

# *Psychofizyczne leczenie stresu i ciała oraz przeprogramowywanie podświadomości*

Danuta Adamska-Rutkowska

Nasze ciało i psychika to układ wzajemnie sprzężony, a organizatorem naszych procesów życiowych jest świadomość, wykorzystująca w tym celu wielowymiarowe pole kwantowe oraz układ krążenia bioplazmy, które wciąż nie są wykorzystywane ani przez polską medycynę, ani przez psychologię, choć prace badawcze dotyczące obu tych układów są już od lat prowadzone. Obieg bioplazmy (będącej nośnikiem energii i informacji) koordynuje działanie naszego organizmu, wywołując poczucie dobrostanu. Jeśli w tym układzie wzajemnie sprzężonym wystąpi zakłócenie, zwykle o podłożu psychicznym, obieg bioplazmy zostaje zakłócony, co skutkuje niekiedy przedłużającym się stresem, a następnie stanem chorobowym, jeśli czynnik wywołujący zakłócenie nie zostanie wyeliminowany.

Zakłócenia o podłożu psychicznym powoduje najczęściej **nasz umysł, który od pierwszych chwil naszego życia poddawany jest programowaniu**. Wgrywane nam do podświadomości wypracowane zasady postępowania i wzorce myślenia mają na celu umożliwienie nam przystosowania się do środowiska, a także informują o normach współżycia z innymi żywymi istotami, jednakże **ten program przygotowawczy przekazuje nam wśród pozytywów również wzorce szkodliwe, które generują sytuacje konfliktowe**, skutkujące niekiedy przedłużającym się stresem. Okazuje się, że przeciwdziałanie stresowi może być stosunkowo proste przy użyciu technik *psychoenergetycznych* oddziałujących na nasze biopole. Wypracowano je na bazie procedur likwidujących **bezpośrednie przyczyny stresu, czyli szkodliwe dla nas programy funkcjonujące w naszej podświadomości**.

Powinniśmy zdawać sobie sprawę, że to właśnie te szkodliwe programy, pozostając w kolizji z sytuacjami, w których stawia nas życie, skutkują zaburzeniami w biopolu, a wtedy zmianom ulega funkcjonowanie układu nerwowego i przebieg procesów fizjologicznych w naszym ciele, pogarszając nasze samopoczucie i prowadząc do utraty dobrostanu. Przejawia się to początkowo w postaci stresu, następnie pogłębiającej się depresji, a w konsekwencji utratą możliwości samouzdrawiania organizmu i stanem chorobowym. Tak więc **istotną przyczyną naszych problemów psychicznych i fizycznych okazują się wadliwe programy wgrane nam do naszej podświadomości w różnych okresach naszego życia**.

Lekceważąc podstawowe przyczyny niedyspozycji na skutek braku zainteresowania biofizyką ludzkiego organizmu, wielu przypadków chorobowych medycyna nie była i dalej nie jest w stanie uleczyć. Pierwsze próby opracowania technik psychoenergetycznych zawdzięczamy australijskiemu psychiatrze dr. Johnowi Diamondowi<sup>1</sup>, który skłaniał się ku traktowaniu zdrowia człowieka jako całości obejmującej sferę psychiczną i medyczną. Wsparte praktyką lekarską badania kliniczne prowadzone przez ponad 50 lat konsekwentnie wykazywały, że istnieje **istotny związek między negatywnymi emocjami człowieka i obiegiem w ciele nośnika energetyczno-informacyjnego, który wykorzystuje się w akupunkturze**. Odkrycia te uczyniły go zwolennikiem komplementarnego podejścia do pacjentów w ramach integracji wszystkich nauk przyrodniczych w procesie leczenia. W realizowanych przez siebie terapiach zaczął wykorzystywać *subtelne energie* biopola wraz z *myślą naprowadzającą* na pożądany skutek takiego działania. W oparciu o te dokonania dr Gary Craig opracował proste techniki *odzyskiwania emocjonalnej wolności* (ang. Emotional Freedom Techniques – EFT), które pozwalają samemu (lub z pomocą terapeuty) uporać się ze stresem, przeprogramowując reakcje podświadomości na sytuacje niekomfortowe.

## **Technika odzyskiwania emocjonalnej wolności (EFT)**

Nasze ciało i psychika to układ wzajemnie sprzężony, a organizatorem naszych procesów życiowych jest świadomość, wykorzystująca w tym celu układ krążenia bioplazmy. Fakt ten jest odpowiedzialny za skuteczność tej techniki. Jej podstawą jest jasne sformułowanie problemu i powiązanie go z konkretnym wydarzeniem emocjonalnym, które razem stanowią przyczynę uciążliwej dysfunkcji. Skoncentrowanie się na problemie w połączeniu z wolą jego rozwiązania (wyrażoną w postaci stosownej afirmacji) przy

<sup>1</sup> *Medicine and beyond: The Diamond reports*, vol. 1, Enhancement Books 2014.

równoczesnym opukiwaniu proponowanych kluczowych punktów akupunkturowych, pozwala uwolnić się od zagrożenia, które już zaczęło wywierać na ciało swój negatywny wpływ. EFT wykorzystuje bodziec mechaniczny skierowany na punkty akupunkturowe, gdzie kanały obiegu bioplazmy przebiegają tuż pod skórą. Ma to na celu usunięcie blokad w obiegu i przywrócenie dobrostanu, skutkującego likwidacją czynnika, który wywołał zakłócenie, czyli urazu psychicznego. Nawet jeśli przyczyna złego nastroju czy stresu nie jest rozpoznana, technika EFT też może skutecznie ją wyeliminować. Można stosować ją samemu, dzięki czemu niepotrzebna staje się wizyta u terapeuty i wiwisekcja nurtującego nas problemu. Po EFT przestaje on nas dręczyć, odzyskujemy spokój. Dodatkowym bonusem jest fakt, że usunięcie blokad energetycznych i emocjonalnych skutkuje też poprawą zdrowia.

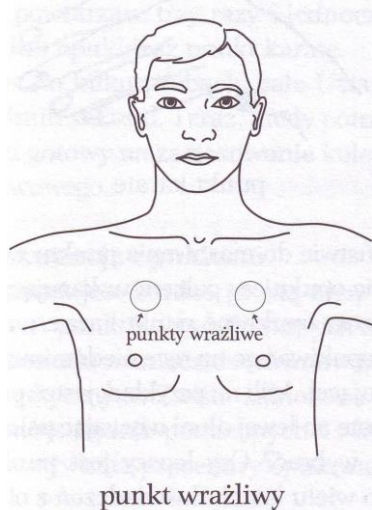
Wykonanie całej procedury powoduje, że dokładna diagnoza problemu staje się zbędna. Wykonujemy po prostu więcej niż trzeba i odblokowujemy cały układ, nie troszcząc się o lokalizację miejsca zakłócenia. Czynności nie są skomplikowane, nie zabierają dużo czasu, więc jeśli skutek nie od razu nas zadowala, cały proces można powtórzyć<sup>2</sup>.

## PROCEDURA

### • **Etap I: Ustawienie za pomocą afirmacji**

Dokonywane jest to za pomocą afirmacji, kierowanej do podświadomości, ponieważ musimy wyeliminować negatywne myślenie. Afirmacja ma na celu „ustawić” naszą psychikę zgodnie z naszą wolą.

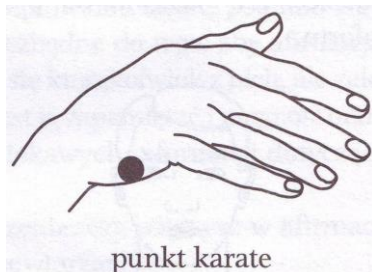
**Afirmacja: *Pomimo tego, że ....., akceptuję siebie całkowicie i bezgranicznie.***



Puste pole wypełniamy opisem problemu, który utrudnia nam życie, np.:

- ◆ boję się publicznych wystąpień,
- ◆ boję się sam nie wiem czego,
- ◆ zachowałem się idiotycznie,
- ◆ wstydzę się tego, co zrobiłem,
- ◆ podłożono mi świnie,
- ◆ szef zrugął mnie bez powodu,
- ◆ męczą mnie koszmary senne,
- ◆ nic mi się w życiu nie udaje,
- ◆ czuję głęboką urazę do X,
- ◆ denerwują mnie ludzie, z którymi pracuję,
- ◆ cierpię na depresję,
- ◆ nie wiem co mi dolega.

Takich afirmacji może być dowolna ilość, można je łączyć w sekwencje realizując etap I i II, jeśli kilka z nich jest powodem problemów. Można też eliminować problemy sukcesywnie krok po kroku. Afirmację należy powtórzyć co najmniej trzykrotnie masując punkty wrażliwe lub uderzając o siebie zewnętrznymi krawędziami dłoni w punktach karate.

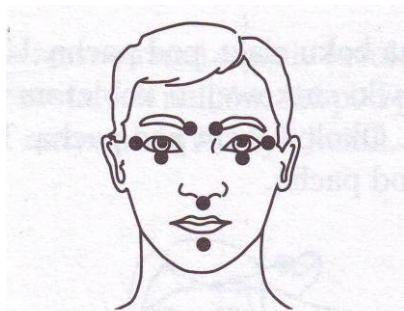


Wypowiadając afirmację definiujemy problem, który nam przeszkadza, a jednocześnie akceptujemy siebie takimi jacy jesteśmy bez cienia wątpliwości (deklarujemy myślenie pozytywne w stosunku do siebie). Warto wypowiedzieć ją głośno i z przekonaniem, ale pewnie i wypowiedzenie jej niesłyszalnie też będzie skuteczne. To komunikat kierowany do naszej własnej podświadomości, która ma wyeliminować problem. Ona jest adresatem i znajdzie środki realizacji, bo jest z natury ukierunkowana na cel.

Punkty wrażliwe znajdują się 7 cm poniżej wgłębienia w kształcie litery U między obojczykami, 7 cm w lewo i prawo od osi ciała. Przy mocniejszym nacisku obszar ten może boleć, ponieważ jest to węzeł limfatyczny, w którym często tworzą się zatory. Gdy zator się rozchodzi, ból przemija i masowanie nie wywołuje dyskomfortu. Można masować oba punkty lub jeden. Ustawienie trwa ~10 sekund.

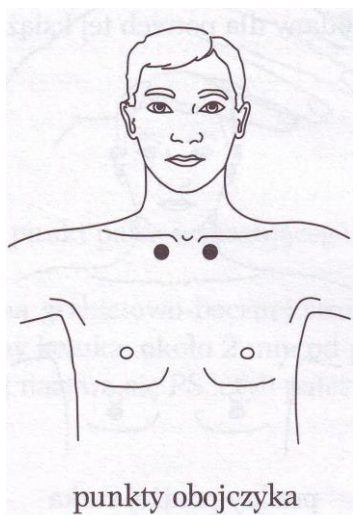
<sup>2</sup> Gary Craig, *Podręcznik EFT*, Studio Astropsychologii, Białystok 2011.

• **Etap II: Sekwencja opukiwań**

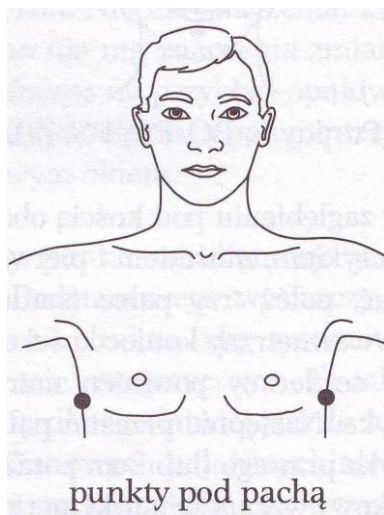


Punkty B, BO, PO, PN, ZB.

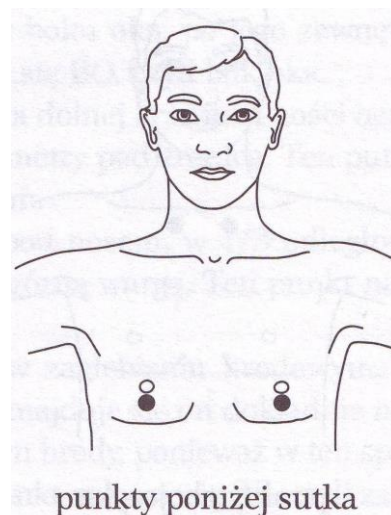
Sekwencja opukiwań polega na pukaniu opuszkami palców w zakończenia meridianów (kanałów obiegu bioplazmy) zlokalizowanych na ciele tuż pod skórą, co prowadzi do zrównoważenia zakłóceń w systemie obiegu bioplazmy. Opukuje się jedną ręką (zwykle dominującą) palcem wskazującym i środkowym (daje to większe pole „rażenia”, ułatwiając trafienie w dany meridian). Każdy punkt meridianowy opukuje się około 7 razy, przesuwając się od góry (punkty między brwiami) w dół. Kolejność opukiwania punktów znajdujących się na jednej wysokości nie ma znaczenia.



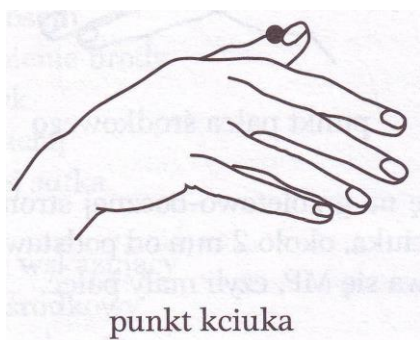
punkty obojczyka



punkty pod pachą



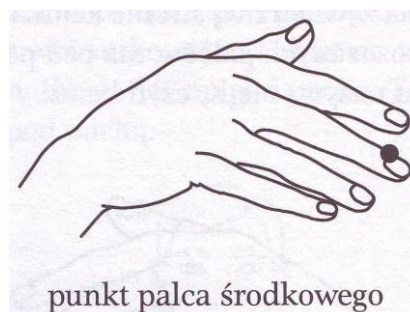
punkty poniżej sutka



punkt kciuka



punkt palca wskazującego



punkt palca środkowego



punkt małego palca



punkt karate

**Kolejne punkty:**

1. **2 B** – między brwiami (po ich wewnętrznej stronie),
2. **2 BO** – bok oka (po zewnętrznej stronie),
3. **2 PO** – pod okiem (na dolnej krawędzi kości oczodołu),

4. **PN** – pod nosem (w 1/3 odległości między nosem i górną wargą),
5. **ZB** – zagłębienie w brodzie,
6. **2 O** – zagłębienia pod obojczykiem, nad pierwszym żebrem (~2 cm poniżej wyczuwalnej główki obojczyka),
7. **2 PP** – pod pachą (u mężczyzn na wysokości sutka, u kobiet na wysokości środka stanika, ~10 cm pod pachą),
8. **2 PS** – poniżej sutka (u mężczyzn poniżej brodawki, u kobiet na dolnej krawędzi piersi),
9. **K** – po zewnętrznej stronie kciuka tuż pod podstawą paznokcia,
10. **PW** – palec wskazujący lekko z boku od strony kciuka, 2 mm od podstawy paznokcia,



11. **PŚ** – palec środkowy lekko z boku od strony kciuka, 2 mm od podstawy paznokcia,
12. **MP** – mały palec lekko z boku od strony kciuka, 2 mm od podstawy paznokcia,
13. **PK** – punkt karate ( w miejscu zgięcia dłoni, po zewnętrznej stronie).

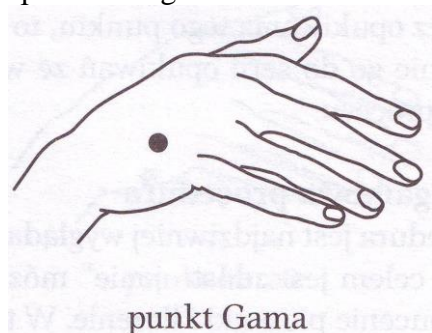
Podczas opukiwań warto powtarzać afirmację. Można ją modyfikować przy każdym punkcie uzupełniając o nowe elementy podkreślające nasz stan psychiczny wywołany daną sytuacją, np.:

*Mimo tego, że ....., (nie daje mi to spokoju, boję się skutków mojego błędu, chcę to zmienić, jestem zły, ach jak mnie to irytuje, chętnie dokopałbym draniowi, itp.), akceptuję siebie całkowicie i bezgranicznie.*

Mamy całkowitą swobodę przy formułowaniu dręczącego nas problemu. Opukiwanie połączone z afirmacją wiąże reakcje ciała z przekazem mentalnym, utrwalając tak sformułowany przekaz w podświadomości. Nasz dobrostan w dużym stopniu zależy od naszego stosunku do siebie. Zdajemy sobie sprawę z własnych ułomności i nabieramy do nich dystansu. Akceptujemy to, czego doświadczaliśmy, więc dłużej ma nas to nie dręczyć.

### • **Etap III: 9-gamowa procedura**

Ta część procedury ma na celu „dostrojenie” mózgu do założonego celu poprzez ruch gałek ocznych, nucenie i liczenie. Podczas ruchu gałek ocznych przesyłane impulsy nerwowe pobudzają określone części mózgu. Ten sam efekt wywołuje w prawej półkuli mózgowej (odpowiedzialnej za działania kreatywne) nucenie piosenki, a w lewej półkuli (odpowiedzialnej za działania logiczne) liczenie. Aktywujemy w ten sposób mózg.



Przeprowadzenie tej części procedury trwa 10 sekund. Cały proces polega na wykonaniu dziewięciu czynności stymulujących funkcjonowanie mózgu przy jednoczesnym opukiwaniu jednego punktu meridianowego, zwanego *punktem Gama*. Punkt ten znajduje się na wierzchu dłoni. Jeśli utworzymy podstawę trójkąta równobocznego między kostkami palca małego i serdecznego, to jego wierzchołek skierowany w stronę nadgarstka wyznacza punkt Gama. Praktyka wykazała, że ta część procedury poprawia efektywność EFT oraz przyspiesza proces uwalniania się od negatywnych emocji, zwłaszcza wtedy, gdy zostaje włączona między dwie sekwencje opukiwań.

Następujące działania wchodzą w skład niniejszego etapu:

1. zamykamy oczy,
2. otwieramy oczy,
3. kierujemy wzrok jak najdalej w dół i na prawo, trzymając jednocześnie głowę prosto,
4. kierujemy wzrok jak najdalej w dół i na lewo, trzymając jednocześnie głowę prosto,
5. trzymając głowę nieruchomo obracamy oczami dookoła w jednym kierunku, tak jakby punkt między oczami był środkiem tarczy zegara,
6. trzymając głowę nieruchomo obracamy oczami dookoła w przeciwnym kierunku,
7. śpiewamy lub nucimy piosenkę przez 2 sekundy (np. sto lat...),
8. liczymy na głos od 1 do 5,
9. ponownie śpiewamy lub nucimy piosenkę przez 2 sekundy.

Te dziewięć działań przedstawione zostały w określonym porządku. Warto wykonywać je właśnie w tej kolejności, zwłaszcza punkty 7-9. Wieloletnia praktyka udowodniła celowość takiego właśnie porządku. Wybór piosenki jest całkowicie dowolny, ale powinien kojarzyć się z przyjemnymi wspomnieniami. Te trzy etapy procedury stanowią przepis podstawowy, lecz jeśli problem nie znika, całą procedurę należy powtórzyć wprowadzając do niej modyfikacje rozszerzające również listę ewentualnych przyczyn dyskomfortu.

### **Etap IV: Ponowna sekwencja opukiwań**

Jest ona dokładnie taka sama jak wcześniej omówiona. Całość przedstawionych wyżej etapów składa się na tzw. **Przepis podstawowy**. Przepis ten służyć będzie nam całe życie, zmieniać się będzie jedynie problem, jaki stanie nam na drodze. Problem ten może być zarówno typu emocjonalnego, jak i zdrowotnego. Oba poddają się tej procedurze. Przydatna okazuje się przy tym jeszcze jedna koncepcja, którą można nazwać w skrócie *zdaniem przypominającym*.

## **Zdanie przypominające**

*Przepis podstawowy* musi być ukierunkowany na rozwiązanie konkretnego problemu, inaczej niczemu nie posłuży. Musi być „zaadresowany” poprzez mentalne skoncentrowanie się na tym właśnie problemie. Dzięki temu wyraźnie wskazujemy naszemu układowi *ciało ↔ świadomość*, którym problemem ma się zająć.

Negatywne emocje pojawiają się, gdy koncentrujemy się na zdarzeniach, które zaburzają nasz układ energetyczny bioplazmy. Kiedy o nich nie myślimy, funkcjonujemy normalnie. Np. mając lęk wysokości nie odczuwamy go, gdy wykonywana czynność się z nim nie kojarzy. **Gdy myślimy o swojej dolegliwości zaburzenie układu energetycznego zostaje zaktywowane** i tylko w tym momencie może zostać przywrócona równowaga przez zastosowanie *Przepisu podstawowego*. Bez skoncentrowania się na problemie przepis nie zadziała.

Skoncentrowanie się na problemie może sprawiać nam trudność emocjonalną podczas wykonywania *Przepisu podstawowego*. Dlatego wprowadzono koncepcję *Zdania przypominającego*, którą można powtarzać podczas wykonywania opukiwań. Jest to jedno słowo lub zdanie, powtarzane na głos, które opisuje problem przy opukiwaniu każdego punktu meridianowego. W ten sposób „przypominamy” swojej podświadomości, nad jakim problemem pracujemy, nie powodując niepotrzebnych skojarzeń.

W konstruowaniu *Zdania przypominającego* przydatna jest treść wykorzystywanej afirmacji. Na przykład, jeśli odczuwamy lęk przed publicznymi wystąpieniami, afirmacja brzmi następująco:

*Pomimo tego, że boję się publicznych wystąpień, akceptuję siebie całkowicie i bezgranicznie.*

Fraza *boję się publicznych wystąpień* znakomicie spełni rolę **Zdania przypominającego**. Można stosować też krótsze wersje, np. *publiczne wystąpienia*. Lęk tkwi w naszej podświadomości, więc przekaz nadal będzie czytelny.

*Zdanie przypominające* może zastąpić wypowiadanie afirmacji podczas opukiwań, jeśli sam etap *ustawiania* pozwala skoncentrować się dostatecznie na problemie. Każda sekwencja opukiwań trwa około minuty, a przy opukiwaniu każdego punktu meridianowego wypowiadamy zdanie przypominające, którego wersję możemy zmieniać w sposób analogiczny, jak miało to miejsce w opisie pełnej realizacji procesu. W tym konkretnym przykładzie kolejne zdania przypominające mogą mieć postać takiej sekwencji:

*boję się publicznych wystąpień  
denerwuje mnie to  
chcę to zmienić*

Bywa, że modyfikowane serie powtórzeń przynoszą lepsze efekty, bo ujmują całość nurtującego nas problemu. W takim wypadku problem może zostać usunięty już po pierwszym rozprawieniu się z nim za pomocą *Przepisu podstawowego*.

## **Problem nie znika**

Może się zdarzyć, że pojedyncza seria *Przepisu podstawowego* nie usunie problemu, lecz jedynie go złagodzi. Warto wtedy ponowić próbę z lekką modyfikacją, ponieważ przy realizacji procesu wystąpiła blokada. Umysł traktuje wszystko dosłownie, dlatego należy wyraźnie podkreślić, że **nadal** pracujemy nad usunięciem problemu, który nas nęka. Modyfikujemy zatem afirmację *Ustawienia* w następujący sposób:

*Pomimo tego, że **wciąż** ....., akceptuję siebie całkowicie i bezgranicznie.*

Dajemy w ten sposób sygnał podświadomości, że problem wymaga dalszej pracy nad nim. Przy usuwaniu trudno ustępującej dolegliwości warto zastosować subiektywną miarę natężenia problemu, np. od 1 do 10. Natężenie mierzy się w chwili, gdy się o nim myśli. Reakcja ciała podpowie nam na ile problem jest dla nas dojmujący. Powtarzając sekwencje *Przepisu podstawowego* uwzględniamy skalę istniejącego nadal problemu, dążąc do osiągnięcia poziomu zerowego. Uświadomienie sobie postępu pomaga uporać się z problemem w całości. Uświadomienie sobie zmiany działa na zasadzie sprzężenia zwrotnego i pozwalając uwierzyć w osiągnięcie sukcesu przybliża nas do niego.

## **Wskazówki dodatkowe**

**1.** Warto wiedzieć, że w ten sposób można pozbyć się też różnych problemów zdrowotnych, takich jak migreny, astma, inne dolegliwości zakłócające nam funkcjonowanie. Wszystkie dysfunkcje naszego organizmu są bowiem rezultatem blokad w przepływie bioplazmy zasilającej wszystkie komórki naszego

ciała energią i stosowną dla prawidłowego funkcjonowania informacją. Można w ten sposób leczyć nawet uzależnienia.

2. Zdarza się również, że problem jest wielowarstwowy i usunięcie jednej warstwy ujawnia dodatkowe jego aspekty, których wcześniej nie uświadamialiśmy sobie. Na przykład ustawiczny ból głowy był wywołany przeżyciem, o którym wydawało się, że zapomnieliśmy. Mogą to być np. jakieś traumatyczne przeżycia z przeszłości. Usunięcie bólu wydobydą je na wierzch, bo wcześniej myśli koncentrowały się na bólu, inne aspekty usuwając w cień. Całą procedurę trzeba wtedy powtórzyć dla każdego z dodatkowych aspektów, które się ujawnia. Każde ze wspomnień może stanowić odrębny problem, nad którym trzeba popracować. Tak samo przedstawia się sprawa, gdy problem składa się z wielu aspektów emocjonalnych.

3. Może się zdarzyć, że nie potrafimy zdefiniować problemu. Trzeba wtedy skoncentrować się na uczuciu, które nam przeszkadza i to je uczynić przedmiotem afirmacji (np. złość, strach). Podświadomość sama zidentyfikuje problem (jest z natury ukierunkowana na cel) i sobie z nim poradzi.

4. Warto wiedzieć, że przy EFT występuje efekt generalizacji. Jeśli np. źródłem depresji jest seria powtarzających się doświadczeń, poradzenie sobie z jednym z nich zwykle usuwa cały problem.

## Kod uzdrawiania

Nie mniej skuteczna okazała się inna metoda psychoenergetyczna, która wykorzystuje *kod uzdrawiania* (ang. the healing code). Wdrażają ją amerykańscy terapeuci, dr medycyny neuropatycznej i psychologii Aleksander Loyd oraz dr medycyny komplementarnej Ben Johnson. Obaj wyjaśniają jej skuteczność w oparciu o aktualną wiedzę dotyczącą funkcjonowaniu ludzkiego ciała, wskazując fałszywe przekonania jako przyczynę wszystkich problemów psychicznych i zdrowotnych człowieka. To one stoją na przeszkodzie utrzymania psychicznej równowagi i zakłócają realizację programów przywracania zdrowia<sup>3</sup>. Technika ta wykorzystuje oddziaływania (wspomagane intencją) na centra energetyczne, dążąc do aktywacji układu odpornościowego i uruchomienia w jej następstwie mechanizmów samouzdrawiania ciała. Przydatne jest uświadomienie sobie faktu, że źródłem problemu, z którym się borykamy, jest stres (także nieuświadomiony), który zaburza gospodarkę energetyczną organizmu, a choroba jest jego konsekwencją i przejawem tego stanu. Jak wcześniej wspomniałam, nasza nieświadomość tego faktu zwykle wynika z programów, które wcześniej zostały wgrane do podświadomości<sup>4</sup>.

Kontrolą stresu zajmuje się w naszym ciele centralny układ nerwowy, a **technika kodu uzdrawiania służy przywracaniu równowagi w tym układzie**, gwarantując zarówno prawidłowy przebieg procesów fizjologicznych, jak i możliwość wykorzystania mechanizmów samouzdrawiania. Polega ona na stymulacji własnym biopolem (zaktywowanym przez spokojne i równomierne oddychanie, sygnalizujące centralnemu układowi nerwowemu, że **nie czujemy się zagrożeni**) ważnych ośrodków nerwowych i centrów energetycznych naszego ciała, które są istotnymi elementami systemu kontroli fizjologii w każdej komórce. To one włączają system obrony organizmu, gdy stres sygnalizuje zewnętrzne zagrożenie, ale organizm nie jest w stanie równocześnie bronić się przed zagrożeniem i zabiegać o swój dobrostan, więc blokuje ochronę wewnętrzną. Wyłączając mechanizm zewnętrznej obrony przywracamy układowi neuroimmunologicznemu stan równowagi.

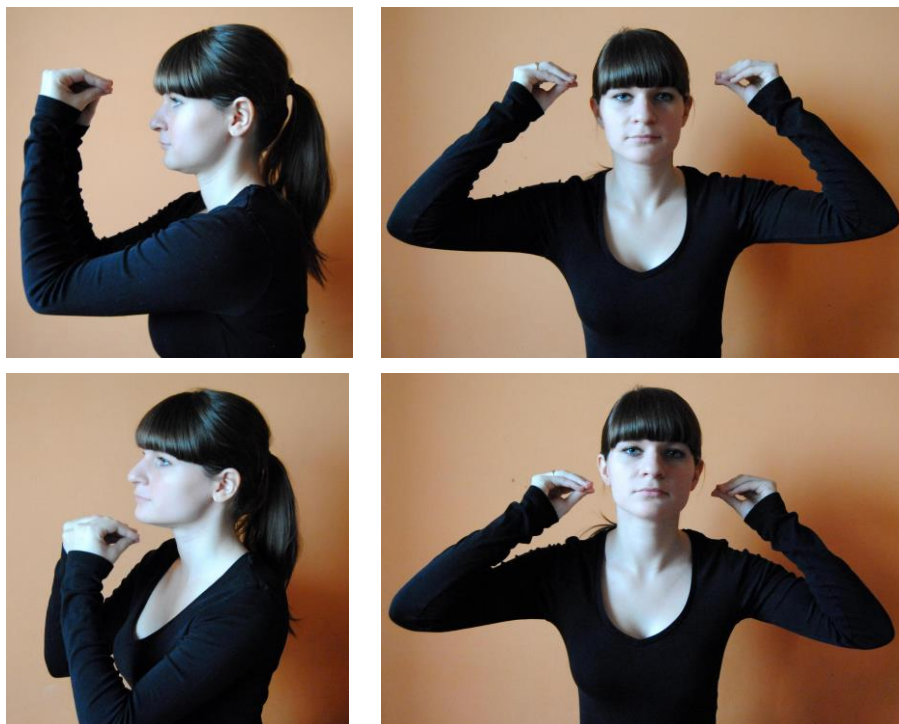
**Przy zastosowaniu afirmacji podobnej jak w wypadku stosowania techniki EFT poddawane są oddziaływaniom biopola kolejno następujące rejony ciała** (odległość opuszków palców dłoni od centrów energetycznych 5-7,5 cm):

- Nasada nosa (centrum energetyczne znane starożytnej medycynie azjatyckiej jako *czakra trzeciego oka*). Umożliwia stymulację gruczołów wydzielania wewnętrznego – przysadki i szyszynki.
- Tuż nad jabłkiem Adama (centrum energetyczne znane medycynie azjatyckiej jako *czakra gardła*). Umożliwia stymulację tarczycy, rdzenia kręgowego i centralnego układu nerwowego.
- Szczeka (nasada kości szczękowych w okolicy ucha). Jest to stymulacja automatycznie reagującej emocjonalnie strefy mózgu (ciała migdałowatego i hipokampu, rdzenia kręgowego i centralnego układu nerwowego).

<sup>3</sup> Alexander Loyd, Ben Johnson, *Kody uzdrawiania*, Gruner&Jahr Polska, Warszawa 2012.

<sup>4</sup> *Stress management: Approaches for preventing and reducing stress*, A Harvard Medical School Special Health Report; [http://www.health.harvard.edu/special\\_health\\_reports/stress\\_control](http://www.health.harvard.edu/special_health_reports/stress_control).

- Skronie (około 1,5 cm nad skronią i tyleż w kierunku tyłu głowy). W tym rejonie mózgu stymuluje się podwzgórze oraz wyższe funkcje lewej i prawej półkuli.



*Oddziaływanie własnym biopolem na centra nerwowe*

Stymulacja aktywuje cztery *centra energetyczne* w podanej wyżej optymalnej sekwencji (stąd nazwa techniki). Kolejność ta ma zasadnicze znaczenie, gdy chodzi o eliminację skutków szkodliwego zaprogramowania. Nie usuwa się w ten sposób wspomnień z banku naszej pamięci, ale zmienia reakcję ciała na sygnał wywołujący stres. Przeprogramowujemy w ten sposób wadliwy program zapisany w podświadomości, wprowadzając informację korygującą wspartą oddziaływaniem energetycznym. Im większe szkody w ciele wywołały wadliwe programy w naszym umyśle, tym dłużej trzeba kontynuować terapię. Oddziałując w ten sposób zawsze warto dążyć do koherencji kwantowej biopola z zewnętrznymi układami energetyczno-informacyjnymi (polem punktu zerowego i polem jądra Ziemi), której zbliżanie się sygnalizuje uczucie rytmicznego falowania w ciele, a w końcowym efekcie również uczucie wirowania wokół kręgosłupa (jest to wir sprzężenia zwrotnego ze sferą wszechświata ukrytą przed naszą percepcją).

## Podsumowanie

Obie te techniki pozwalają nam zrozumieć, że wbrew założeniom mechanistycznego materializmu **nie jesteśmy wyłącznie biologicznymi maszynami**, skoro proces odzyskiwania emocjonalnego spokoju i uzdrawiania możemy zainicjować mentalną intencją, która wspomagana rezonansowymi oddziaływaniami zewnętrznych pól fizycznych nada właściwy kształt i częstotliwość subtelnym impulsom biopola, korygując nieprawidłową informację w ciele i przeprogramowując wadliwe programy. Intencję tę (lub prośbę) możemy kierować do nadświadomości (naszego *superego*) lub w formie modlitwy do Boga, Anioła Stróża itp. Adresat nie ma znaczenia, gdyż prośbę tę kierujemy w gruncie rzeczy do wszechobecnych pól info-energetycznych obejmujących całość istnienia, a charakteryzująca je świadomość jest z natury ukierunkowana na cel. My ten cel identyfikujemy. Przedłużający się stres aktywuje współczulny układ nerwowy, który jest odpowiedzialny za przygotowanie organizmu do walki lub ucieczki, co odbywa się zawsze kosztem prawidłowego działania procesów odpowiedzialnych za dobrostan organizmu, zatem **poprawie emocjonalnej zawsze towarzyszy w jakimś stopniu odzyskanie zdrowia**.

Skuteczność opisanej wyżej techniki *kodu uzdrawiania* sprawdzana była przez Loyda i Johnsona za pomocą obserwacji zmienności rytmu zatokowego (ang. heart rate variability – HRV) w porównaniu z rytmem oddechu, a więc metody wykorzystywanej przy badaniach poziomu stresu w autonomicznym układzie nerwowym (działającym poza czuwającą i analizującą świadomością). Technika ta już w czasie

20 minut prowadziła do zlikwidowania napięcia w centralnym układzie nerwowym w stopniu wystarczającym, aby powrócił do równowagi. Kolejne badania dowiodły, że stan ten utrzymywał się przez całą dobę, podczas gdy analiza wyników usuwania w podobnym stopniu stresu przy zastosowaniu konwencjonalnych metod terapeutycznych pokazała, że wymaga to co najmniej 6-tygodniowej kuracji<sup>5</sup>. Wynik działania *kodu uzdrawiania* nie ma więc konkurencji w medycynie.

### **Dlaczego intencja w technikach psychofizycznych jest taka ważna?**

Wielowymiarowa fizyka kwantowa na równi z fizyką klasyczną opisują razem tę samą czasoprzestrzenną rzeczywistość niezależnie od rozpatrywanej skali, a zatem całość środowiska, w którym egzystujemy, obejmując wszystkie układy fizyczne (a więc także organiczne). Korpuskularno-falowa natura materii przekonuje nas, że praktycznie każdy obserwowany przez nas obiekt fizyczny przedstawia sobą złożony układ pól fizycznych, w których zakodowana jest pełna o nim informacja, a odbieraną przez nas postać substancjalną nadaje mu percepcja i świadomość obserwatora. **Tendencję zmian, których można oczekiwać w układzie kwantowym, opisuje równanie Schrödingera**, które w mechanice kwantowej odgrywa rolę analogiczną do drugiej zasady termodynamiki w fizyce klasycznej. Po rozszerzeniu tego równania o oddziaływania świadomości kwantowej ma ono postać nieliniowego cząstkowego równania różniczkowego<sup>6</sup> i opisuje proces rozchodzenia się zaburzeń w polu fizycznym, a zawarta w nim **funkcja falowa ujmuje cały szereg potencjalnych wariantów stanu rozpatrywanego układu**, na który możemy wpływać zmieniając stan układu fizycznego z początkowego na pożądany. Przy takim podejściu do problemu świadomość powołuje do istnienia ściśle określony stan aktem mentalnej kreacji (zrealizowanej intencji), ponieważ egzystują one jako potencjalne możliwości w stanie wirtualnym kwantowej rzeczywistości niejawniej i w każdej chwili mogą być wykorzystane.

---

<sup>5</sup> Robert J. Callahan, *Stop the nightmares of trauma. Thought field therapy, the power therapy for the 21st Century*, Parenting Press Inc., Seattle 2000.

<sup>6</sup> Formę matematyczną takiemu działaniu nadał amerykański fizyk kwantowy dr Henry P. Stapp (Lawrence Berkeley Laboratory), rozwijając równanie Schrödingera do postaci opisującej ewolucję układu kwantowego w wyniku mentalnego nań oddziaływania. To prowadzona przez niego informacja (intencja ukierunkowana na cel) do wektora stanu układu jako dodatkowa zmienna w tym równaniu zmienia je w układ nieliniowy, a cały fizyczny wszechświat wskutek tego przedstawia sobą zbiór nieskończonej liczby możliwych potencjalnie zdarzeń, spośród których intencja obserwatora pozwala wybrać najbardziej odpowiadający mu zestaw.

Henry P. Stapp, *Quantum theory and the role of mind in nature*, *Foundations of Physics*, **31**, 1465-1499 (2001).