

DR MICHAEL BOHNE

FENG SHUI

DLA UMYŚŁU



Usuwanie życiowych blokad poprzez psychologię energetyczną



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro



Uwagi wstępne

Ta książka opowiada o nowej technice psychoterapeutycznej w psychologii energetycznej, której mocny punkt między innymi stanowi to, że może być stosowana również jako technika samopomocy. Opisane ćwiczenia okazały się w praktyce bezpieczne i skuteczne. Oczywiście zawsze może się tak zdarzyć, że technika opukiwania nie zadziała, ponieważ użytkownik nie wziął pod uwagę pewnych uwarunkowań lub skupił się na aspekcie, który był jedynie pobocznym aspektem problemu, lub też zagadnienie jest bardziej złożone i z tego powodu opukiwanie jako technika samopomocy nie zadziałało.

Każdy, kto samodzielnie stosuje techniki opukiwania, robi to oczywiście na własną odpowiedzialność. Ani autor, ani wydawnictwo nie zamierzają stawiać diagnozy indywidualnej ani zalecać stosownej terapii. Opisane w tej książce techniki i ćwiczenia nie mogą zastąpić profesjonalnej kuracji problemów zdrowotnych lub poważniejszych zaburzeń psychicznych, ale mają umożliwić zdobycie pierwszego doświadczenia z zakresu stosowania techniki opukiwania.

Kto chciałby stosować środki psychologii energetycznej w leczeniu swoich pacjentów, pomimo że techniki te doprawdy robią wrażenie, powinien jednak koniecznie skorzystać najpierw z kursów u profesjonalnych trenerów.

DR MICHAEL BOHNE

FENG
SHUI
DLA UMYŚŁU



Usuwanie życiowych blokad poprzez psychologię energetyczną



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Natalia Szczyglewska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2012
ISBN 978-83-7377-557-2

Tytuł oryginału: Feng Shui gegen das Gerümpel im Kopf. Blockaden lösen
mit Energetischer Psychologie
Originally published under the title FENG SHUI GEGEN DAS GERÜMPEL IM KOPF
Copyright © 2007 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2012.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.talizman.pl – detal
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Technika opukiwania meridianów, Feng Shui i rupiecie w głowie	9
Wprowadzenie	9
Czym w ogóle są rupiecie w głowie?	13
Techniki opukiwania w psychologii energetycznej.....	17
Za każdą zmianę trzeba zapłacić.....	29
Strategie usuwania rupieci	33
Zakres kompetencji w zajmowaniu się samym sobą	39
 Rupiecie w głowie – co najczęściej pozbawia nas energii...	41
Rupiecie emocjonalne	49
Rupiecie poznawcze	91
Ograniczenia wynikające z niektórych związków międzyludzkich	109
Rupiecie we wzorcach zachowań	127
Złodzieje samooceny	137
 Instrukcja odrupiecania	145
Proces odrupiecania – 8 kroków	147
Feng Shui – test prowokacyjny i droga do pozytywów	189
Odnalezienie wzorców samosabotażu	197
Dostawcy samooceny	209
 Przypisy	219
O Autorze	223

*Dla Fee i pewnej małej dziewczynki z Tajwanu,
która ma przed sobą długą drogę.*

Technika opukiwania meridianów, Feng Shui i rupiecie w głowie

Wprowadzenie

Ciało jest sceną uczuć – Antonio Damasio

Na podstawie tego, czego na razie dowiedzieliśmy się o technikach opukiwania w psychologii energetycznej, należałoby podkreślić, że mają one wysoki potencjał redukcji obciążających uczuć. Jednak z naukowego punktu widzenia nie jest pewne, w jaki sposób działają. Wiele obserwacji przeczy twierdzeniu, że technika opukiwania jest skuteczna, ponieważ oddziałuje na tak zwany system meridianów, czyli właściwy każdemu ciału system energetyczny. Z drugiej strony wiele przemawia też za tym, że doświadczenie działania tej techniki na samym sobie, poprawa stosunku do siebie samego, jej wpływ na organizm i zdecydowana aktywacja różnorodnych obszarów mózgowych odgrywają w procesie terapeutycznym znaczącą rolę. Podczas opukiwania mózg musi bowiem podejmować szereg przeróżnych czynności, co prowadzi do tego, że z trudem przychodzi mu zachowanie obarczającego uczucia. Emocjonalny stres może zostać wyeliminowany w niewiarygodnie krótkim czasie.

Dlatego wielu użytkowników¹ psychoterapii, w poszukiwaniu naukowego potwierdzenia skuteczności tej metody, uznaje nie oddziaływanie fenomenów energetycznych, ale raczej przyczyny neurobiologiczne, jak na przykład naprzemienne oddziaływanie

na ciało i psychikę, które można określić także jako *embodiment* – uosobienie.

Feng Shui jest sztuką takiego uporządkowania świata zewnętrznego, dzięki któremu ludzie czują się dobrze i bezpiecznie. Idea przewodnią jest swobodny przepływ naturalnie występującej energii w taki sposób, że otoczenie zaczyna wywierać korzystny wpływ na człowieka i jego nastrój. Jeżeli do tematu Feng Shui spróbujemy podejść z punktu widzenia Zachodu, moglibyśmy przede wszystkim zapytać, co tak właściwie decyduje o tym, że energia w danym pomieszczeniu, czyli Feng Shui, jest dobra lub zła?

O tym koniec końców sam będziesz musiał zdecydować. Twoimi instrumentami mierniczymi są reakcje twojego ciała, twoje myśli i uczucia, w tym oczywiście odczucia wpływające z twojego brzucha, określane dziś jako markery somatyczne lub po prostu – intuicja, które to określenie robi obecnie furorę w każdej dziedzinie, od neurobiologii po marketing.

W jamie brzusznej znajduje się więcej komórek nerwowych niż w całym rdzeniu kręgowym, także wiele różnorodnych dróg nerwowych wypływa z brzucha i prowadzi do mózgu – i na odwrót. To oznacza, że natura uznała za sensowne, aby mózg z większym prawdopodobieństwem przyjmował to, co przeczuwa brzuch. Samopoczucie ciała ma zatem naprawdę znaczący wpływ na nasz odbiór danej przestrzeni i na to, czy człowiek w danym pomieszczeniu czuje się dobrze, czy też nie. Ciało funkcjonuje w pewnym sensie jak odbiornik energii danego pomieszczenia. Skanuje także poziom koncentracji i zbędnych rzeczy w głowie.

O tym, czy dane pomieszczenie, uczucie czy myśl będą miały na mnie dobroczynny wpływ lub czy mi zaszkodzą, nie może decydować jakkolwiek charakterystyczna, leżąca poza mną zasada porządkowa, a jedynie mój sposób odbioru danego zjawiska, przyjęcia go przez wrażliwego na bodźce człowieka.

Dlatego też psychologię energetyczną i Feng Shui postrzegam nie jako zamknięte systemy wiary czy prawdziwości, ale jako metaforę.

Do tego świetnie pasuje pojmowana na sposób sportowy zasada uwalniania głowy od zbędnych myśli. Pozwól, że o pewnych rzeczach będę mówić z dystansem i humorem, chociaż w codziennym życiu nie są one zabawne i powodują jak najbardziej prawdziwy i różnorodny ból.

Zatem nawet jeśli wydaje ci się, że nic nie zyskasz dzięki pracy z meridianami, akupunkturą, energiami, czy nawet z Feng Shui, proponuję ci, żebyś dalej śledził ten temat – to może ci się opłacić.

POJĘCIE ENERGII W RÓŻNYCH KULTURACH

*W wielu kręgach kulturowych takie energie, jak qi lub inne, nie są może widzialne, ale w jakimś sensie – odczuwalne. Czy chodzi w tym przypadku o identyczny fenomen występujący pod różnymi nazwami, czy może raczej o różne przejawy jednej siły życiowej czy energii, to nie jest jasne² i nie powinno być tutaj zgłębiane. W Indiach energię tę nazywa się prana, w Tybecie – lung, na Hawajach – mana, w kulturze żydowskiej – cheim, a w kulturach islamskich – ruh, w Egipcie z kolei – ka lub ga-ilamain, w kulturach hinduskich akasha, u Paracelsusa to archeus, a w terminologii Galena – physis i pneuma, u Hipokratesa – vis medicatrix naturae. Filozofowie przedsokratejscy używali terminu *énérgεια*, co oznaczało tyle, co „skuteczność, czynność lub wigor”, w skrócie – każdą aktywność³. Z punktu widzenia medycyny historycznej wielu medyków lub naukowców opisywało różnorodne formy energii. Lekarz Franz Anton Mesmer, który w XVIII w. ugruntował mesmeryzm (magnetyzm) – prekursorską teorię współczesnej hipnozy – opisywał pewną formę energii, którą nazywał zwierzęcym magnetyzmem. Jemu współcześni wychodzili od siły*

natury, którą nazywali fluidum. Uczeń Freuda Wilhelm Reich mówił o energii życiowej lub o primordialnej energii kosmicznej, a sam Freud zbudował system, który również opierał się na aspekcie energetycznym, i to na energii pociągu seksualnego, którą nazwał libido; według niego to każda energia psychofizyczna, która w znacznym stopniu panuje nad podświadomością.

Wielu ludzi także dziś jeszcze mocno obstaje przy stanowisku, że mamy energię życiową, która jest odpowiedzialna również za to, czy jesteśmy zdrowi czy chorzy, szczęśliwi czy depresyjni.

Współczesna fizyka jest na etapie rozpoznawania różnorodnych pól bioenergetycznych⁴. Te znajdują się na przykład wokół ludzkiego ciała, które reaguje z każdym strumieniem pola biomagnetycznego, jakie znajduje się w pobliżu, także ze strumieniem energetycznym wewnątrz ludzkiego systemu nerwowego. To pole elektromagnetyczne zaczęto z biegiem czasu mierzyć przy pomocy tak zwanego magnetometra SQUID. Wygląda na to, że nie trzeba będzie długo czekać, aby takie, liczące sobie kilka tysięcy lat pojęcia, jak energie, na przykład qi, mogły zostać opisane językiem współczesnej fizyki.

Czym w ogóle są rupiecie w głowie?

Blokady hamują przepływ energii w danym pomieszczeniu; osłabiają w ten sposób Feng Shui. W tym momencie proponuję potraktować Feng Shui jako metaforę służącą wyśledzeniu niepotrzebnych myśli w głowie. Ludzka głowa to pojęcie odpowiadające w tym momencie dla naszych myśli i odczuć. W myśl tej przenośni takie zbędne czyniki, czyli rupiecie emocjonalne lub myślowe, utrudniają wolny przepływ energii w ciele człowieka i prowadzą w ten sposób do powstawania blokad. Wewnętrzny bałagan uniemożliwia nam harmonijne życie z sobą samym i swoim otoczeniem oraz hamuje rozwój potencjału.

W dalszej części będę się odnosić do przepływu energii w nas, rupieci w nas i uwalniania się od naszych myślowych i emocjonalnych obciążeń. Nie trzymasz zatem w ręku konwencjonalnej książki o Feng Shui, a książkę, która wykorzystuje pewne zasady Feng Shui, abyś mógł spojrzeć przez nie na swój emocjonalny i myślowy bagaż i pozbyć się go przy pomocy psychologii energetycznej. W tradycyjnej medycynie chińskiej (TCM) wychodzi się z założenia, że blokady (czyli takie właśnie rupiecie) w meridianach, czyli w drogach energetycznych człowieka, prowadzą do fizycznych lub psychicznych problemów. W medycynie chińskiej od tysięcy lat blokady usuwa się przy pomocy akupunktury. Od kilku dziesięcioleci stosuje się specjalną technikę opukiwania meridianów, przy pomocy której można w ukierunkowany sposób uwolnić się od emocjonalnych i myślowych blokad. To część technik opukiwania w psychologii energetycznej. Tylko że tutaj nie nakłuwają się punktów akupunkturalnych, lecz się je opukuje. Ale więcej o tym poniżej. Teraz chcę jeszcze raz poruszyć problematykę zbędnego balastu w głowie.

Można powiedzieć, że rupiecie to zbiorowisko rzeczy, które z biegiem czasu straciły na użyteczności lub które nigdy do niczego się nie

przydawały bądź też straciły znaczenie. Mogą to być też takie rzeczy, które kiedyś dla kogoś lub też same w sobie miały ogromną wartość, ale teraz są w stanie tak zwanej agregacji, stają się zbędne i jedynie zabierają innym przedmiotom miejsce i energię. Im stan agregacji według fizyki jest na wyższym energetycznie poziomie – i im *bardziej zbędny* – tym więcej miejsca zajmuje. To bardzo podobne do tego, co dzieje się w naszej głowie, a o czym mówimy, używając metafor. Zbędne myśli i odczucia potrzebują więcej miejsca, niż w rzeczywistości zajmują, i zużywają pewien subtelny rodzaj energii. Każdy z nas niechętnie przekracza próg pomieszczenia, które całe, od góry do dołu, jest zagracone, chętnie je także opuszczamy. Odpycha nas od tego miejsca pewna energia. W konsekwencji *unikamy* przebywania w tym pomieszczeniu. Dokładnie tak samo dzieje się w przestrzeni naszej głowy. Unikamy tematów, w których uzbierało nam się sporo niepotrzebnych emocji – na przykład stosunek do własnych rodziców. A to z kolei w konsekwencji prowadzi do nagromadzenia wciąż większej i większej ilości śmieci. Gdy tylko zaczynamy myśleć o takich tematach, wówczas odczuwamy wysiłek lub jesteśmy pozbawieni energii. To z kolei sprawia, że dokładamy jeszcze rupieci, które ograbiają nas z energii potrzebnej do następnych ważnych kroków życiowych. Z tego powodu nie podejmujemy niektórych ważnych dla naszego życia działań, ponieważ po prostu brakuje nam do tego energii.

Etymologia niemiecka słowa RUPIEĆ⁵

W języku niemieckim pojęcie pochodzące z XIII–XVI wieku. Rupiecie oznaczają właściwie ‘hałasy, szumy’. To pojęcie odwołujące się do starego sprzętu domowego, którego transport był bardzo uciążliwy.

Korzenie językowe zdradzają powiązanie interesującego nas wyrazu z „szumem”. To ładne wyobrażenie tego, co może się dzieć

w naszych głowach. Rupiecie powodują szумы, które odwodzą nas od jasnego, zorientowanego na cel myślenia, czucia i działania.

Kto choć raz czytał książkę Karen Kingston *Feng Shui. Jak pozbyć się bałaganu ze swojego życia*⁶, był z pewnością oszołomiony tym, jak bardzo balast codzienności może blokować naszą energię, a przede wszystkim tym, jaka ilość energii może zostać niespodziewanie uwolniona i wykorzystywana, gdy wywietrzy się i wysprząta wszystkie zagracone kąty i pomieszczenia.

Przy pomocy coraz lepiej znanych i wciąż rozwijających się technik opukiwania psychologii energetycznej możemy uporządkować nasze życie emocjonalne i poznawcze. Taka innowacyjna psychoterapia umożliwia niesamowite zarządzanie własnym systemem emocjonalnym. Dzięki temu staje się bardzo skuteczną techniką uzupełniającą dla naukowej psychoterapii. Lekarze psychologowie, uzdrowiciele, a także psychoterapeuci, trenerzy i trenerzy sportowi coraz częściej z powodzeniem włączają psychologię energetyczną do swoich dotychczasowych metod. Model działania psychologii energetycznej pokazuje, że – posłużmy się tą samą metaforą – rupiecie w meridianach, czyli drogach energetycznych człowieka, prowadzą do problemów i osłabiają funkcjonowanie wzorca myślowego. Nieraz bałagan panuje zresztą nie tylko w głowie, co pozwalałby przypuszczać tytuł tej książki. Ale meridiany prowadzą do głowy i do umysłu. Poprzez opukiwanie punktów akupunkturalnych można pozbyć się blokad i obciążeń lub je zharmonizować. Taki energetyczny bagaż może spowodować: przerwanie w systemie energetycznym, blokadę, energetyczną bliznę albo obciążenie w meridianach. System meridianów działa trochę jak dysk pamięci, gromadzący informację o przeżytych (energetycznych) zranieniach. Dlatego terapia tego typu zadr pomaga równocześnie uwolnić się od balastu przeszłości. Przy pomocy technik opukiwania w psychologii energetycznej można kierować wolnym przepływem energii, przez co negatywne i blokujące wzorce myślowe i ener-

tyczne pozwalają się formować. Dzięki temu opukiwanie uwalnia związaną energię. Rupiecie zostaną wymienione, że się tak wyrażę, na wartościową monetę, mianowicie na wolną energię: psychologia energetyczna, opukiwanie punktów akupunkturalnych, staje się czymś w rodzaju Feng Shui dla duszy.

Szczególnie cenne jawi się w technikach opukiwania także to, że można je w dużej mierze stosować jako znaczącą część emocjonalnego i poznawczego samosterowania. Nie wymaga to pomocy z zewnątrz, przez co zdobywa się bardzo pozytywne doświadczenie samoskuteczności. Oczywiście samosterowanie ustaje w momencie, gdy nie przynosi pozytywnych doświadczeń, gdy przechodzisz w stan stagnacji lub gdy w wyniku zajmowania się emocjonalnymi lub poznawczymi rupieciami czujesz się gorzej niż poprzednio. W tym momencie powinieneś pozwolić na pomoc z zewnątrz.

Ta książka nie powinna stanowić pola dla wywodów, co jest skuteczne, a co nie w psychologii energetycznej, ponieważ z naukowego punktu widzenia nie zostało to wystarczająco wyjaśnione. Ale coraz więcej obserwacji przemawia za tym, że skuteczność techniki opukiwania wcale nie ma tak wiele wspólnego z tak zwanymi meridianami. Wydaje się, że jednoczesna stymulacja ciała (wywoływana opukiwaniem punktów akupunkturalnych), podczas której myśli się o obciążającym uczuciu, prowadzi do uwolnienia od obarczającej emocji. A w to, że techniki opukiwania w psychologii energetycznej w przypadku stresu psychicznego są zdumiewająco skuteczne i działają szybko, nikt nie powinien już wątpić. Proszę jednak o pobłażliwość, gdy nie będę mógł się oprzeć pokusie uczynienia takiego czy innego drobnego wykładu z dziedziny hipotez skuteczności działania. Tego typu wycieczki będę w widoczny sposób zaznaczał, abyś mógł je po prostu pominąć, jeśli teoretyczne wyjaśnienia w ogóle cię nie interesują.

Rupiecie w głowie

– co najczęściej pozbawia nas energii

Teraz nastąpi przegląd przeróżnych gatunków śmieci, jakie możemy przechowywać w głowie. Niektórych aspektów nie da się tutaj wyczerpująco omówić, nie zmieściłyby się one bowiem w tej książce i nie jest to zresztą jej celem. Zamieszczony poniżej opis powinien jedynie ułatwić ci rozstrzygnięcie, czy dany rodzaj balastu nosisz w swojej głowie. W zasadzie chodzi o najczęściej pojawiające się klasyfikacje wewnętrznego bałaganu.

Kiedy już ostatecznie uporasz się z danym aspektem, który chciałeś wyrzucić z głowy, zanotuj sobie, proszę, na kartce, jakie **negatywne uczucia** towarzyszyły temu tematowi, jakie **ograniczenia i negatywne przekonania, uprzedzenia i wyrzuty wobec siebie samego**; czyli wszystko, co towarzyszyło myślom o danym aspekcie. Wtedy, by ostatecznie usunąć taki wewnętrzny balast, możesz przejść do rozdziału *Instrukcja odrupiecania* (s. 145, 166). To ta część książki, w której każda przestrzeń zostanie aktywnie uporządkowana, posprzątana i pięknie odmieniona. Uwaga, tam jednak trzeba ciężko pracować. Dlatego przygotuj się na to, że zanim osiągniesz w głowie harmonię i ład, będziesz musiał nieco wyteńczyć siły i się natrudzić. Jak już wspomniałem – za wszystko trzeba zapłacić.

Porządkowanie następuje zawsze w dwóch istotnych obszarach, **negatywnych uczuć oraz ograniczających i obniżających poczucie własnej wartości myślach**. W rozdziale *Instrukcja odrupiecania* znajdziesz jeszcze kilka wskazówek, jak uporać się z balastem

schowanym za innymi problemami, aspektami w aspektach i pod aspektami, jak dokładnie je przepracować i pożegnać się z nimi.

Hans Markowitsch, badacz pamięci ludzkiej, powiedział kiedyś, że uczucia są strażnikami pamięci. Szwajcarski psychiatra Luc Ciompi¹⁶ opisał uczucia jako emocjonalną podstawę naszego poznawczego myślenia. Emocje, którymi aktualnie dysponujemy, decydują o tym, jak nasz umysł będzie myślał w przyszłości. Nasze zdolności intelektualne, nasze *czyste myślenie* nie jest jednak aż tak czyste, tylko zależne od naszych uczuć. Jeżeli emocjonalnie jesteśmy akurat w dobrym stanie, wówczas nasza przeszłość również wydaje nam się całkiem dobra (*nigdy nie jest za późno, żeby mieć udane dzieciństwo*), to, co za nami, wydaje nam się przyjemne, a i w przyszłości czekają nas miłe niespodzianki. Ale jeśli akurat mamy doła, wówczas nasza przeszłość jawi nam się jako mroczna i usiana porażkami. To, co za nami, wydaje nam się szare i beznadziejne, a i w przyszłości najpewniej nic nam się nie opłaci, ewentualnie czyha tam na nas wiele niebezpieczeństw. Brakuje nam ufności i nadziei – *no future*. Interesujące, że w obydwu przypadkach nasze doznania zdają się być piekielnie prawdziwe i całkiem spójne.

Nasze negatywne odczucia służą naszym wspomnieniom, ewentualnie naszemu wartościowaniu, jak lekki specyfik, którym konserwujemy negatywne doświadczenia i przeczucia.

Współczesne badania nad ludzkim mózgiem są zgodne, jeśli chodzi o dominujące znaczenie naszych uczuć. Kiedy nasz układ limbiczny jest zbyt pobudzony, zachowujemy się tak, jakby ktoś nam amputował płat czołowy. Tak zwany zdrowy rozsądek staje się wówczas nieosiągalny dla myśli, uczuć i działania. Starsze ewolucyjnie obszary mózgu przejmują wówczas kontrolę i odpowiadają programem reagowania w nagłych wypadkach, jak na przykład

układem „*flight-or-fight*” (uciekaj lub walcz). Duże grupy mięśniowe zostają wówczas silniej ukrwione, żebyśmy mogli albo uderzyć, albo szybko uciekać. Nasze zróżnicowane myślenie znacznie na tym traci. Gdy stres narasta, a wszelkie drogi działania zdają się nagle odcięte, wówczas mózg przełącza się na reakcję tanotozy. Nieruchomiejemy ze strachu.

Nasze emocje zatem w znacznej mierze decydują o tym, jak nasz mózg reaguje i co z nas oraz naszego otoczenia jesteśmy w stanie postrzegać. Niestety, na etapie wychowania czy szkolnej edukacji niewiele zdradzono nam z tego, w jaki sposób możemy wpływać na nasze uczucia i jak kierować je w stronę pozytywnego i efektywnego działania.

Miliony ludzi odnalazły jednak pewne sposoby, którymi można wpływać na własne emocje. Konsumują alkohol, haszysz, ekstazy, heroinę, kokainę, tabletki uspokajające i środki uszczęśliwiające, jedzą zbyt wiele, miewają napady głodu, prowadzą samochód za szybko i zbyt ryzykownie, chodzą na zakupy lub do kasyna, jeżdżą konno lub skreślają kupony Lotto. Niestety, takie zachowanie dosyć słono kosztuje i pociąga za sobą jeszcze więcej problemów. Prowadzi też najczęściej jedynie do doraźnej poprawy samopoczucia. Już w krótkim czasie po chwilowym zaspokojeniu często uczucia wietrzeją, pojawia się wewnętrzna pustka i depresja.

Są też oczywiście tacy ludzie, którzy potrafią dobrze o sobie zadbać i którzy mają umiejętność zdrowego poprawiania sobie humoru. Na przykład poprzez medytację, świadome kierowanie myśli w kierunku dobrych czasów, mądrości, roztropności, humoru i samoakceptacji.

Ale większości z nas jasno nie wytłumaczono, jak łatwo, w nieskomplikowany, zdrowy i znośny dla otoczenia sposób możemy sprowadzić nasze uczucia na właściwy tor. Na tym właśnie polu objawia się mocna strona technik opukiwania w psychologii energetycznej, których można się nauczyć także w zaawansowanym

wieku. Mogą być w dużej mierze wykorzystywane jako metoda do emocjonalnego samosterowania. Poprzez opukiwanie samego siebie zdobywamy doświadczenie dobrej samoefektywności, a nasz dopaminergiczny system nagradzania odnotowuje to w ciągu zaledwie kilku sekund. Emocjonalny balast, zły nastrój i troski nie stają nam już na drodze, ale możemy sami coś przeciw nim poradzić. Skuteczna kombinacja wpływająca na poprawę naszych odczuć składa się z mieszanki *samoakceptacji* i *samospokojenia* poprzez redukcję stresu osiągniętą dzięki opukiwaniu.

I co nie mniej ważne, wszystkie te ćwiczenia razem prowadzą także do koncentracji na naszych mocnych stronach, zdolnościach, kompetencjach i na tych obszarach, na których dostępna jest nam energia. Zrób sobie zatem prezent i poeksperymentuj z zaproponowanymi ćwiczeniami. W naszym mózgu jedynie wówczas może się coś trwale zmienić, gdy nasze myśli, uczucia i działanie również aktywnie się zmieniają. A to będziesz mógł osiągnąć wówczas, gdy uwolnisz swoją głowę dzięki ćwiczeniom emocjonalnego uwolnienia od ograbiającego cię z energii balastu i dzięki samoakceptacji. Kompetencje w zadbanie o samego siebie, których do tego potrzebujemy, to *samospokojenie* i *samoakceptacja*.

Instrukcja odrupiecania

W zasadzie instrukcja odrupiecania jest prosta do zastosowania. Musisz jednak kilka razy przejść przez cały proces wewnętrznego porządkowania, żebyś miał już we krwi wewnętrzną logikę i przebieg całego postępowania. W procesie wewnętrznego odblokowywania chodzi o pewną kombinację różnych technik, przy czym każdą z nich można właściwie stosować w autoterapii. Najbardziej jednak wydajna jest zaproponowana poniżej kolejność. Ona jest po prostu najskuteczniejsza.

Ważne jest, żeby podczas procesu wewnętrznego porządkowania pozostawać wciąż na dwóch płaszczyznach:

- ➔ ***na płaszczyźnie samosabotujących myśli, wyrzutów i upośledzających funkcjonowanie przekonań (kora mózgowa). Te zostaną potraktowane przy pomocy środków ćwiczenia samoakceptacji***
- ➔ ***na płaszczyźnie negatywnych, ograniczających uczuć (mózg emocjonalny, czyli układ limbiczny). Tych pozbędziemy się przy pomocy aktywnego porządkowania, czyli przy użyciu technik opukiwania punktów akupunkturowych.***

Na każdy rupieć spoglądamy w pewnym sensie dwuogniskowo.

Jeżeli masz jakiś aspekt, którego chcesz się pozbyć, wówczas zanotuj go na czystej kartce i kiedy będziesz go odblokowywać, proszę, zawsze miej na względzie te dwie płaszczyzny. Czyli jeśli boisz się latać, to powinienesz wypisać ten lęk i wszystkie inne lęki oraz *negatywne uczucia*, które się za nim kryją, na przykład:

- strach przed lataniem
- strach przed niemożliwością opuszczenia samolotu
- strach przed utratą kontroli
- strach przed tym, że wszyscy zauważą, że się boję
- strach, że oszaleję ze strachu
- czuję się uwięziony
- czuję się bezradny
- etc.

A wówczas możesz wypisać wszystkie **sabotujące Cię myśli, wyrzuty wobec samego siebie i przekonania**, które zostały jeszcze dodatkowo opracowane także w tabelach 4-5, skanujących samo-sabotaż (s. 199, 204), na przykład:

- latanie jest niebezpieczne
- jestem idiotą, bo boję się latać
- tam w górze to wszystko niekoniecznie musi być takie bezpieczne
- to będzie dla mnie bezpieczniejsze, jeśli zachowam mój lęk przed lataniem
- wcale nie zasłużyłem na to, żeby pokonać mój lęk przed lataniem
- pilot będzie leciał uważniej, jeśli ja będę się martwił i będę się bał
- etc.

W ten sposób zebrałeś sporo materiału diagnostycznego, czyli dokuczających ci uczuć i przekonań. Dzięki temu możesz zrozumieć, skąd wziął się twój balast, czyli w tym przykładzie lęk przed lataniem, z czego się składa i na co powinieneś ukierunkować swoją przemianę.

Proces odrupiecania – 8 kroków

Najpierw dokonaj przeglądu i przeczytaj, proszę, uważnie na najbliższych stronach opis całego procesu wewnętrznego porządkowania. Później przydatne dla twojego prywatnego postępowania będzie skorzystanie ze *skrótowej wersji* instrukcji odrupiecania. W poniższym opisie zostanie również wyłożone, jaką funkcję mają pojedyncze ćwiczenia, po to, żebyś mógł zrozumieć, co dokładnie i po co robisz.

1. Koncentracja

Skoncentruj się na rupieciu, czyli na negatywnym aspekcie, który chcesz uporządkować.

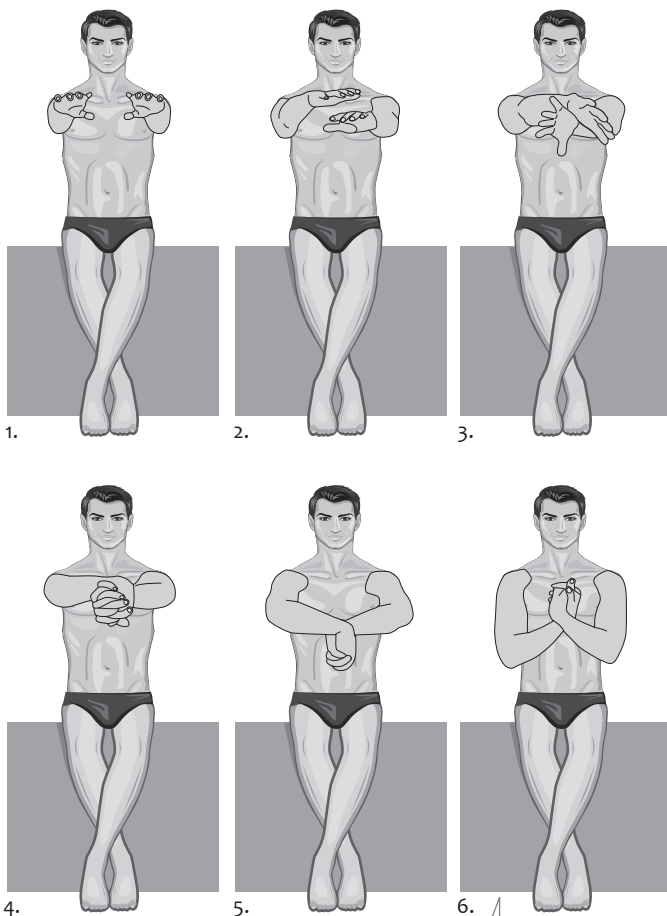
2. Miara stresu, balastu

Jak bardzo nieprzyjemnie odczuwasz dany aspekt w skali od 1 do 10 w tym momencie? 0 oznacza brak stresu czy obciążenia, a 10 oznacza maksymalny stres lub maksymalne obciążenie. Tę miarę możesz ponawiać po każdym opukiwaniu, po rozluźnieniu lub po prostu powtarzać w międzyczasie, żeby sprawdzić, czy coś się w danej kwestii zmieniło.

3. Ćwiczenia krzyżujące i styku palców

(czyli dbanie o kondycję podczas wewnętrznego segregowania lub sprzątania). Prowadzi do tego, że obydwie półkule mózgowie lepiej się ze sobą komunikują.

Siad krzyżowy



Zwizualizuj sobie przy zamkniętych oczach słowo „Balans”, np. jako wagę

Ćwiczenie krzyżujące

Podczas ćwiczenia krzyżującego powinieneś zwracać uwagę na to, żeby pozycja, jaką przyjmiesz dla nóg i rąk, była dla ciebie naprawdę wygodna. W przypadku większości ludzi dzieje się tak wówczas, gdy położą lewy nadgarstek nad prawym, a prawe ramię nad lewym (porównaj z rysunkiem). Jeżeli w twoim przypadku jednak jest inaczej, to też w porządku. W końcu to tobie musi być wygodnie.

Kiedy na koniec zamkniesz oczy, powinieneś się całkowicie skoncentrować na oddechu. Przy wdechu język powinien dotykać do podniebienia, a podczas wydechu powinien znów opaść. Podczas ćwiczenia możesz sobie wyobrazić zrównoważoną wagę wahadłową, aby w taki sposób zaprezentować swojemu umysłowi obraz balansu. W środku możesz sobie również powtarzać słowo *balans*. Ćwiczenie powinno trwać od 30 sekund do 2 minut.

CO ĆWICZENIE KRZYŻUJĄCE ROBI Z NASZYM UMYSŁEM?

Ćwiczenie krzyżujące stanowi optymalne przygotowanie naszego umysłu na proces wewnętrznego porządkowania. Prowadzi do lepszej kooperacji pomiędzy obiema półkulami mózgowymi. Poprzez opisane odwrócone ułożenie ramion i rąk nasz umysł jest niesamowicie pobudzany do tego, żeby obie jego półkule porozumiewały się między sobą. To z kolei owocuje przerwaniem naprzemienną izolacji obu półkul. Dokładnie tak, jak to się dzieje również w przypadku wciąż powracającej bilateralnej stymulacji, czyli naprzemiennego aktywowania prawej i lewej półkuli podczas rozluźnienia. Poprzez zatrzymanie wzajemnej izolacji półkul mózg może lepiej połączyć ze sobą racjonalne i emocjonalne aspekty wspomnień, które wcześniej były od siebie odseparowane. Przebudowa wspomnień może nam wówczas lepiej wyjść²⁵. A to, jak się przypuszcza, prowadzi do zerwania negatywnego wzorca skojarzeniowego.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

**Czy czujesz, że czasami umysł Cię ogranicza?
A może jedyną przeszkodą do osiągnięcia sukcesu
są Twoje lęki i przekonania?
Jeżeli tak, to ta książka jest dla Ciebie.**

Tak jak tradycyjne Feng Shui oczyszcza dom i zapewnia właściwy przepływ energii, tak treści zawarte w tym poradniku zagwarantują harmonijne i optymalne funkcjonowanie Twojego umysłu.

Porządkując energię płynącą w Twoich meridianach będziesz w stanie:

- ☯ zredukować emocjonalny balast,
- ☯ poprawić relacje i związki z otoczeniem,
- ☯ wyzbyć się zachowań i przekonań, które Cię ograniczają,
- ☯ wyeliminować negatywne uczucia,
- ☯ podnieść poczucie własnej wartości.

Dzięki tej książce nauczysz się kontrolować emocje oraz uporządkujesz bałagan znajdujący się w Twojej głowie. To z kolei zapewni Ci swobodny przepływ naturalnej energii w ciele oraz korzystnie wpłynie nie tylko na samopoczucie i nastrój ale również uporządkuje całe Twoje życie.

Zaprowadź porządek w swojej głowie.

PATRONI:



Cena: 34,30 zł

ISBN 978-83-7377-557-2



9 788373 775572