

De ce ne îmbolnăvim?

Motto:

E important să înțelegem că nu boala naște suferință, ci suferința naște boală.
Ioan Gyuri Pascu, ianuarie 2012

**Mircea Sârbu
Mai 2020, Curtea de Argeș**

Cuprins

Structura energetică a corpului uman	3
Energie pozitivă și energie negativă	8
Ce spun bisericile despre îmbolnăvire?	11
Cum funcționează procesul de îmbolnăvire?	17
Cum ne putem vindeca?	23
Identificarea fricilor	23
Metode de combatere a fricilor	26
Metode de eliminare a fricilor	26
EFT	26
Metode de overwrite, reprogramarea subconștientului	28
Psych-K	28
Autohipnoza	39
Consilierea personală	42
Hipnoza umanistă	45
Cheile genelor	50
Concluzii	56

Structura energetică a corpului uman

În general, marea majoritate a oamenilor sintetizează corpul uman ca fiind compus din două părți, una fizică și una spirituală. Funcție de școala esoterică la care ne raportăm, această descriere a corpului uman poate îmbrăca structuri diferite, important fiind însă faptul că indiferent de cei care definesc structura, în esență, întregul corp omenesc, este energie, și mai ales informație densificată.

Dacă corpul fizic este alcătuit dintr-o frecvență foarte joasă ce poate fi identificată vizual, partea sa spirituală este compusă dintr-o energie fină, ce nu poate fi identificată, respectiv vizualizată de receptorii corpului fizic. Ea poate fi simțită de oamenii cu deprinderi paranormale deosebite (de ex. cei care pot vedea aura, sau cei care pot scana energiile organelor).

Știința a pus la îndemâna celor interesați, aparate ce pot determina prin măsurători cu biorezonanță, anumite disfuncții ale anumitor organe, deci suntem în același domeniu al frecvențelor foarte joase. Încă nu s-a putut "măsura" sau identifica "mărimea" sau intensitatea a ceea ce se numește spirit. Și hai să fim sinceri, nici nu ne e util să știm cât de "bătrân" e un spirit în comparație cu altul, așa că ne vom ocupa în cele ce urmează de frecvențele grosiere pe care le putem accesa într-o oarecare măsură.

Rămânând la acest text introductiv, trebuie să remarcăm că însuși gândurile noastre sunt tot o formă de energie ce pot fi identificate prin măsurători de tip EEG, efectuate pe creier.

Făcând o analogie cu un calculator, noi suntem alcătuiți dintr-un "hard", reprezentat de corpul nostru fizic palpabil și un sistem de operare, "softul". Ca orice sistem de operare, sistemul dispune de un soft care asigură executarea comenzilor (conștientul), precum și o bază de date unde este înmagazinat un întreg set de rutine (subconștientul), pe care "sistemul de operare" le accesează, funcție de stimulii primiți atât din exterior, cât și de la stimulii interiori.

În dorința de a identifica cauza anumitor boli, vă propun să studiem "sistemul de operare" care ne menține în viață și ne asigură supraviețuirea, deci subconștientul în totalitatea sa.

Pentru cei care sunt interesați de fizica cuantică, putem face sublinierea că noi, prin structura noastră, influențăm, sigur, conștient sau nu, pe cei din jurul nostru, influențând astfel constant Conștiința Universală, cu sau fără voia noastră. E drept că această Conștiință dispune de o formă de filtrare a ceea ce emitem noi, dar acest filtru se activează doar în momentul în care ceea ce emitem noi își "găsește adeptii", adică sincronizări cu alte energii similare.

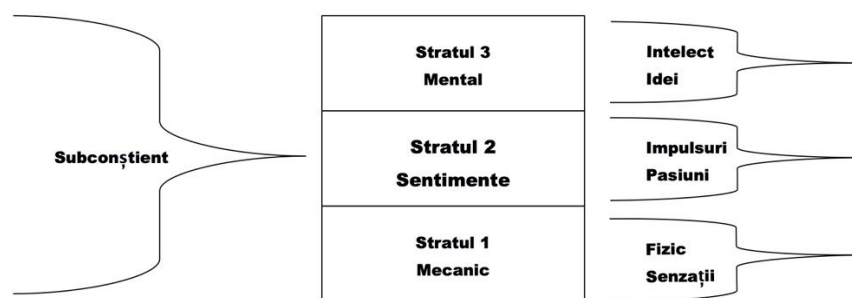
Un alt lucru pe care doresc să îl pun în discuție este cel legat de "baza de date" care contribuie la luarea unor decizii, decizii ce pot crea premisele apariției unor dizarmonii energetice, ce pot duce la apariția bolilor. Este de remarcat faptul că marea majoritate a bolilor se declanșează cu mult înainte de apariția simptomelor fizice. Psihicul nostru le identifică și caută să rezolve anomaliile apărute. De cele mai multe ori, reușește, dar în alte cazuri consideră că toate eforturile sale se izbesc de frici și credințe insurmontabile, situate în subconștient, moment în care acesta "dă un semnal de avertizare" fizicului, un semnal de genul: "nu mai pot, mă predau". Deci marea majoritate a bolilor nu sunt altceva decât dezechilibre la nivel de subconștient. Nu mă refer acum la fracturi, entorse, etc. La un studiu mai atent, și aceste "accidente" nu sunt altceva decât

atenționări venite din partea Universului, un fel de "tragere de urechi" pentru ceva ce am făcut greșit, ceva ce a nesocotit Legile Divine. (Cele 10 porunci din Biblie, nu sunt altceva decât răstălmăcirea Legilor Divine).

Să ne ocupăm în câteva rânduri de "banca noastră de date", subconștientul nostru, responsabil pentru cele mai multe dintre bolile cu care ne confruntăm.

Este interesant, cred eu, faptul că subconștientul nostru este alcătuit din 3 zone distincte, responsabile fiecare cu anumite atribuții ce pot influența sănătatea noastră.

Astfel, subconștientul este organizat pe 3 paliere, fiecare cu atribuțiile sale.



Structura subconștientului

Stratul 1 (Mecanic), responsabil pentru reglarea și coordonarea funcțiilor biologice.

Acesta are în competență tot ce ține de "automatismul" vieții, fiind responsabil și de perceperea senzațiilor. Stratul 1 este de fapt creierul reptilian, nivelul cel mai vechi, mai matur, având o vârstă de aproximativ 300 de milioane de ani. Aici se află instinctul de supraviețuire, care gestionează corpul și automatismele sale, veghind ca "mecanismul" să funcționeze bine. Acest nivel ne gestionează temerile, nevoia de securitate, de protecție, de apartenență, de agresivitate, de comportament on/off, precum și dorințele de cucerire și reproducere. Stomacul este sediul simbolic al Stratului 1. el fiind cel care reacționează atunci când suntem impulsivi, agresivi, autoritari, geloși, atunci când simțim nevoia de securitate.

Dizarmoniile acestui strat duc la depresie exogenă, ipohondrie, tulburări comportamentale, violențe, paralizii isterice, compulsii alimentare, tabagism, consum de droguri, gelozie, posesivitate, insecuritate, paranoia obișnuită, angoase, lipsa stimei de sine, idei sumbre, etc..

Stratul 2 (Sentimente), este responsabil de învățare și emoții.

Acest strat are drept "obiect al muncii" gestionarea sentimentelor, generând impulsuri de diferite naturi și / sau pasiuni. În acest strat trebuie căutate cauzele celor mai multe boli. El este practic, creierul limbic, unde circulă memoria noastră, unde ni se creează emoțiile precum și modelul psihologic. Acesta este ceea ce psihoterapeuții numesc "copilul interior".

În stratul 2 se formează egoul, caracterul, structura emoțională și cea a gândirii, care provine din istoria vieții noastre. În această zonă se poate interveni prin manipulare asupra sentimentelor.

Pieptul este domeniul simbolic al Stratului 2, al sentimentelor, simptome care au la bază blocaje ale acestui strat. Astfel pot fi enumerate simptome ca: depresia endogenă, fobii, anxietate, crize de panică, stres și suferință, plictiseală de viață, lipsă de încredere în sine, anorexie, boli de piele, disfuncții sexuale, disfuncții în gestionarea emoțiilor, disfuncții în comunicare.

Stratul 3 (Mental) este stratul responsabil cu intelectul și manipularea ideilor.

Stratul 3 este cel guvernat de intelect, și care este, practic, sursa ideilor. Acesta e cel mai tânăr nivel al "softului" nostru, care și-a terminat maturizarea abia acum 100.000 de ani.

Stratul 3 determină modul în care definim lumea, pe care o etichetăm și o cartografiem. El este responsabil de tipul tuturor convingerilor noastre. El este și sediul citirii, scrierii, calculului, al percepției distanței și al timpului, al logicii, deducției, etc..

Sediul său se presupune că s-ar afla în non-conștient, adică în subconștient, plasat undeva în neocortex. Capul e simbolul Stratului 3 al subconștientului nostru.

Dezechilibre în acest strat pot duce la: depresie endogenă (cauză generală), paranoia, halucinații, schizofrenie, tulburări obsesional-compulsive, psihorigiditate, etc.

Am făcut această descriere rezumativă a subconștientului, special pentru a vă da posibilitatea de a identifica zona din subconștient care ar putea fi "responsabilă" cu apariția unei anumite boli.



Acum e momentul să facem o mică incursiune în teoriile legate de energiile corpului uman.

Peste tot, în Univers, în mediul în care trăim, și chiar în corpul nostru, există forțe nebănuite, nevăzute, de cele mai multe ori nedetectabile, nici cu cele mai sofisticate instrumente științifice. Dacă de mii de ani culturile orientale cunoșteau și valorificau aceste forțe, în civilizația occidentală ele au pătruns mai greu, în special cu ajutorul învățaților din Extremul Orient, abia în ultimele decenii câștigându-și adevăratul rol.

De la vechii învățați orientali, știm că există o legătură strânsă între energie și spirit. Spiritul este creat din energie, noi, oamenii suntem ființe de energie, trăind într-un univers de energie purtătoare de informație. În cercurile științifice, aceste forțe sunt cunoscute sub denumirea generică de energie subtilă.

Unele dintre aceste forțe au fost descoperite și explicate, în timp ce altele – deși suntem conștienți de prezența și acțiunea lor – se lasă în continuare cercetate. Însă un lucru este cert, și recunoscut de toți: aceste forțe nevăzute ne afectează neîncetat viața de zi cu zi.

Totul depinde de noi, de cum reușim să recunoaștem aceste forțe, să le stăpânim, să le facem să acționeze în folosul nostru. Cunoscând și stăpânind energia subtilă, vom reuși să ne cunoaștem mai bine, să intrăm în armonie cu noi înșine și cu ceilalți, cu întregul Univers. Prin alimentație, prin programul de lucru și de odihnă, prin acțiunile noastre, dar și prin practicarea unui program de cultivare a energiei, putem devenii stăpânii propriei energii, și implicit vom fi sănătoși, căci sănătatea nu e altceva decât un

echilibru energetic și armonie cu noi și cu tot ce ne înconjoară.

Putem spune că Omul este, în primul rând, o ființă energetică, corpul uman este alcătuit ca un microcosmos. Omul nu este alcătuit numai din mușchi, oase, organe interne și altele asemenea, el deține și o structură energetică foarte complexă care conduce activitatea corpului fizic.

Pământul, la rândul lui, este un uriaș câmp energetic, care absoarbe și radiază energie, influențând câmpurile energetice ale omului. Cunoscând faptul că Pământul are și radiază energie, cunoscând cum funcționează această energie, putem trăi în armonie cu întregul Univers și mai ales în armonie cu noi înșine.

Câmpul energetic uman este cunoscut sub diferite denumiri – aura, biocâmp sau corp de energie bioplasmatică, denumiri îndeobște cunoscute și întrebuințate de mulți oameni cu referire la semenii lor. Într-adevăr, de câte ori n-am spus despre cineva că dezvoltă o "energie nebănuită"? Adesea spunem că aflându-ne în apropierea unei persoane suntem "cotropiți" de energia care emană din ea? Sau că o persoană are o aură pozitivă sau negativă.

Energia umană este asemenea câmpului electromagnetic. Omul este o ființă magnetică, dispunând de polaritate: pozitiv-negativ, nord-sud. Cuceririle actuale ale tehnicii au reușit să înregistreze aura umană pe filmele fotografice (efectul Kirlian) sau pe casete video.

Deci omul este, în consecință, o ființă complexă din punct de vedere energetic. Am mai "descoperit" deasemenea, cu toate că era de mult timp dovedit, că tot ceea ce noi "vedem" cu ajutorul "sensorilor" din dotare, ochi, urechi, etc., nu sunt decât formele de energie de joasă și foarte joasă frecvență. Vă veți întreba, oare de ce Creatorul ne-a îngrădit libertatea de a percepe tot? Răspunsul e doar unul, și e foarte logic, știind că nu prea suntem silitori cu "învățatul", ne-a forțat să fim prezenți doar la lecțiile pe care trebuie să le învățăm, îndepărtând de la noi tot ce ar putea să ne conturbe studiul.

Cred că e nevoie de o explicație a celor afirmate de mine mai sus. Dacă am putea "vedea" energii mai fine, am descoperii automat scopul pentru care am venit, și am evita confruntările din lumea materială, deoarece am ști răspunsurile la toate întrebările vieții pământene. Ori tocmai asta va duce la o staționare în planul evoluției noastre spirituale.

Tot legat de structura energetică a omului, ca entități de natură energetică, emanăm energie. Fiecare gând al nostru este de fapt o expresie energetică ce se răspândește în spațiu, dar, și cu țintă precisă. Fiecare gând, indiferent dacă e rostit sau nu, poartă o amprentă energetică, mai mult sau mai puțin benefică destinatarului și implicit comunității, afectând într-o anumită măsură întreaga omenire.

Mecanica cuantică a demonstrat faptul că toate ființele, indiferent de regn, rasă, culoare, religie, statut social, se găsesc sub un fel de "plapumă energetică". Dacă unul se "ridică în picioare", un alt individ, plasat oriunde pe planetă, simte acest eveniment.

Ce ne spune asta? Acest lucru ne sugerează că orice gând emis de noi, poate influența pe cei din jurul nostru, chiar dacă acel gând nu le-a fost adresat în mod direct.

De ce am atins acest punct? Prin simplul motiv că ne va ajuta să înțelegem "de ce ne îmbolnăvim"? Metafora cu "plapuma sub care stăm" este un exemplu sugestiv legat de procesul de îmbolnăvire. Îmbolnăvirea nu e altceva decât ieșirea, voit sau nu, dintr-un

echilibru energetic caracteristic nivelului spiritual pe care ne găsim, la un moment dat, pe scara noastră evolutivă.

Această afirmație ne dă și un răspuns la întrebarea: "cum să ne vindecăm"? Soluția e simplă și la îndemâna fiecăruia: restabilirea echilibrului energetic din noi înșine și implicit cu tot ce este împrejurul nostru. Cum se poate face asta, vom vedea în continuare.

Dar mai întâi să descifrăm ce stă în spatele noțiunii de energie pozitivă și negativă.

Energie pozitivă și energie negativă

Specialiștii în acest domeniu ne spun că energia pozitivă e o vibrație armonioasă, aliniată, centrată, e cea care integrează, unifică, pe când energia negativă e cea care desparte, separă, cauzează ideea de vibrație discordantă în opoziție cu energia pozitivă.

Atunci când acționezi cu energie pozitivă, ești aliniat armonios cu adevăratul tău sine interior, când acționezi cu energie negativă, nu mai ești aliniat cu sinele tău și crezi discordanță, separare, despărțire, uitare, ești deconectat.

Pentru că energia curge în organism și noi o putem folosi după liberul nostru arbitru, consider, pe cât îmi stă în putință, să aleg jumătatea plină a paharului, adică energia pozitivă. Sunt convins că felul în care acționăm este alegerea noastră și ne va influența puternic pe parcursul vieții nu numai pe noi, ci și pe cei din jurul nostru, amintindu-ne de ce spune mecanica cuantică.

Nu există nicio îndoială, tot ce avem corect și bun în noi ne aduce recompense și tot ce este negativ și rău aduce consecințe nefaste. Alegând să zămbiți vieții, să pășiți cu încredere de sine, să devii, pe cât se poate, o ființă solară, să dăruiești dragoste și înțelegere, iar în tot ce faci să înclini balanța spre partea de lumină, vei avea satisfacția să îți se întoarcă multe din ceea ce ai dăruit.

Dar atunci când slăbiciunile omenești ne trimit într-un con de umbră și întinzi mâna să apuci un pahar gol, atunci ne vom trezi într-un întuneric adânc, întuneric ce ne va afecta sub toate aspectele vieții materiale, incluzând aici și sănătatea.

Cercetătorii, și nu numai ei, sunt convinși că sănătatea persoanelor care radiază buna lor dispoziție este incomparabil superioară față de a celor aflați la polul opus.

Optimismul este un stimulent al energiilor pozitive din noi. Atitudinea optimistă în tot ce facem crește imunitatea și capacitatea organismului de a lupta cu bolile. Supărarea, nervozitatea, încrâncenarea, agitația sunt cele mai răspândite încălcări ale legilor universului. Ele pot determina mari neplăceri în viața celui pe care ne supărăm, cât și în propria noastră viață.

Întâlnim adeseori părerea greșită a unor persoane încărcate cu multă energie negativă. Aceștia se consideră oameni realiști, cu picioarele pe pământ, oameni "dintr-o bucată" care dau piept cu viața și nu se lasă doborâți ușor. Pe cei cu energie pozitivă îi consideră oameni slabi, pe care îi pot călca în picioare.

O mare parte a energiei noastre este emanată de creier. Gândurile au o viteză mai mare decât cea a luminii, nimic nu o poate egala, și mai ales nu poate fi oprită. Dacă ne încărcăm gândurile cu energie negativă sub diferite forme: invidii, dușmănie, antipatii, resentimente, neiertări, jigniri, reproșuri, orgolii, învinuiri nedrepte, dorințe de răzbunare, dar și prin supărare, mânie, nemulțumire sau frică, toate ne pot transforma chiar și cele mai frumoase experiențe, într-unele cu impact negativ. Nu ne dăm seama, dar chiar și cearta, mânia, nerăbdarea, orice expresie dură, afirmată pe un ton categoric pot emite în tăcere o mare forță distructivă.

Nici nu putem bănuși câte cuibare își pot găsi în abisul ființei noastre diferitele forme de energie. Dacă viața noastră este dezorganizată, atragem energiile negative. Ordinea și

o organizare mai bună ne permit să eliminăm acea stare permanentă de grabă, de agitație și de nervozitate care ne împiedică să ne bucurăm așa cum trebuie de viață.

Când suntem mereu sub presiune și avem multe de realizat într-un timp scurt, devenim stresați și emitem energie negativă care se întoarce împotriva noastră, lovindu-ne astfel, fără să conștientizăm, sursa răului. Pe lângă aspectul neplăcut dat de dezordine și dezorganizare, casa noastră, ușor, se poate transforma într-un gunoi energetic, aducător chiar și de dezastre pe mai multe planuri, inclusiv într-un focar de boli.

Deși energia din corpul uman nu poate fi văzută, așa cum nici energia atomului nu este percepută de ochiul uman, există totuși alte modalități prin care putem percepe și energia umană.

Despre aceasta a vorbit pentru prima dată, în anul 1994, savantul japonez, Masaru Emoto. Împreună cu echipa sa, a descoperit unul dintre cele mai mari mistere ale lumii noastre. El a demonstrat că apa, ca parte a Universului, se conformează criteriilor pozitivului și negativului. Apa poate stoca în structura sa toate efectele informaționale cu care intră în contact, inclusiv cele acustice. S-a demonstrat astfel, că apa poate absorbi, stoca și retransmite sentimentele și emoțiile oamenilor.

Experimentul său arată că imaginile și sunete sunt capabile să transmită informații apei, modificându-i structura de cristal. Imaginile pozitive, de tip "iubire", "bunătate", muzică clasică, forța sublim creatoare a artei și a muzicii, au generat cristale geometrice de gheață, frumos colorate, cu forme geometrice, hexagonale, armonioase și încântătoare. Formele negative expuse unor cuvinte urâte, precum: "Hitler", "te omor", "poluare", poze ale unor ființe malefice, muzică stridentă, etc., au înghețat apa în forme amorfe, stridente, ciudate și dizarmonioase.

Poate veți fi curioși să aflați cum o poză poate influența apa lângă care e plasată? Dar poza ce este? O amprentă energetică a subiectului fotografiat, la un anumit moment. Dacă subiectul este o ființă ce radiază energie pozitivă, automat și poza va radia aceeași energie ca și starea subiectului în momentul realizării pozei. O poză realizată ulterior, va purta amprenta energetică a subiectului la noul moment immortalizat. E posibil ca între timp, structura energetică a subiectului să se fi modificat, fapt care va crea o nouă amprentă energetică pe poză. De ce ne place să privim pozele făcute în momente aniversare sau semnificative pentru noi? De ce privim cu plăcere pozele de la nunta noastră? Deoarece, în acele momente eram fericiți, emanam energie pozitivă, răsfrângeam în jurul nostru lumină și iubire, iar aparatul de fotografiat a surprins întreaga energie.

Asemenea se întâmplă și cu corpul nostru. În momentul în care gândim sau pronunțăm anumite cuvinte, vibrațiile pe care le auzim sau le simțim transformă moleculele corpului nostru și se răsfrâng asupra celor din jur. De aceea, este esențial ca în viața noastră de zi cu zi, să folosim cuvinte și gânduri pozitive și armonioase. Cuvintele rostite de noi contează mai mult decât s-ar crede. Efectele cuvintelor încep imediat ce s-au făcut auzite, făcând modificări fizice și genetice în organism.

Concluzia acestei descoperiri ne face să simțim un fior prin coloana vertebrală. Dacă apa ne înregistrează gândurile, se demonstrează că mecanismele cosmosului întrepătrund automat în toate nivelurile de viață, fără a lăsa ceva deoparte. Universul ne urmărește fiecare gând, cuvânt și mișcare. Religia pune aceasta pe seama Dumnezeirii, de fapt suntem "scanați", în permanență, de un "GPS" divin, pentru ca divinitatea să poată interveni în timp util atunci când o "luăm pe arătură", atunci când nesocotim grosolan Legile Divine. Și cum poate Universul să ne atenționeze că "am

luat-o pe miriște”, simplu, printr-o boală ce apare ca din senin. Dar despre asta vom vorbi în continuare.

Să vedem acum ce spun oamenii de știință despre conținutul de apă al organismelor vii. În primele zile de viață, embrionul uman conține 90% apă. La naștere, cantitatea de apă din cadrul organismului scade la 70%, iar la vârsta de un an, ajunge la 65%. Odată cu înaintarea în vârstă, conținutul de apă al organismului uman continuă să scadă, dar se va menține între anumite limite: 66%-55%. La bătrânețe, organismul ajunge să aibă în jur de 50% apă. Deci ... informațiile, atât cele pozitive, dar și cele negative ne ”îmbibă” în permanență existența.



Dar să revin la mecanica cuantică și la faptul că fiecare ființă vie este caracterizată de o amprentă energetică unică, pe care o poartă după sine fiecare ființă umană, în tot deplul său prin lumea materială. Să fiu de la început clar, vorbesc acum despre amprenta energetică originală, cea pe care am primit-o la creare și care e unică în univers, așa cum este amprenta digitală, nu mă voi referi la amprenta energetică dintr-un anumit moment.

Nu știu câți din voi ați experimentat testarea cu pendulul sau ansa? Nu e important acum să știm răspunsul. Tehnica e veche și provine tot din ”răsărit” (nu de la ruși, cu toate că ei erau lumina ce venea de la răsărit).

Spuneam că mecanica cuantică precizează faptul că toți suntem într-o dependență totală, unii cu alții. Luați fotografia unei persoane plecate din lumea fizică, plasați un pendul deasupra fotografiei. Pendulul va sta pe loc, nu se va mișca. Luați poza unei persoane plecată mai de mult dintre noi și puneți pendulul deasupra ei. E posibil ca pendulul să stea pe loc, dar există și posibilitatea ca pendulul să înceapă să se rotească.

Dacă pendulul stă nemișcat, înseamnă că amprenta sa energetică nu se află acum sub ”plapuma” de care vorbește mecanica cuantică. Dacă, însă, pendulul se rotește, asta înseamnă că pendulul a identificat amprenta energetică de pe poză, iar spiritul respectiv s-a reîncarnat, preluând un nou corp fizic. Cu puțin efort se poate identifica chiar zona în care se găsește respectivul spirit.

Folosirea pendulului nu este ceva ocult, chiar dacă bisericile cataloghează acest lucru ca un satanism. Bisericile au rămas înghețate în paradigmele anilor 325 d.H., când au fost create de oameni toate dogmele, la cererea împăratului Constantin, la conciliu de la Niceea, și care l-au cenzurat și mistificat pe însuși Iisus.

Dacă vreți să vă construiți un pendul și să doriți să învățați să îl folosiți, vă recomand cursurile mele gratuite, pe care le găsiți la adresa: <https://metahealing.info/cursuri-online/>.

Închei cu o concluzie scurtă: suntem ceea ce suntem, ca rezultat a ceea ce gândim, și atragem ceea ce suntem.

Ce spun bisericile despre îmbolnăvire?

Cred că e nimerit să prezint în întregime un articol scris de Michael Horton și intitulat "Boala psihică și credința", deoarece mi s-a părut relevant pentru scopul acestei lucrări (<https://www.evangelicreformat.org/boala-psihica-si-credinta>).

Conform unui studiu condus de LifeWay Research în anul 2013, o treime dintre americani sunt de acord că „doar rugăciunea și studierea Bibliei pot învinge boala psihică serioasă”, iar aproape jumătate (48%) dintre evanghelici sunt de acord cu asta.

"De ce și-ar imagina oare publicația Modern Reformation că ar avea ceva important de spus despre boala psihică, dintr-o perspectivă reformată? Aceasta a fost o întrebare importantă pe care a fost discutată la întâlnirea editorială. Înspre finalul întâlnirii, după ce am împărtășit experiențele personale, răspunsul a ajuns să fie tot mai clar. În măsura în care atitudinile evanghelice oglindesc dezechilibre teologice – chiar erori – considerăm că avem, într-adevăr, ceva cu care să contribuim".

La fel ca toți ceilalți oameni, creștinii recunosc faptul că cei care suferă de cancer, SIDA, migrene sau paralizie cerebrală sunt totuși responsabili pentru acțiunile lor.

Suferința nu le dă dreptul la ură, dispreț personal sau la o comportare necorespunzătoare față de alții. Cu toate acestea, avem o măsură de înțelegere mai mare față de ei. Chiar având cea mai mică doză de compasiune, recunoaștem că sunt într-o stare nefericită nu doar în ce privește problema fizică. În primul rând, dorim să ameliorăm durerea urgentă și, pe atât cât e posibil, efectele bolii pe care o au; căutăm orice fel de tratament medical disponibil. Dacă un frate sau o soră are cancer, diabet sau atac de cord ne rugăm ca Domnul să le dea înțelepciune și îndemănare medicilor și asistentelor pentru a le calma suferința. Ne dăm seama de necesitatea îngrijirii trupului și a sufletului lor, de nevoile medicale pe care le au și care sunt dincolo de competența bisericii sau de relația lor cu Dumnezeu.

Cu toate acestea însă atunci când este vorba despre boala psihică, nu credem cu adevărat că acolo e vorba, de asemenea, de o problemă medicală. Mulți dintre noi am fost crescuți într-o vreme când se spunea că „totul se petrece în capul tău”, lucru care însemna că boala de felul acesta nu e ceva real – cel puțin nu la fel de real precum o mână ruptă. Această tendință nu doar că oglindește o lipsă de considerație față de progresul diagnosticilor medicale și a dezvoltării tratamentului acestor tulburări, ci, totodată, un mănunchi de interpretări teologice greșite. Iată câteva teze introductive de luat în considerare.

1. Noi nu suntem suflete întemnițate în trupuri, ci creaturi cu trup și suflet.

Știința cognitivă contemporană a arătat măsura extraordinară în care gândurile, sentimentele, atitudinile și acțiunile noastre sunt legate de trup – anume creierul nostru și interacțiunile chimice. Asta exclude sufletul dacă ne reducem pe noi înșine la ceea ce poate fi supus observației și experimentului repetabil. Faptul că trupul și sufletul sunt atât de legate este elementar în ce privește o perspectivă biblică asupra umanității.

"Mintea mai presus de materie" trădează, mai degrabă, o perspectivă păgână asupra ființelor umane. Cu toții am auzit istorisiri ale unor familii adepte la neo-penticostalism și știința creștină care au refuzat tratamentul medical pentru copilul lor, în speranța unei refaceri miraculoase, deși decizia lor a cauzat moartea acestuia. Noi – creștinii mai tradiționali – care deși dăm din cap la așa nebunie, trebuie să fim conștienți că o mare

parte a creștinismului evanghelic nu se deosebește de aceștia decât în grad. E uimitor cum într-o vreme în care multe biserici, inclusiv cele evanghelice, transformă evanghelia într-o formă de terapie personală, în același timp, consideră că psihiatria e, într-un fel, ceva amenințător”.

Conform Scripturii, realitatea nu este împărțită între duh/minte și materie, ci între Dumnezeu și tot ceea ce există, creatorul Triunic și creația Lui. Îngerii și sufletele umane nu sunt mai divine decât antilopele sau gândacii de bucătărie. În ansamblul existenței noastre, nu suntem Dumnezeu și totuși suntem ca Dumnezeu: creați după chipul Său – adică într-o sfințenie și neprihănire adevărate. Deoarece suntem unități psihosomatice (trup-suflet), chestiunile fizice și spirituale se intersectează în moduri care nu pot fi deosebite cu ușurință. O persoană care suferă de o leziune a măduvei spinării va fi predispusă, în special, la accese de depresie spirituală, îndoieli și chiar furie. Același lucru se poate spune despre boala psihică. Pe de o parte, perspectiva naturalistă reduce ființele umane la o masă de accidente fizico-chimice. Pe de altă parte, reacția hiper-supranaturalistă este de a trata problemele fizico-chimice doar ca maladii spirituale. Teologia bună nu este suficientă, însă teologia eronată ucide, metaforic, fizic și spiritual.

Așadar, există o perspectivă biblică asupra ființei umane care ne avertizează împotriva respingerii traumei fizice pe motiv că ar fi o iluzie sau o responsabilitate spirituală și morală. Probabil că după un accident la schi mergem la urgență, dar atunci când vine vorba de boala psihică suntem mai reticenți. Poate ne întrebăm dacă boala psihică este la același nivel cu boala de inimă sau leziunile coloanei. Suntem precauți pe bună dreptate în ce privește naturalismul științific, numit și „fizicalism reductiv”, care exclude din start factorii spirituali, iar uneori chiar științific, atunci când e deja bine cunoscut rolul pe care îl au în viața noastră, în chimia ce are loc în creier. Acest lucru este amenințător doar pentru o perspectivă dualistă a trupului și sufletului care are mult mai multe în comun cu filozofia păgână decât cu apostolul Pavel. „Adevăratul sine” nu este doar sufletul, ci trupul și sufletul tău se află în unitate: distincție fără separare a celor două.

În vreme ce fizicalismul reductiv se opune Scripturii fără vreo dovadă științifică, perspectiva biblică privitoare la ființele umane ca unități trup-suflet ar trebui deja să ne pregătească să acceptăm că fiecare problemă spirituală cuprinde o componentă fizică – și viceversa.

2. Păcatul nu se reduce doar la acțiuni ci este o stare.

Conform unui studiu condus de Baylor în 2008, 36% dintre membri cu boli psihice ai unor biserici, au mărturisit că liderii lor le-au spus că suferințele lor sunt rezultatul păcatului; 34% au mărturisit că li s-a spus că e implicat un demon; la 41% li s-a spus că nu au o boală psihică, iar 28% au fost sfătuiți să renunțe la tratamentul medical – „lucrările de vindecare” adesea se încadrează la acest punct. Mulți cred că demonii aduc „blesteme generaționale” care se transmit din generație în generație.

Această perspectivă surprinzătoare este atât aberantă din punct de vedere teologic dar și periculoasă din punct de vedere medical. Are ca proveniență o tradiție teologică care reduce păcatul la anumite lucruri pe care le facem sau nu le facem – sau poate ceva ce moștenim, nu genetic, ci prin activitatea demonică generațională. Într-o astfel de perspectivă, pur și simplu nu există nici o apreciere față de seriozitatea cu care este tratată starea de păcat în Biblie.

Din perspectiva Bibliei, păcatul nu este doar ceva ce facem sau nu facem. Acesta are ca origine o stare păcătoasă. La fel cum toată ființa noastră e creată după chipul lui Dumnezeu, toată ființa noastră este căzută în Adam. Prin urmare, noi suntem păcătoși de serviciu și împotriva noastră alți oameni păcătuiesc, suntem răufăcători și victime. Suntem prinși în volbura de a trăi o viață care a fost blestemată și multe din efectele sale nu depind deloc de vreun păcat, atacuri demonice sau orice altceva pentru care cineva ar fi responsabil. Asta nu înseamnă că nu suntem responsabili de "păcatul" nostru, ci că starea păcătoasă e mult mai profundă decât atât.

În acest sens citiți "Suntem oare cu adevărat păcătoși?" ([https://metahealing.info/wp-content/uploads/2019/06/Suntem-oare-cu-adevărat-păcătoși .pdf](https://metahealing.info/wp-content/uploads/2019/06/Suntem-oare-cu-adevărat-păcătoși.pdf))

Chiar în bisericile conservatoare unde excesele pentecostale sunt evitate există o tendință de a pune suferința fizică pe seama unor păcate specifice. Ne putem asemăna cu prietenii lui Iov, care au presupus că el a făcut ceva care să aducă asupra sa astfel de nenorociri. Dacă doar ar depista păcatul și l-ar îndepărta, Dumnezeu i-ar reda prosperitatea, însă nici Iov nici prietenii lui nu au avut acces la primul capitol, unde Dumnezeu a permis lui Satan să-l încerce pe Iov pentru a scoate la iveală ceva mai mult decât sănătatea fizică, bogăția și fericirea. Intențiile lui Satan au fost rele, dar Dumnezeu a lucrat totul înspre bine. Suferința l-a dus pe Iov la încrederea despre care a vorbit în capitolul 19: „*Dar știi că Răscumpărătorul meu este viu și că Se va ridica la urmă pe pământ. Chiar dacă mi se va nimici pielea și chiar dacă nu voi mai avea carne, voi vedea totuși pe Dumnezeu. Îl voi vedea și-mi va fi binevoitor; ochii mei Îl vor vedea, și nu ai altuia. Sufletul meu tânjește de dorul acesta înăuntrul meu.*” (v. 25-27)

Cu informațiile pe care le aveau, nici prietenii lui Iov, nici naturalismul modern nu puteau fi capabili să arate scopul final pe care îl avea suferința lui Iov. Totodată, nici atunci când noi suferim nu avem acces la „capitolul 1”. Tot ce putem vedea sunt cauzele naturale și revelația divină că Dumnezeu lucrează toate lucrurile spre binele nostru, deoarece El deja a învins moartea și păcatul în Iisus Hristos.

Atunci când este combinată legarea suferinței de anumite păcate (și totodată remediul său de a avea mai multă credință și ascultare) cu un dualism minte-trup, care plasează boala psihică de partea spirituală a persoanei, devine ceva toxic – atât spiritual cât și fizic. Dacă psihologia (mai mult decât psihiatria), ca disciplină, reflectă o preferință clară a fizicalismului reductiv, multe biserici conservatoare înclină înspre spiritualismul sau moralismul reductiv. Asta ne duce la următorul punct.

3. Dumnezeu lucrează prin intermediari sau providență (adică ceea ce teologii numesc „har comun”), nu doar în mod direct, prin miracole (adică har mântuitor). Știința e un dar de la Dumnezeu atunci când își recunoaște limitele.

Niciodată nu le spunem celor care au cancer: „Roagă-te și citește Biblia mai mult!” Atunci de ce aproape mai mult de jumătate dintre evanghelici cred că boala mentală poate fi vindecată prin mai multă rugăciune și studiu biblic?

Creștinismul tradițional afirmă importanța cauzelor secundare – adică a cauzelor naturale – prin care Dumnezeu orchestrează fiecare detaliu al existenței umane. În mod obișnuit, Dumnezeu nu acționează în mod imediat și direct, ci indirect prin cauze secundare. Este interesant că în Geneza 1 și 2 nu avem doar porunca directă: „Să fie...!” urmată de comunicarea „A fost ...!”, ci, de asemenea, porunca „Să dea pământul ...!” urmată de comunicarea „Și așa a fost.” Chiar și în acest act măreț Dumnezeu a creat lumea din nimic (ex nihilo) și a lucrat ca elementele și procesele fizice pe care le-a creat să rodească. Ambele sunt acțiuni ale lui Dumnezeu. În susținerea lumii, în fiecare

clipă, chiar și în momentul de față, în Fiul și prin Duhul Său, Tatăl, în loc să acționeze ca o cauză unică, așa cum a făcut la început când a creat totul, conduce în mod obișnuit procesele naturale pe care le-a hotărât. În mod ironic, mulți creștini conservatori împărtășesc cu oponenții lor seculari o dilemă falsă: *fie Dumnezeu este activ în lume în mod evident și miraculos, fie deloc.*

Reacționând împotriva pseudoștiinței ateiste, riscăm să ne creăm propria pseudoștiință supranaturalistă. În loc să considere că știința medicală se adresează cauzelor naturale, atât naturaliștii, cât și hiper-supranaturaliștii se așteaptă ca teoriile lor să explice totul. Ființele umane sunt fie doar trupuri, fie doar suflete. Există fie doar remedii naturale, fie doar remedii supranaturale. Aceasta este o separare periculoasă și se trage din premise teologice false.

Ceea ce lipsește este o doctrină solidă despre providența în care Dumnezeu este la lucru în orice atom, prin mijloace secundare. Naturalismul afirmă că dincolo de mijloacele naturale nu există nimic; hiper-supranaturalismul minimalizează mijloacele naturale pe care le folosește Dumnezeu. Tot ce rămâne este a-L vedea pe Dumnezeu în miraculos – activitatea Sa directă în lume – sau a nu-L vedea deloc. Un prieten s-a rugat ca Dumnezeu să-i vindece pe copiii lor gemeni atunci când s-au născut prematur cu diverse complicații. Nu le păsa dacă va fi un miracol sau lucrarea providențială a lui Dumnezeu care se folosește de asistente și medici buni. În cazul lor, Dumnezeu a folosit cel de-al doilea mijloc. Dumnezeu răspunde la rugăciuni indiferent de mijloace.

De ce nu ne-am putea ruga ca Dumnezeu să lucreze prin abilitățile medicilor care se îngrijesc de noi și de cei dragi? Este aceasta mai puțin lucrarea lui Dumnezeu decât despărțirea Mării Roșii cu toiagul lui Moise? Tendința noastră de a ezita – sau chiar de a răspunde nu – trădează o perspectivă șubredă asupra providenței, de parcă a spune „Dumnezeu a făcut asta” ar însemna că El a făcut ceva fără a se folosi de instrumente obișnuite pe care tot El le-a creat și înzestrat.

Printre mijloacele utilizate de Dumnezeu pentru împlinirea planurilor Sale este rugăciunea. Cu toate acestea însă rugăciunea nu e ceva magic. Reformatorul Jean Calvin a remarcat că Dumnezeu determină rezultatul, pe baza sfaturilor Sale înțelepte și pline de dragoste. Noi nu cunoaștem planurile Sale ascunse, iar El lucrează în mod obișnuit prin mijloace naturale. La fel cum Hristos nu „a întors spatele la planul divin, ci Și-a pus dorința ce ardea în El la picioarele Tatălui”, și noi „atunci când ne rugăm nu începem întotdeauna să speculăm cu privire la lucrurile ascunse ale lui Dumnezeu.” În loc să încercăm să decodăm planurile ascunse ale lui Dumnezeu, rugăciunile noastre ar trebui să se concentreze asupra lucrurilor bune ce El le-a declarat cu privire la noi. Ar trebui să avem îndrăzneală în rugăciunile noastre așa cum suntem adesea încurajați prin exemplele biblice. Încă o dată în expunerea lui Calvin domină imaginea părintească: „*Ni se dă voie să vărsăm la pieptul (lui Dumnezeu) problemele care ne frământă, pentru ca El să desfacă încâlcitura pe care noi nu o putem dezlega.*”

4. Dumnezeu a venit să-i vindece pe cei care sunt bolnavi, nu pe cei sănătoși (sau care cred că sunt astfel).

„Roagă-te și citește Biblia mai mult”, în sine, e un sfat bun, dar oamenii care suferă – de orice fel – au nevoie de o veste bună! Când ești deprimat și singurul sfat care ți se dă este „încrede-te în Dumnezeu mai mult” sau devotă mai mult timp exercițiilor spirituale nu face decât să te adâncești mai mult în tine. Datorită chimiei corpului tău, nu ești în stare să te scoli din pat și să te confrunți cu acea zi. Despărțite de Evanghelie, chemările la mai multă rugăciune și citirea Bibliei devin legi împovărătoare care ne duc și mai departe de odihna pe care trebuie să o avem în Hristos. Proclamarea

Evangeliei în cuvânt și sacramele este ceea ce ne scoate din noi înșine și ne atașează de Tatăl tuturor îndurărilor în Fiul Său, prin Duhul Sfânt și ne face să căutăm scopul și voia Lui revelată pentru viețile noastre.

Punctul cheie este următorul: Rugăciunea și citirea Bibliei nu sunt terapii, cu atât mai puțin înlocuiri sau competitori ai prescripțiilor medicale. În mod ironic, multor creștini le place să citeze ultimele studii care vorbesc despre beneficiile psihologice ale rugăciunii, chiar atunci când este minimalizată legitimitatea tratamentelor psihiatrice. Rugăciunea înseamnă doar a vorbi cu Dumnezeu, Tatăl, prin Fiul și prin locuirea Duhului Sfânt. Citirea Bibliei poate fi „terapeutică”, însă doar pentru că noi căutăm ceva mai mult și anume: adevărul despre Dumnezeu, despre noi înșine, precum și speranțele și temerile pe care le avem și împăcarea cu Dumnezeu prin Fiul Său.

Atunci când în centru este Hristos, Cel care ne este propovăduit în Evanghelie, ne putem ruga cu sinceritate, bazându-ne pe mila lui Dumnezeu. Nu venim înaintea unui judecător sau a unui terapeut, ci înaintea Tatălui ceresc care ne-a primit prin Fiul. Nu frecăm o lampă și ne punem o dorință, ci suntem copii care strigă către Dumnezeul Suveran, care ne poartă de grijă și răspunde cu dragoste, înțelepciune și compasiune la declamațiile noastre nechibzuite, slabe, făcute cu jumătate de inimă.

Mai mult decât atât, Calvin spune: *„Rugăciunile noastre sunt acceptabile înaintea lui Dumnezeu doar în măsura în care sunt stropite și sfințite cu parfumul jertfei Sale.”* Apoi adaugă: *„Adevăratul scop al rugăciunii constă în atracția față de promisiunile lui Dumnezeu”*. Așa cum Evanghelia este fundamentul credinței, credința – această „siguranță neclintită a minții că Dumnezeu este binevoitor și față de aceștia.” – este rădăcina rugăciunii sincere.

5. Hristos mântuiește întreaga persoană, dar sfințirea este un proces care niciodată nu este finalizat în această viață.

„La fel cum întreaga persoană este creată după chipul lui Dumnezeu – nici divină, nici demonică și complet căzută, trup și suflet – întreaga persoană este justificată și este reînnoită zilnic după chipul lui Hristos. Această reînnoire spirituală prezentă este vădită. În vreme ce trupul piere și se îndreaptă spre mormânt, „omul nostru dinăuntru” este înnoit zi de zi” (2 Cor 4:16).

Tuturor ne-ar plăcea să ajungem într-un loc de adăpost unde este sănătate deplină, unde nu ne mai luptăm cu păcatul sau cu suferințele fizice și emoționale care vin din faptul că zilnic ne ofilim. În experiența noastră însă nu găsim acest loc – nici spiritual, nici fizic. Singurul loc de adăpost este Hristos, care a biruit în mod obiectiv păcatul și moartea, care mijlocește pentru noi la dreapta Tatălui până ne va învia trupește pentru Sabatul etern. Atenție, adăpostul este în Hristos, nu în biserici și exponenții acestora.

6. Triumfalismul duce la cădere; teologia crucii și învierea ne dau credință, speranță și dragoste.

Prietenii lui Iov erau îmbolnăviți de o teologie a gloriei în aceeași măsură în care Iov era lovit de suferințele fizice. Așa cum am menționat mai înainte, triumfalismul ignoră realitatea păcatului ca stare a omenirii. Totul poate fi explicat într-un mod simplu: oamenii buni trăiesc vieți prospere; dacă suferi trebuie să verifici cu ce i-ai greșit lui Dumnezeu.

Biblia însă ne învață altceva: noi suntem botezați în Hristos. Care a fost tiparul vieții Sale? În loc să urmeze calea ușoară – oferta glorificării prezente, din partea lui Satan – El a primit crucea, nu dintr-o hotărâre stoică, ci datorită „bucuriei care-l stătea înaintea” și anume, mântuirea noastră (Fil. 2:5-8). Prin suferința Lui, boldul morții (blestemul legii) a fost înlăturat (1 Cor. 15:56-57). Cu toate acestea, noi totuși Îl urmăm de la moarte la biruință, dar acea victorie asupra durerii păcatului nu este de această parte a slavei (Rom. 8:18-25).

O teologie biblică solidă a crucii și a învierii ne aștește speranța înspre Hristos, care ne cunoaște suferința mai mult decât noi și care a învins-o în mod obiectiv. Trăim în familiile noastre creștine și în biserici acea vreme intermediară, așteptând ziua în care să fim părtași pe deplin, trup și suflet, gloriei lui Hristos.

Bisericile noastre trebuie să fie un loc unde noi "așteptăm aceasta cu răbdare," împreună. În acest proces avem nevoie de o îngrijire a sufletului mai bună care apreciază măsura în care suferința fizică – și psihică – poate fi ameliorată. Creștinii ar trebui să primească aceste progrese științifice ca semne ale grijii providențiale sistematice, pline de compasiune, pe care Dumnezeu o poartă creaturilor Sale. Întotdeauna îngrijirea spirituală va avea un loc central – în special lucrarea credincioasă de predicare, învățarea, sacramentele, rugăciunea și disciplina. Dar, ca în cazul copilului care-și rupe piciorul, a-i duce pe oameni la urgență poate fi unul din primele lucruri ce trebuie făcute.



Așadar, am parcurs o pledoarie, în care s-a făcut apologia rugăciunii ca un remediu super puternic al vindecării. Este clar că o rugăciune este foarte utilă, dar nu o rugăciune de vindecare, ci o rugăciune prin care solicităm Divinității de a ne arăta cauza din noi care a generat boala. O astfel de rugăciune ne transformă din oameni pasivi, în oameni activi, în oameni conștienți de toate "ungherele" ființei noastre. Dacă nu descoperim "gunoiul" din noi și nu "facem curățenie", nimic nu se va schimba.

Bolile nu sunt altceva decât un semnal disperat al psihicului nostru, care ne anunță în acest mod, că nu mai poate lupta singur cu energia negativă care s-a cuibărit în noi.

Deci rugăciunea trebuie să se refere la a fi ajutați să descoperim acele "frici", manifestate sub diverse forme, care duc la o disarmonie în primul rând cu noi, dar și cu universul în care trăim.

Boala este un avertisment serios prin care ni se cere ajutorul. Răspunsul nostru ar trebui să fie o identificare a energiei perturbatoare și la o dizolvare a ei în Lumina Divină, purificatoare.

O asemenea soluție nu este posibilă în interiorul oricăror culte, deoarece orice lucru care se întâmplă, se petrece numai prin mijlocirea lor, mijlocire care de cele mai multe ori trebuie recompensată bănește. Cum adică? Să percepi "preț + tva" pe un lucru pe care îl face Divinitatea? Astea e culmea, și nici să nu plătești impozit pe venit, ca toți oamenii.

Dar să vedem în continuare cum poate fi descris procesul de îmbolnăvire.

Cum funcționează procesul de îmbolnăvire?

Știm acum cum e "construită" orice ființă vie și știm ce fel de energii se vehiculează în jurul nostru, și mai știm cum se explică apariția bolilor prin "păcate nerecunoscute", și ce mijloace avem la dispoziție pentru a le eradica, deocamdată folosind recomandările făcute de religii. Eu nu doresc să minimalizez spusele bisericilor, ele caută să ne ajute să restabilim armonia ființei noastre, armonie ce nu crează spațiu de desfășurare pentru boli. Dar ce te faci dacă nu reușești să creezi armonie, datorată unui "cui" înfipt adânc în subconștientul tău. Bisericile pun accent mare pe spovedanie, mergând pe principiul: "o greșeală recunoscută, e pe jumătate iertată". Ar fi corectă sugestia dacă spovedania ar fi făcută de duhovnici cu har, nu de funcționari bisericești.



Eu vin, în cele ce urmează, cu o altă ipoteză legată de geneza bolilor.

Da, știu, pare un truism și chiar este: că felul de a fi are o influență profundă asupra stării noastre de sănătate fizică. Se știe asta de mult timp, de unde și recomandarea „gândește pozitiv”, întotdeauna mai ușor de zis decât de făcut, din păcate. Dar cercetările recente aduc la lumină nuanțe noi ale acestei legături, nuanțe care, odată cunoscute și înțelese, ne-ar putea ajuta să ne remodelăm felul de-a fi și de-a trăi - spre binele sănătății noastre.

Unii sunt calmi, vioiși din fire, capabili să observe partea bună a lucrurilor, să vadă dincolo de nefericirile mari sau mici ale momentului și să treacă prin valurile existenței cu un curaj și un calm care, adesea, se răsfrânge și asupra celor din jur. Alții sunt nervoși, bănuitori și plini de venin și umplu tot spațiul din jurul lor cu energie negativă. Unii sunt reci, parcă insensibili la emoții, neputând să se implice cu pasiune și compasiune în nimic. Alții sunt agitați, frenetici, trăind totul la intensitatea maximă, plângând sau înfuriindu-se (sau ambele, pe rând) când sunt copleșiți de emoțiile clipei și, cu toate că nu au nicio intenție negativă, îi agasează pe cei din jur cu vibrația obositoare a personalității lor, aflate în veșnică trepidație. Fel de fel de oameni...

"În ce măsură aceste trăsături de personalitate și manifestările lor exterioare - comportamentele - influențează sănătatea trupească a unui om?", s-au întreat cercetătorii. Și în ce mod se leagă lucrurile între ele - unor anumite trăsături le corespund riscuri specifice, anumite probleme de sănătate specifice?

După decenii de cercetări, adunând date din sute de studii medicale și psihologice, oamenii de știință sunt acum în măsură să dea câteva răspunsuri, deși mecanismele biologice intime ale legăturilor dintre tipurile de personalitate și boli rămân încă, în mare măsură, misterioase.

Concluzia cercetătorilor este că, într-adevăr, anumite tipuri de personalitate sunt asociate unui risc crescut de a dezvolta anumite maladii. Cunoașterea acestor legături oferă o nouă perspectivă asupra metodele de prevenire și tratament, căci, dacă personalitatea e aproape imposibil de schimbat, comportamentele pot fi, totuși, modificate printr-o terapie adecvată, și chiar prin simpla conștientizare a problemelor de către cei implicați, care îi pot ajuta să evite, în bună măsură, riscul.

Toate aceste lucruri sunt perfect adevărate, demonstrate și acceptate. Problema se pune: cine pune în mișcare procesul de îmbolnăvire, căci tipologia de personalitate poate influența declanșarea bolii mai devreme sau mai târziu, dar nu o poate bloca, căci cauza se găsește în altă parte, ea se găsește în modul nostru de a reacționa la emoții.

Fiecare dintre noi suntem "asaltați" de emoții de naturi diferite. Indiferent de natura emoției, de intensitatea ei și mai ales de vârsta la care ele se manifestă, ele își pun amprenta pe setul de valori "parcate" în subconștient, considerate de acesta ca drept "universal valabile". Unele din ele devin "frici", altele devin "fobii", iar altele devin "standarde" la care ne raportăm în decursul vieții.

Partea proastă este că, în timp, uităm de ele și luăm de valul cotidian, uităm să mai "facem curat" în sertarul cu vechituri al subconștientului nostru. Curios este faptul că și empathia exagerat orientată este tot o formă de frică.

Cunosc un caz în care o persoană, normală din punct de vedere psihic, din dorința de a ajuta pe cei din jur, și-a activat frica ca aceștia să nu pățească ceva, s-a transformat într-o "Maica Tereza" față de cei din jur, dragi ei, și a început să acumuleze întreaga energie negativă a acestora, energie pe care nu a mai putut-o refuza, adunându-se zi după zi. La început a apărut o tuse seacă, ce se accentua pe zi ce trecea. Controlată radiologic, totul părea normal. După 3 luni, tusea se accentua și un nou examen radiologic a pus diagnosticul: cancer pulmonar.

Ce se întâmplase de fapt? Persoana respectivă, din altruism pentru ceilalți, s-a neglijat pe sine, activând o "frică" pe care o "moștenise" poate de la strămoși, sau pe care și-a creat-o singură. Cert este faptul că acumularea de energie negativă a dezechilibrat armonia energetică, dând creierului un semnal de alarmă. Care e principala legătură a noastră cu realitatea din jurul nostru? Plămânii. Prin respirație asigurăm funcționalitatea noastră, dar sunt și "poarta" cea mai lesne de abordat pentru energiile negative. Deci plămânii sunt centrul de triere importanți pentru emoții.

Biologic, atunci când ne este frică, simțurile transmit semnale către talamus, un fel de centrală de distribuție a influxurilor nervoase. Confruntat cu mesaje care indică pericolul, talamusul lansează semnalele către una dintre cele mai primitive părți ale creierului nostru - rinencefalul - care declanșează reacțiile fiziologice ale fricii înainte ca gândirea conștientă și cortexul să aibă timp să intervină.

Lobul temporal, zona laterală a cortexului cerebral, reprezintă centrul de coordonare a reacțiilor de teamă, iar zona implicată în tulburările din categoria fobiilor și fricilelor, este nucleul amigdalian, care se găsește în interiorul lobului temporal.

Ce ne spune asta? Procesul de "panică" se declanșează înainte de a se declara "starea de urgență". În concluzie se "acționează" instantaneu asupra zonei care a declanșat alarma, ca de altfel peste tot, înainte se acționează și ulterior se analizează.

Așa și cu cazul analizat. Emoțiile generate de cei pe care persoana în cauză i-a identificat cu probleme, probleme pe care și-a impus să le rezolve ea în locul celorlalți, au generat o scădere a eficienței sistemului imunitar, deoarece toate resursele acestuia au fost direcționate către o "stare de urgență".

Emoțiile ne ajută să devenim conștienți de nevoile noastre în primul rând. Pentru a avea grijă de noi înșine, este important să știm care ne sunt nevoile, iar emoțiile noastre ne ajută să știm care ne sunt aceste nevoi, prin ceea ce simțim.

Atunci când te simți mânios, poți înțelege, dacă ești atent la propriile emoții că ai nevoie să rezolvi o problemă cu o situație sau cu o persoană, iar atunci când înțelegi lucrul acesta, ai mai multe șanse să-ți schimbi comportamentul în așa fel încât să-ți respecti nevoile și te simți împlinit.

Deepak Chopra spunea, la un moment dat, că „emoțiile sunt concepute pentru a ne asigura că ne acordăm atenție, astfel încât să putem răspunde la ceea ce se întâmplă în jurul nostru”. Toate emoțiile pot fi reduse la două sentimente primare - cele de confort și cele de disconfort.

Indiferent dacă suntem sau nu conștienți de aceasta, fiecare alegere pe care o facem se bazează pe așteptarea că alegerea va duce la un confort mai mare. Sentimentul anticipator este de obicei cel care conduce toate alegerile noastre, deoarece toate emoțiile derivă din nevoi, iar atunci când simțim că nevoile noastre sunt satisfăcute, ne simțim confortabili. Cu cât suntem mai eficienți în ceea ce privește satisfacerea nevoilor noastre, cu atât mai liniștită și mai confortabilă va fi viața noastră. În cazul nostru emoțiile sunt cele care stimulează gradul de disconfort.

Dar să revenim la tema inițială. Exemplul anterior este deosebit de concludent, dar să trecem la o abordare mai simplistă a procesului de îmbolnăvire.

Este ușor de remarcat faptul că absolut orice mișcare execută corpul fizic, acea mișcare e comandată de ceva/cineva care ia decizia executării acelei mișcări, după ce a primit informații de la depozitarul lor.

Un rol important în gestionarea emoțiilor o are deci subconștientul. Subconștientul este acea parte din mintea noastră de care nu suntem conștienți, dar de care suntem controlați într-un fel sau altul. Subconștientul este acea parte a minții umane care formează convingeri și le face să devină realitate.

Dacă, de exemplu, crezi că nu ești capabil să faci un anumit lucru, subconștientul tău întărește acea credință și după un timp, vei deveni absolut convins că este așa. Practic, în mod inconștient, ne putem trasa anumite limite care ulterior pot deveni greu de învins.

Pentru a înțelege mai bine termenul de subconștient, trebuie să precizăm că psihologia clasifică împarte structura creierului uman în trei mari categorii, respectiv conștient, subconștient și inconștient.

Conștientului îi este atribuit “Eu-l” nostru, prin intermediul căruia conștientizăm realitatea înconjurătoare;

Inconștientul este un fel de “supra-Eu”, care indică acele informații și trăiri psihice stocate în memorie și care sunt inaccesibile.

Subconștientul este cel care se situează între cele două sfere ale creierului, respectiv între conștient și inconștient.

De îndată ce începem să cercetăm rolul subconștientului, vom înțelege că această parte remarcabilă a creierului joacă roluri diferite în viața noastră. Astfel:

- El este un depozit uriaș.

Funcția subconștientului este aceea de a prelua date și de a le stoca. Subconștientul este practic un depozit uriaș de informații, cu o capacitate nelimitată, care stochează permanent tot ce se întâmplă cu noi.

Pentru a-ți face o idee, trebuie să știi că până la vârsta de 21 de ani, ai stocat în memorie de 100 de ori mai mult decât conținutul întregii enciclopedii.

- El este un slujitor devotat.

Misiunea subconștientului este aceea de a se asigura că răspunzi cu exactitate la modul în care „te-ai programat” singur, prin modul de gândire și vorbire, adică îndeplinește tot ce gândești și rostești!

Subconștientul este subiectiv și nu gândește în mod independent. Se supune doar poruncilor primite de la mintea ta conștientă. Trebuie reținut faptul că, subconștientul nu diferențiază emoția sau sentimentul pozitiv de cel negativ și de asemenea, nu face distincția între bine sau rău, acesta este neutru și nu gândește. Doar conștientul este cel care distinge între bine și rău, între o emoție pozitivă și una negativă.

Pentru o înțelegere cât mai corectă a fenomenelor ce se petrec în mintea noastră, să asemănăm mintea cu o grădină cu un sol fertil (subconștientul), în care semințele germinează și cresc. Noi suntem grădinarii (conștientul) care plantează pe tot parcursul zilei diferite semințe (gândurile), iar ceea ce semănăm în subconștient vom recolta mai târziu, în destinul nostru.

- El menține echilibrul.

Subconștientul are însușirea de a menține în limite foarte apropiate constantele mediului intern. Ne menține temperatura optimă a corpului, respirația, bătăile inimii, etc.

Mai mult decât atât, subconștientul controlează aproximativ 90% din activitatea sistemului nervos. De aceea, ne va influența comportamentul, cu mult mai mult decât conștientul.

Cortexul prefrontal al minții conștiente poate procesa și administra un număr relativ nesemnificativ de impulsuri nervoase pe secundă, mai exact 40. Pe când cele 90 de procente din creier, care constituie platforma minții subconștiente, poate procesa 40 de milioane de impulsuri nervoase pe secundă. Ceea ce înseamnă că procesorul subconștientului este de 1 milion de ori mai puternic decât cel al conștientului.

Așadar, înțelegând impactul pe care îl au cuvintele negative, nu ar mai trebui să rostim vreodată formulări de tipul: “eu nu pot să”, “eu nu sunt ca”, “nu am mijloacele necesare” sau „îmi este imposibil”, întrucât ne vom sabota reușitele.

În acest sens avem citate celebre, astfel Joseph Murphy spunea: „*Obişnuințele sunt opera subconștientului nostru.*”

Subconștientul te va face să te simți emoționat și inconfortabil ori de câte ori încerci să faci ceva nou sau diferit, pentru că se opune schimbării oricărui tip de comportament deja stabilit.

Unul dintre cele mai importante obiceiuri ale oamenilor de succes, este acela de a se îndepărta întotdeauna de zonele lor de confort. Aceștia sunt conștienți de faptul că zona de confort devine o rutină, iar aceasta este marele dușman al creativității și posibilităților viitoare.

Similar spune și Earl Nightingale : „*Orice plantăm în subconștient și hrănim în mod repetat cu emoție, va deveni într-o bună zi, o realitate.*”

Aceste forțe, generate de emoțiile subtile, trebuiesc încadrate, funcție de gradul de risc, în trei categorii:

- emoții generatoare de frici
- emoții activatoare de frici
- emoții neutre

Dar mai întâi să vedem ce sunt emoțiile și cum ne influențează ele. Emoțiile sunt reacții de scurtă durată, dar intense, fiind un răspuns la stimulii ambientali, care neidentificate în mod corect, pot duce la tulburări grave în echilibrul psiho – funcțional al organismului.

OK, o definiție destul de clară și care punctează elementul principal care le caracterizează: ”... pot duce la tulburări grave în echilibrul psiho – funcțional al organismului”. Acestea, sunt clar, emoțiile care fac parte din categoria emoțiilor generatoare de frici.

La rândul lor, aceste emoții se pot împărții în:

- emoții rezidente
- emoții pasagere

Emoțiile rezidente sunt cele care generează frici de lungă durată, care se sedimentează în subconștient unde eșteaptă o nouă emoție care să le declanșeze reacția.

Emoțiile pasagere sunt emoții care generează frici, dar care sunt eliminate automat, fie de trecerea timpului, fie de apariția unei noi emoții care să le șteargă, sau care să le transforme în emoții rezidente.

Oricare dintre aceste emoții sunt, tipic, generatoare de frici.

Să vă dau un exemplu din propria experiență. Locuiam în Danemarca încă din 1990. Locuiam pe o stradă, într-un cartier de vile. Într-o zi, mă întâlnesc cu un vecin care îmi povestește faptul că un prieten comun, bolnav fiind, a luat o doză șoc de antibiotic și a murit. El urma un tratament medicamentos prescris de medic. OK, trec mai bine de 4 luni și fac o infecție serioasă la o măsea. Merg la stomatolog, mă consultă și îmi dă o rețetă, deoarece nu putea lucra pe o măsea cu infecție gingivală. Merg la farmacie să ridic tratamentul. În Danemarca, medicul nu îți dă rețeta în mână, ci o trimite online la farmacia pe care tu o indici. Iau antibioticul, și farmacistul îmi indică 3 zile cu doză mare de antibiotic, după care să scad treptat doza. Merg acasă și încep să urmez conștient schema de tratament. Dacă medicul îmi spusese că infecția va dispărea în decursul a 4 - 5 zile, trec 2 săptămâni și infecția nu se lăsa dusă. Merg din nou la medic. Nici el nu înțelegea motivul pentru care infecția nu ceda. Rămânea să aștept să își facă efectul antibioticul. Într-o dupăamasa stăteam în grădină și îmi făceam de lucru în vie, când îmi vine brusc în minte pățania prietenului care a murit în urma unui șoc cu antibiotic. Deodată m-am dumirit, știam acum misterul nevindecării infecției mele. În subconștientul meu, la apariția emoției legate de moartea prietenului meu, s-a generat o frică care ar suna cam așa: ”șoc antibiotic = moarte”, frică ce a devenit rezidentă. Acum știam ce s-a întâmplat. În momentul în care farmacistul mi-a explicat schema de tratament care începea cu o doză de șoc de antibiotic, ”frica” existentă în subconștient s-a activat printr-o emoție de aceeași energie cu frica, iar subconștientul meu s-a mobilizat pentru a ”preîntâmpina moartea mea”, blocând efectul antibioticului ”dătător de moarte”. În momentul în care am realizat cauza insuccesului tratamentului, mi-am

făcut o sesiune de TFT (echivalentul sesiunilor EFT din RO), frica a fost înlăturată și efectul nu a ezitat să apară. După 3 zile, infecția a dispărut.

Vedeți cum o frică, hai să îi spunem "benefică", de apărare, poate să facă practic rău. Am fost norocos, deoarece știam de existența fricilor, dar în primele zile am uitat total de ele. Norocul meu a fost și faptul că știam remediul. Vă sfătuiesc și pe voi să căutați cursuri de EFT, sunt extraordinar de utile, atât pentru voi, cât și pentru cei apropiați vouă.

O altă cauză de auto îmbolnăvire este așa numitul "sindrom al studentului în anul II la medicină". Pare cuitată expresia, dar să o detaliem. În anul II de facultate la medicină studentul intră în contact cu primele descrieri de simptomatologie clinică. Unii studenți se trezesc că au aceleași simptome ca cele descrise de profesori, ceea ce e total fals. Încep să creadă și în final, dacă nu realizează faptul că e doar o impresie, vor ajunge să facă respectivele boli, căci subconștientul îi va "ajuta" să ajungă la a face respectivele boli.

Spre așa ceva ne împing de la spate reclamele insistente ale unor așa numite "suplimente alimentare". Vezi la tv reclama X care descrie cu lux de amănunte ce face ea, cum simptomele dispar în 15 minute, etc., și începi să simți că și tu parcă ai avea cam aceleași simptome și te repezi la farmacie să te aprovizionezi cu 10 cutii, asta ca să ai. Întreaga industrie farmaceutică nu e altceva decât un business pe spatele celui mai puțin informat.

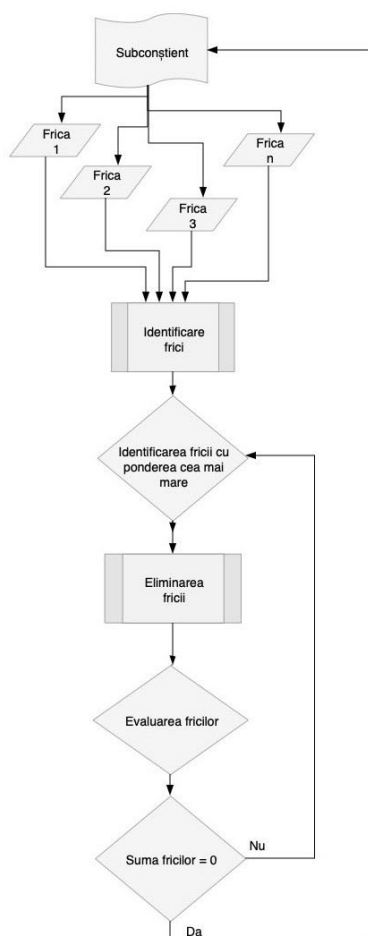
Ca o concluzie, cauza îmbolnăvirii noastre suntem NOI, direct sau indirect. Direct pentru că stocăm în noi energie negativă și frici, indirect deoarece răspundem constant la toate informațiile de tip "sindrom al studentului în anul II la medicină", care nu e alceva decât umflarea cu bună știință a buzunarelor industriei farmaceutice, prin spălarea creierului celui ne informat.

Marea majoritate a suplimentelor alimentare" care nu sunt intitulate medicamente, funcționează pe principiul placebo, o șarlatanie oficializată. Sunt declarate "suplimente alimentare" deoarece nu au la bază un studiu clinic, care să le poată include în categoria medicamente. Nu au un studiu de impact care, pe o cercetare clinică, să evidențieze efectele adverse. E o șmecherie făcută în combinație cu Direcția medicamentului din MS, toată lumea să câștige, mai puțin cumpărătorul. Vă spun asta deoarece și eu am interacționat cu Direcția medicamentului pentru omologarea unui aparat de tratament prin biorezonanță. Când am descoperit șerpăria de acolo și neavând suficiente resurse financiare cu care să "susțin" cererea mea, m-am lăsat păgubaș. Concluzia: sunt prea mic pentru o bătălie așa de mare.

Cum ne putem vindeca?

Știm deci care e cauza principală a îmbolnăvirilor - frica. Frica, ne slăbește trupul, ne îmbolnăvește spiritul, ne micșorează ambițiile și dorințele. Ea, ne transformă speranțele în iluzii și gândurile pozitive în tristeți și eșecuri.

Voi încerca în cele ce urmează să vă pun la dispoziție câteva metode de eliminare a fricilor, metode pe care le puteți experimenta singuri, acasă. Desigur că există și varianta de a vă adresa unui terapeut care să vă ghideze, dar cred că merită să încercați singuri mai întâi. Chiar dacă veți merge la un terapeut, acesta tot cu identificarea și prioritizarea lor va începe.



Identificarea fricilor

Identificarea fricilor este de fapt cheia eliminării lor. Trăim o viață întreagă cu o sumă de frici, de care, uneori, nici nu știm că există în subconștientul nostru.

Sunt frici de care nu suntem conștienți, și sunt frici de care suntem conștienți, dar pe care le ignorăm, până în momentul când apare o emoție care le activează.

O schemă simplă care evidențiază etapele pe care trebuie să le parcurgi, indiferent de metoda pe care o vei aplica pentru eliminarea ei, este cea din imaginea alăturată.

Este deosebit de important ca atunci când hotărâm că vrem să eliminăm fricile, această hotărâre să fie din inimă, nu de fațadă.

OK, să luăm în discuție acest proces. Așa cum se vede în desenul alăturat, indiferent la cine aplicăm studiul, suntem depozitarii unei sume de frici, conștiente sau nu.

Un instrument deosebit de important în identificarea fricilor, este un "inventar" al lor, un inventar pe care îl putem face singuri, într-un moment de sinceritate cu noi înșine.

Un exemplu deosebit de simplu este cel prezentat mai jos. Fricile cuprinse nu sunt exhaustive, ele pot fi extinse și cu alte frici pe care reușiți să le identificați.

E important să vă imaginați, luând fiecare frică în parte, ce s-ar întâmpla dacă situația respectivă ar fi reală? Pe o scară de la 0 - 10 evaluați această frică. Atunci când faceți evaluarea, trebuie să vizualizați că sunteți într-o situație imaginativă, cât se poate de reală. Încercați să simțiți ce parte a corpului resimte mai intens frica. Notați cifra care vi se pare cea mai potrivită pentru această trăire. 0 este valoarea la care nu simțiți nimic legat de emoția creată de această frică. 10 este valoarea maximă pe care o simțiți, este valoarea maximă de suportabilitate generată de aceea frică.

Este foarte important să fiți cât de poate de sinceri cu voi, căci de "ierarhia" fricilor depinde eliminarea lor.

Mai e un lucru important de știut. Există așa numitele frici mascate, adică frici care se ascund în spatele altor frici, poate mai puțin inofensive. Aceste frici sunt în general ceva mai "periculoase" decât cele evidente, deoarece ele pot genera reacții ale corpului atipice fricii în spatele cărora se ascund.

Fricile mascate s-au creat, prin mutații ale fricilor principale, asta ca să folosesc termeni ce stau, în aceste zile, pe buzele multor specialiști.

Cum au apărut aceste "mutații"? Odată ce o frică s-a instalat, acesteia îi corespunde o amprentă energetică proprie. De ce amprenta e proprie? Pentru că fiecare dintre noi suntem unici din punct de vedere energetic, deci și "solul" în care crește frica respectivă e specific individului. Apariția unei noi frici, pe baza unei noi emoții, va căuta o frică cât mai apropiată de frecvența ei. Dacă nu o găsește, va crea o frică de bază și își va căuta un loc în subconștientul nostru, cât mai apropiat de natura ei. Dacă însă, găsește o frică, oarecum mai apropiată, una existentă, se va aciuia în spatele acesteia, creând din prima "frică" un fel de scut de protecție. Aceasta din urmă se va dezvolta având în față un "paravan".

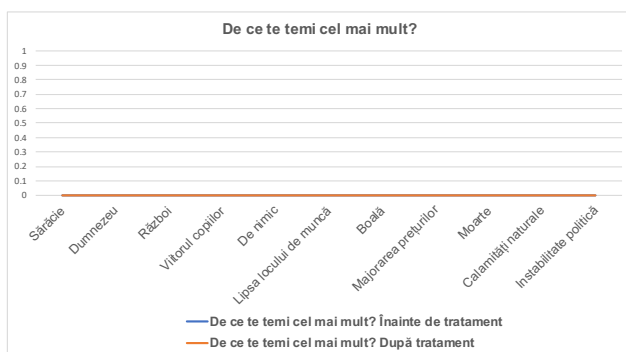
E destul de greu pentru un terapeut să identifice la primul consult, fricile mascate. În general, se elimină fricile de bază, astfel încât fricile mascate să devină "vizibile". Cu răbdare, și mai ales cu sinceritate, și voi le veți putea identifica și elimina.

Pentru a te elibera de frici, ar trebui să urmezi 8 pași:

1. Exprimarea dorinței de a te elibera de frici
2. Identificarea fricilor
3. Identificarea fricii cu ponderea cea mai mare
4. Eliminarea fricii
5. Evaluarea fricilor (Identificarea fricilor rămase)
6. Eliminarea fricilor rămase
7. Verificarea nivelului fricilor rămase
8. Cimentarea noilor credințe

De ce te temi cel mai mult?

	Înainte de tratament	După tratament
Sărăcie	0	0
Dumnezeu	0	0
Război	0	0
Viitorul copiilor	0	0
De nimic	0	0
Lipsa locului de muncă	0	0
Boală	0	0
Majorarea prețurilor	0	0
Moarte	0	0
Calamități naturale	0	0
Instabilitate politică	0	0



Exprimarea dorinței de a te elibera de frici este primul lucru pe care trebuie să îl faceți. Ce înseamnă asta? Să fiți în deplină cunoștință că aveți frici, asta în primul rând, apoi să DORIȚI să le eliminați. A afirma că vreți să scăpați de ele, nu e același lucru cu a dori să le eliminați. A dori înseamnă că sunteți conștienți de faptul că acestea vă fac rău și vă tulbură armonia energetică interioară, disarmonie care de cele mai multe ori duce la boli sub diverse forme.

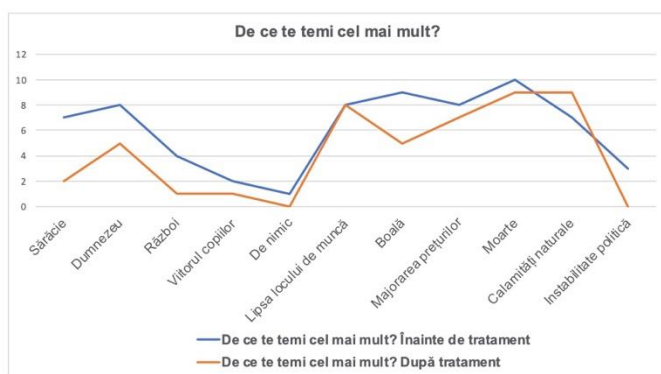
Identificarea fricilor este un proces de sinceritate cu voi înșivă. Pentru ajutor vă sugerez să folosiți un tabel ca cel prezentat alăturat. Este un tabel pur

orientativ, tabel la care puteți aduce corecturi, la care puteți aduce adăugiri sau eliminări.

După cum sunt sigur că ați observat, sunt 2 coloane; ”înainte de tratament” și ”după tratament”. Care e rolul celor 2 evaluări? Înainte de tratament au existat anumite valori, iar în urma tratamentului, aceste valori pot crește, staționa sau scădea, funcție de structura emoțională a celor testați.

Să luăm un exemplu pur didactic. Persoana X înainte de tratament a identificat o structură a fricilor, prezentată în tabelul alăturat.

	Înainte de tratament	După tratament
Sărăcie	7	2
Dumnezeu	8	5
Război	4	1
Viitorul copiilor	2	1
De nimic	1	0
Lipsa locului de muncă	8	8
Boală	9	5
Majorarea prețurilor	8	7
Moarte	10	9
Calamități naturale	7	9
Instabilitate politică	3	0



Observăm că pentru persoana X, frica cea mai mare este de moarte. Nu discutăm acum despre cauza care a generat acea frică. Ea poate fi dobândită în viața prezentă, dar poate fi ”adusă” dintr-o viață anterioară în care a experimentat o moarte fulgerătoare și traumatizantă. Pe locul 2 se află frica de boală, frică ce poate fi adusă tot din altă viață, ”la pachet” cu frica de moarte. Celelalte frici sunt în zone oarecum rezonabile în comparație cu mediul și poziția socială a persoanei X.

Medodele de eliminare a fricilor le vom detalia în capitolul următor.

Trebuie să remarcăm faptul că, după tratament, tabloul fricilor s-a modificat destul de consistent. Frica de moarte a simțit un ușor declin, de la 10 la 9, în schimb frica de calamități naturale a crescut de la 7 la 9, cu toate că vorbim de un tratament. Explicația este logică, frica de calamități naturale este o frică mascată în spatele fricii de moarte. În momentul în care frica de moarte, în urma tratamentului, a început să își reducă importanța, frica care se ascundea în spatele ei devine mai vizibilă. Lipsa locului de muncă se menține la același nivel, cu toate că frica de sărăcie a scăzut de la 7, la 2. Cum s-ar explica asta? Care sunt factorii care ar influența ”sărăcia”? Păi: războiul, instabilitatea politică, boala și majorarea prețurilor care au scăzut ca pondere, deci frica de sărăcie s-a diminuat. Trebuie remarcat faptul că pentru a avea succes în armonizarea întregului nostru câmp energetic, persoana X va trebui să continue tratamentul până când toate fricile vor ajunge la valoarea 0. Deci acest tratament e de lungă durată și necesită o deosebită responsabilitate față de noi înșine.

De aceea trebuie efectuate evaluări periodice și mai ales continuarea tratamentului. În cazul în care nu vom reuși să eliminăm toate fricile, vom constata că munca noastră e un fel de ”muncă a lui Sisif”. Explicația e simplă, o nouă emoție pe care o recepționăm, găsește gemenii unei frici anterioare ne eliminate în totalitate, se atașează acestuia și o face să reapară, de multe ori mai puternică.

Știm faptul că viața pe care o ducem este agitată și presantă, dar, acum că știm ce este frica, numai de noi depinde cum priorităm acțiunile care ne interesează.

Metode de combatere a fricilor

Sunt mai multe metode de eliminare a fricilor cauzate de emoții, metode accesibile tuturor. Tehnicile pot fi învățate ușor, și pot fi aplicate oriunde vă aflați, chiar și pe stradă sau în magazin, bineînțeles că într-un loc mai retras, nu în fața casei.

Din această categorie, tehnicile se împart în două mari categorii:

- Metode de eliminare a fricilor
- Metode de overwrite, adică de înlocuire a lor cu altele

Metode de eliminare a fricilor

EFT

Unul din cele mai simple tehnici o constituie tehnica de "batere" a unor puncte de meridiane, puncte care stimulează accesul la anumite zone din subconștient.

EFT – Tehnicile de Eliberare Emoțională sunt un ansamblu de tehnici neconvenționale, din grupa "terapiilor energetice de meridian", care se adresează atât profesioniștilor cât și amatorilor, fiind o metodă de vindecare și auto-vindecare atât a problemelor emoționale cât și fizice.

EFT este procedura care se mai numește și acupunctura emoțională deoarece combină stimularea centrilor energetici din capetele meridianelor – prin bătăi ușoare (presopunctura) – cu elemente de stimulare a emisferelor cerebrale, în timp ce ne îndreptăm atenția pe ceea ce înseamnă durere, amintiri nefericite, emoții, frici, care ne provoacă disconfort, diferite adicții, pofta, etc.

E.F.T. Reteta de Baza

- 1. Se repeta de 3 ori:
"Chiar dacă am aceasta (problema),
ma accept profund și în totalitate.
> Punctul Dureros, Punctul Karate*
- 2. Secvența, se bate de 5 ori.*
- 3. Gama celor 9 acțiuni*
- 4. Se repeta reteta, lucrându-se
pe problema ramasa.*

Punctul dureros

Punctul Karate

Punctul Gamut

Metoda este foarte simplă și o dată învățată, se poate aplica în orice situație întrucât:

- nu implică proceduri chirurgicale
- nu se folosesc ace specifice acupuncturii
- nu se folosesc medicamente sau substanțe chimice
- nu presupune manevre fizice asupra corpului, fiind absolut neinvazivă

Metoda EFT este ușor de învățat, se poate face oriunde și adesea rezultatele sunt imediate. Ea este aplicată și lucrează pentru oameni de toate vârstele, inclusiv sugari și chiar pentru animale de companie.

EFT a fost dezvoltat și utilizat inițial, pentru tratamentul fobiilor și a tulburărilor de stres post traumatic dar ulterior, s-a dovedit la fel de eficace în tratamentul unei game largi de probleme, inclusiv în eliminarea fricilor.

Gary Craig a simplificat algoritmiile complecși ai TFT (Thought Field Therapy) – metoda care stă la baza EFT – și a dezvoltat un algoritm unic, general aplicabil, care poate fi utilizat în toate cazurile de întrerupere a sistemului energetic, cauzat de diverși factori. (<https://24life.ro/wp-content/uploads/2016/03/puncte-eft-2-1.jpg>)

Pentru a explica principiul de funcționare, am găsit pe internet un desen foarte sugestiv. Dacă ar fi trebuit eu să explic procedeul, sunt convins că aș fi reușit să creez cititorilor o stare de somnolență, înainte de a finaliza expunerea.

La vremea când am absolvit cursul de TFT, în Danemarca, acesta se întindea pe parcursul a 4 weekend-uri, la care s-au adăugat 3 workshop-uri. La finalul cursului, am realizat că această metodă se poate învăța în mai puțin de 1 oră.

Pentru a avea succes trebuie aleasă o singură problemă. Se continuă tratamentul până când "problema" a fost eliminată, deci a ajuns pe "0" în tabelul vostru cu identificarea fricilor.

Nu se pot aborda toate fricile simultan, deoarece în subconștient ele sunt egale, numai noi le percepem diferit. Ele trebuiesc eliminate progresiv.

În loc de fraza "Chiar dacă am "problema X", mă accept profund și în totalitate", care e trecută pe desen, eu folosesc o altă versiune, care mi se pare mai accesibilă subconștientului, și anume: "Chiar dacă am "problema X", eu mă accept și mă iubesc așa cum sunt". E vorba doar de afiliație, efectul fiind același.

Tot din experiența mea, tratamentul îl încep cu bătaia (cca. 4 grame bătaia) pe punctul Gamut, apoi trec la punctul Karate, după care continui cu punctul 1 - 9 din desen, după care continui cu gama celor 9 acțiuni. Se repetă de 5 ori întregul procedeu și se reia ședința după 2 zile, timp în care frica respectivă să fie diminuată și mai apoi eliminată din subconștient. De ce e nevoie de o pauză? Deoarece subconștientul este un colaborator care "gândește" mai încet. Lui îi trebuie timp ca să realizeze faptul că frica / problema respectivă nu este un pericol pentru noi și deci nu are sens să îl mai rețină. De bună seamă că procesul e mai rapid, doar că eu am ales să îl descriu cu "încenitorul".

Așa cum am spus, tehnica e simplă, iar rezultatele sunt uriașe.

Metode de overwrite, reprogramarea subconștientului

Psych-K

O altă tehnică de eliminare a fricilor, este metoda Psych-K, pusă la punct de Robert Williams și "validată", ca să îi spunem așa, de Bruce Lipton, biolog de renume, care a studiat intens subconștientul. Pentru o detaliere a metodei Psych-K, vă invit să studiați metoda prezentată de mine pe pagina mea <https://metahealing.info/wp-content/uploads/2016/05/Reprogramarea-subconștientului-Metoda-Psych-K.pdf>.

Pentru a putea înțelege cum funcționează metoda, trebuie să ne familiarizăm cu "materia primă" folosită de metodă. Astfel:

Mintea conștientă

- **Volitivă:** stabilește obiective și apreciază rezultate
- **Gândește abstract:** îi plac ideile noi
- **Legată de timp:** orientată pe trecut și viitor
- **Memorie de scurtă durată:** 20 de secunde
- Procesează 40 de biți de informație/secundă

Mintea subconștientă

- **Rutinieră:** monitorizează funcționarea corpului
- Cunoaște lumea prin intermediul celor **5 simțuri**
- **Atemporală:** se concentrează pe prezent
- **Memorie de durată:** stochează experiențe, credințe
- Procesează 40 de milioane de biți de informație/secundă

Iată cât de multă informație poate procesa subconștientul. Dacă mintea conștientă dorește un obiectiv cu care mintea subconștientă nu este de acord, ghiciți care dintre minți castigă, de obicei, concursul?

Subconștientul este ca un prieten bine intenționat, dar nechibzuit, care încearcă să facă ce crede el că e bine pentru noi. Este ca mătușa care vă trimite de Crăciun prăjitura ei cu fructe, fiindcă e prăjitura ei preferată și e sigură că va fi și a voastră. Subconștientul mai poate fi comparat și cu un hard-disc cu unele din programe depășite. Asta nu înseamnă că el încearcă în mod activ să vă împiedice să fiți fericiți sau să aveți succes, nu, el doar rulează niște programe vechi, care produc acest efect.

Pentru a putea înțelege ce vrea subconștientul și, mai ales, pentru a-l putea influența, trebuie să vorbim aceeași limbă cu el. Trebuie să învățăm să stabilim obiective pe care apoi să le exprimăm prin procedee aparținând unuia din cele cinci simțuri (în special simțul vizual, auditiv și kinestezic-pipăitul), pentru ca el să perceapă cu exactitate care sunt dorințele noastre și să le transforme în realitate.

Un mod de a comunica ușor și eficient direct cu mintea subconștientă, pentru a descoperi credințele subconștiente prin care ne autosabotăm, se numește calibrare. Este un procedeu care face parte din tehnica Psych-K de lucru asupra credințelor limitative.

Calibrarea arată că, atunci când o persoană face o afirmație cu care mintea subconștientă nu este de acord, conflictul dintre mintea subconștientă și mintea conștientă duce la o reacție slabă a mușchilor.

În continuare mă voi referi la această metodă ca fiind un nou mod de a elimina fricile, și anume "Reprogramarea subconștientului". Această metodă se bazează pe capacitatea noastră de a "reprograma subconștientul". Ei bine, să considerăm că subconștientul este un hard disk (HD) pe care avem stocate diverse lucruri. De unele din ele nu mai avem nevoie, ok, ce putem face? Până acum am stabilit că le putem șterge (EFT), dar acum descoperim că avem și posibilitatea de a le "suprascrie", adică să le înlocuim cu altele, astfel încât ele să rămână, dar având un alt conținut. Genială idee.

Dar să urmărim ce este de fapt Psych-K.

Psych-K este un mod eficient de a schimba rapid și ușor percepții și credințe subconștiente depășite, care s-ar putea să ne saboteze obiectivele în viață. Procedeu de schimbare folosește calibrarea prin testare musculară, pentru a putea obține permisiunea subconștientului înainte de a face schimbarea.

Primul pas constă în testarea unui set de credințe care ne ajută să aflăm dacă ne sabotăm singuri, la nivel subconștient, în domenii esențiale ale vieții noastre.

Calibrați seturile de afirmații de credințe prezentate mai jos. Spuneți fiecare afirmație cu voce tare, ca și cum așa ar fi! Concentrați-vă pe sentimentul pe care îl aveți când spuneți declarația. Faceți apoi testarea musculară, imediat după ce spuneți declarația.

Credințele sunt structurate pe 7 paliere:

- spiritualitate,
- prețuire de sine,
- relații,
- prosperitate,
- sănătate și corp,
- jeli și pierderi,
- putere personală.

Să dăm câte un exemplu de câte o credință din fiecare palier, însă în anexă găsiți setul complet de credințe care trebuie testate pentru a vedea unde sunt problemele care nu ne permit să avansăm:

- *Eu sunt îndrumat și protejat de Dumnezeu (Inteligența Divină, Buddha, Marele Spirit).*
- *Merit tot ce e mai bun din tot ce are viața de oferit.*
- *Sunt în stare să mă dezvolt și să mă schimb într-o relație.*
- *Pot să câștig toți banii de care am nevoie, făcând o muncă ce îmi place.*
- *Corpul meu se vindecă singur, în mod natural și rapid.*
- *Știu că e momentul să dau drumul la ce a fost, și așa fac.*
- *Am încredere în îndrumarea divină pe care o primesc.*

Dacă ați descoperit credințe la care reacția musculară a fost slabă, acest lucru indică faptul că s-ar putea să aveți credințe subconștiente care nu sunt aliniate cu obiectivele și cu dorințele voastre conștiente. Cu alte cuvinte, aveți frici pe una sau mai multe din palierele prezentate mai sus, frici care se opun unei anumite activități.

De exemplu, mergeți pe munte, v-ați dorit asta, deci conștientul a fost de acord cu dorința. Vă apropiați de o prăpastie, poteca e destul de largă, dar vă opriți, deoarece frica de abis vă împiedică să mergeți mai departe. Ei, această frică, plasată pe palierul "sănătate, corp" vă stă în cale, și trebuiește să fie "modificată".

Vestea cea bună este că, prin procedee precum **Psych-K** putem dobândi credințe subconștiente pozitive.

Cum ar fi dacă ai avea la îndemână un instrument de testare rapidă a credințelor tale? De cele mai multe ori, conflictele apar atunci când în plan conștient stabilești un obiectiv cu care mintea subconștientă nu este de acord. Ce se întâmplă, de fapt?

Dar să vedem ce este și cum a apărut metoda Psych-K.

PSYCH-K (prescurtarea pentru psiho-kinezeologie) folosește calibrarea prin testare musculară pentru a obține acordul minții subconștiente înainte de a produce schimbarea. Este un procedeu ușor și sigur care accelerează schimbarea credințelor subconștiente limitative care îți pot sabota atingerea obiectivelor.

Metoda PSYCH-K a fost creată în 1988 de Robert M. Williams și reprezintă rezultatul a paisprezece ani de cercetări, precum și experiența practică în diverse domenii, descoperiri din zona neuroștiințelor, dar și integrarea unor filozofii antice de lucru.

PSYCH-K crează o stare mentală receptivă care reduce dramatic rezistența la schimbare de la nivel subconștient. Primul pas constă în testarea unui sistem de valori care te ajută să afli dacă te autosabotezi, la nivel subconștient, în zonele esențiale ale vieții tale. Dacă în urma acestui procedeu, ai descoperit credințe la care reacția musculară a fost slabă, acest lucru indică faptul că s-ar putea să ai programe subconștiente care nu sunt aliniate cu obiectivele și cu dorințele tale conștiente.

PSYCH-K devine astfel un instrument prin care poți modifica aceste credințe și crea altele aflate în armonie cu sistemul tău de valori. Aplicarea practică a acestei înțelepciuni în viața personală și profesională produce schimbare și aduce satisfacții pe multiple planuri, mental, emoțional, fizic și spiritual. Cel mai important aspect legat de aceste credințe este faptul că fiecare din noi putem alege modalitatea cea mai reprezentativă, potrivită de a formula credințele care urmează a fi testate.

Ce este PSYCH-K ?

- un proces non-invaziv și interactiv care accelerează schimbarea credințelor negative care ne sabotează armonia și echilibrul
- o modalitate de testare a propriilor credințe și reprezentări prin biofeedback
- un proces rapid și simplu, dar foarte puternic de rescriere a programelor prezente încă din copilărie

Să analizăm ce se întâmplă într-o situație în care conflictele apar atunci când în plan conștient stabilești un obiectiv cu care mintea subconștientă nu este de acord. Ce se întâmplă de fapt? Mintea conștientă este de acord cu obiectivul stabilit, găsind argumente logice suficiente pentru a putea lucra la punerea în practică a obiectivului, dar are nevoie de "semnătura" minții subconștiente, care este practic "serviciul juridic" al nostru, păstrătorul întregii "legislații" de care dispunem la acel moment. Fără acest acord, "contractul" cu obiectivul ales nu poate fi "semnat" și deci nu se poate pune în mișcare procesul. Rezultatul: obiectivul este util, dar se împiedică de "birocrația" minții subconștiente. Ce e de făcut? Singura soluție este să "umblăm" la legislația pe care o utilizează mintea subconștientă. Practic metoda lui Rob Williams folosește testul muscular pentru interogarea subconștientului, dar eu am extins această metodă (cu succes) și prin folosirea pendulului.

Această tehnică este un mod eficient de a schimba rapid și ușor percepții și credințe subconștiente depășite, care s-ar putea să ne saboteze obiectivele în viață. Procedeu

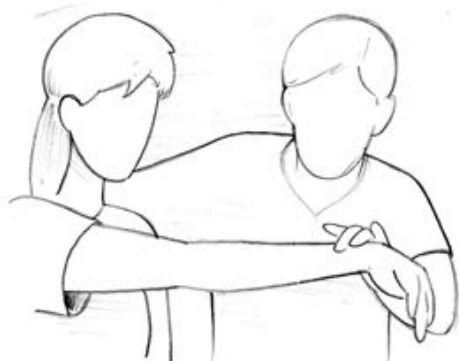
de schimbare folosește calibrarea prin testare musculară, pentru a putea obține permisiunea înainte de a face schimbarea. Din categoria acestor refuzuri de a accepta anumite solicitări din partea minții conștiente, intră, în mod prioritar, toate formele de frici depozitate judicios de subconștient. În concluzie, metoda ne va ajuta să reformulăm conținutul fricilor, invalidând acțiunea lor.

De ce abordăm această tehnică, acum când vorbim de modul în care ne îmbolnăvim. Simplu, îmbolnăvirea, așa cum știm deja, are drept principale cauze: fricile și depozitarea de energii negative în cantități ce depășesc capacitatea psihicului de a le gestiona.

Primul pas constă în testarea unui set de credințe care ne ajută să aflăm dacă ne sabotăm singuri, la nivel subconștient, în domenii esențiale ale vieții noastre, domenii sin care face parte și sănătatea.

În cazul folosirii tehnicii "overwrite", ne putem baza pe metoda Psych-K și pe autosugestie. Dar să vedem cum putem folosi tehnica, fără ajutorul unui terapeut. Normal conducerea prin tehnică se face de către un terapeut care, pentru a valida permisiunea subconștientului clientului, folosește testul muscular, cunoscut din kinesiologie.

Testele musculare sunt teste care ne pun în contact cu subconștientul, "fentând" conștientul care de fapt nu știe ce am depozitat noi în subconștient, el fiind de fapt o minte logică.



Desenul alăturat reprezintă testul kinesiologic clasic. Clientul ține mâna întinsă. Terapeutul pune întrebarea la care așteaptă răspuns. Apasă ușor pe mâna clientului și dacă mâna "cade", adică nu opune rezistență, răspunsul e negativ. Dacă mâna rămâne fermă pe poziție, răspunsul e pozitiv.

Un lucru trebuie să fie subliniat. Răspunsul mâinii nu e controlat de mintea conștientă, ci de mintea subconștientă, conform principiilor kinesiologice.

Acum să vedem cum putem face singuri testul kinesiologic, fără ajutorul terapeutului.

Noi, în cazul în care ne testăm singuri, vom folosi testul kinesiologic ce folosește degetele.



Apropiem degetul arătător de degetul mare, ca în desenul alăturat. Cu degetele arătător și mare ne poziționăm în "inelul" format de primele două.

Punem întrebarea și încercăm să desfacem primele două. Dacă reușim, răspunsul e negativ, dacă nu, răspunsul e pozitiv.

Să vă "vând un pont" gratis. Eu, atunci când merg, de exemplu la cumpărături și sunt pus în fața faptului de a alege dintre mai multe variante ale aceluiaș produs, pun mâna pe unul și apoi fac testul kinesiologic. Dacă răspunsul e negativ, trec la următorul și așa până dau de cel care îmi e bun pentru mine în acel moment. E posibil ca în ziua următoare acel produs să dea un răspuns negativ, asta nu

Înseamnă că primul test a fost greșit, nu, dar eu între timp mi-am modificat structura energetică. Încercați și vă veți convinge singuri că testul funcționează.

Calibrarea folosind testul muscular.

Tehnica este simplă și este descrisă pe larg în lucrarea mea "Reprogramarea subconștientului Metoda Psych-K" (<https://metahealing.info/wp-content/uploads/2016/05/Reprogramarea-subconștientului-Metoda-Psych-K.pdf>).

Pentru a o putea utiliza, sunt necesari de parcurs 9 pași, pași descriși în continuare.

Această etapă are drept scop aflarea modului în care subconștientul "răspunde" anumitor emoții. În hipnoză acesta este o metodă de testare a sugestibilității hipnotice.

1. Așezați subiectul în fața voastră, în așa fel încât să priviți peste umărul lui, brațul pe care îl veți folosi la testare (în cazul în care folosiți testul kinesiologic cu degetele, săriți peste acest punct)
2. Rugați subiectul să scoată ceasul, ochelarii, brățările, etc.
3. Subiectul va întinde brațul în lateral, în așa fel încât acesta să fie paralel cu podeaua, fără să fie încordat.
4. Terapeutul va așeza o mână pe umărul subiectului, pentru a asigura stabilitate în timpul testării, iar cealaltă mână o va așeza ușor pe brațul întins al subiectului, între încheietura mâinii și cot, în locul unde se poartă ceasul.
5. Subiectul își menține atât brațul cât și corpul relaxat, cu capul îndreptat în față, cu ochii deschiși și concentrați într-un punct cam la cca. 50 cm., în față, jos.
6. Cu brațul menținut în lateral, solicitați subiectului testat să își imagineze ceva care să îi trezească o emoție plăcută. Indiferent de cauza care i-a trezit emoția pozitivă, asigurați-vă că subiectul trăiește acea emoție.
7. Spuneți subiectului: "Ține brațul tare", apoi apăsați ușor și constant brațul cca. 1-2 secunde. Subiectul trebuie să se împotrivească presiunii exercitate de terapeut, menținând starea de emoție creată anterior.
8. Cu brațul menținut în lateral, solicitați subiectului testat să își imagineze ceva care să îi trezească o emoție neplăcută. Indiferent de cauza care i-a trezit emoția negativă, asigurați-vă că subiectul trăiește acea emoție. Teoretic, brațul trebuie să reziste presiunii exercitate de terapeut asupra brațului.
9. Spuneți subiectului: "Ține brațul tare", apoi apăsați ușor și constant brațul cca. 1-2 secunde. Subiectul trebuie să se împotrivească presiunii exercitate de terapeut, menținând starea de emoție creată anterior. Teoretic, brațul trebuie să cedeze presiunii exercitate de terapeut asupra brațului în cazul celei de a doua testări, cea cu emoția negativă.

Marea majoritate a persoanelor vor avea o reacție musculară puternică, atunci când se gândesc la ceva plăcut și o reacție slabă atunci când se gândesc la ceva ce nu le place. Adică, brațul va rămâne încordat, pe loc, paralel cu podeaua atunci când gândul este plăcut și se va deplasa în jos, către podea, atunci când gândul este deranjant.

După testarea capacității subiectului de a reacționa la emoții deja existente în subconștient, se calibrează seturile de afirmații de credințe prezentate în anexă. Rugați subiectul să spună fiecare afirmație, sugerată de voi, cu voce tare, ca și cum așa ar fi! Concentrați-vă pe sentimentul pe care îl aveți atunci când subiectul spune declarația. Faceți testarea musculară, imediat după ce subiectul spune declarația.

Știm deja că sunt 7 paliere de credințe:

- spiritualitate,
- prețuire de sine,
- relații,
- prosperitate,
- sănătate și corp,
- jelit și pierderi,
- putere personală

O serie de exemple de credințe din fiecare palier, se găsesc în anexă.

Rugați subiectul să identifice credința pe care o crede că ar sta la baza autosabotării. Pot fi mai multe, testați-le pe toate.

Aici se cere o mică paranteză. Atunci când cereți subiectului să se gândească la ceva, indiferent de natura emoției care o generează, priviți atent privirea subiectului. Dacă acesta, involuntar, privește în sus, înseamnă că își reconstituie emoția prin secvențe vizuale, dacă acesta privește înainte, înseamnă că subiectul prelucrează auditiv emoțiile create, iar dacă privește în jos, cu siguranță că acesta prelucrează emoții create kinestezic. De remarcat este faptul că în aceste situații, subiectul nu mai este parte a scenariului care a generat emoția, ci a devenit "spectator" la emoția respectivă, alterând astfel procesul de testare. Dar acest lucru are și o fațetă bună, pe care o putem "exploata" în cursul terapiei. Putem astfel să identificăm calea senzorială prin care putem mai ușor pătrunde în subconștientul lui, folosind senzorii cei mai specifici ai subiectului.

Mai e un lucru important de remarcat. Testarea se face pe cele 3 nivele de conștiință: conștientă, subconștientă și supraconștientă. Fiecărei component ne adresăm pe căi diferite.

Dacă ne adresăm verbal conștientului, acest mod nu îl putem folosi și în dialogul cu celelalte componente, cum ar fi subconștientul sau supraconștientul. Știind acest lucru, atunci când ne vom referi la conștient, vom ține seama de două din caracteristicile ei de bază: voința și discernământul. Aceste caracteristici fac ca în acest segment al minții să se stabilească obiective (prin folosirea voinței) și să se stabilească criteriile de apreciere a rezultatelor (prin folosirea discernământului).

Atunci când se dorește accesarea subconștientului sau a supraconștientului trebuie să avem create intenții clare, atenție însă, intențiile pot fi "amendate" de partea minții pe care o accesăm. De aceea trebuie să fim atenți la ce răspunsuri așteptăm din partea subconștientului, știind că acesta este o componentă ce folosește rutine și nu discernământ. Și mai trebuie să reținem faptul că ceea ce "semănăm", acea "iese", nu semeni grâu și te aștepti să recoltezi porumb.

Similar, conștientul nu va putea rescrie rutine, deoarece acest apanaj este în exclusivitate acordat subconștientului.

Supraconștientul este de fapt cel care acordă sfat și sprijin primelor două, ajutând la manifestarea intențiilor primelor două, creând oportunitățile în viață care ne fac să evoluăm. Unii numesc aceste coincidențe noroc, alții intuiție, etc..

O discordanță între obiectivele stabilite conștient și programele "instalate" în subconștient pot duce la confuzie la nivel supraconștient, confuzie care se va răsfrânge

asupra realizării celor propuse. E ca și cum ați dori să scrieți o poezie, folosind o gumă de șters. Rezultatul ... nimic.

Plecând de la credințele identificate de subiect, puteți extrapola conținutul credințelor, testând și alte credințe colaterale, dar în legătură cu credința inițială, deoarece putem să ne confruntăm cu credințe de tip cameleonice. În această situație, experiența terapeutului își poate spune cuvântul.

Tabelele prezentate în anexă nu sunt limitative, sunt doar orientative. În urma experienței pe care o dobândeți lucrând cu această tehnică, puteți crea propriul sistem interogativ.

Dacă ați descoperit credințe la care reacția musculară a fost slabă, acest lucru indică faptul că există credințe subconștiente care nu sunt aliniate cu obiectivele și cu dorințele conștiente.

Prin metoda Psych-k, se poate învăța cum să ne ajustăm sistemul de credințe, cum să echilibrăm credințele esențiale, cum să echilibrăm relațiile, legăturile cu viața, cum să ne concentrăm energia și cum să creem propriul univers de energie vindecătoare, accesând vibrația iubirii necondiționate a Universului Divin și Infinit. În felul acesta, **Psych-K** este un instrument pentru crearea unei noi realități, congruentă cu evoluția spirituală.

OK, am identificat credințele "învechite", cum scăpăm acum de ele?
Pentru a aplica tehnica Psych-K trebuie să facem anumite "pregătiri" care să poată face posibilă folosirea metodei.

Sunt 6 etape care trebuiesc urmate:

1. Determinarea mâinii dominante
2. Determinarea piciorului dominant
3. Identificarea credinței autosabotoare
- „ 4. Implementarea sugestiei pozitive
5. Salvarea modificărilor
6. Verificarea eficienței modificărilor

Determinarea mâinii dominante

Primul lucru pe care trebuie să îl facem pentru început, este să determinăm care este mâna determinantă a subiectului. Pentru aceasta, subiectul este rugat să stea în picioare și să lovească repetat de 3-4 ori coapsele, apoi, brusc, este rugat să așeze mâinile în față, orizontal cu solul, una peste alta. Mâna care este deasupra celeilalte mâini, este mâna determinantă.

Determinarea piciorului dominant

După ce am determinat care este mâna determinată, avem nevoie să aflăm care este piciorul determinant. În general acesta este cel opus mâinii dominante, dar pentru siguranță trebuie să verificăm acest lucru.

Pentru aceasta rugăm subiectul să se așeze pe un scaun și să încrucișeze picioarele, menținând mâinile încrucișate, cu mâna dominantă deasupra celeilalte.

Testați reacția brațului prin metoda kinesiologică. Rugați subiectul să inverseze picioarele și testați din nou.

Folosind testul muscular, identificați care din pozițiile picioarelor încrucișate crează o rezistență mai mare la test și memorați poziția. Atenție, se poate folosi cu succes metoda de testare cu degetele (pagina 31).

Aceasta au fost etapele premergătoare, importante în desfășurarea procesului, etape care ne dă un grad destul de încurajator că vom reuși să asigurăm un echilibru între cele două emisfere.

Am identificat deci poziția optimă pe care o vom folosi pentru a reprograma subconștientul folosind metoda Psych-K.

Identificarea credinței autosabotoare

Suntem pregătiți, dar nu am identificat încă care sunt credințele parazite care ne autosabotează.

Vom putea folosi tabelul, prezentat în anexă, tabel care nu este însă restrictiv. Aici intervine experiența terapeutului.

Dacă terapeutul nu e sigur pe zona în care ar trebui să înceapă investigarea, poate începe cu întrebări cuprinse în tabelul 1, specific determinărilor legate de problematica construcției "Roții vieții". Vezi cartea [Subconștientul aliat vol 1, Pendulul – instrument de investigare](#), Mircea Sârbu, Meta Healing – 2015, Colecția "Cărți de spiritualitate pe înțelesul tuturor" (<https://metahealing.info/wp-content/uploads/2016/04/Subconștientul-aliat-vol-1.pdf>).

Dacă terapeutul a identificat deja problematica prezentată de subiect, poate trece la întrebările cuprinse în tabel la grup, respectiv subgrupa specifică.

După ce s-a identificat o zonă în care ar exista o potențială credință autosabotoare, această zonă trebuie "explorată" mai în detaliu, prin întrebări succesive, până se va ajunge la problema responsabilă de crearea credinței autosabotoare.

Pentru aceasta se folosește tot testul muscular. După fiecare întrebare exploratorie, se va pune întrebarea: "mai există și altă credință autosabotoare?". Dacă răspunsul testului muscular este pozitiv (mâna opune rezistență), se continuă investigația, dacă răspunsul este negativ (mâna cedează presiunii terapeutului), se notează și se trece la neutralizarea acelei credințe.

Implementarea sugestiei pozitive

Tehnica de neutralizare a credinței prin reprogramarea subconștientului, se face în 6 pași:

- Subiectul este rugat să se așeze pe un scaun, fără să încrucișeze mâinile sau picioarele, și se pun întrebări de identificare a credinței autosabotoare, folosind în principal tabelele din anexă.
- Se roagă subiectul să privească în jos, la un punct imaginar situat la cca. 4 m în față.

- Se roagă subiectul să încrucișeze mâinile și picioarele, așa cum s-a arătat mai sus când s-au determinat mâinile și picioarele determinante.
- Se roagă subiectul să își întrepătrundă degetele celor două mâini, fără să schimbe poziția mâinii dominante.
- Se roagă subiectul să se concentreze în gând asupra problemei identificate prin testul muscular anterior. De exemplu, dacă problema identificată a fost: "Am încredere în deciziile pe care le iau", subiectul se va concentra pe această frază. De remarcat este faptul că pentru unii subiecți repetarea în gând a unei fraze, poate fi un obstacol în focalizare, de aceea, nu e greșit ca aceștia să spună cu voce tare fraza. Subiectul se va concentra pe fraza respectivă până când va simți în corp o anumită stare deosebită față de starea de la începutul concentrării. Poate fi o stare de caldură, răcoare, furnicături, etc. Unii subiecți e posibil să nu simtă nimic, asta nu înseamnă că procesul nu s-a declanșat.

Salvarea modificărilor

După ce subiectul simte o oarecare modificare în corp, sau după cca. 4 – 5 minute, se desfac mainile și se ating degetele, menținându-se timp de cca. 2 – 3 minute. Această poziție, metaforic vorbind, este echivalentă cu "salvarea datelor pe harddisk", fără a mai încrucișa picioarele.



Salvarea noilor modificări este echivalentă cu "overwrite" a vechilor credințe cu un nou conținut. De exemplu, dacă credința (frica) inițială "am încredere în mine" reieșea negativă la testul muscular, peste ea se aplică o credință puternică cu un conținut clar: "am încredere în mine". Această tehnică nu a înlăturat vechea credință (frica)

autosabotare, ci i-a dat o valență de certitudine: AM încredere în mine.

Verificarea eficienței modificărilor

Se trece acum la testarea credinței identificate anterior, folosind tot tehnica testului muscular. Dacă mâna cedează, conduce la concluzia că încă credința există și se reia procesul până la un răspuns pozitiv la test.

O cauză care poate genera un răspuns negativ la test, poate fi și faptul că nu a fost identificată corect credința autosabotare. La început pot apărea asemenea situații, generate de lipsa de experiență a terapeutului.

De aceea este bine ca de fiecare dată după ce s-a identificat o credință, să se pună întrebarea: "aceasta e credința pe care trebuie să lucrăm?". Un asemenea test ne scutește de o muncă inutilă și crează și o stare de încredere a subiectului în metodă.

Această metodă este ușor de aplicat, cu rezultate deosebite, rapide și evidente. Este clar faptul că dumneavoastră puteți aplica singuri metoda, dar asta presupune nu numai antrenament, dar necesită și foarte multă disciplină.

Notă importantă: dacă apar mai multe credințe captive, notați-le și luați-le pe rând, fiecare în parte. După ce rezolvați una, întrebați, prin testul muscular, dacă subconștientul este de acord să continuați și cu altele. Dacă răspunsul este negativ, întrebați peste ce interval de timp puteți continua (în zile, în săptămâni, etc.) Nu tratați credințele captive global. Nu dați dovadă de nerăbdare să rezolvați toate problemele într-o singură sesiune. De asemenea este bine să întrebați subconștientul dacă este de acord să rezolvați următoarea problemă în sesiunea în curs, sau într-o sesiune ulterioară.

Poate nu ar fi lipsit de interes să reamintim acum logica utilizării poziției cu mâinile și picioarele încrucișate în timpul procesului de reprogramare al subconștientului.

Prin această tehnică, a încrucișării, nu facem altceva decât să facem ca sugestia să se adreseze ambelor emisfere simultan, evitând ca una dintre ele să preia "conducerea" și să se folosească de dominanta acțiunii sale: logică sau emoțională.

Mai e un amănunt de subliniat, această metodă de reprogramare a subconștientului s-a dovedit a fi deosebit de eficientă, mai ales atunci când subiectul are încredere în eficiența sa, de aceea primul lucru pe care trebuie să îl faceți la începerea unei sesiuni, după ce ați explicat subiectului metoda, să faceți un test muscular la întrebarea: "crezi că metoda aceasta este eficientă?". Dacă răspunsul e negativ, trebuie încercată din nou, după un timp. Ce se întâmplă în acest răstimp? Subconștientul primește emoția generată de întrebare și încearcă să îi găsească corespondent în structura ei de credințe. Dacă nu va găsi un echivalent, răspunsul va fi negativ, dacă găsește un echivalent care să îi spună că metoda este benefică pentru organism, răspunsul va fi pozitiv. În general, răspunsurile negative își au originea în faptul că metoda nu a fost explicată pe înțelesul subconștientului subiectului, explicația a fost făcută folosind termeni greu de asimilat (înțeles), sau ... subiectul este blocat energetic.

Anexa - Credințe pozitive

Nr. Cat.	Categorie	Nr. Subcat.	Întrebare
1	Prețuirea de sine	1.1	Mă apreciez și mă accept profund
		1.2	Mă iubesc necondiționat
		1.3	Merit tot ce e mai bun din ce are viața de oferit
		1.4	Sunt stăpân și sigur pe mine
		1.5	Sunt mândru de rezultatele mele și mă simt bine cu reușitele și eșecurile mele
		1.6	Sunt un om bun
		1.7	Fac tot ce pot – iar tot ce pot este foarte bine
2	Relații	2.1	Mi-e ușor să dau altora iubire
		2.2	Mi-e ușor să primesc iubire de la alții
		2.3	Sunt vrednic de o relație intimă și pasionată

		2.4	Sunt pregătit pentru o relație intimă puternică în viața mea
		2.5	Sunt dispus să risc să iubesc și să fiu iubit
		2.6	Sunt în stare să-mi exprim adevărul într-o relație
		2.7	Sunt în stare să mă dezvolt și să mă schimb într-o relație
3	Prosperitate	3.1	Am încredere în mine și îmi administrez banii în mod cinstit și rațional
		3.2	Sunt de acord să vreau bani – și chiar vreau bani
		3.3	Îmi place să fac mulți bani și să-i cheltui
		3.4	Pot să câștig toți banii de care am nevoie, făcând o muncă ce îmi place
		3.5	Merit să am toți banii de care am nevoie
		3.6	Banii sunt o expresie a spiritualității mele și a iubirii mele pentru Dumnezeu, pentru alții și pentru mine însumi
		3.7	E în regulă să am mai mulți bani decât îmi trebuie
4	Sănătate în corp	4.1	Corpul meu se vindecă singur, în mod natural și rapid
		4.2	Accept sănătatea ca fiind o parte naturală a vieții mele
		4.3	Sunt un om bun și merit să fiu sănătos
		4.4	Îmi iubesc și îmi accept corpul așa cum e și așa cum se schimbă
		4.5	Îmi exprim mânia deschis și sincer
		4.6	Îmi tratez corpul ca pe un rege
		4.7	Mă simt în siguranță și am încredere în lume
5	Jelitul și pierderile	5.1	Eliberez toată vina, rușinea și învinovățirea din gândurile și acțiunile mele trecute
		5.2	Mă iert pe mine însumi pentru iubirea și afecțiunea pe care, de supărare, nu mi-o ofer mie și altora
		5.3	Îmi umplu mintea cu gânduri pozitive, hrănitore și vindecătoare
		5.4	Îmi recunosc sentimentele ca fiind o parte necesară procesului meu de vindecare
		5.5	Știu când e momentul să dau drumul la ce a fost – și așa fac
		5.6	Totul se întâmplă într-o Rânduială Divină
		5.7	Am încredere în viitor și în mine însumi
6	Puterea personală	6.1	Am încredere în deciziile pe care le iau
		6.2	Am încredere în îndrumarea Divină pe care o primesc
		6.3	Îmi recunosc capacitatea și responsabilitatea de a avea o contribuție pozitivă în lume
		6.4	Îmbrățișez activ oportunitățile care vin odată cu schimbarea

		6.5	Sunt sincer dedicat viziunii mele personale
		6.6	Sunt dispus să-mi asum riscurile necesare pentru a-mi trăi viața deschis și cinstit
		6.7	Îmi acord permisiunea să fac ceea ce îmi place
7	Spiritualitate	7.1	Eu cred în Dumnezeu (Inteligența Divină, Buddha, Marele Spirit, etc.)
		7.2	Eu sunt iubit de Dumnezeu (Inteligența Divină, Buddha, Marele Spirit, etc.)
		7.3	Eu am încredere în Dumnezeu (Inteligența Divină, Buddha, Marele Spirit, etc.)
		7.4	Eu îl iubesc pe Dumnezeu (Inteligența Divină, Buddha, Marele Spirit, etc.)
		7.5	Eu sunt o parte necesară și importantă din Planul Divin
		7.6	Eu sunt îndrumat și protejat de Dumnezeu (Inteligența Divină, Buddha, Marele Spirit, etc.)
		7.7	Eu am o relație specială cu Dumnezeu (Inteligența Divină, Buddha, Marele Spirit, etc.)

În următoarele capitole voi continua să vă prezint alte metode ce pot fi folosite în reprogramarea subconștientului.

Autohipnoza

Auto hipnoza este o tehnică care înlocuiește o credință/frică cu o nouă credință, de aceea face parte din categoria "overwrite", adică de reprogramare a subconștientului.

Știi că prin autohipnoză se pot schimba obiceiuri nesănătoase, comportamente nocive și chiar stări emoționale toxice, inclusiv frici? Ba, mai mult, sunt persoane care se folosesc de autohipnoză pentru a-și dezvolta noi abilități, ori pentru a-și îmbunătăți starea de sănătate, atunci când nu este vorba de boli foarte grave. Însă autohipnoza nu se poate practica oricum, ci trebuie respectați câțiva pași care vor fi explicați mai jos.

La noi, prea puțin se vorbește despre autohipnoză poate și pentru că acest cuvânt are o conotație mai mult negativă, conotație pe care ne-au indus-o filmele care au dat hipnozei un caracter malefic. Trebuie însă să facem distincție între hipnoza de scenă și hipnoterapia.

În mentalul colectiv, hipnoza s-a împământenit drept un instrument înfricoșător de control al minții prin care cel hipnotizat este posedat de propria sa voință. Total greșit!. Hipnoza este, de fapt, un instrument terapeutic (excepție făcând așa numita hipnoză de scenă) care poate ajuta oamenii să depășească multe probleme psihologice, emoționale și chiar unele probleme fizice.

Ce NU este hipnoza.

Cuvântul hipnoza provine din termenul grecesc "hypos", care înseamnă somn. Este de fapt o abreviere a termenului neuro-hipnotism, care înseamnă somn al sistemului nervos. Însă, înainte de a afla cum poți folosi autohipnoză trebuie să știi că hipnoza NU înseamnă: controlul minții, spălarea creierului, inconștiență sau stare mistică. Și asta pentru că o persoană care se află într-o stare de hipnoză, respectiv

autohipnoză, este conștientă, în total control, deci într-o stare naturală și inofensivă, și poate să iasă din hipnoză când dorește, fără ajutorul hipno-terapeutului, deci are controlul direct și nealterat al propriei conștiințe.

„Autohipnoza este o formă populară de autoajutorare, necesară pentru îmbunătățirea sănătății mintale. Când vorbim de sănătate mintală, ne referim inclusiv la starea ”sănătății” subconștientului. Este adesea denumită și vizualizare creativă sau meditație dinamică. Deseori confundată cu auto-sugestia, este, de asemenea, o formă de programare a minții”, explică Mandy Bass, autoarea site-ului www.mindtosucceed.com. Bass, o practică a autohipnozei, susține că, pentru a înțelege autohipnoza trebuie ca mai întâi să înțelegem ce este această stare a creierului, iar în acest caz ne vom concentra pe hipnoterapie.

Ce aplicații și caracteristici are hipnoterapia

În principiu, hipnoterapia înseamnă ameliorarea problemelor psihice dureroase sau tulburătoare prin tehnici de relaxare terapeutică profundă. Tehnicile hipnoterapeutice lucrează prin concentrarea gândurilor și relaxarea corpului. Astfel, se poate ajunge chiar la scăderea tensiunii arteriale, la reglarea bătăilor inimii și a undelor cerebrale.

Dacă sunt practicate corect, se poate ajunge la o așa numită stare transcendentă, în care corpul se află în largul său, iar mintea ajunge la un nivel de conștientizare în care este profund relaxată.

Atunci când o persoană se află sub hipnoză, aceasta este mai puțin alertă, însă alte procese mentale, inclusiv cele ale minții subconștiente, devin mai concentrate și mai deschise schimbărilor pozitive. Imaginile, sugestiile, NLP și alte tehnici de accesare a minții sunt adesea folosite în acest sens.

Andrew Salter, în lucrarea sa “Trei tehnici de autohipnoză”, apreciază că diferența dintre autohipnoză și ceea ce se numește adesea “hipnoza de dormit” (adică efectuată de un hipnoterapeut) este aceea că “transa este indusă de subiect asupra lui și numai subiectul păstrează controlul total al transei”.

Etapele autohipnozei

Potrivit Centrului Medical al Universității din Maryland, există 6 etape ale hipnozei care pot fi folosite și în autohipnoză:

1. Definirea problemei: Uneori, nu putem vedea o problemă dintr-o perspectivă constructivă, iar hipnoterapia ajută la schimbarea proceselor de gândire cu privire la diferite probleme.
2. Relaxarea: Hipnoterapia înseamnă să devii complet relaxat atât din punct de vedere fizic, cât și mental. Ulterior, cu ajutorul cuvintelor pozitive și a imaginilor poți deveni concentrat în timpul terapiei.
3. Disocierea: Este un proces de eliminare a diferitelor gânduri negative (frici) sau a altor conexiuni negative.
4. Răspunsul: În această etapă, cel hipnotizat, în mod normal, trebuie să fie deschis la sugestiile terapeutului. În autohipnoză, înseamnă să-ți faci un angajament față de propriile dorințe.
5. Revenirea la conștientizarea “normală” (Returning to “normal” awareness): este procesul prin care se revine la starea mentală obișnuită.
6. Reflecția asupra experienței: După o sesiune de autohipnoză sau hipnoterapie, în general, este important să ieși din acea stare și să reflectezi asupra acesteia

într-o stare de conștientă mai "pământească". Acest lucru îți va permite să implementezi mai bine terapia și beneficiile acesteia în viața de zi cu zi.

6 pași de urmat pentru a intra în starea de autohipnoză

1. Stai într-un loc confortabil, pe un scaun, cu mâinile pe lângă corp și cu picioarele drepte. Sub nicio formă nu le ții în formă de cruce.
2. Fără să-ți înclini capul sau să-ți miști gâtul, alege un punct în tavan și fixează-ți privirea în acel punct. În timp ce îți ții ochii fixați în acel moment, inspiră adânc atât cât îți este confortabil. Pe măsură ce expiri, repetă următoarea propoziție: "*Ochii mei sunt obosiți și grei și vreau să adorm în acest moment*". Repetă această propoziție până când pleoapele le simți din ce în ce mai grele și în final ochii ți se închid.
3. Lasă-ți corpul să se îndoie pe scaun ca o păpușă de cârpă. Apoi, încet numără de la cinci la zero. Spune-ți, pe măsură ce numeri, că devii din ce în ce mai relaxat.
4. Imaginează-ți o situație pe care dorești să o depășești și momentul în care acest lucru se și întâmplă.
5. Repetă de trei ori o sugestie pozitivă, cum ar fi: Sunt încrezător, calm și relaxat. Repetă acest lucru cu convingere timp de 30 de secunde timp în care te vei concentra pe imaginea obiectivului pe care dorești să-l atingi. Întregul proces ar trebui repetat de 3 ori.
6. Pentru a reveni la normal, numără de la 1 la 5 și deschide ochii.

Mulți oameni se folosesc de autohipnoză pentru a-și rezolva diferite probleme cotidiene cărora, într-o stare normală de conștiință, nu le găsesc rezolvare. Autohipnoza poate spori încrederea în propria persoană și chiar poate ajuta la dezvoltarea de noi abilități.

Rezultate bune s-au obținut și în reducerea stresului și a anxietății. De asemenea, prin autohipnoză pot fi combătute obiceiuri precum fumatul, diverse frici, fobii și supraalimentare.

Autohipnoza este, de asemenea, folosită de sportivi pentru a-și îmbunătăți performanțele atletice. Dacă ai probleme medicale sau psihologice grave, este necesar totuși să ceri sfatul unui medic, înainte de a contacta un terapeut competent înainte de a utiliza autohipnoza.

Oricum, prin autohipnoză vei reuși să elimini multe din cauzele reale ale bolilor, dar cere multă disciplină și seriozitate în practică.

Starea Theta a creierului în autohipnoză

Starea Theta este singura dintre cele 5 stări ale creierului (Beta, Alpha, Theta, Delta și Gamma) indispensabilă în autohipnoză. Starea Theta este o stare de relaxare profundă în care undele creierului sunt încetinite la o frecvență de 4-7 cicluri pe secundă. Din acest motiv, oamenii pot medita câteva ore fără întrerupere timp în care ating această stare și, implicit, au privilegiul de a atinge calmul absolut. Aceste unde guvernează acea parte a minții noastre care se află între conștient și inconștient și unde se păstrează amintirile și sentimentele.

Undele Theta mai creează terenul propice pentru creativitate, inspirație și stări spirituale. Theta este prima etapă a fazei în care visăm. Pentru a înțelege această frecvență gândește-te la oamenii care umblă pe cărbuni fierbinți fără a fi arși.

Datorită beneficiilor, marele Einstein s-a antrenat special ca să petreacă multe ore pe zi în Theta. Aceasta mai reprezintă și o poartă de acces la învățare facilă și memorie, trezește intuiția și alte abilități extrasenzoriale de percepție. În starea Theta au loc vindecări instantanee.

În plus, cu ajutorul lor ne putem conecta la subconștient și, implicit, putem schimba unele dintre cele mai adânci convingeri sau blocaje emoționale prin folosirea afirmațiilor pozitive. Concret, în frecvența Theta avem capacitatea de a ne reprograma mintal. Ce înseamnă acest lucru? Înseamnă că putem să ne schimbăm obiceiuri nocive, comportamente greșite și stări emoționale care ne fac rău.

Autohipnoza și starea Theta pot fi foarte ușor induse și cu ajutorul tehnologiei pentru stimulare mentală.

Fazele unei sesiuni de hipnoterapie trebuie să cuprindă următoarele:

1. Formularul de consimțământ hipnoterapeutic
2. Foaia de consultație hipnoterapeutică
3. Evaluarea hipnoterapeutică și planul de acțiune
4. Testele de sugestibilitate
5. Consilierea pre-hipnotică
6. Faza în hipnoza a sesiunii
 - Inducția și adâncirea stării de hipnoză (Începerea înregistrării audio)
 - Hipnoterapia transformațională
7. Optimizarea sistemelor de convingeri de la nivel subconștient / Hipnoza de sugestie
8. Trezirea din hipnoză (oprirea înregistrării audio)
9. Consilierea post-hipnoză (care poate include predarea autohipnozei), sugestiile finale și predarea înregistrării audio clientului.

E de remarcat faptul că toate aceste tehnici au ca țintă identificarea și respectiv soluționarea cauzelor care au generat un blocaj în subconștient, care a pus subconștientul în imposibilitatea de a își exercita funcția de "gardian" al păstrării integrității noastre pe linie de sănătate, sau identificarea fricilor care ne afectează sănătatea.

Am mai spus-o, dar mă simt dator să mai repet, în afara leziunilor fizice, toate celelalte boli își au originea în imposibilitatea psihicului nostru de a gestiona anumite emoții.

"Accidentele", indiferent de natura lor, nu sunt altceva decât semnale pe care le primim din partea Universului legate de nerespectări ale Legilor Divine, sau finalizarea unor legi karmice pe care le-am dobândit în această viață, sau le-am adus cu noi din alte vieți, pentru a fi "stinse". Dar despre acest subiect vom vorbi într-o altă lucrare.

Consilierea personală

La prima vedere pare oarecum curios să incluzi în categoria de tehnici de overwrite consilierea personală. Spre deosebire de metodele anterior prezentate, această tehnică implică folosirea unui terapeut extern, care să ghideze procesul. Bineînțeles că și această metodă implică lucrul asupra subconștientului în vederea eliminării emoțiilor autosabotatoare.

Consilierea nu este un demers orientat de palierul rațional, din care trăirea afectivă este exclusă sau minimizată. Formarea în consiliere presupune reflecția asupra modalității de reprezentare a consilierii în raport cu psihoterapia. Consilierea se definește ca relația dintre un psiholog (format) și un client, fundamentată pe un câmp teoretic și orientată printr-un instrumentar tehnic având drept obiective susținerea clientului în cunoașterea diferitelor aspecte ale vieții sale cu impact în rezolvarea problemelor pe care i le ridică mediul familial, social, profesional și respectiv medical. Consilierea reprezintă, din perspectiva antropologică a raportului dintre cultură și binomul normalitate-boală, un model de intervenție care urmărește menținerea individului în cadrul modelelor expresive oferite de cultură și în afara modelelor de inconduită. Demersul consilierii, ca model de intervenție, este rezultatul unui mediu socio-cultural caracterizat printr-o consistență dinamică și nevoie de eficiență. De aceea s-a impus inițial în societatea nord-americană, la începutul secolului XX.

Consilierea, chiar dacă se recomandă din punct de vedere tehnic ca fiind orientată spre demersul rațional, eficient, al suprafețelor, nu exclude factorul irațional, al profunzimilor. Consilierul trebuie atenționat asupra riscului de a deveni un agent al raționalității prin defensă de planul irațional și eludare a conceptului ființei umane integrale. Domeniul consilierii este tangent celui al psihoterapiei. Consilierea poate fi considerată un demers de psihoterapie focală. Obiectivele sale sunt mai restrânse față de cele ale psihoterapiei, centrate pe actualitate și dezvoltare.

Diferențele dintre consiliere și psihoterapie sunt dificil de operat în mod absolut din cauza faptului că demersul consilierii este tangent (în special) celui al psihoterapiilor scurte, de suprafață.

Încercările de conturare netă a limitelor celor două domenii au indicat faptul că psihoterapia și consilierea se află într-o relație asociativă. De aceea, unicul lucru asupra căruia există consens este că nu se poate face o distincție netă între consiliere și psihoterapie – unii psihoterapeuți practică ceea ce un consilier consideră a fi consiliere psihologică, în timp ce unii consilieri folosesc tehnici care aparțin în mod evident psihoterapiei.

Dacă procesul consilierii și psihoterapia se consideră a fi termeni sinonimi, o distincție poate fi observată la un nivel al practicienilor: numai o parte dintre consilieri sunt psihoterapeuți formați.

Psihoterapia e definită ca acțiune psihologică sistematică, planificată și intențională, fundamentată pe un sistem teoretic, exercitată de către un psihoterapeut calificat.

Obiectivul principal al psihoterapiei constă în a opera modificări în cadrul personalității subiectului care să aibă drept consecință adaptarea eficientă a acestuia la mediul familial, social, profesional și medical. Psihoterapia se adresează simptomului dezvoltat în:

- sfera personalității – diferite dizarmonii;
- psihogenii – stări reactive și nevroze;
- perioada intercritică și de remisiune psihotică;
- afecțiuni psihosomatice;
- reacția la boli cronice organice.

Psihoterapia trece însă dincolo de simptom și se adresează palierului profund al personalității. În acest sens psihoterapia se poate adresa și persoanelor care nu acuză o problemă aparte, ci doresc atingerea potențialului optim adaptativ.

Este din ce în ce mai clar faptul că consilierea personală se alătură cu succes tehnicilor de autohipnoză și Psych-K, având ca scop armonizarea structurilor și reintegrarea în Univers.

Obiectivele psihoterapiei sunt:

- diminuarea sau stingerea simptomului;
- restructurarea personalității;
- întărirea Eu-lui;
- echilibrarea identității personale, a imaginii de sine.

Psihoterapia este centrată pe:

- patologie (nevroze);
- trecut;
- termen lung;
- reconstrucție;
- problematică profundă.

Caracteristicile relației consilierii nu pot fi ferm separate de cele ale psihoterapiei. Atât în psihoterapie, cât și în consiliere este vorba despre o relație orientată spre scopul diminuării sau înlăturării dificultăților existențiale ale individului. Consilierea poate fi considerată un proces terapeutic. Consilierea și psihoterapia au în comun atât un anumit spațiu teoretic, cât și unele tehnici. Diferența dintre cele două domenii este graduală: consilierea diferă de psihoterapie prin nivelul scăzut de severitate a problemelor cu care se confruntă subiectul.

Domeniul psihoterapiilor scurte, care se apropie maximal de cel al consilierii, este cel care pune cele mai multe probleme încercării de conturare a specificului consilierii în raport cu psihoterapia. Este vorba de psihoterapiile scurte, limitate temporal, ale căror obiective sunt bine precizate prin centrarea pe o anumită problematică. Psihoterapia scurtă este un demers focal, centrat pe adaptarea clientului la mediul extern actual.

Terapeutul „focal” este activ și își planifică riguros intervenția. Astfel, consilierul poate fi reprezentat ca un psihoterapeut „focal”. Caracteristicile distincției dintre consiliere și psihoterapie sunt aceleași și în cazul relației pe care consilierea o are cu psihologia clinică, preocupată de fenomenul psihopatologic. Distincția dintre consiliere și psihologia clinică a devenit mai puțin fermă pe măsură ce consilierul a început să se implice în problemele afective cronice ale clientului, în timp ce psihologul clinician s-a implicat mai mult în identificarea și susținerea strategiilor care țin de dezvoltarea personală a pacientului. Întrucât domeniile și tehnicile consilierii, psihoterapiei și psihologiei clinice nu pot fi ferm separate, s-a făcut propunerea de integrare a acestora într-un câmp mai larg denumit servicii psihologice.

Așa cum am mai subliniat anterior, consilierea presupune asistarea procesului de către un terapeut, deci nu voi insista cu descrierea procesului în sine, deoarece nu există metode de „*autoconsiliere*”. De aceea vă recomand, în cazul în care eșuați în a vă „trata psihic” singuri, să apelați la un practician în consiliere, asta după ce ați consultat un medic în prealabil.

Hipnoza umanistă

Hipnoza Umanistă constituie un amestec între psihoterapia europeană, axată pe o mare înțelegere a subconștientului, și terapia scurtă americană, care permite obținerea unor rezultate rapide.

Hipnoza Umanistă se poate recunoaște datorită structurilor inducțiilor hipnotice „în deschidere”. În acest fel, se inversează procedura obișnuită care face ca persoana să intre într-o stare de hipnoză: în mod concret, se aplică persoanei aflate într-o stare obișnuită de conștientă, tehnica ce i-ar permite să iasă dintr-o stare de hipnoză (așa cum am proceda la sfârșitul unei ședințe de hipnoză).

Faptul de a o „trezi”, știind că persoana se află într-o stare „normală”, îi provoacă într-un mod foarte curios un alt tip de transă: am fi putut crede că nu s-ar întâmpla nimic, însă se pot observa apariția aceluiași „semne de transă” (semnele fizice) care ne arată că o persoană este într-o stare de hipnoză.

Există așadar „o stare modificată de conștiință”, cu posibilitatea de a produce toate fenomenele cunoscute de Hipnoză, dar datorită unei conștiințe mai mari (nu prin intrarea într-o stare de inconștientă). Vorbim atunci despre o stare de „conștiință extinsă”.

Această stare de conștiință foarte deosebită, este agreabilă, mai „lejeră” (din punctul de vedere a ceea ce se resimte fizic), ea nu lasă persoana amorțită sau greoaie, ci plină de energie și de viață.

În loc să mărească ruptura naturală care există între conștient și subconștient pentru ca persoana să devină inconștientă, inducția hipnotică Umanistă îi permite persoanei să „șteargă” falia care separă starea de conștientă și cea de inconștientă.

Datorită conștiinței extinse de care persoana beneficiază în cadrul Hipnozei Umaniste, ea conștientizează care sunt blocajele sale; în acest fel, persoana poate să le descrie terapeutului său, care îi va putea arăta cum să le deblocheze singură în timpul ședinței.

Terapeutul nu intervine de unul singur „asupra” persoanei. Nu există nicio formă de interferență sau manipulare (fie ea chiar și terapeutică). Persoana nu are nevoie să se abandoneze, ca în celelalte forme de hipnoză. Terapeutul este ghid și pedagog care învață și ajută persoana să realizeze singură exercițiile psihologice care o vor ajuta să se schimbe, în autonomie completă.

Hipnoza Umanistă nu folosește așadar mijloacele „clasice” sau „ericksoniene” (sugestiile, tehnicile subliminale, confuzia, etc.) întrucât acestea nu sunt de ajutor decât pentru a disocia persoana (a de-potențializa conștientul său) și pentru a ajuta terapeutul să producă o schimbare.

Fiind într-o stare de conștiință extinsă, persoana nu se va mai putea abandona. Dimpotrivă, ea va fi cea care va prelua controlul, deblocând sau reconstruind aspectele vieții sale care au nevoie să fie schimbate.

Aceasta implică un alt mod de a acționa în hipnoză: datorită inducțiilor „în deschidere”, putem accesa psihologia profundă a persoanei (simbolistică, arhetipuri, etc.) adresându-se nu numai subconștientului ci și Conștiinței superioare sau „Conștiinței cu majusculă” a persoanei.

Această „Conștiință cu majusculă” nu are nimic magic: ea este cea care ne permite să visăm noaptea atunci când spiritul nostru conștient este adormit. Ea este cea care, în hipnoză disociativă, face ca persoana să „știe” că este în stare de hipnoză, deși se află deja în transă... „Conștiința cu majusculă” constituie vectorul schimbării în Hipnoza Umanistă. Este vorba despre stratul superior al spiritului vostru, dincolo de subconștient și conștient. Este partea din interiorul vostru pe care o identificați cu „Eu-ul” ideal. Este ceea pe care „Jung-ienii” o numeau „Sinele”.

Hipnoza Umanistă permite realizarea unui impact global asupra persoanei, nu numai biologic sau emoțional, ci și un impact care atinge toate straturile persoanei: începând de la corp până la emoții, de la mental la spiritul vostru superior... Un impact în sufletul și conștiința voastră.

Hipnoza Umanistă este foarte versatilă, datorită faptului că persoana poate acționa „în conștiință”. Ea este foarte apreciată de persoanele care fac coaching, inclusiv în întreprinderi, și tratează în psihoterapie tot ceea ce are o legătură cu sănătatea, cu problemele legate de viața cotidiană, de emoții, etc. Ea poate fi de asemenea folosită în Dezvoltarea Personală.

Hipnoza umanistă se diferențiază de celelalte forme de hipnoză prin felul său de a fi practică, întrucât psihologia profundă a persoanei este foarte importantă – ceea ce o apropie de C.G. Jung – acest lucru fiind valabil mai ales pentru partea dedicată „Terapiei Simbolice Avansate” practică de Patricia d’Angeli.

Ea pune la dispoziție tehnici și moduri de a acționa care permit o comunicare „în conștiință”, realizând în acest fel legătura între „a înțelege” (moștenirea psihanalizei) și „a acționa” (aspectul terapiei scurte).

Persoana care experimentează Hipnoza Umanistă nu adoarme, nu își pierde controlul, nu are nevoie să se abandoneze și nici să aibă încredere în mod special în terapeutul său... Dimpotrivă, persoana se trezește, conștientizează mai bine persoana sa, chiar și într-o mică măsură, ceea ce este de ajuns pentru ca procesul terapeutic să debuteze, cu ajutorul terapeutului și tehnicilor Hipnozei Umaniste.

O altă particularitate a Hipnozei Umaniste constă în faptul că ea propune terapeuților, și eventual pacienților care o doresc, o viziune holistică a psyche-ului, a straturilor și a modului său de a funcționa. Această viziune este folositoare pentru hipnoterapeuții care au nevoie să-și înțeleagă pacienții ce trebuie ajutați, și pentru a deveni o Artă de a Trăi pentru cei care o doresc.

Avantajele Hipnozei Umaniste sunt date de faptul că ia în considerare integralitatea persoanei, a corpului și a spiritului său, acceptând credințele sau chiar spiritualitatea sa. Aceasta permite persoanei să acționeze asupra sa în conștiință, fiind ghidată de terapeutul său, acționând atât pentru a vindeca o mică problemă, a ameliora un comportament, cât și pentru a trata subconștientul în profunzime; a conștientiza sensul lucrurilor din viața sa (evenimente, părinți, situații, etc.) și a trezi persoana față de ea însăși, pentru a fi eficace în mod imediat ...

Dintr-o ședință de Hipnoză Umanistă nu ieșim așa cum am intrat, momentele de dinaintea ei nu se aseamănă cu cele de după ședință. Acest tip de Hipnoză ne permite să obținem rezultate care ar fi imposibil de obținut în alt mod.

Această formă de hipnoză are și o variantă de autohipnoză umanistă, de aceea voi intra mai detaliat în tehnica Hipnozei Umaniste.

În primul rând, hai să vedem de ce Hipnoza Umanistă. Aceasta este mai puternică decât hipnoza eiksiană? Din fizica cuantică am reținut faptul că toți suntem interconectați între noi, și mai știm că există o Conștiință Universală care este într-o dinamică permanentă, și care nu se supune definiției 3D, adică este atemporală, și alocală. În această Conștiință nu există timp și spațiu, deci "ieri, azi și mâine" este acum.

Am spus că această Conștiință este dinamică, dar cine îi imprimă acest caracter? Hai să facem o mică analogie. O picătură de apă ajunge în ocean. OK, cine e de fapt acest ocean? Suma picăturilor de apă ce se varsă în el. Cine îl pune în mișcare? Fiecare picătură nouă ce se varsă în ocean. Și acum vine întrebarea logică: cine e de fapt acest ocean? Păi logica ne conduce la concluzia că NOI suntem acest ocean. Deci tot ceea ce gândim se "varsă" în imensul ocean al Conștiinței Universale.

Am arătat faptul că conștiința noastră, alături de subconștientul nostru, se "adapă" din această imensitate de informații. Bine vei spune, ce legătură are asta cu cauzele care ne conduc spre apariția bolilor?

Legătura e simplă =>>> fricile. Odată ce ne-am "pricopsit" cu o frică, informația respectivă o transmitem în "Univers" ca pe un "adevăr" incontestabil. Deci nu e suficient să eliminăm frica respectivă din subconștientul nostru, căci el rămâne existent în Conștiința universală. Soluția este una: înlocuirea conținutului informațional a fricii existente, cu un conținut informațional benefic, pozitiv. Noul conținut va înlocui vechiul conținut și în Conștiința universală. Din acest moment, frica respectivă devine suport.

Hipnoza Umanistă tocmai asta face, identifică frica și ajută ca subiectul în cauză, conștient, să schimbe conținutul informațional al fricii autosabotoare.

Pentru o mai bună înțelegere, am să vă prezint etapele unei ședințe de hipnoză umanistă, prezentându-vă una din cele mai simple inducții de deschidere, transă pe care o puteți folosi și singuri în ședințele voastre de autohipnoză umanistă.

Dar pentru început, am să vă prezint protocolul unei ședințe de terapie cu hipnoza umanistă. Așa cum am prezentat în Structura energetică a corpului uman (pag. 4), subconștientul nostru e organizat pe 3 nivele, fiecare cu propria funcție. Pentru a deschide accesul acestuia la Cunoștința universală, într-o stare conștientă, vom fi nevoiți să aplicăm o inducție hipnotică de deschidere. Pentru o ședință de hipnoză umanistă trebuie urmăriți, practic, 4 pași. Astfel:

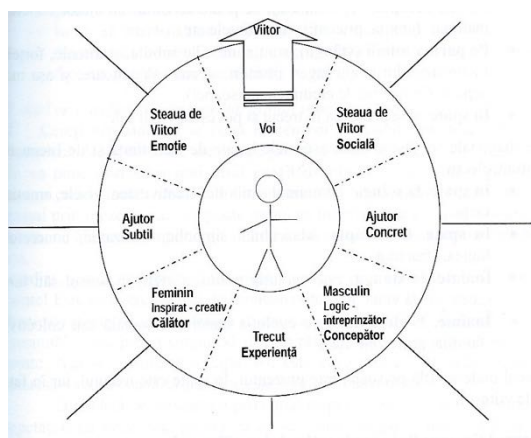
1. Anamneză, pentru a stabili obiectivul persoanei (într-o fază simplă), obiectiv ce trebuie descoperit și transformat. Tot cu această ocazie se va alege protocolul tehnic de urmat
2. (opțional) Folosirea cercului concepției prin care se adună informații subtile și conectează persoana la diferenții curenți din viața sa, cum ar fi trecut, prezent și viitor.
3. Inducție hipnotică de deschidere
4. Realizarea tehnicii aleasă (TSS și/sau TSA)

E dificil să descriu detaliat, în această lucrare, fiecare etapă, dar celor care doresc să aprofundeze această nouă hipnoză, bazată pe fizica cuantică, le recomand cartea lui Oliver Lockert intitulată Hipnoza Umanistă (Editura For You), o carte de excepție.

V-am rămas dator totuși o inducție simplă, inducție pe care o puteți practica singuri. Odată intrat în transă hipnotică umanistă, veți putea balea Conștiința universală și puteți găsi răspunsuri la întrebările voastre existențiale, dar veți putea "face cunoștință" cu pachetele informaționale ce includ fricile voastre autosabotoare și le veți elimina sau le veți transforma conținutul informațional.

Dar mai întâi să vedem câteva "scule" ce ne pot ajuta să identificăm obiectul sau obiectele informaționale autosabotoare. O sculă ușor de utilizat este "cercul concepției". Aceasta este o tehnică care ne permite să călătorim prin diferitele fațete simbolice care ne constituie. Tehnica se bazează pe ideile și principiile umaniste.

Stați în picioare, considerați ca stați în centrul unui cerc imaginar, iar voi puteți să vedeți ce e în jurul vostru, 360°, fără să întoarceți capul. Imaginați-vă că puteți identifica simboluri sau senzații atunci când vă îndreptați atenția către direcții diferite. Important este ca să înțelegeți că puteți explora spațiul din jurul vostru, fără a vă mișca, doar îndreptând atenția în diferite direcții.



Încă din 1700, Leibniz susținea că lumea e făcută doar din proiecții ale minții noastre. Plecând de la această afirmație ne vom ghida atenția în explorarea minții profunde arhetipale. Tipul de răspuns va fi mult mai subtil decât practic. Vom identifica simboluri, în loc să primim răspunsuri de genul răspunsurilor textuale.

Pentru a putea înțelege semnificația simbolurilor identificate, voi încerca să descriu o mică parte din simbolistica răspunsurilor

identificate în diferite sectoare ale cercului imaginar. Astfel:

- În centru este persoana în prezent. Aici vei putea pune la început întrebarea, cu voce tare și o vei repeta, pentru ca ea să se audă din nou.
- În spate e persoana în trecut și povestea vieții tale
- Partea dreaptă reprezintă tot ce poate constitui un ajutor concret: familia, prietenii, cunoștințele, etc.
- Partea stângă, partea inimii reprezintă: ajutoarele subtile, spirituale, forțele inconștientului (îngerii păzitori, steaua călăuzitoare, etc.). Ajutoarele pot fi: consilierii, susținătorii (chiar în mod involuntar), adică toate lucrurile folositoare persoanei.

Pe diagonale se găsesc toate aspectele legate de Conștiință și de inconștientul colectiv. Astfel:

- Spate-dreapta este "masculinul simbolic", realizarea, concretul, logica, structura
- Spate-stânga este "femininul simbolic", visele, inspirația, emoția
- Înainte-dreapta este evoluția socială, familia, proiectele, etc.
- Înainte-stânga este evoluția inimii, a vieții în sens larg

Imaginați-vă că în centrul cercului imaginar sunte-ți voi, văzuți din spate. Deci în față aveți viitorul, iar în spate e trecutul. Linia centrală este linia prezentului, fiind linia de joncțiune cu forțele și slăbiciunile tale. Cercul este simbolul totului.

Pentru a putea folosi cu succes informațiile pe care le pot oferi cercul concepției, trebuie stabilit a prioric obiectivul testării, cererea trebuind să fie făcută deschis și să nu conțină negații. Testarea pleacă de la întrebarea de la care așteapți un răspuns.

Închide ochii și fixează-ți mintea asupra întrebării, pe care lansează-o imaginativ în toate direcțiile, pe rând și fi atent la răspunsul care îți va veni ca un ecou, o voce, o intuiție, o impresie, etc.

Acum să analizăm semnificația răspunsurilor:

- Ajutoarele concrete. Începe cu această parte. Ai lansat întrebarea și cu siguranță vei sesiza un răspuns.
- Ajutoarele subtile. Ele țin de ființa profundă.
- Trecutul. Acesta contactează Sinele (Eul) tău din trecut, ca să afli ce are de spus pentru a te ajuta, și ce crede despre prezent.
- Femininul trecut. Este viața creatoare.
- Masculinul trecut. Acesta este reflexia concretă a Sursei căreia îi ceri un sfat.
- Steaua călăuzitoare socială, care reprezintă "ceea ce poate fi mai bun cu puțință"
- Steaua călăuzitoare a emoției. Aceasta reprezintă "cea mai frumoasă evoluție" a vieții întregi.
- Viitorul Eu, Sinele tău ideal. Acesta spune astăzi ce trebuie făcut pentru a ajunge la starea ideală de a fi.
- Eul final.

Toate răspunsurile primite nu sunt altceva decât niște "semințe" ce vor germina, lăsând ca acestea să producă efecte în timp.

Trebuie să remarc faptul că întreaga Hipnoză Umanistă se bazează pe simboluri pe care tu însăși le vei evidenția sub o formă sau alta, funcție de personalitatea ta.

Știu că e dificil de "digerat" cele prezentate mai sus, deoarece nu suntem obișnuiți să gândim și să percepem viața altfel decât am fost învățați. E greu să accepți că în conformitate cu fizica cuantică suntem interconectați și e greu să acceptăm că arhetipurile noastre sunt depozitate, în "copie", în Conștiința universală, deci nu e suficient să facem "curățenie" în propriul subconștient, mai trebuie să "curățim" și bula informațională din Conștiința universală, bulă care este un fel de "backup" a ceea ce suntem. E greu să acceptăm faptul că bolile noastre, în marea lor majoritate sunt generate de arhetipuri autosabotoare.

Așa cum am promis voi reda o inducție simplă, pe care o puteți folosi oricând, atunci când doriți o deschidere către Conștiința universală în dorința de a avea acces la bula informațională, la backup-ul vostru, păstrător al tuturor arhetipurilor, în vederea consolidării, modificării sau a ștergerii lor.

Iată inducția:

"... închid ochii ... în acest fel voi vedea mai bine ... Iată voi putea remarca cum percepția este mai largă atunci când închid ochii ... Numai percep nicio limită ... Mintea mea devine liberă ... Nu mă mai simt ca și cum sunt închis între patru pereți ... Nu îmi dau întotdeauna seama de acest lucru când închid ochii, deoarece e întuneric ... dar e adevărat ... Cu ochii închiși sunt într-un spațiu foarte mare ... pe care e de ajuns să îl iluminez ... ști cu ce seamănă camera aici ... dacă dorești să o mai văd odată,

redeschid puțin ochii ... o recunosc și simt că mă aflu aici în ea ... știu cum arată strada afară ... cu oameni care merg pe stradă ... mașinile ... parcă sunt la un balcon și privesc ce e în jurul meu ... cobor acum în stradă, merg printre trecători ... văd o fată drăguță și îi urmăresc mersul (dacă sunteți femeie, vedeți un bărbat chipeș) ... o urmez câțiva pași și chiar îi aud pașii pe trotuar ... sunt însă conștient că sunt aici, las doar mintea să vagabondeze ... ea pleacă în altă parte și eu o urmez ... apoi nu mai sunt aici ... sunt cu capul în nori ... sunt totuși aici ... mă gândesc la oamenii de pe stradă ... mintea mi se deschide pentru a cuprinde toate acestea în ea ... simt mintea deschisă ... și în același timp sunt cu oamenii de pe stradă ... îmi dau seama că pot să nu mă gândesc la oamenii de pe stradă, dar să fiu cu ei ... ca și cum mintea mea ar fi un soare ... care își trimite razele peste tot în jurul meu ... gândurile mele radiază ... și sunt precum oceanul ... care se simte atât de plin ... atât de vast ... și ajunge pe fiecare continent ... ajunge în adâncurile lui profunde ... și totuși strălucește în soare, cu fiecare din micile lui valuri ... oceanul este totul ... și continentul ... delfinii sunt în el ... dacă îl întrebi, el îți răspund ... dacă nu răspund, el se gândește la ceea ce vrea ... poate la apa unde înoată peștii ... la stâncile unde se ascund creaturi multicolore ... la faliile cele mai profunde ... la cerul care se reflectă pe suprafața lui ... înțeleg că oceanul nu are nevoie să fie în afara lui, separat de esența lui pentru a fi conștient de el ... nu, el nu trebuie decât să călătorească în el ... să-și orienteze intenția spre ceea ce îl interesează ... ca și mine în acest moment ... îmi umplu universul și mă pot simți ca fiind el ... îmi îndrept atenția spre ceea ce mă interesează ... ca un far ... ce luminează ceea ce am nevoie să găsesc ... etc.

Aceasta a fost o variantă de inducție de hipnoză umanistă care, plecând de la extensia camerei, străzii, oamenilor, oceanului, se ajunge la imensitatea universului din care facem parte, și de aici la deschiderea noastră către diversitatea universului. Trebuie să recunosc că inducția pare difil de aplicat, asta la prima vedere, dar cu antrenament și disciplină, veți reuși cu siguranță. De bună seamă că puteți singuri să vă creați propriile inducții, deci nu trebuie această inducție învățată pe de rost. Ea e doar un exemplu de cum trebuie plecat de la tine spre deschiderea către univers. Vă recomand, pentru cei curioși și dornici să experimenteze Hipnoza Umanistă, cartea lui Oliver Lockert & Patricia D'Angeli intitulată Hipnoza Umanistă pentru începători.

Așa cum sunt convins că cei mai mulți au remarcat, această metodă este interesantă deoarece pentru prima dată pune în evidență existența unui backup informațional în care sunt stocate și up to date toate arhetipurile noastre. Acest lucru ne atrage atenția asupra faptului că pentru a trata cauzele posibilelor noastre boli există, în "dublură" în Conștiința universală, toate aceste frici de care trebuie să ținem seama atunci când dorim să tratăm fricile cauzatoare de boli.

Cheile genelor

Un alt lucru de care trebuie să ținem seama atunci când dorim să tratăm anumite boli este bagajul genetic cu care venim pe lume. Aici nu vorbim de karme, nu, ne vom referi la bagajul genetic cu care ne naștem și care poate favoriza apariția și/sau dezvoltarea anumitor sincope de sănătate.

Să vedem mai întâi ce teorie stă la baza acestei teorii. De la început vreau să vă dau o veste bună, aceste "moșteniri" genetice se pot ameliora și pot fi chiar "șterse" prin contemplare, asta bineînțeles, după identificarea lor.

Cheile genelor este un sistem pentru că are niște pași foarte simpli de urmat. EA este un set de instrucțiuni de funcționare pentru fiecare ființă umană, cu toate ungherele și

dimensiunile ei, fizică, mentală, emoțională, spirituală. Atât frecvența Umbrei, cât și frecvența Darului sunt mereu în tine și doar tu hotărăști pe care o crești, deci pe care dintre ele o hrănești.

Cheile Genelor pare să fie ceea ce așteptăm de mult timp. După toate aparențele, este un sistem dincolo de sistem, acea unealtă personală de lucru cu Sinele care te îndrumă pe calea conștiinței. Cheile Genelor pare să fie “virusul” care contaminează conștiința umană de trezire.

Este un sistem pentru că are niște pași foarte simpli de urmat. Este în afara oricărui alt sistem, pentru că nu te face cu nimic dependent de el ci, dimpotrivă, îți dă cheile libertății tale ca individ, ca om, ca spirit.

Este vorba despre o transmisiune de frecvență înaltă, din care fiecare persoană integrează conform cu nivelul ei de conștiință și de vibrație, dar întotdeauna tinzând către același rezultat - Trezirea.

A fost supranumit “Manualul pe care trebuia să-l fi primit la naștere”, acel set de instrucțiuni de funcționare pentru ființa umană, cu toate ungherele și dimensiunile ei, fizică, mentală, emoțională, spirituală.

Sistemul combină, într-o sinergie perfectă, știința geneticii și misterele ADN-ului nostru, baza funcționării organismului uman și, totodată, a spiritului ce ne însuflețește, cu elemente de astrologie chineză veche de 5000 de ani și străvechea știință a I Ching-ului. Și totul transpus într-o abordare profund spirituală ce simți că face legătura între știință și Dumnezeu. Dintr-o dată cele două extreme ale existenței noastre, spiritualitatea și practicul, nu mai sunt privite ca extreme, ci ca fațete ale aceleiași monede - Viața.

Practic, ce te învață acest sistem să faci este să decodezi scopul superior ascuns în ADN-ul tău! Cheile Genelor devine astfel o hartă după care te poți ghida în propria ta viață, atât în trecut cât și în viitor, “cheia” fiind la tine: în funcție de nivelul tău de conștiință, îți poți transforma fiecare Umbră într-un Dar.

Principiul Umbrei nu este unul nou. Cum spune românul, “de ce fugi, de-aia nu scapi”. Și chiar așa este, pentru că atât frecvența Umbrei, cât și frecvența Darului sunt mereu în tine și doar tu hotărăști pe care o crești, pe care dintre ele o hrănești. Sunt ca cele două fațete ale aceleiași monede, dacă înțelegi că de “partea ta întunecată” nu poți scăpa, ci trebuie să o integrezi, pentru că acela este locul unde îți pierzi puterea personală. Starea de victimă, sau în egală măsură starea de agresor, contravine curgerii fluxului vieții. Viața este creată să înflorească, să prospere și tot ce nu curge cu Viața este eliminat de viață, spre a fi transformat, transmutat într-o altă formă de energie.

Este cu adevărat o senzație revelatoare atunci când înțelegi că “defectul” tău cel mai mare îți este de fapt cel mai mare aliat și îți aduce cel mai mare dar. Este acel detaliu cu care te-a înzestrat Creatorul, în matricea sa perfectă, acel detaliu care te face Unic și irepetabil. Câtă vreme te lupți cu ceea ce este înscris în genele tale, în ADN-ul tău, nu faci decât să te limitezi și să te opui energiei vieții. Printr-o simplă conștientizare se produce acea schimbare de atitudine care schimbă totul. Acea este ziua în care lumea ta începe cu adevărat să se învârtă, să evolueze. Începi să pășești în frecvența Darului, începi să deblochezi din potențialul tău unic, nelimitat. Începi să descifrezi tainele Geniului tău interior! Lucrurile încep să curgă în viața ta,

sincronicitățile apar, efortul scade, starea de relaxare interioară dă tonul întregului flux și evenimentele pur și simplu se așează la locul perfect în viața ta.

Ce urmează este greu de descris în cuvinte, pentru că limbajul uman, acum, nu are aceste concepte, ci doar niște noțiuni despre ele. Am recunoscut Umbra (sau cum funcționăm în starea de vibrație joasă, când totul pare greșit și de fapt noi suntem singurii care ne opunem curgerii), am acceptat-o și am integrat-o, am deschis Darul și am început să-i gustăm dulceața și abundența, iar din acest punct nu mai există cale de întoarcere, pentru că drumul spre desăvârșirea menirii pentru care te-ai născut este deja în tine, sau tu ești deja la jumătatea drumului și atracția divinului este prea mare.

Ultimul pas pe această cale a evoluției este atingerea stării de Siddhi (concept împrumutat din cultura orientală, ce semnifică stadiul de “Dar Divin” sau contopirea cu Dumnezeu), sau a funcționa în acord cu mintea perfectă și intenția de iubire a Creatorului.

Ceea ce alte sisteme și credințe numesc “iluminare” se dezvăluie a fi doar un segment din ceea ce “contopirea cu divinul” înseamnă de fapt. Stadiile așa numite iluminări sunt multe, ca niște trepte sau piese de domino care se declanșează una pe alta și procesul nu mai poate fi oprit până ce nu devii una cu tot ceea ce este.

Pe cât de complex în aparență, pe atât de simplu de integrat, cunoașterea din Cheile Genelor aduce un nivel de înțelegere și de integrare la nivel celular a unei vibrații noi, ce poate trezi Conștiința și Conștienta.

Dacă toată viața te-ai simțit „defect” sau altfel decât ceilalți, află că unicitatea ta ascunde un Dar pe care numai Tu îl poți manifesta în lume! Dacă vrei să aduci mai mult sens în viața ta, dacă te-ai săturat să cauți vraciul perfect sau pastila magică pentru a-ți vindeca viața, dacă ai obosit să cauți explicații sau maeștri, devin-o tu însuși maestrul propriei tale vieți, așa cum ai fost de fapt creat.

Cheile Genelor este o unealtă pentru evoluția personalității, pentru trezirea globală. Este un instrument pe care îl poți folosi atât la nivel individual, cât și în întreaga ta comunitate, împărtășind spiritul noii lumi ce se naște o dată cu noi.

Omenirea evoluează rapid, iar Cheile Genelor apar într-un moment în care avem nevoie de o paradigmă complet nouă pentru explorarea misterului a ceea ce înseamnă să fii, în totalitate, om. La prima vedere, teoria pare enormă și complexă, însă pe măsură ce privești dincolo de suprafață, începi să observi și să resimți ceva deosebit de profund și incredibil de simplu. Faptul că oamenii sunt pe cale să facă un salt important în conștiință și că poți fie să te lași purtat de acel val și să pornești către necunoscut, fie să repeți la nesfârșit aceleași vechi structuri, este o alegere personală în deplină cunoștință de cauză.

Ați observat, probabil, în propriile vieți, faptul că se apropie o schimbare evoluționară despre care se vorbește în Cheile Genelor: „Marea Schimbare”. Sentimentele vă par a fi din ce în ce mai intense și devin atât de puternice încât nu le mai puteți lua în serios. La fel, observați probabil și durerea pe care o cauzează în jur faptul că reacționați la aceste sentimente, în loc să le lăsați, pur și simplu, să iasă la suprafață în spațiul abdominal. Reacțiile emoționale ale trecutului nu vă mai mulțumesc și în același timp, ele par cu atât mai intense. Experiența ne-a învățat că așa se desfășoară vindecarea; lucrurile devin mult mai intense, cu cât ne apropiem de un nou nivel de conștientizare, de o nouă revelație.

Bănuiesc că fiecare dintre noi, cei ce ne simțim atrași de aceste învățături, suntem ghidați de acest adânc sentiment interior cum că ceva trebuie să se schimbe în viețile noastre, pur și simplu. Vom fi martori la propriile vieți, și ne dorim să fim implicați în totalitate în trăirea chemării celei mai profunde a inimilor noastre. Nu știți, încă, cu certitudine ce anume trebuie să se schimbe, însă știți că trebuie făcut un salt.

Esența acestei abordări o reprezintă înțelegerea profundă a faptului că orice durere pe care o resimțim este cauzată de încărcături emoționale ascunse, dinăuntrul corpului, iar oamenii nu trebuie decât să-și accepte durerea, în momentul prezent, pentru a putea elibera o cantitate enormă de forță vindecătoare.

În mod similar, esența învățaturii Cheilor Genelor este că, în adâncul nostru, blocate sub forma stărilor de conștiință ale Umbrei, există cantități enorme de lumină care așteaptă să fie eliberate în lume. Această lumină reprezintă potențialul tău nelimitat, geniul tău personal, pe care doar tu îl poți manifesta.

Cartea Cheile Genelor, Profilul Hologenetic și Programul Căii de Aur sunt un fel de guru personal - ele îți arată, în profunzime și cu mare acuratețe, cum îți închizi inima și trucerile pe care mintea le folosește pentru a evita durerea. Cele trei resurse îți pun la dispoziție toate informațiile necesare pentru a duce o viață minunată și inspirată: cum poți prospera, cum te poți pune în serviciul celorlalți, cum să fi sănătos și multe alte secrete.

Cheile Genelor sondează în profunzimea sufletului tău și extrag "aurul" ascuns acolo. Ele reprezintă, în cel mai propriu sens al cuvântului, Alchimie Interioară disponibilă tuturor. Nu mai avem nevoie să plecăm în munți și să studiem cu un iluminat, ci putem, prin simpla contemplare, în viețile noastre de zi cu zi, să eliberăm lumina care așteaptă în ADN-ul nostru.

Cheile Genelor, alături de Profilul Hologenetic, pot fi rezumate, din punctul meu de vedere, prin sintagma „Cunoașterea Esenței Sinelui”. Prin intermediul contemplării susținute, acestea te eliberează cu blândețe de atașamente și îți arată adevărata natură — cea de iubire pură. Cu profunzime și simplitate, te invită să apreciezi cu adevărat cât ești de unic.

Pe măsură ce această lumină a unicității începe să emane dinăuntrul tău, îți vei atrage în viață, în mod natural, adevărații aliați. Vei dori, în mod natural, să te pui în serviciul celorlalți și să împarți cu alte suflete ca tine bucuria vieții, și vei vrea, fără a te simți presat în acest sens, să-ți pui resursele la un loc cu ceilalți, pentru a crea împreună un viitor inimaginabil. Parte a geniului acestei transmisiuni o constituie faptul că ea nu duce numai la iluminare individuală, ci și duală și colectivă, ba chiar națională, și de ce nu, universală?

Omenirea se deplasează acum cu o viteză greu de închipuit - eu unul sunt de-a dreptul uimit de frecvențele care ne bombardează, din Univers, mica noastră planetă și în același timp de frecvențele care se ridică din profunzimea noastră.

Bănuiesc că ați observat numărul mare de decese din jurul nostru. Ați sesizat faptul că aproape zilnic auziți de cunoscuți care mai ieri erau sănătoși, și acum au plecat dintre noi. Poate vă surprinde numărul mare de accidente, ei bine, acestea au o explicație.

Încă din 2012, Terra a început să fie "învelită" de o nouă frecvență, vestitoare de schimbări majore în însăși structura societăților, dar și asupra omului în sine. Ei bine, fiecare din noi suntem diferiți per total, dar unici spiritual. Aceste frecvențe dau unora

probleme insurmontabile de adaptare energetică. Unii dintre noi s-au adaptat noilor frecvențe, în timp ce altora le-a fost imposibil. Aceștia din urmă sunt "frâne" în parcursul evolutiv al omenirii și sunt, deci, nevoiți să "părăsească ringul". Nu e o abordare cinică a situației, este o abordare realistă. Cei cărora structura lor fizică, corpul, nu a fost capabil să se adapteze, vor muri fizic, spiritul urmând să se reîntoarcă pe Pământ, la un moment dat, "împrumutând" un alt corp fizic. Aceasta e explicația numărului mare de decese.

Mai e un lucru pe care aș dori să îl aduc în discuție: "Potopul". Din documente se știe faptul că societatea în acea perioadă ajunsese într-o stare de depravare și corupție aproape generalizată. Ciclul evolutiv al Terrei și inclusiv al omenirii se afla foarte aproape de înfăptuire. Cum nimeni nu se străduia să înțeleagă faptul că sosise momentul unui salt spiritual, Divinitatea a recurs la o măsură dură, a distrus cea mai mare parte din populația cu cel mai ridicat nivel de negare a evoluției. Deci potopul a fost o măsură de a elimina pe cei care se împotriveau evoluției.

Oare acum nu ne aflăm în aceeași situație? Ură, dezbinare, nesupunere față de Legile Divine, o biserică părtașă cu politicienii, desfrâu, lăcomie, lipsă de empatie, etc., nu sunt oare caracteristicile lumii în care trăim? Oare nu suntem într-o situație asemănătoare cu cea din vremea potopului? Cu părere de rău, suntem într-o situație similară. Un nou potop este imposibil deoarece mulți dintre cei vizați ca fiind "frânari" ai evoluției au vapoare, dar pe care nu cred că ar accepta să urce porci, oi, lupi, etc. Atunci? Divinitatea a hotărât "primenirea" omenirii printr-o altă soluție, un fel de up to date a potopului, pandemiile. Divinitatea nu lucrează direct, ci prin unelte, prin oameni. De ce nu am crede că Divinitatea a dat unor oameni ideea să creeze virusuri pe care să le răspândească printre oameni. Metoda va avea, efectiv, același rezultat ca și potopul. Oamenii care se opun evoluției, care acum formează o masă critică, își vor reduce simțitor ponderea, pierzând puterea, astfel încât saltul evolutiv al omenirii să poată avea loc. Asta e pandemia pe care forțele celor ce vor să pună mâna pe putere au declanșat-o. Nimeni nu spune câți morți au fost anul trecut de pe urma gripei sezoniere. Au fost mai mulți, dar nu i-a numărat nimeni. Această paranteză am făcut-o pentru a da o explicație a numărului mare de decese din ultima vreme. Deci pe lângă "frici" și "moșteniri genetice", trebuie să luăm în considerație și "deciziile" Divinității față de cei care se opun saltului spiritual iminent.



Dar să revenim la subiectul Cheilor genelor.

În tradiția taoistă a Alchimiei Interne, există o învățătură fundamentală care vorbește despre două tipuri de destin — spiritual și pământesc. Destinul spiritual este același pentru toate ființele umane - realizarea Unității cu viața și atingerea nemuririi sub forma conștiinței pure. Destinul pământesc, însă, este o călătorie strict personală. El stă ascuns în profunzimea celulelor tale, în ADN și odată ce realizezi acest destin, ceva se relaxează în profunzimea ta: știi, cu adevărat, că ți-ai trăit bine viața.

Cheile Genelor reprezintă esența acestei relaxări profunde. Pentru prima dată în evoluția omenirii, avem la dispoziție o hartă a transmutației genetice personale, o hartă unică, la care vom renunța, în cele din urmă, însă pe care eu o consider incredibil de utilă oricui dorește să grăbească ritmul evoluției sale naturale.

Ceea ce m-a convins cu adevărat de validitatea acestei transmisiuni a fost citirea cărții lui Richard Rudd (Cheile Genelor, 2014, Editura Pim). Din punctul meu de vedere,

scopul suprem al Alchimiei Interne Taoiste este capacitatea de a uni Cerul cu Pământul și a ne realiza destinul spiritual și pământesc. Fiecare ființă umană are, din naștere, acest potențial - de a exprima ceva ce nu a mai fost exprimat până acum. Această concepție a fost forța motrice principală care m-a îndemnat să studiez Cheile Genelor, care vin ca o piesă lipsă, în completarea puzzle-ului, pentru întreaga omenire.

Mulțumită lor, avem acum la dispoziție o hartă personală și colectivă a ceea ce înseamnă ființa umană la cel mai înalt potențial genetic al său și dincolo de acesta.

Pentru cei interesați, puteți, gratis, să vă faceți un profil hologenetic, care să vă indice "umbrele" (care vă țin pe loc), dar și "darurile" înscrise în codul vostru genetic. Folosiți link-ul: <https://genekeys.com/free-profile/?language=ro>. Trebuie să știți data și locul nașterii, precum și ora nașterii.

Profilul hologenetic are după mine o importanță mare, deoarece pune în evidență existența atât a "umbrelor" (factori destabilizatori, potențiale surse perturbatoare de sănătate), cât și a "darurilor" ce te ajută să afli resursele și direcția în care trebuie să mergi pentru o evoluție lipsită de durere și tristeți.

Concluzii

Poate pentru unii abordarea ultimelor două subcapitole nu are nicio legătură cu subiectul lucrării. Fals. E drept că fricile și credințele greșite sunt factorii principali ce fac ca anumite boli să prolifereze, dar acestea, pentru a "rodi" au nevoie de un substrat activ care să le înlesnească dezvoltarea. Ori ce poate fi acest substrat dacă nu "moștenirea genetică"?

A ne cunoaște această moștenire și a lucra asupra ei înseamnă un imens ajutor în lupta cu bolile.

Ca o scurtă concluzie: majoritatea bolilor au ca bază de pornire frustrații ce duc deseori la frici. Viața ne-a dat posibilitatea de a ne crea un set de credințe și prejudecăți care s-au cimentat în subconștientul nostru illogic, dar "bântuit" de emoții.

Prin diferite metode putem identifica credințele autosabotoare și le putem elimina. Folosind Hipnoza Umanistă și Cheile genelor, putem diminua influența elementelor ce constituie baza, substratul, pe care aceste credințe se fixează. Ambele metode ne ajută să diminuăm ponderea acestor "umbre" și să creem un suport pentru activarea "darurilor". De aceea am inclus aceste două capitole.

Lucrarea de față nu este destinată ca fiind un "manual" de terapie. Scopul lucrării de față este de a prezenta un punct de vedere personal. Fiecare e invitat să aleagă metoda care i se potrivește și în care se regăsește.

Cu siguranță că vor fi unii care vor spune: "ce prostie mai e și asta"? Nu sunt supărat pe ei, deoarece motto-ul lui Scarlat Demetrescu mi se pare genial: "cititorule, dacă ce citești și se pare o nebunie, închide cartea și pune-o în raft, căci nu a venit vremea să o citești".

Mulțumesc celor care au avut îngăduința de a citi aceste rânduri și îmi cer iertare față de cei pe care rândurile mele i-au afectat în vreun fel. Fiecare are dreptul să adere la anumite crezuri. Trebuie să dăm dovadă de toleranță, îngăduire și respect.

O zi minunată și plină de Lumină vă doresc.