

Amy B. Scher

# WEŹ ZDROWIE W SWOJE RĘCE



Jak uleczyć samego siebie  
kiedy nikt inny nie potrafi Ci pomóc



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*







STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Magdalena Madura  
SKŁAD: Iga Maliszewska  
PROJEKT OKŁADKI: Iga Maliszewska  
TLUMACZENIE: Kamila Knockenhauer

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2016  
ISBN 978-83-7377-784-2

Przetłumaczono z: *How to Heal Yourself When No One Else Can:  
A Total Self-Healing Approach for Mind, Body, and Spirit*

Copyright © 2016 Amy B. Scher  
Published by Llewellyn Publications  
Woodbury, MN 55125 USA  
www.llewellyn.com

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2016  
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.

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)

#### ZASTRZEŻENIE

Wydawca i autor nie ponoszą odpowiedzialności za szkody poniesione przez czytelnika wynikające z wykorzystania treści zawartej w niniejszej książce i zalecając zachowanie zdrowego rozsądku podczas prób zastosowania praktyk opisanych w tej pracy.



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](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

„Amy Scher jest głosem spokojnej, pokrzepiającej m dro ci. Jej własny triumf nad chorob ą jest prawdziwie inspirujący, ale to, co naprawdę czyni Amy inspiracją sam w sobie, to jej ciepły, uprzejmy, praktyczny i przystępny styl... Ta ksi ążka jest lekturą obowiązkową dla wszystkich zmagających się z jakim wyzwaniem, ale także dla tych, którzy pragną usunąć stare blokady i uwolnić się, by do wiać do najlepszego zdrowia i być pełni najautentyczniejszego życia”.

– Sara DiVello

„Historia Amy wzbudza respekt. Jej ksi ążka *Wę zdrowie w swojej r ęce* jest pełna m dro ci i łatwych do wdrożenia technik, które każdemu mogą pomóc połączyć umysł z ciałem, serce z duszą i uzdrowić całe życie. Naprawdę piękna lektura”.

– Luminita D. Saviuc,

h 7

„Ksi ążka Amy Scher *Wę zdrowie w swojej r ęce* jest wszechstronnym i przystępnym manifestem «zrób to sam» niosącym prawdziwe korzyści. Amy prowadzi czytelnika w kierunku autentycznego samoleczenia w sposób przystępny, szczerzy i bardzo na czasie”.

# 8

„Amy jest odważną pionierką na polu uzdrawiania umysłu, ciała i ducha. Stworzyła praktyczną, pełną współczucia, inteligentną księgę, która wzmacnia twoją zdolność do uzdrawiania i poprawy zdrowia. Za pomocą potwierdzonych, łatwych technik, odnajdziesz przyczyn bólu, fizycznej dysfunkcji, choroby i wrócisz do zdrowia... Ta księga rozświetla drogę do dobrego samopoczucia”.

– Sherrie Dillard,

K

„W tej podręczniku co szczerzej i przystępnej księce, Amy Scher przedstawia praktyczne narzędzia i poradnictwo, które pomogą ci „usłyszeć” co twoje ciało próbuje ci powiedzieć, zlikwidować nieprzepracowany bagaż emocjonalny i wzmocni swoje zdolności intuicyjne. To przewodnik dla wszystkich tych, którzy szukają głębszej, spokojniejszej łączności z ciałem, umysłem, duchem – i szczęśliwszego życia”.

– Jordan Bach,

U " "

„Inspirująca historia w drówek kobiety, poszukującej ratunku od zagrażającego jej życia choroby. Pani Scher jeszcze raz dowodzi, że samo wiadość i odwaga, by być sobą, są fundamentami uzdrowienia i dobrego samopoczucia...Jest to obowiązkowa lektura dla wszystkich, którzy chcą uzdrowić się na poziomie ciała, umysłu i ducha”.

– Keith Sherwood,

o

h\ ) - @M ‡ ° V@

Dla Charlotte Phillips, mojej ony, najlepszej przyjaciółki. Jeste najwi ksz , najbardziej niesamowit niespodziank mojego ycia i dowodem na to, e wszech wiat dokładnie wie, co robi. Dzi kuj , e zawsze jeste moim „wiatrem w plecy” i nigdy „nie plujesz mi w twarz”. Kochasz mnie we wszystkich moich momentach i nie ma nikogo, kogo kochałabym bardziej. Ty i ja na przekór wiatu, kochanie.

Dzi kuj z gł bi mojego przepelnionego miło ci serca mojej rodzinie: Fockersom (na obu wybrze ach i w Wielkiej Brytanii). Nie ma słów, które mogłyby opisa nasz klan, nasze szale stwo, nasz miło . Wasze wsparcie i zabawa s czym , co było mi dane i nie wiem, jakim cudem miałam tyle szcz cia, by tego zazna . Jeste cie plemieniem, od którego nigdy nie chc si odł czy .

Mojej mamie MM (Mama Mi ), Ellen Scher: dzi kuj za prac nad tekstem, a oczy zaprotestowały, i za ponowne do- pracowanie. Ale przede wszystkim, dzi kuj ci za bezwarunko- we wszystko. Nasze nocne rozmowy telefoniczne i histeria nad niektórymi spornymi bł dami w druku były chwilami, które istniej tylko w porywach miło ci mi dzy matk a córk . Jeste moj bohaterk .

Nie ma odpowiednich słów podzi kowania dla Steve Har- risa, mojego agenta literackiego, mojego przyjaciela i połowy upragnionego teamu 22. Pami tam, jak napisałam do ciebie, pytaj c, czy zostaniesz moim agentem, nawet gdyby nasz pro- jekt si nie sprzedał. Nie musiałam czeka nawet pi ciu minut na twój odpowied : „Jeste moj autork , a mier nas nie rozdzieli (albo a przestaniesz mnie chcie )”. Czekałam na cie-



bie przez prawie całe życie i nie zawiodła. Dziękuję ci za bycie agentem, jakiego mogłam tylko sobie wymarzyć. Dziękuję za twój szczerok, kiedy moja pisanina była „zbyt nudna”, by ją pokazać wydawcom. Ha! Miała rację. Zawsze masz rację. I dziękuję ci za porywanie mnie na lunch.

Wyraam najgłębziej wdziacznie zespołowi w Llewellyn, szczególnie Agnelli Wix, mojej redaktor, która dostrzegła we mnie coś szczególnego w bardzo zatłoczonym świecie pisarzy. Nie mam słów podziękowania za twój uprzejmość i cierpliwość i za pomoc w szybszym dojściu do tego cholernego sedna. Gdzie była przez całe moje życie? Jesteś po prostu i dosłownie najlepsza. Andreone, ogromnie dziękuję za twój wymienity talent, skupienie, doskonałość i oko do szczegółów. Pomogła mi uczynić tekst lepszym, niż mogłam sobie wyobrazić.

Głębokie wyrazy wdziaczności kieruję do osób, których praca sprawiła, że tekst stał się faktem. Melisso Gentsle, zawsze wierzyła we mnie bardziej, niż ja sama i zawsze to doceniałam. Dopingujesz mnie jak nikt i bzdiesz wspaniałam. Julia Montijo: edytowała próbki rozdziałów grubo po północy, chociaż miała swój własny prac do wykonania oraz uczyła mnie, że kiedy jesteś dorosła, musisz ustalić jakie zasady. Na zdrowie, moja kochana! Amanda McAulay: zmuszała mnie do jedzenia lunchu i bezwarunkowo podnosiła na duchu. Dziękuję za przyjęcie mojego szaleństwa i za bycie naprawdę wspaniałą przyjaciółką. Nadine Nettman Semerau: tylko my zostałyśmy w naszym klubie pisarskim, ale dowiodłyśmy, że warto było zostać. Nadal nie mogę uwierzyć w ten szalony wspaniałość, która się przed nami roztoczyła i czekam na więcej. Zespole z 84 ulicy: edytowaliście, organizowaliście obiady i urealnialiście moje życie, kiedy ja tkwiłam przy biurku. Jesteście najlepszymi siostrami, jakich dwie dziewczyny mogą sobie życzyć. TMW: dziękuję, że był moim najlepszym słuchaczem i za to, że masz

bli niaczy mózg, dzi ki czemu nie musiałam ci nigdy nic tłumaczy , a ty wiedziała i tak, co mam na my li. Dalo Paulo Teplitz: dzi kuj , e zmieniła wszystko, co zawsze s dziłam o nauczycielach. Jeste absolutnie wyj tkowa. Kate Kerr Clemenson: dzi kuj , e leciała przez pół wiata, eby zaoszcz - dzi dzie , kiedy tak bardzo tego potrzebowałam i za to, e była przy mnie, kiedy zrozumiała , czemu jeste mi potrzebna. Konfrontacja z rzeczywisto ci przeprowadzona. Saro DiVello: moja partnerko w „zbrodni pisarskiej”. Nie mam słów podzi - kowania za rozmowy telefoniczne (o mój Bo e, te rozmowy) i za niezliczone momenty, kiedy musiała powiedzie : „Serio, masz to”. I za chwile, kiedy mówiła tak e: „Tak, naprawd . Masz”. Dzi ki tobie uwierzyłam w natychmiastow przyja . Mam nadziej , e napiszemy razem jeszcze wiele ksi ek i zawsze b dziemy dla siebie wsparciem.

Nie mog zako czy bez wyra enia swojej nieko czcej si wdzi czno ci dla nienasyconej Shannon Sheridan. Jak mam ci dzi kowa za posianie tych wszystkich nasion tyle miesi cy temu na długo, zanim byłam gotowa je podla ? Ta ksi ka zakwitła dzi ki tobie.

I na koniec, dzi kuje moim aniołom po drugiej stronie. Wiecie, co zrobili cie.



## oh@'uk - p#@

|  |    |
|--|----|
| <i>Spis wicze i technik</i> .....                  | 13 |
| <i>Spis ilustracji</i> .....                       | 15 |
| <i>Wprowadzenie: Jak wyruszy w t podró ?</i> ..... | 17 |

### **Dział I: Wprowadzenie do ciała energetycznego**

|  |    |
|--|----|
| <b>i samouzdrawiania</b> .....                                     | 31 |
| Rozdział 1: Mój sukces .....                                       | 33 |
| Rozdział 2: Moja metoda uzdrawiania umysłu,<br>ciała i ducha ..... | 53 |

### **Dział II: Wypróbowany i prawdziwy proces**

|   |     |
|---|-----|
| <b>uzdrawiania</b> .....                                    | 73  |
| <i>Cz pierwsza: Poddanie, akceptacja i przepływ</i> .....   | 75  |
| Rozdział 3: Czas zako czy walk .....                        | 77  |
| Rozdział 4: Stwórz solidne podstawy uzdrawiania .....       | 93  |
| <i>Cz druga: Identy kowanie blokad</i> .....                | 111 |
| Rozdział 5: Popro pod wiadomo o odpowied .....              | 113 |
| Rozdział 6: Poznaj mow swojego ciała .....                  | 133 |
| <i>Cz trzecia: Zmie swoj relacj ze stresem</i> .....        | 165 |
| Rozdział 7: Uwolnij nieprzepracowane<br>do wiadczenia ..... | 167 |
| Rozdział 8: Uwolnij szkodliwe przekonania .....             | 217 |
| Rozdział 9: Zmie niezdrowe wzorce emocjonalne .....         | 253 |
| Rozdział 10: Zajmij si swoim l kiem .....                   | 279 |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Dział III: Spostrzeżenia i słowa zachęty .....</b>  | <b>309</b> |
| Rozdział 11: Stwórz swój unikalny mapę uzdrawiania ... | 311        |
| Rozdział 12: Krocz do przodu .....                     | 325        |
| <br>   |            |
| <i>Pytania do dyskusji .....</i>                       | <i>345</i> |
| <i>Dodatkowe źródła .....</i>                          | <i>347</i> |
| <i>O Autorze .....</i>                                 | <i>350</i> |

# oh@ \$† @-- W@- # = V@M

Oto wiczenia i techniki, których nauczysz się z tej książki. Pięć głównych technik zaznaczyłam gwiazdką \*.

## **Rozdział 3**

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| <i>Skandowanie</i> .....       | 82 |
| <i>Błaganie z gracji</i> ..... | 88 |

## **Rozdział 4**

|  |     |
|--|-----|
| Stwórz solidne podstawy uzdrawiania .....                | 93  |
| <i>Uziemienie na zewnątrz</i> .....                      | 96  |
| <i>Uziemienie w domu</i> .....                           | 96  |
| <i>Obrysowywanie oczu</i> .....                          | 98  |
| <i>Opukiwanie grąsicy</i> .....                          | 100 |
| <i>Znajdź swoją drogę do lepszych myśli i uczu</i> ..... | 100 |

## **Rozdział 5**

|   |     |
|---|-----|
| Popro pod wiadomość o odpowiedź .....         | 113 |
| <i>Test na stojąco (test mięśniowy)</i> ..... | 118 |
| <i>Test ramienny (test mięśniowy)</i> .....   | 122 |

## **Rozdział 6**

|   |     |
|---|-----|
| Poznaj mowę swojego ciała .....               | 133 |
| <i>Modlitwa dziękczynna</i> .....             | 135 |
| <i>Mów do swojego ciała z miłością</i> .....  | 136 |
| <i>Używaj samoprzylepnych karteczek</i> ..... | 136 |
| <i>Ruszaj i kieruj energią</i> .....          | 137 |

## **Rozdział 7**

|  |     |
|--|-----|
| Uwolnij nieprzepracowane do wiadzenia .....        | 167 |
| <i>Test i opukiwanie grasicy*</i> .....            | 180 |
| <i>Techniki emocjonalnej wolno ci (EFT)*</i> ..... | 192 |

## **Rozdział 8**

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| Uwolnij szkodliwe przekonania ..... | 217 |
| <i>Wymiatanie*</i> .....            | 238 |
| <i>Opukiwanie czakr*</i> .....      | 241 |

## **Rozdział 9**

|   |     |
|---|-----|
| Zmie niezdrowe wzorcóe emocjonalne .....      | 253 |
| <i>Zaakceptuj swoje człowiecze stwo</i> ..... | 259 |
| <i>Wykrzycz to</i> .....                      | 260 |
| <i>Wizualizacja płon cego lasu</i> .....      | 268 |
| <i>Metoda 3 serc*</i> .....                   | 272 |

## **Rozdział 10**

|  |     |
|--|-----|
| Zajmij si swoim l kiem .....                               | 279 |
| <i>Opukiwanie grasicy w stylu „bicia serca”</i> .....      | 303 |
| <i>Zastosuj punkt paniki</i> .....                         | 303 |
| <i>Oddychanie przez nos</i> .....                          | 304 |
| <i>Postawa paniki</i> .....                                | 304 |
| <i>EFT lub opukiwanie czakr</i> .....                      | 305 |
| <i>Obrysowywanie meridianu potrójnego ogrzewacza</i> ..... | 305 |
| <i>Stworzenie bezpiecznej przestrzeni</i> .....            | 306 |

## **Rozdział 11**

|  |     |
|--|-----|
| Stwórz swój unikaln map uzdrawiania .....          | 311 |
| <i>U yj ilustracji Uzdrawiaj cego Drzewa</i> ..... | 311 |

***Rozdział 2***

Meridian potrójnego ogrzewacza ..... 60

***Rozdział 4***

Obrysowywanie oczu ..... 98

Grasica ..... 99

***Rozdział 6***

Siedem czakr ..... 143

***Rozdział 7***

Punkty opukiwania EFT ..... 196

Wierzch dłoni (punkt gamy) i czubki palców ..... 197

***Rozdział 9***

Metoda 3 serc ..... 273

***Rozdział 11***

Uzdrowiaj ce drzewo ..... 313





## Rozdział 5

---

h\ hk\ p\h\ ) p‡ @) \ U \ p\$  
\ \ ) h\ ‡ @) —

*„Nie mo emy rozwi za problemów stosuj c ten sam tok my lenia, którego u ywali my, kiedy je stworzyli my”.*

— ALBERT EINSTEIN

Co powstrzymuje mnie przed odczuwaniem spokoju? Dlaczego nie mog si poczu lepiej? Dlaczego ta osoba prowokuje mnie ka dym wypowiedzianym slowem? Dlaczego niwecz wszystkie moje wysiłki, by sobie pomóc? Co powoduje, e czuj si taka przytłoczona yciem? Co przyczynia si do tej choroby czy problemu?

Je li poznajesz którekolwiek z tych pyta , masz ju odpowiadzi, ale jeszcze do nich nie dotarłe . Istnieje zupełnie oddzielna cz ciebie, która tak naprawd steruje twoim yciem – to twoja pod wiadomo . Pod wiadomo jest jak ludzki komputer, który nagrywa wszystko, co wydarzyło si w naszym yciu. Obejmuje to tak e programowanie, jakie otrzymujemy w dzieci stwie, poprzez wspomnienia, percepcje i do wiadczenia. Nasz umysł pod wiadomy czyni z nich „reguły”, według których mamy y w oparciu o te dane lub programy. Mówi c j zykiem dziecka, jest *naszym szefem!*

W tym rozdziale dowiesz si wszystkiego o programowaniu pod wiadomo ci, wadze czerpania z niej po to, by si uzdrowi

oraz tego, jak to robi z wykorzystaniem techniki zwanej testami mi niowymi (czasami zwanej testami energii).

Przez wi ksz cz swojej podró y w kierunku uzdrawiania u ywałam wiadomego umysłu, by rozwikła swoje problemy i wcale nie zaszłam w tym za daleko. Kiedy nauczyłam si , jak dotrze do pod wiadomo ci dzi ki prostemu procesowi testów mi niowych, moje uzdrawianie przyspieszyło dziesi ciokrotnie. W artykule zamieszczonym w 2012 roku w „Hu ngton Post” Deepak Chopra napisał: „Współczesna medycyna, pomimo swoich post pów, wie zaledwie 10% tego, co twoje ciało wie instynktownie”<sup>\*</sup>.

Informacje, które znalazłam w moim pod wiadomym umyśle były totalnie zaskakuj ce, ogromnie pomocne, a tak e nieco szalone. Niektóre z nich nie miały logicznego sensu i zszokowały mnie do cna. Wkrótce zrozumiałam jednak, e emocje nie s logiczne. Nigdy nie powi załabym wielu z moich problemów z tym, z czym rzeczywi cie były zwi zane, szczególnie na pocz tku. Ale to była dobra wiadomo . Nagle miałam dost p do informacji, o której nigdy nie wiedziałam, pracowałam nad sprawami, których nie byłam wiadoma i w konsekwencji, otrzymałam wyniki, jakich nigdy wcz e niej nie miałam. Teraz, kiedy robi to ju od dłu szego czasu, my l o testach mi niowych jak o kółkach pomocniczych w rowerze. Wiele rzeczy przychodzi teraz do mnie naturalnie, ale testy mi niowe były pierwszym sposobem, jakiego si nauczyłam, by czerpa z niesko czonej m dro ci mojego ciała. Kiedy pierwszy raz usłyszałam o testach mi niowych, czułam si , jak gdybym dostała co na kształt nieko cz cej si drabiny w grze planszowej. Za chwil przeka ci t przepustk .

---

<sup>\*</sup> Chopra Deepak, *e Real Secret to Staying Healthy For Life*. „Hu ngton Post”, 30 July 2012. Web. 14 Mar. 2015. <[http://www.hu ngtonpost.com/deepak-chopra/healthy-lifestyle\\_b\\_1694029.html](http://www.hu ngtonpost.com/deepak-chopra/healthy-lifestyle_b_1694029.html)>.

Pod wiadomy umysł zrobi wszystko, by chroni nas i to, co jest dobre dla nas, zgodnie z jego zasadami i programami. Je li chodzi o neurologiczne wykonywanie zada , pod wiadomo jest wi cej ni milion razy pot niejsza ni wiadomy umysł. Tak naprawd oszałamiaj ce jest to, jak pracuje nasz pod wiadomy umysł, poniewa tak wiele rzeczy w naszym yciu odbywa si w trybie autopilota. Nie musimy my le , jak wykonywa przyziemne czynno ci ani jak ciało wykonuje swoje funkcje. Nie jest jednak ju tak cudownie, je li w twoim pod wiadomym umy le rz dz zasady b d ce w opozycji do tego, co twój pozytywnie my l cy wiadomy umysł próbuje osi gn – jak na przykład dobre samopoczucie. B d my szczerzy. Kiedy moczysz si w zapasach z kim , kto jest milion razy silniejszy od ciebie, kto z wi kszym prawdopodobie stwem wygra? Aby zmieni program lub zasady, według których yjemy i reagujemy, musimy tak naprawd najpierw je zidenty kowa .

## h

Naukowcy odkryli, e pod wiadomo kontroluje 95% naszego ycia. Tylko 5% naszych wspomnie i innych danych mieszka w wiadomym umy le, co sprawia, e ten gigant ma 95% władania. Widzisz ten problem? Nasze ycie jest praktycznie nap dzane przez zestaw zasad, które zostały stworzone, kiedy chodzili my do szkoły podstawowej. Gdy odkryjesz, czym dokładnie s te zasady w twoim pod wiadomym umy le, zrozumiesz, dlaczego tak długo tkwiłe w miejscu.

Uzyskanie odpowiedzi od pod wiadomego umysłu jest kluczowe dla twojego uzdrowienia, poniewa nie mo esz zmieni czego , czego nie jeste wiadom. I, je li jeste taki jak ja i wielu moich klientów, nie jeste wiadomy wi kszo ci rzeczy, które wymagaj zmiany, aby mógł si uzdrowi .

Na przykład, mo esz czu , e zło powoduje ogromny stres w twoim ciele, a swoj zło mo esz przypisywa problemom z matk . Och, jak my lubimy oskar a nasze matki, prawda? Jednak to twój logiczny umysł i jego argumentacja tak ci to przedstawiaj . Problemy z matk wcale nie musz by problemami z matk , ale dzi ki temu, co wiesz dzi , mo esz nad nimi popracowa . Ogólnie mówi c, b dziesz biegł za złym poci giem bez adnego tropu. Cz sto spotykam klientów, którzy przez dwadzie cia lat chodzili na terapi , pracowali nad zło ci do swojej matki tylko po to, by stwierdzi pó niej, dzi ki podł czeniu si do zasobów w swojej pod wiadomo ci, e ich problemy s zwi zane z czym zupełnie innym, jak na przykład z koleg w drugiej klasie, który obrzucał ich wyzwiskami. To cz sto zaskakuj ce, ale prawdziwe! Kiedy usuwaj nierównowag energetyczn zwi zan z tym wydarzeniem, nast puj zmiany.

Mimo e mo esz próbowa powi za swoje problemy z jakim specy cznym do wiadzeniem lub wiekiem, nie odkryjesz logicznej odpowiedzi lub powodu, co naprawd mo e by przyczyn . Cz sto widz wzory dla niektórych okresów i do wiadcze , jakie pojawiaj si w wa nych momentach ycia niektórych osób, takich jak pocz tek szkoły czy narodziny rodze stwa. Niemniej jednak, do wiadczenia wyłoni si poprzez test mi niowy, z którym mój klient nie ma wiadomego poł czenia.

Poka ci na przykładzie, co mam na my li. Kiedy Emily przyszła do mnie na oczyszczenie energii zwi zanej z codziennymi atakami paniki, powiedziała mi, e zawsze ł czyła je z rozwodem swoich rodziców, który nast pił, kiedy miała dziesi lat. Jednak w miar , jak pracowały my z testami mi niowymi, które poznasz za chwil , stwierdziły my, e problem tak naprawd wyst pił, kiedy miała trzy lata. Jedyn rzecz z tego okresu, jak pami tała, było to, e jej wujek przeprowadził si

z przeciwnej strony ulicy do miejsca oddalonego o 15 minut. Có , dla naszych dorosłych mózgów nie wydaje si to by niczym szczególnym, prawda? A i Emily nadal widywała swojego wujka do cz sto. Jednak w wieku trzech lat to jest du a rzecz, kiedy twój najlepszy przyjaciel i ródło bezpiecze stwa nie jest obecne przy tobie na co dzie . By mo e to było pierwotne ródło paniki, która została ponownie wyzwolona pó niej, gdy jej ojciec wyprowadził si z domu po rozwodzie. Pierwsze do-wiadczenie lub wydarzenie mogło by pozornie małe w skali całego ycia, ale wiek lub moment, w którym to si stało był ogromnym czynnikiem wpływaj cym na to, jak j to dotkn ło.

)

Porozmawiajmy o tym, jak te testy działaj i, co wa niejsze, jak mog przenie ci na nast pny poziom uzdrawiania.

Jest tylko jedna podstawowa koncepcja, któr musisz zrozumie , zanim zaczniesz nauk , jak uzyska odpowiedzi od pod-wiadomego umysłu. Jak ju wiesz, ciało zawiera w sobie i jest otoczone elektryczn siatk lub kratk , która jest czyst energi . Obejmuje to energetyczne interakcje mi dzy naszym ciałem zycznym i pod wiadomo ci . Nasz system nerwowy jest jak bardzo długa antena, wylapuj ca cz stotliwo ci energetyczne, które bezpo rednio oddziałuj na nasze ciała – energie zbyt subtelne, by zmierzy je nawet naukowymi instrumentami. Ten elektryczny system, połączony z twoim pod wiadomym umysłem, reaguje na pozytywne i negatywne wpływy lub energie. Je li na twój system elektryczny wpływa co , co nie podtrzymuje lub nie podnosi równowagi twojego ciała (innymi słowy, nie słu y twojemu ciału), wówczas przepływ energii w twoim cie-le dozna „spi cia”, oddziałuj c na energi plyn c przez twoje

mi nie. To, co może mieć wpływ na twój system elektryczny to myśli, emocje, jedzenie i inne substancje.

Aby sprawdzić, z czym zgadzają się twój podświadomy umysł i ciało, możemy zadać im bezpośrednio pytania. Następnie rozszyfrujemy odpowiedzi na te pytania w zależności od reakcji twoich mięśni (standardowy termin „testy mięśniowe”).

Jeśli sformułujemy stwierdzenie, z którym twoje ciało i podświadomość się zidentyfikują, twój system elektryczny będzie nadal pracował płynnie, a obwody pozostaną silne, pozwalając miśnikom na zachowanie siły. Jeśli sformułujemy stwierdzenie, które będzie nieprawdziwe, twój system energetyczny doświadczy chwilowego zwarcia i twoje mięśnie szybko osłabną lub się zablokują.

Każda z tych reakcji pozwoli nam odczytać, co mówi twoje ciało. Jest to świetny sposób na zadawanie ciału pytań i uzyskanie jasnych odpowiedzi – to jak rozmowa telefoniczna z podświadomością.

## V

### u

Jednym ze sposobów testowania, typowym i łatwym do nauczenia dla początkujących jest test zwany *testem na stojąco*. Działa on w następujący sposób: twoje myśli i emocje powodują w twoim systemie nerwowym pewną reakcję, która jest związana z mózgiem, wpływając na motorykę (ruchy ciała). Twoja nieświadomość, która niezależnie od logiki i racjonalnego myślenia, w naturalny sposób zostanie przyciągnięta przez coś, co postrzega jako coś pozytywnego lub prawdziwego, podczas gdy naturalnie odsunie się od czegoś, co odczyta jako niezgodne z tobą.

Jeśli będziesz zadawał pytania, kiedy twoje ciało jest zrelaksowane, ale znajduje się w pozycji stojącej (jednak wci

zdolne do nieskr powanych ruchów), zacnie mimowolnie si chwia – lekko do tyłu lub lekko do przodu – co pozwoli ci rozszyfrowa , czy zgadza si z tym, co mówisz, czy te to odrzuca. Pami taj, słowa naprawd s tylko energii .

Je li masz problemy ze staniem, mo esz przeprowadzi test siedz c na krze le. W tej technice twoje ciało jest naszym wahadłem.

1. Aby mie pewno , e twoja energia jest w równowadze, co jest wa nym elementem prawidłowo wykonanego testu mi niowego, przeprowadzisz opukiwanie grascy i obrysowywanie oczu z rozdziału czwartego. Pomo e ci to sprawdzi , czy twoja energia nie jest zachwiana i przywróci szybko równowag .

2. Sta lub usi d prosto ze stopami rozstawionymi na szeroko barków, zwróconymi do przodu. Upewnij si , e obie stopy s dokładnie zwrócone do przodu, adna z nich nie mo e ani troch odchyła si do rodka albo na zewn trz. Odpr ciało, zwieszaj c ramiona wzdłu tułowia. Zamknij oczy, je li potra sz bezpiecznie sta z zamkni tymi oczami. We długi, gł boki oddech.

3. Jeste teraz gotów, by zada swojemu ciału kilka pyta . Twój system energetyczny b dzie wylapywał energi tego, co mówisz i reagował na pytania mimowolnie.

Najpierw upewnimy si , e mamy prawidłowy wynik podstawowego testu. Ma to na celu sprawdzenie, czy twoje ciało odpowiada prawidłowo tak, aby my mogli zaufa w wynikom pozostałej cz ci testu.

Wypowiedz gło no nast puj ce stwierdzenie: *Poka mi „tak”*. Twoje ciało powinno mimowolnie pochyli si lekko do przodu, co oznacza „tak”. Pokazuje ci w ten sposób, e zgadza si lub rezonuje z tym, co mówisz. Nast pnie, powiedz gło no: *Poka mi „nie”*. Twoje ciało powinno mimowolnie odchyli si



w tył, co oznacza „nie”. Pokazuje w ten sposób, że odrzuca lub czuje odraz do tego, co mówisz.

Możesz też przeprowadzić test podstawowy, używając swojego imienia. Powiedz głośno: *Mam na imię \_\_\_\_\_*. Twoje ciało powinno mimowolnie przechylić się do przodu na „tak”. Pokazuje ci w ten sposób, że zgadza się lub rezonuje z tym, co mówisz.

Następnie powiedz głośno: *Mam na imię \_\_\_\_\_*. Twoje ciało powinno mimowolnie odchylić się w tył, co oznacza „nie”. Pokazuje w ten sposób, że odrzuca lub czuje odraz do tego, co mówisz.

Możesz odczuwać indywidualne odchylenia od standardowego przechylania się w przód i w tył. Na przykład mam kilku klientów, którzy chwieją się i kołyszą w lewo na „tak”, a na „nie” stoją prawie prosto. Stwierdzili my, że to po prostu ich indywidualna wariacja i dali im temu spokój. Teraz otrzymujemy prawidłowe odpowiedzi i wiemy, w jaki sposób ich ciało mówi „tak” lub „nie”. Bądź otwarty na swoje własne odchylenia.

Jeśli uzyskujesz zupełnie inne odpowiedzi od tych, które powinny być (czyli do tyłu dla „tak”, a do przodu dla „nie”) to najprawdopodobniej twoja energia jest niewystarczająca – zrównoważ ją. Powtórz opukiwanie grasicy i wyczenie obrysowania oczu, weź kilka głębokich oddechów i się odpręż. Zbyt intelektualne nastawienie zakłóca naturalny proces reakcji twojego ciała. Uda ci się. Po prostu próbuj.

4. Pobawmy się tak jeszcze trochę, aby zobaczyć, jak jest to pomocne.

Wypowiedz to stwierdzenie głośno i zauważ odpowiedź twojego ciała: *moje uzdrowienie jest dla mnie w 100% bezpieczne*. Możesz też wypowiedzieć to w formie pytania i zaobserwować odpowiedź ciała: *czy moje uzdrowienie jest w 100% bezpieczne?* Forma wypowiedzi nie ma znaczenia dla reakcji twojego ciała, więc wybierz to, co jest dla ciebie najbardziej naturalne – pytanie lub stwierdzenie.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

**Amy B. Scher** jest terapeutką energetyczną i wiodącym głosem na polu uzdrawiania umysłu, ciała i ducha. Po pokonaniu zagrażającej życiu choroby odkryła, że uzdrawianie dotyczy czegoś więcej, niż tylko fizyczności. Jej dramatyczna historia pokazuje, jak ważne jest zajęcie się energiami emocjonalnymi szczególnie wtedy, gdy nic innego już nam nie pomaga.

W tym poradniku przedstawione są najskuteczniejsze metody, które przetestowała Autorka: test i opukiwanie grasicy, EFT, metoda 3 serc. Używając terapii energetycznych osiągniesz trwałe uzdrowienie. Zacznieš kochać i akceptować siebie oraz być sobą w każdej sytuacji. Poznasz prosty, trzyczęściowy proces usuwania blokad i ograniczających Cię przekonań. Dowiesz się jaki wpływ ma na Ciebie stres i jak przejąć nad nim kontrolę. Bez względu na to, czy doświadczasz objawów fizycznych, psychicznych czy emocjonalnych, ta książka pomoże przywrócić Twoje zdrowie.

## Wykorzystaj swój potencjał i ulecz się sam.

*Amy Scher inspirowała nie tylko dlatego, że uczy nas, jak wziąć uzdrawianie w swoje ręce, ale też jest żywym dowodem skuteczności stosowanych przez nią metod.*

– **Pam Grout**, autorka bestsellerów *New York Timesa* „Energia do kwadratu” oraz „Energia do szczęścia”.

Patroni:

**DOLCEVITA**  
celebruemy życie

[www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)  
PIERWSZY POLSKI PORTAL PSYCHOTRONICZNY

**Talizman.pl**  
CZAS NA SZCZĘŚCIE

Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-7377-784-2



9 788373 777842