Jeśli okaże się, że emocja sięga czterech albo więcej pokoleń wstecz, możesz poprzestać na określeniu liczby pokoleń.

Zdecydowanie najprościej zacząć od rodziców. Zadawaj pytania po kolei i notuj odpowiedzi – polecam zaznaczanie stosownych informacji przy każdym określonym przodku, aby się nie pogubić. Ustal jeden sposób oznaczeń – na przykład „m” dla matki i „o” dla ojca – oszczędzi ci to później zamieszania z ustalaniem płci.

1. Zapytaj: „Czy odziedziczyłem tę emocję po matce?”. Wykonaj test mięśniowy. Jeśli odpowiedź brzmi „tak”, odnotuj to i przejdź do [pytania 3](#).
2. Zapytaj: „Czy odziedziczyłem tę emocję po ojcu?”. Zrób test mięśniowy. Jeżeli odpowiedź brzmi „tak”, odnotuj to i przejdź do [pytania 3](#).
3. Zapytaj: „Czy ona/on odziedziczyła/odziedziczył tę emocję po jednym z rodziców?”. Wykonaj test mięśniowy. Jeśli odpowiedź brzmi „nie”, określiłeś, od kogo oryginalnie pochodzi emocja. Jeżeli odpowiedź brzmi „tak”, kontynuuj zadawanie pytań.
4. Zapytaj: „Czy ona/on odziedziczyła/odziedziczył tę emocję po swojej matce?”. Wykonaj test mięśniowy. Jeśli odpowiedź brzmi „tak”, odnotuj to i przejdź do [pytania 6](#).
5. Zapytaj: „Czy ona/on odziedziczyła/odziedziczył tę emocję po swoim ojcu?”. Zrób test mięśniowy. Jeżeli odpowiedź brzmi „tak”, odnotuj to i przejdź do

### [pytania 6.](#)

6. Zapytaj: „Czy ona/on odziedziczyła/odziedziczył tę emocję po jednym z rodziców?”. Wykonaj test mięśniowy. Jeśli odpowiedź brzmi „nie”, określ, od kogo oryginalnie pochodzi emocja. Jeżeli odpowiedź brzmi „tak”, wróć do [pytania 4.](#)

Powtarzaj serie pytań, aż określisz, od kogo pochodzi oryginalnie uwięziona emocja.

Jeśli natomiast cofnąłeś się już o 3-4 pokolenia i wygląda na to, że mógłbyś tak pytać bez końca, zadaj pytanie: „Czy ta emocja sięga dalej wstecz?”. Z reguły, gdy emocja pochodzi sprzed tak wielu lat, określenie dokładnego rodowodu traci znaczenie. Zamiast tego, spróbuj określić, w którym pokoleniu doszło do uwięzienia. Sprawdź, ile pokoleń udało ci się już ustalić, i zacznij z tego miejsca. Powiedzmy, że określiłeś już cztery pokolenia. Możesz zapytać: „Czy ta emocja sięga dziesięć pokoleń wstecz?”. Jeśli otrzymasz odpowiedź „tak”, zapytaj: „Czy ta emocja sięga piętnastu pokoleń wstecz?”. Kontynuuj, aż otrzymasz dokładną informację, w którym pokoleniu doszło do powstania blokady. Jeżeli badany ma dzieci, możesz też zadać pytanie: „Czy którekolwiek z dzieci odziedziczyło tę emocję?”. Jeśli otrzymasz odpowiedź „tak”, dopytaj: „Czy wszystkie dzieci odziedziczyły tę emocję?”. Test mięśniowy pozwoli ci też określić, które z dzieci ją przejęły.

Zazwyczaj uwolnienie uwięzionej emocji u jednej osoby oznacza automatyczne uwolnienie jej u wszystkich innych dziedziczących. Jednak zdarza się, że jakaś osoba (żyjąca lub zmarła) podświadomie chce zatrzymać odziedziczoną emocję i decyduje nadal się jej trzymać. Dzieci mogą

wymagać nieco więcej indywidualnej pracy, a osoby starsze  
- potrzebować czasu, by puścić ową energię, która - choć  
negatywna - jest mimo wszystko znajoma.

# **Uwalnianie odziedziczonej emocji**

## **Aby uwolnić odziedziczoną emocję u siebie:**

Postępuj zgodnie z procedurą opisaną przy okazji uwalniania każdej regularnej emocji, z tą jedną różnicą, że magnes przesuwasz od czoła przez głowę i w dół szyi dziesięć, a nie trzy razy. Jeśli nie chcesz korzystać z magnesu, wykonaj po prostu ten ruch dłonią.

## **Aby uwolnić odziedziczoną emocję u drugiej osoby:**

Umieść magnes u podstawy karku badanego. Przetocz lub przesunij magnes w dół, wzdłuż kręgosłupa, aż do odcinka lędźwiowego. Powtórz ten ruch 10 razy. Za każdym razem prowadź magnes w dół, do dolnego odcinka pleców, a następnie przekładaj go z powrotem na szyję i znów przesuwaj ku dołowi. I tutaj możesz wykorzystać własną dłoń, jeżeli z jakiegoś powodu nie chcesz używać magnesu.

Pracuj z jasną intencją uwolnienia dziedziczonej emocji u każdej duszy, która została nią obarczona, współcześnie i w przeszłości. Kiedy skończysz, możesz wykonać test mięśniowy, by potwierdzić, czy emocja faktycznie została uwolniona. Możesz też zapytać, czy do uwolnienia doszło także u innych osób blokujących tę samą emocję. Ma to szczególne znaczenie w przypadku najbliższych członków

rodziny, ponieważ po uwolnieniu mogą wystąpić objawy przetwarzania zwolnionego ładunku energetycznego.

## **MÓJ TATA MOŻE ZNÓW LATAĆ**

Bardzo mi zależało, żeby moi rodzice przylecieli na uroczystość zakończenia szkoły swojej wnuczki. Mój tata nienawidzi latać, tak samo zresztą jak nie znosi przebywania w zatłoczonych miejscach. Odkąd sięgam pamięcią, zawsze cierpiał na klaustrofobię. Marzyłam, że uda mi się ich sprowadzić na ceremonię, ale jego fobia była potężną przeszkodą. Obawiałam się, że strach przed lataniem zwycięży i nic na tym polu nie ugram. Postanowiłam ratować się kodem emocji. Zapytałam ojca o zgodę. Z uwagi na odległość musieliśmy posiłkować się badaniem zastępczym. Za zgodą taty przeszłam do określania uwięzionej emocji i natrafiłam na odziedziczoną emocję zagubienia. Sięgała czasów jego prapradziadka ze strony matki. Tak się złożyło, że przeszła również na kilkoro z dzieci mojego taty – w tym na mnie. Byłam niezmiernie wdzięczna, że mam szansę ją uwolnić. Wykonałam również test, by sprawdzić, w jakim stopniu zagubienie odpowiadało za klaustrofobię taty. Okazało się, że ta jedna emocja była odpowiedzialna za 51 procent jego zmagień! Znalazłam jeszcze kilka uwięzionych emocji przyczyniających się do objawów ojca. Te również udało mi się uwolnić. Z dumą i radością mogę powiedzieć, że mój tata wsiadł do samolotu, przyleciał na uroczystość wnuczki, wytrzymał na gwarnym, zatłoczonym stadionie pełnym rodzin absolwentów i wrócił do domu samolotem bez żadnego ataku klaustrofobii! Powiedział mi też, że podczas lotów czuł się dobrze, a na stadionie wysiedział znacznie dłużej, niż mógłby się tego spodziewać. I nic go to nie kosztowało!

- JANINE L.

# Uwolnić przyszłe pokolenia

Wierzę, że gdy uwalniamy odziedziczony bagaż emocjonalny, dzieje się znacznie więcej, niż świadomie zdajemy sobie sprawę.

Według mnie człowiek jest istotą duchową, tymczasowo przebywającą w określonym ciele. Kiedy dochodzi do poczęcia, wchodzimy w ciało fizyczne, które może na wstępie przechowywać jakąś negatywną energię emocjonalną. Odziedziczone zablokowane emocje mogą mieć bardzo poważne konsekwencje, wywołując u obciążonej osoby ból fizyczny i emocjonalny. Ufam, że da się powstrzymać ten cykl cierpienia, a przynajmniej znacznie go ograniczyć. Każda uwolniona emocja to kolejna emocja, której już nie przekażesz potomstwu. Właśnie między innymi dlatego dzieci i ludzie młodzi także potrzebują kodu emocji. Nawet jeśli w młodym wieku nie odczuwają jeszcze skutków blokad energetycznych w ciele, nadal mogą je mieć, a także ewentualnie przekazać je w przyszłości własnym dzieciom. Uwolnienie odziedziczonych emocji teraz może zapobiec przyszłemu cierpieniu również tych, którzy jeszcze nie przyszli na świat.

## Nienarodzeni

Kilka lat temu uczestniczyłem w konferencji na zachodzie Stanów Zjednoczonych. Na widowni znajdowało się około 300 słuchaczy. W czasie prezentacji poprosiłem o zgłoszenie się ochotnika, który ma silne dolegliwości bólowe. Spora grupa osób uniosła ręce. Ostatecznie na scenę zaprosiłem kobietę w średnim wieku. Z trudem kuśtykając, weszła na estradę. Wy tłumaczyła zebranym, że od roku boryka się z silnym bólem biodra, co znacząco utrudnia jej życie. Liczne wizyty u lekarzy nie przyniosły żadnej poprawy. Żeby wsiąść lub wysiąść z samochodu, musiała pomagać sobie rękami, chwytając obolałą nogę pod kolanem i – dosłownie – wyjmując ją z samochodu. Oceniała poziom bólu na 9 w skali 0-10, gdzie 0 oznacza brak bólu.

Po kilku minutach wspólnej pracy ból zelżał do czterech. Jednak dopiero moje kolejne odkrycie sprawiło, że ta sesja miała obojgu nam na zawsze zapaść w pamięci.

Okazało się, że do bólu biodra przyczynia się również odziedziczona uwięziona emocja. Był to strach, przejęty od ojca w chwili poczęcia kobiety. Ojciec mojej pacjentki odziedziczył go po swoim ojcu, a ten po swoim, i tak dalej – łącznie 12 pokoleń wstecz.

Głęboko wierzę, że podświadomość wie znacznie więcej, niż świadomy umysł jest w stanie pojąć. Od lat pomagam ludziom powracać do zdrowia. Pracując z uwalnianiem emocji odziedziczonych, odkryłem

fascynujące zjawisko. Duchy przodków pacjenta pojawiają się podczas sesji, gdy pracujemy z emocjami odziedziczonymi. Tak jakby chciały towarzyszyć temu procesowi oswabadzania swojego potomka, ale i samych siebie. Nigdy nie widziałem ich na własne oczy - o ich obecności mówiły mi zawsze jednoznaczne wyniki testów mięśniowych. Znam również wiele osób obdarzonych zdolnością widzenia istot duchowych, które wielokrotnie potwierdzały to, co pokazywały testy. Kiedy pytam badanego, czy jego przodkowie współdzielący tę emocję są z nami, zawsze otrzymuję odpowiedź twierdzącą. Moim zdaniem wynika to z faktu, iż dusze te są świadome tego, co dzieje się z ich potomkami - wiedzą też, że część ich własnego bagażu emocjonalnego zostanie niebawem uwolniona.

I tak zanim przeszedłem do uwolnienia strachu, który trapił rodzinę kobiety od 12 pokoleń, zadałem pytanie: „Czy dusze zmarłych przodków są teraz z nami w tym pomieszczeniu?”. Jej podświadomość dała silną odpowiedź potwierdzającą. „Czy są na widowni?” - kontynuowałem. „Nie”. „Czy są z nami na scenie?”. „Tak”.

To jest oczywiście aspekt kodu emocji, który możesz wybrać! Nie musisz zadawać takich pytań. Ale dla mnie jest to zaprawdę fascynujące. Konsekwencja, z jaką powtarzają się te odpowiedzi, wprawia mnie w zadziwienie! Właściwie podczas każdego seminarium, bez względu na kraj, mam podobne doświadczenia. Duchy przodków towarzyszą swojemu potomkowi, gdy ten ma się oswobodzić



z odziedziczonej blokady energetycznej. I tak samo jak się niechybnie pojawiają, tak też zawsze odchodzą zaraz po uwolnieniu. Nie umiem tego wytłumaczyć. Ale podświadomość badanego doskonale wie, czy przodkowie mu towarzyszą, wie też, kiedy go opuszczają. Jeśli po uwolnieniu duchy przodków nie odejdą, oznacza to prawdopodobnie, że istnieje jeszcze jakaś odziedziczona emocja, która ich bezpośrednio dotyczy. Czekają, obserwując, co się dalej wydarzy. Są to jednak sytuacje sporadyczne.

Przystąpiłem do uwolnienia emocji, przesuając magnes dziesięciokrotnie wzdłuż meridianu zarządzającego pacjentki. Przeszła się po scenie. Nie kulała. Uradowana, zrobiła kilka tanecznych kroków, a potem entuzjastycznie chwyciła mikrofon, by przekazać publiczności, że noga właściwie już nie boli. Potem zeszła ze sceny i wróciła na miejsce, a ja kontynuowałem wykład.

Po skończonej prelekcji dołączyłem do mojego zespołu na naszym stoisku. Po krótkiej chwili podeszła do mnie młoda kobieta o miłej aparycji. Chciała przekazać wiadomość.

„Doktorze Nelson, jestem jedną osób obdarzonych zdolnością widzenia istot duchowych, których większość z nas nie widzi. To błogosławieństwo i przekleństwo zarazem, ale nie mam na to żadnego wpływu – towarzyszy mi od dziecka. Chciałam tylko podzielić się z panem tym, co widziałam. Żeby miał pan świadomość... Kiedy był pan na scenie i pytał tę kobietę o jej przodków – oni naprawdę tam

byli. Wiem, bo widziałam wyraźnie każdego z nich. To wszystko prawda. Ale widziałam coś jeszcze, coś, czego być może nie jest pan świadomy. Widziałam co najmniej dwieście dusz otaczających scenę. Natychmiast stało się dla mnie jasne, że to dusze przyszłych potomków tej kobiety. Były tam, rozradowane faktem, że nie będą musiały dźwigać brzemienia tego pokoleniowego strachu”.

Od razu wyczułem prawdę w słowach tej kobiety. Nadal ją czuję. I choć kod emocji w głównej mierze ma pomóc osobom żyjącym, zrozumiałem, że dusze po drugiej stronie - przodkowie, którzy już odeszli, a także potomkowie, którzy dopiero nadejdą - również są świadome szkodliwej mocy uwięzionych emocji.

# Wolność wcześniejszych pokoleń

Jesteśmy istotami duchowymi, co oznacza, że śmierć ciała fizycznego nie musi wcale uwalniać nas od emocjonalnego obciążenia. Odblokowanie odziedziczonych emocji zdejmuje ciężar z barków każdego obciążonego tą energią, nawet jeśli nasi przodkowie opuścili już swoje ciała doczesne. Wiele osób korzystających z kodu emocji odnotowuje poczucie głębokiej więzi z przodkami właśnie podczas pracy nad uwalnianiem emocji dziedzicznych.

## TYSIĄC ŁEZ

Pracowałam nad własnymi emocjami i odkryłam u siebie odziedziczoną beznadzieję. Od wieków była przekazywana z ojca na córkę i z córki na syna. Określiłam, że sięga 27 pokoleń wstecz. Byłam bardzo podekscytowana, że mogę ją uwolnić. Wyobrażałam sobie też, jak wielu osobom w ten sposób się przysłużę.

Kiedy tylko skończyłam pracę z magnesem, ogarnęła mnie fala uczuć – wdzięczność, ulga, odpuszczenie bólu, a w końcu radość. Po policzkach spływały mi łzy, tysiąc łez opłakujących wszystkie osoby, które nie były w stanie uwolnić się od tej beznadziei, zmuszone z nią żyć.

Jakże potężnym narzędziem jest kod emocji! Jestem wdzięczna za to, co mogę w ten sposób uczynić dla swoich potomnych.

- ANNELLE D.

## WDZIĘCZNOŚĆ KOBIET

Odkryłam u siebie odziedziczoną emocję. Sięgała sześciu pokoleń wstecz ze strony matki. Gdy tylko ją uwolniłam, od razu poczułam wielką radość i wdzięczność. Rozpłakałam się. Moje przodkinie pojawiły się u mego boku, by mi podziękować. To było niesamowite doświadczenie. Nie mogłam powstrzymać łez!

## MĘŻCZYŻNA W KAPELUSZU

Podczas jednej z sesji kodu emocji moja przyjaciółka uwolniła u mnie emocję odziedziczoną po przodku ze strony ojca 13 pokoleń wstecz. Przyjaciółka ma niebывałą intuicję – była w stanie opisać mi nawet jego wygląd. Czarne włosy, czarna broda, charakterystyczny kapelusz. Wyglądał wypisz wymaluj jak Abraham Lincoln, tyle że żył znacznie wcześniej.

Nie poświęcałam później uwagi temu mężczyźnie. Nie zastanawiałam się, jaką rolę mógł odegrać w moim życiu.

Mniej więcej tydzień po owej sesji obudziłam się w środku nocy. Pokręciłam się w łóżku, próbowałam coś czytać, a że nie mogłam na powrót zasnąć, postanowiłam „pobawić się” nieco z kodem emocji – a nuż uda mi się coś uwolnić.

I rzeczywiście natrafiłam na odziedziczoną emocję, którą następnie uwolniłam. Poczułam potężne zmęczenie i wróciłam do łóżka. Ale nadal nie mogłam usnąć. Nie dlatego, że nie byłam śpiąca, a dlatego że czułam czyjąś obecność w pokoju. Sypialnia była zatłoczona, a wszyscy obecni koncentrowali się na mnie. To było przedziwne uczucie. Nie budziło we mnie lęku. Wiedziałam, że te istoty interesuje to, co robię. Wśród nich znajdował się mężczyzna w kapeluszu. Zastanawiałam się, dlaczego nadal tu są. Z reguły dusze przodków odchodzą, gdy odziedziczona emocja zostaje uwolniona. Dlaczego sobie nie poszły? To pytanie nie pozwalało mi zasnąć. W końcu zdałam sobie sprawę, że nie uwolniłam tej emocji. Potraktowałam ją jak zwyczajną blokadę, a nie energię odziedziczoną. Wstałam z łóżka i powtórzyłam pracę z magnesem, tym razem przesuając go na wszelki wypadek kilka razy więcej, tak by uwolnić nas wszystkich od tego bagażu. Sprawdziłam, czy faktycznie emocja została uwolniona. Ponieważ otrzymałam potwierdzenie, wróciłam do łóżka.

Nadal jednak czułam, że nie jestem w pokoju sama. „Wiedziałam”, że te istoty nadal są, choć ich obecność nie była już tak intensywna. Założyłam, że odziedziczonych emocji musi być więcej. Powiedziałam na głos, że zajmę się tym rano, i natychmiast zasnęłam.

Kiedy się zbudziłam, przodkowie wciąż byli ze mną. Wstałam szybko i zabrałam się do pracy. Zidentyfikowałam i uwolniłam kolejną odziedziczoną emocję. Odeszli wszyscy poza mężczyzną w kapeluszu. Nadal od czasu do czasu czuję przy sobie jego obecność. Moja przyjaciółka sprawdziła, kto to taki, i okazało się, że faktycznie jesteśmy spokrewnieni. Być może chce mi

on pomóc w odnajdywaniu tych dziedziczonych emocji? Zaobserwowałam, że gdy koncentruję się *stricte* na emocjach odziedziczonych, z reguły dostaję precyzyjną odpowiedź.

Rozmawiałam na ten temat z bratem. Zasugerował, że przed uwolnieniem emocji powinnam uzyskać od krewnych trochę informacji na temat historii naszej rodziny. Hmm... ciekawe...

- AUDREY V.

## WIADOMOŚĆ OD MAMY

Skończyłam wieszac dekorację na gzymisie kominka w salonie. Byłam bardzo dumna z efektu - zwłaszcza podobały mi się drobne jesienne akcenty, które postanowiłam dodać. Zadowolona, że tak sprawnie mi poszło, zabrałam się za swoją zwykłą porcję ćwiczeń.

Kilka minut później z aranżacji odpadła styropianowa dynia. „Dziwne” - pomyślałam. Dekoracje były bardzo lekkie, a ja porządnie zamocowałam je pomiędzy liśćmi girlandy. „Poprawię później” - obiecałam sobie, nie przerywając ćwiczeń. Nie minęło nawet pięć minut, a kolejna dynia spadła ze sznura i potoczyła się po podłodze - tym razem tuż pod moje nogi. Przerwałam trening.

„No dobra. Kim jesteś? Udało ci się przyciągnąć moją uwagę” - byłam bardzo ciekawa, kto mnie odwiedził, bo goście o dobrych intencjach nie wpadają z zaściatów z wizytą ot tak, bez konkretnego powodu. Nic nie przychodziło mi do głowy. Wykonałam więc test mięśniowy, aby określić płeć gościa. Dowiedziałam się, że to kobieta. Natychmiast zrozumiałam, iż to moja matka. Kolejny test potwierdził podpowiedź intuicji.

Moja mama odeszła w maju 2014 roku. Przez większość życia zmagająca się z potężnym emocjonalnym cierpieniem. Kiedy dowiedziałam się, jak pomocne może okazać się oczyszczenie z przeszłych uwieczonych emocji, gorąco zachęcałam ją, by i ona się mu poddała. Ale nie była zainteresowana. Powtarzała tylko, że w życiu wylała już zbyt wiele łez, by płakać jeszcze więcej. Próbowałam jej wytłumaczyć, jak prosty jest to proces, lecz nie dała się przekonać. Nie pozwoliła mi ulżyć sobie w emocjonalnym bólu ani uwolnić od przeszłych wspomnień i traum, które mogły ten ból powodować. A potem odeszła.

Teraz, gdy poczułam jej obecność, głośno i wyraźnie wyraziłam wolę wysłuchania jej wiadomości. Bez względu na to, co miałyby mi do przekazania, chciałam, by do mnie przemówiła. Czekałam. Wiedziałam, że

muszę później przeprowadzić sesję na sobie, koncentrując się na ogólnym oczyszczeniu.

Kiedy przystąpiłam do pracy, bez trudu odnalazłam i uwolniłam siedem emocji odziedziczonych po matce, z których część sięgała wielu pokoleń wstecz. Po tym, jak uwolniłam je u siebie, potwierdziłam, że inne kobiety z tej linii również zgodziły się na puszczenie tej energii.

Potem zapytałam mamę zaczepnie: „A więc teraz postanowiłaś uwierzyć? Dlaczego zdecydowałaś się poprosić mnie o pomoc?”.

„Ten bagaż mnie spowalnia. Nie mogę osiągnąć tego, czego pragnę, tak szybko, jakbym chciała” – odrzekła.

To spotkanie pozostawiło we mnie uczucie radości, miłości i wdzięczności. Byłam szczęśliwa, że po tylu latach uporu zdecydowała się otworzyć na tę szansę. Czułam miłość do mamy i do odwagi, jaką się wykazała. Byłam wdzięczna, że mam wiedzę, umiejętności i potrzebę, aby jej pomóc, ale także za zaufanie, jakim mnie obdarzono. Otrzymałam przecież piękne błogosławieństwo – dar niesienia pomocy moim bliskim.

To było dla mnie cudowne doświadczenie. Wzbogaciło mnie, pozwoliło lepiej zrozumieć i bardziej docenić potencjał moich działań. Teraz wiem, że efekty wysiłków, jakie podejmuję tu, na ziemi, wpływają na moich bliskich na tamtym świecie, w ich podróży przez wieczność. To nadaje mojej pracy zupełnie inny wymiar.

- TERRI M.

## **Beznadzieja sprzed 22 pokoleń**

Kilka lat temu zwróciłem się do mojej córki Natalie z prośbą o sesję na odległość – chciałem, by oczyściła mnie z wszelkich uwiecznionych emocji, jakie odkryje. Dzieliły nas setki kilometrów, ona była w swoim domu, ja – u siebie.

Zakończyliśmy rozmowę i Natalie wykonała badanie zastępcze (więcej na ten temat przeczytasz w [rozdziale 9](#)). Szybko zidentyfikowała u mnie odziedziczoną emocję beznadziei. Od razu poczuła, jak zbiera jej się na płacz. Dalsze badanie pokazało, że odziedziczyłem tę emocję po ojcu, który znów przejął ją od swojej matki, a ta od swojej

i tak dalej, i tak dalej... Natalie pytała i pytała, aż okazało się, że ta konkretna emocja sięga do mojej odległej przodkini - 22 pokolenia wstecz.

Nagle córka poczuła obecność tej kobiety. Była tuż przy Natalie, podobnie jak jej wyczuwalne emocje - ogromna determinacja i nadzieja, że w końcu brzemię uwięzionej energii zostanie zdjęte z barków jej potomków. Jednocześnie moja córka czuła narastającą wdzięczność praprapra...babki. Po tak długim czasie w końcu spełnia się to, czego tak bardzo pragnęła.

Natalie uwolniła uwięzioną emocję z mojego ciała, mając jednocześnie świadomość, że w tej samej chwili zablokowana energia opuszcza wszystkie obciążone nią pokolenia. To doświadczenie okazało się jednym z najgłębszych przeżyć związanych z uzdrawianiem w całym moim życiu.

Wyobraź sobie, że od zawsze żyjesz w sąsiedztwie fabryki. Z fabryki, jak to z fabryki, nieustannie dochodzi hałas. Ten konkretny zakład produkcyjny pracuje non stop, żadnych dni wolnych, żadnych przestojów. Hałas towarzyszy ci nieustannie, 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu, odkąd tylko sięgasz pamięcią. Wielce prawdopodobne, że nie zwracasz na niego już uwagi. Jest jak stale obecny dźwięk w tle, na który z czasem głuchniemy. Gdyby jednak z jakiegoś powodu fabryka stanęła, z pewnością dosłyszalibyś ciszę.

Przez całe moje życie gdzieś w tle towarzyszyło mi poczucie beznadziei. Wiedziałem, że to emocja, z którą się

zmagam. W zasadzie, gdy pracowałem nad pierwszym wydaniem *Kodu emocji*, miałem zwyczaj poświęcać 30-60 minut na słuchanie pozytywnych, inspirujących i motywujących nagrań, zanim w ogóle usiadłem do pisania. W przeciwnym razie zżarłaby mnie ta dojmująca beznadzieja. I bezradność... Pamiętam dobrze - byłem bezradny wobec swojej pracy. Gdybym miał opisać jednym słowem, jakie uczucie towarzyszyło mi przy pracy nad tym przedsięwzięciem, tego właśnie słowa użyłbym bez wahania - bezradność.

Nagle to wieczne poczucie beznadziei zniknęło. I dopiero wtedy - gdy odeszło - byłem w stanie poczuć, jak bardzo mnie wcześniej krępowało. Tak jak w przypadku hałasu dobiegającego z fabryki. Słyszałem otaczającą mnie ciszę. Gdy ustał hałas beznadziei, zdałem sobie sprawę, że to uczucie towarzyszyło mi w tle przez całe życie, od pierwszych chwil poranka, zawsze. Uwolnienie tej odziedziczonej emocji zmieniło moje życie.

Natalie przejęła beznadzieję po mnie, dlatego odblokowanie owej negatywnej energii zmieniło również jej życie. Moja córka jest wspaniałą artystką - maluje piękne portrety i krajobrazy. Jej talent nie miał szansy się ujawnić, dopóki ciążyła jej oddziedziczona przeszła energia. W rok po tym, jak ją uwolniliśmy, Natalie miała własną wystawę w Seattle. Razem z żoną nie mogliśmy wyjść z podziwu, jaką wspaniałą sztukę zaczęła tworzyć. Gdyby nie doszło do uwolnienia przeszłej emocjonalnej energii, być może nigdy



nie miałyby szansy w pełni wyrazić swojego talentu i realizować się artystycznie.

Pomyśl o własnym życiu. Czy czujesz czasem przed czymś blokadę? Coś powstrzymuje cię od działania? Być może część twojego emocjonalnego bagażu sięga dalej w przeszłość, niż ci się wydaje. Niewykluczone, że cierpisz cierpieniem swoich przodków, którzy żyli w trudnych czasach.

Kiedy odziedziczona emocja zostaje uwolniona u jednej osoby z rodziny, dochodzi do rozerwania łańcucha, który krępował wcześniej potencjał innych jej członków. Czyż to nie piękne, że możesz wyzwolić od tego brzemienia nie tylko samego siebie, ale również swych przodków i potomnych?

W [kolejnym rozdziale](#) przeczytasz, jak uwięzione emocje mogą nawarstwić się wokół serca, tworząc mur, a tym samym nie pozwalając ci w pełni obdarowywać miłością i miłość przyjmować.



# MURY

## wokół serc

Nie chcę wyjść na głupca.  
Nie chcę, byś złamała mi serce.  
Stawiam mur. Z każdym dniem, wyższy.  
Tym razem nie skończę jak kolejna ofiara miłości.  
Swoje uczucia zamknę w sobie.  
Za drzwiami, których nie zdołasz wyważyć.

- Z UTWORU „VICTIM OF LOVE” ZESPOŁU ERASURE

Uwięzione emocje mogą z czasem obudować twoje serce murem, odbierając ci szansę na kompletne przeżywanie uczuć i doświadczanie życia w pełni. Pozwól, że przywołam na wstępie historię mojej byłej pacjentki. Dawno, dawno temu...

### **ŻYCIE Z BAJKI**

Gdy doktor Nelson uwolnił mnie od muru wokół serca, miałam bodajże 51 lat. Od 22 lat pracowałam w Walt Disney Company. Byłam wiecznie zajęta, ale to była wspaniała, ekscytująca praca wśród bystrych, kreatywnych ludzi, wypełniona podróżami po całym świecie. Miałam cudowną rodzinę i wielu bliskich przyjaciół. Nigdy nie wyszłam za mąż. Nie byłam małżeństwu przeciwna, ale też nie stanowiło dla mnie celu samego w sobie. Nie myślałam o tym. Kochałam moje życie i czułam się spełniona.

Tego samego roku moje dwie przyjaciółki planowały podróż do Chin. Zaprosiły mnie, bym do nich dołączyła, ale wymówiłam się nawałem pracy. One jednak nie odpuszczały. Czułam, jakby jakaś niewidzialna ręka delikatnie, acz stanowczo, popychała mnie w tamtym kierunku. „No dobra” – pomyślałam. „Jeśli

kiedykolwiek marzyło ci się zobaczyć Chiny, równie dobrze możesz zrobić to teraz. Jedziemy”.

Ponieważ nie mogliśmy poświęcić wiele czasu, żeby porządnie przygotować wyjazd, postanowiliśmy dołączyć do zorganizowanej grupy. Na wycieczce poznałam przemiłego mężczyznę - rozwiedzionego radcę prawnego. Mieszkał w Newport Beach, jakieś 60 kilometrów na północ wzdłuż wybrzeża kalifornijskiego ode mnie. Zwiedzaliśmy Chiny i poznawaliśmy się powoli, bez żadnych planów czy oczekiwań.

Podczas lotu powrotnego siedzieliśmy obok siebie. Zapytał, czy umówię się z nim po powrocie do domu. Spotykaliśmy się przez rok, zanim poprosił mnie o rękę. Pamiętam, że to było Święto Dziękczynienia. Pobraliśmy się sześć miesięcy później. Miałam wtedy 53 lata.

Kiedy wracam teraz myślami do czasów sprzed zburzenia muru wokół serca, zdaję sobie sprawę, jak wiele w moim życiu się zmieniło. Otworzyłam się na to, by wpuścić kogoś do swojego życia. Pozwoliłam sobie na kimś polegać, o kogoś się troszczyć. Pozwoliłam, by ktoś zatroszczył się o mnie. Wszystko rozegrało się na poziomie uczuć. Czułam, że znalezienie osoby, z którą mogę dzielić życie, to naturalny, kolejny krok. Miałam w sobie wcześniej nieznaną gotowość. Jestem przekonana, że to właśnie usunięcie tej niewidzialnej ściany, o istnieniu której nie miałam nawet pojęcia, pozwoliło mi wpuścić tego cudownego mężczyznę do swojego życia.

Wszystkim, którzy są przekonani, że kobieta „w pewnym wieku” nie znajdzie już partnera, pragnę powiedzieć: pozbądź się muru wokół serca, otwórz się na możliwości, jakie oferuje życie, i zapamiętaj dobrze moją historię. Lada dzień będziemy świętować naszą piątą rocznicę. Przeprowadziliśmy się właśnie do nowego domu na wybrzeżu kalifornijskim, z widokiem na ocean i wyspę Catalina. Żyjemy jak w bajce. Dziękuję, doktorze Nelson.

- LYNNE R.

## Serce - mózg

Serce człowieka wytwarza od 60 do 1000 razy więcej mocy i energii elektromagnetycznej niż mózg. Tym samym należy mu się miano najpotężniejszego narządu w organizmie. Gdy tycki płód zaczyna rozwijać się w łonie matki, najpierw formuje się serce, a dopiero później mózg. Serce uderza około 100 tysięcy razy w ciągu dnia, to jest jakieś 40 milionów razy w ciągu roku, a gdyby z jakiegoś powodu doszło do utraty jego połączenia z mózgiem - nie przestałoby bić. Twoje serce to jądro twojego istnienia - esencja tego, kim jesteś.

Badania dowodzą, że serce to znacznie więcej niż tylko potężna mięśniowa pompa. W latach 70. XX wieku naukowcy zaobserwowali, że narząd ten posiada własny złożony system nerwowy. Odkrycie to doprowadziło do stworzenia nowej dziedziny nauki - neurokardiologii\*. W rzeczywistości więc mamy dwa mózgi. Na tym jednak nie koniec. Ku zdziwieniu naukowców okazuje się bowiem, że mózg w głowie wykonuje polecenia „mózgu w sercu”.

Serce nieustannie wysyła ciału informacje. Każde jego uderzenie niesie ze sobą niezmiernie istotny przekaz, który wpływa na zdrowie fizyczne i emocjonalne.

Kiedy czujesz w stosunku do kogoś miłość, w praktyce za pośrednictwem mózgu serca wysyłasz w stronę tej osoby silny elektromagnetyczny sygnał. Różne eksperymentalne badania medyczne spójnie ukazują miarodajny, pozytywny wpływ uczuć miłości i wdzięczności na organizm człowieka. Co więcej, to pozytywne działanie jest dwukierunkowe - gdy kochasz

i doceniasz drugą osobę, ale także, gdy miłość i uznanie płyną w twoją stronę<sup>1</sup>.

Badacze odkryli też, że wpływ elektromagnetycznych sygnałów płynących z twojego serca można zaobserwować na odczycie fal mózgowych drugiej osoby. Zjawisko to przybiera na sile, gdy między dwiema osobami dochodzi do fizycznego kontaktu bądź gdy są one w bliskiej odległości, ale jest również wykrywalne u osób znajdujących się w oddaleniu<sup>2</sup>. W tym rozdziale skoncentruję się na tym właśnie międzyludzkim połączeniu, analizując, w jaki sposób zostaje ono zaburzone, gdy serce otacza mur uwięzionych emocji.

## **MAMA W KOŃCU DOCENIONA**

Całe życie zmagalam się z przywiązaniem oraz problemami w relacjach i byłam przekonana, że nic się już dla mnie na tym polu nie zmieni. Niepojęte, jakie przeobrażenie może przynieść pozbycie się muru wokół serca... Różnica jest kolosalna. Energia, jaka cię otacza, nabiera innej jakości. Tę różnicę natychmiast wyczuwają osoby w otoczeniu. W konsekwencji ich nastawienie i stosunek do ciebie także się zmieniają.

Moje relacje z nastoletnimi córkami były bardzo napięte. Dużo się kłóciłyśmy. Miałam poczucie niedoceniania i krzywdy, przekonana, że dziewczynom zupełnie na mnie nie zależy. Moja młodsza córka (14 lat) powiedziała któregoś razu wprost, że nie obchodzą jej relacje z matką. Właściwie straciłam już nadzieję, że da się odbudować tę utraconą więź.

Kilka godzin po tym, jak pozbyłam się muru wokół serca, moje córki odbyły rozmowę. Starsza (16 lat) wytłumaczyła młodszej, jak wiele dla nich poświęcam, a także opowiedziała jej o moim trudnym dzieciństwie – o tym, z czym musiałam się wtedy zmagać. Po tej rozmowie dostałam przemiłą wiadomość od starszej córki. Pisała, że mnie docenia i dziękuje za wszystko, co dla nich robię. Byłam w szoku, bo nigdy wcześniej nie pisała do mnie w ten sposób.

Na drugi dzień, gdy wróciłam do domu, mąż zawołał mnie na górę. W sypialni pokazał mi trzystronicowy list napisany i zostawiony na łóżku przez młodszą córkę. Nie dowierzałam własnym oczom. Pisała, że odbyły z siostrą rozmowę i że zdała sobie sprawę, iż traktowała mnie za ostro. Że nawet nie wyobraża sobie, jak trudno było mi dorastać w takich warunkach, i że ceni mnie taką, jaka

jestem. A najbardziej zaskoczyła mnie jej następująca refleksja: „W ciągu kilku zaledwie godzin całkowicie zmieniło się moje myślenie o Tobie”. Napisała, że to musi być sprawka Boga. Nie posiadałam się ze szczęścia. Mogłam to jedynie przypisać pozbyciu się muru wokół mojego serca. Opowiedziałam o tym wszystkim siostrze.

„Zmiana zaczyna się od wewnątrz. Myślę, że to powiedzenie nabrało dla Ciebie teraz nowego znaczenia” – skomentowała.

Dziękuję, doktorze Bradley. Za pana pracę i za to, że dzieli się pan kodem emocji ze światem.

- LESLI M.

## Przeszczep serca

Od kilkudziesięciu już lat fantastyczny postęp na polu medycyny umożliwia lekarzom przeprowadzanie dawniej niewyobrażalnych zabiegów transplantacji organów z jednego organizmu do drugiego. Zanim pociągnę ten wątek, chciałbym na moment wrócić do historii próbek krwi pobranych od weterana II wojny światowej. Pamiętasz pilota kamikadze? Jeśli nawet po pobraniu z organizmu komórki nadal łączy bardzo silny związek, zastanów się, jak bardzo z pierwotnym organizmem związany musi być przeszczepiany organ?

Wszyscy chyba słyszeliśmy te nieprawdopodobne historie, gdy po przeszczepie z niewytłumaczalnych powodów zmieniają się nawyki czy gust operowanego. Sport, który nigdy go nie interesował, teraz okazuje się pasjonujący, a do tego ciągnie go do jedzenia, które lubił dawca. Co ciekawe, wśród pacjentów po przeszczepie serca tego typu opowieści krążyły od dawna – właściwie od samego początku, gdy tylko zaczęto przeprowadzać transplantacje. Nie mając jednak żadnego logicznego wytłumaczenia, lekarze w tamtych czasach składali to na karb fantazjowania operowanych.

Czy faktycznie możemy uznać, że mamy tu do czynienia jedynie z wyobraźnią? Nie sądzę, żeby taka teoria przekonała mężczyznę, który nie przepadał za hot dogami czy baseballlem... do czasu, aż dostał serce zagorzałego fana White Sox i teraz ani od sportu, ani od parówki w bułce nie może się oderwać. Nie przekona też pewnie kobiety, która nie może powstrzymać łez wzruszenia na dźwięk konkretnej piosenki, choć przed transplantacją ów utwór nic dla niej nie znaczył.



Wielu pacjentów po przeszczepie serca zaobserwowało u siebie nie tylko zmiany preferencji żywieniowych, ale także zmianę charakteru pisma czy gustu muzycznego, a nawet pojawienie się wspomnień sytuacji, w których nie uczestniczyli<sup>3</sup>.

Serce zaiste posiada własną, niepowtarzalną inteligencję. Myśli, czuje i pamięta. Współcześnie dysponujemy wieloma dowodami świadczącymi o tym, że serce jest niczym magazyn, w którym przechowujemy wspomnienia i uczucia. To w nim rodzą się potężne emocje. To ono pomaga w budowaniu głębokich, pełnych znaczenia więzi z innymi. Ono popycha nas w stronę tego, co pozwala w życiu cieszyć się prawdziwym szczęściem. Tak, z pewnością – serce to znacznie więcej niż tylko potężna pompa mięśniowa.

## **DZIECI TEŻ POWINNY UWOLNIĆ SIĘ OD MURU WOKÓŁ SERCA**

Piętnastolatka zmagająca się z niepokojem i stanami depresyjnymi. Opuszczała szkołę, nie wywiązywała się z obowiązków, alienowała od rówieśników. Usunęliśmy mur wokół serca zbudowany z uwieczonych emocji, z których część dziewczyna odziedziczyła. Kod emocji znacząco obniżył jej poziom niepokoju – od bardzo wysokiego do łagodnego, z którym była w stanie sobie radzić.

Dziesięcioletnia dziewczynka cierpiąca na zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi, miała też problemy z czytaniem i matematyką. Uwolniliśmy uwiecznione emocje tworzące mur wokół serca i mała jest teraz zupełnie inną osobą. Potrafi się skoncentrować, nadrobiła zaległości w matematyce i zamieniła się w prawdziwego mola książkowego.

- HARLEY H.

## **Jak odkryliśmy fenomen muru wokół serca**

Czy czułeś kiedyś, że musisz postawić barierę, wznieść mur, by chronił cię, gdy życie przybiera zły obrót? Wznieść mur... Wydaje się, że to popularne określenie nie jest wyłącznie figurą retoryczną. W rzeczywistości wielu z nas naprawdę stawia wokół serca mur zbudowany z emocjonalnej energii. Owa tarcza ma chronić, ale ostatecznie skazuje nas na cierpienie - emocjonalne i fizyczne! Nazwałem to zjawisko „murem wokół serca”. Przedstawię teraz, jak to się stało, że zrozumiałem istnienie tego fenomenu.

Pewnego dnia w marcu 1998 roku Jean zbudziła mnie wczesnym rankiem, zaniepokojona bardzo intensywnym snem. Czują, że ten sen miał duże znaczenie i że wiązał się w jakiś sposób z jej zdrowiem.

We śnie Jean zobaczyła metalowe koło, takie, które w kuchniach restauracji i jadłodajni służy do przywieszania zamówień gości. Klient coś zamawia, kartka z zamówieniem łąduje przypięta klipssem do koła, a gdy kuchnia wyda danie, można papierek wyrzucić i zająć się kolejnym zamówieniem. Na kole Jean znajdowały się trzy zamówienia. Intuicyjnie wiedziała, że każde reprezentuje jakąś kwestię związaną z jej zdrowiem.

Nie było wątpliwości, że podświadomy umysł mojej żony chciał jej coś zakomunikować. Podświadomość Jean знаła znaczenie tego snu. Zaczęliśmy więc stawiać pytania na temat wyśnionych „zamówień”. Udało nam się szybko i sprawnie rozszyfrować dwie pierwsze kwestie i odpowiednio na nie

zareagować. Ale kiedy skoncentrowałem uwagę na trzecim „zamówieniu”, wydarzyło się coś zupełnie niespodziewanego.

Doznałem wizji na jawie.

Oczyrna umysłu widziałem bardzo jasno i wyraźnie przepiękną, wypolerowaną na błysk podłogę z twardego drewna. A wraz z tym obrazem przyszła wizja, że pod tą drewnianą podłogą znajduje się serce mojej Jean!

Wariactwo! Nie miało to żadnego sensu! Jednak obraz lśniącej podłogi i świadomość, że serce żony ukryte jest pod spodem, były nie do podważenia. Widziałem (i wiedziałem) to jasno oraz wyraźnie. Chciałem za wszelką cenę dojść do znaczenia tej wizji. Opowiedziałem o niej Jean, licząc, że może przyjdą jej do głowy jakieś skojarzenia – coś, co naprowadzi nas na właściwy trop.

„No cóż, wczoraj wieczorem nie czułam się najlepiej, a Lana przyznała, że wyczuwa jakąś energię otaczającą moje serce. Zastanawiam się, czy to się ze sobą jakoś łączy... Ale naprawdę nie wiem, co to oznacza” – odpowiedziała. (Lana, moja szwagierka, jest bardzo uzdolnioną, obdarzoną wielką intuicją uzdrowicielką).

Zafascynowani i skołowani zarazem, zdecydowaliśmy pomodlić się o boskie przewodnictwo i inspirację, a następnie zaczęliśmy szukać dalszych informacji dotyczących znaczenia tego obrazu. Niewątpliwie odkrywaliśmy właśnie coś zupełnie nam nieznanego. Nie mieliśmy jednak pojęcia, co to takiego i jakie może mieć znaczenie.

Skoncentrowałem się przez moment, pozwalając umysłowi się wyciszyć. W głowie pojawiło mi się kolejne pytanie.

„Czy ta bariera zbudowana jest z uwieczionych emocji?”. Intuicyjnie czułem, że odpowiedź brzmi „tak”. Jean w teście

ramienia potwierdziła moje domniemania.

Wtedy nagle zrozumiałem symboliczne znaczenie tej twardej, drewnianej podłogi. Wiedziałem, rzecz jasna, jak bezbronne, jak podatne na zranienie jest ludzkie serce. Znałem też przeszłość żony.

Jean była nieśmiałą, wrażliwą dziewczynką. Dorastała w środowisku dalekim od ideału, w domu poniekąd dysfunkcyjnym. Myślę *notabene*, że to samo może powiedzieć o sobie wielu z nas. Moja żona ma z dzieciństwa niejedno wspaniałe wspomnienie. Kochała rodziców oraz rodzeństwo i wiedziała, że jest to miłość odwzajemniona. Ale pod względem emocjonalnym nie zaznała poczucia bezpieczeństwa.

Nastrój w domu mógł się zmienić w okamgnieniu i mała Jean nigdy nie wiedziała, na co powinna się przygotować. Złość i raniące, ostre słowa wybuchaly nagle, bez ostrzeżenia, w reakcji na sytuacje błahe, nieadekwatne do okoliczności. W takich chwilach Jean i inni członkowie rodziny czuli, jakby stąpali po cienkim, kruchym lodzie. Dziewczynka nigdy nie wiedziała, kiedy zostanie za coś złajana ani kiedy niesprawiedliwie przypisze jej się jakąś winę.

W tym czasie miałem już za sobą kilka lat pracy i doświadczeń z uwalnianiem uwięzionych emocji. Pomysł, że mogą one tworzyć mur wokół serca, był jednak odkryciem zupełnie nowym. Więcej - był niczym objawienie. Przez te wszystkie lata towarzyszyło mi niejasne uczucie, że coś mi umyka - że w pracy z pacjentami brakuje mi jakiegoś elementu układanki. Niekiedy wiedziałem, że pacjent boryka się z emocjonalnym bagażem po intensywnych doświadczeniach przeszłości, a jednak nie byłem w stanie tych

emocji odkryć. W niektórych przypadkach podświadomy umysł pacjenta uporczywie powtarzał: „Nie, nie mam żadnych uwieczonych emocji do uwolnienia”, choć wiedziałem, wiedziałem na pewno, że to nieprawda. Próbowałem się tam dostać dostać, ale mimo starań – nie zyskiwałem do nich dostępu. Odkrycie muru wokół serca było jak brakujący puzzel!

## **JESTEM TAK PODEKSCYTOWANA!**

Odkąd pozbyłam się muru wokół własnego serca, mam w życiu większą jasność. Zaczęłam medytować i zyskałam zupełnie nowe spojrzenie na rzeczywistość. Mam ogromną potrzebę niesienia pomocy innym. Chcę pokazać ludziom, jak wspaniale może odmienić się życie wraz z uwolnieniem uwieczonych emocji. Jestem tak podekscytowana, że ledwo udaje mi się ułożyć myśli w logiczne zdania!

- KELLY S.

## Ochronić to, co najcenniejsze

Na przestrzeni życia nasze serca wiele doświadczają. Określenia takie jak „boli mnie serce” czy „mam złamane serce” nie biorą się znikąd. Odzwierciedlają fakt, że to właśnie serce cierpi, gdy czujemy się emocjonalnie skrzywdzeni. Nie słyszałem nigdy, by ktoś mówił o złamanej nerce czy skrzywdzonej trzustce... Czy znasz to bardzo specyficzne, fizyczne uczucie, które ogarnia twoje serce, gdy borykasz się z jakąś emocjonalnie trudną sytuacją? Myślę, że każdy z nas doświadczył tego kiedyś.

Ludzie radzą sobie z emocjonalnymi wyzwaniem na różne sposoby. Jedni atakują, inni się wycofują, jeszcze inni chowają głowę w piasek. Jednak ogólnie rzecz biorąc, każdy człowiek odczuwa potrzebę ochrony przed zranieniem. Potrzebujemy tarczy, za którą można się skryć.

Podświadomość wie, jak wielkie znaczenie ma serce i że należy je strzec przed zagrożeniem.

Jak to działa? Powiedzmy, że fizycznie grozi ci jakieś niebezpieczeństwo. Odruchowym, logicznym działaniem będzie znalezienie schronienia i ukrycie się. Podświadomość podąża tym samym tropem. Kiedy serce znajduje się w niebezpieczeństwie – może zostać zranione lub złamane – podświadomość odpowiada natychmiast, budując dla serca schronienie.

To właśnie przytrafiło się Jean w dzieciństwie. Potrzebowała osłony, by ochronić wrażliwe, dziecięce serce, więc jej podświadomość odpowiedziała na tę potrzebę i taką

osłonę zbudowała. A najlepszym do tego materiałem będącym pod ręką w solidnych ilościach okazały się uwięzione emocje.

Z początku głowiłem się nad tym mechanizmem, dopóki nie zdałem sobie sprawy, że podświadomy umysł postępuje według określonych zasad. I tak na przykład nie da się zbudować muru z niczego. W świecie, w którym egzystujemy, wszystko, co nas otacza, składa się z energii. Wierzę, że podświadomy umysł z założenia rozumie ten koncept. Niezależnie od tego, z jakiego materiału są zbudowane, wszystkie mury istniejące w otaczającym nas świecie fizycznym ostatecznie stworzone są z energii. Budowany przez podświadomy umysł mur wokół serca nie jest tu wyjątkiem. Tak się natomiast składa, że w jego przypadku materiał budulcowy to bardzo specyficzny rodzaj energii. Energia uwięzionych emocji.

Podświadomość używa energii uwięzionych emocji do budowy bariery - tarczy - dookoła serca. Dosłownie stawia energetyczny mur wokół serca, by je chronić.

Dla podświadomości ten mur wokół serca jest tak realny jak krzesło, na którym siedzisz. Mur ten znajduje się po prostu na nieco innej płaszczyźnie rzeczywistości niż świat, który postrzegamy fizycznymi oczyma. Czy to oznacza, że jest w jakimkolwiek stopniu mniej realny? Nie sądzę. Pamiętaj, że promieni ultrafioletowych też nie zobaczysz gołym okiem. Tak jak zresztą większości zjawisk elektromagnetycznych. A jednak ich nie kwestionujesz.

Kiedy zadałem pytanie, czy możemy uwolnić emocje budujące mur wokół jej serca, ciało Jean dało przyzwolenie.

Przez kilka tygodni kolejno uwalnialiśmy uwięzione emocje. Okazało się, że postępowanie w tym przypadku

niczym się nie różni od uwalniania regularnych blokad energetycznych. Różnica polegała jedynie na tym, że aby uzyskać dostęp do interesujących nas emocji, musieliśmy stawiać pytania, jednoznacznie odnosząc się do energii tworzących mur.

Zdarzało się, że ciało Jean pozwalało na uwolnienie więcej niż jednej „cegielki” podczas jednej sesji, ale były to sytuacje wyjątkowe. Nic dziwnego, że potrzebowała czasu, by przetworzyć każdą emocję po jej uwolnieniu. Czekaliśmy więc cierpliwie od sesji do sesji. I tak co kilka dni likwidowaliśmy jakąś energetyczną blokadę, jedna po drugiej, aż odblokowaliśmy je wszystkie i mur wokół serca Jean został całkowicie rozebrany.

## **BÓL SZYI - PMS - PANICZNY STRACH PRZED DENTYSTĄ**

Jedna z moich pacjentek właściwie przez całe swoje życie zmagala się z dotkliwym bólem odcinka szyjnego. Już po pierwszej sesji pracy z kodem emocji odczuła wielką ulgę. Kiedy mur wokół serca runął, po raz pierwszy zaczęła troszczyć się o swoją kondycję fizyczną i emocjonalną.

Kolejna pacjentka cierpiała na ostry zespół napięcia przedmiesiączkowego. Z każdą sesją poświęconą murowi wokół serca objawy stawały się coraz łagodniejsze, a kolejne cykle menstruacyjne - mniej bolesne. Dziś praktycznie problem należy do przeszłości.

Pracowałam również z kobietą, która od 12. roku życia nie była u dentysty, bo na myśl o wizycie paraliżował ją strach. Uwolnienie emocji tworzących mur wokół serca wyzwoliło ten głęboko zakorzeniony lęk, tak że w końcu - w wieku 54 lat - zdecydowała się na wizytę u stomatologa!

- SHEILA R.



## **Powstanie muru wokół serca Jean**

Jako mała dziewczynka Jean potrzebowała bezpiecznego azylu, jaki dawał jej mur wokół serca. Ta osłona łagodziła ciosy – osłaniała przed bólem i atakiem słownej oraz emocjonalnej agresji, jakiej doświadczała w domu. A choć mur strzegł serce dziecka przed złamaniem, ochrona ta miała swoją cenę.

Mur odcinał jej serce nie tylko od negatywnych, ale też pozytywnych przeżyć. Emocjonalnie Jean była jak odrętwiała. Czuła się wyłączona, odizolowana od innych. Łaknęła bliskich przyjaźni, nieraz podejmowała próbę, ale zawsze coś stawało na przeszkodzie. Była ogólnie lubiana, lecz w obecności ludzi czuła się nieswojo. Miała wielu znajomych, jednak żadnych przyjaciół. Podczas spotkań towarzyskich, nawet z ludźmi, których znała od lat, nieodmiennie czuła, że odstaje – nie była częścią grupy, nie była jedną z nich. „Zerkała” z zewnątrz do środka.

W dzieciństwie i młodości często odczuwała lęk, rozgoryczenie i wiele innych negatywnych emocji. Niektórych z nich nie przeżyła w pełni, dlatego zablokowały się w różnych miejscach jej ciała. Część posłużyła jako pierwotny materiał budulcowy, z którego powstał mur wokół serca, inne podświadomość wykorzystała z czasem, dobudowując następne warstwy, gdy Jean przeżywała kolejne trudne sytuacje.

Podczas gdy świadomie Jean robiła, co mogła, by radzić sobie w życiu, jej podświadomość wzmacniała, cegiełka po cegiełce, mur wokół serca – ostateczną ochronę przed zranieniem.

Jej podświadomy umysł wybrał sobie dla tego muru powłokę twardej, drewnianej podłogi, po której można mocno stąpać. Dostrzegasz znaczenie tej metafory? Taką właśnie podłogę miał dom, w którym wychowywała się Jean, był to więc dla niej obraz znajomy. Podświadomy umysł zaczął budować mur, gdy dziewczynka miała dwa lata i wzmacniał go za każdym razem, kiedy groziło jej emocjonalne niebezpieczeństwo.

Wraz z ostatnią uwolnioną emocją stało się coś bardzo interesującego. Jean w końcu była w stanie zostawić przeszłość za sobą i zmienić spojrzenie na samą siebie.

## **MOJA PRAWDA**

Z każdą sesją pracy nad murem wokół serca, nabieram odwagi, by akceptować siebie taką, jaka jestem. Zaczęłam głosić swoją prawdę i otaczać się na co dzień miłością, dbam o samą siebie i odrzucam strach, który powstrzymywał mnie do tej pory przed korzystaniem z pełni życia.

- JOSEPHINE B.

## Odbudowanie więzi

Kiedy uwolniliśmy ostatnią uwięzioną emocję tworzącą mur wokół serca, Jean doświadczyła głębokiej przemiany.

„Po raz pierwszy, odkąd sięgam pamięcią, nie jestem »na zewnątrz«” – przyznała. „Całe życie marzyłam, by tego zaznać. Teraz wiem, co to znaczy być częścią grona przyjaciół, naprawdę należeć do jakiejś grupy. To zupełnie inne poczucie niż wszystko, czego wcześniej doświadczyłam. To jest cudowne, dobre i takie... normalne”.

Od tamtej pory to uczucie połączenia towarzyszy jej i pomaga rozwijać się na przeróżnych polach. Jean nie jest w tym odosobniona. W pracy z pacjentami zaobserwowaliśmy, że zburzenie muru wokół serca u wielu osób przekłada się na głębokie doświadczenie międzyludzkiego połączenia.

Rozwój osobisty i duchowy w dużej mierze wynika z miłości do innych oraz interakcji z nimi. Im bardziej otwarte serce, tym silniejsza więź zaczyna nas łączyć. A im silniejsza więź, tym większa umiejętność obdarowywania miłością i jej przyjmowania – i tym bogatsze staje się życie.

Jestem tak wdzięczny Jean i dziękuję za sen, który przyszedł do niej tamtej nocy. Bez tego doświadczenia być może fenomen muru wokół serca na zawsze pozostałby nieodkrytą tajemnicą.

Kiedy zaczęliśmy badać pacjentów pod kątem muru wokół serca, okazało się, że to powszechny problem. Z naszego doświadczenia wynika, iż dotyczy 93 procent ludzi. Istnieje więc spore prawdopodobieństwo, że i ty go doświadczasz.

Najczęściej wolne od tego muru są dzieci, które nie stanęły jeszcze w obliczu bolesnych prób, jakie niesie ze sobą życie.

## **Nieudane małżeństwo Joanne**

Jedną z pierwszych pacjentek, którą przebywałem pod kątem muru wokół serca, była kobieta o imieniu Joanne. Jako dziewczynka dorastała w domu pełnym ciepła i spokoju, otoczona troską i miłością najbliższych. Sama wspomina, iż nie pamięta, aby rodzice kiedykolwiek się ze sobą kłócili, a podniesiony głos w domu należał do takiej rzadkości, że przypadki te mogłaby policzyć na palcach jednej ręki.

Kiedy Joanne do mnie trafiła, była mężatką od 22 lat i matką pięciorga dzieci. Jej mąż, Nick, stosował przemoc, znęcał się nad nią – emocjonalnie, psychicznie, słownie. Stworzył w domu tak toksyczne środowisko, że cała rodzina kobiety zachodziła w głowę, czemu decyduje się tkwić nadal w tym fatalnym związku.

Jak większość kobiet w jej sytuacji, Joanne była w stanie wytrzymać w małżeństwie, ponieważ zbudowała wokół serca mur, który pomógł jej ochronić wrażliwe serce przed werbalnymi i emocjonalnymi atakami Nicka.

Po raz pierwszy mąż pokazał swoje drugie, okrutne oblicze dwa lata po ślubie. Joanne chciała przede wszystkim ratować małżeństwo, dlatego postanowiła wytrwać za wszelką cenę. Ataki złości i psychiczna przemoc nie ustawały. A podświadomość kobiety zaczęła wznosić mur wokół serca.

Przez te wszystkie lata to on chronił jej serce przed zranieniem i skrzywdzeniem. Czy zatem uwalnianie emocji i dekonstrukcja muru były właściwe? Czy tego właśnie

potrzebowała na tym etapie życia? Jej ciało nie zbudowało tej zapory bez powodu. Ale za taką ochronę trzeba zawsze zapłacić określoną cenę. W przypadku Joanne kosztem było stłumienie zdolności do odczuwania wszelkich emocji.

Tylko jeden sposób postępowania wydawał się właściwy i bezpieczny. Musieliśmy zadać pytanie podświadomości Joanne. To ona miała stwierdzić, czy uwalnianie emocji budujących mur wokół serca jest właściwe i korzystne dla dobrostanu Joanne.

„Czy możemy uwolnić uwięzioną emocję składającą się na mur wokół serca?” – zapytałem.

Jej ciało dało przyzwolenie. Tak, uwolnienie emocji było okej. I faktycznie miało się Joanne przysłużyć. Co więcej, jej ciało zdecydowanie pragnęło się ich pozbyć! Nie trzeba było czekać między jednym a drugim uwolnieniem. Podświadomość puszczała blokady natychmiast po ich określeniu.

## Połączyć kropki

Za każdym razem, gdy identyfikowałem zablokowaną emocję, zadawałem pytanie, kiedy doszło do jej uwięzienia. Te pytania pomagały Joanne połączyć uwięzione uczucia z konkretnymi, bolesnymi wydarzeniami z życia. Odkryliśmy, że do drugiego roku małżeństwa, kiedy to sprawy naprawdę zaczęły przybierać zły obrót, Joanne nie miała nawet podwalin emocjonalnego muru.

Kiedy śledziliśmy historię poszczególnych uwięzionych emocji, nietrudno było pojąć, dlaczego kobieta potrzebowała tego azylu bezpieczeństwa. Jedna z emocji zablokowała się w momencie, gdy jej mąż przystawił sobie do skroni broń, grożąc, że się zabije. Druga – gdy wpadł we wściekłość z powodu religijności żony i na jej oczach spalił należącą do niej *Biblię*. W sumie mur wokół serca Joanne tworzyło dziewięć uwięzionych emocji, a każda była związana z jakimś traumatycznym przeżyciem z Nickiem w roli głównej.

Uwolnienie wszystkich dziewięciu emocji zajęło nam łącznie jakieś 30 minut. W ciągu półgodziny po murze wokół serca nie było śladu. Podświadomy umysł potwierdził, że Joanne została oczyszczona z blokad i muru. Kobieta zareagowała uśmiechem.

- Jak się czujesz? - zapytałem.

- Trochę oszołomiona - przyznała. - A poza tym dobrze.

Wróciła do domu, do Nicka.

Przez 22 lata serce Joanne otaczał szczelny mur nie do sforsowania. Teraz, gdy osłony już nie było, miała z pełną

mocą odczuć całą nikczemność i złośliwość męża, cały jad, jaki Nick sączył bezustannie w jej życie.

Po raz pierwszy od dwóch dekad Joanne naprawdę poczuła, w jakim tkwiła związku. Wcześniej mur wokół serca powstrzymywał ją przed doświadczaniem tego, co niosło ze sobą okrucieństwo męża. Teraz nie było już zasłony, nie było wygłuszenia. A gdy kobieta poczuła pełną moc uderzenia, nie była w stanie uwierzyć, że trwała przy boku mężczyzny przez cały ten czas. Kto byłby w stanie znieść takie znęcanie się? A przede wszystkim dlaczego miałyby nadal na to pozwalać? W ciągu dwóch tygodni zostawiła Nicka i wniosła pozew o rozwód. Od tamtej pory żyje wolna od oprawcy, który zniewalał ją przez te wszystkie lata.

## **JEST MI ZNACZNIE LŹEJ**

Każdego tygodnia przechodziłem zmiany nastroju – raz na fali, radosny i pełen energii, raz w całkowitym dole, sfrustrowany i depresyjny. Gdy już uwolniłem się od muru wokół serca, nareszcie dobre dni zaczęły brać górę nad złymi. Czuję się znacznie lepiej, bardziej się oddaję obecnej relacji z partnerką. Zaobserwowałem też pozytywną zmianę w moim zachowaniu w stosunku do innych – jestem bardziej pewny siebie, wchodzę w interakcje, zamiast wysyłać negatywny przekaz i unikać kontaktu. Zyskałem większą świadomość własnych emocji. Uczę się, jak zapraszać do swojego życia miłość, uznając i akceptując negatywne emocje, zamiast starać się je od siebie odsuwać i tłumić.

- JUSTIN M.

## **Kiedy mur wokół serca jest nam potrzebny**

Organizm ludzki zna wiele mechanizmów obronnych. I na krótką metę mur wokół serca może okazać się niezastąpionym środkiem ochrony. W sytuacjach awaryjnych, kiedy spotyka nas coś ponad siły, ta ochrona przed niebezpieczeństwem może nas ocalić.

Pomyśl o tym w ten sposób. Podczas bombardowania każdy powinien skryć się w bunkrze. Nie chciałbyś jednak przeżyć tam całego życia. Życie w bunkrze oznacza zrzeczenie się wszelkich radości i cudów zewnętrznego świata.

Utrzymujący się w dłuższej perspektywie czasu mur wokół serca jest dokładnie jak dobrowolne zamknięcie się w bunkrze pod ziemią, w odłączeniu od reszty świata. Nie ma znaczenia, jak ważne miałeś powody, by ten mur postawić – tylko jego rozebranie umożliwi ci powrót do szczęśliwego życia pełnego więzi i relacji z innymi ludźmi. Czasem zburzenie muru przekłada się na kolosalną różnicę między życiem pełnym rozczarowań a życiem spełnionym i szczęśliwym.

### **MIRANDA I EKSPARTNER**

Miranda to doskonały przykład na to, jak mur wokół serca – pozostałość po przeszłych doświadczeniach – może kształtować terażniejsze życie emocjonalne człowieka. Trzydziestoosmioletnia, atrakcyjna pielęgniarzka zgłosiła się do mnie z powodu uporczywego bólu w odcinku szyjnym kręgosłupa. Podczas badania napomknęła, że od lat z nikim się



nie spotyka i że nie ma zamiaru tego zmieniać - związki i relacje z mężczyznami już jej nie interesują. Wykonałem test mięśniowy i okazało się - zgodnie z moimi przypuszczeniami - że Miranda ma wokół serca mur emocjonalny.

Osiem lat wcześniej mężczyzna, którego bardzo kochała, zawiódł ją. Aby ochronić poturbowane serce przed podobnymi bolesnymi doświadczeniami w przyszłości, podświadomy umysł kobiety postawił mur.

W przypadku Mirandy trzy emocje zablokowały się i okupowały jej ciało przez te wszystkie lata, powstrzymując ją przed stworzeniem nowego, szczęśliwego związku. Kobieta nie miała też pojęcia, że mur wokół serca był główną, utajoną przyczyną dolegliwości, która ją do mnie sprowadziła. Ból szyi doskwierał jej od dłuższego czasu, konsultujący ją lekarze uznali go więc za przewlekły a także dość tajemniczy, ponieważ żaden doktor nie umiał określić podłoża dolegliwości. Poza tym nic też nie przynosiło ulgi.

Jedną po drugiej, uwolniłem wszystkie trzy emocje składające się na kolejne warstwy muru. Kiedy odblokowałem ostatnią z nich, ból szyi natychmiast całkowicie ustąpił. Test mięśniowy potwierdził, że problem muru wokół serca zniknął.

Przez kolejne trzy miesiące Miranda się u mnie nie pokazywała. Gdy spotkałem ją ponownie, wyglądała na niezmiernie szczęśliwą. Zapytałem, co się wydarzyło.

„Wszystko!” - Roześmiała się podekscytowana. Po bólu szyi nie było śladu. Ale nie to radowało ją najbardziej. „Po naszym ostatnim spotkaniu, wpadłam przypadkiem na swoją dawną miłość z czasów szkolnych. Nie widziałam go od podstawówki” - opowiadała. „Okazuje się, że od prawie ośmiu lat mieszka po sąsiedzku przecnicę ode mnie. Zaczęliśmy się

spotykać... coś zaiskrzyło... zakochaliśmy się w sobie. Wydaje się, że poprosi mnie o rękę”.

Spojrzałem na Mirandę. Kobieta, która trzy miesiące wcześniej trafiła do mnie z bólem szyi, zarzekała się, że w jej życiu nie ma już miejsca dla mężczyzn. Teraz stała przede mną zupełnie odmieniona.

„Dziękuję z całego serca za pomoc, doktorze” - rzekła z uśmiechem. „Gdyby nie uwolnił mnie pan od emocjonalnych obwarowań, nic z tego zapewne by się nie wydarzyło. Byłam zbyt zamknięta, by dopuścić do siebie miłość”.

Wiele osób przyznaje, że wraz z wyzwoleniem emocji budujących mur odzyskują zdolność odczuwania. Po raz pierwszy od dawna znowu są w stanie obdarowywać miłością i ją do siebie dopuścić. A wtedy otwiera się przestrzeń dla bardzo interesujących, magicznych wręcz zdarzeń.

## **Do jakiego życia jesteśmy stworzeni**

Przeznaczeniem człowieka jest życie spełnione, tętniące energią, zdrowiem, miłością, szczęściem. Życie w relacji i więzi z innymi. Ze wszystkich emocji miłość jest najczystszy i najczystszy uczuciem o najwyższej wibracji. Miłość – powszechna, potężna i niezaprzeczalna – to domena serca. W sercu powstaje i przez serce jest odbierana.

Kiedy serce okala mur, nie jesteś w stanie obdarowywać miłością, tak jak z natury potrafisz, bo energia tego uczucia nie może wydostać się z twojego obwarowanego serca. Jednocześnie miłość wysyłana w twoją stronę przez innych nie ma do ciebie dostępu.

Podświadomość tworzy z emocjonalnej energii przeszłych traum mur. To obwarowanie ma do spełnienia swoje zadanie. Chroni. Do czasu. Ale potem przecina więzi. W konsekwencji żyjesz w izolacji, odseparowany od ludzi. Dopóki nie rozbierzesz blokujących ścian – emocja po emocji – będziesz w pułapce, niezdolny, aby wyjść do drugiej osoby i się przed nią otworzyć, nawet jeśli to ktoś bardzo ci bliski.

Wielu ludzi doświadczyło wspaniałej przemiany dzięki uwolnieniu emocji składających się na mur wokół serca. Zyskali na tym nie tylko oni sami, ale także ich krewni i bliscy.

### **KOCHAĆ SIEBIE**

Odkąd pozbyłam się muru wokół serca, jestem w lepszej relacji sama ze sobą. Zamiast wiecznie stawiać innych na pierwszym miejscu, zaczynam dostrzegać własne znaczenie i własne potrzeby. Mam wobec siebie więcej zrozumienia, łagodności i miłości niż kiedykolwiek wcześniej. Uczę się przyjmować miłość innych, ale także obdarzać samą siebie miłością.

Mniej więcej w 30 procentach przypadków rezultaty uwolnienia emocji tworzących obwarowanie serca są natychmiastowe i doskonale widoczne. Najczęściej jednak różnica jest subtelna, a zmiany następują stopniowo – tak że z początku człowiek może sobie nawet nie zdawać z nich sprawy.

## **PAULA I JEJ GNIEWNY SYN**

Pewnego razu zgłosiła się do mnie kobieta z nastoletnim synem. Rick miał wówczas 17 lat i – według słów matki – nie radził sobie z gniewem. Zadawał się z podejrzanym towarzystwem, fatalnie radził sobie w szkole. Kobieta obawiała się, że syn może pójść w narkotyki. Słyszała o mojej pracy z uwięzionymi emocjami i postanowiła prosić o pomoc. Zastanawiała się, czy złość syna może mieć tego typu podłoże.

Milczący, gniewny nastolatek pozwolił mi przeprowadzić test mięśniowy. Zidentyfikowałem mur wokół serca. Następnie przebadalem Paulę. Zgodnie z moimi przypuszczeniami problem muru dotyczył także jej.

Szybko okazało się, że nie tylko syn boryka się ze złością. Matkę również przepełniał gniew w stosunku do byłego męża, ojca Ricka. Kiedy się spotykaliśmy, Paula miała zawsze ten sam specyficzny, ponury i zacięty wyraz twarzy, który nadawały jej mocno ściśnięte szczęki.

Uwolnienie Ricka od muru wokół serca zajęło nam pięć sesji, z których każda nie trwała dłużej niż zaledwie 10 minut. Zdarzało się, że podczas jednej sesji udawało się uwolnić dwie emocje, z reguły jednak pracowaliśmy nad jedną blokadą

podczas jednego spotkania. Wszystkie emocje tworzące mur krążyły wokół ojca i sprowadzały się do poczucia porzucenia, jakie towarzyszyło nastolatкови przez ostatnie lata. Rozwód rodziców był dla niego szalenie trudny. Chłopak borykał się między innymi z uwięzionymi emocjami złości, frustracji, urazy, bezwartościowości.

Gdy tylko uwolniliśmy go od tego bagażu, zaczęła się dogłębna przemiana Ricka. Byłem zafascynowany tym procesem, znajdującym swój wyraz nawet w wyglądzie chłopaka. Kiedy trafił do mnie po raz pierwszy, miał na głowie wyraziście pomarańczowego irokeza – w tym przypadku bardziej wyraz przekory i zادیorności niż kreatywności oraz młodzieżowego luzu. Kiedy nie musiał już demonstrować złości i urazy, irokez stracił rację bytu i Rick wrócił do bardziej stonowanej fryzury. Zmienił się też jego stosunek do szkoły. Stopnie Ricka znacząco się poprawiły. Chłopak zawsze był bystry, wcześniej jednak brakowało mu ugruntowania i motywacji, by przykładać się do nauki.

Zanim uwolniliśmy emocje składające się na mur, wspomnienie ojca doprowadzało chłopaka do wściekłości. Kiedy mur zniknął, Rick nie tylko był w stanie o ojcu myśleć bez złości, ale nawet zaczął spędzać z nim czas! Kipiący w nim wcześniej gniew odszedł do przeszłości i chłopak nareszcie poczuł spokój i optymizm. Uwolniony od muru odzyskał własne życie.

Nigdy nie zapomnę naszego ostatniego spotkania. Przemiana była niezwykła. Uśmiechał się bez przerwy, opowiadając o wyprawie na ryby z ojcem, z którym odbudowywał relacje.

Co ciekawe, inaczej potoczyła się historia Pauli. Oczyszczenie serca z uwięzionych emocji nie przyniosło zmian, których tak oczekiwała. Minęły jakieś dwa miesiące od naszych sesji i kobieta wróciła do mojego gabinetu podminowana.

„O co chodzi, doktorze Nelson? Nic z tego nie rozumiem. Rick jest zupełnie inną osobą. Praktycznie go nie poznaję. Ja tymczasem nie widzę u siebie żadnej różnicy” – żaliła się.

Wytłumaczyłem, że niekiedy proces zmian po rozmontowaniu muru wymaga czasu. Życie wraca na właściwe tory, odzyskujemy równowagę. Ciało i umysł przechodzą transformujący proces zdrowienia, a to może potrwać.

Nie wiem, czy zaakceptowała to wytłumaczenie, czy nie. Ale była rozczarowana, widząc, że jej własne życie nie zmieniło się tak radykalnie, jak to miało miejsce w przypadku syna. Przez jakiś czas nie widziałem żadnego z nich i niekiedy zastanawiałem się, jak sobie radzą.

A potem – może rok później – wpadłem na Paulę przy okazji zakupów. Rozpoznała mnie od razu i była ciekawa, czy ja również ją poznam. Twarz wyglądała znajomo, ale szczerze mówiąc, nie miałem pojęcia, kto mnie zaczepił. W trakcie rozmowy zaczęło do mnie docierać, że to Paula. Nie mogłem uwierzyć własnym oczom. Zmieniła się nie do poznania. Jej twarz promieniała szczęściem. Z całej postawy była jakaś nowa energia. Od czasu naszej ostatniej rozmowy nie tylko dostała nową, satysfakcjonującą pracę, ale też poznała wspaniałego mężczyznę i ponownie wyszła za mąż.

Z zadowoleniem powiedziała mi również, że Rick nadal świetnie sobie radzi w szkole i w życiu ogółem. Przypomniałem jej naszą ostatnią rozmowę sprzed roku.

„Nie wiem, czy pozbycie się muru wokół serca ma z tym cokolwiek wspólnego, ale moje życie jest teraz bez porównania lepsze niż rok temu. To niemal nie do pomyślenia!” – powiedziała z promiennym uśmiechem.

Kiedy żegnałem się z Paulą, myślami powędrowałem do jej dawnego obrazu. Pamiętam dokładnie, jaka była zła i nieszczęśliwa. Trudno mi nawet wyobrazić sobie obecne życie kobiety, gdybyśmy nie oczyścili jej z energetycznych blokad, którymi obwarowała własne serce.

## **Dzieci a mur wokół serca**

Smutna to rzeczywistość, w której nawet dziecięce serca nie są wolne od ochronnej konstrukcji muru. Smutna, ale prawdziwa.

Pomyśl, jak wrażliwe i otwarte jest serce małego dziecka. A przynajmniej – być powinno. Dzieci są bezradne i ufne. I nazbyt często padają ofiarą nieczułych, bezdusznych, a czasem wręcz okrutnych dorosłych i także – niejednokrotnie – bezlitosnych rówieśników. W takich przypadkach podświadomość dziecka zawsze będzie ratować małego człowieka, okalając jego serce murem.

Zdarza się też, że życie wystawia dziecko na próbę ponad jego siły, nawet jeśli wychowuje się w kochającym domu, w najlepszych możliwych warunkach. I czasami te okoliczności łamią małe serca. Poniższy list nadesłała matka. U jej dziewięcioletniego syna lekarze zdiagnozowali kliniczną depresję. Chłopiec był świadkiem śmierci swojego przyjaciela, a uwięziona w tym czasie emocja posłużyła do wzniesienia muru, który miał chronić serce malca, aby nie rozpadło się całkowicie z rozpacz.

### **DEPRESJA DZIEWIĘCIOLATKA**

Drogi doktorze Nelson,  
przed kilkoma tygodniami przyprowadziłam do Pana syna. Bardzo martwiło mnie jego niepokojące zachowanie. Miał problem ze snem i koncentracją, nie chciał jeść. Owładnęły nim złość, negatywne nastawienie, pesymizm. Pogubił się w szkole. Prosiłiśmy, nagradzaliśmy, karaliśmy, a w końcu przekupstwem skłanialiśmy do odrabiania prac domowych. Ale kiedy nawet wykonał zadania,



nie oddawał ich na czas nauczycielowi. To bardzo inteligentny chłopiec, lecz oceny polecały mu na łeb na szyję, bo nigdy nie oddawał swoich prac.

Umówiłam go na wizytę do pediatry. Syn dostał skierowanie do dziecięcego neurologa, a następnie do psychologa na dalszą konsultację. Ostatecznie zdiagnozowano u niego depresję.

Dwa lata wcześniej syn był świadkiem tragicznego wypadku, w wyniku którego utonął jego bliski przyjaciel. Dziesięć miesięcy później braliśmy udział w pogrzebie jego kuzyna. W ciągu następnych sześciu miesięcy zmarło czworo kolejnych członków rodziny i jestem przekonana, że te zdarzenia bardzo mocno wstrząsnęły dzieckiem. Robiłam co w mojej mocy, by pomóc mu uporać się z trudnymi emocjami, ale najwyraźniej te nadal trawiły go od środka.

Kiedy pojawiliśmy się w Pana gabinecie, stwierdził Pan, że u chłopca powstał emocjonalny mur wokół serca i to on odpowiada za brak równowagi w ciele. Nie rozumiem wszystkich naukowych aspektów tej metody terapeutycznej, tym niemniej jestem przekonana, że w końcu znalazłam odpowiedź na pogłębiający się problem depresji mojego dziecka. Po sesji chłopiec przez kilka dni był nieco wycofany, jak w letargu, ale w kolejnych tygodniach zaszły w nim zmiany nie do opisanania.

Pod koniec pierwszego tygodnia wrócił mu apetyt i zniknęły kłopoty ze snem. Wstąpił w niego dawny entuzjazm i wyglądał na znacznie szczęśliwszego. Teraz odrabia lekcje bez protestów, nie muszę mu już o to suszyć głowy. Atmosfera w domu całkowicie się zmieniła – syn jest pomocny, grzeczny i cierpliwy. Czuję, że mój mały, słodki chłopiec nareszcie wrócił do nas i do siebie!

Gdyby sceptycyzm powstrzymał mnie przed wypróbowaniem tej terapii, nadal matkowałabym bardzo smutnemu, sfrustrowanemu dziecku, bezradna wobec jego depresji. Tymczasem znalazłam rozwiązanie, które dosłownie uratowało mojego syna. Jestem Panu niezmiernie wdzięczna!

– PATRICIA L.

## **MUR WOKÓŁ SERCA MAŁEGO JACOBA**

Jedno z najbardziej wzruszających doświadczeń, jakie spotkało mnie przy okazji pracy z dziećmi, dotyczyło historii młodej matki – Meishy – i jej trzyletniego synka Jacoba. Podświadomość chłopca stworzyła mur wokół serca niedługo po narodzinach w konsekwencji ciężkiej choroby, która zabrała jego brata bliźniaka. Uwolniliśmy zablokowane emocje

podczas jednej zaledwie sesji. Później dostałem od jego mamy taki list:

Przed trzema i pół roku urodziłam bliźnięta. Dziewięć dni po narodzinach chłopcy zachorowali – wirus, który ostatecznie zaatakował serca noworodków, zagroził bezpośrednio ich życiu. Przez dwa miesiące synkowie byli w stanie krytycznym. Starszy syn, Jordan, zmarł w wyniku licznych komplikacji. Jacob odzyskał zdrowie na tyle, że mogliśmy w końcu zabrać go do domu. Problemy natury kardiologicznej nie przestawały go jednak trapić.

Serce Jacoba niedomagało, a na dodatek okalał je mur zbudowany z głębokich, nieprzeżytych, uwięzionych emocji, które manifestowały się w zachowaniu chłopca. Syn był zagubiony, nieszczęśliwy, agresywny, wiecznie zagniewany, wykazywał tendencje destrukcyjne. Dzień czy dwa po sesji moje łagodne, kochane dziecko wróciło. Znajomi nie mogli się nadziwić, obserwując, jak szczęśliwy nagle stał się malec. Pomocny, czuły, cierpliwy i grzeczny. Jego obecne zachowanie to przeciwieństwo tego, czego doświadczaliśmy wcześniej, gdy ugiął się pod ciężarem emocjonalnego bagażu. Wiem, że dzięki dalszej terapii mój synek upora się z trudnymi emocjami i będzie mógł cieszyć się szczęśliwym życiem, na jakie zasługuje.

- MEISHA E.

## **JĄKANIE LOWRI**

Pewnego razu skontaktowali się ze mną zaniepokojeni rodzice przemiłej ośmiolatki o imieniu Lowri. Trzy lata wcześniej dziewczynka zaczęła się jąkać. Od tamtej pory regularnie pracowała z logopedą, jednak zajęcia nie przynosiły żadnego rezultatu, a nawet – jak zaobserwowali rodzice – w ciągu ostatnich kilku miesięcy problem zaczął się pogłębiać.

Podczas sesji uwolniliśmy wiele uwięzionych emocji, w tym takie, z których podświadomość dziewczynki zbudowała wokół jej serca mur. Wszystkie wiązały się z wyjątkowym okresem w życiu rodziny, który zdominowały częste, zażarte kłótnie między rodzicami. Ostatnio nastoletni brat Lowri stał się humorzasty i pyskaty, co prowadziło do kolejnych napięć w domu.

Rodzice nie mogli nadziwić się efektem, jakie zaobserwowali już po pierwszej sesji. Następnego poranka Lowri obudziła się później niż zazwyczaj, pełna energii. Zaczęła mówić jak najęta, płynnie, bez zająknięcia. Nauczyciel dziewczynki od razu zauważył zmianę i pragnął dowiedzieć się, jaką metodę pracy zastosowali rodzice. Po sukcesie Lowri wszyscy członkowie zgłosili się do mnie kolejno na indywidualne sesje. Cała rodzina postanowiła zapracować na stworzenie harmonijnego, zgodnego domu i teraz są zachwyceni rezultatami!

Lowri nie może się nacieszyć, że wystawianie przychodzi jej nareszcie z łatwością. Mówi, że czuje się wolna i szczęśliwa. Zaczęła też rysować i malować urocze obrazki. Tyle błogosławieństw!

- ANN-MARIE K.

## **Jak zidentyfikować i rozebrać mur wokół serca**

Pora na praktykę. Pierwsze zadanie polega na określeniu, czy danej osoby – siebie lub twojego pacjenta – dotyczy problem muru okalającego serce. A następnie, jeśli mur istnieje, przejdziemy do uwalniania tworzących go emocji.

Przede wszystkim tak jak w przypadku pojedynczych blokad polegaj na odpowiedziach podświadomego umysłu. To kwintesencja metody kodu emocji. Innymi słowy – pytaj. Uczulam natomiast, że pytania muszą być jasne – czyli mają się odnosić konkretnie do muru wokół serca. Jeśli nie określisz precyzyjnie, o co pytasz, podświadomy umysł nie dopuści cię do kłopotliwego ładunku emocjonalnego.

Wyjaśnię, o co chodzi. Mur wokół serca powstaje z pojedynczych energetycznych blokad emocjonalnych, ale kiedy dojdzie do jego uformowania, podświadomość zaczyna postrzegać tę konstrukcję jako całość. Emocje składające się na tę strukturę stanowią teraz jej integralną część i tak są przez podświadomość określane. Pracując nad emocjami, musisz uznać tę zmianę ich charakteru, inaczej nie będziesz w stanie się do nich zbliżyć. Z podświadomością trzeba współpracować. Jeśli przyjmiesz zasady, jakimi się kieruje, będziesz miał szansę uwolnić emocjonalny bagaż obarczający ciebie lub twojego pacjenta. Po pierwsze, podświadomy umysł musi przyznać, że mur istnieje. Dopiero później możesz zacząć pracę ze składającymi się nań emocjami. A kiedy je uwolnisz, jedna po drugiej, mur zostanie rozebrany.

Cały proces naprawdę nie jest skomplikowany. Na początek zadaj pytanie: „Czy mam (masz) mur wokół serca?“, a następnie wykonaj test mięśniowy dowolną wybraną przez siebie metodą. Dla uproszczenia cały proces krok po kroku przedstawiłem na czytelnym diagramie. Z doświadczenia wiem, że podczas jednej sesji z reguły uwalniamy od 1 do 10 emocji składających się na mur. Całkowite jego rozebranie przeważnie wymaga 1-5 spotkań.

Problem ten jest powszechniejszy, niż można by przypuszczać - moje badania pokazują, że dotyczy mniej więcej 93 procent populacji.

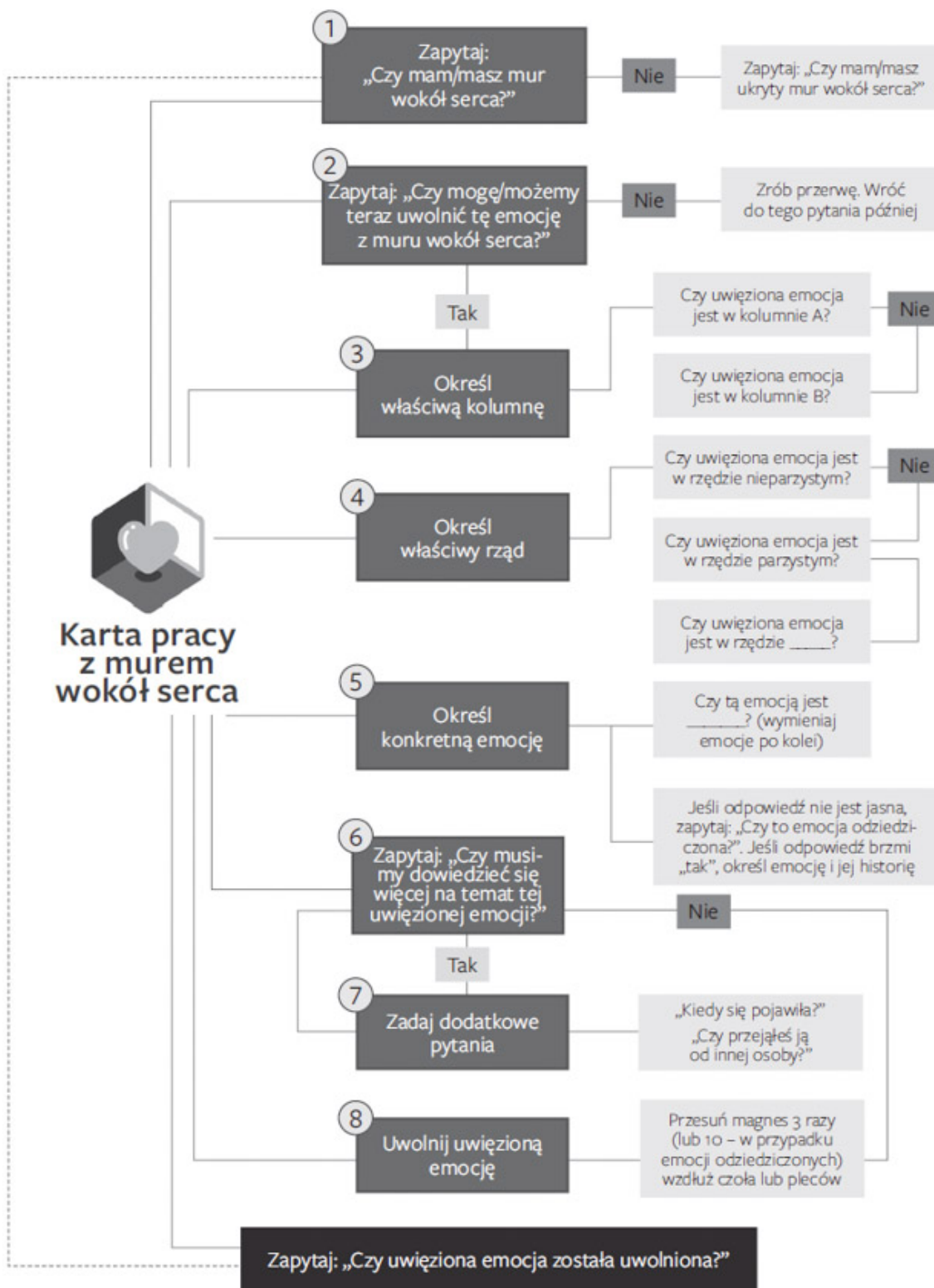
Na następnych dwóch stronach znajdziesz kartę pracy z murem wokół serca i kartę kodu emocji. Umieściłem je tutaj, by ułatwić ci proces wyłaniania i uwalniania energetycznych blokad.

Możesz również pobrać te materiały do wydruku, ze strony internetowej [DiscoverHealing.com](http://DiscoverHealing.com).

## **Mur utajony**

Problem muru wokół serca nie zawsze jest oczywisty i łatwy do określenia. Bywa, że podświadomy umysł się do niego nie przyznaje. To jeszcze nie oznacza, iż taka ochronna struktura nie istnieje. W niektórych przypadkach bowiem mur jest utajony, czyli inaczej – ukryty. Postaram się teraz naświetlić ci ten fenomen. Podświadomy umysł stawia mur w jednym celu: ma ochronić (innymi słowy – ukryć) serce przed niebezpieczeństwem. Dlatego ten poniekąd tajny system obrony trudno czasem wyłonić przy pierwszym podejściu. Jeśli więc podświadomość zaprzecza istnieniu muru wokół serca, warto doprecyzować pytanie. Jak? Zapytaj dosłownie o mur ukryty. Pamiętaj, konkretne pytania pozwalają uzyskać konkretne odpowiedzi.

Podsumowując, gdy w pierwszym podejściu podświadomość zaprzeczy istnieniu muru, dla pewności zapytaj o mur ukryty. Jeżeli otrzymasz odpowiedź twierdzącą, nie trzeba powtarzać słowa „ukryty” w dalszych pytaniach. Właśnie rzuciłeś na niego światło, dlatego od teraz nie jest już żadną tajemnicą.



## Karta kodu emocji

© 2018 Discover Healing	Kolumna A	Kolumna B
<b>Rząd 1</b> serce lub jelito cienkie	nieodwzajemniona miłość opuszczenie porzucenie zagubienie zdrada	euforia niedocenienie niepewność wrażliwość złamane serce
<b>Rząd 2</b> śledziona lub żołądek	martwienie się niepokój odraza rozpacz zdeenerwowanie	beznadzieja bezsilność brak kontroli niska samoocena porażka
<b>Rząd 3</b> płuca lub jelito grube	odrzućcie płacz smutek zniechęcenie żałość	bronienie się samokrzywdzenie zaciętość zdezorientowanie żał
<b>Rząd 4</b> wątroba lub pęcherzyk żółciowy	nienawiść poczucie winy rozgoryczenie uraza złość	brak uznania depresja frustracja niezdecydowanie panika
<b>Rząd 5</b> nerki lub pęcherz moczowy	groza obwinianie przerażenie strach ziryutowanie	brak wsparcia bycie bez wyrazu konflikt niepewność tworzenia poczucie sterroryzowania
<b>Rząd 6</b> gruczoły i narządy płciowe	poniżenie pożądanie przytłoczenie tęsknota zazdrość	bycie bezwartościowym bycie niegodnym duma wstyd zazokowanie



I na tym kończy się specyfika pracy z utajonym murem wokół serca. Trudniej go namierzyć, ale pod innymi względami nie różni się niczym od typowego muru okalającego serce.

Zawsze warto sprawdzać taką ewentualność. Sam wielokrotnie spotykałem się z tego typu konstrukcją w swojej pracy terapeutycznej, uczulam więc na taką możliwość również i ciebie.

## Gotowość do rozebrania muru

Gdy już stwierdziłeś, że serce twoje lub pacjenta faktycznie okala mur, pora sprawdzić, czy podświadomy umysł pozwoli ci tę konstrukcję zdemontować. Pytanie brzmi: „Czy mogę/możemy teraz uwolnić emocję z muru wokół serca?”.

Pamiętaj, że podświadomość nie wzniosła muru bez przyczyny. I choć w ostatecznym rozrachunku następstwa wynikające z zamkniętego, odizolowanego serca są negatywne dla zdrowia i dobrostanu danej osoby, może ona nie być w danym momencie gotowa, by z takiego środka ochrony zrezygnować. Wszystko zależy od indywidualnej sytuacji. Musisz to uszanować.

Jeśli mur istnieje, ale podświadomość odmawia uwolnienia tworzących go emocji, zastanów się, z czego to wynika. Załóżmy, że pracujesz nad sobą. Czy twoje środowisko nie zapewnia ci wystarczającego poczucia bezpieczeństwa? Czy zmagasz się z czymś trudnym, może wręcz dramatycznym? Być może przetwarzasz jakieś inne emocje, które zajmują i obciążają w danej chwili twoje ciało i umysł? Bardzo ważne, by wsłuchać się w głos podświadomości. Ona wie, co dla ciebie najlepsze.

Jeśli natomiast podświadomy umysł potwierdzi gotowość do rozmontowania muru, możesz przejść do uwalniania emocji, kierując się standardową procedurą opisaną szczegółowo w [rozdziale 6](#).

Praca metodą kodu emocji przebiega w ten sam sposób, bez względu na to, czy pracujesz nad pojedynczymi uwięzionymi emocjami, czy takimi, które składają się na mur

wokół serca. Kiedy pytasz: „Czy mogę/ możemy teraz uwolnić emocję składającą się na mur wokół serca?” i dostajesz przyzwolenie, podświadomy umysł koncentruje się na tej jednej, właściwej emocji, i tę pozwala ci wyzwolić. Innymi słowy: nie ty wybierasz, która emocja ma zostać uwolniona – decyzja należy do twojej podświadomości.

Musisz jedynie określić kłopotliwą emocję, korzystając z karty, a następnie ustalić wszelkie inne informacje potrzebne do przeprowadzenia całej procedury. I tyle – możesz przejść do uwolnienia.

## **WEWNĘTRZNY SPOKÓJ**

Jak do tej pory udało mi się uwolnić dziewięć emocji składających się na mur wokół mojego serca i zmiana, jaką odczułam, była nieprawdopodobna. Od dawna wiedziałam, że mam w sobie potężne emocjonalne blokady, które powstrzymują mnie przed spełnionym, szczęśliwym życiem. Właściwie na każdym polu działania dochodziłam do określonego punktu i koniec – ściana i dwa kroki w tył. W przeszłości próbowałam różnych metod pracy nad emocjami, ale kod emocji okazał się bezkonkurencyjny. Sprawy dzieją się tak szybko – zmiany są właściwie natychmiastowe! Wszystko przychodzi mi teraz z większą łatwością, naturalnie. Odzyskałam wewnętrzny spokój i poczucie harmonii. Nie mogę się wprost doczekać uwolnienia kolejnych blokad!

- NIKI K.

## **Przetwarzanie wymaga czasu**

Tak jak wspominałem, zdarzają się przypadki, gdy udaje się uwolnić wszystkie emocje tworzące mur, jedna po drugiej, podczas jednej sesji. Kiedy indziej podświadomość poprzestaje na uwolnieniu kilku pierwszych, ponieważ ciało potrzebuje czasu, by przetworzyć odblokowaną energię. Ten okres przejściowy może trwać kilka godzin, dzień lub dłużej – zależnie od indywidualnych uwarunkowań.

Gdy więc upewnisz się, że emocja faktycznie została uwolniona, zadaj ponownie pytanie: „Czy mogę/możemy teraz uwolnić emocję składającą się na mur wokół serca?”. Jeśli uzyskasz przyzwolenie, kontynuuj pracę.

Jeżeli odpowiedź będzie negatywna, warto sprawdzić, czy mur nadal istnieje. Powtórz zatem pytanie: „Czy mam mur wokół serca?”. Jeśli problem nadal nie został rozwiązany, możesz zapytać, kiedy będziesz mógł uwolnić kolejną emocję (później tego samego dnia, za godzinę, nazajutrz... itd.).

## **ODNALEZIONE WRESZCIE SZCZĘŚCIE**

A oto historia starszej kobiety, która uwolniwszy się od muru wokół serca, w końcu odnalazła szczęście.

Właśnie obchodziłam 81. urodziny i nie pamiętam, żebym kiedykolwiek w życiu była tak szczęśliwa! Po raz pierwszy usłyszałam o kodzie emocji od synowej – podczas sesji przeprowadzonej przez telefon uwolniła mnie od dokuczającego mi od lat bólu palca u stopy. Zapalałam ciekawością, żeby poznać bliżej tę metodę terapeutyczną. Kupiłam więc książkę i zaczęłam uwalniać emocje. Przez kolejne dni 4-5 godzin dziennie pracowałam na tyle, na ile pozwalało mi ciało i w niedzielę o 13.00 moje serce było całkowicie wolne od muru! Nigdy nie przypuszczałam, że mogę poczuć takie szczęście. Od tamtej pory kontynuuję

telefoniczne sesje kodu emocji z synową. Pozbyłam się chronicznego bólu biodra, z którym przez niemal 60 lat nie mogła poradzić sobie fizjoterapia i chiropraktyka. A dzisiaj uwolniłam się od wieloletniego bólu kolan. Spędziłam dwa lata na fizjoterapii, a teraz nareszcie czuję ulgę. Mam wspaniałe dzieci, wnuki i prawnuki. Mam także cztery siostry, które bardzo potrzebują pomocy. Staram się wszystkim opowiedzieć o kodzie emocji, by jak najszybciej mogli odczuć zbawienne skutki tej terapii.

- LESLY K.

## **KOD EMOCJI ODMIENIŁ NASZE ŻYCIE**

Przeczytałam Pańską książkę. Jestem pełna podziwu i nadal nie dowierzam, że emocje budujące mur wokół mojego serca - blokadę, która długo trzymała mnie w swojej mocy - z taką łatwością odeszły, odmieniając życie moje i moich synów. Minął zaledwie tydzień od pierwszej sesji, a ja już zaobserwowałam pozytywną zmianę zachowania jednego z synów, Pete'a, w stosunku do mnie. Z reguły był opryskliwy, czasem widziałam w jego oczach prawdziwą złość na mnie. Ale to minęło. Miałam w sobie wiele odziedziczonych uwięzionych emocji tworzących wokół serca mur. Liczne z nich przekazałam synowi. Kiedy uwolniłam je u siebie, on także się z nich wyzwolił. Tylko w ten sposób mogłam mu pomóc, ponieważ nadal odmawia poddania się sesji. Widzę zmianę, jakiej doświadczyliśmy, i wyobrażam sobie, że mogę pomóc innym, rodzina po rodzinie. Dziękuję, doktorze Bradley - to odkrycie przysporzy dobra ludzkości. Dziękuję z głębi serca. Postanowiłam dołączyć do grona praktyków i uzyskać certyfikat.

- NIJOLE O.

## **W KOŃCU POCZUŁAM MIŁOŚĆ**

Całe życie czułam, że coś odgradza mnie od innych, ale nie umiałam nawet zdefiniować, co to takiego. Po przeczytaniu *Kodu emocji* w końcu znalazłam odpowiedź. Odkryłam, że wiązę w sobie nie tylko mnóstwo zablokowanych emocji, ale też moje serce okala potężny mur, który budowałam pieczołowicie przez lata, by ochronić się przed przyszłym cierpieniem.

Jako dziecko doznałam wielu krzywd i - nie zdając sobie sprawy, co mnie spotyka - osłoniłam swoje serce ochronnym murem. Jego rozebranie zajęło kilka tygodni. Pamiętam, że spojrzałam na swoją trzyletnią wnuczkę i po raz pierwszy poczułam bezgraniczną miłość. Nie potrafię nawet dobrze opisać tego słowami. Nigdy w życiu nie czułam nic podobnego. W tamtym momencie zrozumiałam, że znalazłam to, czego tak długo szukałam.

Przez kolejne lata praktykowałam kod emocji, uwalniając od kolejnych zablokowanych uczuć siebie i członków rodziny. Zaczęłam rozważać zdobycie certyfikatu i wreszcie w lutym spełniłam to marzenie. Teraz mam szansę pomóc znacznie szerszemu gronu – nie tylko rodzinie i przyjaciołom.

Na koniec chciałabym podzielić się jeszcze jednym doświadczeniem. W tym roku, gdy nadeszły walentynki, po raz pierwszy w życiu nie spanikowałam. Nigdy wcześniej nie obchodziłam tego święta, nigdy nawet nie kupiłam kartki żadnemu z dzieci czy wnuków. W tym roku obdarowałam wnuki kartkami i prezentami. Wiem, że zawdzięczam to pozbyciu się muru otaczającego moje serce. Teraz nareszcie jestem w stanie obdarzać miłością i przyjmować ją od innych.

- NATALIE L.

## **OGROMNA RÓŻNICA**

Czuję się fenomenalnie, odkąd uwolniłem się od muru wokół serca. Teraz potrafię cieszyć się towarzystwem bliskich, choć inaczej. Kocham i akceptuję ludzi takich, jacy są – nie stawiając oczekiwań czy warunków. Od tamtej pory uwolniłem kolejne cztery osoby od muru wokół serca. To niebywałe, jakie zmiany następują w ludziach, gdy ich serca zaczynają na nowo czuć. Uwielbiam być świadkiem tych metamorfoz – nigdy mi się to nie znudzi!

- SHAWN C.

## **JASNOŚĆ I UGRUNTOWANIE**

Zawsze czułam, że emocje leżą u podłoża wszystkich chorób, a doświadczenia z kodem emocji jedynie potwierdzają to przekonanie. Praca nad uwolnieniem się od muru okalającego moje serce dała mi spokój, determinację i poczucie szczerości wobec samej siebie, jakich nie zaznałam nigdy wcześniej. Zawsze przywiązywałam wielką wagę do strony duchowej i czułam silną więź z Bogiem. Kod emocji pozwolił mi zyskać jeszcze większą jasność i ugruntowanie.

- BETH B.

## Podsumujmy koszty

Cena, jaką płacimy za obwarowanie serca murem, jest niebotyczna. Ile osób wie dzie samotne, odizolowane życie, bo schroniły się za taką barykadą? Ilu ludzi nie doświadcza szczęścia, jakim jest odnalezienie w życiu miłości? Ile osób wykorzystuje i wyzyskuje innych, bo nie zdaje sobie nawet sprawy, jaką w ten sposób wyrządza krzywdę?

Mur okalający serce może prowadzić do załamania nerwowego, rozpadu związku, agresji. Stworzone w ten sposób pełne przemocy wzorce mogą być powielane przez pokolenia i rodzić wszelkiego rodzaju destrukcyjne zachowania.

Na szerszą, społeczną skalę mury wokół serc niosą brak porozumienia, uprzedzenia, nienawiść i agresję. W skali światowej – są powodem czystek etnicznych, terroryzmu i wojen.

W dzisiejszym świecie zbyt wiele jest izolacji i przemocy, zbyt wiele rozpacz i udręki. Idąc ulicą, mijam wielu przechodniów pogrążonych w cierpieniu. Ludzie ze szczękami zaciśniętymi jak wspomniana wcześniej Paula. Chłopcy z gniewnym, pełnym złości wyrazem twarzy, których zachowaniem kierują ból i frustracja. Każdego wieczoru wiadomości przynoszą przerażające historie. Jak głęboko pogrzebane pod warstwami muru muszą być serca osób, które dopuszczają się tych wszystkich okrutnych czynów.

Uwięzione emocje i znieczulone serce przyczyniają się również do coraz powszechniejszego problemu zaburzeń depresyjnych. Podaje się, że obecnie 300 milionów ludzi na

całym świecie cierpi na depresję. To aktualnie jedna z głównych przyczyn zaburzeń zdrowotnych. Co roku niemal 800 tysięcy osób odbiera sobie życie. Widziałem przypadki, gdy wyzwolenie uwięzionych emocji i uwolnienie serca od obwarowań muru wyciągało ludzi ze stanów depresyjnych. Skutecznie i na zawsze. Widziałem uratowane małżeństwa, odmienione życia. Widziałem usunięcie przemocy z relacji. I początek pięknych nowych związków. Dzieci dokonujące dobrych wyborów. Pokój.

Więcej na temat aktualnych statystyk i wpływu kodu emocji na poprawę globalnej sytuacji znajdziesz [tutaj](#), a także pod adresem [DiscoverHealing.com](http://DiscoverHealing.com).

Jestem niezmiernie wdzięczny za szansę podzielenia się tym, czego nauczyłem się o uwięzionych emocjach. Cieszę się, że mogę rzucić na to zagadnienie nieco więcej światła. Nie mam najmniejszych wątpliwości, że owa wiedza pochodzi od Boga, a jej zadaniem jest niesienie pomocy ludziom w tych jakże trudnych czasach. Uważam to za szczególne błogosławieństwo, iż mogę być częścią metody, która tak wielu osobom pomaga całkowicie odmienić życie. To również bardzo ekscytujące.

## **OTWORZYĆ SERCE**

Odkryłam kod emocji, gdy przechodziłam trudny okres po rozwodzie. Starłam się podnieść na nowo i ukoić złamane serce po rozczarowaniu rozpadem związku. Miałam wcześniej wieloletnie doświadczenie z badaniami mięśniowymi, szybko więc podłapałam tę metodę i zaczęłam pracę nad usuwaniem muru wokół własnego serca. Pracowałam do skutku, aż w końcu pewnego dnia stało się - wiedziałam, że muru już nie ma, a wraz z jego zniknięciem poczułam wyraźnie, że coś się „przesuwa” w okolicy serca. Zastanawiałam się, co to za doznanie. Poczułam, jakby moje serce się otwierało, coś się unosiło i odsłaniało... Bardzo dziwne uczucie, którego wtedy nie rozumiałam.



Zyskałam nowe poczucie lekkości i szczęścia, które może płynąć jedynie z głębi własnego „ja”. Poczułam inny wymiar miłości – różny od tego, czego doświadczałam wcześniej w życiu. Stałam się spokojniejsza. Zaobserwowałam, że znacznie trudniej mnie sprowokować, wytrącić z równowagi. Zachowuję spokój w sytuacjach, w których do niedawna reagowałambym nerwowo. Łatwiej przychodzi mi odpuszczanie pewnych spraw.

Niezwykłym doświadczeniem było obserwowanie, że moje serce naprawdę czuje – porusza się, a nawet pulsuje. Dosłownie jakby się unosiło. Czułam miłość, ciepło, pokój, zadowolenie. Nic innego nie miało w tamtym momencie znaczenia. Moje serce było żywe. A zboleła dusza poczuła napływ nowych wartości. Teraz jestem certyfikowanym praktykiem metod kodu emocji oraz kodu ciała i mam przywilej ciągłego obserwowania takich samych pozytywnych zmian u innych ludzi z całego świata, którzy piszą do mnie, opowiadając, w jaki sposób usunięcie muru wokół serca wpłynęło na jakość ich życia. Metody kodu emocji i kodu ciała okazały się błogosławieństwem nie tylko dla mnie, ale także dla moich dzieci, a teraz również i wnuków. Życie nie mogłoby być lepsze.

- CONNIE B.

Czy rozumiesz już, jak istotne jest usunięcie muru wokół własnego serca? Widzisz, jak ważna staje się taka pomoc dla dzieci i innych członków rodziny? Czy dostrzegasz, jak potężny, transformujący potencjał ma takie działanie, jeśli objąć nim cały świat? Wyobraź sobie zmianę, która mogłaby nastąpić, gdyby udało się uwolnić dość serc, by stworzyć masę krytyczną. Przechylić szalę. Być może zaledwie tysiąc jednostek wystarczy, aby odmienić los całej planety. Niewykluczone, że na zawsze. Ci ludzie – o otwartych sercach – staną się przyczółkiem dla boskiej energii, która zmieni i uzdrowi świat.

Wyobraź to sobie.

\* W opublikowanej w 1991 r. książce *Neurocardiology* dr J. Andrew Armoura udowodnił, że serce ma złożony system nerwowy, który można nazwać małym mózgiem składającym się z 40 tysięcy komórek nerwowych. W 1995 r. inny naukowiec – dr Ming He-Huang z Akademii Medycznej w Harvardzie – odkrył, że komórki te są identyczne z tymi, które znajdują się w mózgu. Oznacza to, że serce

i mózgi mają ze sobą łączność elektromagnetyczną, dzięki której przesyłają sobie nawzajem informacje (przyp. tłum.).



# **BADANIA ZASTĘPCZE**

## **i uzdrawianie przez**

### **pośrednika na odległość**

Często ręce wiedzą, jak rozwiązać zagadkę,  
z którą intelekt zмага się na próżno.

- CARL GUSTAV JUNG

Wyobraź sobie, że masz możliwość uwolnić drogą ci osobę od uwięzionych emocji, choć człowiek ten znajduje się tysiące kilometrów od ciebie. Pomyśl, że możesz połączyć się z podświadomością osoby potrzebującej twojej pomocy, nawet gdy jest nieprzytomna lub w śpiączce. Wyobraź sobie, że jesteś w stanie przebadać swoje domowe zwierzątko i uwalniając je od zablokowanych emocji, pozytywnie wpłynąć na jego zachowanie. Wszystko to, a nawet więcej, jest możliwe dzięki metodzie kodu emocji. W tym rozdziale zapoznasz się z wyjątkowym jej zastosowaniem - a dokładnie z dwiema odmianami testów mięśniowych, które nazywam badaniami zastępczymi (odpowiednio lokalnie z udziałem asystenta lub zdalnie z udziałem pośrednika). Te dwa rozwiązania umożliwiają stosowanie kodu emocji w okolicznościach, które wcześniej wykluczały możliwość skorzystania z takiej pomocy.

Choć używam tych metod od lat, wciąż nie mogę wyjść z podziwu, jak doskonale się sprawdzają. Dzięki nim prowadzę terapie z osobami, które nie mogą osobiście przejść badania (są nietestowalne), jak również uwalniam emocje na odległość.

Wierzę, że żyjemy w czasach, gdy cała nagromadzona przez tysiąclecia wiedza powraca, by przysłużyć się człowiekowi. Kod emocji - w jakiejś formie - stanowi część tego drogocennego dziedzictwa.

W miarę zgłębiania i poszerzania wiedzy na temat mechanizmów świata człowiek dokonał spektakularnych postępów w wielu obszarach. Osiągnięcia, metody, działania dawniej nie do pomyślenia dziś stanowią nieodłączny element rzeczywistości.

Pomyśl tylko. Jeszcze nie tak dawno temu uwiecznienie kogoś na papierze wymagało zdolności artystycznych, bo trzeba było wizerunek narysować lub namalować. A portret w kolorze wymagał wielu godzin pracy i sporo materiału. Teraz wystarczy telefon komórkowy i w ułamku sekundy - gotowe. Do niedawna wybranie się z wizytą do krewnych mieszkających 150 kilometrów od ciebie oznaczało kilkudniową eskapadę. Dziś obrócisz w obie strony w ciągu pół dnia.

Każde zadanie staje się prostsze, gdy dysponujesz odpowiednimi narzędziami. Badania zastępcze stanowią właśnie instrumenty pozwalające skutecznie uwalniać uwięzione emocje, niezależnie, czy pacjent jest w twoim gabinecie, czy tysiące kilometrów dalej.

## **PROBLEM Z POKRZYWKĄ**

Prowadziłam terapię córki kolegi z pracy metodą badania zastępczego z udziałem pośrednika. Cierpiała na nawracającą pokrzywkę, niekiedy utrzymującą się miesiącami. Kolega odwiedził z dziewczynką wielu specjalistów, ale mimo najlepszych chęci nikt nie potrafił jej pomóc. Po sesjach kodu emocji z udziałem pośrednika pokrzywka zniknęła, by więcej nie powrócić.

- JENNIFER C.

## Dary z nieba

Badania zastępcze postrzegam jako błogosławieństwo, które pozwala uzdrawiać nawet w najbardziej niesprzyjających warunkach.

Przypuśćmy, że masz małe dziecko, które boryka się ze złością, i podejrzewasz, że problem bierze się z uwięzionych emocji. Jak wykonasz badanie mięśniowe na takim malcu?

A może twój mąż jest na misji i gdzieś na końcu świata oplakuje śmierć kolegi z jednostki. Jak możesz mu pomóc, skoro jest tak daleko?

Być może wierny psi przyjaciel popadł w apatię z tęsknoty, bo twoje starsze dziecko wyjechało na studia. Podejrzewasz, że w grę wchodzi uwięziona emocja, ale czy możesz mieć pewność? Twój pies być może wiele rozumie, lecz czy pojmie, co to znaczy dać opór podczas badania mięśniowego? Jeśli tak, z pewnością chciałbym to zobaczyć!

Badania zastępcze pozwalają praktykowi kodu emocji uzyskać odpowiedzi od pacjenta (człowieka albo zwierzęcia) poprzez test mięśniowy przeprowadzony na samym sobie lub na osobie trzeciej. Test zastępczy z udziałem asystenta wykorzystuje się w pracy z osobą, która jest obecna przy badaniu, ale nie może przejść go osobiście, natomiast test z udziałem pośrednika służy pracy na odległość. W tym drugim przypadku faktyczna lokalizacja pacjenta nie ma znaczenia - może on być nawet na drugim końcu świata, a terapeuta pracuje z osobą, która pacjenta reprezentuje.

## Test zastępczy z udziałem asystenta

Niczym światło świecy w ciemnym pokoju pole elektromagnetyczne człowieka (lub zwierzęcia) słabnie, im bardziej oddalasz się od jego źródła. Z moich obserwacji wynika, że energia promieniuje z ciała z dużą siłą we wszystkich kierunkach. Sfera silnej energii ma promień ok. 180 centymetrów. Kiedy podświadomość się z nami komunikuje, pole energetyczne w tym obszarze zmienia się w czytelny sposób, co odzwierciedla się w odpowiedziach ciała podczas testu mięśniowego. A jeśli pacjent nie może przejść badania mięśniowego osobiście? Właśnie w takich sytuacjach posiłkujemy się badaniem zastępczym z udziałem asystenta. Asystent to osoba, którą włączamy do badania - to na niej przeprowadza się test mięśniowy, by uzyskać odpowiedzi z podświadomego umysłu faktycznego pacjenta.

Badanie zastępcze z udziałem asystenta daje szansę na przebadanie każdej osoby\*, która jest fizycznie obecna podczas badania, ale nie może przejść go osobiście.

Skąd wynika ta niemożność przeprowadzenia testu na faktycznym pacjencie? Powodów jest wiele, chociażby:

1. Wiek - przebadanie małego dziecka lub osoby w wieku podeszłym może sprawiać wiele trudności.
2. Ograniczenia fizyczne - kontuzja, choroba, dolegliwości bólowe, osłabienie, odwodnienie lub przesunięcie kręgów szyjnych.
3. Brak przytomności, sen lub śpiączka.
4. Upośledzenie intelektualne uniemożliwiające racjonalne myślenie.

Aby przeprowadzenie tego rodzaju testu było możliwe, asystent musi znajdować się w odległości nie większej niż



180 centymetrów od pacjenta. Pacjent nie może przejść testu mięśniowego osobiście, nadal jednak możemy uzyskać odpowiedzi z jego podświadomego umysłu. Istnieją dwie możliwości skorzystania z pomocy asystenta:

1. Samobadanie - badający występuje jednocześnie w roli asystenta.
2. Udział osoby trzeciej w charakterze asystenta.

W obu przypadkach asystent nie musi dotykać pacjenta. Zaobserwowaliśmy, że pozostawanie w odległości nie większej niż 180 centymetrów *de facto* wystarczy, by poczuć silne zmiany w polu energetycznym badanego.

Powiedzmy, że chcesz przebadać niemowlę. Każda osoba, która może poddać się testowi, będzie odpowiednia w roli asystenta. W przypadku dziecka asystować może na przykład któryś z rodziców lub inna dowolna osoba, przy której dziecko czuje się bezpiecznie. Oczywiście przebadanie małego pacjenta zawsze wymaga otrzymania uprzedniej zgody rodziców lub opiekunów.

W zasadzie nie ma żadnych szczególnych warunków do spełnienia - asystować przy badaniu może każdy, kto jest fizycznie zdolny do poddania się testom mięśniowym.

W mojej praktyce traktuję badania zastępcze jako nieodzowną część metody kodu emocji.

Jeśli podczas badania pacjenta otrzymujesz wyniki niespójne lub niejasne, sugeruję skorzystanie z badania zastępczego w formie samobadania lub z udziałem osoby trzeciej w charakterze asystenta. Nadal zwracasz się z pytaniami do podświadomego umysłu faktycznego pacjenta, jednak test mięśniowy przeprowadzasz na sobie lub asystencie. W swojej praktyce zaobserwowałem, że

w badaniach zastępczych niejednokrotnie odpowiedzi są klarowniejsze i łatwiejsze do odczytania.

# Jak przeprowadzić badanie zastępcze z udziałem asystenta

Poniżej przedstawiam dwa sposoby wykonywania badania zastępczego: pierwszy zakłada samobadanie, czyli badający jest jednocześnie asystentem, drugi przyjmuje obecność osoby trzeciej.

## Samobadanie - praktyk kodu emocji jest jednocześnie asystentem



1. Zaczynij od intencji. Wzbudź w sobie uczucie miłości do pacjenta – poczuj wdzięczność, że możesz mu pomóc, a następnie pomódl się o boską łaskę.
2. Upewnij się, że nadajesz się do przeprowadzenia badania (jesteś sprawdzalny) – w tym celu dokładnie ustal poziom bazowy. Przetestuj, jak wygląda jasna odpowiedź pozytywna i negatywna – postępuj zgodnie z procedurą opisaną w [rozdziale 5](#).
3. Stań wystarczająco blisko pacjenta (nie dalej niż 180 centymetrów). Nie ma konieczności bezpośredniego dotyku, ale możesz to robić, jeśli pacjent wyrazi taką wolę.

4. Aby potwierdzić, że odczytujesz energię pacjenta, wykonaj test. Poproś pacjenta, by przedstawił się pełnym zdaniem. Jeśli pacjent nie mówi, wypowiedz na głos: „Nazywasz się \_\_\_”. Wykonaj samobadanie. Powinieneś otrzymać silną odpowiedź potwierdzającą.
5. Dla pewności wykonaj drugi test, tym razem podając nieprawdziwą tożsamość. Odpowiedź powinna być wyraźnie słaba – zaprzeczająca.
6. Jeżeli nie otrzymujesz klarownych odpowiedzi, powtarzaj kroki 4 i 5, aż uzyskasz jasne wyniki. Od tego momentu kontynuuj standardowy proces pracy metodą kodu emocji.

## **Badanie z udziałem osoby trzeciej w charakterze asystenta**



1. Zaczynaj od intencji. Wzbudź w sobie uczucie miłości do pacjenta – poczuć wdzięczność, że możesz mu pomóc, a następnie pomódl się o boską łaskę.
2. Upewnij się, że asystent nadaje się do przeprowadzenia badania (jest sprawdzalny) – w tym celu dokładnie ustal poziom bazowy. Przetestuj, jak

wyglądają jasne odpowiedzi pozytywna i negatywna - postępuj zgodnie z procedurą opisaną w [rozdziale 5](#).

3. Asystent musi znajdować się blisko pacjenta (nie dalej niż 180 centymetrów). Może trzymać go za rękę, jeśli pacjent wyrazi taką wolę, nie ma jednak takiej konieczności.
4. Poproś pacjenta, by przedstawił się pełnym zdaniem. Jeśli pacjent nie mówi, możesz sam wypowiedzieć na głos: „Nazywasz się \_\_\_”. Wykonaj test mięśniowy na asystencie. Powinieneś otrzymać silną odpowiedź potwierdzającą.
5. Poproś pacjenta, by podał nieprawdziwą tożsamość. Możesz też sam wypowiedzieć błędne zdanie na głos. Tym razem odpowiedź powinna być wyraźnie słaba - zaprzeczająca.
6. Jeżeli nie otrzymujesz klarownych odpowiedzi, powtarzaj kroki 4 i 5, aż uzyskasz jasne wyniki. Od tego momentu kontynuuj standardowy proces pracy metodą kodu emocji.

Pamiętaj, że w tym procesie masz zadawać pytania (lub prosić o wypowiedzianie określonych zdań twierdzących) swojemu pacjentowi, natomiast odpowiedzi otrzymasz za pośrednictwem ciała asystenta.

Przejdź przez pytania podane w poprzednich rozdziałach, by ustalić rodzaj i lokalizację uwięzionej emocji. W celu uwolnienia takiej emocji przesuń magnesem wzdłuż kręgosłupa pacjenta. Jeśli nie masz takiej możliwości, uwolnij emocję poprzez pracę z magnesem na asystencie.

## **Badania zastępcze u dzieci**

Na małych dzieciach zazwyczaj nie udaje się przeprowadzić wiarygodnego badania mięśniowego. Badania zastępcze to prosty i skuteczny sposób na uzyskanie odpowiedzi niezbędnych, aby pomóc malcowi.



Dzieci są delikatne, w wielu przypadkach możesz ulżyć im w cierpieniu właśnie dzięki pracy z asystentem. Kod emocji sprawdza się równie dobrze w przypadku maluchów, jak i dorosłych. Dzieci też cierpią z powodu uwieczonych emocji. Z pewnością problem dotyczy malców wychowujących się w trudnych warunkach, ale często nie omija także tych, które dorastają w kochającym domu, wśród troskliwej rodziny.

Chciałbym tu przywołać poruszającą historię małej Julie, u której uwolnienie uwieczonych emocji przełożyło się na potężną zmianę jakości życia.

## **HISTORIA JULIE**

Biologiczna matka Julie była uzależniona od kokainy. Dzień po porodzie dziecko zostało jej odebrane i umieszczone w rodzinie zastępczej, która starała się o adopcję. Kiedy spotkałem Julie po raz pierwszy, miała 2,5 roku. Zdiagnozowano u niej dziecięce porażenie mózgowe, niepełnosprawność intelektualną i poważną astmę. Cierpiała również z powodu nadpobudliwości z deficytem uwagi.

Przez całą wizytę dziewczynka była niezmiernie pobudzona. Gdyby mogła, dosłownie chodziłaby po ścianach gabinetu. Nie potrafiła usiedzieć spokojnie ani chwili, nie bawiła się z innymi dziećmi, nie interesowały jej zabawki. Napady hysterii potrafiły trwać godzinami. W miesiącu poprzedzającym pierwszą wizytę siedmiokrotnie trafiała do szpitala z powodu astmy. Musiała korzystać z aparatury ułatwiającej oddychanie. Byłem pod wielkim wrażeniem cierpliwości, jaką w tych okolicznościach wykazywała się Betty – jej przybrana matka.

Przebadałem Julie metodą badania zastępczego z udziałem asystenta i odkryłem liczne zaburzenia równowagi w jej ciele, w tym mur wokół serca.

Poniżej podaję emocje, które składały się na mur wokół serca dziewczynki. Zdołaliśmy je wszystkie uwolnić – każdą podczas jednej wizyty, łącznie w ciągu miesiąca.

**Nieodwzajemniona miłość odziedziczona po biologicznej matce:** nieodwzajemniona miłość to emocja, która pojawia się, gdy dana osoba czuje, że nie jest obdarowywana miłością lub gdy miłość, którą kieruje do drugiej osoby, zostaje odrzucona. Biologiczna matka Julie trzymała w sobie uwięzioną emocję nieodwzajemnionej miłości i przekazała ją córce podczas poczęcia.

Jako społeczeństwo mamy naturalną tendencję do oceniania takich osób jak biologiczna matka Julie. Widzimy ich złe wybory i często potępiamy ich postępowanie. Nie dostrzegamy jednak ogromu ukrytego cierpienia, bólu i żalu, które budują wokół ich serc mur uwięzionych emocji. Matka Julie żyła właśnie z takim brzemieniem.

**Nienawiść odziedziczona po biologicznym ojcu:** być może nigdy się nie dowiemy, co takiego spotkało w życiu ojca Julie, że w jego ciele uwięzła nienawiść. Dziewczynka nawet nie знаła ojca, ale jego uwięziona emocja wpłynęła na życie małej. Kiedy zablokowane uczucia przechodzą z pokolenia na pokolenie, zakłócają naszą naturalną drogę i zmieniają jej bieg. Emocje kierują zachowaniem i dyktują wybory. Emocje sprawiają, że traktujemy innych w określony sposób. Czy możliwe zatem, że uwięzione emocje przekazywane z pokolenia na pokolenie odpowiadają po części za pokoleniowe właśnie i brak zrozumienia?

**Żal i złość przejęte od biologicznej matki:** zarówno żal, jak i złość zostały uwięzione podczas pierwszego trymestru ciąży. Te dwie emocje stanowiły odpowiedź kobiety na fakt, że zaszła w ciążę. I zablokowały się w kształtującym się dopiero



organizmie dziecka. Takie informacje zyskałem, badając dziewczynkę z pomocą asystenta.

**Żal, zniechęcenie, żalność, trzeci trymestr:** rozwijające się w łonie matki dziecko nierzadko przejmuje i blokuje w sobie intensywne emocje przez nią odczuwane. Dość często do uwięzienia emocji dochodzi właśnie w trzecim trymestrze ciąży, choć nie jest to regułą. U Julie zidentyfikowałem uwięzione emocje żalu, zniechęcenia i żalności, które jej matka odczuwała w owym czasie.

**Beznadzieja przejęta od biologicznej matki podczas porodu:** najwyraźniej matka Julie odczuwała podczas porodu brak nadziei. Dziecko znajdowało się wtedy w jej polu energetycznym. Kiedy ciało kobiety wibrowało z częstotliwością tej emocji, ciało dziecka przejęło tę energię i uwięziło ją w sobie.

**Uczucie bycia niegodną i autodestrukcyjność, uwięzione w pierwszym roku życia:** te dwie emocje powstały u Julie, ponieważ dziewczynka nie radziła sobie z ciężarem bagażu emocjonalnego otrzymanego u progu życia, do którego dołączyło się wystawienie na działanie substancji toksycznych wynikające z uzależnienia matki. Według relacji rodziców zastępczych, kiedy miała około roku, nabrała zwyczaju uderzania głową w ścianę czy podłogę.

**Rezultaty:** po trzeciej sesji Julie przespała całą noc, a jej oddech uspokoił się i wyrównał. Po czwartej sesji objawy astmy ustąpiły.

Krótko później w domu pojawił się opiekun społeczny Julie. Spędzili z Betty niemal dwie godziny na rozmowie

i wypełnianiu papierów adopcyjnych. Przez cały ten czas dziewczynka siedziała spokojnie na podłodze i bawiła się grzecznie zabawkami. Nigdy wcześniej nic takiego nie miało miejsca. Pracownik opieki nie mógł się nadziwić. Zapytał nawet, jakie leki kobieta podaje dziecku. „Szczерze mówiąc, Julie nie przyjmuje już żadnych leków” – odpowiedziała Betty. A oto historia małej Julie oczami matki zastępczej:

Dostaliśmy Julie, gdy miała zaledwie dzień. Jej matka była uzależniona od narkotyków, a my chcieliśmy zaadoptować małą. Była chora i co najmniej 3-4 razy w miesiącu lądowała w szpitalu z powodu ostrej astmy. Potrzebowała aparatury ułatwiającej oddychanie, przyjmowała też na stałe kilka leków na astmę. Miała także porażenie mózgowe, a jej zachowanie było koszmarnie trudne.

Po raz pierwszy skontaktowaliśmy się z doktorem Nelsonem w sprawie mojej mamy, która nie czuła się najlepiej. Widząc, jak bardzo poprawił się jej stan, postanowiliśmy przyprowadzić do niego również naszą Julie. Łącznie córka przeszła 13 sesji kodu emocji. Kiedy przyszliśmy po raz pierwszy, była właśnie po siedmiu hospitalizacjach w ciągu jednego miesiąca. Jej oddech musiał być wspomagany. Teraz od trzech tygodni Julie ani razu nie musiała brać leków ani korzystać ze specjalistycznego sprzętu. Czuje się bardzo dobrze. Znacznie lepiej radzi sobie z chodzeniem, a jej zachowanie zmieniło się diametralnie.

Gdy zaczynaliśmy terapię, córka w ogóle nie mówiła. Obecnie mówi, liczy i świetnie sobie radzi. Jesteśmy przeszczęśliwi i zachwyceni dotychczasowymi postępami. Mała jest zupełnie innym dzieckiem. Zanim trafiła do doktora Nelsona, każdy dzień był wyzwaniem. Codziennie walczyliśmy o przetrwanie między kolejnymi atakami astmy a napadami hysterii, które ciągnęły się nawet 2,5 godziny. Teraz mała potrafi się zirytować, ale hysterie minęły. Niekiedy zdarza jej się zapłakać. To wszystko. Czujemy się wspaniale i jesteśmy przeszczęśliwi z powodu poprawy jej stanu.

- BETTY R.

**Wspaniałe rezultaty:** stan Julie nadal się poprawiał i nie minęło wiele czasu, a lekarze poinformowali Betty, że wycofują poprzednią diagnozę o porażeniu mózgowym i niesprawności intelektualnej. Nieokiełznane, fatalne zachowanie Julie odeszło do przeszłości. Dziewczynka była nie do poznania.

Z mojego doświadczenia wynika, że wiele problemów zdrowotnych i behawioralnych u dzieci można znacząco złagodzić lub całkowicie rozwiązać dzięki terapii metodą kodu emocji.

W przypadku Julie poprawa dotyczyła zdrowia fizycznego i rozwoju intelektualnego. Trudno mi nawet opisać, jak wiele satysfakcji daje mi pomaganie najmłodszym. Wiem, że mogę wyrwać dziecko z objęć negatywnych energii, które – gdyby pozostawić je samym sobie – mogłyby zniszczyć młode życie.

## **ELIZA JUŻ SIĘ NIE BOI!**

Moje pierwsze doświadczenie z kodem emocji miało miejsce krótko po tym, jak przeczytałem książkę doktora Nelsona. Próbowałem przeprowadzić badanie zastępcze z udziałem asystenta, aby pomóc mojej pięcioletniej siostrzenicy, Elizie. Jakieś trzy godziny później przybiegła do mnie rozradowana i powiedziała, że już się nie boi wody! Mama ją właśnie wykąpała, a ona w czasie kąpieli bawiła się w wannie, zanurzając głowę – sprawiało jej to frajdę. Wcześniej śmiertelnie bała się nawet zamoczyć twarz czy włosy.

- NATHAN A.

## **PROBLEMY ZE SNEM I JEDZENIEM**

Młoda matka przyszła do mnie ze swoim sześciomiesięcznym synem. Ktoś jej mnie polecił. Postanowiła spróbować, bo lekarze powiedzieli, że nie mogą chłopcu w żaden sposób pomóc. Dziecko miało problemy ze snem i silne bóle podczas jedzenia i trawienia. Z matką dziecka jako asystentką przeprowadziłem badanie zastępcze chłopca i udało mi się uwolnić cztery z pięciu uwięzionych emocji. Badanie pokazało, że maluch przejmował zdenerwowanie i stres rodziców. Dwa tygodnie później rozmawiałem z jego mamą. Już pierwszą noc po sesji przespał spokojnie, a następnego dnia przestały mu dokuczać dolegliwości żołądkowe. Od tamtej pory żaden z problemów nie wrócił.

- JIMMY A.

## **Badanie zastępcze u zwierząt**

Kiedy pracuję ze zwierzętami, zawsze zwracam się do nich w ten sam sposób, w jaki odnosiłbym się do człowieka. I choć zwierzę być może nie rozumie słów, jestem przekonany, że odczytuje intencje, jakie mu przekazujemy. W rzeczywistości podświadomy umysł zwierzęcia nie różni się bardzo od ludzkiego. Wierz mi, zwierzę rozumie, co starasz się dla niego zrobić. Zdaje mi się, że czasami zwierzęca zdolność odczytywania ludzkich intencji przewyższa nasze własne umiejętności w tym zakresie.

Podczas badania zwierzęcia kierujesz pytanie do jego podświadomego umysłu i przeprowadzasz test mięśniowy na asystencie (samobadanie lub badanie z udziałem osoby trzeciej), by uzyskać odpowiedź.

Badanie zastępcze sprawdza się w przypadku kotów, psów, koni, ale także innych gatunków zwierząt. Istnieje tak wiele wspaniałych historii związanych z praktyką kodu emocji wśród zwierząt, że postanowiłem poświęcić temu zagadnieniu cały [kolejny rozdział](#).

## **Badanie zastępcze u osoby nieprzytomnej**

Badanie zastępcze z udziałem asystenta pozwala pracować także z osobą śpiącą, nieprzytomną, jak też znajdującą się w śpiączce. Nawet jeśli człowiek nie reaguje lub nie jest w stanie nawiązać kontaktu werbalnego, jego podświadomy umysł nadal działa. Podświadomość nigdy nie śpi. Organizm osoby nieprzytomnej funkcjonuje. Płuca oddychają. Serce bije. Podświadomy umysł jest nadal czujny i ma wszystko pod kontrolą. Kiedy zadasz mu pytanie, będzie znał na nie odpowiedź. Jednak człowiek nieprzytomny nie jest w stanie aktywnie uczestniczyć w badaniu. Dlatego w takim przypadku doskonale sprawdza się badanie zastępcze.

Uczulam, że nie mówię tu, rzecz jasna, o sytuacjach zagrożenia życia, kiedy pacjent wymaga natychmiastowej pomocy lekarza lub służb ratunkowych.

Przed kilkoma laty mój ojciec zapadł w śpiączkę z powodu potężnego tętniaka w mózgu. Niezmiernie się o niego martwiłem i chciałem pomóc najlepiej, jak potrafiłem. Kiedy odwiedziliśmy go z żoną w szpitalu, okazało się, że nie możemy nawet podejść do niego na tyle blisko, by przeprowadzić sesję kodu emocji. Tatę otaczała plątanina kabli i rur medycznej aparatury.

Poprosiłem Jean, by podjęła się roli asystenta w badaniu ojca. Mimo że był w śpiączce, mogliśmy od razu skomunikować się z jego podświadomością i określić, jak najskuteczniej możemy mu pomóc – oczywiście dodatkowo, poza wszystkim, co robił dla niego personel szpitala. Tata

wybudził się ze śpiączki i mieliśmy szansę spędzić z nim jeszcze jeden bezcenny rok, zanim odszedł na zawsze. Fakt, że mogłem udzielić mu wtedy pomocy, stanowi dla mnie niezwykle ważne doświadczenie i potęguje jedynie wdzięczność za dar, jakim jest możliwość pracy z wykorzystaniem badania zastępczego.

## Uzyskanie pozwolenia

Pamiętaj, że zanim przystąpisz do pracy, zawsze musisz uzyskać pozwolenie na działanie. Dotyczy to zarówno badań zastępczych, jak i badań bezpośrednich. Oto kilka zdroworozsądkowych wskazówek, do kogo zwracać się o udzielenie zgody.

PACJENT	ZGODA
świadomy dorosły	bezpośrednia zgoda pacjenta
nieprzytomny dorosły	lekarz, który się opiekuje pacjentem
osoba nieletnia	rodzic lub opiekun
zwierzę	opiekun

Według mnie badania zastępcze to niezmiernie przydatne narzędzie, a może wręcz nieodzowne do wykorzystania pełnego potencjału metody kodu emocji. Znacząco ułatwia pracę ze zwierzętami, dziećmi, osobami nieprzytomnymi, a także tymi, które są za słabe lub doświadczają zbyt intensywnego bólu, by poddać się testom osobiście.

## **Badanie zastępcze z udziałem pośrednika**

W powszechnym rozumieniu pośrednik to osoba upoważniona do działania w imieniu swojego mocodawcy. Jest reprezentantem. W przypadku badania zastępczego pośrednik tymczasowo wchodzi w rolę badanego – można powiedzieć, że „staje się” pacjentem. Dobrowolnie zgadza się zastąpić drugą osobę, poddaje się badaniu i pozwala, by jego ciało stało się medium przekazującym odpowiedzi mające się przysłużyć poprawie zdrowia reprezentowanego pacjenta.

Badanie zastępcze z udziałem pośrednika sprawdza się w sytuacjach, gdy osoba potrzebująca pomocy nie jest w pobliżu terapeuty bądź z jakichkolwiek innych przyczyn jest nieosiągalna. Tego rodzaju praca to przykład leczenia zdalnego, czyli na odległość. Leczenie na odległość nie weszło do kanonu medycyny zachodniej, ale stosowano je w starożytności i stosuje się nadal w takich praktykach jak qigong, kung-fu, reiki oraz w innych uznawanych technikach pracy z energią.

### **UZDROWIENIE ALLISON**

Pracowałem kiedyś z zespołem tancerek ze szkoły baletowej znajdującej się w pobliżu mojego gabinetu. Pewnego razu Allison, jedna z dziewcząt z grupy, pojechała w trasę taneczną do Japonii. Niedługo po jej wyjeździe odebrałem nocny telefon od jej zaniepokojonej matki. „Doktorze, mamy kłopot” –



powiedziała. „Allison ma problem z biodrem - nie może tańczyć. Jutro premiera. Czy możemy jej jakoś pomóc?”.

Poprosiłem o kontakt do dziewczyny i kobieta podała mi numer telefonu japońskiego hotelu, w którym przebywała grupa. Kiedy udało mi się połączyć z Allison, zrelacjonowała sytuację. Biodro zaczęło jej dokuczać tego dnia bez wyraźnego powodu i teraz nie mogła nawet normalnie chodzić. Taniec następnego dnia w ogóle nie wchodził w rachubę.

Uzyskałem zgodę Allison oraz jej matki na przeprowadzenie badania i poprosiłem Jean o przyjęcie roli pośrednika. Chociaż tancerka znajdowała się na innym kontynencie, nie mieliśmy problemu, by utworzyć połączenie energetyczne. Zdecydowaliśmy, że w trakcie badania Allison zostanie na linii, ponieważ podejrzewałem, że może wnieść coś wartościowego do sesji. Należy jednak pamiętać, iż nie jest to konieczne - badanie zastępcze z pomocą pośrednika nie wymaga łączności telefonicznej z faktycznym pacjentem. Połączenie energetyczne między pacjentem a pośrednikiem w zupełności wystarczy.

Pamiętaj, że dystans nie stanowi dla energii przeszkody. Możemy uleczać na odległość, bo energia, w przeciwieństwie do ciała fizycznego, nie ma granic.

Energia jest wszędzie, wypełnia całą przestrzeń. W powietrzu między obiektami jest jej nie mniej niż w samych obiektach. Właśnie ta energetyczna ciągłość i wszechobecność sprawiają, że praca ze Stanów z dziewczyną w Japonii nie stanowiła żadnego problemu.

Podczas sesji odkryliśmy dwie uwięzione emocje zlokalizowane w tkankach biodra dziewczyny. Były to tęsknota i żal związany z wyjazdem. Zapytałem, czy źle jej z faktem, że

jest w takiej, a nie innej sytuacji. Niechętnie przyznała mi rację. Była podekscytowana szansą i podróżą, ale bardzo tęskniła za domem. Za matką i koleżankami. Najbardziej chciała, by pozwolono jej wreszcie wrócić do domu.

Przesuwając magnes wzdłuż pleców Jean, uwolniłem jedna po drugiej emocje zablokowane w biodrze Allison. I choć dziewczyna znajdowała się na drugim końcu świata, rezultaty okazały się natychmiastowe. Zanim zdążyliśmy odłożyć telefon, ból ustąpił. Następnego dnia wyszła na scenę i zatańczyła bez najmniejszego problemu.

## **DORENE I JEJ DOŚWIADCZENIA Z UZDRAWIANIEM**

Jedna z moich pacjentek postanowiła podzielić się swoim doświadczeniem pokazującym, że uzdrawianie na odległość może być równie skuteczne, jak praca z terapeutą na żywo. Oto historia Dorene.

W ostatnich 10 latach konsultowałam się z doktorem Nelsonem wielokrotnie, w związku z różnymi problemami zdrowotnymi. Pewnego razu od kilku dni borykałam się z przepukliną rozworu przełykowego, z wszelkimi jej objawami, w tym zgagą i dolegliwościami bólowymi. Czułam się naprawdę fatalnie i nie byłam w stanie za nic się zabrać ani na niczym skupić.

Mój mąż zasugerował konsultację telefoniczną z doktorem Nelsonem. Badanie pokazało, że za objawami stoi uwięziona emocja. Po jej uwolnieniu odczułam natychmiastową ulgę, zanim jeszcze zdążyłam odłożyć słuchawkę. Wszystkim szczerze polecam otworzyć się na taką metodę terapii. Mamy obecnie dostęp do niezwykłych technik uzdrawiania, które pozwalają skorzystać z pomocy specjalisty na odległość.

- DORENE N.

## **W jaki sposób przeprowadzić badanie zastępcze z udziałem pośrednika**

Porozmawiajmy teraz o praktycznej stronie wykonania takiego testu. Po pierwsze i najważniejsze - musisz uzyskać zgodę osoby, którą chcesz poddać badaniu. Przeprowadzanie jakichkolwiek badań bez przyzwolenia pacjenta jest wysoce nieetyczne i stanowi poważne naruszenie cudzej prywatności.

Możesz przeprowadzić badanie samodzielnie - występując w podwójnej roli badającego i pośrednika oraz wykonując samobadanie. Jest to rozwiązanie najprostsze, bo nie potrzebujesz żadnej asysty. Druga metoda zakłada obecność innego pośrednika. Poniżej opisuję stosowaną procedurę w obu wariantach.

### **Samobadanie - praktyk kodu emocji jest jednocześnie pośrednikiem**



Pacjentka – nazwijmy ją Emily Jones – chciałaby przejść sesję kodu emocji. Zgodziła się na przeprowadzenie sesji zdalnej z udziałem pośrednika, ponieważ nie może stawić się na wizytę osobiście. W tym wariancie sam wystąpisz w roli pośrednika Emily i wykonasz samobadanie. Przeprowadzisz też procedurę uwolnienia emocji na swoim ciele, co spowoduje jednoczesne odblokowanie wywołujących problemy uczuć u pacjentki, choć ta znajduje się w oddaleniu.

1. Zaczynij od intencji. Wzbudź w sobie uczucie miłości do pacjentki – poczuć wdzięczność, że możesz jej pomóc, a następnie pomódl się o boską łaskę.
2. Upewnij się, że nadajesz się do przeprowadzenia badania (jesteś sprawdzalny) – w tym celu dokładnie ustal poziom bazowy. Przetestuj, jak wygląda jasna odpowiedź pozytywna i negatywna – postępuj zgodnie z procedurą opisaną w [rozdziale 5](#).
3. Utrzymując jasną, silną intencję nawiązania energetycznego połączenia z pacjentką, powiedz: „Nazywam się Emily Jones”. Najpierw takie oświadczenie da najprawdopodobniej słabą odpowiedź mięśniową. Powtarzaj to zdanie tak długo, aż uzyskasz w teście silną odpowiedź pozytywną. Początkującym praktykom nawiązanie połączenia zajmuje nieco czasu. Wraz z nabieranym doświadczeniem będzie coraz łatwiej.
4. Potwierdź, że w tym badaniu faktycznie reprezentujesz Emily. W tym celu przedstaw się własnym imieniem i nazwiskiem. Ciało w teście powinno dać odpowiedź słabą, bo chwilowo występujesz jako medium dla Emily, a połączenie energetyczne zostało nawiązane. Od tego momentu wszelkie odpowiedzi, jakie da twoje ciało, będą odpowiedziami dotyczącymi Emily mimo dystansu fizycznego między wami. Kontynuuj sesję zgodnie z procedurą kodu emocji, uwalniając zablokowane uczucia poprzez przesunięcie magnesu lub dłoni wzdłuż własnego meridianu zarządzającego.
5. Po zakończeniu sesji zerwij połączenie (więcej na ten temat [dalej w rozdziale](#)).

## **Badanie z udziałem osoby trzeciej w charakterze pośrednika**



Pacjentka – ponownie Emily Jones – chciałaby przejść sesję kodu emocji. Zgodziła się na przeprowadzenie sesji zdalnej z Jamie w charakterze pośredniczki, ponieważ nie może osobiście stawić się na wizytę. Jamie zgodziła się reprezentować Emily, więc podczas tej sesji będziesz pracował z uwalnianiem emocji za pośrednictwem ciała Jamie.

1. Zaczynaj od intencji. Wzbudź w sobie uczucie miłości do pacjentki – poczuć wdzięczność, że możesz jej pomóc, a następnie pomódl się o boską łaskę.
2. Upewnij się, że Jamie nadaje się do przeprowadzenia badania (jest sprawdzalna) – w tym celu dokładnie ustal poziom bazowy. Przetestuj, jak wygląda jasna odpowiedź pozytywna i negatywna – postępuj zgodnie z procedurą opisaną w [rozdziale 5](#).
3. Utrzymując jasną, silną intencję nawiązania energetycznego połączenia z pacjentką, poproś Jamie, aby przedstawiła się imieniem i nazwiskiem pacjentki: „Nazywam się Emily Jones”. Z początku to oświadczenie da najprawdopodobniej słabą odpowiedź mięśniową. Poinstruuuj Jamie, żeby powtarzała zdanie tak długo, aż uzyskasz w teście silną odpowiedź pozytywną.
4. Potwierdź, że w tym badaniu Jamie faktycznie reprezentuje Emily. W tym celu poproś, by przedstawiła się własnym imieniem i nazwiskiem. Ciało w teście powinno dać odpowiedź słabą, bo chwilowo Jamie występuje jako medium dla Emily, a połączenie energetyczne zostało nawiązane. Od tego momentu wszelkie odpowiedzi, jakie da jej ciało, będą odpowiedziami dotyczącymi Emily

mimo dystansu fizycznego między obiema kobietami. Kontynuuj sesję zgodnie z procedurą kodu emocji, uwalniając zablokowane uczucia poprzez przesunięcie magnesu lub dłoni wzdłuż meridianu zarządzającego Jamie.

5. Po zakończeniu sesji zerwij połączenie (więcej na ten temat [dalej w rozdziale](#)).

Kiedy dochodzi do nawiązania połączenia między pośrednikiem a pacjentem, powstała energetyczna więź jest bardzo mocna. W jakiś przedziwny, niezrozumiały dla nas jeszcze sposób, indywidualne potrzeby pośrednika schodzą całkowicie na plan dalszy. W danym momencie liczy się tylko pomoc rzeczywistemu pacjentowi.

Odpowiedzi, jakie uzyskujesz w pracy z pośrednikiem, są *de facto* odpowiedziami, jakie uzyskałbyś od pacjenta, gdybyś badał go osobiście. Na tej samej zasadzie emocje określane podczas badania w rzeczywistości rezydują w ciele samego pacjenta.

Podsumowując: do czasu przerwania połączenia możesz kierować do pośrednika wszelkie pytania, jakie w badaniu bezpośrednim stawiałbyś pacjentowi. A wszelkie emocje, które chcesz uwolnić u pacjenta, uwalniasz u osoby go reprezentującej.

Badanie zastępcze to niezmiernie przydatne narzędzie. Pozwala nie tylko ujawnić emocje uwięzione w ciele osoby, która znajduje się w oddaleniu, ale także zdalnie te emocje uwolnić. Warto zapamiętać, że ta forma pracy jest równie efektywna, co terapia kodem emocji prowadzona na żywo. Najczęściej pacjent odczuwa natychmiastową ulgę.

Po uzyskaniu połączenia energetycznego możesz kontynuować pracę według standardowej procedury. Zadawaj pytania i identyfikuj emocje uwięzione u pacjenta poprzez testy mięśniowe prowadzone na pośredniku.

Kiedy określisz uwięzioną emocję, możesz przystąpić do uwalniania w sposób identyczny jak w pracy bezpośredniej z pacjentem. W tym celu wykorzystaj magnes lub energię własnej dłoni. Pamiętaj, że energia nie zna granic ani odległości. Twoja intencja uzdrawiania i wiara w to, że jest ono możliwe, wystarczą, by osiągnąć cel.

## **ENERGETYCZNE CZARY MAMY DZIAŁAJĄ**

Od półtora miesiąca prowadzę regularnie, raz na dwa tygodnie, sesje kodu emocji ze swoimi synami. Zaobserwowałam pozytywną zmianę zarówno w relacji między chłopcami, jak i w ich ogólnym poziomie zadowolenia oraz radości. Przed ważnymi wydarzeniami – debatami i konkursami oratorskimi, w jakich uczestniczy starszy syn, czy wyzwaniem podejmowanymi przez młodszego – staram się przeprowadzić z nimi sesję, by zapewnić im jak największe ugruntowanie i równowagę emocjonalną. Widzę, jaką otwartość i pewność siebie w ten sposób zyskują. Nastolatki nie zawsze mają ochotę eksperymentować z „energetycznymi czarami” mamy, ale dzięki badaniom zastępczym mogę pomóc synom, pracując z pośrednikiem. Korzyści są takie same.

- KAREN M.

## **BOJAŻLIWY KRÓLIK**

Siedziałam w ogrodzie ze swoim przestraszonym jak zawsze, przewrażliwionym królikiem Billie'em. Uszy miał postawione, a ciało gotowe do sprintu. Postanowiłam mu pomóc i uwolnić strach oraz inne trapiące go emocje. Odegrałam rolę pośrednika. Liczyłam, że przyniesie to jakąś zmianę i ulży zwierzęciu. Po sesji zbliżyłam się do niego, a on pozwolił mi wziąć się na rękę. Dał się głaskać i przytulać – był zupełnie spokojny. Wcześniej nigdy by się tak nie zachował. Przeszedł całkowitą przemianę!

- KENDRA M.

## Zerwanie połączenia

Z czasem, gdy wystąpisz kilka razy w charakterze pośrednika, twoje ciało nauczy się automatycznie zrywać połączenie po zakończeniu sesji, tak że nie będziesz musiał nic szczególnego w tym celu robić. Jednak na początku praktyki, kiedy dopiero przyswajasz sobie specyfikę pracy metodą kodu emocji, może zajść konieczność celowego zerwania połączenia. Dotyczy to zarówno sytuacji, w której reprezentujesz pacjenta osobiście, jak i gdy pośrednikiem jest osoba trzecia. Jeśli połączenie nie zostanie przerwane, możesz doświadczać stanów emocjonalnych osoby, którą reprezentowałeś. Miej to na uwadze – możesz pozostać energetycznie połączony z pacjentem dłużej, niż zamierzałeś.

Korzystałem z kodu emocji w pracy z pacjentką mieszkającą w Cleveland. Jej siostra mieszkała w Kalifornii i od jakiegoś czasu była moją pacjentką, zgodziła się więc wystąpić w charakterze pośredniczki na potrzeby tej sesji.

Zdarzyło mi się raz popełnić błąd i nie zerwać połączenia między kobietami po zakończeniu terapii. Następnego dnia pośredniczka wróciła do mojego gabinetu, skarżąc się na dziwne samopoczucie. „Coś jest nie tak. Mam wrażenie, że zamieniam się we własną siostrę” – mówiła. „Czuję jej emocje. Tak mi się przynajmniej wydaje. To bardzo dziwne. Czy możliwe, że nadal jestem z nią połączona?”. Natychmiast zdałem sobie sprawę ze swojego błędu. Zerwałem połączenie i od razu wszystko wróciło do normy.

Po zakończeniu sesji podziękuj pośrednikowi. Aby zerwać połączenie, poproś, żeby przedstawił się własnym imieniem



oraz nazwiskiem i powtarzał to zdanie tak długo, aż w teście mięśniowym uzyskacie silną odpowiedź potwierdzającą.

Powiedzmy, że pośredniczka ma na imię Jamie. Jeśli wypowie swoje imię i nazwisko, a jej ciało da odpowiedź słabą, oznacza to, że Jamie jest nadal połączona energetycznie z faktycznym pacjentem. Poproś, by powtarzała zdanie tak długo, aż w teście otrzymacie odpowiedź pozytywną. Na tej samej zasadzie działaj, gdy sam występujesz w roli pośrednika. Silna pozytywna odpowiedź potwierdzająca twoją tożsamość stanowi znak, że połączenie zostało przerwane. To bardzo proste i zajmuje nie więcej niż kilka sekund.

## Praktyka wyjątkowa

Z mojego punktu widzenia fenomen badań zastępczych jest naprawdę wyjątkowy. To niesamowite, w jaki sposób podświadomy umysł pośrednika poddaje się, by służyć drugiej istocie, łącząc się z nią na odległość. Wierzę, że to wrodzona umiejętność, którą każdy człowiek ma naturalnie w sobie.

Zawsze czuję niezwykłą satysfakcję, gdy pracuję z kimś na odległość i słyszę o natychmiastowej uldze lub ustąpieniu objawów u pacjenta. Mam nadzieję, że ty również dasz szansę badaniom zastępczym. Jestem pewien, że sobie poradzisz i spiszesz się świetnie!

Prowadzenia badań zastępczych można nauczyć się samodzielnie w miarę nabywania doświadczenia. Wiem jednak, że niektórzy z czytelników miewali co do tej metody pewne obawy i byli wdzięczni za wskazówki oraz pomoc. Jeśli ty również chciałbyś skorzystać z asysty certyfikowanego praktyka w przyswojeniu sztuki badania na odległość, zapraszam na stronę [DiscoverHealing.com/practitioners](https://DiscoverHealing.com/practitioners).

Grono praktyków kodu emocji na całym świecie stale się powiększa. Wielu pracuje nad uwalnianiem uwieczonych emocji zdalnie, co znaczy, że mogą pomóc również tobie bez względu na to, w jakim kraju mieszkasz. Więcej na ten temat przeczytasz [tutaj](#).

Badania zastępcze są szczególnie użyteczne, gdy mowa o pomaganiu zwierzętom. [Kolejny rozdział](#) poświęcam właśnie temu tematowi.

\* Badania zastępcze umożliwiają także pracę ze zwierzętami. Temat ten jest zgłębiony w [rozdziale 10](#) (przyt. kons.).



# STOSOWANIE KODU

## emocji u zwierząt

Zwierzęta potrafią się komunikować. I robią to.  
Ale ogólnie rzecz biorąc - są ignorowane.

- ALICE WALKER

Każdy miłośnik zwierząt wie, że one też mają uczucia. Nie są wprawdzie w stanie opowiedzieć o nich słowami, ale jeśli przyjrzy się ich zachowaniu i poświęci czas, by poznać je lepiej, szybko sam rozpoznasz subtelny sposób, w jaki okazują emocje. I podobnie jak u człowieka, w obliczu trudnych wydarzeń u zwierzęcia także może dojść do zablokowania emocji.

### **KOŃ, JAKI JEST, KAŻDY WIDZI**

Moje pierwsze doświadczenie z uwalnianiem uwięzionej emocji u zwierzęcia miało miejsce poniekąd przez przypadek. Pewnego razu odebrałem telefon od dawnej pacjentki, Lindy, trenerki koni z San Juan Capistrano. Linda trafiła do mnie po raz pierwszy mniej więcej rok wcześniej z powodu poważnych problemów z astmą, z czym udało nam się wspólnie dość szybko uporać. Tym razem jednak zgłaszała się do mnie w zupełnie innej sprawie.

- Mam dość nietypową prośbę, zastanawiam się, czy doktor mógłby mi pomóc - zaczęła. - Jeden z moich podopiecznych, wierzchowiec Ranger, zbyt często oddaje mocz. Przebadało go trzech weterynarzy, ale żaden z nich nie doszedł, co jest przyczyną. Zdołali jedynie ustalić, że fizycznie koń jest całkowicie zdrowy. Ale coś mu ewidentnie jest, a jego stan stwarza spory problem. Nie tylko dla mnie, lecz i dla koni zajmujących sąsiednie boksy, a także dla ich właścicieli. Wiem, że od czasu do czasu pracuje pan ze zwierzętami. Byłabym niezmiernie wdzięczna, gdyby odwiedził nas pan w stajni i spojrzał na Rangera. Może można mu jakoś pomóc.

Kiedy Linda przyszła do mnie po raz pierwszy, rozmawialiśmy o koniach. Podzielałem jej miłość do tych zwierząt. Dorastałem w Montanie w otoczeniu koni i nigdy nie przepuszczałem okazji do przejażdżki. Linda pokazała mi kilka zdjęć pięknych wierzchowców ze swojej stajni, ale dotąd nie miałem okazji wybrać się tam osobiście.

Następnego dnia pojechaliśmy z Jean odwiedzić Lindę. Duży, prostokątny budynek stajni przykrywał stromy dach. Po dwóch stronach biegnącego środkiem korytarza znajdowały się boksy - łącznie stajnia mogła pomieścić pewnie ze 40 koni. Kiedy doszliśmy do boksu Rangera, od razu zrozumiałem, co Linda miała na myśli. W przeciwieństwie do pozostałych czystych i suchych boksów ten jeden przedstawiał obraz nędzy i rozpacz - do podłogi lepiła się przemoknięta słoma.

Linda wyprowadziła Rangera na wybieg, żebyśmy mogli przebadać go na suchym podłożu. Jean zgłosiła się na ochotniczkę jako asystentka - stanęła u boku zwierzęcia i wyciągnęła rękę, abym mógł przeprowadzić test.

Stwierdziliśmy, że doszło do zaburzenia równowagi w nerkach Rangera, ale po przeprowadzeniu kilku testów nadal nie miałem pojęcia, co konkretnie stanowi przyczynę. Wtedy Jean zaproponowała badanie pod kątem uwięzionych emocji.

- Mam sprawdzić, czy koń ma uwięzioną emocję? - spytałem, wybuchnąwszy śmiechem. - To przezabawne - skwitowałem. Jako chłopak sam miałem dwa konie, a choć darzyłem je miłością i należycie się nimi opiekowałem, nigdy nie przyszło mi do głowy, że zwierzęta mogą odczuwać do tego stopnia, by mogło dojść do zablokowania trudnej emocji.

- Po prostu przetestuj mnie i zobaczymy. - Żona spojrzała na mnie spokojnie. Jean jest obdarzona wspaniałą intuicją. Przypuszczam, że już wtedy wyczuła, co dolega Rangerowi.

Zadawałem więc pytanie, czy zaburzenie równowagi wynika z uwięzionej emocji, i przeprowadziłem test ramienia na Jean. Odpowiedź brzmiała „tak”.

Ku naszemu zdumieniu okazało się, że emocją trapiącą konia jest konflikt. Kontynuowaliśmy zadawanie pytań podświadomemu umysłowi zwierzęcia i eliminując różne możliwości, określiliśmy, iż Ranger jest w konflikcie z innym koniem. Linda potwierdziła, że przed kilkoma miesiącami do stajni trafił nowy lokator. Od samego początku było jasne, że między zwierzętami jest jakieś napięcie - parokrotnie trzeba je było rozdzielać, aby nie zrobiły sobie krzywdy. Ostatecznie nowego wierzchowca przeniesiono do innego boksu, z dala od Rangera, ale konie i tak się ze sobą stykały praktycznie codziennie, choćby mijając się w stajni czy na padoku.

Dalsze testy potwierdziły, że emocja zagnieździła się w prawej nerce Rangera i to ona właśnie odpowiada za

zaburzenie równowagi w tym narządzie.

Kiedy udało się już określić i zlokalizować emocję, przeszedłem do jej uwolnienia, przesuwając magnes wzdłuż grzbietu konia. Na koniec przeprowadziłem jeszcze jeden test z asystą Jean i potwierdziłem, że emocja faktycznie została uwolniona.

Kilka dni później ponownie rozmawiałem z Lindą. Boks Rangera był znów suchy i czysty. Problem z częstym oddawaniem moczu minął i nie wrócił.

Choć wcześniej rzadko pracowałem ze zwierzętami, to doświadczenie uświadomiło mi, że i one - na równi z ludźmi - potrzebują kodu emocji.



## **Praca ze zwierzętami**

Uwalnianie uwięzionych emocji u zwierząt zasadniczo nie różni się od przeprowadzania tego procesu u człowieka. Korzystasz z tej samej karty kodu emocji. Jediną psychologiczną barierą, którą będziesz musiał pokonać, stanowi fakt przemawiania bezpośrednio do zwierzęcia (dokładnie do podświadomego umysłu zwierzęcia), a nie do człowieka. Wszystko inne pozostaje bez zmian. Możesz wykorzystać badanie zastępcze z udziałem asystenta lub pośrednika – zależnie od tego, gdzie znajduje się zwierzę. Sugeruję wybór badania z pomocą pośrednika, jeśli zwierzę jest dzikie lub agresywne. Jeżeli natomiast można zbliżyć się do zwierzęcia na odległość co najmniej 180 centymetrów, nie ma przeciwwskazań, żeby przeprowadzić badanie zastępcze z pomocą asystenta.

**Samobadanie - praktyk kodu emocji jest jednocześnie asystentem**



1. Zaczynj od intencji. Wzbudź w sobie uczucie miłości do pacjenta – poczuj wdzięczność, że możesz mu pomóc, a następnie pomódl się o boską łaskę.
2. Upewnij się, że nadajesz się do przeprowadzenia badania (jesteś sprawdzalny) – w tym celu dokładnie ustal poziom bazowy. Przetestuj, jak wyglądają jasne odpowiedzi pozytywna i negatywna – postępuj zgodnie z procedurą opisaną w [rozdziale 5](#).
3. Stań wystarczająco blisko pacjenta (zwierzęcia). Nie musisz go dotykać, ale nie ma też ku temu przeciwwskazań.
4. Aby potwierdzić, że odczytujesz energię zwierzęcia, zadaj pytanie: „Czy nazywasz się\_\_\_?”, wstawiając jego imię, a następnie przeprowadź test na sobie. Powinieneś otrzymać silną odpowiedź potwierdzającą. Jeśli pracujesz z dzikim zwierzęciem lub nie wiesz, jak zwierzę się wabi, możesz skoncentrować się na nim i zapytać: „Czy reprezentuję cię w tym badaniu?”. Ponownie twoje ciało powinno dać wyraźną odpowiedź.
5. Jeżeli nie otrzymasz klarownych odpowiedzi, powtarzaj krok 4, aż uzyskasz jasne wyniki. Od tego momentu kontynuuj standardowy proces pracy metodą kodu emocji.

6. Uwalniaj uwięzione emocje, przesuwając delikatnie magnes (lub opuszki palców) wzdłuż grzbietu zwierzęcia (jeśli to wykonalne i bezpieczne) lub wzdłuż własnego meridianu zarządzającego.

## Badanie z udziałem osoby trzeciej w charakterze asystenta



1. Zaczynij od intencji. Wzbudź w sobie uczucie miłości do pacjenta – poczuć wdzięczność, że możesz mu pomóc, a następnie pomódl się o boską łaskę.
2. Upewnij się, że asystent nadaje się do przeprowadzenia badania (jest sprawdzalny) – w tym celu dokładnie ustal poziom bazowy. Przetestuj, jak wyglądają jasne odpowiedzi pozytywna i negatywna – postępuj zgodnie z procedurą opisaną w [rozdziale 5](#).
3. Asystent musi po prostu znajdować się blisko pacjenta (zwierzęcia). Nie musi go dotykać, ale nie ma też ku temu przeciwwskazań.
4. Aby potwierdzić, że odczytujesz energię zwierzęcia, zadaj pytanie: „Czy nazywasz się\_\_\_?“, wstawiając imię zwierzęcia, a następnie przeprowadź test na asystencie. Powinieneś otrzymać silną odpowiedź potwierdzającą. Jeżeli pracujesz z dzikim zwierzęciem lub nie wiesz, jak zwierzę się wabi, możesz skoncentrować się na nim i zapytać: „Czy on/ona reprezentuje cię w tym badaniu?“. Ponownie ciało asystenta powinno dać mocną odpowiedź.
5. Jeśli nie otrzymasz klarownych odpowiedzi, powtarzaj krok 4, aż uzyskasz jasne wyniki. Od tego momentu kontynuuj standardowy proces pracy metodą kodu

emocji.

6. Uwalniaj uwięzione emocje, przesuając delikatnie magnes (lub opuszki palców) wzdłuż grzbietu zwierzęcia (jeśli to wykonalne i bezpieczne) lub wzdłuż meridianu zarządzającego asystenta.

Jeśli znajdujesz się w większej odległości niż 180 centymetrów, należy przeprowadzić badanie zastępcze z udziałem pośrednika.

## **Samobadanie - praktyk kodu emocji jest jednocześnie pośrednikiem**



Wystąpisz w roli pośrednika zwierzęcia i przeprowadzisz samobadanie. Przeprowadzisz też procedurę uwolnienia emocji na swoim ciele, co spowoduje jednoczesne

odblokowanie sprawiających problemy uczuć u zwierzęcia, choć znajduje się ono w oddaleniu.

1. Zaczynij od intencji. Wzbudź w sobie uczucie miłości do pacjenta – poczuć wdzięczność, że możesz mu pomóc, a następnie pomódl się o boską łaskę.
2. Upewnij się, że nadajesz się do przeprowadzenia badania (jesteś sprawdzalny) – w tym celu dokładnie ustal poziom bazowy. Przetestuj, jak wyglądają jasne odpowiedzi pozytywna i negatywna – postępuj zgodnie z procedurą opisaną w [rozdziale 5](#).
3. Utrzymując jasną, silną intencję nawiązania energetycznego połączenia z badanym zwierzęciem, wypowiedz jego imię słowami: „Nazywam się\_\_\_”. Najpierw to oświadczenie da najprawdopodobniej słabą odpowiedź mięśniową. Powtarzaj to zdanie tak długo, aż uzyskasz w teście silną odpowiedź potwierdzającą. Początkującym praktykom nawiązanie połączenia zajmuje nieco czasu. Wraz z nabieranym doświadczeniem będzie coraz łatwiej. Jeśli pracujesz ze zwierzęciem dzikim lub nie masz pewności, jak się wabi, możesz skoncentrować się na nim i zadać pytanie: „Czy reprezentuję tego psa/kota/jelenia?” – a twoje ciało powinno dać silną odpowiedź potwierdzającą.
4. Potwierdź, że w badaniu faktycznie reprezentujesz to zwierzę. W tym celu przedstaw się własnym imieniem i nazwiskiem. Ciało w teście powinno dać odpowiedź słabą, bo chwilowo występujesz jako medium dla swojego pacjenta, a połączenie energetyczne zostało nawiązane. Od tego momentu wszelkie odpowiedzi, jakie da twoje ciało, będą odpowiedziami dotyczącymi zwierzęcia mimo dystansu między wami. Kontynuuj sesję zgodnie z procedurą kodu emocji, uwalniając zablokowane uczucia poprzez przesunięcie magnesu lub dłoni wzdłuż własnego meridianu zarządzającego.
5. Po zakończeniu sesji zerwij połączenie. Przedstaw się własnym imieniem i nazwiskiem i wykonuj test, aż otrzymasz silną potwierdzającą odpowiedź.

## **Badanie z udziałem osoby trzeciej w charakterze pośrednika**



1. Zaczynij od intencji. Wzbudź w sobie uczucie miłości do pacjenta - poczuć wdzięczność, że możesz mu pomóc, a następnie pomódl się o boską łaskę.
2. Upewnij się, że pośrednik nadaje się do przeprowadzenia badania (jest sprawdzalny) - w tym celu dokładnie ustal poziom bazowy. Przetestuj, jak wyglądają jasne odpowiedzi pozytywna i negatywna - postępuj zgodnie z procedurą opisaną w [rozdziale 5](#).
3. Utrzymując jasną, silną intencję nawiązania energetycznego połączenia z badanym zwierzęciem, poproś pośrednika, by wypowiedział jego imię słowami: „Nazywam się\_\_”. Z początku takie oświadczenie da najprawdopodobniej słabą odpowiedź mięśniową. Niech pośrednik powtarza to zdanie tak długo, aż uzyskacie w teście silną odpowiedź twierdzącą. Jeśli pracujesz ze zwierzęciem dzikim lub nie masz pewności, jak się wabi, możesz skoncentrować się na nim i zadać pytanie: „Czy on/ona reprezentuje tego psa/kota/jelenia?” - a ciało pośrednika powinno dać silną odpowiedź potwierdzającą.
4. Jeżeli odpowiedź nie jest klarowna, powtarzaj krok 3, aż uzyskasz silną potwierdzającą odpowiedź. Kontynuuj sesję zgodnie z procedurą kodu emocji, uwalniając zablokowane uczucia poprzez przesunięcie magnesu lub dłoni wzdłuż meridianu zarządzającego pośrednika.
5. Po zakończeniu sesji zerwij połączenie. Poinstruuj pośrednika, aby przedstawił się własnym imieniem oraz nazwiskiem, i wykonuj test, aż otrzymasz silną potwierdzającą odpowiedź.

Twoje pierwsze próby pracy ze zwierzętami mogą być sporym zaskoczeniem. Nagłe otworzenie linii komunikacji ze zwierzęciem to fascynujące, a nieraz także bardzo wzruszające doświadczenie.

## **ULECZENIE WYMIOTUJĄCEGO PSA**

Pewnego razu odwiedziłam koleżankę. Piłyśmy herbatę w kuchni, gdy jej pies nagle zwymiotował. Zakłopotana zaczęła mnie przepraszać i zabrała się do sprzątanía. Poskarżyła się też, że to standard – psiak wymiotował codziennie. Pomyślałam, iż to przecież NIE jest normalne! Przyjaciółka nie miała pojęcia, że u zwierząt również mogą blokować się emocje i że można je uwalniać, a proces ten jest równie łatwy, jak w przypadku człowieka. Miała do mnie jednak zaufanie i pozwoliła mi przeprowadzić sesję ze swoim pupilem. Uwolniłam kilka zablokowanych emocji sięgających dnia, gdy pies trafił do ich domu. Dla słodkiego szczeniaka rozdzielenie z matką było traumatycznym przeżyciem. Wykonałam również testy mięśniowe, aby sprawdzić, jakie zmiany należy wprowadzić w żywieniu, żeby układ trawienny czworonoga wrócił do równowagi. Od tamtej pory pies wymiotuje jedynie, gdy zje coś, czego jeść nie powinien. Poza tym wrócił do zdrowia. Hurra!

- HEATHER H.

## **UPROWADZENIE TWIGGSA**

Przykład Twiggsa, niewielkiego pieska rasy lhasa apso, idealnie obrazuje, w jaki sposób kod emocji może przysłużyć się zwierzęciu. Brett i Cathy – właściciele psiaka – podczas pierwszej wizyty opowiedzieli mi jego dramatyczną historię.

Kilka miesięcy wcześniej wybrali się na spacer u podnóża wzgórz w pobliżu San Juan Capistrano w Kalifornii. Twiggs ze swoją wrodzoną ciekawością i naturą odkrywcy wyprzedził właścicieli i popędził przed siebie. Nagle dobiegł ich szelest liści i poruszonych gałęzi, a z krzaków wychynął łeb kojota. Wszystko zdarzyło się błyskawicznie – kojot złapał psa i zanim się obejrzel, dał nura w las z Twiggsem w zębach. Brett

i Cathy natychmiast popędzili w tamtym kierunku, ale nie byli w stanie nic zrobić.

Do domu wracali załamani. Ciężła im myśl, że będą zmuszeni pogodzić się ze stratą pupila. Ale cztery dni później, gdy nadal rozpaczali po swoim ulubieńcu, ten pojawił się niespodziewanie u ich drzwi. Trząśł się jak osika, sierść miał posklejaną krwią, ale widać było, że cieszy się na ich widok. Brett i Cathy natychmiast zawieźli Twiggsa do weterynarza, gdzie psu opatrzone rany, założono szwy i podano antybiotyki.

- Zupełnie się tego nie spodziewaliśmy. Jego powrót to prawdziwy cud! - wyznała wzruszona Cathy, głaszcząc i tuląc psa. - Nawet pan nie wie, jak bardzo nam ulżyło.

- Na czym w takim razie polega problem? - zapytał.

- Twiggs nie jest sobą - wytłumaczył Bratt. - Przestał czekać, za niczym nie biega. Zachowuje się, jakby kompletnie stracił zainteresowanie życiem.

- I bezustannie drży - rzekła Cathy unosząc pieska, bym mógł zobaczyć, jak zwierzak dygocze.

- Weterynarz twierdzi, że to może być uszkodzenie natury neurologicznej - dodał Brett. - Powiedział, że niestety nie jest w stanie nic zrobić. Przypuszczalnie tak już psu zostanie.

Cathy postawiła Twiggsa na stole, bym mógł go przebadać. Zgodnie z moimi przypuszczeniami znalazłem kilka przesuniętych kręgów i nastawiłem kręgosłup.

- Chodzi o to... - zaczęła z wahaniem Cathy. - Zastanawiamy się, czy nie powinniśmy go uspić.

- On już nie ma psich przyjemności - wyjaśnił Brett. - Nie czeka, nie bawi się i nie biega jak dawniej. Wszędzie musimy go nosić. Stracił zupełnie ciekawość. Sprawia wrażenie, jakby bez przerwy cierpiał.



Spojrzeliliśmy wszyscy na Twiggsa - trzął się cały, a oczy miał smutne i nieszczęśliwe.

Mogłem sobie tylko wyobrażać, co czuł, gdy został zaatakowany. Podejrzywałem też, że cierpi z powodu uwięzionej emocji. Wy tłumaczyłem jego właścicielom, na czym polega badanie zastępcze, i poprosiłem, by jedno z nich wystąpiło w roli asystenta.

Kiedy zadałem pytanie o uwięzioną emocję, otrzymałem odpowiedź twierdzącą. Przypuszczałem, że będzie to strach lub poczucie sterroryzowania. Kiedy jednak przeszło do precyzowania uczucia, odpowiedź nie potwierdziła moich przewidywań. To nie poczucie sterroryzowania przepełniło serce i duszę pieska, gdy kojot targał go w głąb lasu. Twiggs czuł wtedy smutek. Musiał być przekonany, że nie zobaczy już więcej Cathy i Bretta, a ta świadomość okazała się przytłaczająca.

Określiłem więc emocję i przeszedłem do jej uwolnienia za pomocą magnezu. Nic więcej tego dnia nie mogłem zrobić. Zakończyliśmy sesję, zdjąłem więc Twiggsa ze stołu i postawiłem na podłodze. Ku naszemu zaskoczeniu wystrzelił jak z procy. Popędził przez korytarz wprost do poczekalni. Kiedy był tam po raz pierwszy, skulony w objęciach Cathy, trzął się tak mocno, że nie zwrócił nawet uwagi na żadnego z oczekujących pacjentów. Teraz powitał każdego serią głośnych, zdrowych szczeknięć, a następnie przebiegł ponownie korytarzem, wtykając głowę w każde uchylone drzwi i obszczekując wszystkie miejsca, aż w końcu wrócił do pokoju, gdzie zostawił naszą zdumioną trójkę, i wesoło merdając ogonem, wylądował przed Cathy i Brettem.

To była niesamowita, natychmiastowa odmiana. Byliśmy zadziwieni i poruszeni tym cudownym ozdrowieniem. Kiedy Brett i Cathy skontaktowali się ze mną po kilku dniach, przekazali, że drzenie więcej się nie pojawiło, za to pieskowi wróciła urocza, ciekawska natura!

Wspaniałym aspektem pracy ze zwierzętami jest ich naturalna szczerść. Zwierzę nie udaje, że czuje się lepiej, niż ma się w rzeczywistości, by sprawić ci przyjemność. Najczęściej też efekty sesji są szybkie i doskonale widoczne.

Twiggs najwyraźniej rozumiał, że chcemy mu pomóc. A jego cudowną metamorfozę i poprawę samopoczucia widać było jak na dłoni!

## **FRYWOLNY BRANDY**

Pewnego wieczoru wpadliśmy z Jean ze spontaniczną wizytą do znajomych. Od progu powitał nas ich pies Brandy - w bardzo entuzjastyczny, choć nieco nieprzyzwoity sposób.

„Najmocniej przepraszam! Za każdym razem, gdy przychodzą do nas goście, reaguje tak samo!” - wyjaśnił bardzo zażenowany Skip. „To naprawdę kłopotliwe zachowanie, ale nie jesteśmy w stanie nic poradzić. Z reguły więc, gdy oczekujemy kogoś, po prostu zamykamy go na podwórku. Nie spodziewaliśmy się was - inaczej zawczasu wyprowadziłbym Brandy’ego”.

Gospodarze zaprosili nas do środka. Rozmowa szybko zeszła na inne tory. Coś jednak nie dawało mi spokoju. Z mojego fotela w salonie widziałem biednego zboląłego psiaka wpatrującego się w nas zza szklanych drzwi balkonu.

Postanowiłem wrócić do tematu. Powiedziałem znajomym, że zachowanie Brandy'ego może być wynikiem uwięzionej emocji. Nigdy wcześniej o niczym takim nie słyszeli, ale darzyli mnie zaufaniem, więc dostałem pozwolenie na przebadanie psa.

Szybko określiłem przyczynę problemu. Intuicja mnie nie zawiodła. Brandy cierpiał z powodu uwięzionego żalu. A oto co się wydarzyło.

Rodzina niedawno kupiła domek letniskowy w górach. Z początku zabierali ze sobą psa na weekendy, ale zwierzak bardzo źle znosił długą podróż samochodem. Za każdym razem cierpiał na chorobę lokomocyjną i wymiotował w aucie. W końcu znajomi uznali, że nie ma sensu męczyć psa, i przestali go ze sobą zabierać. Podekscytowany Brandy obserwował, jak jego państwo pakują się i przygotowują do drogi... a potem odjeżdżali, zostawiając go w domu. Pies był zrozpaczony i nie rozumiał, co się dzieje.

Wtedy zmieniło się jego zachowanie. Wcześniej nigdy nie sprawiał kłopotów, a teraz bardzo się zmienił. Ku powszechnemu zażenowaniu i niesmakowi, konsekwentnie próbował kopulować z nogą każdego gościa, który przekraczał próg domu. Najwyraźniej w żaden inny sposób nie potrafił dać upustu swojemu żalowi. Kiedy uwolniliśmy uwięzioną emocję, Brandy całkowicie się uspokoił, a kłopotliwe zachowanie minęło.

## **BOOFY - KOT PARANOIK**

Po zakończeniu seminarium z kodu emocji ja i moja przyjaciółka Cyrena wprost nie mogłyśmy doczekać się wypróbowania nowo nabytych umiejętności. Wróciłyśmy do mnie i - niczego wcześniej nie ustalając - obie spojrzałyśmy

jednocześnie na mojego kota. Spał smacznie na kanapie, nieświadom, że za chwilę stanie się naszą pierwszą ofiarą.

Boofy to kot przybłąda. Trafił do nas, gdy miał mniej więcej rok. Najwyraźniej wybrał sobie moją rodzinę na nowych opiekunów. Troszczyliśmy się o niego najlepiej, jak potrafiliśmy. Dostał nawet obrózkę z dzwoneczkiem – w ten sposób miałam pewność, że nadal jest w pobliżu. Przez miesiąc staraliśmy się znaleźć prawowitych właścicieli kota, ale ponieważ nie przyniosło to żadnych rezultatów, zdecydowaliśmy, że zostanie z nami. Zachowywał się bez zarzutu.

W stosunku do członków rodziny Boofy był bardzo ufny i przyjacielski, ale niezmiernie bał się obcych. Zamiast łąsić się i domagać pieśczot oraz uwagi – jak to koty mają w zwyczaju – on zdawał się każdą nową osobę postrzegać jako potencjalne zagrożenie. Gdy do domu wchodził obcy, kot natychmiast uciekał jak poparzony.

Wystąpiłam w roli asystenta i zaczęłyśmy badać Boofy'ego pod kątem uwięzionych emocji. Tak jak podejrzewałam, problem stanowił zablokowany strach. Gdy uwolniłyśmy emocję, Boofy jedynie przetoczył się na plecy, domagając się pieśczot i drapania po brzuchu. Nic szczególnego się nie zmieniło.

Ale już kilka dni później zaobserwowałam zmianę. W domu pojawił się gość, a kot nie uciekł. Teraz, gdy przychodzi ktoś nowy, Boofy zachowuje się normalnie – czasem nawet domaga się uwagi i łąsi się do gości.

Dzięki kodowi emocji zdałam sobie sprawę, że praca ze zwierzętami przynosi mi satysfakcję. Odkryłam też, iż mam do tego talent. Dzięki samobadaniu jestem w stanie szybko określić i uwolnić uwięzioną emocję. Teraz prowadzę własną działalność terapeutyczną dla zwierząt i codziennie na własne oczy obserwuję niesamowite pozytywne zmiany, jakie niesie praktykowanie kodu emocji z tymi wdzięcznymi pacjentami.

- KATRINA B.

## **PORZUCONE SZCZENIAKI**

Oto wzruszający list od Katriny, która postanowiła poświęcić się pomaganiu zwierzętom za pośrednictwem kodu emocji i osiąga na tym polu wspaniałe wyniki.

Ta historia wydarzyła się przed rokiem. Pewnego dnia zadzwoniła do mnie przyjaciółka z pytaniem, czy może pożyczyć nasz kajak. Szybko nakreśliła mi sytuację.

Była właśnie na spacerze w parku nad rzeką Stillaguamish, kiedy usłyszała żałosne piski. Zaintrygowana, postanowiła zlokalizować źródło dźwięku i po chwili dostrzegła gromadkę szceniąt w pobliżu urwiska po drogiej stronie rzeki. Pieski były uwięzione na małej, piaskowej łasze, odciętej od brzegu przez wodę. Przyjaciółka obawiała się, że gdy tylko poziom wody w rzece podniesie się z kolejnym deszczem, zwierzaki utoną. Chciała jakoś się tam dostać, aby je uratować.

Brat pomógł mi zawieźć kajak do parku. Popłynęliśmy po pieski. Jeden niestety już nie żył – pozostałą czwórkę zabraliśmy do domu. To były piękne szczeniaczki, miały czarną sierść z białymi akcentami, były najpewniej mieszane pitbula i owczarka niemieckiego.

Jeden z maluchów cały czas miał drgawki. Owinęłam go kocem i przytuliłam, ale to nie pomogło. Wiedziałam, że problemem nie jest temperatura. Piesek był w szoku. Wzięłam więc kartę emocji i zaczęłam go badać, występując w roli asystenta. Uwięzionych emocji było wiele – przede wszystkim szok, strach, poczucie sterroryzowania, zdrady, porzucenia.

Stawiając kolejne pytania i przeprowadzając testy mięśniowe na sobie, dowiedziałam się, że szczeniaki zostały naumyślnie porzucone w tamtym miejscu i pozostawione na pewną śmierć. Nic dziwnego, że maluch przyplącił to taką traumą. Ostrożnie, jedna po drugiej uwolniłam wszystkie emocje, upewniając się po wszystkim, czy faktycznie zostały odblokowane.

Po niespełna półgodzinie szceniak uspokoił się i przestał dygotać. Choć z chęcią nadal niańczyłabym go na rękach, on wolał oswobodzić się z objęć i zaczął się bawić.

Wiedząc, przez jaką traumę przeszedł ten maluch, uwolniłam uwięzione blokady również u pozostałej trójki. Chciałam dać im jak najlepszy start w nowych rodzinach, które miały je przygarnąć. Udało się. Personel schroniska nie miał żadnych problemów, by każdemu ze szceniąt znaleźć nowy dom.

– KATRINA B.

## **PRZEPYCHANKI W KURNIKU**

Zależy nam na świeżych jajkach z pewnego źródła, dlatego na podwórku za domem trzymamy własne kury i bardzo chwalimy sobie ten ptasi inwentarz. W tym roku jednak, gdy przywieźliśmy młode kurki, sytuacja zrobiła się nieciekawa. Stare kury nie zaakceptowały nowych towarzyszek i konsekwentnie je prześladowały – czasem dochodziło wręcz do rozlewu krwi. Nie pozwalały im jeść, pić, siedzieć na grzędzie czy znosić jajek – a nawet odpoczywać spokojnie na podwórku, choć miejsca było pod dostatkiem. Konsultowaliśmy się z weterynarzami i szukaliśmy porad w internecie, ale nikt nie był w stanie powiedzieć nic sensownego. Ostatecznie większość uciekała się do żartu, że

może nadeszła pora, by stare kury wylądowały w rosole. Takie rozwiązanie oczywiście nie wchodziło w rachubę. Przywiązaliśmy się do tych kur, były jak zwierzęta domowe – chcieliśmy mieć świeże jajka, nie mięso.

Miałam bardzo dobre doświadczenia z kodem emocji – niezmiernie ulżył mi w bólu szyi – poprosiłam więc znajomego praktyka o pomoc z ptakami. Odnosił spore sukcesy w pracy z psami i końmi, zgodził się więc przeprowadzić sesję przez telefon, gdy wieczorem kury spały już na grzędach. Następnego ranka nie mogłam wyjść z podziwu. Wszystkie kury jadły razem i odpoczywały wspólnie, ustały walki o poidło. A co najlepsze: młode kury mogły wreszcie znosić jajka w czystych gniazdach, a nie tak jak wcześniej – gdzieś w łajnie (co rzecz jasna, jest dla nas zdrowsze). Nadal nie możemy wyjść z podziwu, jaka diametralna zmiana zaszła na naszym podwórku przez zaledwie jedną noc.

- MICHELLE T.

## **JAZZY - CZEKOLADOWA LABRADORKA**

Zwierzęta od zawsze były traktowane jak ludzka własność, a ich uczucia zbyt rzadko brane pod uwagę. Poniższa historia ma początek w hodowli psów.

Jazzy, czekoladowa suka rasy labrador, całe lata spędziła w hodowli, rodząc pieski, które od razu jej odbierano. Nawet gdy w końcu trafiła do dobrego, pełnego miłości domu, nadal musiała przyjmować leki psychotropowe. Była najbardziej strachliwym psem, jakiego w życiu widziałam. Gdy jej pani przyprowadziła ją do mnie na sesję, pies trząśł się ze strachu. Serce pękało mi na ten widok. Podczas spotkania uwolniłyśmy emocję tęsknoty, porażki, niską samoocenę i żal – wszystkie związane z odebraniem jej potomstwem.

Dwa dni po wizycie nowi właściciele poinformowali mnie, że po raz pierwszy z Jazzy da się nawiązać kontakt wzrokowy. Byli wniebowzięci. Zaobserwowali też inne zmiany w zachowaniu suczki. Poprosili o przeprowadzenie następnej sesji, by uwolnić kolejne emocje uwięzione w konsekwencji jej doświadczeń.

Od tamtej pory Jazzy zrobiła ogromne postępy i nie przyjmuje już leków. Wchodzi do domu bez strachu i od razu sprawdza, gdzie są jej państwo, choć wcześniej to oni musieli jej szukać. Jazzy jest zupełnie innym psem.

- DIANA P.

## **KOŃSKA ŻAŁOŚĆ**

Po pierwszym sukcesie z Rangerem wieść o moim nietypowym podejściu do pracy ze zwierzętami zaczęła się rozprzestrzeniać. W ten sposób trafiła do mnie Karla. Jej koń Valiant nagle okulał i kobieta przyszła po pomoc.

Valiant był niezmiernie zgrabnym wierzchowcem startującym w konkursach ujeżdżania. W tej kategorii koń i jeździec wykonują serię precyzyjnie określonych figur, dlatego jakiegokolwiek problemy z chodem natychmiast eliminują zwierzę z rywalizacji. A Valiant nie mógł trenować. Weterynarz obejrzał konia, ale nie był w stanie określić żadnej przyczyny – fizycznie zwierzę było zdrowe. Bezradna, Karla postanowiła spróbować innych metod.

Mój przyjazd do stadniny wzbudził niemałą sensację. Właściciele, trenerzy i pracownicy stajni byli niezmiernie ciekawi, co to za nowa technika, która rzekomo zdejmuje z koni obciążenie emocjonalnego bagażu. Dookoła zgromadził się niezły tłumek. Zapytałem, czy ktoś zechciałby mi asystować, a na ochotnika zgłosiła się trenująca w stajni Melissa.

Z jej pomocą przeprowadziłem badanie zastępcze i szybko odkryłem przyczynę problemu.

Uwięziona emocja powodowała zaburzenie równowagi obszaru wokół zadu. Dalsze badanie ukazało, iż emocją tą jest żalność.

- Czy żalność dotyczy innego konia? - zapytałem. Ramię Melissy osłabło - odpowiedź okazała się przecząca.

- Czy dotyczy człowieka? - Znów słaba, przecząca odpowiedź.

Psa? Nie. Kota? Też nie.

Chciałem ustalić, co się wydarzyło, ale zaczęło brakować mi pomysłów, zatem strzelałem nieco na oślep. Zobaczyłem wiewiórkę, więc zapytałem o wiewiórkę. Nadal pudło.

W pewnym momencie nad głową przeleciał mi ptak; nie licząc na wiele, zadałem zatem pytanie: „Czy żal dotyczy ptaka?”. A wtedy ramię Melissy dało silną pozytywną odpowiedź. Koń odczuwający żal z powodu ptaka? Wszyscy wybuchliśmy śmiechem wobec tego jakże dziwnego scenariusza.

Nagle odezwała się Karla.

- Chwileczkę, chyba wiem, o co może chodzić.

Po jej wyrazie twarzy widziałem, że mówi poważnie.

- W zeszłym tygodniu - ciągnęła - pisklę wypadło z gniazda i spadło na ziemię tuż przed boksem Valianta. Pewnie walczyło jakiś czas o życie... nie wiem, bo kiedy je znalazłam, było już martwe.

- Czy to żal z powodu pisklęcia, które zmarło? - zapytałem konia, a ramię Melissy potwierdziło.

Valiant był świadkiem tego przykrego zdarzenia. Przepełniła go żal, doszło do zablokowania emocji, która spowodowała zaburzenie równowagi i wywołała problemy z chodem.

Przesuwając magnes wzdłuż grzbietu konia, uwolniłem uwięzioną emocję. Karla wyprowadziła zwierzę ze stajni na padok. Ku zdumieniu wszystkich koń już nie kulał. Problem z chodem odszedł razem z żalem po śmierci pisklaka.

## **PODAROWANIE KONIOM DRUGIEGO ŻYCIA**



Zacząłem się od tego, że nasze dzieci brały lekcje jazdy konnej w pobliskim ośrodku jeździeckim. Ostatecznie ja i Jean prowadziliśmy sesje kodu emocji dla zwierząt z tamtej stadniny. Oto historia Boyda i jego podopiecznych opowiedziana jego słowami.

Odkąd skończyłem 14 lat, zajmuję się ujeżdżaniem i trenowaniem koni. Obecnie prowadzę swój własny ośrodek jeździecki. Moje konie regularnie biorą udział w zawodach i pokazach ogólnokrajowych organizowanych przez National Reining Horse Association.

Miałem niewątpliwą przywilej poznać doktora Nelsona i jego żonę Jean - ta niezwykła para zgodziła się pracować z moimi podopiecznymi. Chciałbym się podzielić tym, czego byłem świadkiem.

Wszystkie moje zwierzęta to konie rasy quarter horse - mocne, atletycznej budowy, pojętne w szkoleniu i zdolne do trudnej pracy.

Jednym z moich ulubieńców jest Newt. Obecnie ma 14 lat, lecz już od pięciu lat jest na emeryturze. To nietypowa sytuacja, ale Newt ma pewien problem. Jakieś 10 lat temu został dotkliwie pogryziony przez mrówki na pokaźnej części zadu. W ciągu kilku dni stracił włosie i po tamtym zdarzeniu praktycznie nigdy nie doszedł w pełni do siebie. Choć sierść mu odrosła, jakieś sześć czy siedem lat temu przestałem go wystawiać, bo nie mógł z siebie nic wykrzesać i było widać, że cierpi. Wciąż brakowało mu energii - jakby nagle przedwcześnie się postarzał. Przez ostatnie pięć lat Newt był już właściwie na emeryturze - dwa razy do roku zabierałem go na trening, żeby robił cokolwiek. Poza tym odpoczywał.

Przez te wszystkie lata sprowadzałem do niego weterynarzy, chiropraktyków, a nawet specjalistów od terapii szokowej, jednak nic nie pomagało. Newt to bardzo cenny koń o wspaniałym rodowodzie. Jego dziadkowie z obu stron to potomkowie słynnego ogiera Doc Bar. Linia jego matki należy do pierwszej piątki w ogólnokrajowej klasyfikacji zawodów ujeżdżania w stylu western i konkurencji *cow horses*.

Doktor Nelson i Jean poinformowali mnie, że Newt cierpi z powodu uwięzionych emocji. A dokładnie - od drugiego roku życia odczuwał brak kontroli i zdenerwowanie. Emocje te sięgają wstecz do czasów, zanim do mnie trafił. Jego poprzedni właściciel traktował go za ostro i zajeżdżał zbyt agresywnie, co najwidoczniej odbiło się na koniu.

Od kiedy doktor Nelson i jego żona zajęli się Newtem - a wystarczyła jedna, raptem półgodzinna sesja - ten zyskał zupełnie nowe życie. Właściwie mam wrażenie, jakby czas się cofnął do momentu, gdy Newt miał cztery lata. Znowu możemy razem pracować z bydłem! Wyjaśnię, że to dla konia bardzo

obciążające zadanie, ale Newt nie ma z nim problemu. Właściwie teraz z każdą dyscypliną radzi sobie doskonale. Jest pełen energii i nieustannie chce się bawić. Po tylu latach na emeryturze, gdy nie był właściwie zdolny do niczego, teraz odzyskał drugą młodość.

Kolejny koń, o którym chciałbym opowiedzieć, nazywa się Buck. Piękny, drobny koń rasy quarter, o kremowym umaszczeniu – jest chyba najlepszym z wszystkich moich zwierząt. Trafił do mnie przed trzema miesiącami. Od samego początku był bardzo nieufny i brakowało mu energii. Nie chciał pracować. Ogólnie nic nie chciał robić. Tak się składa, że wiem, jak był trenowany – zbyt agresywnie to delikatnie powiedziane. Z moich obserwacji wynika, że można faktycznie złamać konia i zmusić do wyników brutalnym traktowaniem... na mniej więcej rok. Po roku koniec zabawy. Tak jakby koń chciał powiedzieć: „Możesz mnie bić, ile chcesz, nie robi to już na mnie wrażenia. Koniec”.

No więc Buck doszedł do tego etapu. Powiedział „koniec”. Nienawidził swojego życia, nienawidził swojej pracy, a przede wszystkim – nienawidził ludzi, którzy tak bardzo go krzywdzili. Doktor Nelson i jego żona zbadali zwierzę i odkryli uwięzioną emocję nienawiści przejętą od trenera, gdy koń miał trzy lata, depresję z tego samego okresu, a także wiele innych emocji w tym przytłoczenie życiem, panikę i niedocenienie.

Od sesji kodu emocji Buck przeszedł metamorfozę. Zmieniła się jego kadencja, o wiele łatwiej daje się prowadzić i masz wrażenie, że pod siodłem jest znacznie bardziej odprężony – tak właśnie powinien się czuć koń, gdy go dosiadam. Co więcej, nie boi się już ludzi i przestał być tak nieufny. Pod każdym względem wrócił do życia – ma masę energii i garnie się do pracy. To naprawdę niesamowite. Koń jak nowy.

W zeszłym miesiącu zabrałem Bucka na wystawę NRHA, gdzie zajął trzecie miejsce na 30 uczestników w wyścigu klasy ogierów i trzecie w wyścigu koni trenerskich. Z radością mogę też powiedzieć, że pokonał najlepszego konia swojego dawnego trenera o pięć punktów. Trening bazujący na strachu może i działa przez pewien czas, ale zaufanie trwa wiecznie.

Nie rozumiem za bardzo, jak działa kod emocji, ale jestem całkowicie pewien, że uwięzione emocje to fakt. To naprawdę niesamowite być świadkiem tego procesu i widzieć na własne oczy rezultaty, jakie przynosi. Mimo że doktor Nelson nie znał przeszłości żadnego z moich koni, od razu trafił w sedno, ujawniając emocje i traumy trapiące zwierzęta.

Widziałem, jak kod emocji działa. Widzę, jaką różnicę sprawił u moich koni. Kiedy opowiadam o tym ludziom, mówią, że to jakieś wudu. No cóż, wudu nie wudu – ale działa. Nic innego mnie nie interesuje.

– BOYD R.

## KULEJĄCY KOŃ ZNÓW CHODZI

Jestem zawodową trenerką i szkoleniowcem ze stopniem nadanym przez Międzynarodową Federację Jeździecką. Pracowałam między innymi z trenerami olimpijskimi w Niemczech. Następnie przez 17 lat prowadziłam ośrodek szkoleniowy w San Juan Capistrano, w Kalifornii, gdzie miałam pod opieką 23 konie trenowane od poziomu podstawowego po poziom średnio zaawansowany drugiego stopnia. Teraz ja i mój koń rasy holsztyńskiej, Revelation, mieszkamy w Oregonie. Jestem już na emeryturze, nadal prowadzę jednak warsztaty jeździectwa w Oregonie, w Kolorado i w Kalifornii, a także sędziuję podczas zawodów odbywających się w tych stanach.

W lipcu 1998 roku uczestniczyłam w pierwszym seminarium doktora Nelsona na temat kodu emocji – w San Diego w Kalifornii. Korzystałam z tych technik uwalniania emocji w mojej pracy z końmi i z ludźmi. Uważam, że stanowią one niezastąpione narzędzie terapeutyczne. Mam masę ciekawych historii, którymi mogłabym się podzielić, wybrałam jednak kilka perełek.

Jeden z koni, którego prowadziłam przez kilka lat, regularnie parę razy do roku zaczynał kuleć. Badało go trzech różnych weterynarzy, pracował z nim chiropraktyk, zwierzę miało robione prześwietlenia, stosowaliśmy akupunkturę, ale nic nie pomagało. To było niezmiernie frustrujące – koń startował regularnie w zawodach, a my nigdy nie mieliśmy pewności, czy nagle nie dopadnie go jego tajemnicza przypadłość. Kiedy po 10 latach znajomości z doktorem Nelsonem i uczestnictwie w jego seminariach sama zaczęłam praktykować kod emocji, postanowiłam wykorzystać swoje umiejętności w pracy ze zwierzętami, które prowadziłam.

Problem Highlandera dotyczył prawej strony stawu skokowego. Zaczęłam zdejmować z niego emocjonalny bagaż. Okazało się, że ma potężny mur wokół serca. Emocja po emocji uwalniałam energetyczne blokady. Znalazłam porzucenie, złość, urazę w stosunku do właścicielki oraz żal. Emocje pochodziły z okresu, gdy miał pięć lat. Przewrócił się podczas transportu przyczepą. Kobieta nawet się nie zatrzymała, by sprawdzić, czy z koniem wszystko w porządku, i tak przeleżał resztę drogi. Zapytałam właścicielkę, czy taka sytuacja miała miejsce, a ona zawstydzona przyznała, że owszem. Nie miała pojęcia, co zrobić, więc zdecydowała, że dojedzie z koniem na miejsce, a wtedy być może ktoś jej pomoże. Highlander wiedział, iż zdawała sobie sprawę, co zaszło, i nie mógł jej tego wybaczyć. Czuł się przez nią porzucony.

Kiedy oczyściłam zalegające emocje, w ciągu zaledwie 10 minut sprawność w stawie skokowym wróciła. Przez kolejne trzy lata wspólnych treningów problem nigdy nie powrócił. Jeszcze dwukrotnie pracowałam z nim nad uwolnieniem uwięzionych emocji. W obu przypadkach był wcześniej świadkiem, jak inny koń opierał się wprowadzeniu do przyczepy transportowej. Myślę, że

przypominało mu to jego własną traumę. Poza tym czuł się doskonale i kilkakrotnie stawał na podium.

Kolejny pacjent nie był moim stałym podopiecznym. Właściciel przyprowadził go na prowadzone przeze mnie warsztaty. Koń jednak kulał. Poprosiłam, by właściciel asystował mi w badaniu – chciałam określić, czy kulawizna ma podłoże fizyczne, czy emocjonalne. Okazało się, że przyczyna ma charakter emocjonalny. Udało mi się uwolnić zablokowany żal z powodu śmierci innego konia ze stadniny, który niedawno musiał zostać uśpiony. Przeprowadziłam też badanie kodu ciała i określiłam, że kilka narządów – w tym serce – nie jest w równowadze. Uporałam się z tym w około 10 minut. Koń odzyskał sprawność i uczestniczył jeszcze w wielu warsztatach, zanim został sprzedany do innej stajni.

Korzystam z kodu emocji, zanim zdecyduję się na zakup konia, by sprawdzić, w jakiej jest kondycji emocjonalnej i czy nadaje się do trenowania. Procedura ta pomogła mi niezmiernie przy doborze najlepszych wierzchowców. Zawsze też przeprowadzam test mięśniowy – poznaję w ten sposób samopoczucie moich podopiecznych. Według mnie dzięki metodom kodu emocji i kodu ciała jestem w stanie zapewnić im lepsze zdrowie i stan ducha.

- DEBBIE S.

## **KRZYWY KRĘGOSŁUP ARIANNY**

Mam w zanadrzu niejedną historię związaną z moją pracą z końmi, ale ta jedna wyjątkowo dobitnie pokazuje niezwykle, natychmiastowe rezultaty, jakie przynosi terapia. Arianna, klacz rasy paso fino, miała dramatyczną przeszłość. Niemal zagłodzono ją na śmierć, kto wie, jakie jeszcze koszmary przeszła. Od pewnej śmierci głodowej uratowała ją interwencja organizacji ochrony zwierząt, która odebrała Ariannę dotychczasowym właścicielom. Koń znalazł nowy dom na farmie w Karolinie Północnej, gdzie pracowałam.

Zwierzę bało się własnego cienia. Wspaniali pracownicy farmy poświęcali klaczy mnóstwo uwagi, by odbudować jej zaufanie do człowieka. W wieku 12 lat Arianna miała skrzywiony, zapadnięty kręgosłup – większość z nas przypuszczała, że próbowano ją dosiadać, gdy była na to za młoda. Zanim przeszłam do sesji rozluźniania napięć, przebadalam ją pod kątem uwięzionych emocji, tym razem korzystając z wahadełka. Uwolniłam uwięzioną emocję porzucenia, strachu, beznadziei i – ku mojemu zdumieniu – łuk grzbietu konia uniósł się o jakieś siedem centymetrów! Widziałam to na własne oczy! Arianna jest prawdziwym dowodem na to, jak wielkie fizyczne zmiany mogą nastąpić, gdy zniknie brzemię uwięzionych emocji.

- CAROLYN W.

## **INFEKCJA FRANKY'EGO**

Franky, koń mojego przyjaciela, miał paskudną infekcję pęciny. Przebadałam go, sama występując w roli asystentki. Uwolniłam uwięzione emocje i rozbroiłam mur wokół jego serca. Pęcina zaczęła się ładnie goić, a koń coraz lepiej radzi sobie na treningach, łatwiej też daje się prowadzić. Fascynujące.

- ANDREA F.

## **SMUTNA HISTORIA ZE SZCZĘŚLIWYM ZAKOŃCZENIEM**

Pracowałam z dwuletnim psem odratowanym przez ośrodek pomocy dla zwierząt. Mieszaniec, mniej więcej 15-kilogramowy, trafił do nas z otwartymi ranami na piersi. Trzy dni spędził w klatce na ganku. Poziom niepokoju przekroczył skalę pomiaru. Pracownicy ośrodka wiedzieli, że fizyczne rany da się opatrzyć, ale było oczywiste, iż pies był maltretowany. Nie mieli pewności, czy kiedykolwiek odzyska równowagę emocjonalną, konieczną, aby przekazać go do adopcji. Po sześciu tygodniach pracy kodem emocji z udziałem pośrednika psiak radzi sobie doskonale w domu zastępczym! Kolejnym krokiem będzie adopcja.

- MEREDITH B.

## **Wniosek**

Zamieszkujemy tę planetę pospołu ze zwierzętami. Często też łączy nas z nimi bardzo bliska więź - przyjmujemy rolę ich opiekunów. Stają się naszymi towarzyszami i przyjaciółmi. Często są nam tak bliskie jak członkowie rodziny. I słusznie.

Podobnie jak w przypadku innych członków rodziny twoja odpowiedzialność polega na zapewnieniu im schronienia i pożywienia, a także zadbanie o ich zdrowie i bezpieczeństwo.

Przyglądaj się uważnie pupilowi. Pomyśl, jak może się czuć, gdy spotka go coś dramatycznego. Przypomnij sobie przytłoczonego żalością Valianta - świadka śmierci nowo wyklutego ptaszka. Kiedy u zwierzęcia pojawiają się niepokojące objawy (fizyczne lub dotyczące zachowania), zastanów się, czy nie stanowią komunikatu świadczącego o uwięzionej emocji. Teraz masz już narzędzia, by samodzielnie pomóc zwierzęciu.

Nie obawiaj się tej próby. Niech twoje serce wypełni miłość do zwierzęcia. Wspomóż się modlitwą, ustal czystą intencję niesienia pomocy i uwierz w swoje siły, a odniesiesz sukces.

**CZĘŚĆ 4**

**PRZYSZŁOŚĆ  
W JASNYCH  
BARWACH**





# ŻYCIE BEZ uwięzionych emocji

Nie obawiam się przyszłości, bo widziałem przeszłość i Kocham teraźniejszość.

- WILLIAM ALLEN WHITE

Odczuwanie negatywnych emocji to integralny element ludzkiego doświadczania. Naturalna składowa życia. Nie inaczej jest z radzeniem sobie z obciążającym emocjonalnym bagażem. Co nie zmienia faktu, iż można – w moim przekonaniu – przejść przez życie bez szkód, jakie wyrządzają uwięzione emocje. Można bowiem nauczyć się uwalniania emocji zatrzymanych w przeszłości, a także zapobiegania blokowaniu się kolejnych w przyszłości.

Życie to pojemny wór pełen błogosławieństw, za które powinniśmy być wdzięczni, ale też trudów do pokonania, szans do eksplorowania, decyzji do podejmowania, a czasem też żalu i tęsknoty. Wszystko to składa się na nasze doświadczenia. Dzięki nim mamy szansę umacniać się w wierze, zyskiwać wiedzę i rozwijać zdolność do odczuwania i dawania miłości. Cała ludzka rodzina połączona jest ze sobą na poziomie energetycznym: to, co spotyka jednego z nas, w mniejszym lub większym stopniu

dotyka wszystkich. Dzięki naszym doświadczeniom mamy szansę wzmocnić tę więź poprzez pogłębianie zrozumienia i współczucia dla drugiego człowieka.

Życiowe wzloty i upadki dostarczają nam w bród okazji, by rozwijać sferę emocjonalną - w tym inteligencję emocjonalną.

Być może myślisz, że twoje reakcje emocjonalne są całkowicie odruchowe (automatyczne) i że nie da się ich kontrolować albo jest to możliwe jedynie w niewielkim stopniu. Często wydaje nam się, że to emocje kierują naszym losem. To poniekąd prawda, jednak wiele z tych „automatycznych” zachowań bierze się z uwięzionych emocji. Tym samym im więcej ich wyzwolisz, tym większą wolność zyskasz, by decydować o tym, jak się czujesz i jak reagujesz na otoczenie. Możesz odzyskać kontrolę i zdecydować, jak chcesz się czuć każdego dnia w obliczu wszystkiego, co stawia przed tobą rzeczywistość. Ta decyzja wpłynie na jakość twojego życia.

## **Czy zaburzasz przebieg emocjonalnych doświadczeń**

Przypomnij sobie trzy fazy emocjonalnego doświadczenia. Na początku dochodzi do wytworzenia emocjonalnej wibracji. Następnie - zazwyczaj - od razu odczuwasz powstałą emocję. I na koniec, powinieneś dość szybko pozwolić emocji odejść. Doświadczenie emocjonalne jest kompletne i zakończone.

Problem pojawia się jednak, gdy w którejś fazie dochodzi do zaburzenia tego procesu, ponieważ wtedy energia emocjonalna blokuje się w twoim ciele.

Myślę, że na tym etapie nietrudno zrozumieć, w jaki sposób bardzo intensywne odczuwanie emocji może doprowadzić do jej uwięzienia. W takim przypadku do zablokowania dochodzi podczas drugiej fazy doświadczenia emocjonalnego.

Co jednak w sytuacji, gdy przerywamy ten proces wcześniej, tuż po tym, jak powstanie wibracja, a zanim tak naprawdę zdążymy ją poczuć?

Być może nieobce są ci określenia typu tłumić/dusić w sobie emocje. A może ty sam lub ktoś z twoich znajomych ma do tego tendencję. Zdarza się, że mechanizm tłumienia emocji jest tak mocno zakorzeniony i automatyczny, iż nawet nie zdajemy sobie sprawy z jego istnienia. Nazywam ten fenomen „emocjonalnym wyparciem”, ponieważ na tym

się zasada - zamiast przyjąć i uznać określone doświadczenie emocjonalne, zaprzeczamy jego istnieniu.

Historia Marissy pomoże mi zilustrować, jak działa ten szkodliwy mechanizm.

Od pewnego czasu pracuję z kodem emocji i kodem ciała - udało mi się uwolnić wiele uwięzionych emocji, przede wszystkim złości i zbliżonych uczuć, które zablokowały się w moim ciele zarówno w dzieciństwie, jak i w dorosłym życiu. Co jednak niezmiernie dziwne, nigdy tak naprawdę nie czułam złości. Nadal pamiętam kilka przypadków, gdy byłam zła - głównie dlatego, że były to sytuacje niezmiernie rzadkie i mówiąc szczerze - dość przerażające.

Kiedy zdałam sobie z tego sprawę, zaczęłam rozpoznawać pewien wzorzec. Za każdym razem, gdy czułam choćby najmniejszą zapowiedź gniewu, emocja natychmiast była stopowana - jakby mój mózg błyskawicznie zmieniał temat. Starłam się kontynuować to, co robiłam, ale najczęściej czułam się skołowana, pozbawiona nadziei lub przytłoczona niczym w depresji. Często tym sytuacjom towarzyszył również fizyczny ból albo sabotowanie własnych działań. Odkryłam, że co najmniej w połowie przypadków dochodziło do uwięzienia emocji - złości, urazy, goryczy i tym podobnych, choć w tamtym momencie nawet ich nie czułam!

Kilkakrotnie chciałam nawet celowo wywołać w sobie złość (żeby sprawdzić, czy potrafię się złościć), ale okazywało się to właściwie niemożliwe.

Gdy byłam dzieckiem, wpajano mi na różne sposoby, że złość jest zła - nie tylko przyniesie cierpienie mnie samej, ale także sprawi, iż skrzywdzę innych. Podejrzewam, że mój podświadomy umysł dobrze sobie to zapamiętał i robił, co mógł, by złość nie przejęła nade mną kontroli - ostatecznie powodując kompletne wyparcie tej emocji, tak że przestałam ją w ogóle odczuwać. Moje ciało nadal produkowało wibrację emocjonalną, ale podświadomość natychmiast ją blokowała, a więc nawet do mnie nie docierała.

Zdałam sobie sprawę, że to dla mnie poważny problem: przez lata pozwalałam ludziom przekraczać granice i bezkarnie mnie wykorzystywać. Kiedy zyskałam większą wiedzę, zrozumiałam, że muszę gruntownie przepracować moje wyobrażenia na temat złości. Już wiem, iż wszystkie emocje mają określony cel - powinny nam wskazywać drogę. Ta złość mogła

mnie pokierować we właściwym kierunku – tak, bym otaczała siebie samą troską i broniła w niesprzyjających okolicznościach.

Wykonałam dużo pracy, jeśli chodzi o uwalnianie uwięzionych emocji, zwłaszcza złości. Dzięki temu mój podświadomy umysł uczy się nie wypierać tego typu sygnałów z wewnątrz, a słuchać, co mają do powiedzenia. Teraz wiem, kiedy muszę się przeciwstawić, umiem prosić o to, czego potrzebuję, i wytyczać zdrowe granice! To wspaniałe, dające poczucie mocy doświadczenie!

- MARISSA R.

## W zaprzeczeniu

Większości z nas za dziecka nikt nie uczył, jak radzić sobie we właściwy sposób z negatywnymi emocjami, jak je rozumieć. Do niedawna bowiem nie zdawaliśmy sobie nawet sprawy, że wszystkie uczucia mają określony cel, lub – co nie mniej ważne – że człowiek jest w stanie w dużej mierze je kontrolować.

W rezultacie twoje wpojone nawyki, a także niewykształcona umiejętność zdrowego przeżywania emocji sprawiają, że każde negatywne doświadczenie może cię potencjalnie przytłoczyć. Często też do głosu dochodzi mechanizm wyparcia – w konsekwencji negujesz emocje, nie dopuszczając ich do siebie, tak że nie masz szansy, by w ogóle je poczuć. Historia Marissy jest dobrym przykładem. Jej podświadomy umysł tłumił negatywne emocje na tak wczesnym etapie, iż dziewczyna nie miała nawet świadomości ich istnienia. Kiedy indziej możesz zacząć odczuwać emocję, ale proces zostaje przerwany, zanim ją odpowiednio przyjmiesz i uznasz. Nie podoba ci się, jak się czujesz, chcesz, żeby się to skończyło, więc sam sobie aplikujesz leki, koncentrujesz się na innych emocjach, odurzasz się albo w inny sposób odwracasz uwagę. Jeśli twoje umiejętności i inteligencja emocjonalna nie pozwalają ci właściwie przekierować doświadczenia emocjonalnego (więcej na ten temat w [dalszej części rozdziału](#)), pojawia się problem. W konsekwencji dochodzi do wyparcia

emocjonalnego, a to zazwyczaj prosta droga do uwięzienia emocji. Takie zachowanie to w zasadzie emocjonalny odpowiednik zamiatania brudów pod dywan. Najczęściej mechanizm włącza się automatycznie - robiłeś to wielokrotnie, masz wprawę, właściwie możesz nawet nie zauważyć, że działa „w tle”.

Ten rodzaj dynamiki stwarza niebezpieczeństwo. Może ci się bowiem wydawać, iż masz wszystko pod kontrolą (to ty decydujesz o przekierowaniu uwagi na inne emocje), w rzeczywistości jednak zagłuszasz jakże ważną komunikację z własną podświadomością.

Ten rodzaj wyparcia emocjonalnego szkodzi na wielu płaszczyznach. Po pierwsze, podbudowujesz swoje ego, bo żyjesz w złudnym przekonaniu, że masz emocje pod kontrolą. Pamiętaj, że emocje pełnią rolę posłańców - najczęściej mają ci do przekazania istotną wiadomość, na przykład dotyczącą twojego zdrowia czy związku. Nawet jeśli całkowicie negujesz swoje uczucia, wibracja emocjonalna nadal powstaje w twoich narządach i gruczołach. Jeżeli będziesz emocje konsekwentnie wypierał (intencjonalnie lub podświadomie), ciało i podświadomy umysł znajdą inny sposób, by przyciągnąć twoją uwagę. Takie wypieranie emocji na dłuższą metę przynosi ludziom wiele bólu i cierpienia.

Jeśli podejrzewasz, że mechanizm wypierania emocji dotyczy również ciebie, przygotuj się, iż odczujesz silne objawy przetwarzania ładunku emocjonalnego, które wystąpią po jego uwolnieniu. Najczęściej odblokowanie

emocji nie wiąże się z ponownym jej przeżywaniem. Jeżeli jednak na samym początku zanegowałeś doświadczenie emocjonalne i nie dałeś sobie szansy na jego częściowe choćby przeżycie, możesz mocniej odczuć skutki przetwarzania uwolnionej energii. To doświadczenie bywa dość intensywne, ale zachęcam, by pozwolić sobie w pełni poczuć uwolnioną emocję i uznać tę cenną komunikację ze strony ciała oraz podświadomości.



## **Błędne wyobrażenia na temat negatywnych emocji**

Nasze przekonania i poglądy dotyczące określonych emocji mogą naprawdę wpłynąć na sposób przechodzenia przez emocjonalne doświadczenia. Zastanów się, czy masz w sobie jakieś zakorzenione zapatrywania dotyczące konkretnych emocji? A może są to wyobrażenia o negatywnych emocjach w ogóle?

Negatywne emocje nie są i nigdy nie będą przyjemne, ale są niewątpliwie niezmiernie pożyteczne - wszystko zależy od perspektywy, jaką przyjmiesz! Z pomocą kodu emocji powinieneś pracować nad tym, by postrzegać je w sposób neutralny. Tylko tak zdołasz odczytać wiadomość, jaką ze sobą niosą. W przeciwnym razie nadal będziesz się ich bał, próbował je wypierać albo pozwalał, by cię dołowały i przytłaczały.

Być może w twoim domu rodzinnym nie było przyzwolenia na płacz. A może wstydziłeś się łez w szkole, na boisku, wśród rówieśników. Jako dorosły nie płaczesz, nie potrafisz, nawet gdybyś chciał, a może płaczesz non stop albo w najmniej odpowiednich momentach. To typowe dla osób żyjących w stanie wyparcia emocjonalnego czy cierpiących z powodu zablokowanych emocji. Krok po kroku, radząc sobie z pojedynczymi sytuacjami, jedna emocja po drugiej, odblokowujesz swoją zdolność

odczuwania. Zaczynij ten proces, a poczujesz, jak problem straci na intensywności, a z czasem – całkowicie zniknie.

## **Sam wybierasz swoje emocje**

Wokół emocji istnieje wiele błędnych przekonań. Jednym z powszechniejszych jest teoria, że drugi człowiek ma zdolność wywoływania w nas określonych emocji. Twój mąż doprowadza cię do szału. Ona tak cię zdołowała. Przez nich czujesz się potwornie. Brzmi znajomo? Jeśli się jednak zatrzymać i zastanowić nad taką konstrukcją zdania, okaże się, że brak jej logiki. W rzeczywistości nikt nie może sprawić, że poczujesz określoną emocję, jeśli sam(a) nie zdecydujesz się jej poczuć.

To, co ci się przydarza, nie oddziałuje ostatecznie na emocje, które odczuwasz. Zdarzenia wpływające na twoje życie często pozostają poza twoją kontrolą, ale to ty decydujesz, co czujesz, co myślisz i jak działasz. Bez względu na okoliczności sam wybierasz, co i jak czujesz.

Wielu z nas mimowolnie staje się ofiarami emocji. Być może nie wierzysz, że możesz mieć kontrolę nad swoimi emocjami, ponieważ odpowiedź emocjonalna wydaje się następować całkowicie automatycznie. W rzeczywistości jednak podświadomy umysł jest niczym bardzo wydajna maszyna, która za każdym razem powtarza to, do czego ją przyzwyczaiłeś. Powieliła wzorce, które stworzyłeś. Czasami negatywne emocje pojawiają się odruchowo. Tak szybko, że nie masz czasu dokonać innego wyboru i wyjść poza automatyczny schemat znanej reakcji. Spóźniasz się na spotkanie i od razu czujesz niepokój. Ktoś źle się do ciebie

odniósł, więc naturalnie czujesz poirytowanie. Zostałeś obrażony, reagujesz zatem złością i urazą.

Większości z nas w życiu przydarzają się rzeczy trudne, czasem wręcz tragiczne i przerażające. Pamiętaj jednak, że twoja reakcja na czynniki zewnętrzne zależy wyłącznie od ciebie. Jeśli chcesz przejąć kontrolę nad swoimi emocjami, musisz zawczasu podjąć taką decyzję - w przeciwnym razie będziesz nadal reagował jak do tej pory. A kiedy pozwalasz sobie reagować standardowo, podświadomy umysł - w oparciu o twoje wcześniejsze zachowania i wybory - podsuwa ci z automatu negatywną emocję. Pierwsze dwie fazy wszelkich doświadczeń emocjonalnych (powstanie emocji i początek jej odczuwania) dzieją się błyskawicznie, dlatego zmiana będzie wymagała świadomej pracy, cierpliwości i nieco wysiłku.

Być może do tej pory zawsze reagowałeś na określone sytuacje w ten sam, negatywny sposób. Pamiętaj jednak, że nawyku da się oduczyć. Twoje dawne reakcje nie muszą determinować twoich przyszłych zachowań. Za każdym razem, gdy musisz stawić czoło wyzwaniu, masz wybór. Możesz podążać tą samą co zawsze ścieżką i zareagować z przyzwyczajenia w negatywny sposób, możesz też podjąć inną decyzję. Przeszłość nie musi ciążyć na przyszłości.

Za każdym razem, gdy podejmiesz świadomą decyzję, by poprowadzić doświadczenie emocjonalne innym torem i zamiast emocji negatywnej poczuć coś pozytywnego, zakłócisz dotychczasowy schemat reakcji „wgrany” do twojej podświadomości. Z początku może się to wydawać

trudne oraz wymuszone, ale jeśli będziesz konsekwentny i cierpliwy, ostatecznie wyrobisz nowe, pozytywne wzorce, a wtedy dobre wybory staną się twoją drugą naturą.

W rzeczywistości to ty zawsze wybierasz swoje emocje. Sam decydujesz, jak się czujesz. Zawsze. Już sama świadomość tego faktu daje duże poczucie siły. Nie ma znaczenia, w jakiej sytuacji się znajdziesz, sam decydujesz, jak chcesz się czuć. Ty piszesz scenariusz swoich doświadczeń emocjonalnych.

## **Swoją rzeczywistość tworzysz poprzez skupienie uwagi**

Każdego dnia stajesz przed wyborem: możesz zdecydować, czy chcesz się w życiu czuć źle, czy dobrze. Tak się składa, że niemal każdego spotykają rzeczy dobre i nie najlepsze. To, na czym się skoncentrujesz, w dużym stopniu określi twój poziom szczęścia.

Za każdym razem, gdy poświęcasz uwagę problemom lub temu, co idzie nie po twojej myśli, nakręcasz spiralę negatywnego myślenia. Przypomina mi się scena z filmu, w której mądry nauczyciel przekazuje uczniowi takie słowa: „Pamiętaj, swoją rzeczywistość tworzysz poprzez skupienie uwagi”. Jak wiele prawdy zawiera się w tym jednym zdaniu. Szklanka może być do połowy pełna lub do połowy pusta, ale to ten pierwszy punkt widzenia daje większe poczucie siły i pozwala tworzyć wokół siebie pozytywniejszą rzeczywistość.

## **Patrz wstecz z miłością**

Czasem ludzie za bardzo koncentrują się na przeszłości. Jeśli zdecydujesz się skupić na negatywnym wydarzeniu z przeszłości i będziesz stale przeżywał dawne emocje, możesz doprowadzić do uwięzienia nowej emocji dotyczącej tego zdarzenia, nawet jeśli miało miejsce dawno temu.

Kiedy o tym piszę, od razu przychodzi mi na myśl historia pewnej pacjentki. Ojciec Diane zmarł 10 lat wcześniej, niż kobieta przyszła do mnie z wizytą. Jednak gdy zacząłem z nią pracować, okazało się, że uwięziona emocja żałości zablokowała się cztery lata po tym trudnym doświadczeniu. Diane przebrnęła przez pogrzeb i na tym etapie nie doszło do uwięzienia żadnej emocji, ale z jakiegoś powodu żal ogarnęła ją i przytłoczyła w czwartą rocznicę jego śmierci. Wtedy właśnie osunęła się w rozpacz, zaczęło ją trawić dojmujące poczucie straty i żalu, co doprowadziło do potencjalnie niebezpiecznej blokady energetycznej. Każdy z nas przechodzi w życiu trudne momenty i czasami po prostu nie da się uniknąć uwięzienia emocji. Możesz jednak zminimalizować ryzyko, jeśli będziesz przestrzegał dwóch zasad. Po pierwsze, pamiętaj, że wszystkie emocje mają jakiś cel - to komunikaty przekazywane przez twoje ciało, serce, umysł. Po drugie, każde emocjonalne doświadczenie da się przekierować na inne tory - jeśli więc zaczniesz odczuwać żal po stracie ukochanej osoby, wykorzystaj go, by

przypominał ci o twojej miłości do tej osoby, i skoncentruj się na pozytywnych wspomnieniach o niej. Zasugerowałem Diane, by postąpiła w ten sposób następnym razem, gdy zacznie brakować jej taty, i tobie też proponuję tę samą taktykę, jeśli pojawi się taka konieczność.

## **POGODZONA Z PRZESZŁOŚCIĄ**

Zaobserwowałam kolosalną zmianę, jeśli chodzi o moje zdrowie emocjonalne i fizyczne, odkąd pozbyłam się muru wokół serca. Do niedawna odczuwałam przemożny niepokój, który teraz ustąpił. Czuję się też znacznie bardziej pogodzona z niektórymi zdarzeniami z przeszłości - wcześniej nawet nie zdawałam sobie sprawy, że te kwestie ciągle tak bardzo mnie trapią i wpływają na obecne życie.

- TRICIA V.

## **KONCENTRACJA NA PIĘKNYCH WSPOMNIENIACH**

Moja najmłodsza córka borykała się z wielkim żalem po tym, jak przyjaciel naszej rodziny zmarł na raka. Po uwolnieniu uwięzionej emocji zyskała nowe spojrzenie i teraz zamiast na stracie koncentruje się na wspólnych wspomnieniach związanych z tą osobą.

- JOY B.



# Przekierowanie doświadczenia emocjonalnego

Jeśli chcesz odzyskać kontrolę nad własnymi emocjami, musisz nauczyć się przekierowywania swoich doświadczeń emocjonalnych. Przede wszystkim musisz zyskać większą świadomość emocjonalnych doświadczeń ogółem, abyś w pełni zrozumiał każdy etap procesu.

Pamiętaj, że na to, jakie emocje wybierasz, wpływa kilka czynników: uwięzione emocje, dawne przekonania i nawyki, oraz – oczywiście – bieżąca sytuacja. Najczęściej na określone wydarzenie reagujemy automatycznie lub tworzymy emocję i natychmiast zaczynamy ją odczuwać. Jednak niemal w każdym takim doświadczeniu ta błyskawiczna reakcja zachodzi za szybko – możemy świadomie znacząco spowolnić ten proces. Na początek proponuję, abyś tu i teraz określił intencję: chcę rozpocząć pracę nad pozytywnym przekierowaniem swoich reakcji emocjonalnych.

Nie stawiaj sobie karkołomnych zadań. Na początek nie myśl, jak dokonać takiej zmiany w przypadku zdarzeń poważnych i traumatycznych. Skoncentruj się na małych, codziennych emocjach, które nie mają aż tak dużego znaczenia. Na wszystko przyjdzie pora.

Następnym razem, gdy poczujesz się zirytowany, smutny czy samotny (lub poczujesz inną, nieprzyjemną emocję o średnim natężeniu), weź głęboki oddech, przerwij

na kilka minut wszelką aktywność i świadomie podejmij decyzję, aby wykonać następujące ćwiczenie. Być może odczuwasz tego typu emocję teraz? A może potrafisz ją wywołać? W takim razie od razu zapraszam do praktyki.

1. Oddychaj głęboko - uznaj i zaakceptuj poczucie tej określonej emocji z konkretnego powodu. Podjmij decyzję, że nie odepchniesz jej od siebie, a skupisz się na niej, aż odkryjesz, jaką wiadomość ze sobą niesie.
2. Postaraj się rozpoznać, co dokładnie czujesz. Jeśli trudno ci się określić, możesz pomóc sobie kartą kodu emocji. Jeżeli nadal nie potrafisz zidentyfikować uczucia, możesz przeprowadzić test mięśniowy.
3. Wsłuchaj się w swoje ciało - być może odczuwasz ból lub pojawiają się inne fizyczne doznania, które mogą wiązać się z twoim stanem emocjonalnym.
4. Przeanalizuj, jak doszło do pojawienia się tego uczucia. Czy przyszło zniemacka, nieoczekiwanie? A może pojawiło się w reakcji na jakieś wydarzenie? Czy ta reakcja jest właściwa, a może przesadzona? (Pamiętaj, że odpowiedzi nie zawsze będą oczywiste i jednoznaczne - to zupełnie naturalne).
5. Pozwól sobie poczuć tę emocję i zrozumieć wiadomość, jaką ze sobą niesie.
6. Określ, czy do odczuwania tej emocji przyczynia się jakaś inna, uwięziona emocja. Jeśli tak, zlikwiduj tę blokadę energetyczną. Powtarzaj ten krok tak długo, aż uwolnisz wszystkie uwięzione emocje.
7. Skoncentruj się na tym uczuciu ponownie, cały czas oddychając spokojnie i głęboko. Czy to uczucie nadal ci towarzyszy? Jeśli czujesz, że teraz doświadczasz innej emocji, wróć do [kroku 2](#). Jeżeli nadal odczuwasz to samo, przejdź do [punktu 8](#).
8. Podziękuj swojemu ciału i podświadomości, że się z tobą komunikuje. Uszanuj emocję, którą odczuwasz. Daj sobie przyzwolenie, by dawne nawyki odeszły, abyś mógł świadomie wybrać inną emocję, którą chcesz odczuwać.
9. Zdecyduj, jak chcesz się czuć. Możesz świadomie zastąpić dotychczasową emocję inną, o mocniejszej vibracji - chociażby współczuciem, tolerancją, ciekawością.
10. Jeśli to ci pomoże, stwórz myśli, które idą w parze z emocją, jaką chcesz poczuć. Jeżeli na przykład chciałbyś wzbudzić ciekawość, możesz zadać

pytanie: „Zastanawiam się, jak mogę mu pomóc zrozumieć, czego potrzebuję?”.

11. Jeśli ci się to uda - gratuluję! Właśnie z powodzeniem przekierowałeś doświadczenie emocjonalne! Z początku może ci iść opornie, ale im dłużej będziesz powtarzał taką praktykę, tym bardziej naturalnie będzie przychodzić. A w końcu wejdzie ci w nawyk i stanie się nową automatyczną reakcją!

Gdy dokonujesz świadomego wyboru, zamiast pozwalać, żeby podświadome wzorce kierowały twoimi odczuciami, stawiasz na rozwój i wzrost.

Twoja nowo nabyta wiedza i świadomość fenomenu uwięzionych emocji pomogą ci się zatrzymać i pomyśleć, zanim wyrobiony odruch sprowadzi cię na dotychczasowe tory negatywnego myślenia. Teraz, gdy wiesz, jak przekierować doświadczenie emocjonalne, masz praktyczne narzędzie, aby zwolnić i znowu wziąć ster w swoje ręce.

Następnym razem, gdy staniesz w obliczu trudnej sytuacji, nie pozwól, by zadziałała automatyczna reakcja. Pomyśl. Zadaj sobie pytanie, co przysłuży ci się bardziej - pozytywna czy negatywna emocja. Zakładam, że pozytywne uczucie zawsze wygra w tym zestawieniu. Istnieje tak wiele pozytywnych uczuć, stanów, nastrojów i emocji, które są na wyciągnięcie ręki. Poniżej podaję listę, która, mam nadzieję, dostarczy ci inspiracji, gdy następnym razem postanowisz dokonać pozytywnego wyboru.

POZYTYWNY WYBÓR		
akceptacja	miłość	rozkosz
ambicja	nadzieja	satysfakcja
ciekawość	oczekiwanie	skromność
cierpliwość	odwaga	spokój

dobroczynność	pasja	szacunek
dobroć	pewność	szczęście
ekscytacja	podziw	szlachetność
empatia	pokora	ukontentowanie
euforia	pokój	wdzięczność
gorliwość	pożądanie	wiara
gotowość	przebaczenie	zadowolenie
komfort	przyjaźń	zainteresowanie
łagodność	radość	zaskoczenie

# **Prawo przyciągania**

Odczuwanie pozytywnych emocji w kontekście twoich pragnień pomoże ci dosłownie zmaterializować swoje marzenia. Wizualizując sobie swoje życie w sposób, w jaki chcesz, żeby się potoczyło, i wyobrażając, jakie uczucia będą ci towarzyszyć, gdy zrealizujesz cel, przyciągasz szanse i dajesz sobie możliwość stworzenia rzeczywistości, która faktycznie cię uszczęśliwi.

Koncentrowanie się na tym, czego nie chcesz, i pogrążanie się w negatywnych emocjach da efekt przeciwny - pogłębi dotychczasowe lub stworzy nowe problemy.

Jeśli na przykład cały czas rozwodzisz się nad tym, że nie możesz znaleźć w życiu miłości, wysyłasz w świat komunikat o takiej właśnie negatywnej treści. W konsekwencji sam sabotujesz swoje pragnienie.

Człowiek nieustannie wysyła energię własnych myśli w przestrzeń. Jestem głęboko przekonany, że myśli są wolne od takich fizycznych ograniczeń jak prędkość światła czy inne. Stanowią też potężne medium - to, co myślisz i czujesz, wpływa na kształt tego, co tworzysz.

## **TWORZENIE TO NIEUSTANNY PROCES**

Za każdym razem, gdy jednostka wpada na pomysł lub nad czymś rozmyśla, jesteśmy świadkami procesu kreacji. Coś się z tych myśli urodzi, wyłoni... W rezultacie przyciągasz do siebie myśli o takim samym charakterze, co

twoje dotychczasowe przekonania i idee bez względu na to, czy jesteś ich świadom, czy wyznajesz je podświadomie.

- WIELEBNY MICHAEL BECKWITH

Być może rozumiesz już wagę kontrolowania świadomych myśli i utrzymywania ich biegu na optymistycznym, pozytywnym kursie. Co natomiast z myślami podświadomymi?

Podświadomy umysł może w przemożny sposób wpływać na rezultaty życiowych starań człowieka. Uwięzione emocje wywierają negatywny wpływ w dużej mierze poprzez mechanizmy podświadomego umysłu. Starasz się ze wszystkich sił, próbujesz myśleć pozytywnie i widzieć szklankę do połowy pełną, ale jednocześnie w podświadomości uwięzione emocje działają na twoją niekorzyść, emitując własne częstotliwości negatywnych myśli w świat.

Im więcej uwięzionych emocji, tym silniejsze negatywne wibracje i tym trudniej przyciągnąć to, na czym ci naprawdę zależy.

Na szczęście uwięzione emocje da się uwolnić. Kiedy regularne korzystanie z kodu emocji wejdzie ci w krew, będziesz w stanie uniknąć szkód powstających na poziomie podświadomych myśli i uczuć, ponieważ zyskasz narzędzie pozwalające zmieniać częstotliwość wibracji wysyłanych przez twoją podświadomość.

A gdy uwolnisz się od ciężaru uwięzionych emocji, łatwiej przyjdzie ci wybieranie pozytywnych odczuć. Wtedy zaczniesz przyciągać to, czego naprawdę pragniesz.

## **WSZYSCY DOKONUJEMY WYBORU**

W książce *Człowiek w poszukiwaniu sensu* Victor E. Frankl wspaniale obrazuje, jak ważne jest świadome decydowanie o własnych emocjach, zanim te negatywne zdecydują za ciebie. Frankl był psychologiem wywiezionym do obozu koncentracyjnego podczas II wojny światowej. Jako badacz ludzkiego zachowania, z zawodową ciekawością obserwował ludzi w swoim otoczeniu. Ich reakcje na uwarunkowania i dramatyczne wydarzenia, w jakich uczestniczyli lub jakich byli świadkami, różniły się znacznie od siebie. Doktor Frankl zaobserwował, że osoby, które wybrały brak nadziei i się poddały, nie były zdolne przetrwać na dłuższą metę.

Ku swojemu zaskoczeniu autor dostrzegł, że w matni dramatu przekraczającego wszelkie wyobrażenia nadal byli i tacy, którzy postanowili wybrać emocje miłości i nadziei. Frankl pisze:

My, którzy byliśmy więzieni w obozach koncentracyjnych, dobrze pamiętamy ludzi wędrujących od baraku do baraku, pocieszających towarzyszy niedoli, ofiarujących im ostatni kawałek chleba. Nie było ich zbyt wielu, lecz stanowią wystarczający dowód na to, że człowiekowi można odebrać wszystko z wyjątkiem jednego - ostatniej z ludzkich swobód: swobody wyboru swojego postępowania w konkretnych okolicznościach, swobody wyboru własnej drogi\*.

## Opór a akceptacja

Wiele z naszego cierpienia wynika z oporu wobec tego, co wydarzyło się w przeszłości, wydarza teraz, a także – może wydarzyć w przyszłości. Opór rodzi się z nadmiernej uwagi poświęcanej niespełnionym oczekiwaniom. Zdarza się też, że człowiek odczuwa opór w stosunku do boskiej woli, a także tego, co w gruncie rzeczy jest dla niego dobre. Ten rodzaj oporu nazywamy pychą.

Uwięzione emocje mogą popychać nas w stronę takiej postawy, pamiętaj jednak, że ostatecznie jej przyjęcie stanowi kwestię wyboru. Gdy decydujesz się na opór, determinujesz swoje kolejne wybory, dochodzi do uwięzienia następnych emocji i tak wpadasz w błędne koło. Kiedy opierasz się rzeczywistości, prowokujesz złość, urazę, gorycz, strach. Opór skłania cię do wyciągania pochopnych wniosków, oceniania i nieprzemyślanych reakcji emocjonalnych.

Gdy się opierasz, rodzi się w tobie gotowość do odrzucania szans i okazji, a także do szukania we wszystkim ciemnych stron. Opór sprawia też, że łatwiej dopatrujesz się w ludziach dzielących ich różnic, zamiast dostrzegać łączące ich podobieństwa.

## BEZ PRZERAŻENIA

Moja mama zmarła przed półtora rokiem. Kilka miesięcy wcześniej udało mi się uwolnić wiele emocji uwięzionych w ciele i pozbyć muru wokół mojego serca. Jedną z głównych emocji był strach zablokowany w wielu miejscach



w ciele i składający się na ścianę wokół serca. Z powodu traum wieku dziecięcego, bardzo boleśnie odczuwalnego oceniania, jakiego wtedy doświadczyłem, był to w przeważającej mierze strach przed zawstydzeniem. Wśród uwięzionych emocji znalazło się również odziedziczone po matce przerażenie – ledwo uchwytnie, skryte i tak wpisane w moją osobowość, że towarzyszyło mi zawsze, gdy stawałem w obliczu jakiegoś wyzwania. Strach przed upokorzeniem i przerażenie złożyły się na opór, zwłaszcza gdy musiałem występować publicznie. Przyjąłem już, że będę musiał się zmagać z tymi demonami (emocjami) przez całe życie. Walka i parcie do przodu pochłaniały jednak masę energii. Po śmierci mamy rodzina poprosiła mnie, bym poprowadził ceremonię pogrzebową. Niezmiernie się cieszę, że uwolniłem te emocje na czas – gdy bowiem zbudziłem się w dzień pogrzebu, zdałem sobie sprawę, że nie ma we mnie przerażenia. Nie musiałem walczyć ani przeciwstawiać się żadnemu z tych uczuć. Odczuwałem zdrowy strach w postaci lekkiego zdenerwowania. Podczas ceremonii nie wszystko poszło, jak należy, ale nie miałem na to wpływu. Uważam, że ostatecznie była piękna i nie zmieniłbym w niej niczego. Czuję też, iż bez ciężaru uwięzionych emocji znacznie lepiej jestem w stanie uporać się z żałobą.

- KENNETH P.

## Przebaczenie i boska wola

Pycha, zaprzeczenie i opór sprawiają, że niechętnie wybaczymy innym. To jedna z najbardziej szkodliwych konsekwencji zaprzeczania. Zamiast wybaczyć, trzymamy się doznanych krzywd (tych rzeczywistych i tych wyimaginowanych), a to skłania nas do odczuwania kolejnych negatywnych emocji, zaś czasem wręcz do pragnienia zemsty.

Gniew nie zniknie, dopóki myśli o urazach będą pielęgnowane w umyśle.  
Gniew zniknie, tylko gdy zapomni się o urazach.

- BUDDA

Stan oporu może nas również postawić w opozycji do woli boskiego stwórcy i wszechświata. Każdego dnia dostajemy niezwykłą szansę, by przyjąć boską inspirację i pielęgnować kolektywną inteligencję wszechświata. Kiedy jednak wybieramy opór, odrzucamy ten niebywały potencjał i z mozołem brniemy przez życie, wiecznie pozbawieni sił, spowici energią o niewielkiej wibracji i w poczuciu odseparowania od wszystkiego, co dobre.

Kiedy żyjemy w zaprzeczeniu, w konflikcie ze stwórcą, ludźmi i światem, blokujemy swoją możliwość rozwoju i odcinamy się od źródeł siły, z których inaczej moglibyśmy czerpać.

Jak nietrudno się domyślić, ciało reaguje na opór. Jesteś spięty, pojawiają się stany zapalne. Nie możesz spać. Odczuwasz ból. W rzeczywistości to wszystko stanowi

odpowieź organizmu na chaos, jaki opór wywołał w twoim polu energetycznym, a także w otaczającej cię energii. Opór przyciąga opór! To jak spodziewać się najgorszego, a potem odczuwać złość, że się wydarzyło.

Porównaj to ze stanem akceptacji. Kiedy akceptujesz, energia płynie niczym spokojny, niezmacony strumień. Akceptacja pozwala otworzyć się na innych, odkryć z nimi więź na głębszym, bardziej znaczącym poziomie, dostrzec ich piękno i odpowiadać zrozumieniem. Stan akceptacji nie czyni nas bardziej podatnymi na zranienie, pozwala za to odpowiadać spokojniej, w sposób bardziej przemyślany i adekwatny do tego, co cię w danej sytuacji spotyka. Może też zadziałać jak tarcza ochronna przed negatywnością. Akceptując, przyciągasz do siebie mniej negatywności ogółem. Zwiększasz w ten sposób częstotliwość wibracji energetycznej, tak że negatywne uczucia nie lgną do ciebie i nie zostają przy tobie.

Zaakceptowanie przeszłości pozwala wybaczyć i odpuścić. To wybór. Uwięzione emocje mogą w wielkiej mierze utrudniać podjęcie tego kroku, możesz je jednak uwolnić i ułatwić sobie zadanie. Akceptacja polega na całkowitym odpuśczeniu dawnych niespełnionych oczekiwań. Gdy zdecydujesz się przejść w stan akceptacji i porzucić opór, zobaczysz, że uwolnienie dawnych emocji hamujących cię przed rozwojem i szczęściem okaże się znacznie łatwiejsze.

## **WSPANIAŁY PROCES**

Przechodzę przez wspaniały proces, który czasami jest dość trudny. Sam proces może stanowić wyzwanie, jednak rezultaty warte są włożonego wysiłku. Jestem w bardzo skomplikowanej relacji z jednym z członków rodziny. Od zawsze. Moje współczucie i umiejętność powstrzymania się od wydawania sądów z każdym dniem przybierają na sile. Odchodzi też stan chronicznego przemęczenia, co moim zdaniem zawdzięczam oczyszczeniu serca z otaczającego go muru i pracy z kodem ciała.

- KAT L.

## **Pozwól sobie błędzić**

Prawdziwa zmiana na rzecz akceptacji i przełom w rozwoju własnym następuje, gdy człowiek otwiera się na możliwość popełniania błędów. Być może twoje dotychczasowe podejście i decyzje nie były właściwe. Niewykluczone, że się pomyliłeś. Nikt nie jest doskonały. Ludzie powinni błędzić, ponieważ w ten sposób uczą się i robią postępy. Tymczasem urażona duma i inne doświadczenia emocjonalne o negatywnym zabarwieniu nauczyły nas, że pomyłki nie są w porządku. Jeśli doświadczasz takich stanów i emocji jak upartość, wstyd, poczucie winy, autoagresja, uraza i pycha, radzę uważnie przyjrzeć się swoim przekonaniom na temat popełniania błędów. A jak sobie radzisz z przeproszaniem? Jak reagujesz, gdy przegrywasz w debacie, zwłaszcza gdy jesteś przekonany o swoich racjach? Jeżeli podobne sytuacje stanowią dla ciebie problem, musisz zdecydowanie popracować nad akceptacją potknięć i przyzwoleniem na nie.

Gotowość do bycia omylnym to w praktyce kodu emocji bardzo pomocne uwarunkowanie, bo pozwala ci praktykować bez osądzania i oceniania samego siebie. Umożliwia kierowanie się ciekawością i badanie możliwości. Pomyśl o małych dzieciach – są wolne od szablonych przekonań, więc poznają otaczający ich świat napędzane ciekawością i codziennym zdumieniem, ucząc się przy okazji. To możliwe, ponieważ nie obchodzi ich, czy

mają rację, nie boją się pomyłek! Gdy zaakceptujesz, że w przeszłości popełniłeś błędy, i przyjmiesz, iż w przyszłości też się przed nimi nie ustrzeżesz, uwolnisz się z klatki, w której wcześniej sam siebie zamknąłeś. To inspirujące i dające poczucie mocy podejście. Nie tylko pozwala bowiem odkrywać nowe, lecz także daje głębszą, bezcenną samoświadomość.

## **ZATRACIĆ SIĘ W RYSOWANIU**

Usunięcie muru wokół serca było niezmiernie głębokim doświadczeniem. Kiedy razem z praktykiem emocji zbliżyliśmy się do wyzwolenia ostatnich uwięzionych emocji, czułam, jakby za każdym wyzwoleniem otwierały się kolejne z szeregu drzwi. Każde otwarcie pozwalało nowym pokładom miłości i światła wpadać do mojego wnętrza. Z każdą usuniętą blokadą moje serce stawało się pełniejsze i szczęśliwsze. Nadal odczuwam ten efekt, choć teraz mniej intensywnie.

Zaobserwowałam też sporą różnicę, gdy chodzi o moją twórczość. Mam dyplom z rysunku, ale hodowałam w sobie strach przed rysowaniem czy jakąkolwiek inną formą artystycznej realizacji, bo nieustannie martwiłam się, jak moja twórczość zostanie przyjęta. Po oswobodzeniu się z ograniczeń muru wokół serca odkryłam, że rysowanie znowu daje mi radość. Mogłam bez strachu przed krytyką tworzyć zgodnie z własną intuicją, robić to, co sprawia, iż jestem szczęśliwa. Od czasów liceum nie byłam w stanie oddawać się w ten sposób swojej pasji. Zatracić się w rysowaniu na wiele godzin. Przypomniało mi to o wolności tworzenia, jaką miałam, będąc dzieckiem.

Udało mi się też z większą łatwością stracić na wadze. Nie ciągnie mnie już tak mocno w stronę śmieciowego jedzenia, potrafię trzymać się zdrowego planu odżywiania.

Jestem niezmiernie wdzięczna za wiedzę na temat muru wokół serca i za narzędzia pozwalające go zburzyć. Odkąd uwolniłam się od tego obciążenia, czuję, że umiem w końcu odkrywać swoje prawdziwe „ja” i dzielić się ze światem tym, co we mnie najlepsze.

- AMBER R.

## Pozwól innym błędzić

Stan akceptacji oznacza także ciągłą gotowość do wybaczenia innym ich występków. Może ci się wydawać, że chowanie urazy jest uzasadnione, ponieważ w ten sposób karzesz osobę, która cię skrzywdziła. W rzeczywistości jednak trzymając się negatywnych emocji, krzywdzisz wyłącznie siebie. Druga osoba może, ale nie musi, być świadoma twoich uczuć – natomiast to, jak sama się czuje, zależy wyłącznie od niej. Akceptacja oznacza uświadomienie sobie, że nie masz na tym polu żadnej władzy nad drugim człowiekiem. Możesz decydować tylko i wyłącznie o własnych uczuciach. Jeśli postanowisz cierpieć, czepiając się przeszłości, nie sprawisz, że druga osoba automatycznie będzie odczuwała cierpienie. Poza tym pragnienie cierpienia to stan o niewielkiej wibracji, który tak czy inaczej działa na ciebie destrukcyjnie.

Zawsze podobały mi się słowa Lewisa Smedesa: „Wybaczyć to jak oswobodzić więźnia, i zdać sobie sprawę, że tym więźniem byłeś ty sam”. Dlaczego więc by się nie uwolnić? Po co tworzyć więcej negatywnej energii i ranić samego siebie, karmiąc się wciąż urazą?

Tak wiele ludzkiego cierpienia bierze się z braku uważności – nie wiemy nawet, jaką krzywdę wyrządzamy drugiemu człowiekowi. A to, co robimy bliźniemu, czynimy jednocześnie sobie.

Jeśli źle cię potraktowano, weź za przykład Jezusa, który przed śmiercią zwrócił się do Boga słowami: „Ojcze, wybacz im, bo nie wiedzą, co czynią”. W krytycznym momencie wybrał miłość i przebaczenie. Ty też możesz.

A oto prawdziwa, pokazująca siłę wybaczenia historia, która obiegrała świat w 2005 roku. Reporter Jay Evensen opisuje:

Wyobraź sobie, że nastolatek wpada na pomysł, aby z pędzącego drogą samochodu wyrzucić przez okno dziesięciokilowego, zamrożonego indyka. Wyobraź sobie, że pocisk trafia wprost w szybę twojego auta. Wyobraź sobie, że musisz przejść sześciogodzinną operację rekonstrukcji twarzy, a przed tobą lata terapii i rehabilitacji, zanim będziesz mógł wrócić do normalnego życia. Do tego słyszysz, że miałeś szczęście – niewiele dzieliło cię od śmierci lub trwałego uszkodzenia mózgu. Jakbyś się czuł?

A gdybyś na dodatek dowiedział się, że sprawca twojego nieszczęścia i jego kumple weszli w posiadanie tego indyka, ponieważ wcześniej ukradli kartę kredytową i wybrali się na idiotyczne zakupy, żeby poszaleć za cudze pieniądze, dla beki?

To ten rodzaj okrutnego występku, który politykom głoszącym obietnice zaostrzenia środków w walce z przestępczością otwiera drogę do kariery i stołków. Zapalnik motywujący legislatorów do prześcigania się w propozycjach kolejnych ustaw, na przykład przewidujących wyższe kary za użycie mrożonego ptactwa w czynie przestępczym.

„New York Times” zacytował prokuratora okręgowego, który stwierdził, że dla tego typu przestępstwa nie ma właściwej kary, bo żadna nie zadośćuczyni ofierze. „Tych ludzi nie usatysfakcjonuje nawet śmierć” – czytamy.

Jeszcze bardziej nieprawdopodobną czyni tę historię to, że ofiara, 44-letnia Victoria Ruvolo, dawniej dyrektorka agencji windykacyjnej, była bardziej zainteresowana uratowaniem życia sprawcy, 19-letniego Ryana Cushinga niż jakimkolwiek aktem zadośćuczynienia czy zemsty. Nękała prokuratora pytaniami o życie nastolatka, jego wychowanie, warunki itd. Potem nalegała, by zaproponować chłopakowi ugodę. Na jej mocy miałby odbyć karę sześciu miesięcy więzienia, a następnie na zwolnienie warunkowe na okres pięciu lat, jeśli przyzna się do napaści drugiego stopnia.



Gdyby Cushingowi postawiono zarzut napaści pierwszego stopnia – najbardziej odpowiadający przestępstwu, jakiego się dopuścił – mógłby zostać skazany nawet na 25 lat więzienia. W konsekwencji Ryan opuściłby więzienne mury jako niewykształcony, pozbawiony perspektyw mężczyzna w średnim wieku.

To jednak nie koniec tej historii. Prawdziwie wzruszająca jej część rozegrała się na sali sądowej w dniu procesu.

Według relacji opublikowanej w „New York Post” Cushing ostrożnie i niepewnie podszedł do Ruvolo i łkając, przeprosił za krzywdę, którą jej wyrządził.

Ofiara i oprawca, oboje we łzach, przytulili się. Cushing szlochał, Ruvolo głaskała go po głowie i poklepywała po plecach. Świadkowie słyszeli, jak próbuje go pocieszyć: „W porządku. Chcę jedynie, byś jak najlepiej pokierował swoim życiem”. Według relacji nawet twardzi prokuratorzy i reporterzy przeżykali na ten widok łzy<sup>1</sup>.

## **KOD EMOCJI UZDROWIŁ NAS I NAUCZYŁ MNIE PRZEBACZAĆ**

Mój uzależniony od seksu i pornografii były mąż zdradzał mnie przez większość naszego 23-letniego małżeństwa. Kiedy skończyłam proces uwalniania negatywnych emocji zablokowanych w jego ciele, nałóg przestał go nękać. Był tak zdumiony efektem, że sam zabrał się do lektury kodu emocji, by nauczyć się tej metody. Teraz ma już sporą wprawę i doskonale sobie radzi. Przez kolejne kilka miesięcy pracował ze mną, uwalniając emocje, do uwięzienia których się przyczynił, ponieważ chciał zrobić wszystko, co w jego mocy, by naprawić wyrządzoną krzywdę. Jego zaangażowanie i zrzucenie emocjonalnego brzemienia zmieniły wszystko. Wybaczyłam mu, uwolniłam się od przeszłości i uleczyłam.

- ANONIM

## O miłości

Umiejętność wybaczenia innym wynika z własnej zdolności do dawania i przyjmowania miłości. Skierowanie miłości w stronę osoby, która cię skrzywdziła, to często trudne zadanie. Być może na początku okaże się wyzwaniem ponad twoje siły, dlatego najpierw skoncentruj się na miłości ukierunkowanej na siebie. Najczystsza formą miłości jest miłość bezwarunkowa, której nie ograniczają żadne granice ani kryteria do spełnienia.

W jaki sposób wybaczenie i bezwarunkowa miłość mogą pomóc ci uniknąć problemu uwieczonych emocji?

Kiedy koncentrujesz się na wytwarzaniu wibracji bezwarunkowej miłości do samego siebie i innych istot, wchodzisz na wyższy poziom świadomości. Stajesz się bardziej otwarty i masz większe zrozumienie dla motywacji, jaka kieruje ludzkim działaniem, a dzięki temu – pogłębia się twoja więź z resztą świata. Prędzej okazujesz współczucie, niż wydajesz opinie i sądy. Co więcej, ten piękny stan bezwarunkowej miłości nie przyciąga niekorzystnych emocji. Czysta, przepełniona miłością wibracja nie zostawia miejsca na troski i negatywne uczucia, które mogłyby doprowadzić do uwiecznienia emocji.

Jestem głęboko przekonany, że jesteśmy tu na ziemi w dużej mierze właśnie po to, by nauczyć się tego rodzaju miłości. Takie zadanie może wydawać się wyzwaniem, pamiętaj jednak, że jesteś stworzony z czystej energii

i światła. Jeśli zwrócisz się o boską pomoc, z pewnością ją otrzymasz.

Gdy czujesz bezwarunkową miłość do innych, twoje serce rezonuje z częstotliwością tego uczucia, a ty doświadczasz wewnętrznego spokoju i harmonii.

Bezwarunkowa miłość pomaga skierować uwagę na zewnątrz, zamiast skupiać się wyłącznie na sobie. Wzbudza zainteresowanie i ułatwia zrozumienie potrzeb innych istot. Kieruje nas w stronę ofiarności - poświęcania czasu, wysiłku i środków, by nieść pomoc drugiemu w potrzebie. Pomaga nam dawać i przyjmować z wdzięcznością, zamiast wyłącznie brać. Tworzy między ludźmi więź, bliskość, braterskość. Jest wartością dla jednostki, daje poczucie przynależności oraz jedności, kompletności. Ta czysta forma miłości to dar od stwórcy. Powstaje w sercu i stamtąd też emanuje. Możesz poprosić o boską pomoc, by tworzyć jeszcze więcej tej dobroczynnej wibracji i usuwać uwięzione emocje stojące ci na drodze, a zobaczysz, że jest to osiągalny cel.

Kiedy serce przepełnia miłość, odnajdujesz radość w pomaganiu innym w ich drodze do szczęścia. Troska o dobrostan drugiego człowieka staje się wtedy równie ważna, jak dbanie o własne potrzeby. Budujesz osobiste szczęście, wnosząc wartościowy wkład w życie innych ludzi i społeczeństwa ogółem. W ten sposób w sensie duchowym twoje serce rozwija się, umacniając w zdolności dawania i przyjmowania miłości.

Gdy serce wypełnia miłość, niebezpieczeństwo uwięzienia emocji znacząco się zmniejsza, bo masz w sobie większą łatwość wybaczenia, jesteś cierpliwy i czuły.

Kierowany bezwarunkową miłością, nie koncentrujesz się na słabościach i winach, nie oceniasz innych. Do takiego pełnego miłości życia warto dążyć – warto tak żyć. To życie pełne pozytywności, które wznosi się ponad mierzalną negatywnych emocji.

Każdy z nas ma w sobie zdolność pokonywania nawyków, każdy może wybrać miłość i wyzwolić się od szkodliwych wibracji. Wszystko zaczyna się od intencji i postępuje poprzez stopniowe działanie.

# Życie w prawdzie

Żyjąc według tego, co dobre i prawdziwe, osiągasz wewnętrzną spójność. Jest to cnota, twoja siła, szczerłość wobec siebie, uczciwość pozwalająca rozwinąć swój pełny potencjał.

Ogólnie rzecz biorąc, im bardziej spójne i uczciwe życie wiesz, tym mniejsze prawdopodobieństwo, że będziesz borykał się z uwięzionymi emocjami, ponieważ w takim stanie dusza nie cierpi z powodu rozłamów. Jesteś jednością i nie masz w sobie żadnego konfliktu.

Wewnętrzna uczciwość i spójność gwarantują spokój w sercu i umyśle. W ten sposób żyjesz w prawdzie.

Gdy konsekwentnie krocysz tą ścieżką, twoja wewnętrzna integralność wzmacnia się, pewność siebie się zwiększa, a pozytywne wibracje intensyfikują. W takim życiu niewiele jest miejsca na negatywne emocje, które mogłyby się zablokować.

Życie oczywiście obfituje w trudności i wyzwania. Trzeba stawiać im czoło, rozwijając się i zmieniając. Nawet osoby spójne nie są więc w pełni wolne od niebezpieczeństwa uwięzionych emocji.

Rozwój osobisty wymaga wychodzenia poza strefę komfortu, zmiany, czasem dostosowania się do potrzeb innych, a także pracy nad sobą, podejmowania ryzyka i trudnych decyzji, przekraczania własnych ograniczeń. Wiąże się też z cierpieniem, gdy zostajemy skrzywdzeni

przez innych lub przez okoliczności będące poza naszą kontrolą.

Przeciwności losu, problemy i wyzwania z pewnością dają nam szansę na rozwój. Każdy z nas podejmuje decyzje, czy chce się opierać i odrzucać te wyzwania, czy akceptować je, witać jako błogosławieństwo, i czuć wdzięczność za lekcję, jaką oferują. Najczęściej doświadczenia, którym trudno stawić czoło, niosą ze sobą największą wartość.

Gdy trafiasz na moment oporu, sprawdzaj, czy nie doszło do uwięzienia emocji, by uniknąć negatywnych skutków ich oddziaływania.

## **OCZYSZCZAJĄCY OGIEŃ ŻYCIA**

Życie to proces uczenia się i oczyszczania. Oto historia doskonale obrazująca tę prawdę.

Pewnego razu grupa kobiet studiowała starotestamentową *Księgę Malachiasza*. W rozdziale trzecim trafiły na wers trzeci: „Usiądzie więc, jakby miał przetapiać i oczyszczać srebro”<sup>\*\*</sup>. To zdanie wprowadziło kobiety w konsternację. Zastanawiały się, co to mówi o charakterze i naturze Boga. Jedna z nich zaoferowała, że dowie się więcej na temat procesu oczyszczania srebra i podzieli się informacjami na kolejnym spotkaniu poświęconym studiowaniu *Biblii*.

W tym samym tygodniu skontaktowała się ze złotnikiem i umówiła na spotkanie. Poprosiła o możliwość obserwowania go przy pracy. Nie zdradziła jednak prawdziwego powodu swojego zainteresowania, tłumacząc się zwykłą ciekawością. Mężczyzna trzymał kawałek srebra nad ogniem, pozwalając, aby się rozgrzał. Wyjaśnił, że proces oczyszczania srebra wymaga trzymania szlachetnego metalu w centrum ognia tam, gdzie płomień jest najgorętszy – tylko tak można spalić wszelkie nieczystości.

Kobieta pomyślała o Bogu, trzymającym nas nad takim gorącym płomieniem, następnie wróciła myślą do wersu ze *Starego Testamentu*. Zapytała złotnika, czy faktycznie musi siedzieć przed płomieniem przez cały czas, gdy srebro się oczyszcza.

Mężczyzna przytaknął i wytłumaczył, że musi nieustannie bacznie obserwować kruszec. Gdyby zostawić go w ogniu nazbyt długo, uległby uszkodzeniu.

Kobieta zamilkła na dłuższą chwilę. W końcu zadała ostatnie pytanie.

- Skąd wiesz, kiedy srebro jest całkowicie oczyszczone?

- Och, to proste. - Uśmiechnął się w odpowiedzi. - Jest gotowe, gdy mogę w nim dostrzec swoje odbicie.

Jeśli więc dziś czujesz, że spalasz się w ogniu doczesnego świata, pamiętaj, że Bóg nieustannie nad tobą czuwa.

- AUTOR NIEZNANY

Gdy przytłaczają cię rzeczywistość i próby, jakie stawia przed tobą życie, wiedz, że jesteś częścią bożego planu i że jesteś kochany.

## **Życie to ciągły rozwój**

Bóg oczyszcza cię niczym srebro. Twoim celem powinno być dostrojenie się do tego procesu - sukcesywna praca na rzecz zwiększenia częstotliwości własnej wibracji i poziomu świadomości, tak by w zdolności dawania bezwarunkowej miłości dorównać stwórcy. Wierzę, że każdy z nas ma przeznaczenie do wypełnienia i misję do wykonania podczas pobytu na ziemi. Uwięzione emocje mogą przyczyniać się do chorób i powstrzymywać nas przed życiem, jakie jest nam pisane. Chęć pomocy innym to święte powołanie. Pomagasz jednostce, ale efekt tej pomocy potęguje się z każdym kolejnym uzdrowionym człowiekiem - emanuje w czasie i przestrzeni, na wieczność. W życiu największą satysfakcję przynosi mi nie tylko praktykowanie uzdrawiania, ale także uczenie innych, aby odkryli w sobie uzdrowiciela. Gdy to robię, doznaję radości płynącej z umacniania drugiego człowieka i pomagania mu w osiągnięciu szczęścia.



## O modlitwie

Kiedy byłem młodym mężczyzną, przeżyłem bardzo głębokie doświadczenie duchowe, które uświadomiło mi, że Bóg jest prawdziwy i kocha nas wszystkich. Jest naszym ojcem, żyje, jest realny. Jesteśmy jego duchowymi dziećmi – wszyscy ludzie to bracia i siostry w dosłownym sensie.

W mojej praktyce modlitwa odegrała istotną rolę w drodze do zrozumienia, kim naprawdę jesteśmy, jak funkcjonują nasze organizmy, jak znajdować rozwiązanie problemów i jak uzdrawiać. Ostatecznie odmawianie modlitwy przed przystąpieniem do pracy z pacjentem stało się moim zwyczajem. Wielokrotnie spływały na mnie zrozumienie i inspiracja, które wykraczały poza moje pojęcie. Jestem wdzięczny za tę pomoc – wiem, że zawdzięczam ją Bogu.

Zachęcam cię do zwracania się o boskie przewodnictwo w każdej dziedzinie życia, a zwłaszcza gdy pragniesz komuś pomóc. Bóg cię nie zawiedzie. Musisz jedynie uwierzyć i czuć wdzięczność za to, że wyciąga do ciebie dłoń.

Nie wiesz, jak się do tego zabrać? Podzielę się z tobą moją praktyką – może cię zainspiruje.

Zaczynam po prostu, zwracając się do niego słowami „Ojcze Niebieski” lub „Ojcze w niebie”. Następnie dziękuję mu, że mam szansę pomóc drugiej osobie. Proszę go o pomoc, przewodnictwo, wgląd. Kończę modlitwę słowami „W imię Jezusa Chrystusa, amen”. Słowo *amen* oznacza po

prostu „niech się tak stanie”. Bóg błogosławi cię na twojej drodze do zdrowia. Mam nadzieję, że pomożesz wielu innym. Wiem, że masz taką moc.

\* V.E. Frankl, *Człowiek w poszukiwaniu sensu*, tłum. A. Wolnicka, Czarna Owca, Warszawa 2016.

\*\* *Biblia Tysiąclecia, Stary Testament*; Mt 3,3; <https://biblia.deon.pl/rozdzial.php?id=833>.



# PRZYPISY

## Rozdział 2

### Sekretny świat uwiecznionych emocji

- <sup>1</sup> L. Jefferson, *Something Hidden: A Biography of Wilder Penfield*, Formac, Halifax, Nova Scotia 1951.
- <sup>2</sup> R. Frost, *Applied Kinesiology: A Training Manual and Reference Book of Basic Principles and Practices*, North Atlantic Books, Berkeley, 2002.
- <sup>3</sup> C.B. Pert, *Molekuły emocji. Naukowe dowody na łączność ciała i duszy*, tłum. I. Odorowicz, Studio Astropsychologii, 2014.
- <sup>4</sup> I. Asimov, *Atom: Journey Across the Subatomic Cosmos*, Plume, New York 1992.
- <sup>5</sup> W.A. Tiller, W.E. Dibble, M.J. Kohane, *Conscious Acts of Creation: The Emergence of a New Physics*, Pavior, Walnut Creek, 2001.
- <sup>6</sup> W.A. Tiller, *Science and Human Transformation: Subtle Energies, Intentionality and Consciousness*, Pavior, Walnut Creek, 1997.
- <sup>7</sup> B.H. Lipton, *Biologia przekonań. Uwolnić moc świadomości, materii i cudów*, tłum. S. Studniarz, Esse, 2019.
- <sup>8</sup> Obecna wersja karty kodu emocji nie wymienia poczucia niższości; uznałem bowiem, że ta emocja zawiera się w takich uczuciach jak bycie niegodnym, niepewność i niska samoocena.

## Rozdział 3

### Tajemnice starożytnych energoterapeutów

- <sup>1</sup> John Iovine, *Kirlian Photography: A Hands-on Guide*, Images, Victoria, Australia 2000.
- <sup>2</sup> Ibidem.
- <sup>3</sup> *Fotograferingsteknik som visar en aura runt föremålen. Uppfunns av ryssen Semyon Kirlian*, <http://paranormal.se/topic/kirlianfotografi.html> (dostęp: 16.06.2020).

<sup>4</sup> J. Davidson Wheatley, *The Nature of Consciousness*, Research Scientific Press, Phoenix 2001.

<sup>5</sup> L. Warren, *Connectedness* P. 1, <http://www.wisemindbodyhealing.com/articles/approaches-healing-modalities/spirit-soul/article-connectedness-p-1/> (dostęp: 16.06.2020).

<sup>6</sup> P.C.W. Davies, J.R. Brown, *The Ghost in the Atom: A Discussion of the Mysteries of Quantum Physics*, Cambridge University Press, Cambridge 1993.

<sup>7</sup> D. Chopra, wykład telewizyjny, kwiecień 2004.

<sup>8</sup> M. Emoto, *Tajemnice wody i jej wpływ na człowieka i naszą planetę*, tłum. A. Łobocka-Oleksowicz, Medium, 2006.

<sup>9</sup> W. Lübeck, F.A. Petter, W.L. Rand, *The Spirit of Reiki*, Lotus, Twin Lakes 2001.

<sup>10</sup> D.L. Childre, H. Martin, D. Beech, *The HeartMath Solution*, HarperOne, New York 1999.

<sup>11</sup> R.C. Fulford, *Dr Fulford's Touch of Life: The Healing Power of the Natural Life Force*, Pocket Books, New York 1996.

## Rozdział 4

### Leczenie magnezami

<sup>1</sup> D.L. Childre, H. Martin, D. Beech, *The HeartMath...*, op. cit.

<sup>2</sup> C.R. Bayliss, N.L. Bishop, R.C. Fowler, *Pineal Gland Calcification and Defective Sense of Direction*, „British Medical Journal” 291 (6511), 1985, s. 1758-1759.

<sup>3</sup> *Frog Defies Gravity*, „New Scientist”, 12.04.1997, <https://www.newscientist.com/article/mg15420771-600-frog-defies-gravity/> (dostęp: 16.06.2020).

<sup>4</sup> P.B. Rosenberg i in., *Repetitive Transcranial Magnetic Stimulation Treatment of Comorbid Posttraumatic Stress Disorder and Major Depression*, „Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences” 2, 2002, s. 270-276.

<sup>5</sup> R. Chamovitz i in., *The Effect of Tonsillectomy on the Incidence of Streptococcal Respiratory Disease and Its Complications*, „Pediatrics” 26, 1960, s. 355-367.

<sup>6</sup> P. de Vernejoul, P. Albarède, J.-C. Darras, *Nuclear Medicine and Acupuncture Message Transmission*, „Journal of Nuclear Medicine” 3, 1992, s. 409-412.

## Rozdział 5

### Głos podświadomego umysłu

<sup>1</sup> D.R. Hawkins, *Siła czy moc. Ukryte determinanty ludzkiego zachowania*, tłum. K. Dumińska, Virgo, 2016.

<sup>2</sup> Ibidem.

<sup>3</sup> *Finding Water with a Forked Stick May Not Be a Hoax: Dowsing Data Defy the Skeptics*, <https://www.popularmechanics.com/science/a3199/1281661> (dostęp: 16.06.2020).

## Rozdział 7

### Emocje odziedziczone

<sup>1</sup> E. Callaway, *Fearful Memories Passed Down to Mouse Descendants*, <https://www.scientificamerican.com/article/fearful-memories-passed-down> (dostęp: 16.06.2020).

<sup>2</sup> H. Thomson, *Study of Holocaust survivors finds trauma passed on to children's genes*, <https://www.theguardian.com/science/2015/aug/21/study-of-holocaust-survivors-finds-trauma-passed-on-to-childrens-genes> (dostęp: 16.06.2020).

## Rozdział 8

### Mury wokół serc

<sup>1</sup> R. McCraty, *The Energetic Heart: Bioelectromagnetic Communication within and between People*, [w:] P.J. Rosch, M.S. Markov, *Bioelectromagnetic Medicine*, Informa Healthcare, London 2004.

<sup>2</sup> R. McCraty, M. Atkinson, W. Tiller, *The Role of Physiological Coherence in the Detection and Measurement of Cardiac Energy Exchange Between People* (Tenth International Montreux Congress on Stress, Montreux, 1999).

<sup>3</sup> *Mindshock: Transplanting Memories*, [Channel4.com](http://Channel4.com), Belfast, Northern Ireland.

## Rozdział 11

### Życie bez uwięzionych emo

<sup>1</sup> J. Evensen, *Forgiveness Has Power to Change Future*, „Deseret Morning News”, 21.08.2005.



# SŁOWNICZEK

## emocji

Przedstawiona poniżej lista obejmuje pełne spektrum ludzkich emocji, stanów i odczuć. Prezentowane zestawienie koresponduje ze stosowaną w tej metodzie kartą kodu emocji. Choć w słowniku znajdziesz znacznie więcej słów określających stany emocjonalne, dokonaliśmy selekcji i uprościliśmy spis, by nadmiernie nie komplikować terminologii i ułatwić stosowanie metody. Jeśli konkretnej emocji, której doświadczyłeś, nie ma na liście, twój podświadomy umysł nakieruje cię na emocję najbardziej do niej zbliżoną. Podsumowując: wymienione i opisane poniżej 60 emocji reprezentuje i pokrywa cały emocjonalny wachlarz, którego doświadczasz – nie potrzebujesz niczego więcej, by stosować metodę kodu emocji. Każda emocjonalna wibracja, którą tworzysz i której doświadczasz, podpada pod którąś z kategorii wymienionych na liście (np. **skrępowanie/zażenowanie** klasyfikuje się jako **poniżenie**; **oszołomienie** jako **dezorientowanie**, **wściekłość** jako **złość** itd.)

**BEZNADZIEJA:** całkowity brak nadziei. Brak wiary w pozytywny obrót wydarzeń, nieoczekiwanie niczego



dobrego. Brak rozwiązania czy lekarstwa, brak perspektyw na poprawę sytuacji. „Wysłała wiele podań o pracę, ale nie otrzymała żadnej oferty, co wywołało w niej poczucie beznadziei”.

**BEZSILNOŚĆ:** bezradność lub poczucie niemożności pomocy samemu sobie. Brak wsparcia lub ochrony ze strony drugiej osoby. Emocja często odczuwana przez osoby mające mentalność ofiary. Brak sił, niezdolność do zmiany zastanych okoliczności lub stanu rzeczy. „Czuła się bezsilna w obliczu sytuacji”.

**BEZWARTOŚCIOWOŚĆ:** brak znaczenia i wartości; brak przymiotów charakteru, jakości lub szacunku; nieprzydatność dla innych lub świata.

**BRAK KONTROLI / BRAK SAMOKONTROLI:** niemożność zapanowania nad własnym zachowaniem; niejednokrotnie brak świadomości własnych destrukcyjnych zachowań, uwarunkowań i potencjału. „Nie miał kontroli nad swoimi wydatkami”. „Straciła nad sobą kontrolę i spoliczkowała mężczyznę”. **Brak kontroli nad czynnikami zewnętrznymi:** wrażenie utraty gruntu pod nogami, brak wpływu na bieg zdarzeń. Poczucie, że ktoś lub coś decyduje o twoim losie. „Nie miała kontroli nad ich decyzją”. „Straciła kontrolę nad pojazdem, gdy samochód wpadł w poślizg na oblodzonej drodze”.

**BRAK UZNANIA:** poczucie bycia traktowanym z obojętnością, braku troski, niedocenienia, nieuznania osiągnięć i starań. Emocja zbliżona do poczucia bycia ignorowanym lub wykorzystywanym.

**BRAK WSPARCIA:** poczucie braku pomocy, zachęty, podpory; poczucie braku opieki, pozostawienia samemu sobie w sytuacji, gdy potrzebujesz pomocy; poczucie borykania się w pojedynkę z nadmiernym ciężarem. Również poczucie zawodu wobec własnego organizmu – w sytuacji choroby, słabości czy braku siły pod względem mentalnym i emocjonalnym.

**BRONIE SIĘ:** obrona przed atakiem, chronienie siebie. Wrażliwość na ewentualną krytykę i zranienie ego. Bycie w ciągłej gotowości do obrony i reakcji na prawdziwe lub wyimaginowane zagrożenie natury fizycznej lub emocjonalnej.

**BYCIE BEZ WYRAZU:** słabość; brak ducha; niezdecydowanie; miałkość; słabość charakteru. Brak przekonania; brak kręgosłupa.

**BYCIE NIEGODNYM:** poczucie niebycia dość dobrym, poniżej godności, bycie niegodnym, nieodpowiednim, wrażenie własnej niewiarygodności, niezasługiwania, nieodpowiadania oczekiwaniom.

**DEPRESJA:** stan często powodowany gniewem skierowanym do wewnątrz – na siebie. Niezdolność do odczuwania radości i podekscytowania. Negatywny

stan charakteryzowany niskim poziomem energii, a wywołany przewlekłym, utrzymującym się negatywnym samopoczuciem.

**DUMA (PRÓŻNOŚĆ):** nader wysokie mniemanie o sobie wynikające z poczucia wyższości i przekonania o posiadaniu wyróżniających przymiotów; pycha lub nadmierne pragnienie bycia zauważonym, chwalonym lub zaakceptowanym; wywyższanie się, wyniosłość; opór na naukę; przywiązanie do własnej racji; oczekiwanie większego uznania niż uzasadnione; pogarda i patrzenie na innych z góry; stan oporu wobec innych, a zwłaszcza Boga lub Stwórcy. Zdrowa duma (szacunek do samego siebie, poczucie własnej wartości) jest emocją pozytywną i zazwyczaj nie stanowi przedmiotu uwięzienia (z wyjątkiem sytuacji, gdy zdrowa duma zostanie zraniona). „Jego duma została zraniona, gdy rzuciła go dla innego mężczyzny”. „Była dumną kobietą i nie wybaczała nikomu nawet najdrobniejszego błędu”.

**EUFORIA:** rozkosz lub podekscytowanie na tyle intensywne, że przerastają zdolności ciała; gwałtowna radość będące szokiem dla organizmu. „Ogarnięta euforią, nie mogłam złapać tchu z radości”.

**FRUSTRACJA:** poczucie rozdrażnienia, irytacji, goryczy. Wrażenie utkwienia w martwym punkcie, niezdolność do zmiany sytuacji, blokada przed działaniem i aktywnościami ukierunkowanymi na realizację celu.

**GROZA:** strach przed przyszłymi zdarzeniami. Obawa względem zagrożenia w przyszłości, z reguły rzeczywistego, często jednak nieznanego. „Odczuwał grozę na myśl o jubileuszowym spotkaniu i konieczności stanięcia twarzą w twarz z chuliganami, którzy dręczyli go w szkole”.

**KONFLIKT/ROZDARCIE/SPÓR:** **konflikt wewnętrzny** to mentalne i emocjonalne zmaganie się z samym sobą, wynikające ze sprzecznych oczekiwań i impulsów. „Temat przyjęcia nowej pracy powodował u niego konflikt wewnętrzny”. **Konflikt zewnętrzny** to walka, niezgoda lub sprzeciw, antagonizm. „W kwestii opieki nad dziećmi kobieta i jej były mąż pozostawali w ciągłym konflikcie”.

**MARTWIENIE SIĘ:** roztrząsanie problemów i trudności; niepokój lub lęk związany z sytuacją lub osobą; silne zaniepokojenie potencjalnymi problemami; troska o ukochaną osobę i jej bezpieczeństwo.

**NIEDOCENIENIE:** poczucie braku wartości i dezaprobaty, kiedy twoja praca, osiągnięcia albo starania nie są dostrzegane lub nie spotykają się z uznaniem. Wrażenie, że dajesz z siebie wszystko, a efekt i tak nie jest wystarczająco dobry. Brak poczucia akceptacji i walidacji.

**NIENAWIŚĆ:** wstręt lub pogarda. Silne poczucie niechęci i awersji. Może być powodowane zranieniem w wyniku

odrzuconej miłości. Często nienawiść dotyczy raczej sytuacji niż osoby (nienawiść w stosunku do czyjegoś zachowania, niesprawiedliwego traktowania itp.). **Nienawiść wobec samego siebie** nierzadko stanowi przyczynę depresji, destrukcyjnych zachowań, uzależnień i chorób.

**NIEODWZAJEMNIONA MIŁOŚĆ:** poczucie odrzuconej miłości. Wrażenie, że jesteś niechciany, nieakceptowany, nikt się tobą nie zaopiekuje; brak miłości w obszarze, w której jej potrzebujesz. „Była w nim zakochana, tymczasem on zupełnie jej nie dostrzegał, jej miłość nie została odwzajemniona”. „Starał się kochać matkę, ale ta była emocjonalnie niedostępna, a jego miłość – nieodwzajemniona”.

**NIEPEWNOŚĆ TWORZENIA:** brak pewności i wiary we własne siły w kontekście kreowania lub rozwijania relacji, planów, przedsięwzięć – może wyrażać się na każdym polu i dotyczyć związków, rodziny, inwestycji, sfery zawodowej, twórczości artystycznej itd. Niepewność blokująca proces twórczy. „Jej blokada przed pisaniem to z pewnością objaw niepewności tworzenia”.

**NIEPEWNOŚĆ:** Brak pewności i zaufania; skrępowanie; nieśmiałość. Obawa przed niebezpieczeństwem lub kpiną.

**NIEPOKÓJ\*:** niejasne poczucie zagrożenia bez konkretnej, realnej przyczyny, ogólne zdenerwowanie i intuicyjny

lęk bez określonego powodu; wrażenie, że coś jest nie tak. „Cały czas nękał ją niepokój i lęk, choć nie było ku temu racjonalnego powodu”.

**NIEZDECYDOWANIE:** niezdolność do podjęcia decyzji, wahanie między wyborami. Wynika z braku zaufania do samego siebie, zwątpienia we własną umiejętność oceny sytuacji i podjęcia właściwej decyzji. „Nie potrafiła się zdecydować, bo żadna z możliwości nie przekonywała jej w pełni”.

**NISKA SAMOOCENA:** niepochlebna opinia na temat siebie, własnej wartości czy wagi; koncentrowanie się na własnych wadach; ugruntowany brak szacunku do samego siebie; brak pewności i miłości skierowanej do siebie.

**OBWINIANIE: bycie obwinianym** oznacza pociągnięcie do odpowiedzialności, oskarżenie lub uznanie winy za prawdziwe lub domniemane przewinienie (przedmiot winy nie odgrywa roli). „Czuła, że wszyscy obwiniają ją za błędy męża”. **Obwinianie drugiej osoby** to pociągnięcie do odpowiedzialności, oskarżenie, uznanie winy lub przerzucenie odpowiedzialności na drugą osobę, by samemu uniknąć konsekwencji. Obwinianie drugiej osoby to podstawowa emocja biorąca udział w procesie budowania mentalności ofiary, tym samym może prowadzić do niewiary we własne siły i możliwości. „Miałam ogromną potrzebę obarczenia siostry za całokształt sytuacji i nie byłam gotowa

przyznać, że ja też po części ponoszę winę za obrót wydarzeń”. **Obwinianie samego siebie** to doszukiwanie się winy w sobie, co może prowadzić do **samokrzywdzenia/autoagresji** i **stanów depresyjnych**. „Czuł, że to na nim spoczywa wina za całe zło dotykające rodziny”.

**ODRAZA:** silna dezaprobata i brak zgody, gdy naruszone zostają zasady moralne lub dobre praktyki. Silna awersja. „Czuła odrazę, gdy zabójca został uniewinniony”.

**ODRZUCENIE:** poczucie odtrącenia, eliminacji, odepchnięcia, spisania na straty, odmowy uznania twojej wartości; wrażenie porzucenia i bycia niechcianym.

**OPUSZCZENIE:** poczucie nieszczęścia i porzucenia, smutek, samotność – wywołane osamotnieniem, odizolowaniem, brakiem więzi, pustką. Beznadzieja wzmożona samotnością.

**PANIKA:** nagły, przytłaczający strach wywołujący histerię, nieuzasadnione lękliwe myśli lub fizyczne objawy takie jak drżenie i hiperwentylacja; silne poczucie zbliżającej się katastrofy.

**PŁACZ:** odnosi się do aktu wyrażania żalu. Odpowiedź na ból lub cierpienie, charakteryzująca się gwałtownym napływem emocji, powoduje fizyczny dyskomfort w gardle, klatce piersiowej, przeponie. Reakcja na

poczucie bezradności. Emocja ta zostaje uwięziona, gdy nie dasz sobie przyzwolenia na płacz.

**POCZUCIE STERRORYZOWANIA:** Intensywny, ostry, obezwładniający strach; trwoga. „Wpadła w popłoch, gdy zdała sobie sprawę, że za chwilę rozbije samochód”.

**POCZUCIE WINY:** poczucie popełnienia złego uczynku lub przewinienia. Obarczanie siebie odpowiedzialnością za negatywne czyny innych (np. przemoc, rozwód rodziców, śmierć). Często towarzyszy mu poczucie depresji, wstyd i autoagresja.

**PONIŻENIE:** bolesna utrata dumy, godności lub szacunku do samego siebie, zażenowanie, zawstydzenie.

**PORAŻKA:** poczucie niepowodzenia i niespełniania oczekiwań swoich lub innych ludzi. Towarzyszy ci, gdy nie udaje się zrealizować założeń, spełnić pragnień, zrealizować celów. „Ogarnęło ją poczucie całkowitej porażki, kiedy rozpadło się jej małżeństwo”. „Czuł, że poniósł porażkę i zawiódł rodzinę, gdy stracił pracę i źródło utrzymania”. „Porażka na egzaminie wytrąciła ją z równowagi”.

**PORZUCENIE: porzucenie fizyczne,** pozostawienie samemu sobie, opuszczenie (najczęściej doświadczamy go w dzieciństwie). „Dziewczynka czuła się porzucona, kiedy mama zostawiła ją pod opieką przedszkolank”.  
**Porzucenie emocjonalne,** poczucie emocjonalnego



opuszczenia, odseparowania; poczucie, że ktoś się od ciebie odciął, spisał cię na straty, odciął relację; uczucie porzucenia w sensie niefizycznym; może dotyczyć również porzucenia finansowego. „Czuła się porzucona, gdy odmówił rozmowy na temat ich problemów małżeńskich”. „Chłopak poczuł się porzucony, gdy rodzice odmówili dalszego finansowania jego studiów”.

**POŻĄDANIE/ŻĄDZA:** intensywne pożądanie seksualne; nieprzeparte, dojmujące pragnienie lub namiętność w stosunku do czegoś (np. żądza władzy), pasja, łapczywość. „Jego żądza władzy była nie do opanowania”. „Ofiara przemocy seksualnej stała się dla napastnika obiektem, na który przelał swoją pożądanie”.

**PRZERAŻENIE:** silne uczucie niepokoju, odrazy lub wściekłości spowodowane czymś przerażającym lub szokującym (np. akt brutalnej przemocy lub skrajnego okrucieństwa). „Była przerażona widokiem wypadku”.

**PRZYTLÓCZENIE:** uczucie przygnębienia i uginania się pod ciężarem emocjonalnym lub mentalnym; silny stres; poczucie przegranej wobec siły wyższej, nadmierny ciężar spoczywający na barkach.

**ROZGORYCZENIE:** cyniczne, surowe nastawienie ukierunkowane na niezgodę, wynikające z gniewu lub rozczarowania z powodu poczucia niesprawiedliwości czy innych bolesnych doświadczeń.

**ROZPACZ:** całkowita utrata nadziei. Poczucie złamania, brak wiary w to, że może być lepiej albo że ktoś może ci pomóc.

**SAMOKRZYWDZENIE/AUTOAGRESJA:**        **samokrzywdzenie emocjonalne** obejmuje takie zachowania jak na przykład krytykowanie samego siebie, negatywne myśli, obwinianie się. „Jej ciągłe karcenie samej siebie i nazywanie się idiotką to czysty przejaw autoagresji”. **Samokrzywdzenie fizyczne** to złe traktowanie własnego ciała poprzez nadużywanie uzależniających substancji, odmawianie sobie snu i wartościowych, odżywczych posiłków, pracę ponad siły, wyczerpujące aktywności czy karanie się. Takie akty autoagresji mają być zadośćuczynieniem za „grzechy” – prawdziwe lub wymaginowane, i są zazwyczaj kierowane gniewem. „Nadwyreżał swoje ciało, pracując ponad siły i nie dbając o sen”.

**SMUTEK:**        poczucie        nieszczęścia,        rozżalenie, przygnębienie, bycie w żałobie.

**STRACH:**        niepokojąca        emocja        wywołana        wizją czyhającego        niebezpieczeństwa,        zła        lub        bólu; zagrożenie może być rzeczywiste lub wymaginowane.

**TĘSKNOTA:**        żal i poczucie pustki spowodowane brakiem kogoś/czegoś, tęsknienie, cierpienie, wyczekiwanie; silne pragnienie lub pożądanie; głód tego, czego nie masz. „Tęskniła za innym życiem”. „Gdy została

przeniesiona za granicę, ogarnęła go dojmująca tęsknota”.

**URAZA:** niezadowolenie lub oburzenie na kogoś lub na coś, co uznajemy za przyczynę naszej krzywdy; rozżalenie z powodu niesprawiedliwego potraktowania; opór przed przebaczeniem. Emocja ta często współwystępuje z rozgoryczeniem i złą wolą przejawiającą się w działaniu, wrogością, antagonizmem. „Chował urazę do dzieci, bo nigdy nie pomagały w pracach domowych”.

**WRAŻLIWOŚĆ:** Uczucie podatności na zranienie emocjonalne lub fizyczne; poczucie braku bezpieczeństwa i stabilności.

**WSTYD:** poczucie bycia złym, wadliwym, a nawet odrażającym; bolesne uczucie uczynienia lub doświadczenia czegoś haniebnego, niewłaściwego lub głupiego; hańba, poniżenie; powód do wyrzutów i żalości. Charakteryzuje się najniższą wibracją wśród emocji. Prowadzi do poczucia winy, depresji, a nawet samobójstw.

**ZACIĘTOŚĆ:** bycie trudnym, nieugiętym, niezdolnym lub niechętnym do wybaczenia, nieugiętym, bezkompromisowym, opornym.

**ZAGUBIENIE:** niemożność dostrzeżenia właściwej lub akceptowalnej ścieżki, brak ukierunkowania. **Zagubienie w znaczeniu fizycznym** odnosi się

najczęściej do dzieciństwa. „Chłopiec zgubił się i nie potrafił odnaleźć drogi do domu”. **Zagubienie emocjonalne** odnosi się do niemożności podjęcia dobrej decyzji, dostrzeżenia właściwego kierunku działania, braku równowagi emocjonalnej. „Po śmierci żony czuł się całkowicie zagubiony”.

**ZASZOKOWANIE:** nagłe, gwałtowne zaburzenie przepływu emocji lub doznań; ogromne zaskoczenie; trauma, ogłuszenie.

**ZAZDROŚĆ:** rozdrażnienie i rozgoryczenie z powodu sukcesów, osiągnięć lub przymiotów innej osoby; zawiść. Strach połączony z podejrzeniami – obawa przed konkurencją lub niewiernością. Powstaje z lęku przed byciem niekochanym lub wynika z niepewności.

**ZDENERWOWANIE:** poczucie niepokoju, braku równowagi, lęku; przerażenie; bojaźń, rozdrażnienie, skrajne emocje.

**ZDEZORIENTOWANIE:** poczucie dezorientacji, braku jasności i wyrazistości, zawieszenie, rozterka, niepewność możliwości. Poczucie zagubienia i oszołomienia.

**ZDRADA:** czujemy się **zdradzeni**, gdy bliska osoba zawiodła nasze zaufanie, zraniła nas lub porzuciła. „Poczułem się zdradzony, gdy okazało się, że mnie okłamał”. **Zdrada wobec drugiej osoby** oznacza niewierność, brak lojalności, sprawienie zawodu,

niezachowanie tajemnicy, niewywiązanie się z obietnic, zawiedzenie zaufania, porzucenie osoby, która pokładała w tobie zaufanie. „Mocno odczuła zdradę, którą popełniła wobec przyjaciółki, a emocja ta została uwięziona w jej ciele”. **Zdrada wobec samego siebie** to naruszenie indywidualnej integralności, działanie wbrew wewnętrznym zasadom moralnym, nadużycie wobec własnego ciała lub duszy. „Po tym, jak ukradł pieniądze, głęboko odczuł konsekwencje zdrady swoich wartości”.

**ZIRYTOWANIE:** rozdrażnienie; zdenerwowanie; wzburzenie; podminowanie; rozjątrzenie; cięta, ostra reakcja. „Porysowałeś mój samochód – tego typu nieodpowiedzialne zachowanie bardzo mnie irytuje”.

**ZŁAMANE SERCE:** udręka i ból serca; niepokój, zwykle w wyniku trudności w związku. Często odczuwane jako miażdżące lub palące uczucie fizyczne w klatce piersiowej.

**ZŁOŚĆ:** głęboka niezgoda i wrogość, zazwyczaj powodowane poczuciem krzywdy (uzasadnionym lub bezzasadnym). Złość może być odpowiedzią na sytuację zagrożenia, ale też reakcją maskującą poczucie zranienia, strach lub zaprzeczenie czy wyparcie.

**ZNIECHĘCENIE:** brak odwagi, nadziei lub pewności siebie. Marazm i rezygnacja. Apatia i rozprężenie niepozwalające podjąć kolejnej próby.

**ŻAL/ŻAŁOBA/BOLEŚĆ:** cierpienie wywołane odejściem drogiej osoby, utratą marzenia, katastrofą, nieszczęściem itp. Uniwersalna reakcja na bolesną stratę. Może wynikać także z niespełnionych oczekiwań. „Dziewczyna była w żałobie po śmierci ojca”. „Kobieta bolała nad stratą domu w wyniku powodzi”. „Bolał nad fatalnymi decyzjami podejmowanymi przez syna”.

**ŻAŁOŚĆ:** żal; niepokój spowodowany stratą, rozczarowaniem lub żalem; uczucia lub przejawy żalu, nieszczęścia lub smutku.

## **Źródła:**

D.G. Amen, *Change Your Brain, Change Your Life: The Breakthrough Program for Conquering Anxiety, Depression, Obsessiveness, Anger, and Impulsiveness* (wyd. 1), Three Rivers Press, New York 1999.

K.K. Truman, *Feelings Buried Alive Never Die* (wyd. 4. popr), Brigham Distributing, Nashville 1991.

*Webster's New World Dictionary of the American Language*, Prentice Hall Press, New York 1962.

\* Jako emocja. W kontekście zaburzeń autor stosuje angielski termin *anxiety* na określenie zespołu lęku uogólnionego, czyli zaburzenia psychicznego należącego do grupy zaburzeń lękowych. Najważniejszą cechą zespołu lęku uogólnionego jest obecność uporczywego i uogólnionego lęku niewiążącego się z żadnym określonym czynnikiem. Podkreśla się, że lęk ten cechuje się nieadekwatnie dużym nasileniem - nie odpowiada rzeczywistym zagrożeniom (przyp. tłum.).





# KOD EMOCJI - badania

W ramach prowadzonych na bieżąco badań nasz zespół kodu emocji przeanalizował odpowiedzi 100 losowo wybranych respondentów na pytania dotyczące zespołu stresu pourazowego<sup>1</sup>, zespołu lękowego<sup>2</sup>, depresji<sup>3</sup>, uzależnienia od narkotyków<sup>4</sup> lub alkoholu<sup>5</sup>. Osoby badane miały samodzielnie ocenić swój stan przed usunięciem muru wokół serca i po jego rozmontowaniu.

Wyniki badania wykazały średnio 35-procentową poprawę w przypadku uczestników cierpiących na zespół stresu pourazowego. W kontekście depresji wynik był zbliżony i wynosił 36 procent. Co więcej, rezultaty w obszarze stanów lękowych wskazały, iż pacjenci odczuli mniej więcej 10-procentową poprawę samopoczucia, a tym samym obniżył się poziom lęku doskwierającego im na co dzień.

Badacze odnotowywali też zmianę w poziomie satysfakcji uczestników w kontekście związków<sup>6</sup> przed usunięciem muru wokół serca i po nim, jak również postępującą z czasem zmianę siły więzi duchowej z innymi ludźmi ogółem<sup>7</sup>. Pytano także, czy badani odczuwają, iż ich życie ma sens i cel<sup>8</sup>. Wyniki w zakresie satysfakcji

w związku pokazały poprawę na uśrednionym poziomie 12 procent, co oznacza, że osoby, u których doszło do rozmontowania muru wokół serca, postrzegały swój związek jako bardziej satysfakcjonujący niż uprzednio. Podobnie otwartość duchowa poprawiła się o jakieś 10 procent, co oznacza, że badani zaczęli wykazywać większą otwartość na życie duchowe w ogóle.

Więcej na temat prowadzonych badań, znajdziesz na stronie [DiscoverHealing.com](http://DiscoverHealing.com).

## Odwołania

- [1.](#) C.A. Blevins i in., *The Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5 (PCL-5): Development and Initial Psychometric Evaluation*, „Journal of Traumatic Stress” 28, 2015, s. 489-498.
- [2.](#) W.K. Zung, *A Rating Instrument for Anxiety Disorders*, „Psychosomatics” 6 (12), 1971, s. 371-379.
- [3.](#) K. Kroenke, R.L. Spitzer, J.B.W. Williams, *The PHQ-9: Validity of a Brief Depression Severity Measure*, „Journal of General Internal Medicine” 9 (16), 2001, s. 606-613.
- [4.](#) H.A. Skinner, *The Drug Abuse Screening Test*, „Addict Behavior” 4 (7), 1982, s. 363-371.
- [5.](#) T. F. Babor i in., *The Alcohol Use Disorders Identification Test. Guidelines for use in primary health care*. Genewa, Szwajcaria: Światowa Organizacja Zdrowia, 1992.
- [6.](#) J.L. Funk, R.D. Rogge, *Testing the Ruler with Item Response Theory: Increasing Precision of Measurement for Relationship Satisfaction with the Couples Satisfaction Index*, „Journal of Family Psychology” 21, 2007, s. 572-583.
- [7.](#) V. Genia, *The Spiritual Experience Index: Revision and Reformulation*, „Review of Religious Research” 38, 1997, s. 344-361.
- [8.](#) M.F. Steger i in., *The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in*

*Life*, „Journal of Counseling Psychology” 53, 2006, s.  
80-93.



# O CERTYFIKACJI

Uzyskanie certyfikacji kodu emocji może naprawdę pomóc ci wyspecjalizować się w tej metodzie i wykorzystać swój największy potencjał na polu uzdrawiania. Niezależnie od tego, czy rozważasz pójście tą drogą w kontekście rozwoju zawodowego, czy nie, uzyskanie certyfikatu to najlepszy sposób na opanowanie metody kodu emocji. A może zastanawiasz się nad zmianą ścieżki życiowej i uczynieniem pomagania innym swoją nową profesją? Nasz program certyfikacyjny jest również najlepszym sposobem na rozpoczęcie kariery w obszarze uzdrawiania energetycznego, która może otworzyć przed tobą zupełnie nowy świat fizycznej, emocjonalnej i finansowej wolności.

Na całym świecie rośnie zapotrzebowanie na certyfikowanych praktyków - możesz pomóc nam wypełnić tę niszę.

Zapraszamy cię do zapoznania się z możliwościami, jakie niesie ze sobą praca jako certyfikowany praktykant kodu emocji!

**[DiscoverHealing.com](http://DiscoverHealing.com) zastrzega sobie prawo do szkolenia i nadawania certyfikatów osobom, które będą korzystać z naszej metodologii kodu emocji chronionej prawami autorskimi w celu uzyskania**

**korzyści finansowych lub które będą reprezentowały siebie jako praktyków kodu emocji.**

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź [DiscoverHealing.com/certification](http://DiscoverHealing.com/certification).

## **SZUKASZ CERTYFIKOWANEGO PRAKTYKA?**

Jeśli jesteś zainteresowany uzyskaniem pomocy certyfikowanego praktyka przy uwalnianiu uwięzionych emocji lub muru wokół serca bezpośrednio albo na odległość, nasza rodzina praktyków stale się powiększa.

Więcej informacji, w tym dane kontaktowe do umówienia wizyty, znajdziesz na [DiscoverHealing.com/practitioners](http://DiscoverHealing.com/practitioners)

## **DISCOVERHEALING.COM**

Moim celem jest dostarczenie wiedzy, która pomoże ci stać się uzdrowicielem. Wierzę, że masz naturalne prawo dowiedzieć się, jak nieść pomoc sobie i swoim bliskim, by mogli zrzucić bagaż emocjonalny i uwolnić się od muru wokół serca, a także wykorzystać pełnię swojego potencjału.

[DiscoverHealing.com](http://DiscoverHealing.com) zostało stworzone z czystej intencji udostępniania tych niezmiernie skutecznych technik naturalnego uleczenia każdemu zainteresowanemu. Poświęć chwilę i sprawdź, jak łatwo możesz korzystać z zasobów tej internetowej platformy edukacyjnej, dzięki której:

- dowiesz się więcej na temat leczenia energią,
- obejrzysz filmy o kodzie emocji,
- zyskasz dostęp do filmów, książek, nagrań, narzędzi i dodatków,
- zyskasz okazję do zadawania pytań i wchodzenia w interakcje z innymi uczestnikami,
- będziesz śledził kalendarz naszych wydarzeń online i spotkań na żywo,
- zamówisz egzemplarze *Kodu emocji*,
- dowiesz się więcej na temat uzyskania certyfikatu,
- zakupisz sesje zdalne przeprowadzane przez certyfikowanych praktyków,
- obejrzysz webinary transmitowane na żywo,
- dowiesz się więcej na temat kodu ciała.

Dzięki [DiscoverHealing.com](https://DiscoverHealing.com) zyskasz szansę na nawiązanie kontaktów z innymi, a także dostęp do filmów szkoleniowych przeznaczonych dla członków społeczności i do wszelkich materiałów oferowanych za pośrednictwem platformy.

## **MEDIA SPOŁECZNOŚCIOWE**

Listę wszystkich naszych kont na mediach społecznościowych znajdziesz na [DiscoverHealing.com/social](https://DiscoverHealing.com/social).

## **JĘZYKI**



Jeśli szukasz *Kodu emocji* w innej wersji językowej, zapraszamy na stronę [DiscoverHealing.com](http://DiscoverHealing.com).

## **PUBLIC RELATIONS**

Aby skontaktować się z naszym zespołem PR w sprawie ewentualnych wywiadów lub współpracy medialnej, odwiedź [DiscoverHealing.com](http://DiscoverHealing.com).

## **KOD CIAŁA**

Z czasem zrozumiałem, że wyrównywanie wszelkich zaburzeń równowagi to najszybsza droga do odzyskiwania zdrowia. Jak już wiesz po lekturze niniejszej książki, uwięzione emocje istotnie przyczyniają się do wszelkiego typu schorzeń na tle psychicznym, fizycznym lub emocjonalnym - stanowią też najpowszechniejszy typ zaburzenia homeostazy, na jaki obecnie cierpią ludzie. Przez długie lata praktyki prywatnej opracowałem bardzo prostą, acz kompleksową metodę odnajdowania i wyrównywania wszelkich zaburzeń równowagi w organizmie, z jakimi może borykać się człowiek. Ten system sprawdzał się doskonale w mojej pracy nawet w najtrudniejszych przypadkach, ponieważ te właśnie zaburzenia stanowią podłoże chorób.

Kod emocji stanowi część większego projektu, który nazywam kodem ciała. Korzystając z kodu ciała, możesz podłączyć się do podświadomego umysłu, by określić zaburzenia równowagi, które utrudniają powrót do zdrowia,

a także przyczyniają się do nieprawidłowości psychicznych, emocjonalnych i fizycznych. Dzięki kodowi ciała możesz w prosty sposób skomunikować się z podświadomym umysłem i uzyskać wszystkie informacje na temat zaburzeń, które trzeba wyrównać, a nawet wskazówki, co zrobić, by rozwiązać określony problem.

Kod emocji to jak do tej pory najbardziej wszechstronny kurs przeznaczony do nauki indywidualnej w zakresie uzdrawiania energią. Składają się na niego filmy instruktażowe, podręczniki dostępne online, opatentowana interaktywna mapa umysłu przystosowana do używania na komputerze lub innym urządzeniu mobilnym, i wiele więcej.

Więcej informacji znajdziesz na [DiscoverHealing.com](http://DiscoverHealing.com)

## **Chcesz się dowiedzieć więcej?**

Istnieje prawdopodobieństwo, że inni użytkownicy zadali wcześniej pytania, które cię teraz nurtują, a my udzieliliśmy już na nie odpowiedzi. Zapraszamy na [DiscoverHealing.com/support](https://DiscoverHealing.com/support), gdzie znajdziesz zestawienie najczęstszych pytań i odpowiedzi, a także będziesz miał możliwość skontaktować się z nami w razie dodatkowych wątpliwości.

Zapraszamy do kontaktu na [Discover Healing.com/contact](https://DiscoverHealing.com/contact).