

Amy B. Scher

WEŹ ZDROWIE W SWOJE RĘCE



Jak uleczyć samego siebie
kiedy nikt inny nie potrafi Ci pomóc



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

**WEŹ ZDROWIE
W SWOJE RĘCE**

Amy B. Scher

WEŹ ZDROWIE W SWOJE RĘCE

Jak uleczyć samego siebie
kiedy nikt inny nie potrafi Ci pomóc



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

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 – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Pochwały dla *Weź zdrowie w swoje ręce*

„Amy Scher jest głosem spokojnej, pokrzepiającej mądrości. Jej własny triumf nad chorobą jest prawdziwie inspirujący, ale to, co naprawdę czyni Amy inspiracją samą w sobie, to jej ciepły, uprzejmy, praktyczny i przystępny styl... Ta książka jest lekturą obowiązkową dla wszystkich zmagających się z jakimś wyzwaniem, ale także dla tych, którzy pragną usunąć stare blokady i uwolnić się, by doświadczać najlepszego zdrowia i żyć pełnią najautentyczniejszego życia”.

– Sara DiVello

„Historia Amy wzbudza respekt. Jej książka *Weź zdrowie w swoje ręce* jest pełna mądrości 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,
założycielka PurposeFairy.com

„Książka Amy Scher *Weź zdrowie w swoje ręce* 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”.

– Chris Grosso

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

– Sherrie Dillard,
autorka książki *Jak rozwinąć naturalną intuicję*

„W tej pokrzepiająco szczerzej i przystępnej książce, Amy Scher przedstawi praktyczne narzędzia i poradnictwo, które pomogą ci „usłyszeć” co twoje ciało próbuje ci powiedzieć, zlikwidować nieprzepracowany bagaż emocjonalny i wzmocnić swoje zdolności intuicyjne. To przewodnik dla wszystkich tych, którzy szukają głębszej, spokojniejszej łączności na linii ciało, umysł, duch – i szczęśliwszego życia”.

– Jordan Bach,
coach osobisty i założyciel TheBachBook.com

„Inspirująca historia wędrowni kobiety, poszukującej ratunku od zagrażającej życiu choroby. Pani Scher jeszcze raz dowodzi, że samoświadomość 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,
autorka książki *Skuteczne techniki holistycznego uzdrawiania*

PODZIĘKOWANIA

Dla Charlotte Phillips, mojej żony, najlepszej przyjaciółki. Jesteś największą, najbardziej niesamowitą niespodzianką mojego życia i dowodem na to, że wszechświat dokładnie wie, co robi. Dziękuję, że zawsze jesteś 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 światu, kochanie.

Dziękuję z głębi mojego przepelnionego miłością serca mojej rodzinie: Fockersom (na obu wybrzeżach i w Wielkiej Brytanii). Nie ma słów, które mogłyby opisać nasz klan, nasze szaleństwo, naszą miłość. Wasze wsparcie i zabawa są czymś, co było mi dane i nie wiem, jakim cudem miałam tyle szczęścia, by tego zaznać. Jesteście plemieniem, od którego nigdy nie chcę się odłączyć.

Mojej mamie MM (Mama Miś), Ellen Scher: dziękuję za pracę nad tekstem, aż oczy zaprotestowały, i za ponowne dopracowanie. Ale przede wszystkim, dziękuję ci za bezwarunkowe wszystko. Nasze nocne rozmowy telefoniczne i histeria nad niektórymi spornymi błędami w druku były chwilami, które istnieją tylko w porywach miłości między matką a córką. Jesteś moją bohaterką.

Nie ma odpowiednich słów podziękowania dla Steve HARRISA, mojego agenta literackiego, mojego przyjaciela i połowy upragnionego zespołu 22. Pamiętam, jak napisałam do ciebie, pytając, czy zostaniesz moim agentem, nawet gdyby nasz projekt się nie sprzedał. Nie musiałam czekać nawet pięciu minut na twoją odpowiedź: „Jesteś moją autorką, aż śmierć nas nie rozdzieli (albo aż przestaniesz mnie chcieć)”. Czekałam na cie-

bie przez prawie całe życie i nie zawiodłeś. Dziękuję ci za bycie agentem, jakiego mogłam tylko sobie wymarzyć. Dziękuję za twoją szczerość, kiedy moja pisanina była „zbyt nudna”, by ją pokazać wydawcom. Ha! Miałeś rację. Zawsze masz rację. I dziękuję ci za porywające wypady na lunch.

Wyrażam najgłębszą wdzięczność zespołowi w Llewellyn, szczególnie Agneli Wix, mojej redaktor, która dostrzegła we mnie coś szczególnego w bardzo zatłoczonym świecie pisarzy. Nie mam słów podziękowania za twoją uprzejmość i cierpliwość i za pomoc w szybszym dojściu do tego cholernego sedna. Gdzie byłaś przez całe moje życie? Jesteś po prostu i dosłownie najlepsza. Andreo Neff, ogromnie dziękuję za twój wyśmienity talent, skupienie, doskonały wgląd i oko do szczegółów. Pomogłaś mi uczynić tę książkę lepszą, niż mogłam sobie wyobrazić.

Głębokie wyrazy wdzięczności kieruję do osób, których praca sprawiła, że książka stała się faktem. Melisso Gentzle, zawsze wierzyłaś we mnie bardziej, niż ja sama i zawsze to doceniałam. Dopingujesz mnie jak nikt i będziesz wspaniałą mamą. Julia Montijo: edytowała próbki rozdziałów grubo po północy, chociaż miała swoją własną pracę do wykonania oraz uczyła mnie, że kiedy jesteś dorosła, musisz ustalić jakieś 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 tą szaloną 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 sąsiadami, jakich dwie dziewczyny mogą sobie zażyczyć. TMW: dziękuję, że byłeś moim najlepszym słuchaczem i za to, że masz

bliźniaczy mózg, dzięki czemu nie musiałam ci nigdy nic tłumaczyć, a ty wiedziałeś i tak, co mam na myśli. Dalo Paulo Teplitz: dziękuję, że zmieniałaś wszystko, co zawsze sądziłam o nauczycielach. Jesteś absolutnie wyjątkowa. Kate Kerr Clemenson: dziękuję, że leciałaś przez pół świata, żeby zaoszczędzić dzień, kiedy tak bardzo tego potrzebowałam i za to, że byłaś przy mnie, kiedy rozumiałaś, czemu jesteś mi potrzebna. Konfrontacja z rzeczywistością przeprowadzona. Saro DiVello: moja partnerko w „zbrodni pisarskiej”. Nie mam słów podziękowania za rozmowy telefoniczne (o mój Boże, te rozmowy) i za niezliczone momenty, kiedy musiałaś powiedzieć: „Serio, masz to”. I za chwile, kiedy mówiłaś także: „Tak, naprawdę. Masz”. Dzięki tobie uwierzyłam w natychmiastową przyjaźń. Mam nadzieję, że napiszemy razem jeszcze wiele książek i zawsze będziemy dla siebie wsparciem.

Nie mogę zakończyć bez wyrażenia swojej niekończącej się wdzięczności dla nienasyconej Shannon Sheridan. Jak mam ci dziękować za posianie tych wszystkich nasion tyle miesięcy temu na długo, zanim byłam gotowa je podlać? Ta książka zakwitła dzięki tobie.

I na koniec, dziękuje moim aniołom po drugiej stronie. Wiecie, co zrobiliście.

SPIS TREŚCI

<i>Spis ćwiczeń i technik</i>	13
<i>Spis ilustracji</i>	15
<i>Wprowadzenie: Jak wyruszyć w tę podróż?</i>	17
Dział I: Wprowadzenie do ciała energetycznego i samouzdrawiania	31
Rozdział 1: Mój sukces	33
Rozdział 2: Moja metoda uzdrawiania umysłu, ciała i ducha	53
Dział II: Wypróbowany i prawdziwy proces uzdrawiania	73
<i>Część pierwsza: Poddanie, akceptacja i przepływ</i>	75
Rozdział 3: Czas zakończyć walkę	77
Rozdział 4: Stwórz solidne podstawy uzdrawiania	93
<i>Część druga: Identyfikowanie blokad</i>	111
Rozdział 5: Poproś podświadomość o odpowiedź	113
Rozdział 6: Poznaj mowę swojego ciała	133
<i>Część trzecia: Zmień swoją relację ze stresem</i>	165
Rozdział 7: Uwolnij nieprzepracowane doświadczenia	167
Rozdział 8: Uwolnij szkodliwe przekonania	217
Rozdział 9: Zmień niezdrowe wzorce emocjonalne	253
Rozdział 10: Zajmij się swoim łąkiem	279

Dział III: Spostrzeżenia końcowe i słowa zachęty	309
Rozdział 11: Stwórz swoją unikalną mapę uzdrawiania ...	311
Rozdział 12: Kroczyć do przodu	325
<i>Pytania do dyskusji</i>	345
<i>Dodatkowe źródła</i>	347
<i>O Autorze</i>	350

SPIS ĆWICZEŃ I TECHNIK

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

Rozdział 3

<i>Skandowanie</i>	82
<i>Błaganie z gracją</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 grasicy</i>	100
<i>Znajdź swoją drogę do lepszych myśli i uczuć</i>	100

Rozdział 5

Poproś podświadomość 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 energię</i>	137

Rozdział 7

Uwolnij nieprzepracowane doświadczenia	167
<i>Test i opukiwanie grasicy*</i>	180
<i>Techniki emocjonalnej wolności (EFT)*</i>	192

Rozdział 8

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

Rozdział 9

Zmień niezdrowe wzorce emocjonalne	253
<i>Zaakceptuj swoje człowieczeństwo</i>	259
<i>Wykrzycz to</i>	260
<i>Wizualizacja płonącego lasu</i>	268
<i>Metoda 3 serc*</i>	272

Rozdział 10

Zajmij się swoim łękiem	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 swoją unikalną mapę uzdrawiania	311
<i>Użyj ilustracji Uzdrawiającego Drzewa</i>	311

SPIS ILUSTRACJI

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

Uzdrowiające drzewo 313

Rozdział 5

POPROŚ PODŚWIADOMOŚĆ O ODPOWIEDŹ

„Nie możemy rozwiązać problemów stosując ten sam tok myślenia, którego używaliśmy, kiedy je stworzyliśmy”.

– ALBERT EINSTEIN

Co powstrzymuje mnie przed odczuwaniem spokoju? Dlaczego nie mogę się poczuć lepiej? Dlaczego ta osoba prowokuje mnie każdym wypowiedzianym słowem? Dlaczego niweczę wszystkie moje wysiłki, by sobie pomóc? Co powoduje, że czuję się taka przytłoczona życiem? Co przyczynia się do tej choroby czy problemu?

Jeśli poznajesz którekolwiek z tych pytań, masz już odpowiedź, ale jeszcze do nich nie dotarłeś. Istnieje zupełnie oddzielna część ciebie, która tak naprawdę steruje twoim życiem – to twoja podświadomość. Podświadomość jest jak ludzki komputer, który nagrywa wszystko, co wydarzyło się w naszym życiu. Obejmuje to także programowanie, jakie otrzymujemy w dzieciństwie, poprzez wspomnienia, percepcje i doświadczenia. Nasz umysł podświadomy czyni z nich „reguły”, według których mamy żyć w oparciu o te dane lub programy. Mówiąc językiem dziecka, jest *naszym szefem!*

W tym rozdziale dowiesz się wszystkiego o programowaniu podświadomości, wadze czerpania z niej po to, by się uzdrowić

oraz tego, jak to zrobić z wykorzystaniem techniki zwanej testami mięśniowymi (czasami zwanej testami energii).

Przez większą część swojej podróży w kierunku uzdrawiania używałam świadomego umysłu, by rozwikłać swoje problemy i wcale nie zaszłam w tym za daleko. Kiedy nauczyłam się, jak dotrzeć do podświadomości dzięki prostemu procesowi testów mięśniowych, moje uzdrawianie przyspieszyło dziesięciokrotnie. W artykule zamieszczonym w 2012 roku w „Huffington Post” Deepak Chopra napisał: „Współczesna medycyna, pomimo swoich postępów, wie zaledwie 10% tego, co twoje ciało wie instynktownie”^{*}.

Informacje, które znalazłam w moim podświadomym umyśle były totalnie zaskakujące, ogromnie pomocne, a także nieco szalone. Niektóre z nich nie miały logicznego sensu i zszokowały mnie do cna. Wkrótce zrozumiałam jednak, że emocje nie są logiczne. Nigdy nie powiążałabym wielu z moich problemów z tym, z czym rzeczywiście były związane, szczególnie na początku. Ale to była dobra wiadomość. Nagle miałam dostęp do informacji, o której nigdy nie wiedziałam, pracowałam nad sprawami, których nie byłam świadoma i w konsekwencji, otrzymałam wyniki, jakich nigdy wcześniej nie miałam. Teraz, kiedy robię to już od dłuższego czasu, myślę o testach mięśniowych jak o kółkach pomocniczych w rowerze. Wiele rzeczy przychodzi teraz do mnie naturalnie, ale testy mięśniowe były pierwszym sposobem, jakiego się nauczyłam, by czerpać z nieskończonej mądrości mojego ciała. Kiedy pierwszy raz usłyszałam o testach mięśniowych, czułam się, jak gdybym dostała coś na kształt niekończącej się drabiny w grze planszowej. Za chwilę przekażę ci tę przepustkę.

^{*} Chopra Deepak, *The Real Secret to Staying Healthy For Life*. „Huffington Post”, 30 July 2012. Web. 14 Mar. 2015. <http://www.huffingtonpost.com/deepak-chopra/healthy-lifestyle_b_1694029.html>.

Podświadomy umysł zrobi wszystko, by chronić nas i to, co jest dobre dla nas, zgodnie z jego zasadami i programami. Jeśli chodzi o neurologiczne wykonywanie zadań, podświadomość jest więcej niż milion razy potężniejsza niż świadomy umysł. Tak naprawdę oszałamiające jest to, jak pracuje nasz podświadomy umysł, ponieważ tak wiele rzeczy w naszym życiu odbywa się w trybie autopilota. Nie musimy myśleć, jak wykonywać przyziemne czynności ani jak ciało wykonuje swoje funkcje. Nie jest jednak już tak cudownie, jeśli w twoim podświadomym umyśle rządzą zasady będące w opozycji do tego, co twój pozytywnie myślący świadomy umysł próbuje osiągnąć – jak na przykład dobre samopoczucie. Bądźmy szczerzy. Kiedy moczysz się w zapasach z kimś, kto jest milion razy silniejszy od ciebie, kto z większym prawdopodobieństwem wygra? Aby zmienić program lub zasady, według których żyjemy i reagujemy, musimy tak naprawdę najpierw je zidentyfikować.

Podświadomy umysł jest zaprogramowany

Naukowcy odkryli, że podświadomość kontroluje 95% naszego życia. Tylko 5% naszych wspomnień i innych danych mieszka w świadomym umyśle, co sprawia, że ten gigant ma 95% władania. Widzisz ten problem? Nasze życie jest praktycznie napędzane przez zestaw zasad, które zostały stworzone, kiedy chodziliśmy do szkoły podstawowej. Gdy odkryjesz, czym dokładnie są te zasady w twoim podświadomym umyśle, zrozumiesz, dlaczego tak długo tkwiłeś w miejscu.

Uzyskanie odpowiedzi od podświadomego umysłu jest kluczowe dla twojego uzdrowienia, ponieważ nie możesz zmienić czegoś, czego nie jesteś świadom. I, jeśli jesteś taki jak ja i wielu moich klientów, nie jesteś świadomy większości rzeczy, które wymagają zmiany, abyś mógł się uzdrowić.

Na przykład, możesz czuć, że złość powoduje ogromny stres w twoim ciele, a swoją złość możesz przypisywać problemom z matką. Och, jak my lubimy oskarżać nasze matki, prawda? Jednak to twój logiczny umysł i jego argumentacja tak ci to przedstawiają. Problemy z matką wcale nie muszą być problemami z matką, ale dzięki temu, co wiesz dziś, możesz nad nimi popracować. Ogólnie mówiąc, będziesz biegł za złym pociągami bez żadnego tropu. Często spotykam klientów, którzy przez dwadzieścia lat chodzili na terapię, pracowali nad złością do swojej matki tylko po to, by stwierdzić później, dzięki podłączeniu się do zasobów w swojej podświadomości, że ich problemy są związane z czymś zupełnie innym, jak na przykład z kolegą w drugiej klasie, który obrzucał ich wyzwiskami. To często zaskakujące, ale prawdziwe! Kiedy usuwają nierównowagę energetyczną związaną z tym wydarzeniem, następują zmiany.

Mimo że możesz próbować powiązać swoje problemy z jakimś specyficznym doświadczeniem lub wiekiem, nie odkryjesz logicznej odpowiedzi lub powodu, co naprawdę może być przyczyną. Często widzę wzory dla niektórych okresów i doświadczeń, jakie pojawiają się w ważnych momentach życia niektórych osób, takich jak początek szkoły czy narodziny rodzeństwa. Niemniej jednak, doświadczenia wyłonią się poprzez test mięśniowy, z którym mój klient nie ma świadomego połączenia.

Pokażę ci na przykładzie, co mam na myśli. Kiedy Emily przysłała do mnie na oczyszczenie energii związanej z codziennymi atakami paniki, powiedziała mi, że zawsze łączyła je z rozwodem swoich rodziców, który nastąpił, kiedy miała dziesięć lat. Jednak w miarę, jak pracowałyśmy z testami mięśniowymi, które poznasz za chwilę, stwierdziłyśmy, że problem tak naprawdę wystąpił, kiedy miała trzy lata. Jedyną rzeczą z tego okresu, jaką pamiętała, było to, że jej wujek przeprowadził się

z przeciwnej strony ulicy do miejsca oddalonego o 15 minut. Cóż, dla naszych dorosłych mózgów nie wydaje się to być niczym szczególnym, prawda? A i Emily nadal widywała swojego wujka dość często. Jednak w wieku trzech lat to jest duża rzecz, kiedy twój najlepszy przyjaciel i źródło bezpieczeństwa nie jest obecne przy tobie na co dzień. Być może to było pierwotne źródło paniki, która została ponownie wyzwolona później, gdy jej ojciec wyprowadził się z domu po rozwodzie. Pierwsze doświadczenie lub wydarzenie mogło być pozornie małe w skali całego życia, ale wiek lub moment, w którym to się stało był ogromnym czynnikiem wpływającym na to, jak ją to dotknęło.

Dotrzyj do swojego podświadomego umysłu za pomocą testów mięśniowych

Porozmawiajmy o tym, jak te testy działają i, co ważniejsze, jak mogą przenieść cię na następny poziom uzdrawiania.

Jest tylko jedna podstawowa koncepcja, którą musisz zrozumieć, zanim zaczniesz naukę, jak uzyskać odpowiedzi od podświadomego umysłu. Jak już wiesz, ciało zawiera w sobie i jest otoczone elektryczną siatką lub kratką, która jest czystą energią. Obejmuje to energetyczne interakcje między naszym ciałem fizycznym i podświadomością. Nasz system nerwowy jest jak bardzo długa antena, wyłapująca częstotliwości energetyczne, które bezpośrednio oddziałują na nasze ciała – energie zbyt subtelne, by zmierzyć je nawet naukowymi instrumentami. Ten elektryczny system, połączony z twoim podświadomym umysłem, reaguje na pozytywne i negatywne wpływy lub energie. Jeśli na twój system elektryczny wpływa coś, co nie podtrzymuje lub nie podnosi równowagi twojego ciała (innymi słowy, nie służy twojemu ciału), wówczas przepływ energii w twoim ciele dozna „spięcia”, oddziałując na energię płynącą przez twoje

mięśnie. 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 bezpośrednie pytania. Następnie rozszyfrujemy odpowiedzi na te pytania w zależności od reakcji twoich mięśni (stąd 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 mięśniom na zachowanie siły. Jeżeli 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.

Naucz się dwóch sposobów testów mięśniowych

Test na stojąco (test mięśniowy)

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 nieświadoma część, która nie zależy 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.

Jeżeli będziesz zadawać pytania, kiedy twoje ciało jest zrełaksowane, ale znajduje się w pozycji stojącej (jednak wciąż

zdolne do nieskrępowanych ruchów), zacnie mimowolnie się chwiać – lekko do tyłu lub lekko do przodu – co pozwoli ci rozszyfrować, czy zgadza się z tym, co mówisz, czy też to odrzuca. Pamiętaj, słowa naprawdę są tylko energią.

Jeśli masz problemy ze staniem, możesz przeprowadzić test siedząc na krześle. W tej technice twoje ciało jest naszym wahadłem.

1. Aby mieć pewność, że twoja energia jest w równowadze, co jest ważnym elementem prawidłowo wykonanego testu mięśniowego, przeprowadzisz opukiwanie grasy i obrysowywanie oczu z rozdziału czwartego. Pomoże ci to sprawdzić, czy twoja energia nie jest zachwiana i przywrócić szybko równowagę.

2. Stań lub usiądź prosto ze stopami rozstawionymi na szerokość barków, zwróconymi do przodu. Upewnij się, że obie stopy są dokładnie zwrócone do przodu, żadna z nich nie może ani trochę odchyłać się do środka albo na zewnątrz. Odpręż ciało, zwieszając ramiona wzdłuż tułowia. Zamknij oczy, jeśli potrafisz bezpiecznie stać z zamkniętymi oczami. Weź długi, głęboki oddech.

3. Jesteś teraz gotów, by zadać swojemu ciału kilka pytań. Twój system energetyczny będzie wylapywał energię tego, co mówisz i reagował na pytania mimowolnie.

Najpierw upewnimy się, że mamy prawidłowy wynik podstawowego testu. Ma to na celu sprawdzenie, czy twoje ciało odpowiada prawidłowo tak, abyśmy mogli zaufać w wyniku pozostałej części testu.

Wypowiedz głośno następujące stwierdzenie: *Pokaż mi „tak”*. Twoje ciało powinno mimowolnie pochylić się lekko do przodu, co oznacza „tak”. Pokazuje ci w ten sposób, że zgadza się lub rezonuje z tym, co mówisz. Następnie, powiedz głośno: *Pokaż mi „nie”*. Twoje ciało powinno mimowolnie odchylić się

w tył, co oznacza „nie”. Pokazuje wten sposób, że odrzuca lub czuje odrazę 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 żaba*. Twoje ciało powinno mimowolnie odchylić się w tył, co oznacza „nie”. Pokazuje w ten sposób, że odrzuca lub czuje odrazę 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 kołyszają w lewo na „tak”, a na „nie” stoją prawie prosto. Stwierdziliśmy, że to po prostu ich indywidualna wariacja i daliśmy 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 powinienes (czyli do tyłu dla „tak”, a do przodu dla „nie”) to najprawdopodobniej twoja energia jest niewystarczająco zrównoważona. Powtórz opukiwanie grasicy i ćwiczenie obrysowywania 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, abyś zobaczył, 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



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 sec. Używając terapii energetycznych osiągniesz trwałe uzdrowienie. Zaczнешz 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:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-7377-784-2



9 788373 777842