"Un formidabile strumento di guarigione che ha cambiato la vita di molte persone."

TONY ROBBINS

Bradley Nelson



EMOZIONI CONGELATE

Sciogli i tuoi nodi emotivi per ritrovare salute, amore e felicità

MONDADORI

"Un formidabile strumento di guarigione che ha cambiato la vita di molte persone."

TONY ROBBINS

Bradley Nelson



EMOZIONI CONGELATE

Sciogli i tuoi nodi emotivi
per ritrovare
salute, amore e felicità

MONDADORI

Indice

Copertina
- L’immagine
- Il libro
- L’autore

Frontespizio
Prefazione
Emozioni congelate
Introduzione
Nota per il lettore
Parte prima: Le Emozioni Congelate
- 1 Le emozioni congelate: un’epidemia invisibile
- 2 Il mondo segreto delle emozioni congelate

Parte seconda: Il Mondo Dell’energia
- 3 I misteri degli antichi guaritori energetici
- 4 Guarire con i magneti

Parte terza: L’utilizzo Del Codice Emotivo
- 5 Il subconscio risponde
- 6 Rilasciare le emozioni congelate
- 7 Le emozioni congelate ereditate
- 8 I muri attorno al cuore
- 9 Test per interposta persona e guarigione a distanza
- 10 Il codice emotivo e gli animali

Parte quarta: Un Futuro Migliore
- 11 Una vita senza emozioni congelate

La ricerca sul codice emotivo
Glossario delle emozioni
Note
Ringraziamenti
Copyright

Il libro

Alcuni eventi del nostro passato particolarmente intensi dal punto di vista emotivo possono ancora perseguitarci sotto forma di “emozioni congelate”, delle vere e proprie cariche di energia emotiva che letteralmente abitano il nostro corpo. Queste emozioni intrappolate possono avere un impatto negativo sulla nostra salute fisica e spesso sono infatti responsabili di malattie e di dolori cronici.

Ma le emozioni congelate possono anche rivelarsi un pesante fardello a livello mentale ed emotivo, influenzando il modo in cui pensiamo e le scelte che facciamo. La minaccia peggiore è forse rappresentata dal blocco che queste emozioni congelate creano a livello del cuore, inficiando la nostra capacità di dare e di ricevere amore.

Questo classico dell’autoguarigione, finalmente anche in edizione italiana, presenta un metodo semplice ma potente per liberarci da questo pesante bagaglio emotivo. Ci dà gli strumenti per identificare e rilasciare le emozioni intrappolate, così da aprire il nostro corpo e il nostro cuore a ciò che la vita ha di bello da offrire.

L’autore

Il dottor Bradley Nelson è considerato tra i massimi esperti internazionali nel campo della medicina bioenergetica e della psicologia energetica. Viaggia in tutto il mondo per tenere conferenze e per insegnare i suoi metodi di guarigione emotiva. Ha recentemente sviluppato un metodo di autoguarigione noto come “The Body Code” di cui questo libro fa parte. Vive negli Stati Uniti con la moglie Jean e i loro sette figli.

Bradley Nelson

EMOZIONI CONGELATE

Sciogli i tuoi nodi emotivi per ritrovare salute, amore e felicità

Traduzione di Sara Crimi e Laura Tasso

MONDADORI

Prefazione
di Tony Robbins

Nella nostra vita sono continuamente in azione potenti forze invisibili, cose che spesso diamo per scontate, come radiazioni, gravità, elettromagnetismo: se ce ne fossero in quantità insufficiente, la vita sulla Terra non sarebbe possibile; se fossero invece in quantità eccessiva, saremmo tutti morti! Nell'elenco dei fattori che ci modellano, dobbiamo includere però anche le emozioni umane. Amore, odio, paura, rabbia e gratitudine sono solo alcune delle emozioni che hanno un impatto unico e potente sulla nostra vita, proprio come qualunque altra cosa sul pianeta. Ecco perché neuroscienziati, psicologi e fisiologi hanno trascorso gli ultimi decenni a studiare e a cercare di dimostrare i profondi effetti che le emozioni hanno sui nostri pensieri e sulle nostre azioni, ma anche sulla salute, sul benessere, sui livelli di energia e sulla vitalità nel suo complesso.

Oggigiorno, dopo un evento traumatico o una tragedia nazionale, non è infrequente vedere che i diversi operatori di medicina energetica dalla comprovata esperienza nell'aiutare le persone sul campo trovano metodi che consentono alle vittime di elaborare l'accaduto e guarire. Io e mia moglie Sage avevamo sentito parlare del libro del dottor Bradley Nelson, *Emozioni congelate*, ma non lo avevamo letto. Quando persone molto vicine a noi –come il mio personal trainer Billy e la mia carissima amica e braccio destro Mary B. – fecero più volte riferimento al codice emotivo, Sage ebbe un'intuizione. Incuriosita, mi disse: «Credo che dovremmo andare a conoscere queste persone».

Mi misi in contatto con un membro dello staff del dottor Brad e chiesi se potessimo fissare un appuntamento. Speravamo che lui e sua moglie Jean riuscissero a organizzarsi per venire in Florida a trovarci, a casa nostra, e fummo lieti nell'apprendere che non solo erano disponibili, ma che sarebbero venuti da noi il giorno successivo. Eravamo curiosi di scoprire tutto su questo lavoro rivoluzionario che Brad svolge da trent'anni nel campo della medicina energetica.

Durante una chiacchierata che durò un paio d'ore Brad e Jean furono così gentili da condividere con noi la loro storia: ci raccontarono come avevano

iniziato a occuparsi di arti curative e come avessero confidato nella grazia fin dal primo istante, sentendosi chiamati a servire l'umanità. Hanno condiviso la loro missione e il loro desiderio di operare un cambiamento portando amore e guarigione nel mondo. (Ed è esattamente ciò che stanno facendo.)

Brad e Jean ci raccontarono anche che circa trent'anni fa avevano acquistato il mio programma in audiocassette *Personal Power*, che risale ai tempi delle *infomercials*. All'epoca vivevano un periodo difficile, quindi ascoltarono tutte le lezioni del corso, che durava trenta giorni, e svolsero gli esercizi. Questo rappresentò un trampolino di lancio nella loro azione di guarigione, attraverso la loro iniziale attività di chiropratica. Mi fece piacere scoprire che, senza saperlo, avevo già avuto un ruolo nella loro vita e che, pur a distanza, c'era sempre stato un collegamento tra noi.

Nel contesto clinico, Brad è cresciuto attraverso lo studio intenso, i mentori che ha incontrato lungo il percorso e la sua personale pratica spirituale di pregare prima della visita di ogni paziente. Non solo si concentra sui sintomi, ma ascolta anche la profonda saggezza interiore come strumento di orientamento per aiutare le persone. Nella vita ho avuto occasione di parlare con molti bravi medici – quelli che hanno fatto fare progressi incredibili a individui nelle condizioni di salute più svariate – e questa è una pratica che accomuna tutti loro. (Una lezione preziosa sulla necessità di andare oltre i limiti di ciò che la mente è in grado di dirci.) Ci sono stati casi particolarmente difficili e dolorosi, in cui Brad non era sicuro sul da farsi, ma è stato proprio in quelle circostanze che si è affidato al potere superiore affinché lo conducesse a scoprire le radici delle malattie.

Ciò che veramente apprezziamo di Brad è il suo desiderio di dare alle persone gli strumenti per l'autoguarigione, cosa che io posso capire, dato che sono sempre alla ricerca di quella che chiamo "conoscenza profonda". Che cos'è la conoscenza profonda? Per me è ciò che ti consente di imparare qualcosa di tanto semplice da poterlo applicare immediatamente per cambiare la tua vita o quella degli altri. Questo genere di intuizione e di strumento è diventato prezioso per favorire una migliore qualità della vita, ed è assolutamente essenziale per la salute e il benessere, dove è fondamentale assumersi personalmente la responsabilità della propria vitalità emotiva e fisica.

Tenendo nel cuore questo obiettivo profondo e lasciandosi guidare da esso, Brad e Jean Nelson hanno viaggiato per il mondo senza troppo clamore insegnando alle persone come liberarsi dal peso del loro passato emotivo e guarire se stesse. Negli ultimi trent'anni Brad ha formato migliaia di operatori in tutto il mondo, certificati sul metodo del codice emotivo, che sono disponibili a

lavorare con chi ne ha bisogno.

Come dico sempre, la complessità è nemica della realizzazione: è bellissimo quando qualcosa non è solo efficace, ma anche semplice da fare e facile da imparare. È straordinario sapere che possiamo apprendere il metodo di Brad e applicarne i principi alla nostra vita, da casa nostra, e aiutare non solo noi stessi, ma pure i nostri cari. Secondo il dottor Nelson chiunque può mettere in pratica i principi presentati in questo libro: l'unico prerequisito è la volontà di imparare.

La sera del nostro incontro, Brad e Jean ci invitarono a sperimentare personalmente il loro lavoro di guarigione. Noi non sapevamo esattamente che cosa aspettarci, ma eravamo curiosi. Dopotutto, che cosa avevamo da perdere, se non il nostro bagaglio emotivo? I due amano lavorare insieme per andare alla scoperta di squilibri emotivi nel corpo, ed è stato sbalorditivo vedere con quanta velocità abbiano individuato i blocchi energetici determinati da eventi dell'infanzia e da modelli familiari condizionati. Non siamo rimasti sorpresi nel constatare che tutto, nel corpo, è influenzato da ciò che sentiamo e pensiamo; la sorpresa è stata invece vedere con quanta facilità un esperto del codice emotivo sia in grado di identificare accuratamente l'energia accumulata di un vecchio trauma emotivo e fare in modo che questa venga rilasciata nel giro di qualche secondo.

Di recente gli scienziati hanno dimostrato che nel corpo vengono archiviati ricordi traumatici, i quali vengono persino tramandati a figli e nipoti. Dal momento che il codice emotivo attinge le informazioni dal subconscio, è possibile individuare e liberare le emozioni tramandate di generazione in generazione.

La bellezza del codice emotivo sta nel fatto che, quando si scopre un'emozione congelata, non è previsto che la persona la riviva. Non serve nemmeno parlarne. Brad e Jean hanno semplicemente rimosso la carica emotiva e sciolto i blocchi energetici. Sage e io siamo profondamente grati per il fatto che questo metodo di guarigione sia stato portato alla luce. Conoscere Brad e Jean è stato bellissimo, abbiamo davvero apprezzato il tempo che hanno condiviso con noi. In loro abbiamo riconosciuto immediatamente la luce e siamo onorati di poterli chiamare amici.

Ho dedicato gli ultimi quarant'anni della mia vita ad aiutare le persone a superare le credenze e le convinzioni che, dal passato, ponevano un limite al presente; a diventare emotivamente più forti. Sono entusiasta dei nuovi scenari aperti dal codice emotivo, perché il cammino verso la crescita personale, l'identità espansa e una straordinaria qualità della vita diventa davvero possibile

per chiunque desideri liberarsi dal passato e progredire.

Sono convinto che le scoperte presentate in questo libro possano cambiare la nostra visione di come conserviamo le esperienze emotive e di come esse possano cambiarci anche la vita. *Emozioni congelate* è già stato utile a tante persone nel mondo e spero possa continuare ad esserlo per milioni di altri individui.

Sage e io siamo grati a questa coppia di amici per il loro lavoro e le loro amorevoli cure. Siamo profondamente riconoscenti per il codice emotivo. Grazie per averlo messo a disposizione di tutti noi!

EMOZIONI CONGELATE

In memoria di Bruce A. Nelson senior e Ruth Nelson, i miei meravigliosi genitori, che mi hanno sempre amato e hanno sempre creduto in me. Il mio unico rammarico è non aver terminato questo libro quando erano ancora in vita, ma confido nel fatto che lo abbiano visto comunque.

In memoria di Ida Glynn Harmon e Alan Bain (Doc e Ida), che mi hanno aiutato a guarire quando ero un ragazzino molto malato e mi hanno introdotto nel mondo della medicina naturale.

Al dottor Stanley Flagg, mio insegnante e mentore.

Ai miei splendidi colleghi della Discover Healing, per tutto l'aiuto che mi hanno dato nel far nascere questa opera di guarigione.

A mia moglie Jean, che ha reso possibile questo lavoro senza lesinare su idee, intuizioni, contributi, sogni e sostegno.

Infine a voi lettori. Spero che questo libro vi aiuti a trovare una salute migliore, una maggiore libertà, un più profondo amore e tanta felicità, come è accaduto a migliaia di persone nel mondo.

Introduzione

Assistere alla straordinaria crescita e alla grande diffusione della guarigione energetica a partire dal 2007, quando *Emozioni congelate* fu pubblicato, è stato molto gratificante. Spesso ho pensato che tutte le esperienze che ho fatto nella vita mi hanno preparato a diffondere nel mondo questo strumento semplice e straordinario. Sono sinceramente convinto che questo metodo di guarigione provenga dall'alto, dalla fonte divina di tutta la verità, e che stia arrivando nel mondo in un momento in cui ce n'è un disperato bisogno.

A guidarmi nelle arti della guarigione è stata la risposta, molto potente e chiara, alla preghiera in un periodo in cui chiedevo l'aiuto di Dio affinché mi indicasse la direzione che dovevo prendere nella vita.

Il codice emotivo è un metodo di guarigione che ho sviluppato nella mia piccola clinica olistica nella California meridionale all'inizio degli anni Novanta. Questo processo è il frutto del lavoro quotidiano con i clienti, durante il quale scoprivo ciò che funzionava e scartavo ciò che non era efficace, e al contempo imparavo tutto il possibile da ogni sorta di tecnica di guarigione usata dai miei colleghi e dagli antichi testi. Mia moglie Jean, donna di grande talento, lavorava con me e, poiché è una delle persone più intuitive che io abbia mai conosciuto, mi ha dato un sostegno prezioso. Avevo anche preso una piccola, personale abitudine: chiedere l'aiuto di Dio con una veloce e silenziosa preghiera affinché mi aiutasse con ogni persona che mi apprestavo a trattare, ottenendo così graduale –e a volte improvvisa – ispirazione dall'alto.

Dal 2009 sono stato ospite di centinaia di programmi radiofonici e ho fatto diverse apparizioni in TV. Ho insegnato la tecnica del codice emotivo a persone di ogni ceto sociale, e ho avuto il privilegio di vederlo prendere piede e crescere nelle più disparate zone del mondo. Sono stato testimone della scoperta da parte di migliaia di persone delle loro capacità di guarigione. Molti matrimoni si sono salvati, molti casi di depressione, ansia e attacchi di panico si sono risolti. Tanti sono riusciti a eliminare il dolore e a trovare la pace che cercavano da tempo. Il mio team della Discover Healing ha formato e certificato migliaia di persone in

tutto il mondo, e molti di questi professionisti certificati Emotion Code® e Body Code® adesso si guadagnano da vivere aiutando gli altri, lavorando con individui ai quali spesso hanno cambiato la vita per sempre, anche se in molti casi non li hanno mai incontrati.

Io mi considero il messaggero di questo metodo, tutto qui. Sono il portavoce, l'insegnante. Credo che questo sia il mio scopo in questo mondo: dire a tutti che guarire è possibile; dire al mondo che sopra di noi c'è un divino Creatore che è reale, vive, ci ama e vuole la nostra guarigione. Un Creatore che vuole che cresciamo, che sblocchiamo i nostri doni, la nostra capacità di guarire, che impariamo a chiedere aiuto e, alla fine, torniamo alla nostra dimora celeste avendo imparato ad amare incondizionatamente. Quando tentiamo di aiutare qualcun altro, quando chiediamo l'aiuto divino per farlo, attingiamo a una fonte di potere illimitato che ha verso di noi solo amore, assoluta comprensione di chi siamo veramente e del glorioso potenziale che ognuno di noi ha dentro di sé.

Il nostro bagaglio emotivo si frappone tra ognuno di noi e la versione migliore e più pura di noi stessi. Come scoprirete nelle prossime pagine, parte di questo bagaglio si è originato dalle esperienze di vita e parte lo avete ereditato dall'esistenza e dalle difficoltà dei vostri antenati. In entrambi i casi il codice emotivo vi consentirà di trovare e rimuovere quel bagaglio emotivo non solo da voi stessi ma anche dai membri della vostra famiglia e dalle persone che vi sono care. Potete usare il codice emotivo per fare un'enorme differenza nella vita di chiunque amate, animali domestici inclusi!

Aprite il cuore e la mente, e lasciatevi condurre in questo viaggio, nel quale condividerò con voi il metodo più potente ed efficace, ma al contempo più facile, che sia mai stato ideato: il codice emotivo.

Nota per il lettore

Il codice emotivo è un metodo di autoaiuto che nella maggior parte dei casi produce risultati meravigliosi e fantastici benefici, sia sul piano fisico sia su quello emotivo. Cionondimeno, si tratta di una scoperta relativamente nuova, non ancora studiata appieno.

Le storie raccontate in questo testo sono tutte vere, anche se i nomi dei protagonisti sono stati modificati per ragioni di privacy. Questo libro si basa sulle osservazioni e sulle esperienze personali del dottor Bradley Nelson e di altri che hanno sperimentato questo metodo di guarigione. Il lettore deve assumersi al 100 per cento la responsabilità della propria salute, sia fisica che emotiva. Il codice emotivo non deve essere frainteso né utilizzato per formulare diagnosi sulla presenza o sull'assenza di una particolare patologia mentale o fisica, oppure su una determinata condizione emotiva. Né il test muscolare né quello dell'oscillazione devono essere usati per diagnosticare la presenza o l'assenza di una malattia.

Questo libro non vuole sostituirsi ad alcun tipo di consulenza medica. Né l'autore né l'editore possono essere ritenuti responsabili delle conseguenze prodotte dall'utilizzo dei rimedi o dei trattamenti qui discussi o insegnati. Qualunque impiego del materiale descritto nelle prossime pagine è a discrezione del lettore e sua esclusiva responsabilità. Le informazioni contenute in questi documenti si intendono per uso personale e, laddove non previsto espressamente dalla legge, non possono essere utilizzate in alcun contesto terapeutico. Nessuna rappresentazione contenuta è da intendersi come consiglio di ordine medico e non deve essere usata né come diagnosi né come trattamento sanitario. Per la diagnosi o la cura di qualsiasi problema di salute va consultato il proprio medico di fiducia.

I risultati a livello individuale possono variare. L'autore e l'editore non danno garanzie di alcun tipo e non si assumono alcuna responsabilità rispetto all'accuratezza o alla completezza dei contenuti di questo libro, e in particolare non danno alcuna implicita garanzia di commerciabilità o idoneità all'utilizzo

per uno scopo specifico. Né l’autore né l’editore possono essere ritenuti perseguibili o responsabili nei confronti di persone o organizzazioni per quanto riguarda perdite oppure danni incidentali o consequenziali provocati, o presumibilmente provocati, direttamente o indirettamente, dalle informazioni o dai programmi qui contenuti.

Parte prima

LE EMOZIONI CONGELATE

1
Le emozioni congelate: un’epidemia invisibile

> La verità è più strana della fantasia, perché la fantasia è costretta ad attenersi al probabile, la verità invece no.
>
> MARK TWAIN

Dove sareste senza emozioni? Se la somma totale delle esperienze crea il tessuto della vostra vita, sono le emozioni che avete provato a dare colore a questa tela.

Immaginate per un momento un mondo privo di emozioni: la gioia non sarebbe possibile; felicità, beatitudine, carità o gentilezza non esisterebbero; nessuno sperimenterebbe amore né alcuna emozione positiva.

Su questo immaginario pianeta privo di emozioni non ci sarebbero nemmeno impulsi negativi: niente dolore, rabbia, depressione. Vivere in un mondo simile significherebbe limitarsi a esistere. Senza la capacità di provare emozioni la vita sarebbe ridotta a un grigio, meccanico rituale dalla culla alla tomba, quindi dobbiamo essere grati di provare emozioni!

Ci sono delle emozioni di cui avreste fatto volentieri a meno? Se siete come la maggior parte della gente, la vostra vita ha avuto momenti difficili e probabilmente avete fatto esperienza di periodi di ansia, sofferenza, rabbia, frustrazione e paura. Potreste aver sperimentato dolore, depressione, bassa autostima, disperazione o una qualunque delle tante emozioni negative.

Ciò che forse non realizzate, invece, è che parte di queste emozioni negative vissute in passato potrebbero crearvi problemi anche oggi. Sì, alcune esperienze del passato vi influenzano ancora, e in modi subdoli ma molto dannosi. Il codice emotivo si occupa proprio di individuare queste antiche emozioni e di rilasciarle, ovvero lasciarle andare per sempre.

Tanta parte della nostra sofferenza è causata da energie emotive che sono rimaste “congelate” dentro di noi, e il codice emotivo è un metodo semplice e potente per trovare e rilasciare queste energie bloccate.

Molti hanno scoperto che quando si liberano dalle emozioni congelate

riescono a vivere una vita più sana e felice, mentre un'unica emozione congelata è in grado di creare problemi fisici ed emotivi.

Gli esempi che seguono sono storie vere e illustrano come rilasciare l'energia emotiva congelata mediante il codice emotivo possa portare a miglioramenti straordinari e improvvisi.

- Il dolore debilitante all'anca di Allison è svanito e lei ha potuto esibirsi nel suo spettacolo di danza.
- La depressione di Linda, che era preda di pensieri suicidi, è scomparsa.
- L'ansia cronica di Jennifer si è dissolta e lei ha finalmente provato la fiducia in se stessa che tanto desiderava.
- Laurie ha sentito per la prima volta nella vita l'amore di Dio per lei.
- Sheryl è finalmente riuscita a sciogliere la rabbia che provava nei confronti dell'ex marito e a creare un'appagante e amorevole relazione con un nuovo compagno.
- Julia ha superato brillantemente un esame, dopo aver fallito diverse volte.
- Il dolore al piede di Larry è svanito, unitamente alla sua zoppia.
- Le allergie di Connie non si sono più presentate.
- Il risentimento che Neil provava da due anni nei confronti del suo capo si è dissolto.
- Dopo anni di tentativi infruttuosi, Yolaunda ha finalmente perso peso.
- La bulimia di Joan se n'è andata nel giro di una settimana.
- La vista di Tom è migliorata.
- Il dolore alla spalla di Jim è scomparso.
- Mindy è guarita dalla sindrome del tunnel carpale.
- Il dolore al ginocchio di Sandy, per il quale aveva consultato tre medici, è svanito in pochi istanti.
- Gli incubi notturni di Carol, che l'avevano afflitta per oltre trent'anni, sono scomparsi nel giro di una settimana e non si sono mai più ripresentati.

Io ero presente a ciascuno di questi eventi e a molti altri simili. In tanti anni di pratica e insegnamento ho assistito a innumerevoli guarigioni apparentemente miracolose come queste: tutte sono state il semplice frutto del rilascio di emozioni congelate, grazie al codice emotivo.

Il mio scopo nello scrivere questo libro è insegnarvi come individuare e rimuovere emozioni congelate da voi stessi e dagli altri.

Che siate medici, pescatori, casalinghe o adolescenti, potete imparare il

codice emotivo. È semplice.

Tutti possono imparare come essere liberi dagli effetti molto concreti e dannosi delle emozioni congelate.

Che cosa sono le emozioni?

Nella vita non c'è giorno privo di emozioni. Siano esse di un tipo o di un altro, ne facciamo continuamente esperienza. Queste sensazioni hanno tutte uno scopo: ci motivano, ci guidano e ci trasmettono messaggi del corpo, del nostro sé superiore, del divino. Anche le emozioni negative possono essere utili, sebbene a volte ci procurino disagio o dolore. Di tanto in tanto noi tutti facciamo esperienza di picchi emotivi estremi, che a quanto pare sono tipici della natura umana.

Le emozioni non scaturiscono dal niente, sono generate dal nostro corpo sulla base di due criteri: l'esperienza che facciamo in un dato momento e le informazioni immagazzinate nel corpo e nella mente da esperienze passate. Ecco perché le emozioni –siano esse di gioia o di vergogna – scaturiscono dal profondo e per una ragione ben precisa.

Di che cosa sono fatte le emozioni? Discuteremo più dettagliatamente in seguito questo tema ma, per dirla in parole povere, le emozioni sono vibrazioni di pura energia, ciascuna con una propria e unica frequenza. Tutto nell'universo è fatto di energia, e le emozioni non rappresentano un'eccezione. La fisica quantistica ha dimostrato che ogni energia ne influenza altre, quindi noi siamo influenzati dall'energia delle nostre emozioni perché anche il nostro corpo è fatto a sua volta di energia. Ecco spiegato il motivo per il quale le nostre emozioni ci possono influenzare tanto profondamente sul piano mentale, emotivo e fisico.

L'esperienza emotiva in sintesi

Quando sperimentiamo un'emozione, succedono tre cose. La prima: il nostro corpo genera una vibrazione emotiva; la seconda: iniziamo ad avvertire l'emozione e qualunque pensiero o sensazione fisica essa porti con sé; la terza: scegliamo di lasciar andare l'emozione e passiamo oltre, e questo avviene in un periodo di tempo che va da pochi secondi a parecchi minuti. Quest'ultimo passaggio si chiama "elaborazione"; portandolo a termine, possiamo lasciarci alle spalle l'esperienza emotiva, che non dovrebbe causarci alcun problema.

Tuttavia, se il secondo o il terzo passaggio vengono interrotti, l'esperienza emotiva rimane incompleta e probabilmente l'energia dell'emozione resta intrappolata nel corpo, come congelata.

Non siamo ancora in grado di comprendere il motivo per cui le emozioni non vengono elaborate appieno ma, a quanto pare, più un'emozione è estrema o travolgente più è probabile che resti congelata. Ci potrebbero anche essere motivazioni diverse –che approfondiremo in seguito – come per esempio una debolezza del corpo o molte vecchie emozioni intrappolate con vibrazioni analoghe.

Che cos'è un'emozione congelata?

Per quanto ci piacerebbe dimenticare alcuni dei momenti emotivamente più difficili che abbiamo vissuto, la loro influenza potrebbe rimanerci dentro sotto forma di emozioni congelate. A volte siamo in grado di ricordare quegli episodi, altre no. A dire il vero, che abbiamo o meno memoria di un evento doloroso non ha importanza, dato che ci pensa il subconscio e, grazie al codice emotivo, siamo in grado di accedere a quelle informazioni. Molte persone che hanno vissuto traumi estremi hanno escluso completamente dalla memoria interi anni della loro vita e non ricordano quasi nulla, ma noi accediamo a queste importantissime informazioni sulle emozioni congelate attingendo al subconscio.

Ogni volta che intrappolate un'emozione, restate bloccati nel bel mezzo dell'evento traumatico che state vivendo. Così facendo, anziché superare il momento di rabbia oppure un accesso di dolore o di depressione, trattenete nel vostro corpo questa energia negativa che può potenzialmente causare un significativo stress fisico ed emotivo. Quasi tutti si sorprendono quando scoprono che il loro bagaglio di emozioni è ben più reale di quanto immaginassero. Le emozioni congelate, in realtà, sono energie ben definite che hanno una struttura e una forma e, benché invisibili, sono molto concrete.

Il risentimento di Neil

In questa storia, un insegnante canadese condivide con noi come una situazione difficile gli abbia fatto congelare un'emozione che gli è rimasta dentro, influenzando negativamente la sua vita.

Molti anni fa, quando insegnavo, io e la preside non andavamo affatto d'accordo. Fin

dal primo giorno avevamo sempre avuto qualcosa su cui discutere. Lei era una persona molto cattiva, vendicativa e castrante in ogni maniera e forma possibile. Alla fine, nel mese di gennaio di quell'anno scolastico, mollai tutto. Andai dal medico e mi misi in congedo per stress. Lui mi disse di prendermi tempo per ristabilirmi e recuperare. Lo feci per tre mesi. Alla fine tornai a scuola guarito ma, a detta del mio medico, a condizione che non mi ritrovassi nella stessa situazione di prima con quella preside decisamente sgradevole.

Comunque le sensazioni che lei comunicava e tutta la situazione non sarebbero mai scomparsi. Le provavo spesso, meditavo sul problema, ci pensavo e sentivo la pressione che saliva, la rabbia e il risentimento che crescevano dentro di me per come ero stato trattato e per il fatto che lei non avesse mai subito un provvedimento disciplinare anche se aveva alle spalle una lunga storia di persona sinistra, se vogliamo definirla così, verso gli insegnanti che non approvavano il suo sistema di dirigere la scuola.

La cosa andò avanti per due anni: io non riuscivo a dormire la notte a causa di tutte le sensazioni negative che mi portavo dentro. Eravamo nella California meridionale e andai a trovare il dottor Brad Nelson nella sua clinica... Lui mi liberò da questo risentimento e, in quell'attimo, ebbi la sensazione di qualcosa che mi lasciava. Da allora, anche se quella donna continua a non piacermi, non percepisco più la sua negatività, non ho più rialzi di pressione né provo la rabbia e il risentimento di cui sono stato preda per molti anni.

Neil B.

Il futuro in ostaggio

Vi sentite mai schiacciati dal peso di qualcosa che non riuscite a mettere a fuoco? Magari la vostra vita non si sta sviluppando come speravate. I vostri sforzi di creare relazioni durature sembrano andare sempre a vuoto. Vorreste che certi eventi del passato non fossero mai accaduti e vi sentite incapaci di andare oltre. Forse avete anche la sgradevole sensazione che il vostro presente sia ostaggio del passato in una maniera vaga e indefinibile.

L'autosabotaggio di Jennifer

L'esperienza di Jennifer è un buon esempio di come le emozioni congelate possano intralciare la vostra strada. Lei era una cara amica di mia figlia, una

studentessa amante del divertimento e con un futuro brillante. Tornando a casa un'estate si fermò da noi. La sua vita al college stava andando bene, ma si disse preoccupata perché eventi del suo passato ancora la turbavano e si chiedeva se si trattasse di emozioni congelate.

Mi disse che era stata coinvolta in una relazione tumultuosa con un ragazzo l'anno precedente e che, da quando quella relazione era finita, sentiva il morso dell'insicurezza ogni volta che incontrava una persona nuova. Non riusciva a superare un'infondata paura di impegnarsi e sembrava sabotare senza volerlo ogni relazione che iniziava.

La esaminai e scoprii che, in effetti, almeno un'emozione congelata contribuiva al suo problema. Decisi di aiutarla a imparare come lavorare su se stessa in modo che potesse continuare a rilasciare le emozioni congelate senza bisogno di dipendere da me.

Dopo aver imparato con facilità e velocemente il codice emotivo, ha continuato a trovare diverse emozioni intrappolate nel suo corpo, in particolare l'insicurezza creativa, che nasce da una carenza di fiducia nel creare: dipingere un quadro, cominciare un nuovo lavoro, iniziare un nuovo rapporto, per esempio. Nel giro di pochi minuti Jennifer riuscì a liberarsi dall'insicurezza emotiva dovuta alla precedente relazione e rimasta intrappolata. Poi fu in grado di rilasciare l'insicurezza creativa –insieme ad altre emozioni congelate – e di continuare il viaggio verso casa.

Pochi giorni dopo mi chiamò per dirmi che sentiva una differenza incredibile, un miglioramento palpabile nella sua capacità di articolare i pensieri ed esprimere se stessa in compagnia di un certo ragazzo che stava frequentando. All'inizio si era sentita intimorita e timida in sua presenza; ma dopo aver rilasciato le emozioni congelate si era sentita sicura di sé e davvero a proprio agio. A distanza di mesi, quella relazione continuava, e Jennifer era certa che, se non si fosse liberata dalle emozioni congelate, il rapporto sarebbe fallito.

Liberarvi dalle emozioni intrappolate può aiutarvi in maniera analoga. Anche voi potete superare gli ostacoli del passato e dare nuova vita al vostro matrimonio o ad altre relazioni familiari e interpersonali.

Una volta eliminate le emozioni congelate, probabilmente vi sentirete più sicuri e motivati, liberi di creare i rapporti, la carriera e la vita che avete sempre desiderato.

Le persone spesso sentono di essere in qualche modo trattenute dalle emozioni passate, ma sembrano non sapere come superarle. L'approccio tradizionale della società occidentale consiste in genere nel parlare del passato e

discutere con uno psicologo i meccanismi per affrontarlo. Anche se è spesso utile e può salvare vite, non affronta direttamente le emozioni congelate, il che significa che la vera radice del problema rimane.

Le emozioni congelate spesso conducono a curarsi autonomamente in diversi modi. Magari vi ritrovate a lavorare troppo, a fare uso di droghe o bere alcolici, a cercare il pericolo o a voler risolvere i problemi degli altri.

Molti non riescono ad avere prestazioni all'altezza delle loro capacità e hanno difficoltà a far funzionare la loro vita come dovrebbero. Spesso la causa nascosta delle loro frustrazioni è un'emozione congelata che, senza che se ne rendano conto, sta sabotando i loro sforzi. La prossima storia è un perfetto esempio di come questo possa accadere.

Julia, la stenotipista

Julia andava a scuola per diventare stenotipista ed era entusiasta delle sue prospettive professionali. Gli stenotipisti imparano a scrivere su una speciale macchina fonetica e devono digitare molto rapidamente e accuratamente per registrare tutto quanto viene detto in tribunale. Julia andava bene a scuola, ma ogni volta che doveva dare un esame veniva bocciata. Era molto preoccupata, perché aveva già fallito tre volte e temeva che l'esame successivo sarebbe stata l'ultima possibilità.

La esaminai per vedere se ci fosse qualche emozione congelata che potesse influenzare il suo comportamento durante l'esame, e il suo corpo diede una risposta affermativa. Nel suo caso, l'emozione congelata era lo scoraggiamento. Quando aveva quindici anni aveva avuto un periodo difficile mentre i suoi genitori stavano divorziando. Aveva sperimentato un opprimente senso di scoraggiamento che era rimasto intrappolato nel suo corpo. Durante l'esame, sotto pressione, quell'emozione congelata sabotava la sua prestazione. Una volta che l'ebbe rilasciata, affrontò la prova rilassata e sicura di sé, e ottenne quasi il massimo dei voti.

Julia non aveva idea che il divorzio dei suoi genitori e i suoi vecchi sentimenti al riguardo potessero influenzarla negativamente nel presente.

Proprio come gli effetti del vento si sentono senza vedersi, le emozioni congelate sono invisibili e possono esercitare una forte influenza su di noi.

Secondo la mia esperienza una percentuale significativa di autosabotaggio, malattie fisiche e difficoltà emotive sono in realtà causati da queste energie invisibili. La prossima storia ne è un efficace esempio.

MARC, IL CANTANTE

Marc era un cantante professionista e da qualche tempo incontrava delle difficoltà nel registrare. Continuava a dire che la sua voce non era più la stessa. Era ossessionato dall'avere un nodulo in gola, per il quale il suo medico continuava a prescrivergli antibiotici. Gli dissi che potevamo provare un approccio diverso, e lui accettò. La prima emozione che emerse fu il disgusto provato per la sua fidanzata, che gli si era sedimentato nella laringe. Quando gli chiesi cosa fosse accaduto sei mesi prima, lui scoppiò a piangere e spiegò di aver scoperto che lei lo tradiva. In quel momento ricordò che in quello stesso periodo erano cominciati i problemi alla voce. Dopo che avemmo rilasciato almeno quattro emozioni relative a quell'evento, lui si sentì molto meglio e quello stesso giorno andò in studio e registrò senza problemi.

Lustin L.

Il danno causato dalle emozioni congelate

Le emozioni congelate possono portare a costruire premesse sbagliate, a reagire in maniera esagerata a commenti innocenti, a interpretare male comportamenti e ostacolare le relazioni. Ancora peggio, possono creare depressione, ansia e altre sensazioni sgradevoli che sembra di non riuscire a scrollarsi di dosso. Possono interferire col giusto funzionamento degli organi e dei tessuti del corpo, rovinare la salute fisica, causare dolore, affaticamento, malattia. Tuttavia, indipendentemente da quanto intenso sia il malessere, le energie invisibili delle emozioni congelate non saranno diagnosticate dalla medicina tradizionale, anche se potrebbero rappresentare un fattore considerevole nelle difficoltà fisiche ed emotive.

Per eliminare ogni problema che abbia a che fare con la salute o il benessere, bisogna affrontare le cause all'origine del problema. Ci sono molti farmaci che possono alleviare sintomi di dolore o malattia, ma quando il loro effetto svanisce spesso i sintomi ritornano perché le vere cause della malattia non sono state affrontate.

È importante riconoscere e rimuovere le emozioni congelate prima che causino ulteriori danni. Liberandosene, si potrà vivere una vita migliore.

Il tempo cura tutte le ferite? Forse no...

Probabilmente avete sentito dire che il tempo cura tutte le ferite, ma questo non è sempre vero. Forse pensate di dover lasciare alle spalle tutto il dolore emotivo delle relazioni passate e avete seguito una terapia per affrontarlo. Magari vi sembra che sia tutto alle vostre spalle, ma il vostro corpo potrebbe essere letteralmente colonizzato dalle energie invisibili delle vecchie emozioni. Si tratta di ferite che il tempo da solo non può curare; possono influenzare il modo in cui vi sentite e in cui vi comportate nelle relazioni attuali e magari anche portarvi a sabotarle. Infatti, più a lungo un'emozione rimane congelata nel corpo più è probabile che generi un dolore emotivo e fisico.

Liberando un'emozione congelata, si solleva letteralmente un peso e si prova spesso una sensazione di leggerezza. Trovare queste energie negative intrappolate e liberarle può portare a grandi cambiamenti nel modo in cui vi sentite e vi comportate, nelle scelte che fate, nei risultati che ottenete. E, quasi sempre, percepite un senso di libertà e sicurezza senza dover fare altro!

IL CONCERTO RISOLUTIVO DI J.

Mio figlio J. è un ragazzo di ha diciassette anni ed è autistico. È molto timido, tranquillo e prima non avrebbe nemmeno risposto al telefono. Da quando si sottopone a sedute di codice emotivo, ha cominciato a uscire sempre di più dal suo guscio.

In occasione del concerto di primavera il suo insegnante lo aveva scelto per eseguire l'assolo nel finale. Lui è salito sul palco e ha cantato di fronte a centinaia di persone. Mia figlia e io lo abbiamo guardato incredule, ci siamo strette l'una all'altra e abbiamo pianto. Sì, era nervoso, ma ce l'ha fatta. Un anno fa questo sarebbe stato impensabile.

Nelle ultime settimane si è aperto tantissimo. Ho provato a spiegargli la terapia; non la capisce, ma su di lui ha un effetto incredibile.

Sono così grata per l'opportunità di sperimentare il codice emotivo!

Richelle T.

VEDER ACCADERE L'IMPOSSIBILE

Voglio condividere la storia di uno dei miei pazienti. È un bambino di sei anni che è stato adottato all'estero. Pesa appena tredici chili, sembra che abbia due o tre anni e il suo sviluppo cognitivo –valutato tramite test convenzionali – risulta quello di un bambino di circa sedici mesi (nel primo mese di vita è stato alimentato solo con acqua). Interagiva a malapena con le persone attorno a lui o con l'ambiente circostante, e non sapeva parlare.

Ho lavorato con lui per aiutarlo a ritrovare l'equilibrio ricorrendo a metodi naturopatici. Sua madre mi aveva contattato per dirmi che il bambino aveva improvvisamente iniziato a piangere per due o tre ore tutte le mattine. Chiesi il permesso di fare una seduta di codice emotivo con lui, e la madre accettò subito.

Fin dalla prima volta il bambino ha smesso di avere le crisi di pianto e non ne ha mai più avute da allora. I suoi genitori dicono che sorride di più e sembra molto più a suo agio. Abbiamo continuato le sedute di codice emotivo e abbiamo visto risultati incredibili, per cui ringraziamo Dio. Il bambino ha iniziato a interagire con la famiglia come mai prima di allora e adesso risponde con azioni appropriate quando gli viene rivolta una domanda o data un'indicazione, e prova a verbalizzare.

Questi sono i "grandi" cambiamenti, ma ci sono stati molti altri risultati positivi grazie al codice emotivo. Ai suoi genitori era stato detto che nessuno di questi progressi era possibile, ma noi sappiamo che ovviamente lo sono. Essere utilizzata come strumento che permette ai miracoli di avvenire è una grande benedizione nella mia vita.

Dottoressa Pamela R.

Con il codice emotivo spazziamo via il fardello del passato per darvi la possibilità di essere chi siete davvero dentro. Non siete il vostro bagaglio emotivo, ma a volte le emozioni congelate possono farvi deragliare o portarvi a viaggiare su percorsi che altrimenti non imbocchereste, possono impedirvi di vivere la vita piena e sana alla quale siete destinati.

Emozioni congelate e dolore fisico

Oltre all'ovvia sofferenza emotiva, milioni di persone soffrono di dolori e acciacchi. Molte volte ci sono energie emotive invisibili congelate che creano, o contribuiscono a creare, il dolore fisico.

Il prossimo esempio illustra come le emozioni congelate possano avere un'influenza potente sul fisico.

Il cuore spezzato di Debbie

Debbie era mia cliente da circa un anno quando un giorno venne da me accusando quelli che credeva i sintomi di un attacco di cuore. Aveva dolori al petto e difficoltà a respirare; il braccio sinistro era intorpidito, così come il lato sinistro della faccia. Diceva che la sua situazione era peggiorata gradualmente

nelle ultime ventiquattro ore. La feci subito sdraiare e avvertii il mio staff che avremmo potuto aver bisogno di assistenza medica. Dopo aver controllato i suoi segni vitali e averli trovati normali, la esaminai per vedere se quei sintomi potessero essere causati da un'emozione congelata. Il suo corpo diede risposta positiva.

Continuai a esaminare Debbie e ben presto compresi che l'emozione congelata era lo struggimento di un cuore spezzato. Un ulteriore, breve esame rivelò che l'emozione era rimasta intrappolata nel suo corpo tre anni prima. A quel punto, Debbie scoppiò a piangere ed esclamò: «Pensavo di averlo superato del tutto con la terapia! Non posso credere che si stia ripresentando ora!». Mi spiegò che tre anni prima suo marito aveva avuto una relazione. La notizia era stata devastante, aveva distrutto il suo matrimonio e le aveva rovinato la vita ma, a poco a poco, Debbie si era rassegnata. Aveva pianto tutte le sue lacrime, trascorso un anno in terapia, si era risposata ed era andata avanti... o così credeva.

Debbie fu sorpresa nell'apprendere che quel vecchio struggimento la stesse ancora influenzando, e in maniera così drammatica. Com'era possibile che quell'evento potesse essere la fonte del suo dolore fisico quando si era già impegnata tanto per superarlo? Aveva fatto tutto quello che abitualmente si fa in questi casi: aveva pianto ed espresso i suoi sentimenti, cercato il conforto di amici e il consiglio di psicologi, aveva riaperto il dialogo con l'ormai ex marito e si era riconciliata con la realtà del suo divorzio. Non era stato facile, ma aveva fatto molti progressi importanti. Nella sua mente aveva affrontato la cosa e se l'era lasciata alle spalle.

Ma non si era resa conto di qualcosa che è impossibile notare: un effetto fisico della sua esperienza era rimasto silente e invisibile fino a quando lei non aveva iniziato a manifestarne i sintomi. Debbie aveva affrontato i suoi problemi in tutti i modi tranne uno: soffriva di un'emozione congelata.

Rilasciai lo struggimento intrappolato nel suo corpo e, nel giro di pochi secondi, la donna riprese la sensibilità del braccio e del viso. Subito riuscì a respirare liberamente e il dolore al petto e la pesantezza scomparvero. Lasciò lo studio poco dopo, perfettamente in forma.

Lo struggimento opprimente che aveva sperimentato nella prima fase della sua separazione era rimasto letteralmente intrappolato nel suo corpo. L'immediato sollievo dei sintomi fu incredibile per me, perché a quei tempi il concetto di emozione congelata mi era ancora nuovo. Rimasi a pensare al funzionamento di quel meccanismo: come può una singola emozione congelata

causare sintomi fisici così estremi?

L’esperienza di Debbie è un esempio lampante di come le emozioni congelate possano influire sul nostro fisico e di come sia impossibile rimuoverle con la terapia tradizionale, che non cerca di farlo benché possa indubbiamente portare dei benefici.

Di norma le emozioni congelate non causano sintomi intensi come quelli di Debbie. Per la maggior parte sono più discreti, pur creando uno squilibrio sia nella mente che nel corpo.

Sharon e sua madre

Una cliente di nome Sharon venne un giorno nel mio studio lamentando un dolore all’addome. Mi disse che il dolore sembrava provenire dalla sua ovaia destra. La esaminai per vedere se la causa fosse un’emozione congelata e scoprii che era proprio così.

Un ulteriore esame rivelò che l’emozione esatta era la frustrazione: aveva a che vedere con sua madre ed era intrappolata nel suo corpo da tre giorni. Nel momento in cui arrivai a questa conclusione, lei si arrabbiò e sibilò furiosa: «Oh, mia madre! Mi ha chiamato tre giorni fa e mi ha scaricato tutto addosso! Vorrei solo che se ne andasse dalla mia vita e mi lasciasse in pace!».

Rilasciai la frustrazione intrappolata nel suo corpo e il dolore svanì immediatamente. Sharon era incredula; stentava a rendersi conto che fosse scomparso all’improvviso. Ancora più sorprendente per lei fu il fatto che la sua forte frustrazione nei confronti della madre fosse apparentemente la causa del dolore fisico del quale aveva sofferto negli ultimi tre giorni.

Le emozioni congelate non solo possono creare un dolore fisico, ma anche squilibri muscolari che portano al malfunzionamento e alla possibile degenerazione delle giunture e all’artrite.

Le ginocchia logore di Jim

Rilasciare emozioni congelate può spesso alleviare dolore e sofferenza anche in casi che sarebbero considerati senza speranza dalla medicina tradizionale. Questa è la lettera che ho ricevuto da un ex paziente il cui caso sicuramente calza a pennello con questa descrizione.

> *Sono stato un suo paziente per alcuni anni; avevo diversi problemi fisici alle gambe, alle ginocchia e alla schiena quando venni da lei. Fui in grado di tollerare gli effetti*

collaterali dei vari integratori che lei mi aveva prescritto per ripulire il mio organismo, poi, grazie alla sua abilità di rilasciare il risentimento, la rabbia e la paura ai quali mi aggrappavo, fummo in grado di raggiungere una situazione nella quale le ginocchia smisero di farmi male (il medico che mi aveva fatto la protesi dell'anca mi aveva detto che avrei dovuto metterne una anche alle ginocchia perché erano logore) e, per la prima volta in tanti anni, fui in grado di camminare, salire scale e così via senza sofferenza. Fino a oggi sono sostanzialmente attivo e non ho dolori. Questo non significa che io sia del tutto esente da artrite, dopotutto sto invecchiando, ma le ginocchia funzionano ancora bene, e io le sono grato. Le faccio tanti auguri per il suo libro e prego che esso possa aprire la porta ad altri per una vita sana.

Jim H.

Spesso le persone sopportano il proprio dolore e finiscono per conviverci, specie quando non riescono a trovare una soluzione o una ragione. Il dolore è il modo che il corpo ha di dirci che c'è un problema e che dobbiamo prestarvi attenzione.

Nella mia esperienza di lavoro con persone che soffrivano fisicamente ho osservato che quasi tutti provano un sollievo immediato quando vengono rilasciate le emozioni congelate che sono alla base del loro dolore. In effetti circa il 90 per cento dei sintomi fisici che proviamo rappresenta un messaggio del subconscio che avverte della presenza di emozioni congelate che è necessario affrontare.

Appuntata al passato

Stavo tenendo un workshop a Las Vegas quando mi capitò un'esperienza interessante. Chiesi se ci fosse un volontario, e una ragazza di circa vent'anni si fece avanti. Le domandai se avesse qualche importante fastidio fisico quel giorno e disse di no, che si sentiva a posto.

Cercai emozioni congelate con il test muscolare e notai che ne aveva: era senza appoggi, il che è simile a sentirsi completamente soli e senza aiuto quando ce n'è davvero bisogno.

Sempre con il test muscolare, chiesi al suo subconscio quando questa emozione fosse rimasta intrappolata. La riconducemmo al suo primo anno di vita. Le domandai se avesse idea di che cosa si potesse trattare, e lei scosse la testa.

La ragazza era venuta al workshop con la madre, e le due erano sedute insieme tra il pubblico. A quel punto guardai la platea e notai che sua madre sembrava davvero a disagio: si copriva la bocca con la mano e sembrava spaventata oppure molto imbarazzata, non saprei dire. Le chiesi se le venisse in mente qualcosa, dal momento che sua figlia non ricordava.

Con una voce piena di dolore e imbarazzo spiegò: «Quando Jessica era neonata usavo pannolini di tela che fissavo con delle spille da balia. Una volta, mi vergogno a dirlo, l'ho accidentalmente appuntata al pannolino. Lei continuava a piangere, ma non mi sono accorta del problema finché non l'ho cambiata di nuovo. Non posso credere che questa cosa si manifesti adesso. Mi sono sentita così male per questo allora, e mi sento male ancora adesso».

Mi girai verso Jessica e le chiesi: «È questa la tua emozione congelata?». Le premetti il braccio e percepii una gran forza, a indicare che era proprio così. La liberai e Jessica si sedette di nuovo. Circa due settimane più tardi ricevetti questa e-mail:

Salve dottor Brad,

quando è venuto a Las Vegas ha liberato mia figlia Jessica da un'emozione congelata generata nell'infanzia. Jessica soffriva di dolori ai fianchi e alle ginocchia da quando aveva dodici anni... e stava peggiorando con la crescita. Da quando lei ha rilasciato la sua emozione congelata di sentirsi senza appoggi (circa dieci giorni fa), non prova né dolore né costrizioni ai fianchi e alle ginocchia, che prima le davano tregua per due giorni al massimo. Dato che stava peggiorando, questo problema aveva iniziato a influire sulla sua andatura. Lei è al settimo cielo e ora sta sperimentando un "nuovo" senso di gioia interiore. Le manda i suoi più sentiti ringraziamenti.

Si senta libero di condividere la sua storia... di sicuro Jessica la sta già raccontando a tutti a Las Vegas! Grazie!

Maureen C.

Questo è un altro esempio di emozione congelata che genera dolore fisico. L'evento che ha intrappolato l'emozione è avvenuto quando Jessica era molto piccola e lei non ne aveva un ricordo consapevole. Non comprendiamo completamente come mai il suo problema ai fianchi e alle ginocchia non si sia sviluppato fino ai dodici anni, ma la cosa importante è che ora può vivere senza dolori debilitanti. Non solo le sue possibilità di avere una vita piena e sana sono

molto più elevate, ma le sue articolazioni saranno più robuste e avranno movimenti adeguati, contribuendo a prevenire future disabilità.

GLI STRANI DOLORI DI SONYA

Mia madre morì cinque anni fa per un avvelenamento da muffa nera e per me fu un periodo molto difficile. Dopo pochi mesi il mio unico figlio andò a vivere per conto proprio. Ero felice per lui, ma anche distrutta perché lui era la mia vita. Poi sposai un uomo meraviglioso. Poco dopo, accidentalmente, investii il mio adorato cagnolino Jack. Dopo un'operazione e tre settimane di terapia intensiva ce la fece, ma richiedeva cure costanti e fui io a occuparmene. Anche se era sopravvissuto, provavo un terribile senso di colpa. In quel periodo affrontai anche un'isterectomia e avevo un lavoro molto stressante e insoddisfacente. Spesso mi sentivo sopraffatta e sull'orlo delle lacrime.

Iniziai ad avere strani dolori alla coscia destra la notte, quando ero a letto. Il dolore peggiorò mese dopo mese e poi si spostò alla coscia sinistra. Faceva così male che non riuscivo a dormire e, se mi addormentavo, mi svegliava. A volte era una gamba sola, a volte entrambe. Il dolore passò anche al braccio sinistro, poi al destro. E alla fine attaccò all'improvviso tutto il corpo. Ben presto non capitava solo di notte, ma era molto più frequente. Consultai parecchi medici, che mi dissero che la cosa era strana. Tutti gli esami clinici sembravano a posto ed entro valori normali.

Avevo anche un terribile dolore a collo, spalle e schiena e pensavo fosse dovuto a stress da lavoro. Finii con una radicolopatia alla schiena. Andai da un massaggiatore, un chiropratico, un agopuntore, un fisioterapista e infine dovetti prendere dei miorilassanti e delle pastiglie per gli spasmi alla schiena. Nessun sollievo. Tutti continuavano a dire che era strano o insolito. Il dolore era spossante, debilitante e iniziai a sentirmi depressa. Pensavo sarei finita su una sedia a rotelle. Mi sembrava di starmene lì ferma mentre qualcuno mi sparava con una pistola ad aria compressa, o qualcosa del genere. Mio marito era distrutto perché non sapeva cosa fare o come risolvere la situazione.

L'anno successivo presi i diplomi per il primo e il secondo livello di Reiki e provai a lavorare su me stessa per alleviare il dolore. Non funzionò: sembrava che non fossi degna di fare Reiki. Ancora non sapevo che l'indegnità era proprio una delle emozioni che possono rimanere intrappolate nel corpo. Poi, non so come –credo per grazia di Dio – mi sono imbattuta nel libro *Emozioni congelate*. Di solito ho una soglia di attenzione molto breve quando si tratta di leggere, ma non riuscivo a staccarmi da quel libro. Una volta finito, pensai che avrebbe dovuto essere una lettura obbligatoria nelle scuole. Era davvero valido! Cominciai a imparare un po' di più al riguardo e, nel giro di una settimana, comprai l'intero sistema del Body Code per via della grande quantità di informazioni che

conteneva.

Iniziai a lavorare su me stessa con il codice emotivo, rilasciando emozioni congelate e scrivendo tutto ciò di cui mi liberavo in un quaderno... pagina dopo pagina. Solo pochi mesi dopo aver scoperto il codice emotivo non ho più quei bizzarri dolori improvvisi che attaccavano il mio corpo. Inoltre non provo più quell'oscura, profonda tristezza per le morti e le perdite che avevo vissuto.

Avevo pregato per tutto questo e chiesi a Dio se questo fosse buono e sincero, e la sua risposta fu positiva. Decisi quindi che avrei potuto fare del bene aiutando gli altri e tutte le creature di Dio con queste informazioni. Tutti noi, umani e animali, soffriamo in certi momenti della nostra vita, e tutti meritiamo di liberarci dalla sofferenza in qualsiasi forma si presenti. Per questo decisi di diventare io stessa un'operatrice del codice emotivo... per portare sollievo a quante più persone possibile. Così iniziai il percorso per la certificazione. Cominciai anche a lavorare su mio figlio Christopher, su mio marito e sui miei animali. Mi è sempre piaciuto aiutare gli animali, che spesso sono esclusi e trascurati mentre loro si donano così generosamente senza chiedere nulla in cambio.

Se mi guardo indietro, non c'è da sorprendersi che io abbia manifestato queste malattie, disturbi che hanno richiesto interventi chirurgici, dolori e quant'altro: durante l'infanzia un incidente d'auto portò via mio padre (io avevo tredici anni, lui trentacinque), la scuola superiore, un divorzio difficile, una carriera insoddisfacente, poi persi praticamente tutta la famiglia (per morte, lontananza o altre circostanze). Chissà che altro covava sotto, cosa mi cresceva dentro a ogni singola, orribile, emozione congelata che si sommava alle altre. Mi sento così fortunata di essermi imbattuta nel codice emotivo. Ho detto a mio marito che la fase più dolorosa della mia vita è passata e che adesso posso vivere la parte che resta con amore e uno scopo.

Sonya M.

Ovviamente non tutti i dolori fisici sono causati da emozioni congelate. Ma non è interessante osservare come esse possano causare o contribuire al dolore fisico?

Sono giunto alla conclusione che le emozioni congelate sembrano essere coinvolte, in un modo o nell'altro, in quasi tutte le malattie in cui mi sono imbattuto. Com'è possibile?

Emozioni congelate e malattie

La più antica idea nell'arte della guarigione è che la malattia sia causata da uno

squilibrio interno del corpo, e le emozioni congelate ne sono il tipo più comune.

Sembrano essere universali e, dato che creano distorsioni nel campo energetico del corpo e sono del tutto invisibili, possono causare un'incredibile varietà di problemi fisici senza essere scoperte. Ecco alcuni esempi riportati dall'operatrice del codice emotivo Laurie W.

- Claudia era in attesa di un'operazione agli occhi. Grazie al codice emotivo, il suo medico ha annullato l'operazione perché era guarita da sola.
- Catherine aveva un'angoscia tremenda in auto in seguito a un incidente nel quale era rimasta coinvolta e in cui era morta sua sorella. Il codice emotivo ha fatto una differenza enorme. E, alla fine, Catherine è riuscita a usare di nuovo la macchina.
- Il piccolo Sam si svegliava sistematicamente diverse volte ogni notte. Applicando il codice emotivo abbiamo scoperto e rilasciato alcune emozioni congelate dovute alla sua nascita traumatica: era venuto al mondo con l'aiuto di un forcipe. Il suo sonno, e quello dei genitori, sono migliorati moltissimo da quando è stata liberata l'energia del trauma, e da allora Sam dorme tutta la notte senza interruzioni.
- Camille si sentì improvvisamente senza speranza per la sua carriera, e in generale depressa. Un mese prima aveva perso il suo cagnolino in un incidente drammatico. Dopo aver utilizzato il codice emotivo per rilasciare tutte le emozioni congelate riguardanti questa perdita, ha avuto la sensazione che una nuvola nera si fosse dissolta quella stessa sera.

Le emozioni congelate sono davvero molto diffuse e sono la causa invisibile e insidiosa di molte sofferenze e disturbi, di natura sia fisica sia emotiva. Portano al calo delle risposte immunitarie e rendono il corpo più vulnerabile alle malattie. Possono alterare i tessuti del corpo, bloccare il flusso di energia e impedire il normale funzionamento di organi e ghiandole.

Nella tabella riporto un elenco di disturbi e di patologie che ho riscontrato nella mia pratica: le emozioni congelate sono risultate un fattore significativo e, molte volte, l'unica causa.

DISTURBI E PATOLOGIE DEI PAZIENTI

• Acidità di stomaco	• Disturbo da deficit di	• Incubi

• Allergie • Ansia • Asma • Attacchi di panico • Autismo • Autosabotaggio • Bassa autostima • Cancro • Colite • Costipazione • Depressione • Diabete • Dipendenze • Disfunzioni sessuali • Dislessia • Disturbi alimentari • Disturbi da immunodeficienza • Disturbi dell’apprendimento • Disturbo bipolare	attenzione/iperattività (ADD/ ADHD) • Disturbo da stress post traumatico (PTSD) • Dolore agli occhi • Dolore al collo • Dolore al petto • Dolore alla schiena • Dolore alla testa • Dolore alle anche • Dolore alle ginocchia • Dolore alle spalle • Dolore articolare • Dolore neuropatico • Emicrania • Ernia iatale • Fibromialgia • Fobia sociale • Fobie • Gomito del tennista • Impotenza	• Infertilità • Insonnia • Ipoglicemia • Lombalgia • Lupus • Malattie autoimmuni • Morbo di Crohn • Morbo di Parkinson • Paralisi di Bell • Paranoia • Pensieri suicidi • Problemi alla tiroide • Problemi di peso • Sclerosi multipla • Sindrome da affaticamento cronico • Sindrome del colon irritabile (IBS) • Sindrome del tunnel carpale • Sinusiti • Terrori notturni • Vertigini

Non sto dicendo che il rilascio delle emozioni congelate curi tutto. Il codice emotivo non dovrebbe essere utilizzato per cercare di curare una malattia o una patologia grave, ma va pensato come una terapia aggiuntiva. Quando le emozioni congelate contribuiscono a una malattia, rimuoverle non può che essere di aiuto.

Il codice emotivo è semplice e preciso. Alcune volte il rilascio di un'emozione congelata avrà un risultato immediato e straordinario, ma quasi sempre gli effetti sono molto più discreti e, spesso, sembrano portare un grande senso di pace e appagamento.

UNA VITA CAMBIATA

Voglio condividere la mia esperienza dopo essere stata sottoposta a diverse sedute di codice emotivo.

- Sono sparite la mia paura dell'altezza e la necessità di fare esercizio fisico per calmare la mente.
- Mi sento molto più in sintonia con me stessa e con gli altri, ho un rinnovato senso di appartenenza, sono più sicura e fiduciosa. Ho sviluppato la mia serenità, un senso di gioia e felicità e riesco a confrontarmi meglio con i problemi familiari e a mettere tutto nella luce corretta.
- Sonno e digestione sono migliorati, così come la mia capacità di comunicare con gli altri, e provo un nuovo apprezzamento per mia madre e mio padre.
- Ho notevolmente sviluppato l'apertura del mio cuore e il senso di libertà.
- Sono sparite la negatività del mio dialogo interiore, la necessità di terapia, la tendenza a prendere le cose sul personale, l'ansia e la preoccupazione perenni e il dolore ai fianchi. Sembra che i traumi passati della mia vita siano scomparsi e mi sento molto più leggera!

  Sono davvero grata!

Laura J.

Se somigliate alle migliaia di persone che hanno scoperto il potere di questo sistema di guarigione, anche voi scoprirete che il codice emotivo può portare rinnovata gioia e libertà nella vostra vita.

Vi darà un maggiore senso di serenità perché vi libererete del vecchio fardello

emotivo. I risultati possono determinare equilibrio, una nuova pace interiore e una guarigione profonda, anche quando nient’altro ha funzionato prima.

2
Il mondo segreto delle emozioni congelate

> Il medico del futuro non prescriverà medicine, ma educherà il paziente alla cura della struttura fisica, alla corretta alimentazione e alle cause e alla prevenzione delle malattie.
>
> THOMAS A. EDISON

Aquesto punto vi starete probabilmente chiedendo se anche voi avete qualche emozione congelata, e dove potrebbe trovarsi. Tutti hanno emozioni congelate, perché tutti hanno avuto esperienze difficili nella vita. Anche un problema temporaneo o una giornata particolarmente negativa può produrre un'emozione congelata. Ecco una lista di situazioni che è probabile ne creino:

- divorzio o problemi relazionali
- senso di inferiorità
- difficoltà economiche
- stress a casa o al lavoro
- interiorizzazione dei sentimenti
- stress per lunghi periodi
- perdita di una persona cara
- aborto spontaneo/interruzione di gravidanza
- sentimenti negativi verso se stessi o gli altri
- dialogo interiore negativo
- trascuratezza o abbandono
- malattia fisica propria o di una persona cara
- scontro fisico o emotivo
- trauma fisico
- abuso fisico, mentale, verbale o sessuale
- rifiuto

Questo elenco non è assolutamente completo. L’unico modo per sapere se si hanno delle emozioni congelate è chiedere al subconscio. È possibile farlo in maniera molto semplice, ma per prima cosa occorre una breve spiegazione.

Conscio e subconscio

Innanzitutto dobbiamo chiarire la differenza tra conscio e subconscio.

Si dice spesso che l’uomo usi solo una frazione del cervello. E in effetti studi recenti hanno evidenziato che la parte conscia della mente non utilizza o quasi quelle risorse. In altre parole, pensare, muoversi, fare scelte, pianificare, vedere, ascoltare, assaggiare, toccare e annusare sono tutte attività consapevoli che richiedono una minima parte delle capacità di elaborazione del cervello.

Se questo è vero, che cosa fa l’immensa parte rimanente del cervello? Se la mente conscia utilizza una frazione così minuscola della capacità cerebrale, possiamo definire subconscio tutto il resto. Questa intelligenza silenziosa e inconsapevole dentro di noi è perennemente impegnata a immagazzinare informazioni e a far funzionare in modo efficiente tutti i sistemi del corpo. È anche importante comprendere che il subconscio esercita una profonda influenza su ciò che facciamo e su come ci sentiamo e ci comportiamo.

La maggior parte delle persone attribuisce scarsa importanza all’esistenza del subconscio, ma pensate per un momento di dover prendere in carico tutte le sue funzioni. Immaginate la difficoltà di dare istruzioni all’apparato digerente su come digerire il pranzo o di dire alle vostre cellule come creare enzimi e proteine. Immaginate di dovervi preoccupare di come continuare a far battere il cuore o a far entrare e uscire l’aria dai polmoni in ogni momento della vostra vita. C’è di che ridefinire il concetto di “giornata piena”!

Come un computer, il subconscio è capace di immagazzinare grandi quantità di informazioni.

È interessante notare come spesso gli interventi chirurgici al cervello siano eseguiti con il paziente cosciente. Il cervello, infatti, non ha nervi sensibili al dolore, e in questo modo i chirurghi possono chiedere un riscontro mentre operano. In certe situazioni, secondo il dottor Wilder Penfield, lo stimolo di un elettrodo su alcune zone specifiche del cervello farà riemergere dei ricordi come una scena, un odore, un suono di un momento particolare della vita. [1]

Spesso questi ricordi lampo riguardano immagini o eventi che non verrebbero rammentati in circostanze normali. Se la stessa area del cervello viene toccata di nuovo con un elettrodo, precisamente nello stesso punto, si avrà di nuovo lo

stesso ricordo.

Se siete come me, a volte faticate a ricordare quello che è successo ieri. Tuttavia credo che il vostro subconscio sia un incredibile dispositivo di registrazione e memorizzi tutto ciò che avete fatto nella vostra vita: ogni viso osservato in mezzo alla folla, ogni odore, ogni voce, ogni canzone, ogni sapore, ogni tocco, ogni sensazione che avete sperimentato. Ogni virus, batterio o fungo che ha invaso il vostro corpo, tutte le ferite, i pensieri e i sentimenti e tutta la storia di ciascuna singola cellula del corpo... tutto è stato archiviato. Il subconscio è anche consapevole di tutte le emozioni congelate che il vostro corpo sta nascondendo e sa anche esattamente quali effetti provochino sul vostro benessere fisico, mentale ed emotivo.

Tutte queste informazioni e molte altre sono nascoste nel subconscio.

La mente come un computer

Il subconscio è anche consapevole di che cosa il corpo abbia bisogno per sentirsi meglio. Ma come possiamo accedere a queste informazioni?

Iniziai a farmi questa domanda quando ero alla scuola di chiropratica. Imparai che il cervello è fondamentalmente un computer, il più potente dell'universo conosciuto. Questo mi portò a chiedermi se i guaritori saranno mai in grado di attingere all'immenso potere del cervello in modo da accedere a informazioni cruciali su che cosa non vada nei loro pazienti.

Nei miei anni di pratica ho imparato che è possibile recuperare informazioni dal subconscio attraverso una forma di chinesiologia o test muscolare manuale (MMT, *Manual Muscle Testing*). Sviluppato per la prima volta dal dottor George Goodheart negli anni Sessanta come strumento per correggere gli squilibri strutturali dello scheletro, l'MMT è oggi ampiamente riconosciuto. Mentre molti medici nel mondo usano le procedure dei test muscolari per correggere disallineamenti della colonna vertebrale o altri difetti di postura, è meno riconosciuto il fatto che l'MMT possa essere utilizzato per ottenere informazioni direttamente dal subconscio.[2]

Parlare al corpo

La capacità di aprire un canale di comunicazione con il subconscio di un paziente attraverso il test muscolare divenne per me un potente strumento. Mi

diede la possibilità di scoprire di che cosa avesse bisogno per guarire più in fretta possibile. Arrivai a fidarmi implicitamente della saggezza del subconscio e ad avere grande fiducia nell'innata capacità del corpo di comunicarmi quella saggezza attraverso l'MMT. In molti anni di insegnamento ho imparato che chiunque può farlo. Chiunque può imparare a ricevere risposte dal corpo e può compiere i passaggi necessari per aiutarlo a guarire. Non serve essere un medico o avere altri tipi di formazione: basta solo aver voglia di imparare.

Condividere questa meravigliosa conoscenza con il mondo è diventata la missione della mia vita. Per perfezionare il codice emotivo ci sono voluti molte preghiere e molto impegno e ora esso è abbastanza semplice che chiunque può impararlo. Presto avrete tutte le conoscenze necessarie per iniziare ad applicare questo metodo su voi stessi e rimuovere le energie emotive intrappolate nel vostro corpo.

Stimoli positivi contro stimoli negativi

Prima di insegnarvi come ottenere informazioni dal subconscio, dovete capire un principio basilare: tutti gli organismi, per quanto primitivi, rispondono a stimoli positivi o negativi.

Per esempio, le piante crescono verso la luce del sole e lontano dalle tenebre. Un'ameba in un acquario si muoverà verso la luce allontanandosi dall'oscurità. Se una goccia di veleno viene lasciata cadere in quello stesso acquario, l'ameba nuoterà lontano dal veleno dirigendosi verso l'acqua pulita.

A livello subconscio il corpo umano non è diverso. Il corpo sarà naturalmente attirato da situazioni o pensieri positivi e respinto da situazioni o idee negative. In realtà è così da sempre, ma non ve ne siete mai resi conto. Se saprete mettere a tacere la mente conscia entrando in sintonia con il vostro corpo, imparerete che il subconscio è in grado di comunicare con voi.

Siete pronti a lasciare che esso vi parli?

Il test dell'oscillazione

Il metodo più semplice che conosco per ottenere risposte dal subconscio è chiamato test dell'oscillazione. Più avanti imparerete altri tipi di test muscolare, ma quello dell'oscillazione è molto facile da apprendere e non richiede l'aiuto di nessuno.

Per eseguire il test dell’oscillazione mettetevi in piedi e assicuratevi di essere comodi. La stanza dev’essere tranquilla e senza distrazioni come musica o televisione. Sarà più semplice per voi imparare se siete soli o con qualcuno che lo sta facendo con voi. Ecco cosa fare:

- mettetevi eretti, allineando i piedi alle spalle in modo da essere bene in equilibrio;
- rimanete fermi, con le mani lungo i fianchi;
- lasciate andare tutte le vostre preoccupazioni e rilassate completamente il corpo. Chiudete gli occhi, se siete più a vostro agio.





Entro pochi secondi vi accorgerete che non è possibile stare in piedi perfettamente immobili. Il vostro corpo cambierà lievemente posizione di continuo, in diverse direzioni, mentre i muscoli lavorano per farvi mantenere la posizione eretta. Noterete che questi movimenti sono molto lievi e non avvengono sotto il vostro controllo consapevole.

Quando fate un’affermazione positiva, vera o appropriata, il vostro corpo dovrebbe iniziare a oscillare in avanti in maniera evidente, di solito entro meno di dieci secondi. Quando fate un’affermazione negativa, falsa o inappropriata, il vostro corpo dovrebbe oscillare all’indietro nello stesso arco di tempo.

A mio parere, questo fenomeno avviene per il modo in cui siete abituati a percepire il mondo che vi sta intorno. L’ambiente in cui vi trovate vi circonda sempre da ogni lato, ma voi vi confrontate direttamente solo con quello che avete esattamente di fronte in quel momento. Quando guidate un’auto,

camminate, mangiate, lavorate alla scrivania, vi confrontate di continuo con il mondo che avete di fronte, non con quello alle vostre spalle o ai lati.

Quando fate qualsiasi tipo di affermazione, il vostro corpo percepisce i pensieri come se fossero qualcosa con cui confrontarsi, per esempio un documento sulla scrivania o il cibo nel piatto. Fondamentalmente, potete pensare all'affermazione che fate come se fosse proprio di fronte a voi, pronta per essere affrontata ed elaborata.

Quando siete pronti, pronunciate semplicemente le parole "amore incondizionato".

Tenete a mente la frase e cercate di percepire le emozioni che si collegano a questa idea. Entro pochi secondi il vostro corpo dovrebbe iniziare a oscillare in avanti. Come una pianta che cresce verso la luce, il vostro corpo si sposterà dolcemente verso l'energia positiva di quel pensiero. In alcuni casi il movimento verso quel pensiero potrebbe essere più brusco che graduale, e questo vi potrebbe sorprendere!

Ora liberate la mente e pronunciate la parola "guerra". Provate a percepire le emozioni che si collegano a questo pensiero. Come qualsiasi organismo prende le distanze automaticamente da una sostanza velenosa o dannosa, il vostro corpo dovrebbe allontanarsi dal pensiero della guerra. E, nel giro di circa dieci secondi, inizierà a oscillare all'indietro.

È molto importante che non forziate il corpo in un senso o nell'altro: lasciate che oscilli da solo. State dando al vostro subconscio la prima opportunità di parlare direttamente con voi, e dovete farlo con delicatezza per ottenere i migliori risultati. Questo diventerà più semplice con la pratica.

Adesso fate un'affermazione che sapete essere vera. Pronunciate il vostro nome ad alta voce dicendo: "Mi chiamo...". Se vi chiamate Alex, per esempio, direte: "Mi chiamo Alex". Il vostro subconscio sa che cosa è vero o corretto. Quando fate un'affermazione vera, sentirete il corpo che inizia dolcemente a oscillare in avanti, perché è attirato verso ciò che è positivo, appropriato e vero.

Ora potete provare a fare un'affermazione sbagliata. Se vi chiamate Alex, per esempio, potreste dire: "Mi chiamo Chris", oppure: "Mi chiamo Pat". Se sceglierete un nome diverso dal vostro, il subconscio saprà che l'affermazione è sbagliata o falsa. Detto questo, se terrete la mente libera da altri pensieri, dovreste sentire il corpo oscillare all'indietro nel giro di pochi secondi, perché esso respinge non solo i pensieri negativi come "guerra", ma anche incongruenze e falsità.

Sgombrate la mente

Assicuratevi di mantenere la mente libera da altri pensieri dopo aver fatto la vostra affermazione. Se i pensieri divagano, sarà difficile che il subconscio determini con precisione che cosa cercate.

Per esempio, se fate un'affermazione vera o positiva, ma subito dopo cominciate a pensare alla lite della sera prima con il vostro partner, probabilmente oscillerete all'indietro perché il ricordo dell'episodio è negativo e il vostro corpo cercherà naturalmente di allontanarsene.

È importante che siate pazienti con voi stessi. All'inizio il corpo potrebbe impiegare un po' più del previsto a oscillare. Non scoraggiatevi se succede: con la pratica, la risposta del corpo arriverà sempre più in fretta.

L'aspetto più impegnativo di questo tipo di test è che richiede di rinunciare al controllo per pochi istanti e permettere al corpo di fare ciò che vuole. Per alcune persone questo non è semplice. Tuttavia, si tratta di un'abilità facile da acquisire e non ci dovrebbe volere molto tempo per diventare esperti.

La cosa fondamentale è rimanere concentrati sul pensiero o sull'affermazione che decidete di esprimere. Calmate la mente e permettete al subconscio di comunicare con voi attraverso i meccanismi del vostro corpo.

Se per qualsiasi ragione non siete fisicamente in grado di effettuare questo test, non vi preoccupate. Ci sono diverse altre opzioni di cui parlerò al capitolo 5.

Avete un'emozione congelata?

Non appena ritenete di aver capito bene come funziona, siete pronti a fare buon uso del test dell'oscillazione. Fate quest'affermazione: "Io ho un'emozione congelata". O, in alternativa, potete formularla come una domanda: "Ho un'emozione congelata?". Molto probabilmente il vostro corpo oscillerà in avanti, dando una risposta affermativa: ne avete almeno una.

Se il vostro corpo oscilla all'indietro, però, non crediate di esserne privi. Questo potrebbe indicare che le emozioni congelate sono sepolte più in profondità e potrebbe essere necessario uno sforzo maggiore per individuarle. Discuterò più avanti come trovare e rilasciare questo tipo di emozioni congelate.

Di che cosa sono fatte le emozioni congelate

Tutto nell'universo è fatto di energia, che si può manifestare in forma fisica o restare invisibile agli occhi. Sono la particolare disposizione di queste energie e il loro specifico grado di vibrazione a determinare come ci appariranno. Fondamentalmente, tutto ciò che esiste è composto dalla stessa cosa: l'energia.

Non solo siamo fatti di energia, ma vi sono altre forme di energia che ci attraversano il corpo proprio in questo momento. Energie che non possiamo vedere sono dappertutto intorno a noi sotto forma di onde radio, raggi x, infrarossi, onde cerebrali ed emozioni.

Siamo come pesci che nuotano in un mare di energia, che è in tutte le cose, attraversa tutte le cose e riempie gli spazi vuoti dell'universo.

Possiamo sentire l'energia quando si presenta sotto forma di emozioni e, se dentro di noi restano intrappolate quelle negative, queste possono influenzarci negativamente. E anche le emozioni congelate sono fatte di energia.

Da dove vengono le nostre emozioni

Migliaia di anni fa i medici erano acuti osservatori del corpo umano. Scoprirono che le persone la cui vita era dominata da una certa emozione maturavano indisposizioni fisiche correlate. Per esempio, chi era dominato dalla rabbia sembrava soffrire di problemi al fegato e alla cistifellea. Chi aveva dovuto affrontare troppi dispiaceri soffriva spesso di problemi ai polmoni o al colon, mentre i paurosi sembravano avere disturbi ai reni o alla vescica.

Alla fine tracciarono una correlazione tra le emozioni che sperimentiamo e i diversi organi del corpo. Si credeva che fossero gli organi a produrre le emozioni.

In altre parole, se si ha paura, sono i reni o la vescica a creare quella particolare energia o sensazione; se si prova dispiacere, questo è prodotto dai polmoni o dal colon. E così via.

Certo, sappiamo che alcune aree del cervello si attivano quando proviamo una certa emozione, e sappiamo anche che c'è una componente biochimica nelle emozioni che sentiamo. Nel suo libro *Molecules of Emotion*, la dottoressa Candace Pert spiega chiaramente questo aspetto biochimico della nostra natura,[3] che ha anche un aspetto energetico. E c'è una componente energetica nelle nostre emozioni che solo ora la scienza ha iniziato a esplorare.

Dopo aver acquisito molta esperienza con la pratica clinica, sono convinto che gli organi del corpo producano realmente le emozioni che sperimentiamo. I medici dell'antichità avevano ragione: se provate rabbia, questa non viene

interamente dal vostro cervello, ma l’energia della vibrazione emotiva arriva in realtà dal fegato o dalla cistifellea. Se vi ritenete traditi, l’emozione arriva dal cuore o dall’intestino tenue.

Date un’occhiata alla tabella del codice emotivo. Notate come ogni riga contenga emozioni specifiche prodotte da uno o due organi. Per esempio, la Riga 1 elenca quelle prodotte dal cuore o dall’intestino tenue. Per quanto strano possa sembrare, questi due organi producono le stesse vibrazioni emotive nel corpo. Tutti gli altri organi elencati producono le emozioni indicate alle rispettive righe. Per quanto ci riguarda, è irrilevante quale organo produca in origine l’emozione congelata fintanto che siamo in grado di identificarla e liberarla.

È importante ricordare che siamo abituati a pensare alla mente e al corpo come a entità distinte e separate, ma la linea di demarcazione è ora sfumata al punto che non sappiamo più dove inizi l’influenza di uno e dove finisca quella dell’altro.

Tutto il corpo è intelligente, non solo il cervello: gli organi sono intelligenze distinte all’interno del corpo, che adempiono certi compiti e producono specifiche emozioni o sensazioni.

Le persone sono spesso sorprese nell’apprendere che i diversi organi del nostro corpo producono le emozioni che proviamo. Tuttavia nella vita altre implicazioni di questo principio sono davvero chiare, anche se eludono l’attenzione di molti medici.

Identificare la vibrazione esatta

Ci sono molte parole diverse per descrivere come ci sentiamo, e cambiano da una lingua all’altra. Per esempio, in italiano descriviamo i diversi stadi di rabbia con termini come collera, ira, irritazione, contrarietà, fastidio, e ci definiamo seccati, irritati, furibondi.

È importante capire che quando usiamo il codice emotivo siamo alla ricerca di vibrazioni, e le parole utilizzate per descrivere le sfumature delle nostre emozioni diventano meno importanti.

Se l’emozione esatta che avete sperimentato e ora state cercando non è elencata nella tabella della pagina seguente, il subconscio vi guiderà verso l’emozione che più vi si avvicina. Ne risulta che le sessanta emozioni elencate coprono tutte quelle che possiamo provare, e la tabella sarà tutto ciò di cui avrete bisogno per utilizzare il codice emotivo.

Troverete un elenco di definizioni per ogni vibrazione emotiva nel Glossario

delle emozioni in fondo al volume.

TABELLA DEL CODICE EMOTIVO

	COLONNA A	COLONNA B
Riga 1 **Cuore o intestino tenue**	• Abbandono • Amore non ricevuto • Sconforto • Smarrimento • Tradimento	• Eccesso di gioia • Insicurezza • Sforzo non riconosciuto • Struggimento • Vulnerabilità
Riga 2 **Milza o stomaco**	• Ansia • Disgusto • Disperazione • Nervosismo • Preoccupazione	• Bassa autostima • Fallimento • Mancanza di controllo • Senso di disperazione • Senso di impotenza
Riga 3 **Polmoni o colon**	• Pianto • Rifiuto • Scoraggiamento • Sofferenza • Tristezza	• Atteggiamento difensivo • Autolesionismo • Cocciutaggine • Confusione • Dispiacere
Riga 4 **Fegato o cistifellea**	• Amarezza • Colpa	• Depressione • Frustrazione

	• Odio • Rabbia • Risentimento	• Indecisione • Panico • Sentirsi dati per scontati
Riga 5 **Reni o vescica**	• Biasimo • Irritazione • Orrore • Paura • Timore	• Conflitto • Insicurezza creativa • Insignificanza • Mancanza di sostegno • Terrore
Riga 6 **Ghiandole e organi sessuali**	• Desiderio sessuale • Gelosia • Nostalgia • Senso di sopraffazione • Umiliazione	• Indegnità • Inutilità • Orgoglio • Trauma • Vergogna

©2018 Discover Healing

Sono state le emozioni congelate a uccidere Dana Reeve?

Tutti ricordiamo il tragico incidente a cavallo che, nel 1995, lasciò l'attore Christopher Reeve tetraplegico. E molti sono rimasti commossi dalla inesauribile devozione della moglie Dana, e sconvolti e rattristati quando lei morì, meno di diciotto mesi dopo il marito, a soli quarantaquattro anni.

Dana Reeve non fumava ed è morta di cancro ai polmoni; e anche se un'idea stereotipata vuole che sia morta a causa del fumo passivo, io credo sia andata diversamente.

I polmoni producono l'emozione che definiamo dispiacere, e un dispiacere

molto grande porterà di certo al formarsi di emozioni congelate, che spesso interessano l'organo che le ha originate. Dana Reeve aveva di certo motivo di soffrire e ritengo che le emozioni congelate –tra cui proprio il dispiacere – siano state almeno parzialmente, se non interamente, responsabili della sua morte.

L'ubriaco arrabbiato

Un altro esempio si può riscontrare nel modo in cui l'alcol influisce sulle persone.

Tutti sappiamo che gli alcolizzati spesso muoiono per malattie al fegato, ma sappiamo anche che molte persone che bevono possono arrabbiarsi e diventare violente sotto l'effetto dell'alcol. Il fegato scompone e trasforma l'alcol, e troppo alcol lo stimola eccessivamente. Un organo sovrastimolato o sovraccarico produrrà una quantità maggiore dell'emozione a esso legata. Tra le altre emozioni, il fegato produce la rabbia, ed è proprio il meccanismo che entra in gioco quando il bere causa violenza.

Se avete un organo malato, sovraccarico o in qualche modo squilibrato, le emozioni generate da questo saranno più frequenti e spesso più intense.

Le emozioni congelate risultano sempre emanate da un organo specifico, indipendentemente da dove l'emozione congelata si blocca poi nel corpo.

Per esempio, un'emozione congelata di rabbia potrebbe essere stata prodotta in origine dal fegato ma poi rimanere intrappolata ovunque. Ogni emozione congelata può bloccarsi letteralmente in qualsiasi parte del corpo.

Le correlazioni tra organi ed emozioni affascinano, ma sono anche importanti per capire come funziona il nostro corpo. E tutto si riconduce all'antica arte della guarigione energetica.

La medicina energetica

La medicina energetica è una delle pratiche più antiche conosciute al mondo.

Fin dal 4000 a.C. i guaritori hanno capito che la nostra salute dipende in larga misura dalla quantità di energia che attraversa e che compone il nostro corpo. Nella medicina cinese quest'energia è chiamata *qi* o *chi*. Nell'antica medicina indiana o ayurvedica è chiamata *prana*, e i suoi squilibri possono influire profondamente sulla nostra salute fisica e mentale.

Possiamo paragonare l'energia all'elettricità. Non possiamo vedere l'elettricità, ma la possiamo percepire. L'elettricità non ha colore né odore; è

invisibile, eppure è senza dubbio reale. Se vi è mai capitato di mettere un dito in una presa o di prendere la scossa estraendo un toast dal tostapane, avete capito cosa intendo.

In quanto esseri umani, siamo abituati a percepire le cose in conformità con il nostro sistema di valori. Formiamo le nostre convinzioni riguardo al mondo fisico in tenera età. Impariamo che se cadiamo dalla spalliera svedese a scuola ci faremo male schiantandoci a terra; tuttavia non potremmo mai immaginare che tanto il suolo quanto la struttura, anche se sembrano solidi, in realtà sono composti da energie che vibrano. Magari ci piace pensare che il mondo intorno a noi sia esattamente come siamo abituati a vederlo, ma Einstein, Tesla e altri ci hanno mostrato come l'universo sia in realtà molto più complesso e meraviglioso di quanto avremmo mai potuto immaginare.

Il mondo dei quanti

Probabilmente avrete sentito il vecchio modo di dire "lo conosco come il palmo della mia mano". Ma quanto conoscete in realtà la vostra mano?

Guardatela. Con gli occhi vedete la pelle con le pieghe, le unghie e qualche pelo. Conoscete esattamente la vostra mano da questa prospettiva. Ma se la ingrandite al microscopio, non vedrete la stessa pelle e le stesse pieghe alle quali siete abituati e vi sembrerà di osservare la superficie di qualche strano pianeta, coperta di colline e vallate.

Se aumentate la potenza del microscopio e ingrandite la pelle ventimila volte, vedrete un agglomerato di cellule. Aumentate l'ingrandimento e vedrete le molecole. Ingrandite le molecole e vedrete gli atomi che compongono quelle molecole. Ingrandite gli atomi e vedrete la moltitudine di energie subatomiche che compongono quegli atomi (gli elettroni, i protoni, i neutroni e altre particelle).

È sempre la vostra mano, ma non somiglia affatto a quella che conoscete.

Se la guardate ora, sembra solida. Sbattetela sul tavolo e farà un bel rumore sordo: nonostante le apparenze, la mano ha molti spazi vuoti. A livello subatomico ci sono grandi distanze tra gli elettroni in orbita. Gli atomi sono composti al 99,99999999 per cento da spazio vuoto. La mano è al 99,99999999 per cento uno spazio vuoto! Se fosse possibile eliminare il vuoto tra gli atomi, la mano diventerebbe tanto piccola che avreste bisogno di un microscopio per vederla. In pratica scomparirebbe, pur conservando lo stesso peso e lo stesso numero di atomi.

Potrebbe volerci un momento per afferrare questo concetto. La mano sembra solida, ma è composta in realtà da energie dinamiche, che continuano a vibrare. Infatti oggi gli scienziati hanno compreso che le cosiddette particelle subatomiche in realtà non sono affatto particelle. E preferiscono misurare il contenuto dell'atomo in "unità di energia", perché è un metodo molto più preciso.[4]

I pensieri sono energia

Come ogni altra cosa nell'universo, i pensieri sono composti di energia, ne hanno senza limiti, benché siano privi del volume o dell'ubicazione propri del corpo.

Anche se ci piace pensare che i nostri pensieri inespressi siano privati e confinati nella nostra testa, non è così. Ognuno di noi è come una stazione radio e trasmette continuamente l'energia dei pensieri, che scaturisce da noi e riempie l'immensità dello spazio, toccando tutti quelli che ci circondano nel bene o nel male. Questo non significa che possiamo leggere i pensieri degli altri, ma che la loro energia viene percepita entro certi limiti a livello subconscio. Provate a fissare da dietro la testa di qualcuno in mezzo alla folla, dopo poco la persona inevitabilmente si girerà e vi guarderà. Molti di noi hanno fatto questa esperienza; se voi non l'avete fatta, provateci! Funziona sempre!

Siamo tutti collegati

La verità è che l'intero genere umano è connesso dall'energia. Quando le persone soffrono o muoiono dall'altra parte del pianeta, a livello subconscio sentiamo i loro pianti lontani, ci angosciamo e ne siamo rattristati. Se accade qualcosa di tragico nel mondo, tutti lo percepiscono nel subconscio e ne sono influenzati. Per contro, quando nel mondo accadono cose meravigliose, ce ne rallegriamo tutti insieme.

La connessione che abbiamo si manifesterà spesso sotto forma di pensieri sottili che dal subconscio vengono a galla fino alla nostra mente consapevole.

Questa connessione sembra fortissima tra madre e figli. Spesso le madri sembrano sentire quando uno dei figli è in pericolo. Lo chiamiamo intuito materno, e mia madre ne aveva in abbondanza. La connessione con le nostre madri è forse più forte per via del cordone ombelicale spirituale che ci unisce a

loro.

Un efficace esempio è quanto accaduto a una delle mie pazienti qualche anno fa. Una sera stava guardando la televisione con il marito quando, all'improvviso, iniziò a sentire dolori fortissimi e martellanti in tutto il corpo, che si spostavano inspiegabilmente da una parte all'altra. La violenza dell'attacco fu terribile; quando passò, la donna ne fu molto sollevata, ma era anche esausta e spaventata. Non aveva mai provato nulla di simile prima e non aveva idea di cosa non andasse nel suo corpo. I suoi tentativi di spiegare quello strano, straziante attacco confusero tutti, compreso il suo medico.

Tre giorni dopo la mia paziente ricevette una chiamata dal figlio, che stava lavorando nelle Filippine. Le telefonava da un letto di ospedale e le disse che era stato picchiato duramente dalla polizia locale qualche giorno prima. Confrontando l'orario del pestaggio con quello dei suoi dolori, la donna si rese conto che coincidevano. In qualche modo, lei era connessa al figlio al punto di sentire letteralmente il suo dolore!

I pensieri sono potenti

I pensieri sono incredibilmente potenti. Ogni volta che dite ciò che pensate o scrivete qualcosa, state usando l'energia dei vostri pensieri per influenzare il mondo attorno a voi. È attraverso il pensiero, le convinzioni e le intenzioni che accadono tutte le cose.

Esperimenti scientifici hanno mostrato ripetutamente che i pensieri possono influenzare il tasso di crescita di piante, funghi e batteri. William Tiller, un fisico della Stanford University, ha mostrato come i pensieri possono influire sugli strumenti elettronici. [5]

Alcuni studi hanno dimostrato che quando l'energia del pensiero di una persona viene diretta intenzionalmente può influenzare qualcun altro, e non ha importanza che questi sia vicino o dall'altra parte del mondo.

A seconda che la persona che sta focalizzando il pensiero abbia un immaginario calmo oppure turbolento, potrà produrre nell'altra, per esempio, un forte senso di rilassamento o ansia. L'effetto è così marcato che può essere misurato in laboratorio tramite una risposta galvanica della pelle, un metodo molto accurato per rilevare i cambiamenti elettrici. [6]

Immaginate come i vostri stessi pensieri vi influenzano. Tutti abbiamo un dialogo interiore. Che cosa dite a voi stessi? Molte persone si criticano più spesso di quanto si lodino. Un dialogo interiore negativo può nuocere più di

quanto si possa immaginare.

E le altre persone intorno a voi? Vi siete mai chiesti se gli altri possono percepire come vi sentite nei loro confronti? Il loro subconscio rileva di continuo le vibrazioni dei vostri pensieri. Vi è mai capitato che un amico dicesse esattamente ciò che stavate pensando? Avete mai intuito chi vi stava chiamando al telefono prima di rispondere? Queste non sono coincidenze; sono la prova del potere dell'energia del pensiero.

Individuare emozioni congelate usando il codice emotivo è un po' come percepire la vibrazione dei pensieri o dei sentimenti di un'altra persona. La differenza è che voi potete fare domande al subconscio e ottenere risposte nette da parte del corpo attraverso l'analisi dei muscoli, un metodo molto più preciso che non tirare a indovinare. Poi potete rilasciare le emozioni congelate e sapere con certezza che se ne sono andate per sempre.

Serendipità contro precisione

Chiunque pratichi medicina alternativa vi può dire che più o meno tutti si trascinano dietro vecchie energie emotive del passato. Il nostro corpo trattiene emozioni congelate e i medici, come chiunque lavori a stretto contatto con il corpo, ne sono consapevoli, dato che spesso un semplice tocco può far scaturire una valanga di sensazioni e memorie in un paziente. Praticamente a tutti gli operatori che conosco –dai chiropratici a chi si occupa di medicina energetica ai massaggiatori – è capitato di provocare un inaspettato rilascio emotivo in un cliente nel momento in cui il corpo ha liberato l'energia che tratteneva e, se si tratta di emozioni congelate, questo può portare a una guarigione profonda e immediata. Anche se ogni rilascio emotivo che avviene con serendipità è il benvenuto, di solito non è questa l'intenzione del terapista. Tuttavia il rilascio emotivo che si verifica è solo un evento casuale.

L'approccio del codice emotivo è invece intenzionale. A volte lo concepisco come una "chirurgia emotiva", perché cerchiamo le emozioni congelate con il chiaro intento di rimuoverle. Nulla è lasciato al caso. Le emozioni congelate sono potenzialmente distruttive, quindi dovete trovarle, lasciarle uscire dal vostro corpo e accertarvi di averle rilasciate. Il codice emotivo vi aiuta a farlo in un modo semplice e preciso.

Le emozioni congelate e i bambini

Una delle mie prime esperienze con le emozioni congelate si presentò con mio figlio Rhett quando era molto piccolo. Rhett e Drew sono gemelli, ma diversissimi. Drew era sempre molto affettuoso sia con me che con mia moglie. Rhett era molto affezionato a mia moglie Jean, e verso i tre anni sviluppò una forma di blocco nei miei confronti. Quando provavo ad abbracciarlo o a coccolarlo, mi respingeva dicendo: «Cattivo dottore! Via!». All'inizio pensammo si trattasse semplicemente di una fase e che crescendo gli sarebbe passata, ma i suoi sentimenti negativi nei miei confronti si perpetuarono per oltre un anno. Per me era una fonte di angoscia e frustrazione: non capivo perché mio figlio si sentisse così.

Una sera io e Jean stavamo parlando, Rhett era seduto sulle ginocchia di Jean. Volevo abbracciarlo, ma ancora una volta mi respinse dicendo: «Cattivo dottore! Via!». Quella volta quasi mi si spezzò il cuore, sentii il dolore sgorgare dal petto e stavo per scoppiare a piangere. Mia moglie disse: «Sai, potrebbe essere un'emozione congelata».

Fino a quel momento avevamo trattato esclusivamente adulti.

Ma decidemmo di esaminare il nostro bambino e, applicando il codice emotivo, scoprimmo che aveva un'emozione congelata: la sofferenza. Non era stato lui a generarla, in realtà la colpa era mia e non aveva nulla a che vedere con Rhett. Una volta io e mia figlia stavamo litigando, ho sperimentato un'emozione di dolore e Rhett, assistendo all'episodio, aveva assorbito l'energia negativa nel suo corpo (discuteremo più avanti di emozioni congelate assorbite come questa).

Rilasciammo il dolore intrappolato e, con mio stupore, Rhett mi si avvicinò e mi abbracciò. Mentre piangevo e stringevo mio figlio, ero stupefatto ed entusiasta allo stesso tempo. Se rimuovendo un'emozione congelata Rhett era cambiato così in fretta, quanti altri bambini potevano essere aiutati?

La figlia del pilota

Il giorno successivo, nel mio studio, stavo parlando con una paziente di quanto accaduto con Rhett. Lei disse: «Sa, penso che la mia bambina possa avere un'emozione congelata. Mio marito è un pilota di linea, e ogni settimana è via per alcuni giorni di seguito. Quando torna, nostra figlia di sei anni scappa via e si nasconde. Non vuole avere nulla a che fare con lui quando torna a casa dai viaggi, e questo lo fa soffrire».

Il giorno seguente la signora portò la bambina nel mio studio e scoprii che aveva un'emozione congelata relativa a suo padre. In questo caso era la tristezza per le lunghe assenze del genitore. A un certo punto la bambina aveva provato

una sensazione travolgente e l'emozione era rimasta intrappolata. Quell'energia emotiva esercitava una profonda influenza su di lei a livello subconscio e influiva sul suo comportamento nei confronti del padre.

Rilasciammo l'emozione, e madre e figlia andarono a casa.

La settimana dopo la madre tornò nel mio studio e disse: «Dottor Nelson, il suo trattamento emotivo funziona davvero! Quando lei ha trattato mia figlia, mio marito era via. È tornato poco fa dall'estero e, quando ha aperto la porta, nostra figlia gli è corsa incontro e gli è saltata in braccio. Non l'aveva mai fatto prima! Mai! Lui è entusiasta. Grazie davvero!».

La nascita traumatica di Drew

Quando i nostri gemelli avevano quattro anni, Rhett era molto loquace e chiacchierone. Drew era l'opposto, al punto che mia moglie e io iniziammo a preoccuparci. A quattro anni ancora non riusciva a formulare frasi complete; in realtà parlava raramente e, quando lo faceva, spesso si portava una mano sulla bocca, come se avesse paura di dire qualsiasi cosa.

Sembrava timoroso in generale. Quando andavamo in piscina Rhett ci saltava dentro subito mentre Drew si limitava a stare in piedi sul bordo, con l'aria ansiosa. Era fin troppo cauto nel provare cose nuove. Era claustrofobico e aveva anche paura di rimanere chiuso fuori di casa o di essere lasciato indietro da qualsiasi parte. Se usciva a giocare e la porta gli si chiudeva alle spalle,veniva preso dal panico e urlava.

Test psicologici mostrarono che aveva un elevato quoziente intellettivo ma non si stava sviluppando alla stessa velocità degli altri bambini della sua età. I test dell'udito risultarono normali. Sembrava non esserci spiegazione per quello che gli stava succedendo.

Dopo la nostra esperienza con Rhett, ci chiedemmo se anche Drew potesse avere emozioni congelate. Non ci eravamo resi conto che proprio queste erano la causa dei suoi problemi.

Non appena lo esaminammo, ne trovammo parecchie, che erano l'esito di eventi traumatici avvenuti alla nascita e nei giorni successivi.

Il travaglio e il parto di Jean erano stati molto lunghi, ben ventidue ore. Rhett era nato per primo: era bello e felice e si era messo subito a dormire. Drew era nato quattordici minuti dopo, ma era cianotico, fiacco e agitato. Un gruppo di medici lo aveva visitato, e tutti dubitavano che ce l'avrebbe fatta: era in condizioni critiche.

Se la cavò, ma i dieci giorni successivi continuarono a essere molto difficili.

Avevamo portato a casa tutti e due i bambini a un paio di giorni dalla nascita, ma Drew dovette essere nuovamente ricoverato per controlli, perché non riusciva a digerire il latte materno e stava perdendo peso velocemente. Ci dissero che aveva contratto un'infezione potenzialmente mortale nei primi giorni di vita. I medici dovettero eseguire un prelievo spinale sul suo corpicino e somministrargli antibiotici per via endovenosa per salvargli la vita.

Contro la nostra volontà, ordinarono a me e Jean di restare fuori dalla stanza durante la procedura. Non potemmo consolare Drew in alcun modo e lo ascoltammo impotenti mentre urlava terrorizzato quando gli infilavano gli aghi nelle minuscole vene e nella colonna vertebrale.

Noi non ci soffermammo sulle esperienze traumatiche di Drew e non discutemmo mai di questi episodi con lui quando era bambino: ci turbava il solo pensiero. Quattro anni dopo, per quanto ne sappiamo, nostro figlio non aveva alcun ricordo di questi eventi, ma aveva davvero molta paura di tantissime cose.

A una a una, trovammo e rilasciammo le emozioni congelate relative a quegli eventi, e restammo sbalorditi scoprendo che cosa Drew aveva percepito da neonato e quanto profonde fossero le sue cicatrici emotive.

Probabilmente si era aspettato che venire al mondo sarebbe stato meraviglioso, ma si era ritrovato in una situazione incredibilmente dolorosa che non era in grado di affrontare. Era stato come nascere all'inferno. Come potrete immaginare, aveva emozioni congelate di paura, terrore e abbandono.

Senza dubbio si trattava delle stesse, identiche sensazioni che aveva provato durante le procedure d'emergenza all'ospedale e che tutti noi avevamo trovato tanto difficili da sopportare.

Drew aveva anche sviluppato un'emozione congelata di panico mentre era nel grembo materno e aspettava il suo turno dopo il fratello riluttante, che non aveva fretta di uscire da quel rifugio buio e confortevole. Questa emozione risultò essere l'origine della sua claustrofobia.

In più, aveva anche un'emozione congelata di rabbia, un'eredità del nonno, ed era proprio quella a renderlo riluttante a parlare: aveva paura di far male a qualcuno, e questo spiegava come mai si copriva sempre la bocca. Rilasciammo tutte queste emozioni congelate e andammo a letto.

Il giorno successivo a colazione non potevamo credere alla differenza. Drew era un piccolo chiacchierone! D'improvviso, per la prima volta nella sua vita, parlava formulando frasi complete. Senza le emozioni congelate che lo legavano ai traumi del passato, riuscì a liberarsi da tutte le sue paure. La claustrofobia sparì, assieme al suo atteggiamento timoroso. Era libero di diventare vivace,

allegro, curioso.

Col passare del tempo, ho capito sempre di più quanto problematiche e devastanti possano essere le emozioni congelate, per bambini e adulti.

Qui di seguito ecco un paio di altre storie inviate da fruitori del codice emotivo che illustrano come questo metodo possa alleviare la sofferenza dei bambini.

CANTANDO SOTTO LA DOCCIA

Ho applicato il codice emotivo su Easton, un bambino di dieci anni. Era triste e sconvolto per la separazione della madre e del patrigno. Quel giorno era davvero disinteressato alla seduta di logopedia. Rilasciai diverse emozioni congelate come pianto, nostalgia, panico, insicurezza e dolore. Scrissi un sms a sua madre, e lei mi rispose che il bambino stava cantando ad alta voce sotto la doccia. Parlammo dell'orario e scoprimmo che Easton aveva iniziato a cantare appena finita la seduta!

La madre gli disse: «Wow, sei davvero di buon umore. Che cosa ti rende così felice?». Lui rispose: «Non lo so, sono solo entusiasta, ma non voglio che pensi che sia fare la doccia a rendermi felice!».

Renee L.

PROBLEMI ALLA PANCIA

La scorsa estate stavamo programmando un lungo viaggio per andare a trovare il padre di mio marito e, il giorno prima della partenza, mio figlio di sei anni ebbe gravi problemi di stomaco. Nel primo pomeriggio era piegato in due e piangeva e provai a verificare se qualche emozione congelata potesse contribuire al suo dolore. Lo feci stendere sul letto a pancia in giù ed effettuai il test dell'oscillazione per scoprirlo. Rilasciai tre emozioni congelate: perdita di controllo, tristezza e una bassa autostima ereditata.

Già il suo bisnonno, il padre del nonno che dovevamo andare a trovare, aveva una scarsa autostima congelata. Non appena finii, mio figlio saltò giù dal letto e corse via come se non fosse stato tormentato dal mal di pancia nelle cinque ore precedenti.

Safire T.

Le emozioni congelate sono comuni

Spesso, quando qualcuno ha vissuto un evento traumatico o emotivamente carico, come un incidente d'auto, un litigio o un divorzio, l'energia di quegli episodi gli resterà intrappolata dentro. Tuttavia non tutto ciò che è traumatico sfocia in un'emozione congelata. Il corpo è studiato per affrontare le energie emotive nel normale corso degli eventi. Quindi, quando un'emozione si congela è in parte a causa di circostanze attenuanti. Questo può avvenire in momenti nei quali siamo in qualche modo vulnerabili, come accade quando il sistema immunitario è indebolito, oppure siamo molto stanchi o instabili. Quando il nostro corpo non è in buona forma, siamo più a rischio di sviluppare emozioni congelate.

La risonanza delle emozioni congelate

Ogni emozione congelata si colloca in una precisa parte del corpo e vibra con una frequenza specifica. La vibrazione emotiva porterà i tessuti circostanti a vibrare alla stessa frequenza: questo fenomeno si chiama risonanza.

Nei miei seminari uso dei diapason per dimostrare con quanta potenza l'universo risponda alla risonanza. Uno dei miei diapason vibra a 512 Hz, e il suono che emette è estremamente acuto. Le punte dell'altro diapason hanno dimensioni diverse, e questo vibra a 128 Hz emettendo un suono molto più grave.

Se doveste collocare in una stanza un certo numero di diapason di diverse dimensioni e colpirne uno, tutti gli altri diapason con quella particolare frequenza comincerebbero a vibrare lievemente. Se bloccaste il suono del diapason che avete toccato, tutti gli altri continuerebbero a vibrare. Questa non è magia, ma il normale funzionamento dell'universo.



Se fate vibrare un diapason e lo appoggiate a una lastra di vetro, il vetro inizierà a vibrare alla stessa frequenza. Questo perché il diapason obbliga le energie che compongono il vetro a muoversi, in sincronia con la sua stessa vibrazione. Quando avete un'emozione congelata, è un po' come se aveste un diapason nel corpo che vibra alla frequenza specifica di quell'emozione negativa. Purtroppo questo potrebbe accrescere quella particolare emozione nella

vostra vita.

Avete mai visto qualcuno che si agita contagiare con quella stessa emozione una stanza piena di persone? Magari state aspettando tranquilli nello studio del medico, con molti altri che stanno leggendo riviste, e arriva un paziente inquieto. Cammina per la stanza, prende i giornali e poi li rimette giù. Parla alla segretaria in tono irritato. Il linguaggio del corpo tradisce il suo stato d'animo, ma l'effetto invisibile è anche più potente.

Quella persona trasmette una forte vibrazione di inquietudine nella stanza. Alcune cellule nel vostro corpo, e in quello della segretaria e degli altri pazienti, inizieranno a vibrare a quella stessa frequenza.

In breve, tutti si sentiranno agitati e l'atmosfera della stanza cambierà: le persone cominceranno a sentirsi diverse e a reagire in modo differente.

Il paziente inquieto non solo ha portato ulteriore agitazione nella propria vita, ma ne ha generata anche nelle persone che gli stanno intorno.

Vibrazioni negative

Se avete un'emozione congelata, attirerete una maggiore quantità di quell'emozione nella vostra vita, e tenderete a sentirla più facilmente e più spesso di quanto non accadrebbe normalmente.

Potete pensare alle emozioni congelate come a sfere di energia –perché è esattamente ciò che sono – che, sebbene invisibili, hanno una forma e una dimensione e sono composte esclusivamente di energia. La loro grandezza può variare da quella di un'arancia a quella di un melone.

L'energia emotiva intrappolata si troverà sempre in qualche punto del corpo, e i tessuti all'interno della sfera tenderanno a entrare in risonanza con la sua vibrazione energetica. In altre parole, quei tessuti subiranno in continuazione gli effetti della vibrazione emotiva.

Immaginate che la vostra emozione congelata sia la rabbia. Ve la siete portata dentro per anni, senza nemmeno sapere che fosse lì. Di conseguenza, ogni volta che vi imbattete in una situazione nella quale potreste arrabbiarvi, è molto più probabile che succeda perché, in maniera tanto affascinante quanto letterale, una parte di voi è già arrabbiata.

Se una parte del vostro corpo sta già vibrando alla frequenza della rabbia a causa di un'emozione congelata, è molto più facile che tutto il vostro essere entri in risonanza con la rabbia quando accade qualcosa che potrebbe suscitare una risposta rabbiosa da parte vostra.

A volte le persone non capiscono perché mai si lascino provocare tanto facilmente o perché non riescano a scrollarsi di dosso certe emozioni. Spesso il motivo è che la stessa emozione contro cui stanno lottando è intrappolata dentro di loro e deriva da un'esperienza passata che magari ricordano a malapena.

Ecco perché quando le emozioni congelate vengono rilasciate l'effetto non è comparabile ad alcuna forma diversa di terapia. E accade spesso che emozioni e comportamenti di cui era difficile liberarsi scompaiano e basta.

Sembra fin troppo facile da credere, ma capirete quando lo avrete provato di persona. Finché non rilascerete le vostre emozioni congelate, continuerete a lottare contro la loro forte influenza.

Ho assistito a questo fenomeno in svariate occasioni, ma l'esperienza di una cliente in particolare mi aiuterà a illustrarlo.

Lori e la cheerleader

L'emozione congelata di Lori era il risentimento. Quando rintracciai l'episodio scatenante indietro nel tempo, scoprii che era rimasto bloccato all'epoca del liceo e che riguardava un'altra ragazza.

A quel punto Lori disse: «Certo. So esattamente di cosa si tratta». Spiegò che lei non sopportava proprio una certa ragazza del gruppo delle cheerleader. Per chissà quale ragione, durante il liceo nei suoi confronti Lori aveva provato molto risentimento che le era rimasto intrappolato nel corpo per tutti quegli anni.

Lori disse: «Sa, provo ancora molto rancore nei suoi confronti. Immagino che sia un po' strano, visto che adesso ho quarantatré anni e i tempi del liceo sono lontani... Penserà che io l'abbia dimenticata, ma è come se non riuscissi a liberarmene. Non l'ho mai più vista da allora, ma ogni volta che ci penso provo ancora le stesse sensazioni nei suoi confronti».

Spiegai a Lori come un'emozione congelata possa rendere molto più difficile lasciar andare qualcosa che altrimenti dimenticheremmo. Grazie a un magnete, rilasciammo l'emozione congelata in pochi secondi, e la donna se ne andò.

Quando rividi Lori qualche giorno dopo lei esclamò: «Dottor Nelson, ha funzionato! Ieri sera parlavo con un vecchio amico ed è saltato fuori il nome di quella ragazza. Per la prima volta dai tempi della scuola non ho provato nulla! In condizioni normali sarei stata carica di risentimento, ma non ho sentito nulla! È fantastico! Grazie!».

Kirk è arrabbiato da una vita

Kirk era un uomo arrabbiato. Venne da me quando aveva quasi ottant'anni per farsi curare i dolori alla schiena, ma fu ben presto chiaro che qualcos'altro lo disturbava.

Perse il controllo con il mio staff e tendeva a essere sgarbato anche con me. Era sprezzante con la moglie, che con lui era sempre gentile. All'inizio attribuii il suo comportamento ai dolori che provava. La schiena iniziò a migliorare, ma non la sua condotta.

Decisi di esaminarlo alla ricerca di emozioni congelate e trovai rabbia, amarezza, ansia, risentimento, frustrazione e paura, in gran parte riconducibili all'infanzia.

Dopo la liberazione di queste emozioni Kirk divenne un altro uomo. Oggi è un marito dolce e affettuoso, più preoccupato della moglie che dei propri dolori e acciacchi. Era solito lamentarsi per tutto, mentre ora dedica la sua attenzione agli altri, è sorridente e si lamenta davvero poco.

Una trasformazione straordinaria agli occhi di chiunque lo conoscesse. Se solo le sue emozioni congelate fossero state liberate prima, avrebbe potuto avere una vita diversa.

Kirk ha sempre avuto la possibilità di scegliere il proprio stato d'animo, ma le sue emozioni congelate rendevano più facile per lui abbandonarsi a esse piuttosto che opporre resistenza. Parti del suo corpo erano arrabbiate, amareggiate, ansiose, risentite, frustrate e impaurite. Aveva affrontato queste emozioni in ogni singolo momento della sua vita, fino a quando non ne abbiamo rilasciato le energie.

L'effetto di uno squilibrio

Pensate alla natura quantica del corpo. Ogni mattina, quando ci alziamo, ci aspettiamo di vedere il nostro corpo uguale a come è sempre stato. Sembra abbastanza solido e prevedibile. Non ci capita mai di dare un'occhiata allo specchio mentre ci vestiamo e vedere nuvolette di energia al posto delle braccia o delle gambe. Eppure è esattamente ciò che sono.

Indipendentemente da come vi appare, il vostro corpo è in realtà una raccolta di energie che volano in formazione ravvicinata.

Introducendo la vibrazione negativa di un'emozione congelata, alterate il normale grado di vibrazione dell'insieme.

Non lo sentirete sempre, e di certo non vedrete la differenza con gli occhi, ma ci sono altri modi per identificarla.

Ricordate l'effetto del diapason che vibra. Quando il vostro corpo ospita

un’emozione congelata, ne attirerà altre che vibrano alla stessa frequenza. Per esempio, se l’emozione è la paura, vi spaventerete più facilmente. Più a lungo quell’energia risiede nel vostro corpo, più vi abituerete a percepirla. Con il tempo comincerete a pensare di essere solo una persona paurosa, perché vi sembra di essere quasi sempre spaventati. In realtà, dato che una parte di voi vive all’interno di questa particolare emozione congelata, o letteralmente dentro questa sfera di paura, siete già destinati a fallire. Parte del vostro corpo sta già vivendo quell’emozione di continuo, quindi sarà molto più facile che precipitiate in uno stato di paura quando si presenta una situazione potenzialmente spaventosa. In altre parole, dal momento che una parte del vostro corpo sta già vibrando alla frequenza della paura, basta un piccolo passo perché l’intero corpo soccomba alla risonanza.

Dove si bloccano le emozioni congelate

Le persone spesso mi chiedono perché un’emozione si fermi in una parte del corpo e non in un’altra. Ho scoperto che le emozioni congelate tendono a bloccarsi in zone già vulnerabili. Questo può derivare da una debolezza genetica, da un infortunio o da una carenza alimentare che indebolisce o sbilancia il corpo in quell’area, sia fisicamente che dal punto di vista delle energie.

A volte ci si mette di mezzo anche una metafora, e la cosa ha un senso se pensate che il nostro subconscio governa sia il corpo sia i sogni. Simboli e metafore sono linguaggi del subconscio, quindi è naturale che le emozioni congelate si blocchino in una zona dal significato simbolico.

Per esempio, ammettiamo che siate addolorati per l’aborto spontaneo di un’amica. Se l’emozione che state provando è troppo intensa, potrebbe restare bloccata. Nel caso delle donne, non ci sarebbe da sorprendersi se si fermasse nell’utero o nel seno (gli organi che alimentano la creazione).

Oppure immaginiamo che stiate vivendo un periodo difficile nella vita, in cui una serie di cose sembrano andare per il verso sbagliato. Vi sentite frustrati e sopraffatti, come se portaste un peso sulle spalle. In quel caso, l’emozione congelata potrebbe trovarsi in una spalla. La verità è che qualsiasi emozione può fermarsi in ogni parte del corpo e, se non notate lo squilibrio, può andare avanti per anni. Alla fine potrebbe causarvi problemi di salute, sia mentale sia fisica.

La duplice natura delle emozioni congelate

Le emozioni congelate possono influire in due modi diversi: mentalmente e fisicamente.

Parliamo anzitutto dell'aspetto mentale. Le emozioni congelate vi porteranno a sviluppare reazioni emotive esagerate. Esaminiamo prima qualche situazione di vita reale in cui le emozioni congelate esercitavano un evidente effetto sulla mente.

Marie e il suo trauma

Uno degli esempi più drammatici è stato rappresentato da Marie, una cliente bella e generosa sui cinquant'anni. L'anno prima che venisse in cura da me il suo unico figlio era stato brutalmente assassinato.

A peggiorare le cose, il processo dell'assassino di suo figlio continuava a essere rinviato dal tribunale, e lei non poteva nemmeno iniziare a lasciarsi la tragedia alle spalle.

Quando venne da me per la prima volta aveva diverse difficoltà nella vita quotidiana. Nell'anno successivo all'assassinio del figlio era stata completamente assorbita dal dispiacere e dalla perdita. Quando la esaminai alla ricerca di emozioni congelate, ne trovai una dopo l'altra, tutte relative al ragazzo e alla sua morte. Dopo che le avemmo rilasciate, Marie si liberò.

Anche se il figlio le manca, e sentirà sempre la sua assenza, ora è una delle persone più felici ed equilibrate che conosca. Le sue emozioni congelate la stavano destabilizzando e alimentavano una vibrazione negativa. Una volta eliminate, Marie fu in grado di affrontare la sua perdita in modo più sano.

Sarah e l'assassinio di JFK

Non dimenticherò mai Sarah, una donna di settantun anni che venne in cura da me. Cominciai a chiedere al suo subconscio di che cosa avesse bisogno attraverso il test muscolare. Scoprimmo che aveva un'emozione congelata: la tristezza.

Se la vostra mente consapevole magari non ricorda bene le cose, il subconscio rammenta tutto ciò che vi è accaduto, e di certo conosce nei dettagli ogni emozione congelata: sa quando si è formata, qual era di preciso, chi era coinvolto e molto altro.

Quando chiesi al subconscio di Sarah di questa emozione congelata, provai a determinare quando si era formata. Saltò fuori che la sensazione di tristezza si era bloccata nel corpo di Sarah nel 1963.

Sulla base di un'intuizione, le chiesi: «Per caso la sua è tristezza per l'assassinio di John F. Kennedy?». Il suo corpo rispose affermativamente al test muscolare. Nel momento in cui arrivammo a quella conclusione, lei scoppiò a piangere. Mentre le scendevano le lacrime disse: «Oh sì, quella notizia mi colpì molto. E quando il figlio del presidente Kennedy John jr è morto in quell'incidente aereo qualche anno fa, mi è tornato tutto in mente. Non ho fatto altro che piangere per giorni».

Se siete abbastanza grandi da ricordare il giorno del novembre 1963 in cui JFK fu ucciso, ricorderete quanto fu triste e scioccante. Quel giorno l'intero essere di Sarah si riempì di tristezza. L'emozione fu soverchiante, troppo intensa per essere elaborata dal corpo, e si era congelata.

Le emozioni congelate ci influenzano psicologicamente

Le emozioni congelate generano una specifica vibrazione energetica e, nella nostra mente, sono anche associate ad alcuni particolari tipi di eventi. Nel caso di Sarah, la tristezza –che vibrava a una particolare frequenza – era specificamente collegata nel suo subconscio all'improvvisa morte di un Kennedy.

Quando John Kennedy jr morì tragicamente, la sua naturale e comprensibile tristezza per quell'evento fu amplificata dalla tristezza congelata in lei. Tutto il suo corpo era entrato in risonanza con quella vecchia emozione e di conseguenza, invece di piangere un po' e andare avanti, Sarah pianse per giorni perché il dolore di quel novembre del 1963 l'aveva colpita nuovamente con tutta la sua forza. In realtà non l'aveva mai lasciata e, in maniera tanto coinvolgente quanto letterale, una parte del suo corpo non aveva mai smesso di provare quella profonda tristezza.

Questo è un perfetto esempio di come un'emozione congelata possa perpetuarsi per molti anni e portare a sperimentare emozioni simili in maniera esagerata. Quasi sempre, tuttavia, non siamo in grado di riconoscere il collegamento di esperienze del presente con vecchi traumi. Se però vi è capitato di reagire in maniera esagerata a una situazione qualsiasi, potete presumere che sia colpa di una o più emozioni congelate.

Quando le emozioni congelate non sono mai state rilasciate, potreste percepire quel dolore e una risposta amplificata per il resto della vostra vita. Questo però è inutile perché ve ne potete liberare facilmente.

Prima di liberare Sarah dalla tristezza, decisi di chiedere dove quell'emozione

avesse alloggiato nel suo corpo per quasi quattro decenni. Quali tessuti erano rimasti immersi nella sfera di quella profonda tristezza per tanti anni? E quali erano stati gli effetti? Il subconscio conosce tutte queste risposte e per trovarle basta chiedere: il responso scioccò sia me che la mia paziente.

Il test muscolare mostrò che la tristezza congelata si era collocata nel seno sinistro. Per un momento io e Sarah ci fissammo l'un l'altra stupefatti. Lei aveva avuto un tumore al seno sinistro, rimosso quattro anni prima.

L'energia emotiva congelata si era bloccata lì e ci era rimasta. Perché proprio in quel punto e non in un'altra parte del corpo? Forse Sarah era più vulnerabile nel seno sinistro a causa di una piccola infezione, una vecchia ferita o qualche altro squilibrio.

Secondo la mia teoria, il suo affetto per il presidente John F. Kennedy aveva congelato l'emozione molto vicino al cuore.

E lì era rimasta mentre gli anni passavano, e aveva provocato un modesto ma costante stato di irritazione dei tessuti: questo potrebbe aver contribuito a generare il tumore, che non fu diagnosticato abbastanza precocemente e alla fine, per salvarle la vita, le si era dovuta asportare la mammella. Nonostante la rimozione dei tessuti, la tristezza era rimasta e aveva un effetto emotivo su Sarah. Rilasciare quell'emozione congelata la aiutò a guarire a livello emotivo. Avrei solo voluto scoprirlo anni prima; avrei potuto evitarle molto molto dolore e sofferenza e, forse, anche il tumore.

Gli effetti fisici delle emozioni congelate

I tessuti che sono continuamente alterati da un'emozione congelata alla fine ne subiranno gli effetti.

Se prendete un magnete e lo mettete accanto allo schermo di un vecchio televisore a tubo catodico o al monitor di un computer, vedrete un'evidente distorsione dell'immagine. Questo perché il campo magnetico interferisce con il normale flusso di elettroni all'interno dello schermo. Se avvicinate troppo il magnete, o se lo lasciate lì a lungo, creerà una distorsione permanente e rovinerà anche lo schermo. Le emozioni congelate influiscono sul corpo in maniera simile. Dopotutto, il corpo è energia e così anche le emozioni congelate. Queste ultime, tuttavia, sono un'energia negativa che altera i tessuti del corpo esattamente come il magnete distorce l'immagine sullo schermo di un televisore. Il risultato sarà un'alterazione permanente dei tessuti del corpo, dolore e disfunzioni. Questo è il motivo per cui il rilascio di un'emozione congelata

porterà spesso un sollievo immediato dalla sofferenza e da altri sintomi, e magari anche alla remissione di alcune malattie.

Si tratta di un terreno molto fertile per ulteriori ricerche che potrebbero portare a una conoscenza approfondita della genesi delle malattie.

Secondo la mia esperienza, le emozioni congelate possono esercitare un influsso straordinario sui tessuti del corpo. Che cosa accade quando quei tessuti vengono irritati in continuazione nel corso del tempo? Il primo effetto è normalmente un lieve malfunzionamento, che appare diverso a seconda della parte del corpo in cui si è bloccata l'emozione. Questi sintomi possono comprendere tensione muscolare, indebolimento immunitario, maggiore predisposizione a ferite, accelerazione del processo di invecchiamento.

Dolori di ogni tipo e intensità sono una conseguenza molto comune delle emozioni congelate. Dall'emicrania ai dolori lombari, dal dolore al collo a quello alle ginocchia, la prima causa più probabile sembrano essere queste energie emotive.

In più, sembra che le emozioni congelate esercitino un profondo effetto anche a livello genetico. Ci è stato insegnato che, se siete portatori di una sequenza di geni associati per esempio al tumore al seno, in futuro quel tumore diventerà una certezza. Prendiamo per esempio la doppia mastectomia preventiva dell'attrice Angelina Jolie. A ogni modo, oggi sappiamo che tratti genetici come questo possono essere espressi o meno, e potrebbero attivarsi oppure no.[7] Dipende tutto dal vostro vissuto, dalla dieta, dalle tossine a cui siete esposti, dal livello di stress e dal bagaglio emotivo. In base alla mia esperienza, rimuovere l'alterazione causata dalle emozioni congelate potrebbe addirittura avere il potenziale di cambiare la sequenza genetica stessa. Ecco, come esempio, la storia di una persona che soffriva di un problema genetico incurabile e ha trovato sollievo grazie al codice emotivo.

IL MIGLIORAMENTO DI UN PROBLEMA GENETICO

Sono portatrice di un gene di spondilite anchilosante, che è attivo da diversi anni. Si tratta di una forma di artrite autoimmune che trasforma i legamenti della colonna vertebrale in osso, dando origine a una gobba quando si salda a questa. La malattia colpisce anche tutti i legamenti e gli organi. Avevo ormai dolori lancinanti, e faticavo a girarmi o a scendere dal letto.

Già dopo la prima seduta di codice emotivo, il mio livello di dolore era diminuito da 8 a 1, e quello alle ossa era praticamente sparito. Sono passati tre mesi da allora, e

praticamente non ho più dolore!

Susan R.

Se i tessuti sono irritati per un lungo periodo di tempo, potrebbero entrare in uno stato di metaplasia (o cambiamento). In altre parole, quel particolare tipo di cellula inizia a regredire verso un tipo di cellula più primitivo. Questo è spesso il preludio di un cancro.

Anche se si ritiene che il cancro abbia diversi fattori scatenanti, le emozioni congelate sono un elemento che contribuisce al suo sviluppo; e sono convinto che questo valga per molte altre malattie, forse la maggior parte.

Ogni malato di cancro che ho trattato aveva emozioni congelate nei tessuti neoplastici. Può essere che alcune di queste energie siano state attratte nell'area malata proprio perché i tessuti erano in un grave stato di squilibrio. Se questo è possibile, anzi probabile col progredire della malattia, le emozioni congelate si stanno dimostrando una causa significativa, seppure non riconosciuta, dei tumori. È di vitale importanza rimuovere queste emozioni congelate. Anche se potrebbero aver già contribuito allo sviluppo del tumore, una volta eliminate non possono più causare ulteriori danni negli anni a venire.

Il tumore ai polmoni di Rochelle

Quando Rochelle venne in terapia da me la prima volta, aveva un cancro al polmone delle dimensioni di una palla da baseball. Era in chemioterapia. Chiesi al suo corpo se ci fossero emozioni congelate nel tessuto maligno del polmone, ed ebbi una risposta positiva.

Risalivano a molti anni prima, quando era giovane. Rochelle è filippina, e aveva sposato un marinaio americano di stanza nel suo Paese. Dopo la nascita del figlio, spesso il marito era in navigazione per sei mesi o più. Lei era preparata alle sue frequenti assenze, e accettava questa separazione forzata nella sua mente cosciente, ma trovava difficile crescere un bambino senza il marito e si sentiva sola. Consciamente, Rochelle credeva di stare bene in assenza del marito, ma il suo corpo rivelò che in quel periodo si erano bloccate in lei sensazioni di risentimento, frustrazione e abbandono.

«No, no!» sostenne Rochelle. «Non mi sono mai sentita così. Sapevo che Danny sarebbe partito, e lo avevo accettato. Stavo bene per conto mio.» Eppure, dopo che le ebbi passato un magnete sulla schiena, la donna si mise a sedere e

scosse la testa. «Sa, è buffo» disse. «Mi sento molto più leggera, come se mi avessero sollevato un peso dal petto.»

Dal momento che doveva guidare per un'ora e mezzo ogni volta per venire in clinica, vidi Rochelle solo tre volte, ma mi bastarono per rilasciare tutte le emozioni congelate che aveva nell'area del tumore. Circa cinque settimane più tardi si presentò nel mio studio per condividere la buona notizia: i medici avevano effettuato una nuova radiografia, e il tumore era completamente scomparso dal polmone. È possibile che le emozioni congelate siano state un fattore importante nella formazione di questo tumore? Io credo di sì.

Ovviamente non posso dimostrare che il rilascio delle emozioni congelate abbia eliminato il tumore –Rochelle si stava sottoponendo anche alla chemioterapia –, ma tramite la rimozione delle emozioni bloccate nel suo petto forse abbiamo reso più efficace la terapia, e potremmo aver dato al suo corpo la spinta necessaria per guarire. Spero di vivere abbastanza a lungo da vedere il giorno in cui tutti i pazienti saranno curati, come in questo caso, sfruttando al meglio tutti i metodi.

L'ovaia dolorante di Jean

Uno degli aspetti delle emozioni congelate che mi ha sorpreso maggiormente è la loro capacità di causare dolore fisico. La primissima esperienza che ebbi di questo fenomeno fu piuttosto clamorosa. Mia moglie Jean iniziò improvvisamente ad accusare un dolore molto forte e acuto alla parte sinistra dell'addome. Il test muscolare rivelò che il dolore veniva dall'ovaia sinistra, e che la causa era di natura emotiva. Con mia sorpresa trovai sei diverse emozioni. Come scoprirete più avanti, rilasciamo le emozioni congelate una alla volta. Capita di trovarne più di una nella stessa zona, come in questo caso.

A eccezione dell'ultima, tutte avevano a che vedere con eventi tragici o sconvolgenti avvenuti nella vita di donne vicine a Jean. Rilasciai ogni emozione congelata nel momento in cui la identificavo.

Sorprendentemente, ogni volta che eliminavo un'emozione il dolore di Jean diminuiva immediatamente e visibilmente. Quando ne ebbi liberate cinque, il dolore era solo una frazione di quello che era stato pochi istanti prima.

Ma il suo corpo indicava che ne mancava una. L'analisi rivelò ben presto che era una sensazione di inutilità, rimasta intrappolata quando Jean era all'asilo.

Era il 1960, l'anno delle elezioni, e la corsa alla presidenza era tra Richard M. Nixon e John F. Kennedy. La maestra di Jean le aveva detto che un bambino e una bambina dell'asilo erano stati scelti per essere intervistati dal giornale locale

riguardo le imminenti elezioni, e lei era uno dei prescelti. Le dissero che le avrebbero fatto alcune domande sui candidati, in particolare chi avrebbe votato se avesse potuto.

Jean era entusiasta. Quando arrivò il grande giorno, fu accompagnata nella stanza della scuola che era stata preparata per l'intervista. C'erano due sedie, una per bambino, e il giornalista iniziò a fare domande prima al maschietto, i flash che scoppiettavano mentre gli facevano la foto. Anche Jean venne fotografata, ma per qualche motivo a lei non fecero domande. Fu quasi del tutto ignorata, e le dissero solo come doveva posare per la foto. Poi l'intervista finì. Mentre veniva riaccompagnata in classe, si era sentita confusa. E pian piano si rese conto di quanto poco importante fosse stata considerata.

Iniziò a sentirsi inutile, e quell'emozione fu abbastanza forte da restare bloccata nel suo corpo.

Le emozioni sono energia, e una vibrazione specifica determina con esattezza di quale emozione si tratta. Un'emozione congelata è come una piccola sfera di energia che "atterra" o si blocca in un punto del corpo. Per qualche motivo questo senso di inutilità si era bloccato nell'ovaia sinistra di Jean, e ci rimase per trent'anni.

Quando rilasciammo l'ultima emozione congelata, quello che restava del dolore di Jean sparì immediatamente. Io e lei ci guardammo stupefatti per quanto avevamo appena vissuto.

Jean non ha mai più provato quel tipo di dolore. Non posso fare a meno di pensare a tutte le persone che soffrono di dolori fisici acuti come questo, quando la soluzione può essere tanto semplice e rapida.

Il gomito del tennista di Jack

Un altro esempio di come le emozioni congelate possano causare dolore è quello di un mio cliente di nome Jack. Aveva quarantadue anni, e venne da me per curare un gomito del tennista del quale soffriva da diversi mesi. La sofferenza all'avambraccio destro era diventata così grande che solo girare la chiave di accensione della macchina gli provocava un dolore lancinante. Iniziai a curarlo con un tipico approccio chiropratico e con la fisioterapia. Dopo aver lavorato con lui per circa una settimana, rimasi sorpreso degli scarsi miglioramenti. Di solito il gomito del tennista è un disturbo che si risolve facilmente con le tecniche chiropratiche.

Ero frustrato dall'assenza di progressi di Jack. Ero agli inizi del mio lavoro con le emozioni congelate, e stavo cominciando a capire quanto potessero essere

potenti e come potessero causare molti tipi diversi di sintomi. Sapevo che potevano causare dolore fisico, ma avevo già trattato con successo in precedenza il gomito del tennista. A ogni modo, dal momento che non ottenevo risultati con l'approccio tradizionale, decisi di chiedere al subconscio di Jack se le emozioni congelate potessero essere all'origine del suo problema. Mi sorpresi quando ricevetti una risposta positiva.

Grazie al codice emotivo, identificammo la prima emozione. Secondo il suo corpo, si trattava del senso di inferiorità.[8] Era rimasto intrappolato ai tempi del liceo e aveva a che fare con una certa ragazza che gli piaceva. Lo rilasciai, e Jack fu sorpreso dall'immediato ed evidente calo del dolore al gomito. Chiesi di nuovo se ci fossero altre emozioni congelate che potevamo rilasciare. Di fronte a una risposta positiva del corpo, scoprimmo che anche la successiva emozione risaliva ai tempi del liceo, ed era il risultato di una relazione breve e insoddisfacente (questa volta con una ragazza diversa): si trattava di agitazione. Quando la rilasciammo, il dolore al gomito di Jack diminuì ulteriormente.

Continuammo con questo procedimento finché non rimuovemmo in totale cinque emozioni congelate.

Risalivano tutte ai tempi del liceo, e ognuna riguardava una ragazza diversa; sua moglie, che era con lui durante il trattamento, sembrava divertita.

Al rilascio di ciascuna emozione congelata, il fastidio all'avambraccio di Jack si riduceva notevolmente. Dopo l'ultima, il dolore era sparito del tutto! Lui girò l'arto in una direzione e poi nell'altra. Fece finta di girare la chiave dell'auto. Non provava più dolore di alcun tipo.

Aveva improvvisamente ripreso la piena mobilità dell'articolazione del gomito, e non gli facevo male se premevo le dita sui muscoli dell'avambraccio, prima estremamente doloranti al tocco. Il risultato fu stupefacente per tutti noi che vi assistemmo.

Jack aveva giocato a tennis al liceo, ma non prendeva in mano una racchetta da anni. Come abbiamo già visto, le emozioni congelate tendono a gravitare verso le parti del corpo che sono più deboli o dove c'è stress in eccesso, una ferita, un'infezione o qualche altra forma di squilibrio. Tutte queste particolari emozioni congelate si erano bloccate nei tessuti dell'avambraccio. Ritengo che, al liceo, avambraccio e gomito fossero sovraccaricati e, in una certa misura, contusi. Allo stesso tempo Jack stava vivendo una sofferenza emotiva e raccogliendo emozioni congelate a causa delle sue relazioni andate male.

Sono ancora convinto che, se non l'avessi visto con i miei occhi, non ci avrei creduto.

Continuando a usare il codice emotivo sui miei pazienti, rimasi sorpreso nel notare quanti disturbi fossero causati in parte o del tutto da emozioni congelate, e quanto distruttive queste fossero per la loro salute.

Il rilascio delle emozioni congelate permette una guarigione profonda.

Chissà quanto dolore, infelicità e malattie croniche si potrebbero evitare del tutto eliminando le emozioni congelate! Ho imparato presto che alcune sensazioni intrappolate nel corpo dei miei pazienti sono rimaste lì molto più a lungo di quanto non avrei mai creduto possibile.

MIGLIORAMENTO DELLA VISTA

Cominciai a lavorare su mio padre nel primo mese di apprendimento del codice emotivo. Nel giro di pochi giorni il suo occhio strabico si allineava più spesso all'altro. E in poche settimane il dolore cronico al ginocchio era migliorato molto; di recente ha camminato per l'intera lunghezza del campo di una fattoria da quaranta ettari e a fine giornata gli ho chiesto come andasse il ginocchio. Lui stesso si sorprese rendendosi conto che era a posto! Normalmente gli avrebbe dato molto fastidio, per via della distanza e del terreno accidentato. Per caso, quello stesso giorno, aveva un appuntamento con l'oculista per controllare la pressione dell'occhio per un glaucoma (era abbastanza alta e lo tenevano sotto stretto controllo). Avevo rimosso molte emozioni congelate che influivano sui suoi occhi. Quando tornò dall'appuntamento disse: «Dunque, la pressione dell'occhio adesso è normale e l'oculista dice che non mi devo più preoccupare del glaucoma. Inoltre la mia vista risulta dieci decimi, il che ha senso, perché la correzione dei miei occhiali è diventata troppo forte e non riuscivo più a metterli; ora so perché!».

Stacey B.

Fobie

Si definisce fobia una paura irrazionale e persistente di certe attività, persone, oggetti e situazioni. Ho scoperto che le emozioni congelate rappresentano una causa importante di fobie, e spesso sono anche l'unica. Nella maggior parte delle persone, una o più emozioni congelate sono alla radice di tutte le loro fobie.

Le fobie possono durare tutta la vita e sconvolgerla in modo significativo. Proposta da un fruitore del codice emotivo, ecco la storia di una claustrofobia persistente che è stata infine risolta.

LA CLAUSTROFOBIA SCOMPARE

Una mia cliente aveva gravi problemi di claustrofobia da cinquant'anni.

Come potete immaginare, questo limitava la sua vita sotto diversi aspetti, al punto che anche attività come guardare la televisione o una serata al cinema potevano causarle problemi.

Mi disse che se percepiva come claustrofobico uno spazio mostrato sullo schermo, balzava letteralmente in piedi e correva fuori dalla stanza!

Già dopo la prima seduta di codice emotivo mi disse sorridendo che per la prima volta nella sua vita era stata in grado di guardare un certo tipo di programma, che poi mi raccontò nei dettagli. Prima, il solo nominare il titolo di quella trasmissione l'avrebbe fatta fuggire.

Era così entusiasta di condividere tutti i dettagli che aveva scoperto nel guardare il programma "Vita in un sottomarino"!

Kirsty W.

La paura dell'aereo

È possibile avere una fobia praticamente per qualsiasi cosa. Per esempio, una volta ho curato una donna che aveva una fobia alquanto bizzarra: non riusciva nemmeno a guardare la fotografia di un aereo o a vederne uno in televisione senza avere un grave attacco di panico. Se un aereo le volava sopra la testa, doveva guardare in basso per non rischiare un attacco.

Attraverso il test muscolare, chiesi al suo subconscio se all'origine ci fosse un'emozione congelata, e la risposta fu affermativa. Con un test più approfondito, e parlando con lei, fui in grado di capire che cosa fosse accaduto.

Molti anni prima aveva letto in una rivista un articolo sull'incidente di un aereo di linea, accompagnato da una fotografia del velivolo scattata appena prima dello schianto.

Leggendo quell'articolo, la donna aveva provato una fortissima emozione e si era identificata così profondamente con i passeggeri terrorizzati da creare un'emozione congelata. Rilasciai l'emozione, e la fobia scomparve all'istante.

Fu subito in grado di guardare gli aerei, sia in fotografia che in cielo, senza alcun problema, e la sua fobia non si è mai ripresentata.

Terrori notturni

Gli incubi sono spesso causati da emozioni congelate, ma gli attacchi di panico notturni lo sono quasi sempre. Una cliente di quarantadue anni di nome Carol soffriva di attacchi di panico notturni praticamente da tutta la vita. Le sue urla svegliavano il marito e i figli almeno tre volte alla settimana! Gli attacchi di panico notturni sono diversi dagli incubi, in quanto non sembrano essere provocati da un determinato sogno. Al contrario, la vittima prova un'emozione specifica e davvero spaventosa mentre dorme.

Quelli di Carol erano un grosso problema. Si era rotta le due clavicole e diverse costole e aveva anche riportato una frattura al cranio a causa dei suoi tentativi scomposti di sfuggire allo stato onirico che la terrorizzava.

Il suo subconscio rispose affermativamente alla mia semplice domanda: "È un'emozione congelata che causa i tuoi attacchi di panico notturni?". Un'ulteriore analisi rivelò che sensazioni di panico, terrore e paura si erano intrappolate nel suo corpo quando aveva cinque anni, in un breve periodo nel quale aveva un incubo ricorrente. L'incubo era scomparso da tempo, ma le emozioni erano rimaste congelate.

Rilasciando quelle, nel giro di una settimana gli attacchi di panico notturno scomparvero e non tornarono più.

Disturbo da stress post traumatico

Il disturbo da stress post traumatico (PTSD, *Post-Traumatic Stress Disorder*), è una condizione comune e debilitante che provoca distaccamento emotivo, depressione, ansia, allontanamento dagli amici e dalla famiglia e perdita di interesse nelle attività quotidiane. In più, chi soffre di PTSD può avere reazioni fisiche ed emotive estreme, quali attacchi di panico, palpitazioni cardiache e brividi quando ricorda l'evento o gli eventi traumatici che lo hanno scatenato. Si stima che circa l'8 per cento della popolazione adulta soffra di PTSD nel corso della vita. Quasi tutti ricollegano il PTSD allo stress dei militari o del combattimento, ma qualsiasi evento spaventoso, traumatico o che minaccia la vita di qualcuno, che sia vissuto in prima persona o da testimone, può provocarlo.

ALLEVIARE PTSD E DEPRESSIONE

All'età di quarantanove anni, a mio marito John furono diagnosticati PTSD e depressione dovuti a un trauma infantile, alcuni incidenti drammatici, due malattie quasi mortali, un primo matrimonio caratterizzato da molti abusi durato vent'anni e un divorzio molto conflittuale. Come se non bastasse, si ammalò e, successivamente, perse la capacità fisica di ristrutturare case, il lavoro che faceva da oltre vent'anni.

Si sentiva completamente distrutto, nella mente, nel corpo e nell'animo. Faceva fatica a fare praticamente qualsiasi cosa. Aveva provato diversi farmaci psicotropi per tenere sotto controllo ansia e depressione, ma senza successo; anzi, questi avevano peggiorato la situazione. John fu il mio primo cliente con PTSD. Accettò di farmi da "cavia" e mettemmo alla prova il codice emotivo.

Dopo aver liberato il muro del cuore e il corpo, il PTSD di John si dissolse. Cominciò subito a dedicarsi alla sua passione per i film, si iscrisse a una scuola di cinematografia, vinse borse di studio grazie ai suoi risultati eccellenti e ora lavora con coppie in crisi come direttore del servizio clienti di un'agenzia che si occupa di problemi coniugali.

Fino a oggi non ha più sofferto di PTSD o di depressione.

Dall'esperienza con John ho visto molte persone riemergere dallo spettro della depressione dopo aver liberato il muro del cuore e il corpo da tutte le emozioni congelate. Ho anche notato come tutto questo permetta alle persone di diventare mentalmente ed emotivamente abbastanza forti da affrontare i problemi che hanno originato la depressione.

Alisa F.

PTSD DOPO UNA CADUTA

Io e il mio ragazzo Michael stavamo facendo un'escursione al Devil's Lake State Park nel Wisconsin. Lui cadde in un dirupo da un'altezza di venticinque metri. Sopravvisse per miracolo e all'ospedale si riprese completamente a livello fisico, ma era chiaro che quell'episodio aveva lasciato delle ferite emotive a entrambi. Michael non ricordava molto di quanto accaduto, ma aveva attacchi di panico. Io avevo gravi problemi di ansia e PTSD. Poi mi hanno fatto conoscere il codice emotivo, e grazie a quello ho alleviato gli attacchi di panico di Michael, attenuato la sua ansia e l'ho aiutato a evitare di sentirsi stressato e sopraffatto nella vita quotidiana. Per quanto mi riguarda, la mia ansia è praticamente scomparsa e non soffro più di PTSD.

Denay H.

UN VETERANO DEL VIETNAM TROVA AIUTO

Mio marito è stato il mio primo cliente. Soffriva di PTSD dai tempi del Vietnam. Gli fu

diagnosticato il morbo di Parkinson al primo stadio. Ho praticato il codice emotivo su di lui fin dall'inizio; ormai sono passati nove mesi ed è stato un successo! Il suo umore è migliorato, la pressione del sangue adesso è normale e i tremiti sono cessati del tutto. È stato così colpito che ha condiviso l'esperienza con tutti i suoi amici veterani, che ora vengono a fare sedute da me per il PTSD.

Jill J.

IL CODICE EMOTIVO CANCELLA UN TRAUMA CHE DURAVA DA TUTTA LA VITA

Una mia cliente soffriva di una grave forma di PTSD a causa di diversi traumi fin da quando era bambina. Questi ne influenzavano l'umore, il comportamento e iniziavano a causare sintomi fisici. Iniziai ripulendo le sue emozioni, e in breve lei iniziò a praticare il procedimento su se stessa con regolarità e precisione. Ci è voluto un anno, e ora lei è una un'altra donna! Non avevo mai visto prima il codice emotivo all'opera così in profondità come in questo caso, ed è stato meraviglioso partecipare a questo percorso di guarigione.

Si è liberata dalla paura con la quale conviveva regolarmente e ora sperimenta pienezza nelle sue relazioni, in particolare nel rapporto con Dio. È consapevole del potere del codice emotivo e ora sta per pubblicare un libro su PTSD e codice emotivo.

Meghan B.

Puoi permetterti di tenere dentro le emozioni congelate?

Penso che rimuovere le emozioni congelate sia fondamentale per la qualità della nostra vita. La loro rimozione potrebbe impedire il verificarsi di molti problemi diversi. Mi auguro che stiate iniziando a capire come il loro rilascio possa portarvi sollievo dai sintomi fisici e mentali dei quali forse state soffrendo.

FRANK VIENE INFINE RIACCOLTO A CASA

Uno dei primissimi veterani con cui lavorai fu un uomo di nome Frank, che aveva prestato servizio nella guerra del Vietnam. Non riusciva a parlare con nessuno delle sue esperienze in guerra. Se ci pensava, sentiva una rabbia incredibile crescere dentro di lui. Non ne parlava mai e si era chiuso in se stesso.

Me lo mandò sua moglie e, dato che lui viveva in un altro stato, parlammo al telefono e gli spiegai come il codice emotivo possa essere praticato a distanza. Mi disse: «Devo dirle

che questo è davvero al limite per me e per la mia comprensione». Gli risposi: «Va bene. Le do il benvenuto».

In quella prima seduta telefonica lo liberai da alcune emozioni congelate. Ma scoprii anche che la sua reazione alla guerra era dovuta ad alcuni episodi avvenuti quando aveva cinque anni. In realtà il suo PTSD era cominciato quando era bambino, e il bagaglio emotivo di allora era stato aggravato dalle esperienze in guerra; prima che potesse rendersene conto, invece di essere in grado di controllarsi e rimanere presente, tutto era diventato un'unica, gigantesca reazione.

Non lo risentii, e mi chiesi che cosa fosse accaduto. Poi lui mi chiamò: «Devo dirglielo: dopo la seduta, sono stato in grado di parlare della guerra del Vietnam come se fosse una parte della storia, non una parte di me. Così ho deciso di far visita ai miei fratelli e alle mie sorelle». Si era recato anche al VFW (*Veterans of Foreign Wars*, Veterani delle guerre all'estero) più vicino e lì aveva cominciato a socializzare con altri veterani. Poi aveva deciso di fare un passo in più: partecipò alla parata della Giornata della Memoria e si recò in un negozio di surplus militari. Il proprietario lo guardò e gli disse: «Aspetti un momento». Scomparve nel retro del negozio e ne uscì con una scatola da scarpe. Gli chiese: «Che numero di anfibi porta?». Lui rispose: «Il quarantasette». Allora l'uomo replicò: «Me lo aspettavo. Questo è un quarantasette della guerra del Vietnam». Così Frank andò alla parata della Giornata della Memoria indossando con orgoglio i suoi anfibi carichi di gloria.

Quando tornò, disse alla moglie: «Oggi mi hanno riaccolto a casa».

Ruth K.

IL FUTURO APPARE DI NUOVO LUMINOSO

Stavo lavorando con Gary, un tossicodipendente in riabilitazione, utilizzando il codice emotivo.

Gary viveva con la paura costante di ricadere nell'uso di sostanze, era molto depresso e demotivato e aveva sviluppato tendenze suicide.

Dopo che lo ebbi liberato dalle emozioni congelate, si era sentito molto felice. Alcune settimane dopo, la sua tribù di nativi americani gli offrì uno stage molto stimolante e lui tornò a scuola. Si sposerà l'anno prossimo.

Jacquelyn W.

UN'INSEGNANTE AIUTA UN ADOLESCENTE A SCUOLA

Ho avuto l'opportunità di lavorare con uno dei miei studenti della scuola superiore in cui insegnavo. Braden era un ragazzo di diciotto anni che aveva problemi di depressione, ansia, dipendenza e disturbo da deficit di attenzione (ADD, *Attention Deficit Disorder*).

Quando iniziai a trattarlo con il codice emotivo, era già stato vittima di bullismo molte volte.

Braden era emotivamente assente e camminava quasi sempre in uno stato di stordimento. I suoi occhi erano privi di emozioni. Mancava di autostima, aveva pochi amici e i suoi voti erano insufficienti anche se era piuttosto intelligente. Purtroppo si sentiva impotente e vittima delle circostanze.

Come potete immaginare, aveva molte emozioni congelate da cui riuscii a liberarlo.

Già dopo la prima seduta cambiò espressione: andava in giro sprizzando gioia. Era difficile credere che fosse lo stesso studente che pochi giorni prima somigliava a uno zombie. Era più coinvolto nelle relazioni con gli altri e sembrava condurre una vita più felice. Ha ancora molta strada da fare, ma per questo ragazzo il codice emotivo è stato un'ancora di salvezza. Una trasformazione davvero miracolosa.

Jocelyn W.

Rilasciando le vostre emozioni congelate, rimuoverete le energie negative indesiderate che intralciano il normale funzionamento dei vostri tessuti e contribuirete a ristabilire un libero flusso di energia, aiutando così il corpo a guarire se stesso.

Anche la vostra mente tornerà a uno stato più naturale, senza che il dramma, il dolore e il peso delle vostre vecchie emozioni vi impediscano di progredire nella vita.

E ora vorrei condividere con voi alcuni sorprendenti segreti che gli antichi medici conoscevano riguardo al campo energetico umano che sono stati riscoperti di recente.

Parte seconda

IL MONDO DELL'ENERGIA

3
I misteri degli antichi guaritori energetici

La nostra nascita
non è che un sonno e un oblio;
L'anima che ci accompagna,
stella di nostra vita,
d'altro saggio gode ben altrove,
e da tanto lontano è giunta non già.
Tutta dimentica di sua prima natura
né in nudità di sé completa,
che anzi trascina a noi
con sé i gran nembi di gloria.
Dal Dio ch'è nostra casa.

WILLIAM WORDSWORTH, *Ode: intuizioni di immortalità nei ricordi dell'infanzia*

Nel 1939 un ingegnere elettrico di nome Semën Kirlian scoprì quella che oggi si chiama fotografia Kirlian.[1] La sua tecnica non utilizza la luce come la fotografia tradizionale, ma frequenze pulsate ad alta tensione per catturare i campi di energia radiante che circondano tutte le cose viventi. La tecnica è conosciuta anche come GDV (*Gas Discharge Visualization*, visualizzazione a scarica di gas).

Fin dalla sua scoperta, gli scienziati russi hanno compiuto diverse ricerche avvalendosi della fotografia Kirlian e hanno notato che tutte le cose presentano le caratteristiche di un campo energetico, più vivace negli oggetti animati rispetto a quelli inanimati.[2] Probabilmente le immagini Kirlian più straordinarie sono quelle delle foglie tagliate a metà, nelle quali si vede ancora il campo energetico, intatto e completo, della foglia intera.[3] È possibile che queste immagini rivelino in realtà la natura intima e spirituale delle cose?

L'esistenza di un campo energetico umano è da tempo un principio fondamentale dell'arte della guarigione. Gli indù ritengono che le forze vitali e generatrici di vita che permeano e danno vita a tutte le cose siano *prana*, una

credenza che risale a cinquemila anni fa. I cinesi insegnano che questa energia è chiamata *chi*, e credono che un individuo con un *chi* sbilanciato abbia una salute cagionevole.

Nella storia almeno novantasette culture diverse e indipendenti l'una dall'altra hanno sviluppato l'idea di un campo energetico umano.

Le emozioni congelate distorcono e bloccano il flusso di questa energia all'interno del nostro corpo, e il codice emotivo è un modo semplice di riportarla in uno stato di maggiore equilibrio.

Lo spirito e il tempio

Credo che il campo energetico umano sia fondamentalmente lo spirito che esiste in ognuno di noi. Credo inoltre che, se in qualche modo fosse possibile estrarre magicamente lo spirito dal corpo e metterli l'uno accanto all'altro per confrontarli, la somiglianza vi sorprenderebbe.

Molte testimonianze su esperienze di pre-morte rivelano che le persone che sono "morte" in realtà hanno semplicemente lasciato il loro corpo per un po'. Talvolta non se ne rendono nemmeno conto fino a quando non guardano verso il basso e vedono il proprio corpo disteso mentre loro ci volteggiano al di sopra. Chi ha vissuto questa esperienza sa di non essere il proprio corpo fisico, e considera quest'ultimo più come un tempio che ospita lo spirito.

Una volta mi è capitata un'esperienza che non dimenticherò mai, perché mi ha insegnato la verità di questo concetto. Quando esercitavo la professione medica, avevo spesso a che fare con pazienti affetti da malattie difficili o croniche. Avevo l'abitudine di rivolgere una breve e silenziosa preghiera a Dio prima di ogni cura e sono arrivato ad apprezzare questo aiuto divino in molte occasioni in cui la mia preparazione si dimostrava insufficiente.

Un giorno, dopo aver pronunciato una silenziosa preghiera di aiuto, spostai l'attenzione al paziente disteso sul lettino davanti a me. In quel momento ricevetti dall'alto il dono della comprensione. Fu come se fossi stato cieco per tutta la vita e all'improvviso riuscissi a vedere con occhio limpido e spirituale. Mi è impossibile descrivere pienamente come avvenne, ma percepii all'istante, e con chiarezza, che mi trovavo in presenza di un tempio sacro: il tempio del corpo che apparteneva a quel paziente. Provai una profonda sensazione di stupore e riverenza. Quella rivelazione, così forte e speciale, durò solo pochi secondi, ma fu indimenticabile e mi manifestò la verità sul corpo a un livello di comprensione molto più alto di quanto avessi mai provato in precedenza.

Quella fu un’esperienza spirituale che ha cambiato il mio modo di vedere le persone. Ho sempre provato molto amore e rispetto per il genere umano, ma ora capisco che la verità della nostra esistenza è più sacra e profonda di quanto immaginiamo. Siamo davvero esseri spirituali che fanno un’esperienza fisica su questa Terra.

Come i pensieri influiscono sugli altri

I pensieri hanno origine nell’intelligenza spirituale e possono avere un impatto profondo sulle persone che ci stanno intorno. Sono energia, e il corpo li emette in continuazione, senza limiti.

L’energia dei pensieri e dei sentimenti esercita un’influenza discreta sulle altre persone così come sulle altre forme di vita. Possiamo o meno rendercene conto, ma siamo costantemente in contatto con gli altri, perché tutta l’energia è continua e interconnessa.

I pensieri sono cose

Gli antichi guaritori avevano una profonda comprensione del potere del pensiero.

Nei miei seminari ricorro a un semplice test per dimostrare come i pensieri possano avere un profondo effetto sul corpo e sulla mente di un’altra persona, anche a distanza.

Faccio mettere in piedi una volontaria nella zona anteriore della sala con le spalle rivolte al pubblico, ed effettuo un rapido test muscolare di controllo per assicurarmi che l’esperimento sia possibile: le faccio dire “amore”, poi premo gentilmente, ma con fermezza, sul suo braccio disteso. Questo dovrebbe sollecitare una forte risposta muscolare, e la persona dovrebbe contrastare la mia pressione senza difficoltà. Dopo le faccio dire “odio”, e premo di nuovo sul braccio, che ora è indebolito e incapace di opporre resistenza.

Dico alla volontaria di tenere gli occhi chiusi e la mente libera, e mi assicuro che sia sgombra anche la mia mente per non interferire con la dimostrazione. Poi chiedo al pubblico di inviare pensieri negativi come “non mi piaci” o “non sei la benvenuta” ogni volta che faccio il gesto del pollice verso –senza che la volontaria lo veda – e di pensare cose positive su di lei come “ti voglio bene” o “sei fantastica” ogni volta che alzo il pollice.

Durante il test con il pollice verso, io resto in silenzio per dimostrare a tutti che è soltanto l'energia del loro pensiero a creare l'effetto. Il braccio della volontaria è sempre debole, senza eccezioni.

Poi alzo il pollice e il pubblico inizia a mandare pensieri positivi alla volontaria. Premo di nuovo sul suo braccio, che ora risulta invariabilmente forte. Ricordate che durante tutto il procedimento la volontaria non è a conoscenza dei segnali che io mando al pubblico.

Questo test ha dato sempre risultati affidabili nel corso degli anni in cui ho tenuto seminari. Funziona perché siamo fatti di energia e anche i pensieri sono energia. Quando l'energia del pensiero degli altri passa attraverso la vostra essenza energetica, ci deve sempre essere un effetto, positivo o negativo. In questo caso, i pensieri negativi del pubblico verso la volontaria l'hanno visibilmente indebolita, i pensieri positivi l'hanno rafforzata. Un test semplice quanto affascinante, che ha implicazioni piuttosto profonde.

Di certo i vostri pensieri avranno l'effetto più drastico e immediato sul vostro stesso campo energetico, e le vibrazioni che emettete cambieranno subito da positive a negative con il mutare dei pensieri. Si produrranno inevitabilmente risultati negativi, il più ovvio e immediato dei quali è un indebolimento generale del corpo. Potete immaginare quale sia l'effetto dei pensieri negativi sui tessuti e sugli organi del vostro corpo e capirete che perpetuare questo stato può essere dannoso per la salute e il benessere.

Il vostro subconscio sa che i pensieri negativi potrebbero farvi del male, che provengano da voi stessi o da altri. Spesso la mente consapevole individua lentamente le energie negative quando non potete vederne o ascoltarne la prova sotto forma di espressioni del viso, linguaggio del corpo o comunicazione verbale. Questa prova è ciò che vi hanno insegnato a cercare fin da bambini.

Penso che tutti siamo stati in qualche modo desensibilizzati, e che la maggior parte di noi sia incapace di percepire a livello conscio le energie che non possiamo vedere.

Fin dalla nascita siamo bombardati di informazioni su come il mondo dovrebbe essere. Ci vengono instillati prospettive, opinioni, pregiudizi, tradizioni, teorie, fatti, dottrine. Speriamo che ciò che abbiamo imparato sia basato sulla verità. Andiamo a scuola per imparare i "fatti" su natura, scienza e storia e, diventati adulti, le nostre idee sul mondo sono fondamentalmente formate.

Quando ci giungono nuove informazioni, è naturale che la nostra mente sia lenta ad accettare e a capire cose che non combaciano con quanto abbiamo

appreso in precedenza. Potrebbero essere difficili da ammettere se richiedono un cambiamento nel nostro modo di pensare, soprattutto se vanno contro ciò che ci è stato insegnato.

La natura di ogni cosa

La maggior parte di noi non ha mai imparato che tutto ciò che ci circonda è composto di energia, che vibra a diverse frequenze e fa sì che le cose appaiano diverse, abbiano un sapore e un odore diversi e che ci sembrino diverse.

Viviamo in quello che mi piace chiamare un mondo di Lego, gli arcinoti mattoncini in plastica che hanno colori, forme e dimensioni differenti. Chiunque sia stato al parco a tema Legoland può dirvi che questi mattoncini possono essere usati per costruire tutto, dagli elefanti ai grattacieli.

Anche il nostro universo è composto di mattoncini, chiamati particelle subatomiche. In realtà non sono affatto particelle, ma potete pensarle come unità infinitesimali di energia che vibra. Se unite energie sufficienti, avrete un atomo. Come i Lego, diverse combinazioni di queste piccole energie produrranno atomi di differenti elementi, come idrogeno, carbonio, titanio e così via.

E, sempre come i Lego, vari atomi possono essere combinati per creare molecole che chiamiamo proteine, grassi, carboidrati ecc. Infine, tutte le cose che vediamo attorno a noi, e letteralmente tutto ciò che esiste –che sia pianta, animale, minerale, gas, liquido, solido o qualsiasi altra cosa – è composto da questi mattoncini che sono fatti di energia.

Il misterioso mondo dei quanti

Le particelle subatomiche non sono vere particelle; sono piuttosto dei quanti, o una quantità di qualcosa che è praticamente indefinibile. Lo studio delle più piccole unità di energia, ovvero la fisica quantistica, venne intrapreso da Albert Einstein e dai suoi contemporanei. Questi brillanti scienziati idearono alcuni ingegnosi esperimenti nel tentativo di scoprire qualcosa di più sulla natura di queste energie. Uno degli aspetti più sorprendenti della ricerca quantistica è che queste energie si comportano in modi differenti a seconda di ciò che l’osservatore si aspetta di vedere. Molti fisici ritengono che la sola spiegazione di questi misteriosi comportamenti sia che le energie all’interno degli atomi siano esse stesse “intelligenti” in piccola parte. [4]

In un celebre esperimento, gli scienziati scissero un atomo mandando le due particelle (o energie) in due direzioni diverse a una velocità pari quasi a quella della luce. Percorsa una certa distanza, una particella passò attraverso un potente campo magnetico che ne cambiò la direzione. Nello stesso istante, lo fece anche l'altra particella ed esattamente con la stessa angolazione.

Nonostante la considerevole distanza che le separava, le due particelle erano ancora misteriosamente connesse. Ciò che era accaduto a una immediatamente influì sull'altra, a prescindere dalla distanza o dalla separazione. Come pensate che sia potuto accadere? Com'è stato possibile che queste piccole energie siano riuscite a comunicare in maniera all'apparenza istantanea se erano molto lontane? [5]

Nessuno sa esattamente come funzioni questo fenomeno chiamato "correlazione quantistica". In ogni modo, la fisica quantistica ha dimostrato il fenomeno diverse volte: un cambiamento di una delle particelle provocherà un cambiamento istantaneo ed equivalente in una particella connessa, indipendentemente da quanto sia lontana. Sembra che la distanza non sia un ostacolo alla connessione dell'energia.

Ricordate, ogni cosa è connessa a tutte le altre! [6]

Ricordando i kamikaze

L'inesplicabile fenomeno della connessione non è limitato al comportamento di singole particelle subatomiche: si è visto che avviene anche nelle cellule del corpo umano.

In uno studio molto conosciuto, i globuli bianchi prelevati a un soggetto furono collocati in una piastra di Petri. I globuli bianchi si occupano dell'individuazione e della distruzione di batteri estranei, tossine e altri invasori dell'organismo. Il soggetto venne attaccato a elettrodi che misuravano l'attività elettrica nel suo corpo, e i suoi globuli bianchi furono collocati in un dispositivo molto sensibile in grado di effettuare quelle stesse misurazioni.

Durante la Seconda guerra mondiale, uno dei soggetti dell'esperimento aveva servito in marina su una portaerei di stanza nell'Oceano Pacifico, e aveva subito un attacco dei kamikaze giapponesi. Terrorizzato, l'uomo aveva creduto più di una volta di essere in punto di morte.

Dopo che gli furono applicati gli elettrodi, gli furono mostrate le immagini di un cinegiornale in cui kamikaze giapponesi attaccavano e affondavano portaerei. Nonostante l'evento fosse lontano nel tempo, il corpo dell'uomo non l'aveva dimenticato. E immediatamente la lettura dei valori misurati mostrò la sua ansia

improvvisa e intensa.

La cosa non sorprese i ricercatori, che però rimasero stupefatti nel vedere che i globuli bianchi dell'uomo dall'altra parte della stanza mostravano esattamente gli stessi picchi: i due grafici erano praticamente identici. Le scariche elettriche delle cellule si erano fatte improvvisamente irregolari quanto quelle del corpo. I ricercatori spensero il proiettore, e l'attività elettrica nel corpo dell'uomo –e quella dei globuli bianchi dall'altra parte della stanza – tornarono normali.

Gli scienziati stentarono a crederlo e ripeterono l'esperimento diverse volte, sempre con risultati simili. Poi aumentarono la distanza tra il soggetto e i suoi globuli bianchi, che furono inviati, ancora vivi, a un laboratorio a diversi chilometri di distanza.

Mantenendo una precisa documentazione dei tempi e delle attività elettriche dell'uomo nella stanza da una parte, e dei suoi globuli bianchi a diversi chilometri di distanza dall'altra, i ricercatori replicarono l'esperimento più e più volte. Mostrarono di nuovo all'uomo i video dei kamikaze e poi lo lasciarono tranquillo: i grafici dell'attività elettrica dell'uomo e dei globuli bianchi combaciavano ogni volta.

I risultati di questo test andavano contro qualsiasi cognizione scientifica. Chiedete a chiunque se un uomo turbato da un film può far sì che i suoi globuli bianchi si eccitino a chilometri di distanza e vi riderà in faccia. Sembra impossibile, eppure è accaduto.[7]

L'universo intelligente

Fatti incredibili come questo sembrano assolutamente miracolosi perché non li comprendiamo. Infatti stiamo solo iniziando a capire la natura misteriosa dell'energia, come funziona e come può essere imbrigliata.

Penso che si stia iniziando a svelare uno dei più grandi segreti dell'universo che ha a che vedere con la recente scoperta della natura intelligente delle particelle subatomiche o della natura intelligente dell'energia.

Immaginiamo per un momento che sia vero ciò che affermano i fisici quantistici. Immaginiamo che l'universo in cui viviamo sia interamente composto di energie che sono in qualche modo intelligenti.

Pensate a questo. La sedia sulla quale siete ora è composta di energia. Quell'energia è intelligente. Certo, la vostra sedia non può pensare allo stesso modo degli esseri umani, ma è formata da moltissime, piccole energie che stanno facendo esattamente quello che devono per tenere la sedia tutta intera,

contribuendo a rendere la vostra esperienza nell'universo ciò che è.

Max Planck, una delle più grandi menti del XX secolo, considerato il padre della fisica quantistica, fece la seguente dichiarazione quando gli venne assegnato il premio Nobel per la fisica:

> Avendo dedicato tutta la mia vita alla scienza più lucida, lo studio della materia, posso affermare questo sui risultati della mia ricerca sull'atomo: la materia, in quanto tale, non esiste. Tutta la materia ha origine ed esiste solo in virtù di una forza che fa vibrare le particelle atomiche e tiene insieme quel minuscolo sistema solare che è l'atomo. Dobbiamo presumere che dietro questa forza esista una mente conscia e intelligente. Questa mente è la matrice di tutta la materia.

Il potere dell'intenzione

Le vostre intenzioni sono in realtà solo un'altra forma di energia. A me piace pensarle come una forma potente e diretta di energia del pensiero.

Poiché l'energia è intelligente, ha la capacità di obbedire o collaborare con le vostre intenzioni.

Gli antichi guaritori dimostrarono di aver compreso il concetto che l'universo è pieno ed è composto di energia intelligente, che è in grado di rispondere alle nostre intenzioni.

Gesù Cristo è ancora riconosciuto come il più grande guaritore di tutti i tempi, in quanto risanò ciechi e disabili e resuscitò i morti. Il suo primo miracolo, anche se non ha a che vedere con la guarigione, dimostra in maniera plateale il concetto di energia intelligente. Gesù era con i suoi discepoli a un matrimonio quando il vino finì, un terribile passo falso a quei tempi. Allora Gesù disse ai servitori di riempire alcune grandi anfore d'acqua, che poi trasformò in vino con grande stupore di tutti i presenti. Io credo che lui abbia detto all'acqua di trasformarsi in vino e questa abbia semplicemente obbedito. E che il miracolo si sia compiuto perché l'acqua stessa è intelligente, quindi ha potuto obbedire all'ordine di Cristo (Giovanni 2,1-11).

Ve la sentite di camminare sulle acque?

Un altro esempio della Bibbia è una storia che illustra come le nostre intenzioni possano cambiare la realtà in maniera molto forte. Gesù aveva mandato gli apostoli ad attraversare il mare mentre lui era salito su un monte a pregare. Gli

apostoli si trovavano sulla barca in mezzo a una tempesta, quando nelle prime ore del mattino videro una figura camminare sull'acqua verso di loro. Turbati e impauriti, pensarono a un fantasma. Quando si resero conto che si trattava del loro maestro, Pietro gridò: «Signore, se sei tu, comanda che io venga da te sulle acque». Ed egli disse: «Vieni!». Pietro si mise a camminare sulle acque verso Gesù. Ma quando si guardò attorno e si rese conto di quanto fosse innaturale ciò che stava facendo e di quanto violenta fosse la tempesta, ebbe paura e subito iniziò ad affondare. Pietro gridò: «Signore, salvami!». Gesù tese la mano e lo afferrò dicendo: «Uomo di poca fede, perché hai dubitato?» (Matteo 14, 22-31).

Pietro aveva cominciato con fede, con la convinzione di poter camminare sull'acqua, ed entrambe erano così forti che ci era riuscito davvero. L'intelligenza dell'acqua aveva semplicemente risposto alla sua convinzione e alle sue intenzioni, e il normale stato delle cose era cambiato subito per supportare il suo intento. Nel momento in cui Pietro cominciò a provare paura, la chiarezza delle sue intenzioni e della sua fede iniziarono a scemare insieme alla sua capacità di camminare sulle acque. Con il diminuire della fede, la chiarezza dell'intento era svanita e lui aveva cominciato ad affondare perché l'universo doveva rispondere al suo nuovo stato d'animo.

Pietro affondò perché iniziò a dubitare e ad avere paura. Immaginate che dubbio e paura siano su un piatto della bilancia, e fiducia e convinzione sull'altro. Se dubbi e paure aumentano, fiducia e convinzione diminuiscono, e viceversa. L'universo sostiene anche le vostre convinzioni su voi stessi. Se pensate di non poter fare qualcosa, l'universo sosterrà questa convinzione e non avrete successo.

D'altra parte, se pensate di poterlo fare, l'universo vi sosterrà e ne sarete rafforzati.

Camminare nell'aria

A due mesi circa dalla morte di mio padre, feci un sogno molto insolito, che mi toccò nel profondo e che interpretai come un messaggio di Dio. Camminavo lungo il corridoio di un'università; era pieno di persone indaffarate, ero in mezzo alla gente, ma stava accadendo qualcosa di davvero insolito. Mi muovevo letteralmente a circa tre centimetri da terra, una sensazione incredibile. Provai ad andare più veloce, poi più lento, per capire se la velocità modificava qualcosa, ma non fu così.

Nessuno intorno a me sembrava essersene accorto perché erano tutti concentrati sulle loro faccende. Pensai: "Scommetto che posso farlo anche a

trenta centimetri”. Detto, fatto! A quel punto mi guardai alle spalle e vidi un gruppo di bambini che mi fissavano; anche loro si muovevano alla mia stessa altezza, ma nessuno sembrava notarlo.

Continuai a camminare e scoprii che potevo alzarmi quanto volevo; poco dopo la mia testa stava praticamente toccando il soffitto.

Mi resi conto che tutti si erano fermati a guardarmi. «Come fai? Com’è possibile?» mi chiesero.

Io risposi: «È semplice! Basta crederci ed essere grati a Dio di riuscirci!».

Poi guardai più in giù lungo il corridoio e vidi grandi porte di vetro che davano sull’esterno. C’erano splendide colline verdi, altri edifici del campus e un vasto cielo aperto. Pensai: “Quando uscirò da quelle porte, sarò in grado di volare!”.

In quel momento mi svegliai. Ancora in uno stato di dormiveglia, capii chiaramente il significato del sogno: potevo fare tutto ciò che volevo fintanto che ero grato a Dio di riuscirci. I bambini simboleggiavano la fede pura e semplice delle menti libere da una vita di limitazioni apprese.

Le porte avevano un doppio significato; i limiti che imponiamo a noi stessi, ma anche la morte. Parte del messaggio era che mio padre si trovava al di là di quelle porte e poteva volare senza che costrizioni terrene limitassero le sue capacità.

Se dovessi esprimere questo sogno sotto forma di equazione matematica, risulterebbe così:

la tua convinzione di riuscire +
la gratitudine a Dio perché ce la fai =
i risultati che vuoi ottenere

Saremmo mai in grado di cominciare a fare qualcosa se non ci credessimo? No. La convinzione è essenziale in tutto ed è il primo passo necessario.

Anche la gratitudine è una parte fondamentale dell’equazione. Dobbiamo ogni cosa che abbiamo, e tutto ciò che siamo, al nostro divino Creatore, inclusa ogni opportunità che si trova sul nostro cammino. E non posso fare a meno di sottolineare l’importanza della parola “fare”. Usare verbi d’azione come questo comunica al nostro subconscio che siamo già lì, nel bel mezzo dell’azione, e diventa molto più semplice compierla davvero! Fate un respiro profondo e lasciatevi trascinare per un momento. Se provate questo entusiasmo e vi aspettate che accada, allora accadrà. In realtà, sta già accadendo.

Imparando a coltivare la gratitudine verso il divino per ciò che già avete, la vostra fede e la vostra convinzione cresceranno perché vi avvicinerete sempre di più a quella fonte di energia dalla quale fluiscono tutte le cose. E presto vi troverete a fare quello che prima era solo un sogno.

Quando il vostro cuore è pieno di gratitudine, pensate sia possibile provare dubbi o paura? Non credo. Per essere guaritori, non dovete indugiare sulle incertezze; dovete lasciarvi alle spalle le paure, e avere il cuore gonfio di amore e gratitudine.

Provateci con il codice emotivo: è semplice. È sufficiente crederci ed essere grati e ci riuscirete. Intendo in senso letterale!

Messaggi dall'acqua

Masaru Emoto, uno scienziato giapponese, ha dato un incredibile contributo alla comprensione del mondo energetico intorno a noi. Il suo libro *The Hidden Messages in Water* descrive nel dettaglio la sua ricerca sulla struttura cristallina dell'acqua.

Emoto e i suoi colleghi scoprirono che le gocce d'acqua formavano differenti strutture cristalline, o fiocchi di neve, quando venivano esposte a diversi tipi di musica e poi congelate. Per esempio, il contatto con musica acid rock aveva come risultato un cristallo irregolare, mentre l'ascolto di una sinfonia di Mozart produceva un cristallo di forma magnifica.

Ulteriori ricerche hanno dimostrato che scrivere parole o frasi diverse su un pezzo di carta e poi attaccarlo a una boccetta piena di acqua e lasciarlo lì tutta la notte dava origine a strutture cristalline diverse.

La frase "ti amo" produceva senza esclusioni un bel cristallo di ghiaccio simmetrico e ben sagomato, la frase "ti odio" un cristallo molto irregolare e asimmetrico.

I cristalli di ghiaccio più belli in assoluto si formarono quando l'acqua fu esposta per la notte alle parole "amore e gratitudine". [8]

Ricordate che il nostro corpo è composto per il 70 per cento di acqua. Riuscite a capire ora com'è importante mantenere pensieri positivi invece che negativi? Immaginate come potrebbe essere la vostra vita se foste sempre carichi di pensieri di amore e gratitudine, immaginate quanto sarebbero attratte da voi le persone. Credo che la vita di tutti dovrebbe essere proprio così!

Ho letto molti resoconti scritti da persone che sono temporaneamente morte e sono andate "dall'altra parte". Ho notato come, nelle loro esperienze di pre-morte, a queste persone non viene mai chiesto che tipo di auto guidavano sulla

Terra o quanto denaro ci fosse nel loro conto in banca. Viene invece posta spesso la domanda: “Quanto amore riuscivi a sviluppare per le altre creature?” oppure: “Quanta conoscenza sei stato in grado di acquisire sulla Terra?”.

La vita è fatta per provare gioia. È fatta per accrescere le capacità di dare e ricevere amore e per acquisire tutta la conoscenza che possiamo. È fatta anche per servire gli altri, sentirsi grati per tutto ciò che abbiamo e imparare a creare la vita che desideriamo.

Le emozioni congelate rendono più difficile per noi provare queste gioie e tendono a mandarci in corto circuito, sia fisicamente che emotivamente.

UNA TRASFORMAZIONE INCREDIBILE

Ho avuto la fortuna di assistere a un notevole miglioramento di mia nonna, attualmente ricoverata in una struttura per malati di Alzheimer. Prima che iniziassi a lavorare su di lei con il codice emotivo, era un cumulo grinzoso di carne umana che borbottava un’accozzaglia incomprensibile di parole senza senso. Nel corso delle ultime sei settimane ho notato una trasformazione incredibile! Adesso resta dritta sulla sedia a rotelle e riesce a mettere insieme frasi complete, a volte significative. È persino riuscita a dire a mio nonno (suo marito da sessant’anni) quanto ancora lo ami e a scusarsi per l’incapacità di dirglielo come avrebbe voluto negli ultimi anni.

Tiffany S.

Il campo energetico umano

Fino a qualche decennio fa la comunità scientifica negava l’esistenza di qualsiasi forma di campo energetico umano. Da allora gli scienziati hanno cambiato del tutto opinione. Ora sanno con assoluta certezza che un campo energetico esiste. Col sopraggiungere di nuove tecnologie, sono stati in grado di testarlo e confermarlo. Per esempio, un dispositivo chiamato magnetometro SQUID (*Superconducting Quantum Interference Devices*, dispositivo superconduttore a interferenza quantistica) può rilevare i minuscoli campi magnetici creati dalle attività psicologiche e biochimiche del corpo.

Grazie a questo strumento, gli scienziati hanno scoperto che tutti i tessuti e gli organi del corpo producono specifiche vibrazioni magnetiche chiamate campi biomagnetici.[9]

Anche se non tutti i medici ne sono a conoscenza, si è visto che i campi biomagnetici nello spazio intorno al corpo offrono una lettura più accurata della salute del paziente rispetto ai tradizionali sistemi di misura come gli elettroencefalogrammi e gli elettrocardiogrammi.

Adesso, infatti, gli scienziati sanno che il campo elettromagnetico del cuore è così potente che è possibile effettuare un elettrocardiogramma accurato a quasi un metro di distanza dal corpo.

La rilevazione può avvenire in qualsiasi punto sia del corpo sia del campo elettromagnetico, perché quest'ultimo contiene le informazioni in un ambito di dati tridimensionale o olografico. [10]

I medici di oggi sanno ciò che gli è stato insegnato dai loro professori, che a loro volta hanno imparato dai loro professori e così via. La medicina occidentale è empirica ed è basata sull'osservazione. Se una cosa non può essere osservata non può essere verificata, e se non può essere verificata non può essere vera. Nonostante gli svantaggi della medicina occidentale, ai medici che seguono questo modello si devono alcuni dei più brillanti progressi della medicina nel corso della storia. Sono bravissimi quando si tratta di sviluppare importanti metodi per le analisi di precisione, procedure chirurgiche innovative e avanzamenti tecnologici. Questo modello presenta vantaggi incredibili, ma anche svantaggi.

Già negli anni Quaranta, il dottor Harold Saxton Burr, un illustre ricercatore medico della Yale University, era sicuro che le patologie si potessero individuare nel campo energetico del corpo molto prima che iniziassero a notarsi i sintomi fisici. In assenza delle capacità e delle tecniche per farlo lui stesso, Burr propose di prevenire le malattie sistemando o manipolando il campo energetico. [11] I suoi colleghi considerarono le sue idee improbabili e inverosimili, forse perché all'università nessuno aveva insegnato loro che si trattava di un'alternativa possibile.

L'importanza del campo energetico non viene considerata nelle tradizionali pratiche mediche occidentali, quindi il paziente spesso soffre senza motivo a causa della scarsa attenzione per le vere cause della malattia.

In tempi recenti, tuttavia, molte pratiche di guarigione che si concentrano sul campo energetico umano sono passate dall'essere ridicolizzate all'essere rispettate. Questo in parte perché la tecnologia è migliorata e gli scienziati sono stati in grado di effettuare test più accurati, e in parte perché questi metodi di guarigione alternativa funzionano davvero.

Ora anche la scienza tradizionale sta cominciando a riconoscere l'esistenza

dei meridiani energetici usati per migliaia di anni dagli antichi medici cinesi. In particolare, l'agopuntura è riconosciuta per il suo potere curativo energetico, benché la comunità medica non la comprenda appieno. Test clinici hanno dimostrato che anche le tecniche chiropratiche, che rimuovono l'interferenza nervosa, sono in grado di portare benefici significativi e di lunga durata. I chiropratici e i loro pazienti lo sanno da più di cent'anni.

Molte prove dimostrano che il corpo umano è un'entità energetica, vibrante, emotiva e spirituale. I vecchi approcci meccanici si dimostrano sempre più limitati e semplicistici man mano che scopriamo di più sulla natura dell'energia e dell'universo e su come ogni cosa comunica costantemente con tutto il resto.

Oggi ci troviamo a un punto di svolta nella storia della medicina, e si è aperta una porta grazie alle scoperte della fisica quantistica che dimostrano la natura energetica della nostra realtà.

La ricerca scientifica viene condotta con regolarità e conferma di continuo che siamo esseri composti di energia e che c'è una forza intelligente all'opera nell'universo.

La ricerca continuerà ad ampliare i confini di ciò che sappiamo sul campo energetico umano. Nel frattempo, io sono convinto che le basi energetiche del pensiero umano saranno comprese con chiarezza sempre maggiore e che il fenomeno delle emozioni congelate sarà finalmente riconosciuto dalla comunità scientifica per i danni che causa.

Con l'avanzamento della tecnologia, scienziati e medici capiranno inevitabilmente quanto sia importante per il corpo mantenere uno stato di equilibrio. Le tecniche di guarigione magnetica ed energetica che gli operatori alternativi già utilizzano saranno auspicabilmente integrate nella medicina convenzionale per garantire una guarigione migliore, più completa e più gentile. C'è molto da imparare studiando l'energia del corpo umano, e noi potremo solo trarne vantaggio. Ricordate che non molto tempo fa gli scienziati non ammettevano che il corpo umano avesse un campo energetico, e ancora meno che la nostra stessa salute dipendesse da quello!

Tutti i metodi di guarigione sono validi e hanno un loro ruolo. In futuro vedo un mondo dove il meglio dei possibili approcci si combinerà per il beneficio di tutti noi.

IL CODICE EMOTIVO MI HA PORTATO ALLA VERA ME STESSA

I cambiamenti che ho vissuto grazie al codice emotivo sono molti e positivi! Per citarne

qualcuno: sono più felice, più rilassata e ora mi sento più ottimista rispetto alla vita. In realtà ho la sensazione di essere diventata la vera me stessa. La mia famiglia e i miei amici mi dicono che sono cambiata. Sembra che tutti apprezzino la mia energia positiva!!!

Anna O.

Soluzioni immediate

Nei miei anni di pratica, ho visto che il corpo ha la capacità di guarirsi da solo: un'ulteriore prova della sua intelligenza innata. A volte, tuttavia, ha bisogno di un aiuto per tornare a uno stato di equilibrio.

L'aiuto può consistere nella rimozione di emozioni congelate, nella disintossicazione, in cure chiropratiche, in una dieta bilanciata e molto altro. La guarigione è un percorso, e richiede tempo.

Ma aspettare che il corpo guarisca in maniera naturale può mettere alla prova la nostra pazienza e di solito noi cerchiamo una soluzione immediata. La pubblicità martellante ci porta a pensare che se prendiamo una pastiglia risolveremo il nostro problema. Mentre alcuni medicinali affrontano le cause della malattia, la maggior parte ne tratta solo i sintomi.

Spesso fanno così bene il loro lavoro che pensiamo che il problema sia risolto, mentre in realtà è solo occultato chimicamente.

Segnali d'allarme

Nascondere i sintomi con i medicinali può essere un po' come mettere un pezzo di scotch sopra la fastidiosa spia rossa che si è appena accesa nella vostra auto. Magari la potete coprire per un po', ma alla fine l'auto si romperà, se non vi preoccupate del problema che sta alla base.

Ricordate che i sintomi sono il modo che ha il corpo di dirci che qualcosa non va. Sono segnali d'allarme che dicono di apportare cambiamenti o che al corpo serve aiuto.

Noi non siamo dotati della spia rossa, ma il nostro corpo ha altri modi per comunicarci che qualcosa non va. Dolori, affaticamento, tensione muscolare, depressione, autosabotaggio, emozioni scomode, annebbiamento della mente, problemi relazionali, il progredire di una malattia e molte altre cose. Pensate a

questa forma di comunicazione come al linguaggio del corpo: potreste avere la sensazione che vi abbia urlato contro in una lingua sconosciuta, e questo può essere davvero stressante quando non sapete che cosa fare.

Molte volte le emozioni congelate creano malessere o disfunzioni nel corpo, il quale a sua volta comunica alla mente conscia che qualcosa non va. Le persone spesso rispondono a questa forma di comunicazione prendendo antidolorifici oppure ignorandola. Ma più a lungo farete finta di niente, più forte diventerà la comunicazione del vostro corpo.

In generale, se vi sentite a disagio fisicamente, mentalmente o emotivamente, corpo e mente stanno comunicando con voi. A volte questo significa dover fare uno sforzo per cambiare qualcosa nel vostro ambiente, nella dieta, in una relazione o al lavoro.

Molto, se non tutto il dolore e le difficoltà che affrontate, sono causati da emozioni congelate. Questo libro fornisce un metodo semplice per individuarle e liberarle, così che il corpo possa finalmente smettere di gridarvi di rilasciarle e voi imparare questo linguaggio vitale e meraviglioso.

Meglio saprete ascoltare le comunicazioni del corpo, più rapidamente sarete in grado di stroncare i problemi sul nascere, e meglio vi sentirete in generale.

Il rilascio delle emozioni congelate ha aiutato sistematicamente le persone a superare depressione e altre malattie emotive. Leggete questa testimonianza di Karen che soffriva di depressione grave e covava pensieri suicidi.

OGGI VIVO O MUOIO?

Ero arrivata a un punto in cui ero eccessivamente incline al suicidio. Ogni giorno mi svegliavo e dovevo decidere: “Oggi vivo o muoio?”.

Ero bloccata solo perché i miei valori impongono di non mettere fine alla vita. Era un mio mantra da molti anni, eppure non volevo più vivere. Poi ho partecipato per caso a uno dei seminari del dottor Nelson, in cui parlava di emozioni. Allora non ne trattava ancora spesso e, alla fine della presentazione, andai da lui e gli dissi: «Ha nominato le emozioni, ma non ha fatto nulla al riguardo e non ne ha discusso a lungo; ho bisogno di aiuto... Non voglio più vivere, ma so che a questo mondo ci sono persone felici, persone che non hanno problemi. Non è il mio caso, ma vorrei essere così. Lei può aiutarmi?». In quel momento lui ripulì qualcosa che aveva a che vedere con la mia assenza di gioia e, nell’istante in cui lo fece, percepii tutta l’energia tornare in me. Quella notte praticamente non chiusi occhio; ero carica e piena di energia. Da allora abbiamo lavorato molto, soprattutto per rimuovere emozioni congelate, ma abbiamo fatto anche altro. Questo

lavoro emotivo è davvero potente e importantissimo. Sono una persona diversa da quella che ero un anno e mezzo fa. Sono viva, mi godo la vita e la amo.

Karen B.

Ecco un'altra testimonianza di Linda che ha sofferto di dolori cronici per quattro anni dopo essere caduta su una roccia da un'altezza di due piani ed essersi rotta la schiena.

LA SCHIENA ROTTA

Consultai il dottor Nelson perché mi ero rotta la schiena alcuni anni fa e il dolore non se n'era mai andato nonostante diversi tipi di fisioterapia e programmi di attività fisica. Durante la prima seduta percepii che il dottor Nelson è un vero guaritore. Quasi tutte le mie sedute comprendevano liberazioni emotive da blocchi di energia nel mio corpo. All'inizio non notai alcuna differenza, ma piano piano il dolore iniziò a diminuire. Con l'aiuto del dottor Nelson, ho scoperto che la maggior parte del dolore era causata da emozioni molto profonde. Avevo immagazzinato da tempo tanto dolore, e il dottor Nelson riuscì a "parlare" al mio corpo per aiutarmi a liberarlo. Che esperienza fantastica un rilascio emotivo a ogni appuntamento e la conseguente diminuzione del dolore! Oggi, per la prima volta dopo quattro anni, sono in grado di lavorare part time, ma la cosa più importante è che il mio corpo fisico ed emotivo è guarito e ho imparato l'inestimabile nozione di come i due siano strettamente collegati.

Linda P.

Risalire alla causa

Se non vi confrontate con le cause fondamentali della vostra malattia, questa resterà fino a quando il corpo non sarà in grado di guarirsi da solo. Ho visto diverse situazioni in cui il paziente ha preso medicinali per anni e, non appena ha smesso, il problema si è ripresentato perché la causa alla radice continuava ad alimentare la malattia. C'è bisogno di eliminare la causa, altrimenti il vostro problema non se ne andrà e dovrete sempre sopportare il dolore oppure prendere medicinali.

Ecco due storie meravigliose che mostrano quanto possa essere potente il rilascio delle emozioni congelate e come queste possano essere la causa alla radice di molti problemi invalidanti.

PARANOIA ACUTA

Ho un'amica che ha sofferto di recente di paranoia acuta. Non aveva nessun precedente di malattia mentale o problemi medici, ma si sentiva sopraffatta al lavoro e non dormiva abbastanza.

Un giorno tornò a casa convinta che tutti ce l'avessero con lei. Mentre era al ristorante era certa che un uomo che le era passato accanto avesse intenzione di farle del male. In un bagno pubblico aveva creduto che la signora vicino a lei avesse cattive intenzioni nei suoi confronti: era fuggita angosciata, piangendo. Si sentiva impaurita e vulnerabile al punto che aveva intenzione di farsi ricoverare in ospedale. Le dissi che potevamo considerare altre opzioni. Praticai su di lei il codice emotivo e rilasciai diciassette emozioni congelate che le causavano paranoia.

Il giorno successivo si sentiva meglio e la sua paranoia era al livello 1 su 10. Uscì per fare qualche commissione, diffidando ancora di tutto ciò che le stava intorno, ma molto più ancorata alla realtà. Due giorni dopo andò al lavoro senza sensazioni di paranoia. Ora si sta prendendo cura di sé al meglio, ha posto dei limiti al lavoro, dedica del tempo a se stessa e dorme abbastanza. Sono così felice di averla potuta aiutare con il codice emotivo invece di farla andare all'ospedale, dove le avrebbero semplicemente dato dei farmaci per l'ansia senza trattare la causa. Se non fossi intervenuta, rischiava di assumere ansiolitici e forse antipsicotici per anni.

Luci K.

LA VITA SEMBRA ANCORA DEGNA DI ESSERE VISSUTA

Tra improvvisi cambi di lavoro, relazioni che stavano andando male e una serie di delusioni emotive, il 2018 fu un incubo che continuò a crescere a dismisura finché la situazione non esplose nell'agosto di quell'anno.

Da persona convinta che tutto si sistema, faticavo a giustificare appieno il mio atteggiamento mentale, un tempo così solido. Le modalità di guarigione energetica che avevo utilizzato per anni con grande successo non scalfivano minimamente il mio stato emotivo. Diverse volte, durante quella fase, caddi in una depressione con tendenze suicide, e non vedevo alcuna via di uscita nel breve termine.

Una settimana dopo aver raggiunto uno dei miei punti più bassi, mi imbattei nel codice

emotivo (o ci fui guidata).

Comprai il libro e lo provai su me stessa. Fui davvero sbalordita dal livello di profondità, rapidità e facilità nell'usarlo, specialmente a confronto con altri tipi di terapia basati sui meridiani che avevo utilizzato.

Non pensavo che avrei mai potuto compiere il balzo enorme che feci dopo un mese. Dedicando al codice emotivo pochi minuti ogni giorno, fui in grado di rilasciare anni di energia densa e stagnante, che non si è mai più ripresentata. Non succede più che il mio punto di vibrazione energetica scenda a lungo sotto un livello di neutralità emotiva, ed è più semplice per me tirarmi fuori in fretta dai problemi. Vorrei sottolineare che tutto questo è avvenuto con una tecnica molto facile da applicare; non mi è mai sembrato di dovermi immergere in un labirinto di emozioni passate che dovevo identificare scrupolosamente nei dettagli prima di poter guarire, anzi è stato proprio il contrario.

L'altissimo livello di concentrazione, la chiarezza mentale e l'intuizione che ho acquisito sono incredibili, ma soprattutto non mi sento più depressa e legata al passato. Sono tornata a essere la vera me stessa! La vita sembra davvero bella, come quando ero bambina. Ho usato il codice emotivo anche per guarire la mia famiglia o gli amici (molti dei quali erano scettici) con risultati eccezionali! E oggi mi sorprendo ancora quando mi guardo indietro.

Scoprire il codice emotivo è stato davvero un importante punto di svolta nella mia vita quest'anno. Si tratta di un sistema preziosissimo che contribuisce a colmare il divario tra intellettualizzare gli ideali emotivi e spirituali e viverli in prima persona.

Grazie dal più profondo del cuore!

Arwa R.

La maggior parte di noi non ha mai imparato che si può cambiare l'energia nel nostro corpo, che si può capire che cosa non va e come risolverlo. Ma viviamo in tempi straordinari, in cui le informazioni di molte epoche diverse sono finalmente disponibili!

Le antiche filosofie di guarigione erano piene di intuizioni autentiche e profonde sulla nostra natura energetica, e la validità di questi approcci viene ora nuovamente riconosciuta.

I magneti sono una delle più antiche modalità di guarigione sulla Terra e sono parte integrante del codice emotivo.

4
Guarire con i magneti

> Un uomo che è influenzato da emozioni negative può avere le migliori intenzioni, può essere sincero, ma non troverà mai la Verità.
>
> GANDHI

Qual è il più potente strumento di guarigione in casa vostra? Le vitamine? Una ricetta del medico? Una tisana rilassante? Qualcosa che si trova in frigorifero? Che ne dite di qualcosa sul frigorifero? No, non la lista della spesa. Sto parlando del magnete che fissa la lista della spesa al frigorifero.

Che ci crediate o no, il comune magnete da frigo può essere uno dei più potenti strumenti di guarigione di cui sarete mai in possesso quando si tratta di rimuovere emozioni congelate, purché sappiate come utilizzarlo.

Il vostro stato di salute è direttamente correlato al bilanciamento del vostro campo energetico. La guarigione energetica lavora per ripristinare e mantenere l'armonia del campo energetico, in modo che il corpo possa rimanere sano. Ma come si può guarire il campo energetico del corpo se non lo si vede? Sapete già di poter individuare squilibri come emozioni congelate mediante il test dell'oscillazione per chiedere al subconscio che cosa non funzioni. Ma una volta che avete trovato l'emozione congelata come la rimuovete? Che strumenti servono?

La risposta è che dovete usare qualche altra forma di energia, e la più semplice, la meno costosa e la più largamente disponibile è il magnete. I magneti emettono energia pura e sono potenti strumenti che possiamo usare per correggere gli squilibri energetici che non riusciamo a vedere.

Ne ho usato di tutti i tipi, dai più costosi e più potenti ai meno costosi e più deboli. Alcuni magneti sono pensati specificamente per guarire il corpo, altri no. Ma ho scoperto che praticamente qualsiasi magnete può essere utilizzato per rilasciare emozioni congelate con il codice emotivo.

La vostra esistenza magnetica

Proprio perché siamo un’essenza di pura energia, la nostra esistenza si espande più lontano di quanto possiamo vedere o sentire. Molte persone credono di esistere solo entro i limiti della propria pelle, che rappresenta lo strato visibile esterno. E ci è stato insegnato che è reale ciò che si vede. Adesso, però, esistono prove scientifiche che noi siamo qualcosa di più.

Per esempio, adesso sappiamo di generare un campo elettromagnetico creato dall’attività elettrica del nostro corpo, ovvero dalle correnti elettriche del nostro sistema nervoso e dai processi elettrochimici che avvengono continuamente nelle nostre cellule.

Gli scienziati ora sanno che il campo elettromagnetico del cuore si espande fra due metri e mezzo e tre metri e mezzo di distanza dal nostro corpo in tutte le direzioni: dietro, sopra e sotto, davanti a noi e ai lati. [1]

Nel 1956 alcuni scienziati giapponesi realizzarono una ricerca rivoluzionaria e dimostrarono oltre ogni dubbio che nel corpo esistono forze elettriche e magnetiche. Esponendo il corpo a campi elettromagnetici pulsanti, riuscirono a creare cambiamenti elettrici a livello cellulare e alterarono il metabolismo delle cellule. Questo fenomeno è conosciuto come “effetto piezoelettrico”.

La medicina occidentale riconosce e accetta senza riserve l’esistenza di questo campo elettromagnetico, ma per molti anni ne ha misurato la sola componente elettrica, lasciando in gran parte inesplorato l’aspetto magnetico. Da anni scienziati e medici misurano le attività elettriche del corpo in condizioni cliniche. L’elettrocardiogramma, che registra gli impulsi elettrici del cuore, fu utilizzato per la prima volta nel 1895. L’elettroencefalogramma, che misura l’attività elettrica del cervello, viene utilizzato dal 1913.

Una legge fondamentale della fisica afferma che, ogni volta che viene generata un’attività elettrica, si forma sempre un corrispondente campo magnetico. Gli scienziati possono misurarlo utilizzando la magnetoencefalografia e la magnetocardiografia. Queste tecniche rappresentano un balzo in avanti rispetto alla precedente tecnologia, che si limitava a misurare solo il campo elettrico del cuore e del cervello senza preoccuparsi di questi vitali e affascinanti campi magnetici. Tuttavia gli scienziati stanno riconoscendo a poco a poco quanto potenti e importanti siano in realtà i campi magnetici.

La ghiandola pineale del cervello, che secerne gli ormoni che influiscono sul nostro corpo, è circondata da cristalli di magnetite, che sono accuratamente sintonizzati per percepire i campi magnetici e interagire con essi. Si tratta degli stessi cristalli che permettono ai piccioni viaggiatori, alle farfalle e alle api di

orientarsi utilizzando il campo magnetico terrestre. Sembra che queste formazioni di magnetite nella nostra ghiandola pineale abbiano a che vedere, e molto da vicino, con il senso dell'orientamento. Uno studio pubblicato dall'autorevole "British Medical Journal" ha mostrato che le persone che soffrivano di calcificazione (o indurimento) della ghiandola pineale si smarrivano molto più facilmente! [2]

Rane che fluttuano con l'energia magnetica

Gli scienziati che cercano di spiegare come mai il magnetismo abbia un'influenza così profonda sulla fisiologia hanno effettuato un affascinante esperimento con un magnete molto potente e una rana. Questo test è abbastanza stravagante, ma lo propongo perché dimostra che i magneti hanno effetto sul corpo.

GLI SCIENZIATI FANNO LEVITARE UNA RANA

LONDRA (*Associated Press*) – Scienziati inglesi e olandesi dicono di essere riusciti a far fluttuare in aria una rana utilizzando un campo magnetico un milione di volte più potente di quello della Terra. E dicono che non c'è motivo per cui creature più grandi, compresi gli uomini, non possano riuscire nella stessa impresa di sfidare la gravità.

«È del tutto fattibile, se si ha un campo magnetico abbastanza forte» afferma Peter Main, professore di fisica all'Università di Nottingham e uno degli scienziati inglesi che hanno collaborato con i colleghi dell'Università di Nijmegen alla creazione del primo anfibio levitante.

La loro impresa è stata riferita in breve nell'ultimo numero della rivista britannica "New Scientist". Gli scienziati affermano che, per tenere sollevata la rana, il campo magnetico deve essere un milione di volte superiore a quello della Terra; solo allora è abbastanza forte da alterare le orbite degli elettroni negli atomi della rana.

«Se il campo magnetico allontana la rana con una forza sufficiente, sconfigge la gravità e la rana riuscirà a fluttuare» dichiara Main. Il trucco non funziona soltanto sulle rane: gli scienziati affermano di averlo applicato anche a piante, cavallette e pesci.

«Ogni oggetto comune, che sia una rana, una cavalletta o un panino, è magnetico, ma è molto raro vedere dimostrazioni spettacolari come questa» dice Main.

Gli scienziati affermano che la rana non presentava segni di stress dopo aver fluttuato in aria dentro un cilindro magnetico. [3]

I magneti e la guarigione

Quando il corpo umano è esposto a un campo magnetico, accadono cose sorprendenti e spesso affascinanti. Squilibri e malattie delle persone scompaiono del tutto. I dolori scemano, le vertigini spariscono e l'affaticamento diminuisce. Migliaia di persone sono state risanate dai poteri curativi dei magneti. Anche se esistono le prove di tutto questo, la medicina occidentale è ancora in fase sperimentale con i magneti come strumenti di guarigione. Molti operatori che usano metodi alternativi già sanno che i magneti fanno miracoli, ma la medicina non riesce a spiegare a livello scientifico le scoperte che i loro esperimenti e le loro cognizioni hanno portato alla luce.

Nel marzo del 2005 la rivista "Time" pubblicò la storia di alcuni medici della Columbia University che avevano scoperto per caso un modo di curare la depressione con l'energia magnetica.

Una donna del Connecticut di nome Martha era depressa da quasi vent'anni. Aveva provato tutti i tipi di trattamento riconosciuti: visite di psicologi e psichiatri e l'assunzione di tutti i farmaci che le venivano prescritti, ma nulla le era stato d'aiuto. Martha decise di partecipare alla procedura di trattamento sperimentale alla Columbia. I medici le applicarono una serie di impulsi magnetici nella parte superiore della testa. Chiamarono il trattamento "stimolazione magnetica transcranica ripetitiva" (rTMS, *repetitive Transcranial Magnetic Stimulation*).

Dopo essere stata sottoposta alla procedura della durata di un'ora cinque volte a settimana per sei settimane, Martha disse: «Ho cominciato a vedere i segni del cambiamento circa alla terza settimana. A settembre stavo di nuovo bene. Riuscivo a godermi cose come il cibo o la luce del sole». Al momento della pubblicazione dell'articolo, Martha tornava regolarmente all'istituto per ulteriori sedute, e da sei mesi era libera dalla depressione.

Quei medici non riescono spiegare con esattezza perché la stimolazione magnetica funzioni nella cura della depressione e di altri problemi. Secondo il dottor George Wittenberg, neurologo della Wake Forest University, "la stimolazione magnetica è un modo intelligente di generare corrente senza avere una vera e propria connessione elettrica".

In uno studio pubblicato nel 2002 dal prestigioso "Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences", il 75 per cento dei pazienti che soffrono di depressione ha avuto miglioramenti significativi dopo lo stesso tipo di trattamento magnetico.[4]

I miei primi passi con i magneti

La mia personale rivelazione del potere della terapia magnetica arrivò anni fa attraverso mio fratello Greg, che l'aveva utilizzata nel suo lavoro di chiropratico. Greg era così entusiasta dell'efficacia dei magneti terapeutici prodotti da un'azienda giapponese che mi convinse a provarli nella mia clinica.

Ero scettico, ma decisi di comprarne uno purché lui smettesse di tormentarmi. Mi chiamava ogni giorno da mesi, ogni volta per condividere qualche incredibile storia di guarigione, inviandomi poi via fax ulteriori storie di successo dei magneti. Dopo un po' smisi di rispondere alle sue telefonate. Allora non c'era l'identificativo di chiamata, ma in qualche modo sapevo quando era Greg a telefonarmi e, se non ero con un cliente, andavo in corridoio perché i miei collaboratori potessero dirgli senza mentire: «Mi dispiace, è uscito». Per qualche motivo ho conservato tutti i suoi fax quotidiani –tuttora mai letti – e, quando mi arresi e comprai un magnete da lui, avevo una pila di fax delle dimensioni di un piccolo elenco telefonico.

Aprii la scatola che conteneva il mio nuovo magnete e decisi di provarlo sulla mia cliente successiva che, lo sapevo, rappresentava una vera e propria sfida. Volevo poter chiamare mio fratello per dirgli che non aveva funzionato e di lasciarmi in pace. Laura era venuta da me per curare la fibromialgia, una malattia debilitante caratterizzata dal diffondersi di dolori muscolari di origine sconosciuta. Era stata colpita nella parte superiore del corpo: i movimenti di entrambe le braccia erano molto limitati e la donna riusciva a malapena a sollevarle in posizione orizzontale senza essere bloccata dal dolore.

Le spiegai che volevo provare un nuovo trattamento per vedere che effetto avrebbe avuto (ammesso che ne avesse avuto) sulla sua patologia. Lei accettò. Chiacchieravamo mentre facevo rotolare il magnete avanti e indietro sul suo braccio sinistro, tra la spalla e il gomito.

Dopo alcuni minuti verificai di nuovo le possibilità di movimento delle sue braccia. Le feci alzare per primo il braccio destro, quello al quale non era stato applicato il magnete: Laura lo sollevò praticamente in posizione parallela al pavimento. Vedendo che provava dolore, la fermai.

Poi le chiesi di sollevare il braccio sinistro, quello su cui avevo usato il magnete. Con grande stupore di entrambi, Laura lo alzò senza difficoltà e lo portò accanto alla testa senza alcun fastidio. Spalancò gli occhi ed esclamò: «Non sento più alcun dolore dove ha usato quell'oggetto! Che cos'è? Posso comprarglielo?».

Feci fare a Laura altri test di mobilità e notai stupito che riusciva a fare tutti i

movimenti con il braccio sinistro senza provare dolore.

Guardai il piccolo magnete argento e blu nella mia mano con gli occhi spalancati quanto quelli di Laura. Questi risultati immediati e improvvisi erano davvero inattesi. Dissi a Laura ciò che sapevo, ovvero che si trattava di un magnete creato per ridurre i fastidi fisici.

A Laura servì poco sforzo per rimuovere la causa dei suoi sintomi. Nel suo caso specifico, avevo intuito che la principale causa nascosta della fibromialgia era quella che i giapponesi chiamano MFDS (*Magnetic Field Deficiency Syndrome*) o sindrome da carenza di campo magnetico. I sostenitori della MFDS credono che si possa sviluppare una carenza di energia magnetica, così come si può essere carenti di vitamine o di minerali.

Aggiungere un po' più di energia magnetica al corpo era tutto ciò di cui la mia paziente aveva bisogno per liberarsi dal dolore. Il sollievo di Laura dalla fibromialgia è solo il primo miracolo che ho visto accadere con i magneti.

Io credo che la MFDS sia una componente di diverse malattie. Come quasi tutte le patologie, la fibromialgia ha una serie di cause nascoste che possono variare da persona a persona, e la MFDS è spesso una di queste: nei casi in cui è la principale, o l'unica, l'energia magnetica può portare a un drastico miglioramento, come è avvenuto per Laura.

Un nuovo strumento di guarigione

È stato facile mettere alla prova quei magneti, dal momento che avevo un infinito flusso di persone che soffrivano. A volte i risultati erano inspiegabili e anche un po' misteriosi. Una paziente per esempio aveva da molto tempo un problema alla spalla che sparì immediatamente quando misi delle solette magnetiche nelle sue scarpe. In quattro occasioni diverse fui in grado di bloccare attacchi acuti d'asma semplicemente collocando una piastra magnetica sul petto. Ho visto allergie migliorare velocemente e drasticamente quando ho posato un magnete sul corpo del paziente. Ho visto lividi scomparire letteralmente nel giro di una notte. Ho visto ossa rotte guarire in metà del tempo normale.

In molti casi, mi è capitato di chiedere ai pazienti di indossare i magneti come parte della cura, perché sembravano accorciare incredibilmente i tempi di recupero.

Una donna aveva un grosso rigonfiamento del disco nella parte inferiore della colonna vertebrale e rifiutava di sottoporsi all'operazione chirurgica che le avevano consigliato. Quando la conobbi aveva perso del tutto la sensibilità alla

gamba destra a causa della compressione dei nervi. Ventiquattr'ore dopo aver cominciato a portare un magnete sulla lesione al disco, iniziò a sentire forti dolori alla gamba che prima era addormentata: il processo di guarigione era cominciato. Nel giro di una settimana smise di prendere gli antidolorifici. Continuò a portare il magnete sulla schiena e il dolore e l'infiammazione si attenuarono e poi scomparvero del tutto. Un anno più tardi, durante una visita di controllo, il suo radiologo rimase sconcertato quando non trovò alcuna traccia del suo rigonfiamento del disco dopo aver eseguito ripetute TAC.

È importante sottolineare che questi casi comportano l'uso di magneti studiati specificamente per l'utilizzo sul corpo in modo da ridurre il fastidio e favorire la guarigione.

La cartilagine rigenerata

Una delle più incredibili esperienze di guarigione a cui abbia mai assistito fu quella di mio zio Lovell. Da giovane, nel 1937, aveva avuto un infortunio al ginocchio destro. I medici gli avevano consigliato di operarsi, ma senza garantire che l'intervento lo avrebbe aiutato. Lui aveva rifiutato, visto che aveva solo un 50 per cento di possibilità di successo. Fin da quando lo conosco, mio zio ha sempre avuto il ginocchio destro stretto in una fascia elastica. In seguito scoprii che il ginocchio gli dava continuamente fastidio e gli provocava dolore a causa di quella vecchia ferita. Nel 1995 un amico gli fece conoscere la terapia magnetica, insistendo che mettesse un paio di magneti sul ginocchio per almeno dieci giorni. Quei piccoli magneti avevano circa le dimensioni di un dollaro d'argento. Mio zio era scettico, ma decise che non aveva nulla da perdere.

Cinque giorni più tardi non aveva notato alcuna differenza e nemmeno dopo una settimana. Infine, al decimo giorno, accadde qualcosa di straordinario. Con sua meraviglia, per la prima volta in sessant'anni non sentiva dolore al ginocchio destro. Era entusiasta e stentava a crederlo. Continuò a indossare il magnete giorno e notte per i successivi due mesi. Il dolore non tornò.

A quel punto decise di fare una serie di radiografie per poterle confrontare con quelle di tre anni prima. Le più vecchie indicavano che la cartilagine del ginocchio era quasi completamente scomparsa e che le estremità delle ossa si toccavano. La nuova serie di radiografie mostrava che la cartilagine del ginocchio si era in qualche modo spontaneamente rigenerata, fatto considerato impossibile.

Probabilmente non ci avrei creduto se non l'avessi visto con i miei occhi.

Più sappiamo...

Questi incredibili successi con i magneti mi obbligarono ad aprire la mente a un nuovo modo di pensare, a qualcosa che non mi era mai stato insegnato prima. Ma sapevo di essere in buona compagnia.

Quasi tutti i progressi nella storia della guarigione sono basati su atti creativi dell'immaginazione. Quando si scoprono nuovi metodi di cura, quelli vecchi vengono abbandonati per far strada a quelli più efficaci. Spesso si tratta di un procedimento lungo e difficile per l'assenza di una guida che ci aiuti nel percorso, e procediamo solo per tentativi ed errori.

In quanto esseri umani, abitiamo il nostro corpo da migliaia di anni, ma dal momento che ci è stato fornito senza un manuale dobbiamo spendere molto del nostro tempo per capire come funziona e come farlo funzionare meglio.

Nei tempi passati le persone credevano che le malattie fossero causate, tra le altre cose, dal sangue che "si guastava". Di conseguenza i salassi furono una pratica comune dall'antichità fino al tardo Ottocento, quando vennero finalmente abbandonati a favore di procedure più avanzate. Pratiche mediche approvate, effettuate con le migliori intenzioni, vengono regolarmente abbandonate quando si scopre qualche nuova informazione riguardo al corpo.

Quand'ero bambino, per esempio, la tonsillectomia era considerata un'operazione innocua. Secondo uno studio, il 40 per cento dei giovani che entrarono nel servizio militare nel 1960 aveva subito l'asportazione delle tonsille.[5]

Allora si credeva che fossero sacrificabili; nessuno sapeva esattamente a cosa servissero, poi ci si rese conto che le tonsille costituivano una parte importante del sistema immunitario. Oggi i medici sono molto più riluttanti a toglierle, e questo è un indice dei progressi della medicina.

Più sappiamo sulla vera natura del corpo umano, migliori decisioni possiamo prendere per la nostra salute. Mentre alcune pratiche di guarigione del passato si sono dimostrate inefficaci e sono cadute in disuso, molti antichi metodi e idee sono stati sempre validi e ora stanno tornando in auge. Il codice emotivo combina gli antichi principi di guarigione con il potere dell'energia magnetica in un metodo semplice, che permette di migliorare profondamente la vita e la salute.

Amplificare le intenzioni

Poiché siamo fatti di energia, una vera guarigione deve affrontare questo aspetto del nostro essere.

Un primo ingrediente sono le intenzioni, una potente forma di energia del pensiero. È possibile rilasciare emozioni congelate solo mediante il loro potere. A mio parere, l'intento di rilasciare l'emozione congelata è davvero l'aspetto più importante dell'equazione.

Utilizziamo i magneti perché questi amplificano il potere delle intenzioni.

Proprio come una lente ingrandisce le immagini, secondo me un magnete può letteralmente aumentare l'energia dei pensieri e delle intenzioni al di là delle nostre attuali capacità: in questo modo tutti possono rilasciare emozioni congelate. Non serve essere guaritori esperti o di talento per farlo. Se l'intenzione è chiara, basterà usare un semplice magnete per amplificarla e ottenere risultati che prima erano possibili solo a chi aveva molta esperienza.

Persino un magnete leggero e poco potente riesce a intensificare significativamente l'energia delle intenzioni e a portarla nel campo energetico del corpo. La tecnica dell'agopuntura è il sistema perfetto per immettere l'energia delle intenzioni nel corpo e rilasciare l'emozione congelata.

IL DOLORE ERA IMPROVVISAMENTE SCOMPARSO

Avevo un dolore lancinante all'arco del piede, così decisi di provare il codice emotivo. Durante la seduta l'operatore rimosse un'emozione congelata che interessava il mio piede. Il dolore se ne andò subito e non si è più ripresentato!

Dan R.

C'entra anche l'agopuntura

La pratica dell'agopuntura si basa sull'esistenza del campo energetico umano ed esiste da migliaia di anni. Infatti i punti dell'agopuntura e i meridiani sono descritti nel più antico libro di medicina al mondo, l'*Huangdi Neijing* o *Testo classico di medicina interna dell'Imperatore Giallo*, scritto in Cina intorno al 2500 a.C.

I punti dell'agopuntura sono posizioni specifiche che si trovano lungo i canali energetici noti come meridiani. Si può pensare ai meridiani come a piccoli fiumi di energia che scorrono appena sotto la pelle e seguono percorsi molto precisi e

identici da persona a persona.

L’esistenza di questi meridiani è stata oggetto di speculazioni e disaccordi per molto tempo. Negli ultimi trent’anni, tuttavia, diverse ricerche ne hanno provato l’esistenza. In uno studio il ricercatore Jean-Claude Darras ha iniettato un isotopo radioattivo, il tecnezio-99m, sia nei punti dell’agopuntura sia altrove. Gli isotopi radioattivi emettono un basso livello di radiazioni che possono essere misurate e mappate con accuratezza. Gli isotopi radioattivi iniettati nei punti dell’agopuntura si diffondevano secondo schemi molto precisi che corrispondevano ai meridiani mappati dagli antichi medici cinesi. Lo stesso materiale radioattivo, se iniettato in punti diversi da quelli, si diffondeva senza seguire alcuno schema preciso. [6]

Il meridiano Vaso Governatore

Si pensa che alcuni meridiani di agopuntura funzionino in realtà come riserve di energia, che si connettono agli altri meridiani e li riforniscono.

Forse la più importante di queste riserve è il Vaso Governatore, che ha inizio dal coccige e risale tutta la colonna vertebrale fino alla parte alta della testa e alla parte interna del labbro superiore.





Il Vaso Governatore, grazie alla sua interconnessione con gli altri meridiani, rappresenta il percorso ideale per le nostre intenzioni quando rilasciamo

un’emozione. Un’emozione congelata è energia, e per liberarcene dobbiamo superarla con un’altra forma di energia. Il Vaso Governatore rappresenta la finestra perfetta per entrare nel corpo a questo scopo.

Non appena identificate appieno un’emozione congelata, potete rilasciarla. Rammentate che un magnete amplifica il pensiero, che è energia. Mentre avete in mente l’intenzione di rilasciare l’emozione congelata, limitatevi a passare un magnete sul Vaso Governatore. Questa intenzione amplificata entra da lì, e l’energia del pensiero fluisce velocemente in tutti i meridiani e nelle altre parti del corpo.

Questo improvviso afflusso di energia e intenzioni ha l’effetto di rilasciare l’emozione congelata in maniera istantanea e permanente.

In molti anni di pratica e di insegnamento del codice emotivo in seminari per gli studenti, non ho mai visto ripresentarsi un’emozione congelata: una volta rilasciata, se ne va per sempre.

Non è necessario conoscere tutti i punti di agopuntura, né comprendere davvero come essa funzioni. È sufficiente avere un po’ di fiducia e l’intenzione, e vedrete che funzionerà. D’altra parte, una minima conoscenza dei meccanismi dell’agopuntura migliorerà le vostre capacità, perché accrescerà la fiducia nel procedimento.

UNA SFERZATA DI ENERGIA

Jana era rimasta aggrappata al dolore per aver perso il padre e stava attraversando un divorzio devastante. Era con me, quando scoppiò a piangere tra le mie braccia mentre le facevo scorrere il magnete sopra la testa e sulla schiena, liberando un’ondata di dolore che aveva trattenuto per decenni. Dal punto di vista energetico percepii questo episodio come se una sferzata di energia avesse abbandonato il suo corpo. Fu un’esperienza incredibile. Il rilascio emotivo che lei percepì le impediva di camminare dritta, e sentiva piedi e mani che formicolavano come se fossero in fiamme. Sentì un raggio di luce bianca che le usciva dalla testa e sorprese amici e persone care con un rinnovato gusto per la vita.

Valohna L.W.

Dove vanno le emozioni congelate?

Per aiutarvi a capire come un'emozione congelata venga rilasciata dal corpo, permettetemi di fare un'analogia. Le cuffie che eliminano i rumori di sottofondo percepiscono la frequenza delle onde sonore provenienti dall'esterno e, nello stesso istante, generano un'onda sonora di fase esattamente opposta. Quando le due onde sonore si scontrano, si annullano a vicenda e ne risulta un maggiore silenzio.

Ritengo che rilasciare emozioni congelate possa fare uso di un fenomeno simile. Ogni emozione congelata ha uno specifico ritmo di vibrazione, una propria frequenza. Così come un'onda sonora opposta può cancellare un rumore esterno, anche l'energia amplificata della vostra intenzione può cancellare il "rumore" di un'emozione congelata. Quando passate un magnete sul Vaso Governatore, create di fatto un flusso di energia contrastante sotto forma di intenzione amplificata. Non dovete concentrarvi sull'opposto dell'emozione congelata, qualunque essa sia; dovete limitarvi a seguire il procedimento come descritto. L'emozione congelata viene cancellata, si dissolve e sparisce.

Un altro esempio che potrebbe esservi familiare ha a che fare con le carte di credito. La fascia magnetica sul retro è criptata con informazioni specifiche. Se vi appoggiate sopra un magnete, potreste cancellare le informazioni criptate e con esse la possibilità di usare la carta. La similitudine con un'emozione congelata va intesa nel senso che la vibrazione emotiva criptata viene rapidamente eliminata per sempre, e con facilità, quando passate un magnete lungo il Vaso Governatore.

NORMALIZZAZIONE DEL BATTITO CARDIACO

Ho lavorato su una donna di ventitré anni con sindrome da tachicardia posturale ortostatica (POTS, *Postural Orthostatic Tachycardia Syndrome*), un disturbo che le provocava una frequenza cardiaca molto elevata e le impediva di fare esercizio fisico e prendere parte ad altre attività. Durante la seduta di codice emotivo ci siamo concentrate su quel problema. Dopo aver rilasciato alcune emozioni congelate, lei sentì diminuire la frequenza cardiaca. Ovviamente rimase sorpresa e la misurò per controllare. In effetti era scesa di circa trenta battiti al minuto, meno di quanto fosse normale per lei! Fu davvero incredibile essere testimone di un cambiamento così notevole e immediato. A distanza di mesi, la sua frequenza cardiaca è rimasta bassa!

Julissa R.

SONO DIVENTATA UNA GUARITRICE

Sono felice di poter condividere le mie esperienze e molto grata di aver potuto imparare a utilizzare il codice emotivo. Andai per la prima volta da un operatore certificato perché avevo un rigonfiamento che cresceva nel seno sinistro. Avevo solo un'emozione congelata ed era relativa al mio ex marito. Il giorno dopo averla rilasciata, il rigonfiamento era sparito. Controllai per settimane per essere certa che fosse davvero scomparso.

Continuai a recarmi dall'operatore per lavorare anche su altri problemi. Dopo un po' lui mi disse che avrei potuto intraprendere la sua professione perché ero brava, quindi decisi di prendere la certificazione. In quel periodo, lavorai principalmente su amici e familiari.

Un mio amico mi raccontò quanto si fosse sentito bene dopo che avevo liberato il suo muro del cuore. Era stato vittima di abusi sessuali da bambino e stava faticosamente cercando di superare le sue dipendenze. Comprò il libro del codice emotivo per imparare la tecnica e lavorare su se stesso.

Mia madre era gonfia da due settimane. Aveva solo una emozione congelata da liberare, relativa ai suoi colleghi di lavoro che la trattavano male. La rilasciammo e il giorno successivo la pancia era tornata piatta.

Un'altra amica aveva da dieci anni un dolore alla spalla. Mi fu molto grata per la riduzione del dolore dopo che eliminammo per lei alcune emozioni congelate. Ma lo fu anche per suo figlio, che è autistico. Mi riferì di un miracolo nel rapporto con lui perché, dopo le mie cure, era diventato più aperto.

Un bambino che aveva problemi a scuola cominciò a prendere sistematicamente voti migliori dopo che avemmo eliminato alcune emozioni congelate. Prestava più attenzione in classe.

Il codice emotivo piace anche agli animali. Ho aiutato una coniglietta a guarire da un tumore sotto l'occhio. E questo è solo l'inizio delle mie storie di successo. Amo davvero questo lavoro.

Adeline C.

Una precauzione sui magneti

In generale i magneti sono considerati piuttosto sicuri, ma in alcune situazioni non andrebbero usati, oppure si possono utilizzare solo dopo l'approvazione di un medico. Tra queste situazioni ci sono lo stato di gravidanza, oppure la presenza di una pompa per l'insulina o per gli antidolorifici, di impianti cocleari, pacemaker, shunt per l'idrocefalo (alcuni dei quali sono regolati da magneti), e

barre Magec per i bambini che devono correggere una grave scoliosi, anche queste regolate da magneti.

DA TIMIDO A SOCIEVOLE

La mia vita, le mie relazioni interpersonali, il mio livello generale di felicità e il mio benessere fisico sono migliorati in maniera profonda e significativa negli ultimi quattro mesi, da quando ho scoperto il codice emotivo e ho iniziato a sperimentarne l'utilizzo, prima su me stesso e ora sulla mia famiglia.

Per tanto tempo mi sono sentito estraneo, non accettato, e in generale la cosa non mi dava problemi; a ogni modo, da quando lavoro al rilascio delle emozioni congelate non mi sento più così. Prima timido e riservato a meno che non fossi tra amici, ora mi ritrovo aperto, cordiale e addirittura socievole!!!

Anonimo

Conclusioni

Iniziate a pensare a voi stessi come a esseri di pura energia. Non posso ripetere a sufficienza quanti danni possano causare le emozioni congelate. Ricordate che possono influenzarvi fisicamente, emotivamente e mentalmente. Sono composte di energia pura, ma si tratta di energie negative, e prima ve ne libererete meglio sarà.

Per rilasciare le emozioni congelate andrà bene un magnete da frigorifero. Nel momento in cui la vostra intenzione, la vostra lucidità e la fiducia nelle vostre capacità aumenteranno, potreste scoprire che l'uso dei magneti è diventato superfluo. In realtà, il campo biomagnetico generato dalle vostre mani è abbastanza potente per poter rilasciare emozioni congelate se vi capitasse di non avere un magnete. State ora acquisendo la comprensione e il potere per diventare un guaritore e rilasciare emozioni congelate attraverso il codice emotivo. Imparerete presto questa semplice procedura, che è incredibilmente efficace e può cambiarvi la vita.

Il prossimo passo è imparare più modi di attingere al subconscio e ottenere risposte concrete.

Parte terza

L’UTILIZZO DEL CODICE EMOTIVO

5
Il subconscio risponde

> A un livello primario, il cervello umano non è forse una specie di potentissimo computer collegato con il campo energetico universale che sa di gran lunga di più di ciò che sa di sapere?
>
> E. WHALEN

Nel capitolo 2 avete imparato a usare il test dell'oscillazione per connettervi con il subconscio. Funziona benissimo per alcune persone, che l'apprendono così in fretta da farne il loro unico metodo di test. Nulla di male, ma in questo capitolo scoprirete una serie di altri metodi tra i quali scegliere.

Il test muscolare

Secondo me, il modo migliore per ricevere messaggi dal subconscio è attraverso il test muscolare, altrimenti detto test kinesiologico o kinesiologia. Si tratta di una forma di biofeedback che non richiede alcun macchinario sofisticato, ma è molto utile e potente per connettersi con il subconscio e scoprire informazioni di fondamentale importanza.

Qualcuno forse non ne ha mai sentito parlare, ma questo tipo di test non è nuovo: i medici, infatti, lo utilizzano fin dagli anni Quaranta per diversi scopi, tra cui valutare la forza dei muscoli e la gravità di una ferita. Oggi i medici e altri professionisti specializzati nella meccanica del movimento corporeo sanno che il test muscolare ha molte più applicazioni di quelle che un tempo si riteneva. A volte le persone sono scettiche circa l'attendibilità dei risultati, che però non mancano di stupire anche i più increduli.

Il test muscolare è in grado di darci informazioni sulla salute complessiva e sull'equilibrio interno del nostro corpo; può aiutarci a identificare le aree vulnerabili prima che le malattie abbiano la meglio e a trovare qual è la radice

dei nostri conflitti emotivi e mentali. Questo test ci fornisce un metodo diretto per chiedere al corpo che cosa lo stia disturbando e, una volta che abbiamo eseguito il trattamento, se sia stato efficace. È inoltre capace di dirci se nel corpo sono presenti emozioni congelate e segnalarci il momento in cui esse sono state rilasciate.

Il semiannegamento di Holly

Per illustrarvi il potere del test muscolare, voglio condividere con voi una lettera che ho ricevuto tanti anni fa da una giovane donna di nome Holly, la zia della quale – Gwen – è mia allieva e amica da molto tempo e applica con grande efficacia il test muscolare nella pratica terapeutica. Quando stava imparando il codice emotivo, ha fatto pratica su Holly.

Mia zia Gwen venne nello Utah nell'estate del 1999 e non faceva che tessere le lodi di una nuova tecnica che aveva imparato. Grazie al test muscolare, era in grado di fare domande al corpo riguardo alle emozioni che erano rimaste in esso congelate, e il corpo rispondeva efficacemente a domande sì/no. Con questo nuovo metodo mia zia voleva aiutare quante più persone possibile, e diventare esperta nell'utilizzo di questa tecnica. Non senza brontolare, accettai di farle da cavia.

Ricordo che me ne stavo lì in piedi, con il braccio steso, e pensavo: "Che sciocchezza!".

Poi mia zia trovò la prima emozione congelata dentro di me: terrore. Scrollai le spalle. "Non ho niente di cui essere terrorizzata..."

«Chiediamo da dove deriva?» mi domandò zia Gwen.

Scrollai di nuovo le spalle. «Boh, va bene.»

Interrogò il mio corpo, e il mio braccio sembrò indurirsi o indebolirsi a seconda delle domande che mi faceva. Quando chiese al mio corpo se il fatto fosse accaduto quando avevo attorno ai quattro anni, il mio braccio era forte.

«Ti viene in mente qualcosa di quando avevi quell'età?» fu la domanda.

All'improvviso ricordai le mie dita, piccole e impotenti, che scivolavano da un corrimano di metallo e il mio corpo che cadeva sott'acqua. Mia sorella era venuta in mio aiuto e io ricordo di essermi avvinghiata a lei e di aver ripetuto, «Grazie, grazie!» mille volte.

«Sì...» ammisi riluttante. «Quando avevo quattro anni sono quasi annegata.»

Zia Gwen controllò per vedere se fosse quella la fonte del mio terrore. Lo era. Allora fece scorrere un magnete lungo la mia colonna vertebrale per sciogliere l'emozione congelata e fu tutto. Molto semplice.

Me ne andai pensando: "È stato interessante, ma adesso? Cosa mi cambia?". Ecco cosa mi cambiò...

Eravamo ormai al termine di un corso di nuoto abbastanza fallimentare con i miei tre figli più grandi, che avevano fatto i capricci tutto il tempo: non volevano andare e io ero certa di aver sprecato i miei soldi.

Quell'estate avevo odiato il corso di nuoto. Ogni volta che una lezione stava per cominciare, io venivo presa dall'ansia e la annullavo appena riuscivo a trovare una scusa ragionevole.

Poi zia Gwen lavorò su di me. L'estate finì e io non ci pensai più molto, ma poi iniziai a sentire un cambiamento inspiegabile e delicato, qualcosa che non riuscivo a decifrare.

L'anno successivo riprovammo a prendere lezioni, e io colsi immediatamente la differenza: essendomi liberata da quel brutto ricordo d'infanzia, quando mi avvicinavo all'acqua non avevo più paura.

Anzi, andare in piscina mi piaceva e, mentre i bambini facevano lezione, io ne approfittavo per leggere.

La cosa che mi colpì di più fu il cambiamento dei miei figli.

Qualcuno potrebbe dire che fu perché erano cresciuti, quindi non avevano più paura di nuotare, ma io non sono d'accordo. Io so che, essendomi liberata da un'emozione molto concreta che era bloccata dentro di me, avevo liberato anche loro.

Holly B.

Il test muscolare apre un'autentica finestra su quanto avviene nella mente e nel corpo. Con questo tipo di test possiamo letteralmente ottenere l'accesso al nostro sistema informatico interno e scoprire quali sono gli squilibri.

Io uso il test muscolare e lo insegno nel codice emotivo e nel Body Code perché è capace di portare alla radice del problema in maniera diretta e veloce.

TERRORI NOTTURNI IN UN BAMBINO DI SETTE ANNI

Bronson era un bambino di sette anni che soffriva di terrori notturni. La madre era solita restare a letto con lui finché non si addormentava, e solo allora si alzava e andava nella propria stanza. Lei e il marito tenevano un materassino accanto al loro letto, ben sapendo che, quando Bronson si fosse svegliato nel cuore della notte in preda al terrore, avrebbe finito per dormire nella loro camera fino al mattino successivo. Avevano tentato di tutto per

farlo sentire amato e protetto, ma nulla aveva funzionato.

Io avevo lavorato con Bronson e avevo trovato diverse emozioni congelate (shock, terrore, orrore e paura) di quando aveva circa due anni. La madre ricordava un evento che, in particolare, aveva turbato il bambino. Poco prima del suo secondo compleanno, infatti, Bronson era corso fuori dal vialetto di casa ed era finito sulla strada principale proprio mentre sopraggiungeva una macchina. Era quasi buio e, per evitare di investirlo, il guidatore aveva sterzato bruscamente ed era finito in un fossato. La madre di Bronson ricordava che era stato un incidente terribile.

Una volta rilasciate le emozioni congelate, però, Bronson riuscì a dormire bene ogni notte. Per la famiglia fu un vero e proprio miracolo!

Lorraine L.

Tutte le volte che conduco il test muscolare, la gente rimane sempre impressionata dall'immediatezza e dalla precisione. Tutti si stupiscono di quante informazioni possegga il subconscio e di come esso sia capace di rispondere alle domande.

SOLLIEVO DAI DOLORI DELLA CRESCITA

Molto spesso mia figlia minore ha dolori lancinanti. Insorgono forti e improvvisi e sempre nel cuore della notte... Il dolore si manifesta a ondate e cicli. Dal momento che mio marito è un massaggiatore professionista ed è molto sensibile ai punti in cui l'energia del corpo è bloccata, di solito interviene lui con una manipolazione alle gambe. Una notte mio marito le massaggiò le gambe e la situazione sembrò placarsi; mia figlia riprese a dormire e noi altrettanto. Non più di un'ora dopo ci svegliò il suo pianto: l'attacco era più forte di prima e le gambe di mia figlia stavano tremando per il dolore.

A quel punto, i lamenti mi risultarono quasi insopportabile (se avete figli, probabilmente sapete che, di notte, il loro pianto sembra esponenzialmente più intenso che di giorno). Mio marito riprovò a massaggiarla e cercò un antidolorifico, cosa che normalmente non somministriamo, ma la mancanza di sonno era ormai tragica.

All'improvviso mi ricordai di avere una risorsa per trattare quel dolore, una cosa che ci aveva aiutati in passato. Il codice emotivo! Perché non mi era venuto in mente prima? Chiesi a mia figlia se volesse che lavorassi su di lei e lei acconsentì. Aveva provato diverse volte le tecniche del codice emotivo e ne conosceva l'efficacia.

Corsi al piano di sotto, nel mio studio, e presi i miei strumenti di lavoro (quaderno per gli

appunti, biro, magnete e tabella delle emozioni). Eseguii immediatamente il test muscolare per identificare le emozioni congelate che le causavano quel dolore a caviglie e gambe. Una volta rilasciata la seconda emozione (dopo circa tre minuti dall'inizio del trattamento), mia figlia aveva smesso di piangere e, rilasciata la quarta, il corpo non tremava più dal dolore. Mia figlia era calma e rilassata, e l'energia di tutto il suo corpo era passata dal panico alla pace.

Lavorando su di lei, riuscii a farle rilasciare un totale di sette emozioni e, al termine, mi disse che il dolore era quasi completamente scomparso. Io, mio marito e mia figlia adesso potevamo riposare tranquilli: il problema era risolto e ci aspettavano sogni d'oro. (A dire il vero, i sogni d'oro li fece lei, visto che dormì nel nostro letto per il resto della notte... Io e mio marito, be', ci destreggiammo come potemmo, ma almeno fummo felici che le grida di dolore fossero cessate.)

Una seduta di codice emotivo può davvero annullare un dolore acuto così in fretta. E non solo affronta il dolore presente, ma pulisce l'energia che intasa quella parte del corpo e che probabilmente la stava occludendo da parecchio tempo. Spesso mi chiedo che cosa sarebbe successo se non avessi ripulito quell'energia, lasciando che ostruisse le caviglie, gli stinchi e le ginocchia di mia figlia. Come si sarebbe manifestata in futuro?

Sono molto felice di avere una risorsa come il codice emotivo. Usandolo sui miei figli durante la loro crescita so di aiutare il loro corpo fisico a funzionare meglio, facendo in modo che la loro energia si muova più libera. E so per certo che un corpo la cui energia si muove liberamente è un corpo felice.

Anya S.

Il subconscio lo sa

Quando si tratta di salute, ciò che il nostro subconscio è in grado di rivelarci è di gran lunga più significativo di quanto possiamo immaginare con la mente conscia. Quando avevo lo studio di chiropratica, imparai ad apprezzare molto l'intelligenza subconscia dei miei pazienti e ad affidarmi a essa. Scoprii che, sebbene non fossero consapevoli di quale fosse la causa dei loro dolori o problemi, il loro subconscio ne era a conoscenza, e questa informazione mi forniva gli strumenti giusti per aiutarli.

Il nostro corpo ha complessi sistemi di funzionamento. Il cuore batte, i polmoni inspirano ed espirano, l'intestino tenue assorbe i nutrienti, e tutto questo senza che noi glielo chiediamo. Per fortuna non serve che siamo consapevoli di

questi meccanismi fisiologici affinché essi avvengano: sono governati e controllati alla perfezione dal nostro subconscio. Se questo computer interno governa tutti i nostri normali processi metabolici e immunitari, è logico che sia perfettamente a conoscenza di tutto ciò che succede dentro di noi, compresi minimi problemi e squilibri.

E non è tutto. Il subconscio è anche in grado di dirci esattamente che cosa è bene per noi e cosa non lo è. Proprio come oscillerete in avanti nel pensare all'amore incondizionato, presenterete una forte risposta muscolare quando penserete a un cibo salutare o energizzante. Al contrario, se penserete a un cibo dannoso o tossico, oscillerete all'indietro e mostrerete segni di debolezza. Abbiamo questo tipo di risposta fisica persino quando diciamo la verità o una bugia: nel primo caso i muscoli sono forti, ma si indeboliscono immediatamente nel secondo.

Ingannare il nostro subconscio non è possibile, perché lui saprà – immediatamente e senza dubbio alcuno – se stiamo dicendo il vero o no, se stiamo facendo una scelta salutare, saggia, positiva o no.

Al fine di tenerci vivi e in salute, il nostro corpo usa competenze che superano di gran lunga quelle di cui siamo consapevoli e, per dimostrarlo, lo psichiatra David R. Hawkins era solito dare una vivida dimostrazione alle migliaia di persone che partecipavano alle sue conferenze.

Il suo staff consegnava a ogni persona del pubblico una busta sigillata e priva di contrassegni. Ogni busta conteneva una polvere: metà delle buste conteneva un dolcificante artificiale, l'altra metà vitamina C biologica.

A quel punto il dottor Hawkins chiedeva ai presenti di appaiarsi e utilizzare una tecnica di test muscolare. Uno dei due componenti della coppia teneva la busta all'altezza del cuore, mentre il partner gli testava il tono muscolare, annotando se fosse forte o debole. Poi si scambiavano i ruoli e confrontavano i risultati. A volte i muscoli erano forti, a volte deboli.

Quando tutti avevano portato a termine questo semplice test, aprivano le buste per vedere se avessero tenuto in mano il dolcificante o la vitamina C.

In tutti i casi in cui i muscoli si erano rivelati deboli, la persona aveva tenuto in mano il dolcificante, mentre alla forza muscolare corrispondeva sempre la busta con la vitamina. Questi risultati erano sempre coerenti, e nel corso delle mie stesse conferenze ho potuto riscontrare che erano abbastanza ripetibili. [1]

Sappiamo tutti che la vitamina C biologica è più sana del dolcificante artificiale, ma il fatto che il nostro subconscio sia in grado di individuarla anche quando è nascosta dentro una busta sigillata è decisamente sbalorditivo.

Il dottor Hawkins così spiega questo fenomeno:

> La mente umana è come un terminale informatico collegato a un gigantesco database. Il database è la coscienza umana, della quale la coscienza personale non è che l'espressione individuale, che però affonda le radici nella coscienza comune dell'umanità.
>
> Questo database è il regno del genio. Dal momento che essere umani significa partecipare a questo database, tutti –per diritto di nascita – vi hanno accesso. È stato dimostrato che le illimitate informazioni contenute nel database sono disponibili a chiunque nel giro di pochi secondi, in qualsiasi momento e in qualsiasi luogo. Questa è una scoperta decisamente sbalorditiva, che ha il potere di cambiare la vita –individuale e collettiva – a un livello mai immaginato prima. [2]

SONO AL SETTIMO CIELO

La mia amica ha un figlio di quattro anni che, come lei dice sempre, "è nato imbronciato". Il bambino non sorrideva, aveva sempre la fronte aggrottata, non era felice, parlava a stento e, per la maggior parte della sua vita, aveva sofferto di frequenti epistassi. Sembrava davvero che la vita fosse un peso per lui. Nel corso degli anni i suoi genitori lo avevano portato da alcuni specialisti, che però non avevano trovato nulla che non andasse. Almeno non sul piano fisico.

Grazie al test muscolare, scoprii che aveva bisogno del codice emotivo. Spiegai alla mia amica che avevo letto il libro e quanto fosse utile per la guarigione. Dal momento che i problemi del suo bambino erano di ordine emotivo e mentale, le chiesi se volesse che facessi un tentativo, e lei accettò.

Nel giro di nemmeno una settimana il bambino sorrideva, giocava con gli altri, era felice e chiacchierone. Sono passati oltre tre mesi e non ha più avuto sangue dal naso. Il bimbo ama la vita... e io sono al settimo cielo. Miracolo? Io credo ai miracoli, e il codice emotivo è uno di essi!

Marketa R.

Percepire la risposta

Tutti i nostri organi di senso svolgono meglio il loro lavoro quando non sono sovraccarichi. Per esempio, per sentire la morbidezza di un maglione si passano delicatamente le dita sulle sue fibre. Se lo si facesse in fretta e con tocco pesante,

non si avrebbe un’idea precisa della sua sofficità.

Allo stesso modo, il test muscolare dà i risultati migliori se effettuato con tocco leggero e delicato.

Non si tratta di semplice forza fisica. Ciò che finirete per imparare a individuare è un leggero cambiamento nella forza del muscolo, la differenza tra il muscolo “serrato” e il muscolo “spugnoso”. Imparare a discernere questo tipo di cambiamento fa parte delle competenze che acquisirete con il test muscolare.

Resistenza e pressione

Avete mai usato un dimmer? Con questi regolatori di luminosità potete scegliere esattamente la quantità di energia elettrica che una lampadina riceve e quindi impostarne la luminosità.

In maniera analoga, gli utenti del codice emotivo decidono quanta pressione applicare in un test muscolare e quanto resistere. Se spingete con tutta la vostra forza sul braccio della persona che state trattando, avete impostato la pressione al 100 per cento e, a meno che il soggetto non stia applicando una resistenza del 100 per cento e sia forte quanto voi, il suo braccio risulterà sempre debole. Tuttavia non dovrete mai applicare tutta questa pressione, perché sia voi che il soggetto vi stanchereste subito e le risposte non sarebbero chiare.

Il mio suggerimento è di puntare a usare meno del 5 per cento della pressione di cui siete capaci e il 5 per cento della resistenza del soggetto (se state lavorando con qualcuno, istruitelo in questo senso). All’inizio potreste trovarvi a usare più pressione e resistenza, ma col tempo dovreste ottenere le risposte con poco.

Stabilire un criterio di riferimento

Ogni volta che volete usare il test muscolare per qualcosa, codice emotivo incluso, è essenziale avere un riferimento per essere sicuri che la persona (o voi stessi) sia testabile. Questo vi aiuterà a essere certi di aver determinato le giuste dosi di resistenza e pressione, e di sapere come si esprimono le risposte sì/no.

Suggerisco di provare i diversi metodi di test descritti in questo capitolo e usarli con le procedure spiegate di seguito per stabilire un criterio di riferimento sia per l’autotest sia per i test sugli altri.

Se state lavorando su voi stessi con l'autotest

Scegliete il metodo con il quale vi sentite più a vostro agio.

Inserendo il vostro nome nella frase che segue, dite ad alta voce: "Mi chiamo _____" ed eseguite il test muscolare.

Dal momento che avete pronunciato una frase vera o congruente, dovreste ottenere una risposta vera e una reazione forte.

Adesso pronunciate una frase non vera, dicendo ad alta voce: "Mi chiamo _____" con un nome diverso dal vostro. A questo punto, il test muscolare dovrebbe darvi una risposta incongruente o una reazione di debolezza.

Anche pronunciare le parole "sì" e "no", o "amore" e "odio" è utile per stabilire un criterio di riferimento.

Se per qualche motivo non siete testabili, consultate la sezione di questo capitolo dedicata alla risoluzione dei problemi.

Se state lavorando con un'altra persona e conducendo un test sul suo corpo

Dal momento che ogni persona è diversa dall'altra, il test muscolare darà sensazioni leggermente variabili per ciascuno. Ottenere una netta risposta muscolare forte o debole da parte del soggetto vi farà immediatamente capire come si esprime il test muscolare di quel soggetto, sia nella forza sia nella debolezza.

Se pensate che l'altro potrebbe resistere troppo o troppo poco, non abbiate paura di chiedere di aggiustare il "regolatore" aumentando o diminuendo la percentuale di resistenza. Se sentite che una persona sta opponendo eccessiva resistenza muscolare, potreste dire: "Resistimi delicatamente" oppure: "Usa una pressione leggera".

Chiedete al soggetto di dichiarare il proprio nome dicendo ad alta voce: "Mi chiamo _____" ed eseguite un test muscolare. Dal momento che il soggetto ha pronunciato una frase vera o congruente, dovreste ottenere una risposta vera o una reazione forte.

Adesso chiedete al soggetto di pronunciare una frase non vera, dicendo ad alta voce: "Mi chiamo _____" con un nome diverso dal suo. A questo punto il test muscolare dovrebbe darvi una reazione di debolezza o una risposta negativa (a seconda del test).

Anche far pronunciare le parole "sì" e "no", o "amore" e "odio" è utile per stabilire un criterio di riferimento.

Se per qualche motivo il soggetto non è testabile, consultate la sezione di

questo capitolo dedicata alla risoluzione dei problemi.

Testare altre persone

Potete scoprire che cosa sta succedendo nel corpo di una persona eseguendo direttamente il test muscolare –come vedremo nelle prossime pagine – o utilizzare quello che chiamiamo il test per interposta persona, ma di cui parlerò nel dettaglio al capitolo 9.

Migliaia di operatori olistici e delle medicine alternative usano i test muscolari per aiutare i loro pazienti tutti i giorni.

Ecco alcuni dei metodi più facili e comuni per eseguire il test muscolare su qualcuno.

Il test del braccio: versione base

1. Chiedete al soggetto di stare in piedi e sollevare un braccio davanti a sé, in perpendicolare rispetto al busto.
2. Appoggiate con delicatezza indice e medio sul braccio del soggetto, poco sopra il polso. Le vostre dita dovranno posizionarsi subito dietro l'affioramento osseo al termine del polso, dal lato del dito mignolo del soggetto.
3. Se il soggetto lo desidera, posizionate la mano libera sulla sua spalla opposta, per sostenerlo.
4. Dite al soggetto: "Adesso ti chiederò di dire una frase e poi eserciterò una leggera pressione sul tuo braccio. Voglio che tu mi resista con delicatezza, tenendo il braccio nella stessa posizione in cui si trova. Cerca di impedirmi di spingere giù il tuo braccio".







5. Chiedete al soggetto di pronunciare il suo nome. Se, per esempio, la persona si chiama Pat, dirà: “Mi chiamo Pat”.
6. Eseguite il test muscolare incrementando in modo uniforme e continuo la pressione verso il basso sul braccio del soggetto, partendo da zero e arrivando a una pressione abbastanza ferma nel giro di circa tre secondi. L’articolazione della spalla deve restare bloccata contro la vostra ferma pressione discendente, e il braccio del soggetto deve opporre resistenza.
7. Adesso chiedete al soggetto di fare un’affermazione falsa, usando un nome che non è il suo. Se la persona si chiama Pat, potrebbe per esempio dire: “Mi chiamo Bob”. Eseguite di nuovo il test muscolare e a questo punto dovreste notare che il braccio è più debole, dal momento che la frase è incongrua rispetto alla verità e il subconscio del soggetto lo sa.

Il braccio di un soggetto può stancarsi rapidamente, se esagerate con la forza che imprimete. Ricordate che il test muscolare non richiede forza bruta, quindi fate in modo di usare una pressione delicata.

SUGGERIMENTI PER ESEGUIRE IL TEST CON SUCCESSO

- Usate solo la quantità di pressione necessaria. Esercitate una pressione delicata, non forte.
- Tarate pressione e resistenza al rialzo o al ribasso, secondo necessità.
- Incrementate dolcemente la pressione da 0 per cento a un 5-10 per cento della vostra forza nel giro di circa 3 secondi.
- Dove previsto, tenete braccia, mani o dita nella posizione corretta.
- Ricordate che la persona che state testando deve essere d'accordo. Se il soggetto ha un atteggiamento cinico o scettico, sarà più difficile fare il test. Non perdete tempo con persone che non vogliono essere aiutate o che non sono aperte all'idea. La vita è troppo breve.
- Potete sperimentare diverse posizioni del braccio per vedere quale funzioni meglio per voi e per la persona con cui state lavorando. Una variante del test del braccio prevede che il soggetto estenda il braccio di lato anziché davanti a sé.

Il test della lunghezza delle gambe

Quando avevo lo studio di chiropratica, seguivo una routine ben consolidata. Dopo aver accolto il paziente, lo facevo sdraiare a pancia in giù sul lettino. Facevo sempre tenere le scarpe, perché mi era più facile misurare la lunghezza delle gambe. Una volta che la persona si era sdraiata a faccia in giù e si era messa comoda, iniziavo usando la lunghezza delle gambe come primo test muscolare per ottenere le risposte alle domande che stavo facendo al suo subconscio.

Per provare il metodo, seguite questa procedura.





1. Sentite l’amore per il soggetto e la gratitudine nella certezza che questo lo aiuterà. Formulate una preghiera silenziosa per l’aiuto divino durante la procedura.
2. Chiedete alla persona che volete testare di sdraiarsi a pancia in giù su un lettino per massaggi o su un letto, senza togliere le scarpe. Spiegate che dovrete testare la lunghezza delle gambe, quindi avete bisogno che il soggetto si sistemi quanto più dritto possibile.
3. Posizionate i pollici orizzontalmente sotto l’arcata plantare, e indice e medio rispettivamente sul fronte e sul lato delle ossa della caviglia, in modo che le dita formino una V su ciascuna caviglia.
4. Adesso applicate un po’ di pressione con i pollici sulla suola della scarpa, verso il ginocchio. Questo vi aiuterà a portare entrambe le scarpe nella stessa posizione di base, come se la persona fosse in piedi sul pavimento. Le suole devono essere perpendicolari al pavimento.
5. Trovate un punto di riferimento sul tallone di entrambe le scarpe affinché possiate confrontarlo con l’altro. Il punto in cui il tacco è unito alla scarpa di solito va abbastanza bene. Rilassate la presa per un istante e poi applicate di nuovo la pressione. Mentre lo fate, il punto di riferimento che avete individuato su ciascuna scarpa è allineato con l’altro? Senza porre alcuna domanda del subconscio e mantenendo uno stato di rilassamento, la lunghezza delle gambe potrebbe essere esattamente la stessa o presentare una leggera differenza. Come che sia, va bene. Limitatevi a prenderne nota.
6. Adesso potete usare i punti di riferimento che avete trovato per fare un

confronto. Pronunciate la parola “sì” e applicate di nuovo la pressione. A questo punto dove sono i punti di riferimento? Sono allineati?

7. Adesso pronunciate la parola “no” e applicate di nuovo la pressione. Se state eseguendo il test correttamente, potreste restare sbalorditi dalla differenza che percepirete quando la risposta è “no”. In questo caso non è infrequente vedere differenze anche di più di un centimetro nell’apparente lunghezza della gamba.

Il test del gomito

Il test del gomito può essere uno strumento molto utile se state cercando di testare qualcuno che, per problemi alle spalle, non è in grado di stendere le braccia. Ecco come si fa.

1. Sentite l’amore per il soggetto e la gratitudine nella certezza che questo lo aiuterà. Formulate una preghiera silenziosa per l’aiuto divino durante la procedura.
2. Chiedete al soggetto di piegare il braccio con un’angolazione di 90°, tenendolo appoggiato al fianco. Fate in modo che tenga la parte superiore del braccio (quella compresa tra la spalla e il gomito) contro il busto o appoggiato allo schienale di una sedia. In alternativa, potete mettere la mano libera a coppa attorno al gomito del soggetto per aiutarlo a stabilizzare il braccio. L’avambraccio deve essere parallelo al pavimento. Il palmo può essere rivolto all’insù o all’ingiù, non fa differenza.
3. Posizionate due dita al termine dell’avambraccio, come illustrato nell’immagine.
4. Chiedete al soggetto di dichiarare il suo nome dicendo ad alta voce: “Mi chiamo _____” ed eseguite il test muscolare esercitando una delicata pressione discendente sull’avambraccio. Il test muscolare dovrebbe mostrare una risposta positiva.
5. Adesso chiedete al soggetto di pronunciare una frase non vera, dicendo ad alta voce: “Mi chiamo _____” con un nome diverso dal suo. A questo punto, il test muscolare dovrebbe darvi una reazione di debolezza o una risposta negativa. Ovviamente, anche far pronunciare le parole “sì” e “no”, o “amore” e “odio” darà il risultato che cercate.





Autotest

Vediamo adesso alcuni modi per usare i vostri stessi muscoli per ottenere risposte.

Il metodo più facile è fare affermazioni che sapete già vere o false, così saprete con certezza se il test muscolare sta funzionando per voi.

Nel capitolo 2 avete imparato a eseguire il test dell'oscillazione pronunciando le parole "amore incondizionato" e "guerra". Questi termini sono molto potenti e innescheranno una risposta netta del corpo.

"Amore incondizionato" vi farà oscillare in avanti e darà una risposta forte al test muscolare; "guerra" ha invece l'effetto opposto e vi indebolirà.

Le parole "sì" e "no" avranno effetti simili. La prima parola è positiva: se farete un'affermazione vera o positiva, sarete forti o oscillerete in avanti. La seconda è una parola negativa, quindi se farete un'affermazione non veritiera o negativa, vi indebolirete o oscillerete all'indietro.

I metodi di autotest possono essere più soggettivi degli altri che ho descritto e pertanto risultare più complicati da imparare. L'esperienza mi ha insegnato che, nella maggior parte dei casi, i bambini possono imparare questi metodi senza problemi, mentre agli adulti potrebbe servire più tempo. Inoltre alcuni metodi di autotest sembrano funzionare meglio per alcuni che per altri.

Provateli tutti e scoprite qual è il migliore per voi.

Per diventare esperti in questi metodi occorrono tempo e pratica, e la sfida più ardua è imparare a mettere da parte il controllo, affinché il corpo possa rispondere a suo piacimento.

La chiave di volta dell'autotest è scoprire le impostazioni del vostro "regolatore". In altre parole, dovete imparare quanta resistenza e quanta pressione usare sui muscoli del vostro corpo.

Il metodo della mano singola

Questo metodo è comodo perché può essere condotto con una mano sola ed è anche il mio preferito.

Utilizzerete due dita adiacenti della stessa mano: per la maggior parte delle persone l'indice e il medio funzionano bene, ma potete anche provare con medio e anulare.

Un dito è quello che oppone resistenza, mentre l'altro deve imprimere una leggerissima pressione discendente per eseguire il test (lo chiameremo il dito della pressione).

Fate una prova per stabilire quale dito è più rilassato quando è posto sopra l'altro. Il dito della pressione può coprire interamente il dito che oppone resistenza oppure essere posizionato ad arco, con la punta sull'ultima nocca del dito che deve contrastare la pressione. La posizione in cui vi sentite meglio è probabilmente quella che funziona meglio per questo test.




1. Sentite l'amore per voi stessi e la gratitudine nella certezza che questo vi aiuterà. Formulate una preghiera silenziosa per l'aiuto divino durante la procedura.
2. Abbassate la forza o la rigidità muscolare del dito che deve opporre resistenza come se steste azzerando quasi completamente un regolatore, in modo che abbia solo la forza sufficiente a restare disteso in avanti. Dovete imprimere una forza di circa il 5 per cento.
3. Mantenendo questo basso livello di forza nel dito che oppone resistenza, premete delicatamente con l'altro dito, e prendete nota del grado di

pressione che usate. Probabilmente noterete che il dito sottoposto a pressione si abbassa facilmente.

4. Adesso pronunciate la parola “sì” e testate delicatamente il dito applicando una pressione discendente. Dovreste sentire il dito bloccato sotto di essa. Poi pronunciate la parola “no” e ripetete il test. Il dito che oppone resistenza dovrebbe cedere. Ricordate che lo scopo è quello di individuare i lievi cambiamenti che avvengono nel vostro corpo, quindi occorre essere molto delicati.
5. Per tarare alla perfezione le impostazioni di pressione e resistenza, usate la procedura che abbiamo descritto per trovare un criterio di riferimento. Continuate a incrementare o diminuire la pressione e la resistenza finché non vi sentite a vostro agio e non avete chiare risposte sì/no.

UN AIUTO SILENZIOSO DA TE STESSA

Un giorno avevo una forte tensione muscolare e un acuto dolore alle spalle, quindi andai dalla fisioterapista per alleviarli. Nonostante il trattamento, lei sentiva che i muscoli non si stavano rilassando come avrebbero dovuto e, in effetti, il disagio persisteva. Era come se il mio corpo stesse combattendo contro quei massaggi. Intuii che potesse essere un problema di emozioni congelate, quindi decisi di eseguire un test muscolare su me stessa. Dal momento che non potevo mettermi seduta e non volevo interrompere il massaggio, mi apprestai a condurre –con discrezione – il test della mano (in altre circostanze avrei probabilmente utilizzato il test del gomito).

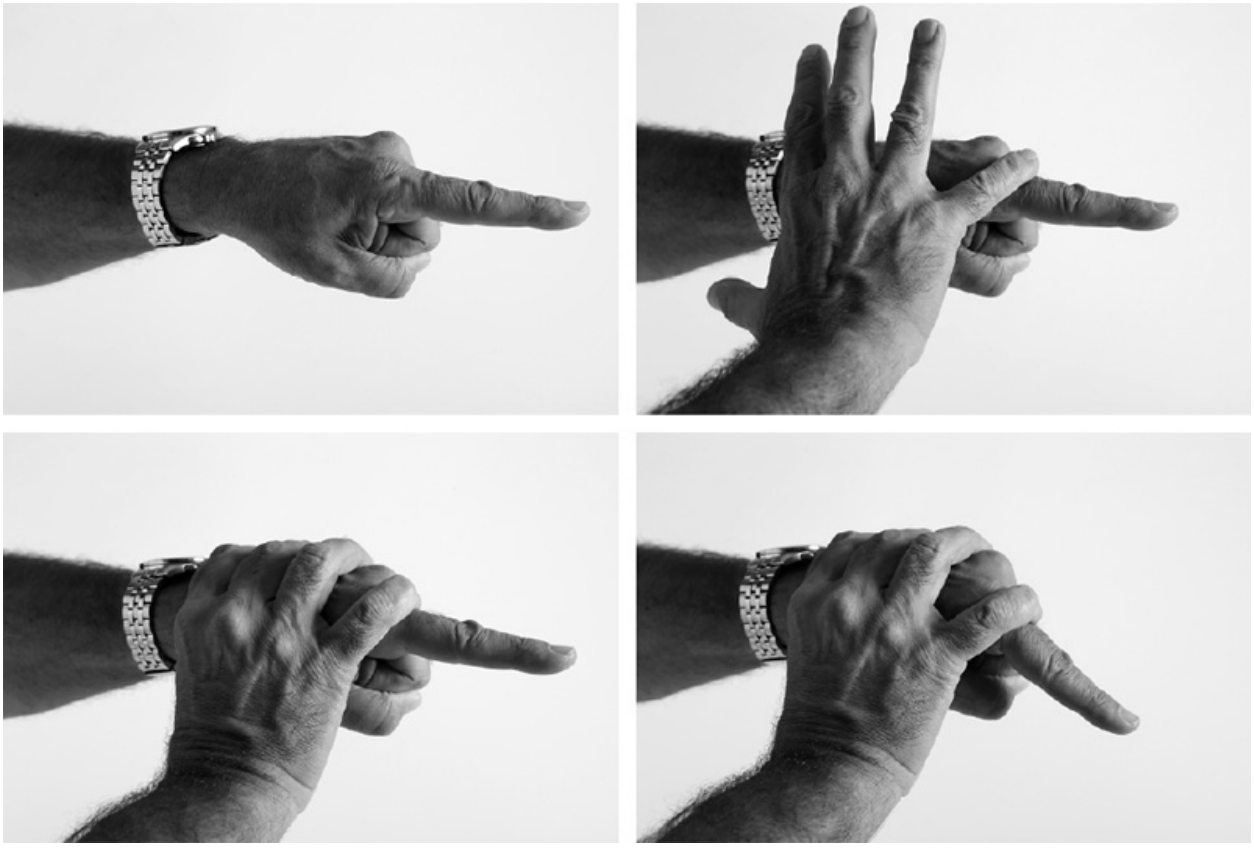
Non avevo con me la tabella del codice emotivo, ma l’ho utilizzata abbastanza da conoscerla a memoria, e per fortuna, dato che avevo effettivamente un’emozione congelata: ero amareggiata. Fingendo di lisciarmi i capelli, mi passai le mani sulla testa alcune volte per rilasciare quell’emozione. Non credo che la fisioterapista si sia accorta di nulla! Nel giro di forse trenta secondi sentii che i muscoli delle spalle si stavano rilassando, tant’è che la fisioterapista disse: «A quanto pare siamo finalmente riuscite a superare quella tensione. Adesso i muscoli rispondono!».

A quel punto il massaggio fu stupendo e io mi sentii molto meglio! Non uso quasi mai il metodo della mano, ma quel giorno mi è stato davvero molto utile e sono proprio contenta di potervi ricorrere nelle emergenze!

Danielle S.

Il metodo del tronco che cade

Per alcuni eseguire l’autotest è molto facile. L’aspetto più complicato è la sua natura soggettiva. Dal momento che, per natura, tendiamo a mettere in dubbio le risposte che otteniamo testando noi stessi, è importante imparare a fidarci di noi stessi e del nostro subconscio, nella certezza che sarà in grado di darci le risposte che cerchiamo.



Per esperienza so che l’autotest è impagabile. Occorre pratica, certo, e all’inizio potrebbe sembrare impossibile, ma con il tempo sono sicuro che finirete per darmi ragione.

L’autotest descritto qui di seguito è la versione del metodo della mano singola, ma eseguito con entrambe le mani.

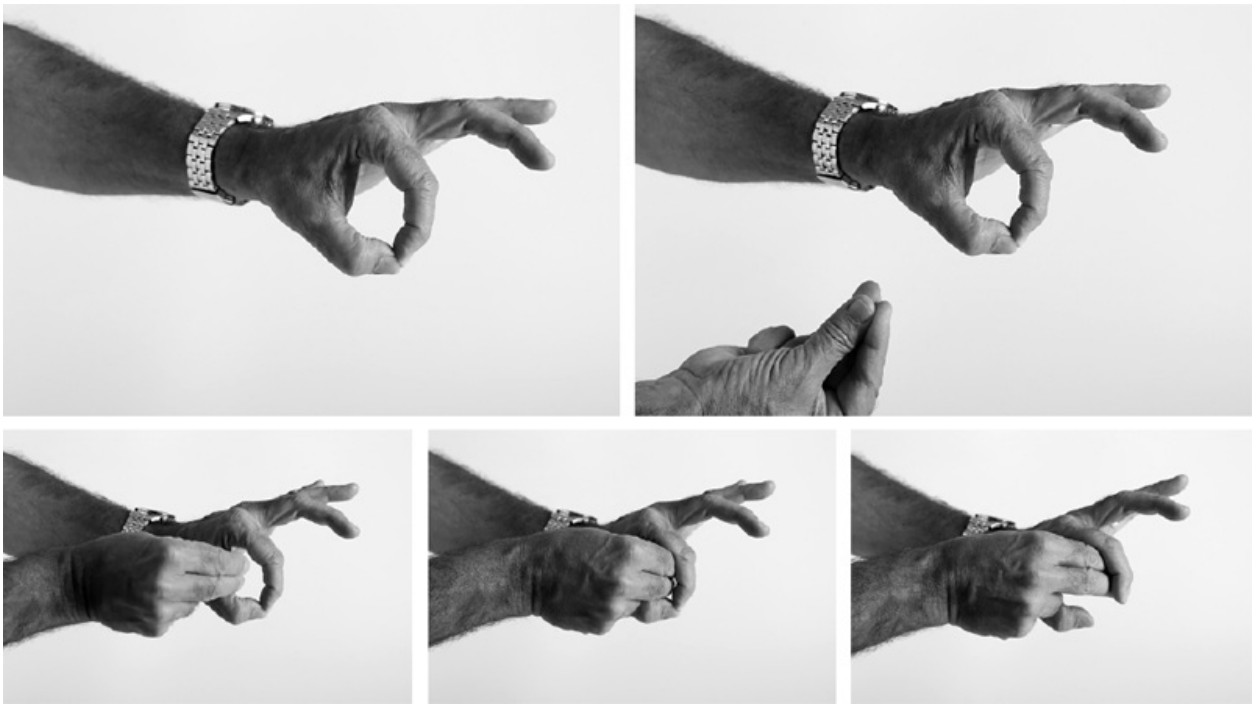
Se siete destrimani, chiudete a pugno la mano sinistra e protendete in avanti l’indice. Questo sarà il dito che oppone resistenza, quello da testare.

Posizionate la mano destra sul pugno sinistro e afferratelo saldamente, ponendo l’ultima articolazione del mignolo destro sull’indice sinistro nella posizione in cui vi sentite più a vostro agio. Il mignolo sarà il dito che esercita la pressione. Invertite la posizione delle mani se siete mancini (o semplicemente vi

sentite più comodi). Adesso che avete posizionato correttamente le dita, seguite la stessa procedura che ho illustrato per il metodo della mano singola.

1. Sentite l'amore per voi stessi e la gratitudine nella certezza che questo vi aiuterà. Formulate una preghiera silenziosa per l'aiuto divino durante la procedura.
2. Diminuite la forza o la rigidità muscolare del dito che deve opporre resistenza come se steste azzerando quasi completamente un regolatore, in modo che abbia solo la forza sufficiente a restare disteso in avanti. Dovete imprimere una forza di circa il 5 per cento.
3. Mantenendo questo basso livello di forza nel dito che oppone resistenza, premete delicatamente con l'altro dito e prendete nota del grado di pressione che usate. Probabilmente noterete che il dito sottoposto a pressione si abbassa facilmente.
4. Adesso pronunciate la parola "sì" e testate delicatamente il dito applicando una pressione discendente. Dovreste sentire il dito bloccato sotto di essa. Poi pronunciate la parola "no" e ripetete il test. Ora il dito che oppone resistenza dovrebbe cedere. Ricordate che lo scopo è quello di individuare i lievi cambiamenti che avvengono nel vostro corpo, quindi occorre essere molto delicati.
5. Per tarare alla perfezione le impostazioni di pressione e resistenza, usate la procedura che abbiamo descritto per trovare un criterio di riferimento. Continuate a incrementare o diminuire la pressione e la resistenza finché non vi sentite a vostro agio e non avete chiare risposte sì/no.

Il metodo "buca in uno"



1. Sentite l’amore per voi stessi e la gratitudine nella certezza che questo vi aiuterà. Formulate una preghiera silenziosa per l’aiuto divino durante la procedura.
2. Con una mano formate il segno dell’okay unendo la punta del pollice e quella dell’indice. Le dita che formano il cerchio saranno quelle che opporranno resistenza.
3. A questo punto inserite pollice, indice e medio dell’altra mano nel cerchio. Le dita all’interno del cerchio saranno quelle che imprimono pressione. Per condurre il test dovrete allargare queste tre dita in modo da cercare di aprire il cerchio: se questo rimane saldo, la risposta è sì, se si apre è no.
4. Seguendo la procedura che ho descritto nei precedenti due metodi, provate a variare la quantità di resistenza dell’anello e/o di pressione quando dite qualcosa di negativo o falso. Mentre pronunciate le parole, usate le dita all’interno del cerchio per tentare di aprirlo, imprimendo la giusta pressione.
5. Resistete alla pressione con le dita che formano il cerchio. Quando trovate la dose giusta di forza che vi indica un indebolimento in corrispondenza di un’affermazione negativa o falsa e una saldezza in concomitanza con un’affermazione positiva o vera, ci siete.

Il metodo del cerchio nel cerchio

1. Sentite l’amore per voi stessi e la gratitudine nella certezza che questo vi aiuterà. Formulate una preghiera silenziosa per l’aiuto divino durante la procedura.
2. Formate un cerchio con il pollice e il medio di una mano.
3. Fate altrettanto con pollice e medio dell’altra.
4. Unite i due cerchi come a formare una catena.
5. Potete farlo in due modi diversi:
    - decidete quale mano fa resistenza e quale imprime pressione. Il cerchio formato con quest’ultima resterà chiuso, mentre l’altro si aprirà in caso di risposta negativa e rimarrà serrato in caso di risposta positiva;
    - stabilite che entrambi i cerchi resteranno chiusi in caso di risposta affermativa ed entrambi si apriranno in caso di risposta negativa. (Questa variante è più complessa e adatta ai più esperti.)
6. Come nei metodi precedenti, provate a variare la quantità di resistenza mentre pronunciate qualcosa di negativo o di falso. Mentre pronunciate l’affermazione, tentate di aprire il cerchio formato dalle dita. Ricordate che state semplicemente cercando di stabilire quali sono le impostazioni di forza che consentono alle vostre dita di aprirsi in caso di risposta negativa e di restare serrate in caso di risposta positiva.





Il test del gomito

Uno degli autotest muscolari che ho usato parecchio è quello del gomito. Con questo metodo testate di fatto il bicipite, un muscolo molto forte e potente, dotato di grande resistenza. Per questo motivo il test può essere condotto anche molto a lungo senza affaticare i muscoli coinvolti. È tuttavia importante notare che, proprio in virtù della forza del bicipite, occorre usare una quantità minima

di resistenza e pressione, per non stancare le dita. Raccomando di usare la quantità di resistenza necessaria solo a mantenere l'avambraccio in posizione parallela rispetto al pavimento ed evitare che ricada lungo il fianco.

1. Sentite l'amore per voi stessi e la gratitudine nella certezza che questo vi aiuterà. Formulate una preghiera silenziosa per l'aiuto divino durante la procedura.
2. Piegate il braccio a 90° in modo che l'avambraccio sia parallelo al pavimento. Potete tenere la posizione sia con l'arto superiore contro il busto sia appoggiato allo schienale di una sedia. Il palmo può essere rivolto all'insù o all'ingiù.
3. Posizionate due dita dell'altra mano al termine dell'avambraccio.
4. Pronunciate la parola "sì" e imprimete una leggera pressione. L'avambraccio dovrebbe restare saldo.
5. Adesso pronunciate la parola "no" e di nuovo esercitate una leggera pressione. A questo punto dovreste sentire un leggero indebolimento e l'avambraccio dovrebbe cedere alla pressione. Ricordate che lo scopo di questi test è individuare i lievi cambiamenti che avvengono nel vostro corpo.





Il test del gomito, quando sapientemente svolto, è un alleato molto affidabile.

Il test dello schiocco delle dita

Questo è un altro metodo facile da eseguire con una mano sola. A tutti è capitato di avere qualcosa di attaccato a un dito e di cercare di liberarsene. Il test dello schiocco delle dita impiega il pollice e il dito più debole che abbiamo: il mignolo.



1. Sentite l’amore per voi stessi e la gratitudine nella certezza che questo vi aiuterà. Formulate una preghiera silenziosa per l’aiuto divino durante la procedura.
2. Posizionate la punta del mignolo sul polpastrello del pollice.
3. Pronunciate la parola “sì” e cercate di schioccare le dita facendo in modo che il mignolo si stacchi dal pollice di scatto. Il cerchio formato dalle due dita dovrebbe restare intatto.
4. Adesso pronunciate la parola “no” e cercate di nuovo di schioccare le dita. In questo caso, dal momento che tutto il corpo sarà leggermente indebolito, il mignolo dovrebbe staccarsi di scatto dal pollice.
5. Questo metodo è piuttosto semplice e funziona bene per molte persone. Se lo usate in pubblico, non escludo che qualcuno si possa chiedere che cosa stiate cercando di scacciare dal mignolo, quindi siate discreti.

Il test del polpastrello



Si dice che non c’è nulla di nuovo sotto il sole e, a quanto ne so, le variazioni di questo particolare metodo risalgono a migliaia di anni fa, ai tempi degli antichi guaritori cinesi.

1. Sentite l’amore per voi stessi e la gratitudine nella certezza che questo vi aiuterà. Formulate una preghiera silenziosa per l’aiuto divino durante la

procedura.
2. Unite il polpastrello del pollice a quello di qualunque altro dito della stessa mano.
3. Imprimendo una leggerissima pressione, iniziate a fare un movimento circolare o avanti e indietro, affinché i due polpastrelli scivolino l'uno sull'altro.
4. Mentre lo fate, pronunciate la parola "sì" e notate se la frizione sembra aumentare.
5. Senza smettere di muovere i polpastrelli in senso circolare, pronunciate la parola "no" e cercate di capire se sentite un cambiamento nel grado di frizione che si produce tra i polpastrelli.

Quando una persona passa da uno stato congruente a uno incongruente, si produce un cambiamento elettrico in tutto il corpo, e questo test mira a individuarlo. Alcuni riferiscono che, quando la risposta è no, le dita tendono a mostrare più attrito, altri affermano esattamente il contrario.

Il test con il pendolo

Il pendolo può essere uno strumento incredibilmente utile, specie per quelli che partono prevenuti rispetto alle proprie capacità di interpretare i test muscolari. I pendoli e gli altri strumenti per la rabdomanzia non fanno che amplificare i cambiamenti che avvengono nel sistema muscolare e nervoso del più sensibile strumento di indagine al mondo: il corpo umano. [3]

Vi suggerisco di scegliere un pendolo con il quale vi sentite a vostro agio, ma se non ne avete uno potete usare un ciondolo attaccato a una catenina o qualcosa di simile. Tecnicamente, qualunque piccolo oggetto attaccato a una catenina o a una cordicella può fungere da pendolo, ma se volete apprendere questa tecnica è bene che presto o tardi ne acquistiate uno.



Quando si usa un pendolo, l’intenzione è fondamentale. È importante notare che, in sé, il pendolo non è fonte di alcuna informazione: le risposte arrivano comunque dal subconscio. Il pendolo non è altro che uno strumento che, con movimenti particolari, mostra la risposta dei muscoli quando facciamo una domanda.

1. Sentite l’amore per voi stessi e la gratitudine nella certezza che questo vi aiuterà. Formulate una preghiera silenziosa per l’aiuto divino durante la procedura.
2. Mettetevi seduti con la schiena dritta e in posizione comoda, con i piedi a terra.
3. Tenete il pendolo come mostrato nella foto, con la catenina tra pollice e indice, adeguando la lunghezza come necessario per ottenere risposte chiare (la maggior parte delle persone opta per una misura che va dai 3 agli 8 centimetri) e racchiudendo la parte restante nel palmo della mano.
4. Appoggiate l’avambraccio su una superficie solida, come una sedia o un tavolo, ma non tenetelo con l’altra mano. Come vedrete, sarà impossibile restare perfettamente immobili, e va bene così.
5. Stabilite qual è la risposta neutra. Avete due opzioni: o il pendolo non si muove (movimenti minimi sono normali) oppure si muove avanti e indietro, lentamente, con un’angolazione di 45°, da sinistra a destra, lontano dal corpo. L’ampiezza dell’arco dovrebbe essere di non più di 5 centimetri. Io preferisco la seconda opzione, perché trovo che il movimento dia al pendolo la possibilità di fornire la risposta sì/no nel giro di un paio di secondi, mentre la prima opzione richiede più tempo, almeno per me. Quello che funziona per voi, comunque, va bene.
6. Stabilite qual è la risposta sì e quale la no. Di solito al “sì” corrisponde un movimento circolare in senso orario oppure un movimento avanti e indietro (come quando si annuisce con la testa). “No” corrisponde di solito a un movimento circolare in senso antiorario o a un movimento da sinistra a destra (come quando si scuote la testa in segno di diniego). Io preferisco usare il movimento in senso orario e antiorario, rispettivamente per il sì e per il no, ma fate delle prove per scoprire qual è il metodo più adatto a voi.
7. Tenendo il pendolo, dite “sì” e osservatene il movimento, che dovrebbe prodursi nel giro di qualche secondo. Questo moto corrisponde alla vostra risposta affermativa. Tornate alla posizione neutra e riprovate diverse volte per avere conferma.

8. Riportate il pendolo alla posizione neutra, fermandolo o riprendendo il leggero movimento oscillatorio di 45°.
9. La risposta “no” dovrebbe corrispondere al movimento opposto rispetto al “sì”. Se il sì è un movimento in senso orario, il no sarà un movimento in senso antiorario. Pronunciate “no” e osservate il movimento, aspettandovi che sia l’opposto del sì. Una volta ottenuta la risposta, tornate alla posizione neutra e riprovate diverse volte per avere conferma.
10. Adesso testate le risposte sì/no usando diverse affermazioni, alcune vere e altre false. Quando avrete risposte chiare e coerenti, potete iniziare a usare il pendolo per la procedura del codice emotivo.

Trovare un metodo di autotest che funzioni per voi

Secondo la mia esperienza, circa l’80 per cento delle persone ha risultati veloci con almeno uno dei metodi di autotest che ho descritto in questo capitolo, ma, con la pratica, tutti possono arrivare a padroneggiare il test muscolare. Il mio consiglio è semplicemente quello di perseverare.

Non rinunciate! Sebbene alcuni riescano a impadronirsi di queste tecniche quasi all’istante, la maggior parte della gente ha bisogno di pratica. Non scoraggiatevi, quindi, e questi metodi diventeranno in poco tempo un automatismo, proprio come andare in bicicletta.

Se una di queste tecniche vi risulta più comoda o naturale, optate per questa.

Usando solo parole chiaramente positive o negative (come “sì” e “no”, o “amore” e “odio”) mentre imparate, riuscirete ad affinare la tecnica più in fretta. Imparare l’autotest non è obbligatorio per il codice emotivo, ma la padronanza di un metodo di autotest vi può facilitare le cose e rendere la pratica più efficace.

È ovvio che il metodo di autotest più efficace è quello dell’oscillazione, che per la maggior parte delle persone richiede poca pratica. Gli unici svantaggi di questo test è che, per usarlo, dovete stare in piedi e che richiede un po’ di tempo in più rispetto agli altri metodi, perché per avere la risposta dovete dare al corpo il tempo sufficiente a iniziare a oscillare.

Quando sono diventato un esperto nell’autotest, ne ho capito subito i vantaggi: non avevo più bisogno di terze persone che mi aiutassero a testare chi aveva dolore o chi temporaneamente non poteva essere testato. Li potevo testare su me stesso. Inoltre potevo controllare se dentro di me ci fossero emozioni congelate o altri squilibri, e correggerli da solo. L’autotest mi ha fornito un metodo rapido, efficace e semplice per ottenere sempre le risposte che stavo cercando.

Se fa male, fermatevi!

Se uno qualunque di questi test inizia a causare il benché minimo disagio, passate a un altro metodo. Il disagio o il dolore sono un segnale del fatto che state agendo con troppa forza e, se continuate, potreste farvi male o provocare un'infiammazione dei tessuti.

Uno degli errori più comuni che le persone commettono quando stanno imparando a eseguire l'autotest muscolare è proprio quello di imprimere troppa forza.

Nell'eseguire questi test, dovreste idealmente usare la forza muscolare minima necessaria. All'inizio io imprimevo troppa forza e finivo sempre per trovarmi con le dita doloranti. Alla fine ho capito che potevo dosare la mia forza in modo da applicare solo quella sufficiente a tenere su il dito che opponeva resistenza.

Dopo aver praticato tutte le varie forme di autotest per diversi anni, vi posso assicurare che l'approccio migliore è usare una forza molto blanda o nulla. Per esempio, quando usate il test del cerchio nel cerchio, la quantità giusta di forza da imprimere è quella che usereste per tenere una coccinella tra la punta delle dita senza schiacciarla. Ricordate che lo scopo è individuare i lievi cambiamenti che avvengono nel vostro corpo. Quando la risposta è affermativa, i muscoli saranno nella loro normale condizione di forza, quindi saldi. Quando la risposta è negativa, i muscoli saranno leggermente più deboli. È questo il cambiamento che state cercando di individuare, sia che stiate lavorando su voi stessi sia che stiate operando su un'altra persona. Per percepire un cambiamento come questo occorrono delicatezza e sensibilità, non una forza eccessiva.

Non concentratevi sulle vostre dita!

Un errore molto comune che si commette quando si sta imparando il test muscolare è concentrarsi sulle proprie dita. Chiunque sia in grado di scrivere molto velocemente al computer sa di non dover pensare troppo a ciò che fanno le dita, altrimenti il ritmo rallenta e gli errori aumentano. Qualunque insegnante di dattilografia vi dirà di non guardare le mani sulla tastiera, ma di tenere gli occhi sullo schermo. Anche il test muscolare funziona meglio se non vi concentrate sulle dita quando cercate di ottenere una risposta. Concentratevi invece sulla domanda o sulla persona che state testando, e lasciate che il test muscolare avvenga in maniera leggermente distaccata dalla vostra attenzione.



Allenare l’intuizione

Dopo aver usato il codice emotivo per un po’, potreste iniziare a osservare uno strano fenomeno: una frazione di secondo prima di ottenere la risposta del test muscolare, questa potrebbe apparirvi nella mente. Le prime volte potrebbe essere così flebile da risultare impercettibile.



Col passare del tempo, però, potreste trovarvi a dire a voi stessi: “Lo sapevo”. Quando sarete sul punto di scoprire l’emozione congelata attraverso il test muscolare, avvertirete qualcosa: una sensazione, un’idea, una visione con gli occhi della mente, una vocina che vi parla nella testa o una percezione fisica. Non state ammattendo: questa si chiama intuizione! Anche se vi considerate le persone meno intuitive al mondo, tutti abbiamo questo dono, l’intuizione fa parte di noi, e quanto più userete il codice emotivo tanto più svilupperete l’intuizione.

Il test muscolare è un vero e proprio allenamento per l’intuizione. Man mano che vi abituerete ad ascoltare la vostra intuizione, scoprirete che potete arrivare alle risposte in questo modo. Quanta più attenzione presterete a questi “download intuitivi”, meglio arriverete a conoscere le risposte alle vostre domande.

Comunicazione non verbale

La comunicazione che avviene tra voi (in quanto guaritori) e il soggetto non

deve necessariamente essere verbale. Io stesso mi sono imbattuto in questo fenomeno molti anni fa. All'epoca ero abituato a usare il test della lunghezza della gamba come principale metodo di valutazione e lo utilizzavo con successo da anni.

Come ho già spiegato, questo test non è altro che una diversa forma di test muscolare, in cui le risposte vengono date dal corpo attraverso cambiamenti nella lunghezza delle gambe anziché nella forza dei muscoli. Capii ben presto che il corpo era facilmente in grado di darmi risposte con questa forma di test così come con le altre e divenne il metodo cui ricorrevo più di frequente. Per lungo tempo, quindi, la primissima cosa che facevo con la maggior parte dei pazienti era chiedere loro di sdraiarsi a pancia in giù e domandare al loro corpo una risposta sì/no, cosa che puntualmente questo faceva attraverso i cambiamenti nella lunghezza delle gambe. Se la risposta era sì, le gambe erano di pari lunghezza; se la risposta era no, la lunghezza era diversa. Aveva sempre funzionato senza problemi, ma un giorno successe una cosa interessante.

Stavo lavorando su un paziente da qualche minuto e il trattamento stava giungendo al termine. L'uomo era steso prono sul lettino, io abbassai lo sguardo e controllai la lunghezza delle gambe: perfettamente bilanciate. Quando era venuto da me la prima volta, avevo scoperto uno squilibrio nei reni e in quel momento stavo pensando ai progressi che aveva fatto da quando avevamo iniziato i trattamenti. Alzai lo sguardo verso la schiena e i miei occhi si posarono senza apparente motivo sulla zona del rene destro, così mi soffermai a riflettere per qualche istante su quell'organo. Abbassai lo sguardo e controllai di nuovo la lunghezza delle gambe: all'improvviso era notevolmente diversa. Allentai la presa e guardai verso il rene sinistro, poi controllai di nuovo le gambe: erano di pari lunghezza. Allora ripetei l'esperimento: guardai verso il rene destro e controllai la lunghezza delle gambe. C'era una differenza enorme. Ero stupefatto! Come potete immaginare, questa persona aveva un problema al rene destro e infatti venne fuori che, in quell'area del corpo, c'era un'emozione congelata che metteva i reni in uno stato di disequilibrio. Subito dopo aver liberato l'emozione congelata, la semplice osservazione della zona renale non determinò più un cambiamento nella lunghezza delle gambe, perché lo squilibrio se n'era andato.

Quell'esperienza fu una vera e propria epifania per me, e mi affrettai a farne buon uso. Da quel momento in poi porre domande silenziose al corpo divenne per me una consuetudine. I risultati erano gli stessi di prima, con la sola differenza che adesso mi limitavo a pensare alle domande che prima formulavo

ad alta voce.

In tutti questi anni non ho mai avuto un solo problema con la comunicazione non verbale: fra tutti noi c'è uno scambio di energia costante, e usare la comunicazione non verbale non fa che evitare il passaggio superfluo di esprimere a voce i pensieri e le domande.

Scoprii così che qualunque domanda che potessi formulare a voce poteva anche essere posta in silenzio, senza alcuna differenza nella risposta.

Inoltre la comunicazione non verbale funziona con tutte le forme di test, da quello dell'oscillazione a quello del braccio a tutti gli altri metodi che ho visto.

La persona che si sottopone al test si può limitare a pensare alla propria affermazione, e i risultati saranno gli stessi che se l'avesse pronunciata. Parimenti, la persona che esegue il test può formulare la propria domanda solo con il pensiero e ottenere le risposte che cerca.

Non avevo mai avuto problemi con questo tipo di test non verbale, finché un paziente non mi aiutò a imparare una lezione importante.

Il pagliaccio infernale

Qualche mese prima, Bill era venuto da me per un trattamento alla parte bassa della schiena; le cose procedevano bene, e quel giorno era nel mio studio per un controllo di routine. Era sdraiato a pancia in giù sul lettino e io stavo eseguendo il test della lunghezza delle gambe. Diressi i pensieri verso il suo corpo e pensai: "Dammi una risposta affermativa". Controllai le gambe: erano della stessa lunghezza. Poi pensai: "Dammi una risposta negativa". Controllai le gambe e, con mia grande sorpresa, non vidi alcun cambiamento. Molto strano. Usavo quel tipo di test da oltre dieci anni, ma non avevo mai visto un fenomeno simile. La lunghezza delle gambe avrebbe dovuto cambiare, ma non lo aveva fatto. Non riuscivo a capire perché il test non funzionasse.

Ripetei la procedura diverse volte, ma senza successo. Perplesso, sollevai lo sguardo e notai ciò che aveva Bill sulla schiena: sul retro della sua maglietta era ritratto un clown dall'aspetto diabolico e con terribili zanne che stillavano sangue.

D'istinto afferrai un pezzo di carta e coprii l'immagine, poi ripetei il test. Funzionò. Ero onestamente sbalordito. Scoprii il disegno e ripetei il test... niente. Coprii di nuovo l'immagine e il test riuscì. Fino a quel momento io e Bill non ci eravamo scambiati una sola parola.

Dopo aver coperto e scoperto l'immagine svariate altre volte, e confermando ogni volta il risultato, spiegai a Bill quello che stava succedendo. «Penso che

l’immagine del pagliaccio sulla tua maglietta influisca negativamente su di te e che forse dovresti sbarazzartene.»

Ogni cosa ha un’energia vibrazionale che ha un impatto sul nostro campo energetico, positivo o negativo.

Alcune cose hanno un effetto vibrazionale più positivo e altre ne hanno uno più negativo. Per esempio, se guardate un’immagine di Adolf Hitler, probabilmente i vostri muscoli risulteranno più deboli oppure ondeggerete all’indietro, allontanandovi dal suo volto e da tutta la negatività che racchiude. Se, al contrario, osservate un dipinto che raffigura un bellissimo paesaggio, l’energia vibrazionale di quella scena avrà un effetto positivo su di voi. Un quadro che raffiguri una scena di degrado vibrerà a una frequenza molto più bassa e il vostro corpo la troverà repellente. Io credo che siano gli oggetti stessi a emanare queste frequenze, positive o negative. I nostri valori personali, le associazioni mentali e le aspettative hanno a loro volta un ruolo, ma io penso che tutti abbiamo l’innata capacità di sentire la positività e la negatività connaturata a ogni situazione.

Risoluzione dei problemi

Forse potrebbe esservi utile lasciare un segnalibro tra queste pagine per poterle consultare in futuro, quando inizierete a sciogliere le emozioni congelate. Il test muscolare dovrebbe funzionare correttamente nella maggior parte dei casi, ma di tanto in tanto potreste ottenere risposte strane o incoerenti.

Di solito questo succede perché voi o il vostro partner (se state lavorando con qualcuno) siete diventati non testabili. Secondo la mia esperienza, circa una persona su cinquanta è considerata non testabile in un determinato momento. In questi casi il soggetto presenterà una reazione di forza a prescindere da quanto incongruente o falsa sia l’affermazione utilizzata. Non è un problema grave né permanente. I motivi per i quali non è possibile testare qualcuno sono diversi e li vedremo nelle prossime pagine.

Risposte improvvise e sempre deboli

Ottenere risposte sempre deboli nella maggior parte dei casi è segno di uno stato temporaneo chiamato “sovraccarico”. Di solito potreste riuscire a liberare fra le quattro e le dieci emozioni congelate in un’unica seduta, e la maggior parte dei

soggetti può fare una seduta ogni due o tre giorni. Il rilascio delle emozioni congelate può avvenire in successione, senza bisogno di pause. Di tanto in tanto, però, il corpo e il cervello possono essere sopraffatti dalla miriade di dati, connessioni e riconnessioni che hanno luogo ogni volta che un'emozione congelata viene rilasciata. Una condizione di sovraccarico comporta che il test risulti debole a prescindere dalle azioni che vengono svolte. Si tratta di uno stato temporaneo, che di norma dura meno di trenta secondi.

Questo può essere accompagnato da un impeto di emozioni, da una sensazione di entusiasmo, da fiato corto o spossatezza. Più spesso, se prendete una pausa (per voi o per il soggetto) di trenta secondi o di un minuto, il cervello e il corpo torneranno allo stato di normalità, e i test potranno riprendere. In rare occasioni (tipicamente dopo il rilascio di un'emozione piuttosto intensa), la persona può entrare in uno stato di sovraccarico per ore o anche per un'intera giornata.

Per capire meglio che cosa succede, immaginate questo scenario. Siete seduti in auto, di notte. I fari sono accesi, ma il motore è spento e la macchina non parte. Girate la chiave, ma il motorino di avviamento gira a vuoto. Notate che il motore si avvia e la luce dei fari si indebolisce. Una situazione analoga avviene quando il corpo è in sovraccarico: la mente gira furiosamente, elaborando ciò che è appena successo, quindi l'energia disponibile per il test muscolare cala.

Il soggetto presenta sempre reazioni forti

Se la persona sulla quale state tentando di lavorare dà sempre risposte forti a prescindere da ciò che fate, il vostro soggetto potrebbe non essere temporaneamente testabile.

Ho scoperto che questo avviene per un paio di ragioni: o il soggetto è disidratato oppure una o più vertebre cervicali sono disallineate.

Se una persona è disidratata, questo ha un impatto diretto sulla forza muscolare e sulla conduttività elettrica. In tal caso occorre che il soggetto beva un bicchiere d'acqua, e poi si può procedere con il test. A volte è sufficiente. Potrebbe essere utile che anche voi beviate un bicchiere d'acqua, perché se a essere disidratati siete voi, i test ne risentiranno alla stessa maniera.

Una vertebra cervicale disallineata può creare interferenze nel sistema nervoso, inibendo le connessioni nervose e depistando i messaggi che arrivano ai muscoli. In simili casi il soggetto dovrebbe fare alcune sedute da un chiropratico per sistemare le cose ed essere di nuovo testabile.

È importante ricordare che è sempre possibile testare un soggetto temporaneamente non testabile: in questi casi si può ricorrere al test per interposta persona, di cui parleremo nel capitolo 9. Per ora vi basti sapere che, anziché sottoporre qualcuno al test diretto, questa procedura vi permette di eseguire il test su di voi o su una terza persona, e comunque attingere al subconscio del soggetto non testabile per avere le risposte desiderate.

Di tanto in tanto mi imbatto in persone che hanno già stabilito che il test muscolare non funziona. E, ci credereste?, su di loro non funziona! Fanno in modo che sia così.

Il test muscolare funziona sulla maggior parte delle persone e nella maggioranza dei casi, ma ci sono altri fattori che entrano in gioco. A volte non funziona perché, per qualche ragione, il soggetto non è a proprio agio, oppure perché è scettico. O ancora perché il soggetto è sulla difensiva, spaventato che il test possa rivelare qualcosa di segreto. Per esempio, ho spesso notato che non è possibile testare alcune persone davanti a un gruppo, ma che quelle stesse persone diventano perfettamente testabili quando sono sole con me.

Chiedete sempre il permesso

Prima di fare qualsiasi cosa, spiegate sempre quello che succederà. Se state per premere sul braccio di un soggetto per eseguire un test, illustrate prima la procedura e chiedete il permesso di eseguirla.

Tecnicamente è possibile testare qualcuno senza dirglielo –basta usare l'autotest – ma non è corretto.

Chiedere il permesso del soggetto che state per testare è essenziale, così come lo è che rispettiate i suoi desideri.

Testare qualcuno senza permesso o contro la sua volontà è un'autentica invasione della privacy e va contro ogni etica. E non è tutto. Se agite senza permesso, potreste fare molta più fatica a stabilire una buona connessione e otterreste risposte sbagliate. Quindi non perdete il vostro tempo! Non fatelo nemmeno se siete curiosi e, se qualcuno vi dovesse chiedere di farlo, spiegate che la cosa va contro i vostri principi e la vostra etica.

Non eseguite mai un test né lavorate su un minorenne senza il permesso dei genitori o del tutore legale. Lo stesso vale per gli animali domestici.

Il test muscolare non è fatto per vincere alla lotteria

Il test muscolare è un dono divino che ci consente di aiutarci l'un l'altro, quindi non deve essere usato per divinare i numeri da giocare alla lotteria. Secondo la mia esperienza, comunque, fare domande che non hanno attinenza con la salute non funzionerà. Potete fare domande sul presente, ma non cercate di vedere il futuro: il test muscolare non serve a questo, e i risultati sarebbero nel migliore dei casi inaffidabili. Il test muscolare riguarda il presente, si applica allo stato di salute attuale e individua emozioni congelate del passato.

Non usate il test muscolare per prendere decisioni importanti

Il test muscolare non deve essere usato per prendere importanti decisioni di vita, come per esempio se cambiare lavoro o sposarsi. Potete testare ogni decisione che prendete, certo, ma secondo me non otterrete niente se non una nevrosi. Ricorrete al test muscolare per trovare emozioni congelate e per aiutare voi stessi e gli altri a riacquistare e a conservare la salute, e limitatevi a questo.

Lasciatevi guidare

Non siate troppo orgogliosi per chiedere l'aiuto divino. Il Creatore conosce sempre le risposte che state cercando e vi vuole aiutare. E credetemi se vi dico che recito una preghiera silenziosa ogni volta che sottopongo qualcuno a un test: chiedo aiuto dall'alto, e funziona sempre. Provate!

Siate pazienti con voi stessi

Alcune persone arrivano a padroneggiare il test muscolare e l'autotest molto in fretta, mentre ad altri serve più tempo. Io vi garantisco che, se perseverate, la pratica vi verrà facile e vi si aprirà un mondo di guarigione.

La prima volta che qualcuno vi guarderà e vi ringrazierà commosso per ciò che avete fatto capirete che cosa intendo.

Non c'è niente di più bello della sensazione di avere davvero aiutato qualcuno, una sensazione che non avrete ogni volta che lavorate su un soggetto, ma in tutti i casi in cui avrete sinceramente nel cuore l'intenzione di aiutare quante più persone possibile.

Volete sapere che cosa mi rende felice? Quando i terapisti che ho formato vedono dei risultati...

Donna, trentotto anni, con tendenze suicide e atti di autolesionismo. Diceva di aver toccato il fondo. Dopo cinque settimane di lavoro con il codice emotivo era felice, aveva ripreso a lavorare a tempo pieno e non riusciva a credere ai risultati che avevamo ottenuto, a dispetto di anni trascorsi fra altre terapie e trattamenti sanitari obbligatori che non avevano sortito alcun effetto. A distanza di tre mesi sta benissimo!

Un'altra donna, ventinove anni. Le era stata diagnosticata la fibromialgia e su una scala da 0 a 10 collocava il grado di dolore a 7. Liberammo dodici emozioni congelate. Il grado di dolore scese a 5. Dopo altre due sedute valutava il grado di dolore a 2 nei giorni peggiori e a 0 nella maggior parte del tempo.

Una terza donna, trentotto anni, aveva da sempre un dolore costante a una spalla e a un ginocchio. Valutava il grado di dolore sempre dal 4 in su. Liberammo nove emozioni congelate. Il ginocchio non le fa più male. Il dolore alla spalla si è trasformato in "un leggero disagio, ma nulla di terribile".

Meredith B.

Controllate il vostro lavoro

Se, durante un test, ricevo una risposta forte o debole per tre volte (o più) di fila, preferisco ricontrollare il criterio di riferimento per accertarmi che la persona sia ancora testabile.

Se il test vi sta richiedendo più tempo del solito, è bene ricontrollare periodicamente il criterio di riferimento per essere sicuri di essere in linea. A volte una persona si può sovraccaricare mentre la state testando; in questo caso avrete una reazione di debolezza ogni volta che eseguite il test e finché non avrà elaborato quanto successo prima. Se continuate a ottenere risposte forti, è buona norma eseguire il test con una parola negativa e viceversa.

Idee chiare

Per ottenere risposte accurate nei test occorre avere idee chiare. Restate sul semplice, concentratevi sull'affermazione o sulla domanda che avete a disposizione e tenete la mente sgombra da altri pensieri. Esortate il soggetto che state testando a fare altrettanto.

Se fate una domanda e subito dopo pensate al pranzo che vi aspetta, la risposta che otterrete potrebbe essere sul vostro pasto anziché riguardare il tema

dell’altra persona.

Ecco un piccolo test che vi dimostra come la positività e la negatività influiscano sulla vostra energia. Guardate questo disegno.



Se lo tenete in un modo, è una faccina sorridente; se lo guardate al contrario, diventa una faccina accigliata. Se fissate lo sguardo sul disegno quando è dritto, vi sentirete oscillare in avanti e un test muscolare darebbe una risposta forte. Girata al contrario, l’immagine vi farà oscillare all’indietro e un test muscolare darebbe una risposta debole. Non voglio che prendiate per oro colato le mie parole: provate voi stessi.

Attenzione ai pensieri negativi

Siccome è possibile influenzare il risultato del test con i pensieri, è davvero essenziale restare concentrati.

Distrarsi o fare pensieri negativi può deviare le informazioni che state cercando. Se avete pensieri negativi sulla persona che state testando (anche se quella persona siete voi), il vostro corpo risponderà di conseguenza, dando una risposta muscolare di debolezza, anche se la vera risposta alla domanda che avete posto era “sì”.

Amore e gratitudine

Il modo più facile per mantenere puri i vostri pensieri è avere un cuore pieno di amore e gratitudine, due delle forze più potenti dell’universo.

Lasciate che l’amore per la persona che state cercando di aiutare vi riempia il cuore. Sentite il sincero desiderio di aiutarla. Credete in ciò che potete fare e

siate grati a Dio perché lo state facendo. È tutto qui. Quando mettiamo alla base del nostro lavoro l'amore e la gratitudine, adottiamo un atteggiamento potente, incompatibile con pensieri negativi, paura o dubbio. Se vi accorgete di indugiare in schemi di pensiero negativo, fate un respiro profondo e lo sforzo consapevole di riempire il cuore di amore e gratitudine.

Non fate diagnosi a meno che non siate medici

Se siete medici, fare diagnosi è il vostro mestiere. In caso contrario non fate diagnosi a nessuno: sarebbe esercizio abusivo della professione medica, cioè un reato, oltre che un atto contrario all'etica. Prestate attenzione a ciò che le persone vi dicono e, se l'assenza di sintomi vi sembra strana, suggerite loro una visita medica.

Non preoccupatevi degli increduli

Non tutti sono aperti a imparare nuovi metodi di guarigione come il codice emotivo. Magari qualcuno dei vostri familiari vi crede fuori di testa. Fate pace con l'idea di essere considerati un po' matti e andate avanti. I più grandi scienziati e guaritori della storia sono stati ridicolizzati e non creduti almeno una volta. Nel mondo sono migliaia le persone che usano il codice emotivo, quindi se avete bisogno di supporto lo troverete!

HO IMPARATO LA LEZIONE

Sebbene avessi uno stile di vita molto attivo, facessi yoga regolarmente, mangiassi sano e mi prendessi cura di me stessa, avevo sviluppato un'infiammazione al nervo sciatico. Avevo provato di tutto, ma niente sembrava funzionare davvero. Quel fastidioso dolore mi accompagnava sempre. Ero molto abbattuta. Alla fine, e giusto in tempo, iniziai a eseguire test muscolari sulla base delle recenti scoperte che avevo fatto sulle emozioni congelate. Nell'arco di molte, lunghe settimane, rilasciai parecchie emozioni congelate nella zona delle anche. A sessantadue anni feci un viaggio a ritroso fino ai miei diciotto anni. Il giorno successivo l'anca mi faceva talmente male che per qualche ora riuscii a stento a camminare, mentre muscoli e tessuti tornavano al loro posto. Mi fidai di quanto stava avvenendo, mi fidai dell'autotest e andai avanti. Adesso, a distanza di centinaia di emozioni e dopo molte ore di lavoro, sono totalmente e completamente libera dal dolore.

Credo in questo lavoro come mai prima d'ora! Quindi, adesso, grazie alla mia esperienza diretta, sono sicura di ciò che sto facendo anche se il dolore non svanisce subito. Posso raccontare la mia esperienza e far capire qual è la meta. Può essere un percorso lungo, quindi occorre essere pazienti e lasciare che la guarigione avvenga nei tempi decisi dal subconscio. Sono davvero grata per questa esperienza di guarigione. Mi ha insegnato tanto su ciò che è possibile fare. Sapere quanto sia potente questa modalità di guarigione è una cosa, farne esperienza diretta e concreta è tutt'altra! Alcuni problemi si risolvono in fretta, altri richiedono più tempo. Fidatevi del procedimento. E grazie, Spirito, per avermi dato la lezione della sciatica. Hai avuto la mia attenzione! Ho imparato la lezione!

Theresa W.

A chi, o a che cosa, facciamo domande durante i test?

Parliamo al subconscio o allo spirito che è dentro ciascuno di noi. Quando però preghiamo e chiediamo l'aiuto di Dio all'inizio di ogni seduta, sono gli angeli che vengono ad assisterci anche se noi non li vediamo.

ASSISTENZA ANGELICA

Ho letto il libro del dottor Bradley Nelson quando fu pubblicato. Essendo io stessa un'operatrice olistica, sono sempre alla ricerca di strumenti nuovi per aiutare le persone a guarire. Sapevo che il principio delle emozioni congelate era vero, ma c'è anche una componente spirituale di cui ho fatto esperienza diretta con una degli operatori certificati del dottor Nelson, che è anche una mia cara amica. Un giorno ero da lei e le chiesi se potessi assistere a una seduta mentre lavorava con alcuni pazienti a distanza. Una volta ottenuto il loro permesso, potei osservare diverse sedute.

Mi sedetti all'altro capo della stanza e la osservai intraprendere il dialogo del codice emotivo per individuare le emozioni congelate. Osservai però anche un'altra cosa, che mi sorprese: prima di iniziare la seduta con la paziente, la mia amica recitava una preghiera silenziosa. All'improvviso sentii che nella stanza non c'eravamo più solo noi: l'ambiente sembrò popolarsi. Che cosa stava succedendo? Non feci in tempo a formulare questa domanda dentro di me che potei "vedere" un gruppo attorno a lei e alle sue spalle mentre dialogava con la paziente. Questi esseri di luce sembravano molto interessati e partecipi. Fissavano intensamente lo schermo del computer che la mia amica stava usando e sembravano guidare le domande che poneva. Non appena mi chiesi: "Chi sono queste

persone? Chi sono questi spiriti?", la risposta mi fu chiara: "Sono membri della famiglia che vogliono aiutare questa persona a liberarsi dalle sue emozioni congelate. Hanno un interesse personale affinché guarisca e vogliono aiutare e guidare la procedura".

Al termine della seduta gli spiriti se ne andarono. La mia amica si dedicò quindi a un altro paziente. Di nuovo recitò una preghiera silenziosa per conto del soggetto e, ancora una volta, un gruppo di spiriti si radunò alle sue spalle. Sembrava che quella preghiera fosse un invito affinché le parti interessate si presentassero per aiutare il processo di guarigione. Il numero degli spiriti variava da una seduta all'altra: a volte erano due o tre, a volte di più.

Il dottor Nelson insegna i principi della guarigione generazionale e del rilascio delle emozioni e, quel giorno, io vidi con i miei occhi quanto tutto questo fosse vero. Ho avuto altre esperienze con cari amici e con me stessa in cui familiari defunti operano come angeli guaritori per aiutare i vivi a riacquistare la salute. Il lavoro del dottor Nelson è ispirato ed efficace! Lui ha trovato il modo di dare a tutti noi l'accesso a strumenti che, guarendo il piano emotivo, sono in grado di sanare il corpo fisico. Siamo davvero esseri fatti di mente, corpo e spirito. Tutti e tre questi aspetti devono essere affrontati per guarire.

Margaret P.

Io credo che gli angeli arrivino ogni volta che chiediamo l'aiuto divino, e che pensieri, impressioni e idee che filtrano nella nostra mente su come aiutare qualcuno provengano nella maggior parte dei casi da loro. Inoltre la preghiera ci connette con il Creatore e facilita l'uso degli strumenti divini. In realtà, sono arrivato a credere e a sapere che il più alto compito di chi si occupa di guarire gli altri sia quello di fungere da tramite con questo potere più alto. Rendetevi disponibili a provare, e capirete cosa intendo.

6
Rilasciare le emozioni congelate

> La fede è credere a ciò che non vediamo; la ricompensa per questa fede è il vedere ciò in cui crediamo.
>
> SANT'AGOSTINO

A desso che avete avuto l'opportunità di imparare e di praticare il test muscolare, è giunto il momento di apprendere la parte del codice emotivo che si occupa di trovare e liberare le emozioni congelate. In questo capitolo imparerete come rilasciare le emozioni da voi stessi e dagli altri.

Come vedrete, si tratta di un processo semplice e logico; con la pratica, diventerete sempre più efficienti e riuscirete a individuare e a liberare un'emozione congelata in meno di un minuto.

NIENTE DI PIÙ RAPIDO...

Persi mia madre quando avevo sette anni. Avevo quattro fratelli più grandi ed ero l'unica femmina. Non capivo che cosa stesse succedendo, perciò non piansi molto. In seguito ebbi una matrigna, una donna crudele e violenta. Mi persi quindi quegli anni importanti per la crescita, e di conseguenza la mia vita adulta è stata costellata di errori, tra cui cinque divorzi e tre tentativi di suicidio. La mia era un'esistenza disfunzionale...

Poi venni a sapere del codice emotivo. Acquistai il libro e iniziai a usarlo. Pagarmi gli studi per ottenere la certificazione è stato un sacrificio, ma ne è valsa la pena!

Amo favorire la salute e la felicità degli altri. Io stessa ho toccato il fondo molte volte, quindi vedere altri soffrire quanto ho sofferto io mi rattrista molto. Avevo un muro del cuore che parlava da sé, con tutte le emozioni congelate e gli anni in cui si erano verificate. Ho trascorso molto tempo in terapia, fin da quando morì mia madre... ma per guarire lo stato mentale niente funziona in modo tanto rapido quanto il codice emotivo. Io sono davvero convinta che questo sia un dono che Dio ha voluto fare al dottor Brad.

Un’emozione alla volta

Le emozioni congelate devono essere individuate e liberate a una a una. Anche voi, come la maggior parte delle persone, avrete probabilmente qualche centinaio di emozioni congelate nel corpo. Sulle prime potrebbe sembrarvi un’impresa impossibile, ma tenete a mente che avete appena iniziato a imparare, quindi ovviamente dovete cominciare piano piano.

Le persone in genere sono in grado di liberare fra le quattro e le dieci singole emozioni in una seduta. In alcuni casi vi accorgerete di poterne rilasciare di più, in altri di meno, appena una o due. Ci sono giorni in cui dopo una seduta vi sentirete benissimo, e altri in cui non noterete grandi cambiamenti. Utilizzare il codice emotivo significa intraprendere un viaggio con lo scopo di liberarvi a poco a poco dal vostro bagaglio emotivo finché non riuscirete a prendervi la responsabilità delle vostre emozioni e a creare la realtà che volete vivere.

Tutti abbiamo la tendenza a cercare scorciatoie. Io e il mio team riceviamo di tanto in tanto lettere da persone che usano il codice emotivo e che si dicono convinte di aver trovato un modo per liberare centinaia o persino migliaia di emozioni in una sola seduta. Per qualche strana coincidenza, queste stesse persone non ci hanno mai raccontato una storia di successo. Al contrario, gli episodi di guarigione più profonda arrivano da quanti utilizzano il codice emotivo in maniera corretta, liberando un’emozione alla volta. Su questo potete credermi: io stesso ho provato ad accelerare il processo diverse volte, ma sono giunto alla conclusione che il nostro corpo non è fatto per sopportare più di un rilascio emotivo alla volta.

Se sperate o credete di liberare più emozioni congelate simultaneamente, è molto probabile che stiate sbagliando a interpretare le risposte al test muscolare. Ricordate che il test è soggettivo, quindi dobbiamo sempre accostarci a esso con mente aperta, senza sperare in una risposta in particolare. Se riversiamo le nostre speranze nell’ottenere una determinata risposta, stiamo proiettando. Questo significa che il vostro pensiero magico sta interferendo con la realtà e il corpo ci sta fornendo la risposta che vogliamo. Al fine di ricevere risposte corrette, dobbiamo restare neutri e concentrati su quanto stiamo facendo.

Perché una sola alla volta?

Adesso potreste domandarvi per quale motivo possiamo liberare solo un'emozione congelata alla volta, specie dal momento che l'energia –a differenza del corpo fisico – non ha confini. Il motivo è da ricercare nel modo in cui facciamo esperienza dell'energia emozionale e la elaboriamo (di questo parleremo più nel dettaglio al termine di questo capitolo e di nuovo al capitolo 11). Ogni volta che provate un'emozione abbastanza intensa da sopraffarvi e restare congelata, il corpo e lo spirito vengono sottoposti a un forte stress. Immaginate di amplificare questa intensa esperienza e questo stress per cento o mille volte. Vi sembra impossibile da sopportare, vero? Questo è esattamente il motivo per cui non possiamo liberare più di un'emozione alla volta.

Quando portate alla luce e liberate un'emozione, state sostanzialmente riprendendo da dove avevate lasciato, nel pieno dell'esperienza emotiva. Questo non significa che continuerete a provare quella sensazione, ma il vostro corpo e il vostro spirito lavoreranno dietro le quinte per elaborare quell'energia emotiva.

Quando seguiamo correttamente la procedura del codice emotivo, onoriamo ogni esperienza emotiva. Nel liberare un'emozione congelata potreste trovarvi in uno stato di esaltazione o in lacrime, potreste sentire affiorare dei ricordi e percepire sensazioni nel corpo. Ricordate che anche una singola emozione congelata può risultare molto potente.

Liberare tante emozioni alla volta, se anche fosse possibile, non ci darebbe modo di onorare in maniera adeguata ogni esperienza emotiva. Inoltre elaborare così tanta energia emotiva in un'unica seduta mette a dura prova la mente, lo spirito e il corpo fisico di chiunque. Lasciar andare tutto il proprio bagaglio emotivo in una volta potrebbe sembrare un'idea brillante, ma non lo è, e il nostro subconscio lo sa bene, quindi lo impedisce a giusta ragione.

Datevi tempo per guarire. Magari adesso vi sentite disperati, o forse solo entusiasti all'idea di liberarvi dalle vostre emozioni congelate, però dovete fare un profondo respiro e formulare l'intenzione di permettere al vostro subconscio di parlarvi e che le cose vadano esattamente come devono. Il vostro subconscio sa già che cosa deve essere rilasciato per aiutarvi a sentirvi al meglio, quindi abbiate fiducia in questa saggezza, seguite la procedura e imbarcatevi per il vostro splendido viaggio di guarigione.

Controllate l'ambiente

Prima di iniziare, accertatevi di essere a vostro agio nell'ambiente (e che lo sia il vostro soggetto). Soprattutto se siete alle prime armi con il codice emotivo, è consigliabile spegnere radio e televisore, che possono distrarvi e avere un effetto energetico negativo o positivo: non ci devono essere interferenze nel test muscolare. Con il passare del tempo e man mano che acquisirete dimestichezza con questo metodo, scoprirete di poterlo applicare in qualsiasi situazione.

I passaggi della procedura del codice emotivo sono i seguenti:

ottenere il permesso del soggetto
↓
stabilire un criterio di riferimento per il test
↓
stabilire se esiste un'emozione congelata
↓
stabilire qual è questa emozione
↓
liberare l'emozione congelata
↓
controllare che il rilascio dell'emozione sia avvenuto con successo

Primo passaggio: ottenere il permesso

- Se state lavorando su voi stessi, saltate questo passaggio.
- Se state lavorando su un'altra persona, abbiate cura di ottenere il permesso di eseguire il test e di ottenere informazioni dal suo subconscio. Potreste chiedere: "Mi dai il permesso di fare un test per individuare le emozioni congelate?". Non eseguite un test muscolare per avere questa risposta. Lasciate che sia il soggetto a darvi il consenso verbale o quantomeno con un cenno di assenso della testa.

  Quando entrambi vi sentirete comodi e rilassati, potete cominciare.

Secondo passaggio: stabilire un criterio di riferimento per il test

Prima di iniziare a cercare le emozioni congelate, il compito iniziale è di stabilire un criterio di riferimento per il test. Scegliete un metodo di test muscolare con il quale vi sentite a vostro agio.

- Se state lavorando su voi stessi con l'autotest, accertatevi di essere testabili.
  Per farlo, pronunciate ad alta voce: "Il mio nome è_____" e dite il vostro nome.
  Se avete pronunciato una frase congruente o vera, il test dovrebbe mostrare forza muscolare o una risposta congruente.
  Adesso fate un'affermazione falsa e dite ad alta voce: "Il mio nome è_____" completando la frase con un nome diverso dal vostro. Il risultato dovrebbe essere debolezza muscolare o una risposta incongruente.
  Anche pronunciare le parole "sì" e "no", o "amore" e "odio" è utile per stabilire un criterio di riferimento.
  Se per qualche motivo non siete testabili, consultate la sezione del capitolo 5 dedicata alla risoluzione dei problemi.

- Se state lavorando con un'altra persona e conducendo un test sul suo corpo, come prima cosa stabilite se il soggetto è testabile.
  Dal momento che ogni persona è diversa dall'altra, il test muscolare darà sensazioni leggermente variabili per ciascuno. Ottenere una netta risposta muscolare forte o debole da parte del soggetto vi farà immediatamente capire come si esprime il test muscolare di quel soggetto, sia nella forza sia nella debolezza.
  Il modo più facile per stabilire un criterio di riferimento è chiedere al soggetto di dire il suo nome pronunciando ad alta voce: "Mi chiamo_____".
  Dal momento che il soggetto ha pronunciato una frase vera o congruente, dovreste ottenere una risposta congruente o una reazione forte.
  Adesso chiedete al soggetto di pronunciare una frase non vera, dicendo ad alta voce: "Mi chiamo_____" con un nome diverso dal suo. A questo punto, il test muscolare dovrebbe darvi una reazione di debolezza o una risposta negativa (a seconda del test).
  Anche far pronunciare le parole "sì" e "no", o "amore" e "odio" è utile per stabilire un criterio di riferimento.
  Se il soggetto non è testabile, leggete il prossimo paragrafo oppure, per maggiori informazioni, consultate la sezione del capitolo 5 dedicata alla risoluzione dei problemi.

Se il soggetto non è testabile

Ricordate che una delle ragioni per le quali occorre stabilire un criterio di riferimento è determinare se la persona con la quale state lavorando è al

momento testabile. Se il braccio rimane forte o debole a prescindere dall'affermazione pronunciata, non è possibile eseguire il test. In questo caso, avete diverse opzioni.

Se voi o il soggetto siete disidratati, il test sarà più difficile, se non impossibile.

Una blanda disidratazione è piuttosto comune e vi si rimedia facilmente. Fate bere un bicchiere d'acqua al soggetto, e bevetene uno voi stessi, poi riprovate. Se neanche questo aiuta, è probabile che la persona abbia una vertebra cervicale disallineata. In questo caso potete ricorrere al test per interposta persona, o all'autotest, finché il soggetto non si sarà sottoposto ad alcune sedute da un chiropratico.

Alcune persone non sono testabili perché hanno una disabilità fisica, e in questi casi ricorrere al test surrogato è l'opzione migliore per aiutarle. Per maggiori informazioni su questo tipo di test, si veda il capitolo 9.

Terzo passaggio: stabilire se esiste un'emozione congelata

- Se state lavorando su voi stessi con l'autotest, ponete la domanda: "Ho un'emozione congelata che può essere liberata in questo momento?".

  Eseguite il test con un metodo a vostra scelta. Qui di seguito trovate una tabella dei possibili metodi e dei relativi risultati.

TEST	SÌ	NO
Tutti i test muscolari	Forza	Debolezza
Test dell'oscillazione	In avanti	All'indietro

Se la risposta è no, ci sono tre possibilità.

1. Non avete emozioni congelate, il che è fortemente improbabile (quantomeno all'inizio), dato che tutti ne hanno.
2. Avete un'emozione congelata ma per qualche ragione il vostro subconscio non la vuole liberare adesso. La domanda era: "Ho un'emozione congelata che può essere liberata in questo momento?", quindi anche se voi vi sentite pronti il vostro subconscio potrebbe non esserlo. La situazione –e quindi la

risposta – potrebbe cambiare nel prossimo futuro.

3. Avete un muro del cuore. Se le cose stanno così, il subconscio vi potrebbe dire che non avete emozioni congelate, quando in realtà ne avete. Nel capitolo 8 parleremo più diffusamente di questo. Per ora, il mio suggerimento è di continuare nella lettura di questo capitolo, anche se la risposta è no: in ogni caso è necessario apprendere il resto della procedura del codice emotivo. Se invece la risposta è sì, potete andare al passaggio successivo.

- Se state lavorando con un'altra persona e conducendo un test sul suo corpo, ponete la domanda: "Hai un'emozione congelata che può essere liberata in questo momento?".

Eseguite il test con un metodo a vostra scelta. Qui di seguito trovate una tabella dei possibili metodi e dei relativi risultati.

TEST	SÌ	NO
Tutti i test muscolari	Forza	Debolezza
Test dell'oscillazione	In avanti	All'indietro

Se la risposta è no, ci sono tre possibilità.

1. Il soggetto non ha emozioni congelate, il che è fortemente improbabile, dato che quasi tutti ne hanno.
2. Il soggetto ha un'emozione congelata, ma per qualche ragione il suo subconscio non la vuole liberare adesso. La domanda era: "Hai un'emozione congelata che può essere liberata in questo momento?", quindi anche se il soggetto si sente pronto, il suo subconscio potrebbe non esserlo. La situazione –e quindi la risposta – potrebbe cambiare nel prossimo futuro.
3. Il soggetto ha un muro del cuore. Se le cose stanno così, il subconscio potrebbe dire che non ci sono emozioni congelate, quando in realtà non è così. Nel capitolo 8 parleremo più diffusamente di questo. Per ora, il mio suggerimento è quello di continuare nella lettura di questo capitolo, anche se la risposta è no: in ogni caso è necessario apprendere il resto della procedura del codice emotivo. Se invece la risposta è sì, potete andare al

passaggio successivo.

Quarto passaggio: determinare qual è l’emozione

Se la risposta al terzo passaggio è stata sì, c’è un’emozione congelata pronta per essere rilasciata. Il passaggio successivo è scoprire di quale emozione si tratti. È rabbia? Sofferenza? È frustrazione, depressione o un’altra emozione? Quando è rimasta congelata questa emozione? Quale evento l’ha creata?

Attraverso un semplice processo di deduzione, potete restringere molto in fretta il campo delle possibilità. La tabella del codice emotivo che trovate a p.46 serve a facilitarvi il compito.

Con il tempo noterete che questa procedura diventa sempre più facile e veloce, e resterete stupiti nel constatare con quanta rapidità siete in grado di determinare esattamente quale emozione state cercando. Ricordate che il subconscio sa sempre qual è la risposta e che il test vi serve solo per stabilire una cosa già nota al subconscio.

Non solo: anche se state lavorando con una persona che non ha mai visto la tabella del codice emotivo, il suo subconscio sarà comunque in grado di dirvi precisamente verso quale punto della tabella vi dovete orientare. In realtà, se la persona con cui state lavorando non vede il contenuto della tabella è anche meglio, perché così non correrete il rischio che i suoi pensieri interferiscano con il test. Se volete mostrargliela all’inizio della seduta, invece, non c’è problema.

Trovare la colonna corretta

Iniziate il colloquio chiedendo: “L’emozione congelata è presente nella colonna A?” e poi eseguite il test. Se la risposta è sì, chiedete: “L’emozione congelata è presente nella colonna B?”. In questo modo dovreste ottenere una risposta negativa e la controprova che state andando nella direzione giusta.

Siccome dovrete sempre cercare un’emozione alla volta, questa si può trovare solo in una delle due colonne, quindi è possibile ottenere una risposta veritiera solo a una delle due domande contrapposte.

Se il test vi fornisce una risposta conflittuale, come per esempio che l’emozione congelata si trova sia nella colonna A sia nella colonna B, non preoccupatevi. Fate un profondo respiro, concentratevi di nuovo, riempite il cuore d’amore per la persona che state cercando di aiutare (e per voi stessi!), recitate una silenziosa preghiera per avere l’aiuto divino, abbiate fede nel fatto

che potete ottenere una risposta accurata e siate grati per questo, e infine riprovate. Se l'emozione precisa non è elencata nella tabella, il subconscio della persona sulla quale state lavorando sceglierà l'emozione che più si avvicina a quella congelata, quindi non vi serviranno altri supporti.

Trovare la riga corretta

Quando avrete stabilito in quale colonna si trova l'emozione congelata, avrete ristretto il campo del 50 per cento. Adesso occorre ridurre le scelte ancora di più. Per farlo, potreste semplicemente iniziare dall'alto e testare una riga alla volta, ma per accelerare i tempi ho numerato le righe da 1 a 6. Così, anziché fare una domanda per ogni riga, possiamo escludere le righe che non ci interessano a blocchi.

Chiedete: "L'emozione congelata è contenuta in una riga di numero dispari?". Se la risposta è no, allora saprete di dovervi orientare sulle righe 2, 4 o 6. Se la risposta è sì, significa che l'emozione congelata che state cercando è nelle righe dispari. A scopo esplicativo, ipotizziamo che l'emozione congelata si trovi in una riga dispari, quindi 1, 3 o 5. Il passo successivo è stabilire in quale delle tre.

Chiedete: "L'emozione congelata si trova nella riga 1?". Se la risposta è no, ponete la stessa domanda sulla riga 3 e, se necessario, sulla 5.

Trovare l'emozione corretta

Quando avrete identificato colonna e riga, l'elenco di emozioni congelate si è ristretto a cinque possibilità.

Diciamo, per esempio, che avete stabilito che l'emozione congelata si trova nella colonna A, riga 5. Vediamo la cella così individuata.

Riga 5 Reni o vescica	• Biasimo • Irritazione • Orrore • Paura • Terrore

Ancora una volta il subconscio sa precisamente quale di queste emozioni state cercando e, per scoprire con esattezza qual è, non dovete fare altro che chiedere.

Per esempio, in questo caso potreste iniziare col chiedere: “L’emozione congelata è il biasimo?” e poi eseguire il test muscolare. La risposta sarà solo sì o no.

Testate un’emozione alla volta in questo modo, finché non otterrete una risposta forte o affermativa. Se la primissima emozione sulla lista vi dà una risposta affermativa, è buona norma controllare il vostro operato testando anche quella successiva, che dovrebbe dare risposta negativa. Ricordate: state testando un’emozione alla volta, non di più, e solo una vi dovrebbe dare risposta positiva.

È importante porre domande chiare. L’intenzione e le parole che pronunciate devono essere allineate. Questo aspetto è essenziale per evitare confusione.

Fate uno sforzo consapevole per annullare timori sul procedimento che state conducendo: l’ansia è una forma di paura, e la fede e la paura non possono coesistere!

Affermazioni e domande

Potete scegliere di inquadrare le cose sotto forma di affermazione o di domanda (come descritto sopra). Non fa differenza, ma è fondamentale essere coerenti almeno nell’ambito della stessa seduta. Per capire meglio ciò che intendo, ipotizziamo che l’emozione congelata sia il terrore. In questo caso potreste dire: “Questa emozione congelata è il terrore” e otterreste risposta positiva.

Potreste anche metterla sotto forma di domanda e chiedere: “Questa emozione congelata è il terrore?” e anche in questo caso ottenere risposta affermativa.

Entrambi i metodi di indagine sono corretti ed entrambe le formulazioni vi daranno la stessa risposta del corpo.

Se vi limitaste a scorrere la lista e a pronunciare la parola “terrore”, potreste ottenere una reazione di diniego. Il corpo potrebbe oscillare all’indietro o avere una reazione muscolare debole anche se il terrore è l’emozione congelata. Questo accade perché il subconscio potrebbe semplicemente rispondere all’energia negativa della parola stessa.

L’emozione congelata è stata identificata

Adesso avete identificato l’emozione congelata, complimenti! Avete appreso una parte molto significativa del codice emotivo e state imparando ad attingere all’intelligenza del subconscio, capacità che vi sarà molto utile man mano che continuerete a svilupparla.

Andare più a fondo

A volte il subconscio ha bisogno di maggiori informazioni per essere disponibile a liberare un'emozione. A questo punto, quindi, è utile chiedere: "Dobbiamo saperne di più su questa emozione congelata?". Se la risposta è no, andate al quinto passaggio e operate per liberare l'emozione (però tornate indietro e leggete il resto, perché in futuro ne avrete bisogno!). Se la risposta è sì, dovrete approfondire, quindi continuate la lettura.

Ricordate che il subconscio sa tutto di questa emozione congelata: quando è rimasta intrappolata, chi era coinvolto, il punto esatto in cui si colloca l'energia e in che modo l'emozione sta influendo su corpo e mente.

Se trovare un'emozione congelata fa affiorare il ricordo di un certo evento del passato, probabilmente questo è il motivo per il quale è rimasta intrappolata. Per scoprirlo è sufficiente chiedere se l'evento che voi o il vostro soggetto avete in mente è lo stesso che ha contribuito a congelare l'emozione. Qui è importante notare che rivivere l'emozione non è necessario. Non serve tuffarsi in dolorose esperienze passate per rilasciare le emozioni congelate.

Questa è una delle cose più belle del codice emotivo: le questioni private possono restare tali.

UNA NONNA AIUTA IL NIPOTE A SUPERARE LA PAURA

La prima volta che ho sperimentato il codice emotivo è stato con mio nipote più piccolo. Di nascosto dai suoi genitori aveva guardato un film horror con i cugini più grandi. Nel film c'era una spaventosa scena ambientata in una doccia con la tenda nera. Dopo aver visto il film, il bambino si rifiutava di entrare in qualsiasi bagno da solo. Io sono riuscita a liberarlo dall'emozione congelata relativa a quella paura, dopo di che tutto è tornato alla normalità e il bambino ha ripreso ad andare in bagno da solo.

Allison D.

Non si devono mai spiegare o descrivere le circostanze o gli eventi che hanno determinato il congelamento dell'emozione. Questo consente di lavorare su temi molto delicati e potenzialmente dolorosi o imbarazzanti, riuscendo comunque a rilasciare le emozioni che li accompagnano. I soggetti con cui lavorate possono scegliere di condividere o meno le loro esperienze.

Se volete avere conferma del fatto che un determinato evento abbia creato

l’emozione congelata che avete trovato, pensate a quell’evento per qualche istante (se state lavorando su voi stessi, o chiedete al soggetto di farlo) e poi domandate: “Questa emozione congelata riguarda questo evento?”. Se la risposta è affermativa, chiedete ancora: “Dobbiamo saperne di più su questa emozione congelata?”. Se la risposta è negativa, liberatela come descritto nel quinto passaggio. Se la risposta è affermativa, continuate la lettura per avere altre istruzioni.

Se non affiora il ricordo di alcun evento particolare in merito a questa emozione, potete usare il processo di deduzione per stabilire quando è avvenuto il fatto.

Quando è rimasta congelata l’emozione?

Chiedere quando una particolare emozione è rimasta congelata è un buon punto di partenza per iniziare ad approfondire, e normalmente è tutto ciò che vi serve sapere per identificare meglio l’emozione. Ci sono molti modi per porre domande e, se avete un’intuizione, seguitela.

Proprio come abbiamo suddiviso la tabella del codice emotivo in colonne e righe per facilitare la ricerca, potete dividere la vita di una persona in finestre temporali per individuare più facilmente l’anno in cui si è congelata l’emozione.

Non c’è un modo giusto o sbagliato per determinare quando un’emozione è rimasta congelata: fate la domanda e cominciate a restringere il campo fino ad arrivare a un certo anno o a un certo evento. Un sistema è dividere a metà gli anni che avete vissuto finora (o che il vostro soggetto ha vissuto), e vedere se l’emozione si è congelata prima o dopo la metà. Se, per esempio, avete quarant’anni, potete chiedere: “Questa emozione si è congelata prima dei vent’anni?”. Se la risposta è sì, potete proseguire a restringere il campo con lo stesso metodo.

Quindi per esempio fate la domanda: “Questa emozione si è congelata prima dei dieci anni?”.

Se la risposta è affermativa, restringete ulteriormente il campo e domandate: “Questa emozione si è congelata prima dei cinque anni?”.

Se ottenete di nuovo una risposta affermativa, continuate a scartare le possibilità chiedendo se l’emozione è rimasta congelata a quattro anni, a tre e così via.

Nella mia esperienza queste risposte sono precise con uno scarto di un anno in più o in meno. In altre parole, se il test vi dice che una certa emozione è rimasta congelata quando voi o il vostro soggetto avevate diciassette anni,

potrebbe essere stato anche a sedici o a diciotto, ma più probabilmente è successo a diciassette anni.

A quanto pare, l'età della persona in concomitanza con il momento in cui un'emozione viene congelata non ha alcuna importanza. Il subconscio non collega le emozioni congelate con l'età anagrafica quanto invece le mette in relazione con eventi, fatti o circostanze specifici.

Ipotizziamo, per fare un esempio, che un evento verificatosi un mese dopo la vostra laurea abbia prodotto un'emozione congelata. All'epoca avevate ventitré anni. Il test muscolare potrebbe collocare il fatto ai vostri ventidue, ventitré o ventiquattro anni, il che sarebbe in linea con quanto abbiamo detto riguardo allo scarto di un anno in più o in meno. Se, anziché chiedere quanti anni avevate, chiedeste se il fatto è avvenuto prima o dopo la vostra laurea, otterreste una risposta più precisa e potreste arrivare a collocare questa emozione in modo più accurato.

A volte determinare il momento in cui un'emozione è rimasta congelata porta a capire meglio ciò che è accaduto e come l'emozione congelata stia influendo su mente e corpo. Qui di seguito potete leggere il racconto di una donna che, in un momento stressante, ha congelato un'emozione che l'ha portata a soffrire di emicranie.

LE EMICRANIE DI NANCY

Avevo sempre terribili emicranie e dolori al collo, tanto che il medico mi aveva persino prescritto iniezioni di cortisone in loco. Quando lei ha ipotizzato che probabilmente la causa di tutto questo era un'emozione congelata, non avevo idea di che cosa stesse parlando. Poi però ha iniziato a fare domande al mio corpo e ha scoperto che nel 1994 mi era successo qualcosa; ha ristretto il campo ed è arrivato a individuare un senso di disperazione che avevo provato nel gennaio del 1994.

Allora ho pensato: "Santo cielo, ma quello è il periodo in cui è nato Shawn, quando sono entrata in travaglio alla trentatreesima settimana". Mio figlio è rimasto in ospedale per ventuno giorni con un polmone collassato. Dopo il trattamento, però, mi sono sentita molto meglio.

Nancy P.

Di che emozione si tratta?

Come vedrete nel diagramma di flusso delle emozioni congelate a p.227, se vi servono maggiori informazioni su un'emozione congelata di solito si tratta di tre ordini di problemi: quando è accaduto, di che cosa si trattava, se è stata assorbita da qualcun altro. Immaginiamo per esempio che siate sulle tracce di un senso di amarezza che, quando avevate quindici anni, ha congelato l'emozione. Potete chiedere se questa amarezza era relativa a un'altra persona, a una situazione o se era diretta a voi stessi.

Se l'emozione era relativa a un'altra persona, potete chiedere se si trattasse di un maschio o di una femmina, per poi restringere ulteriormente il campo domandando se fosse un familiare, un amico, un compagno di scuola, un insegnante, un collega e così via. Se per esempio si trattava di una vostra parente, potreste chiedere se fosse vostra madre, vostra sorella, vostra cugina e così via, finché non trovate la risposta.

Di rado le emozioni si verificano in modo isolato: nella maggior parte dei casi esse coinvolgono un'altra persona, ma possono anche essere inerenti a una situazione.

Se scoprite che il senso di amarezza è relativo a una situazione, potete chiedere se i fatti si sono svolti a casa, a scuola o al lavoro; oppure potete indagare se hanno a che vedere con denaro, relazioni, hobby e così via.

Seguite le vostre intuizioni! Di solito la risposta più ovvia è quella giusta. Se non riuscite ad arrivare a una risposta precisa in questa fase, vi suggerisco di non indagare oltre e passare a liberare l'emozione, se questo è possibile.

Ho assorbito questa emozione?

Dal momento che siamo tanto collegati gli uni agli altri, siamo anche soggetti all'energia emotiva di chi ci sta intorno. A volte facciamo nostri i sentimenti degli altri e quell'energia può restare congelata dentro di noi e influenzare il nostro corpo. Se, per esempio, una madre ha un senso di amarezza, suo figlio può provare la stessa emozione; oppure un amico può essere in un momento difficile e voi potreste assorbire parte della sua energia emotiva. Nella mia esperienza, se un'emozione viene assorbita da un'altra persona il subconscio vuole sempre che l'episodio specifico venga individuato prima che l'emozione congelata possa essere liberata.

Potrete scoprire se è questo il caso seguendo il diagramma di flusso delle emozioni congelate o ricorrendo alla domanda: "Hai assorbito questa emozione?". Se la risposta è sì, verificate se sia necessario determinare che cosa ha creato questa emozione. Chiedete: "Abbiamo bisogno di saperne di più su

questa emozione congelata?". Se la risposta è negativa, procedete con il rilascio; in caso contrario, seguite le istruzioni sottostanti.

Se avete un'intuizione, seguitela! Lasciate che l'istinto vi parli e, se state lavorando con un soggetto, sentitevi liberi di consigliargli di fare altrettanto. Quando siamo aperti, le informazioni fluiscono automaticamente, risparmiandoci tempo e fatica. Se, in questa fase, non vi sentite molto intuitivi, non disperate. Con la pratica, infatti, le cose cambieranno; nel frattempo, mentre state ancora imparando, attenetevi alla procedura che segue.

Iniziate chiedendo se la persona della quale è stata assorbita l'emozione sia uomo o donna. Molto spesso sono necessarie pochissime informazioni; quindi, una volta ottenuta la risposta, potete chiedere di nuovo: "Abbiamo bisogno di saperne di più su questa emozione congelata?". Se la risposta è affermativa, proseguite con l'indagine; se è negativa, procedete con il rilascio dell'emozione.

Restringete ulteriormente il campo chiedendo al soggetto se la persona della quale ha assorbito l'emozione era un membro della famiglia, un amico, un compagno di scuola, un insegnante, un collega e così via. Chiedete di nuovo: "Abbiamo bisogno di saperne di più su questa emozione congelata?". Se la risposta è affermativa, proseguite con l'indagine; se è negativa, procedete con il rilascio dell'emozione.

Continuate a restringere il campo come descritto nella sezione precedente. Se, per esempio, la persona della quale è stata assorbita l'emozione è un componente della famiglia di sesso maschile, potete chiedere se si tratta del padre, di un fratello, di un cugino e così via, finché non trovate la risposta. Una volta identificata la persona, chiedete di nuovo: "Abbiamo bisogno di saperne di più su questa emozione congelata?". Se la risposta è negativa, procedete con il rilascio dell'emozione; in caso di risposta affermativa, invece, potreste dover cercare ulteriori dettagli su quando è avvenuto l'episodio o in che cosa è consistito, sempre se non lo avete già fatto.

Se, durante questo procedimento, placate la mente e in particolare chiedete l'aiuto divino per capire quanto sta accadendo, sarete guidati. Su questo potete fidarvi di me. Ricordate: "Chiedete e vi sarà dato; bussate e vi sarà aperto".

IL CODICE EMOTIVO HA SALVATO IL NOSTRO MATRIMONIO

Inizio dicendo che io e mio marito siamo sposati da poco più di vent'anni e, sebbene abbiamo sempre avuto un bel rapporto, gli ultimi tempi sono stati molto difficili in ogni ambito della vita. Eravamo ormai così stressati che non ci sopportavamo più! Eravamo sul

punto di mettere fine al nostro matrimonio e per i motivi più sbagliati. Quando ho acquistato *Emozioni congelate* non l'ho fatto con l'intenzione di salvare il mio matrimonio, anche perché non avevo idea che potesse farlo, ma sia io che mio marito abbiamo imparato il metodo. In quel periodo lui lavorava fuori città e all'improvviso ci siamo accorti che sentivamo l'uno la mancanza dell'altra, che avevamo ripreso a comunicare e che lo facevamo con più attenzione e affetto. Era chiaro che i sentimenti non erano svaniti, erano solo sepolti. Il codice emotivo è stato davvero liberatorio. Io non avevo capito fino a che punto mi fossi spenta e fossi diventata anaffettiva! Adesso sono una versione nuova e migliore di me stessa! Il mio matrimonio va a gonfie vele e mi sento emotivamente libera. Forse non riesco a esprimere a parole l'incredibile cambiamento che questo programma ha portato a me e a mio marito.

Sarita C.

Emozioni congelate prima della nascita

A volte scoprirete che un'emozione si è congelata prima della nascita, quando la persona era ancora nel grembo materno. In questo caso, potete chiedere:

- Questa emozione è rimasta congelata durante la gestazione?
- Questa emozione è rimasta congelata nel primo trimestre?
- Questa emozione è rimasta congelata nel secondo trimestre?
- Questa emozione è rimasta congelata nel terzo trimestre?

Nella mia esperienza le emozioni congelate durante la gestazione si sviluppano nel terzo trimestre e di solito sono frutto di esperienze della madre.

Ipotizziamo per esempio che una donna al secondo o al terzo trimestre di gravidanza abbia avuto un dispiacere. Tutto il suo essere vibra di questa energia emotiva, e questa emozione inizia a ripercuotersi sul bambino, il quale può assorbire l'emozione congelata della madre.

In rare occasioni ho scoperto che un'emozione congelata era stata creata dal feto stesso, ma in realtà non ha molta importanza capire se l'emozione in questione è stata generata dalla madre o dal bambino. In tutti i casi la si può rilasciare applicando per tre volte un magnete al meridiano Vaso Governatore come descritto in precedenza.

Dov'è collocata l'emozione?

Un altro aspetto affascinante, ma quasi sempre opzionale, che potreste voler indagare è dove, con precisione, l'emozione congelata si trovi nel corpo. Ricordate che queste emozioni hanno sempre una collocazione precisa e individuarle può essere interessante e piuttosto illuminante.

Le emozioni congelate possono trovarsi ovunque nel corpo, a prescindere dall'organo che le ha originate.

Un'emozione congelata è una palla di energia di dimensioni variabili, di solito dalla grandezza di un'arancia a quella di un piccolo melone. Per determinare dove esattamente questa energia sia situata, usate il processo di deduzione.

Chiedete: "Questa emozione congelata si trova nel lato destro del corpo?". Se la risposta è negativa, chiedete: "Questa emozione congelata si trova nel lato sinistro del corpo?". Se anche in questo caso la risposta è negativa, chiedete: "Questa emozione congelata si trova nella parte mediana del corpo?". A ogni domanda eseguite il test muscolare che avete scelto.

A questo punto chiedete se l'emozione congelata si trova al di sopra, al di sotto o in corrispondenza con il punto vita. Nel giro di poco tempo avrete identificato un'area approssimativa in cui l'emozione è collocata.

Potrete avere informazioni più specifiche continuando a fare domande, il che diventa sempre più facile con la pratica.

Non sminuite la vostra abilità di individuare dove si trovi l'emozione congelata. Se ascoltate semplicemente la vostra intuizione, potrebbe venirvi un'idea. Iniziate quindi con il controllare questa collocazione e vi stupirete nel vedere quanto spesso è corretta, il che vi farà risparmiare tempo e fatica.

Quando avrete trovato la collocazione esatta dell'emozione congelata, pensate ai sintomi che potrebbero essere presenti in quella parte del corpo; se nell'area c'è una sofferenza, questa potrebbe scomparire o alleviarsi all'improvviso una volta che l'emozione viene rilasciata.

Ricordare l'emozione congelata

Non sempre scoprirete quale evento abbia portato al congelamento di un'emozione. Molto spesso, infatti, le circostanze che hanno determinato questa situazione vengono dimenticate in fretta.

Ipotizziamo, per esempio, che abbiate avuto una giornata storta. Magari siete andati a cena prima del cinema, e il servizio era pessimo. Sapevate che sareste arrivati tardi al cinema e la cosa vi ha infastiditi. Quando è arrivato il momento di pagare il conto, la vostra carta di credito è stata rifiutata, il che vi ha fatto

sentire molto arrabbiati o umiliati, o entrambe le cose, fatto normale in simili situazioni.

Le intense emozioni che proviamo in occasioni come questa possono in parte congelarsi dentro di noi e, se sul momento decidiamo di non fare caso a una brutta esperienza, potremmo ritrovarci a riviverla a distanza di un anno. Con il passare del tempo l'emozione congelata sarà ancora lì, ma riportare alla memoria l'evento potrebbe essere molto difficile, se non addirittura impossibile.

A volte le emozioni rimangono congelate in concomitanza con un evento dal carattere transitorio, che va perduto per sempre nella memoria consapevole.

Anche se non ricordate immediatamente che cosa riguardasse una determinata emozione congelata, il ricordo che avete sepolto potrebbe riaffiorare un paio di giorni dopo aver liberato quell'emozione. Se questo accade, di solito è mentre siete impegnati in attività che permettono alla mente di vagare, come lavare i piatti, fare la doccia, guidare o qualcosa di simile.

Al fine del liberare l'energia emotiva, ricordare i fatti e stabilire che cosa abbia congelato l'emozione non è essenziale. Può essere interessante saperlo, e nel farlo si possono avere anche utili intuizioni, ma identificare qual è l'emozione congelata e portare alla luce eventuali informazioni necessarie è tutto ciò che serve per rilasciarla. Il passaggio successivo spiegherà con precisione come fare.

Quinto passaggio: rilasciare l'emozione congelata

L'intenzione è ciò che alimenta il procedimento del codice emotivo. Tutto ciò che dovete fare è seguire i passaggi e concentrare amore e gratitudine su voi stessi e/o la persona che state trattando.

Liberare un'emozione congelata in voi stessi

Posizionate il magnete tra le sopracciglia, a contatto con la pelle o appena al di sopra. Fate rotolare o scivolare il magnete verso il centro della fronte, sulla sommità della testa e lungo la nuca, fin dove potete arrivare senza sforzo. Ripetete per tre volte.

Potete far scorrere il magnete su qualunque punto del meridiano Vaso Governatore con l'intenzione di liberare l'emozione congelata che avete scoperto. Se non volete scompigliare i capelli, usate il magnete sulla fronte fino all'attaccatura del cuoio capelluto. Se avete problemi ad alzare le braccia,

provate a far scorrere il magnete sulla parte bassa della colonna vertebrale. Tutto qui. Ricordate solo di fare questa operazione per tre volte e di restare concentrati sull'intenzione di lasciar andare l'emozione intrappolata.

Liberare un'emozione congelata in un'altra persona

Posizionate il magnete alla base della nuca, facendolo rotolare o scivolare verso la base della schiena. Ripetete questa operazione per tre volte. Ogni volta che arrivate alla zona lombare, sollevate il magnete e ricominciate dalla base della nuca.

Ogni passaggio trasferisce energia magnetica al meridiano Vaso Governatore. Questa energia si amplifica e porta la vostra intenzione in tutti gli altri meridiani, riempiendo il corpo. Il risultato è che, nel giro di tre passaggi, l'emozione congelata viene rilasciata. Sì, è davvero così semplice.

Sesto passaggio: confermare il rilascio dell'emozione

Per avere la conferma che l'emozione sia stata rilasciata, chiedete: "Ho/abbiamo liberato questa emozione congelata?". La risposta dovrebbe essere affermativa, nel qual caso avete finito con questa emozione e potete ripetere la procedura e liberare un'altra emozione congelata.

Se il test dimostra che l'emozione non è stata rilasciata, riapplicate per altre tre volte il campo magnetico, come avete fatto prima. Questa volta, però, cercate di connettervi ancora di più all'amore che avete nel cuore per la persona sulla quale state lavorando (voi stessi o un altro soggetto), credete nella possibilità di liberare questa emozione e provate gratitudine verso Dio.

Ricordate che tutte le cose si compiono con la fede, e se ne avrete un po' vedrete grandi risultati.

Il rilascio è permanente

Uno degli aspetti più belli del codice emotivo è che, una volta liberate, le emozioni congelate scompaiono per sempre. Nei decenni che ho trascorso a insegnare questa tecnica non ho mai visto una sola emozione tornare dopo essere stata rilasciata.

D'altra parte è però possibile che le persone abbiano un'emozione dello stesso tipo congelata in diverse parti del corpo, quindi potreste trovarvi a liberare

molte emozioni di rabbia, ciascuna delle quali avrà tuttavia un'energia distinta e separata, congelata a seguito di diversi eventi del passato. Tenete anche a mente che in concomitanza con un dato evento è anche possibile che restino congelate diverse emozioni.

Lavorare su problemi specifici

Se nella vita avete un problema specifico che vi affligge, è importante determinare se ci sono emozioni congelate che svolgano un ruolo insospettato.

Forse immaginate che un'emozione congelata contribuisca a un problema specifico, ma questa non si manifesta quando ponete la domanda generica: "Ho un'emozione congelata che posso liberare adesso?". Questo probabilmente avviene perché il subconscio ha bisogno che chiediate se quella particolare emozione stia causando il problema o contribuendovi in qualche modo.

Ecco alcuni esempi di problemi comuni e i modi per indagarli. Questo elenco potrebbe continuare, ma è sufficiente per darvi un'idea iniziale di come porre domande specifiche.

- Ho un'emozione congelata che mi impedisce di perdere peso?
- C'è un'emozione congelata che mi sta causando infiammazione ai tessuti?
- Hai un'emozione congelata che ti sta impedendo di guadagnare più soldi?
- C'è un'emozione congelata che mi sta impedendo di vendere di più del mio prodotto o servizio?
- C'è un'emozione congelata che sta contribuendo al mio dolore alla schiena/al collo/alla spalla/al ginocchio ecc.?
- Ho un'emozione congelata che mi fa essere depresso/nervoso/arrabbiato ecc.?
- Ho un'emozione congelata nei confronti di mio marito/mia moglie/mio figlio/mia figlia/il mio capo ecc.?
- C'è un'emozione congelata che sta interferendo con il raggiungimento dei miei obiettivi?
- C'è un'emozione congelata che mi impedisce di abbandonare una dipendenza (fumo/alcol/droghe/pornografia ecc.)?
- Ho un'emozione congelata a proposito di… (evento specifico)?

Se la risposta a domande dirette come questa è affermativa, il subconscio ha già identificato l'emozione, quindi a voi non resta che identificare qual è.

Continuate chiedendo in quale colonna della tabella si trova, seguendo il procedimento già illustrato in questo capitolo e come mostrato nel diagramma di flusso di p.227.

Facendo le domande giuste, potete identificare le emozioni congelate che state cercando. È come usare le corrette chiavi di ricerca in internet: a seconda delle parole che usate, ottenete risultati diversi. Cambiare una parola potrebbe cambiare i criteri tanto da rivelare qualcosa di differente.

Un'operatrice mi ha raccontato la storia che segue, la quale dimostra come porre domande in un modo diverso faccia davvero la differenza: un problema causato da emozioni congelate quarantacinque anni prima è stato ridotto in maniera significativa.

MANI CHE TREMANO

Una mia amica, che ha cinquantasette anni, ha un tremore alle mani ormai da molto tempo. Il tremore si stava facendo sempre più visibile e lei ne stava diventando progressivamente più consapevole. Ci avevamo lavorato in passato, ma il problema restava. Tempo addietro aveva avuto una relazione connotata dalla violenza, e lei pensava che quello potesse essere la causa scatenante del tremore. Le dissi che potevamo chiedere al suo subconscio se ci fosse una causa emotiva da affrontare, e scoprimmo che la cosa risaliva a quando aveva dodici anni. La donna non ricordava che le fosse successo qualcosa di significativo a quel tempo, quindi indagai con le domande al subconscio: era successo qualcosa a lei direttamente o aveva assistito a un episodio accaduto ad altri? La risposta fu la seconda. Ciò nonostante, alla mia amica non veniva in mente niente, quindi chiesi se fosse un fatto reale, qualcosa che aveva visto alla TV o qualcosa che aveva letto. La risposta fu: qualcosa che aveva visto alla TV. Mi disse che da bambina non la guardava quasi mai, ma all'improvviso ricordò che, in alcuni film, «all'inizio c'era un leone che ruggiva forte» (la sigla della casa di produzione cinematografica MGM). La cosa l'aveva spaventata moltissimo e, in qualche modo, la terrorizzava ancora! Chiesi al suo subconscio se fosse quella la causa, e la risposta fu affermativa. Attorno a quel leone c'erano emozioni congelate da liberare e, da allora, il tremore alle mani si è notevolmente ridotto, al punto che, certi giorni, non ce l'ha proprio.

Corina P.

Quindi a volte possiamo ottenere un risultato diverso se chiediamo

espressamente quando si è originato un problema e se l'episodio è stato reale, immaginato, sognato, o se sia stato qualcosa che abbiamo letto, sentito o visto succedere. Tutte queste cose possono causare un trauma e/o determinare il congelamento di emozioni capaci di gettarci nello scompiglio per gli anni a venire. È incredibile come tutte le risposte siano sotto i nostri occhi... purché facciamo le domande giuste.

Attenzione alle proiezioni

Quando si fa questo lavoro, è cruciale restare neutri e con la mente aperta. Ricordate che siamo tutti collegati gli uni agli altri e, quando usiamo il codice emotivo, stiamo comunicando a un livello energetico con ancora più forza del solito. Per questo motivo, se iniziate ad aggiungere le vostre aspettative, i vostri sospetti o pregiudizi, potete davvero finire fuori strada (nella migliore delle ipotesi). Una mia allieva, per esempio, era stata vittima di abusi sessuali, il che la portava a sospettare che tutte le sue amiche e conoscenti avessero subito la stessa sorte. Questo la induceva a chiedere al loro subconscio se questo fosse vero, e otteneva risposta affermativa ogni volta che eseguiva il test muscolare. Siccome però queste persone non erano state vittime di abusi, la cosa le lasciava piuttosto sconcertate. Tutto questo era invece frutto delle proiezioni dell'operatrice, che riceveva la risposta in cui aveva creduto tanto fortemente.

Questo è un esempio estremo di come le nostre aspettative possano interferire con la capacità di recepire la verità. Ricordate sempre di mettere da parte i preconcetti e di lasciare che il subconscio vi parli.

Primo: non nuocere

Anche se non siete dottori, vi esorto a seguire il codice etico dei medici e ad aderire al famoso motto: "Primo, non nuocere". Nell'esempio descritto sopra, l'operatrice ha causato un danno lasciando che le sue esperienze personali si proiettassero sui soggetti. Quando, con ogni persona che trattava, si insinuava il sospetto di abusi sessuali, avrebbe dovuto capire che il minimo comune denominatore era ovviamente la sua storia personale. Il semplice ammettere che potremmo fare proiezioni è, di solito, sufficiente a fermare questo meccanismo, e liberarci dalle nostre emozioni congelate sui temi che avremmo la tendenza a proiettare sugli altri è il modo migliore per scongiurare questo rischio.

Se una persona vi racconta di aver subito abusi, di certo potete lavorare con

lei per rimuovere il bagaglio emotivo che queste violenze hanno provocato. Al contrario, è estremamente pericoloso usare il test muscolare per scoprire se un abuso sia effettivamente avvenuto. Se qualcuno vi chiede di essere testato a questo scopo, potete rifiutare dicendo che non vi sentite a vostro agio nel farlo, oppure spiegare che la risposta potrebbe non essere accurata (per via di svariati fattori). Limitatevi a rimuovere tutte le emozioni congelate che trovate, tenete la mente aperta e lasciate che siano i vostri soggetti a trarre le conclusioni. È importante ricordare che, come quasi tutto al mondo, il test muscolare non è accurato al 100 per cento; in altre parole, affidarsi a questo metodo per annunciare a qualcuno che ha subito un abuso non è etico e potrebbe rovinare la vita a un innocente. Dall'altra parte, se sapete che un abuso è effettivamente avvenuto o se avete il forte sospetto che stia ancora avvenendo, avete il dovere di riferirlo alle autorità competenti.

Risonanza

Mentre fate questo lavoro, potreste scoprire che state identificando lo stesso tipo di emozione (per esempio la rabbia) in diverse persone. Nella tabella del codice emotivo ci sono sessanta emozioni, quindi è difficile trovare sempre e solo le stesse. Se questo accade, è probabile che il motivo sia uno di quelli elencati sotto, quindi siate pronti a controllare voi stessi e a risolvere il problema.

- Forse state proiettando. Questo significa che le persone che si rivolgono a voi potrebbero non avere nemmeno l'emozione congelata in questione, ma voi –per qualche ragione – date per scontato il contrario. Per esempio, se siete convinti del fatto che le persone che vi circondano siano tutte arrabbiate, potreste individuare l'emozione della rabbia in tutti i vostri soggetti, quando la realtà è che avete aspettative così forti da distorcere i risultati del test muscolare.
- State sperimentando la risonanza. Prendiamo di nuovo l'esempio della rabbia. Se trovate una rabbia congelata in tutti, o quasi, i vostri soggetti, questo potrebbe significare che anche voi avete emozioni di rabbia particolarmente forti. In questo tipo di situazione tutte le persone in cui vi imbattete hanno effettivamente una rabbia congelata, la quale si manifesta per essere rilasciata proprio perché risuona con la vostra. Rilasciare tutte le emozioni congelate è sempre utile, ma in simili situazioni c'è un duplice problema. Anzitutto le vostre emozioni congelate interferiscono con il flusso della seduta per il vostro soggetto che magari non è pronto a liberare

quella particolare emozione, ma la vostra rabbia era così eclatante che non è stato possibile ignorarla. In secondo luogo, questo di solito accade solo quando avete un forte bisogno che voi stessi avete ignorato. Quindi, se avete una forte rabbia che avete davvero bisogno di rilasciare ma avete messo da parte questa esigenza, il vostro subconscio troverà un altro modo per comunicarvelo. Questa è una delle tante ragioni per le quali è importante condurre sedute di codice emotivo su voi stessi.

La guarigione avviene per gradi

Ricordate che ogni dato problema potrebbe essere causato da più emozioni congelate. Il mio suggerimento è di ripetere la procedura del codice emotivo per tutte le volte che il subconscio ve lo consente in ogni seduta. La maggior parte delle persone riesce a rilasciare fra le quattro e le dieci emozioni in ogni seduta; potreste risolvere un problema fastidioso in una seduta, oppure potrebbero servirne diverse, quindi non scoraggiatevi se non arrivate a una soluzione immediatamente. D'altro canto, migliaia di persone hanno avuto esperienze sbalorditive con il rilascio di appena un'emozione congelata, quindi vi consiglio di aspettarvi sempre un miracolo, perché quando vi aspettate miracoli è più probabile che si manifestino!

In genere la guarigione avviene per gradi. Potrebbe succedere che, in una seduta, riusciate a liberare un'emozione congelata su un particolare tema e che, trascorsi un paio di giorni, ne troviate un'altra. Se state cercando di superare una determinata questione, è buona norma ricontrollare di tanto in tanto quel tema, per vedere se ci sono ancora emozioni congelate. La perseveranza sarà ricompensata in diversi modi, quindi non mollate!

Al termine di una seduta, potete stabilire se potreste rilasciare un'altra emozione. Chiedete quindi: "Posso rilasciare un'altra emozione congelata...?", terminando la frase con un'indicazione temporale come: fra dieci minuti, fra due ore, questo pomeriggio, domani e così via.

Non è insolito trovare diverse emozioni congelate in un'unica area del corpo, nel qual caso si hanno spesso anomalie dei tessuti, dolore e disfunzione più gravi. In concomitanza con il rilascio di ogni emozione, il grado di disagio fisico diminuisce in maniera evidente.

Elaborare il rilascio

Una volta rilasciata l'emozione congelata, inizia il processo di guarigione. Mentre il subconscio e il corpo elaborano l'accaduto, potrebbero insorgere sintomi di quanto sta avvenendo. Durante il processo di guarigione, la persona potrebbe avvertire echi dell'emozione che è stata rilasciata e, in questo periodo, non è inconsueto che ci si senta un po' scombussolati sul piano emotivo.

È molto importante ricordare che elaborare il rilascio di un'emozione congelata può portare una certa dose di sensibilità emotiva, quindi è importante che i vostri soggetti ne siano informati in anticipo e siano pronti a questa evenienza; in questo modo non penseranno che il rilascio dell'emozione congelata li faccia stare peggio, specie se dovessero esserci sintomi evidenti, come pianto o sogni vividi. Se voi stessi state riscontrando sintomi di questa elaborazione, potreste informare i vostri familiari o i vostri amici di questo stato di particolare sensibilità.

Il periodo di elaborazione si ha ogni volta che un'emozione congelata viene liberata, mentre alti e bassi notevoli (che chiamiamo "sintomi di elaborazione") si hanno nel 20 per cento dei casi e possono durare da un'ora a un giorno, ma i tempi possono variare.

L'intensità di questi sintomi dipende solitamente dal momento dell'esperienza emotiva in cui l'emozione si è congelata. Se il soggetto ha percepito in maniera profonda l'emozione prima che questa si congelasse, è probabile che si sentirà più leggero e libero, e non avrà sintomi di elaborazione. Se, al contrario, il soggetto ha represso l'emozione non appena questa è insorta (sentendola quindi poco o per niente), è più probabile che ne percepisca gli echi mentre il corpo e la mente lavorano per rilasciare quell'energia non elaborata.

In entrambi i casi, i sintomi di elaborazione non durano a lungo e sono generalmente meno intensi dell'esperienza emotiva originale. Inoltre, la libertà che vi attende dopo il rilascio dell'emozione è impagabile! Nel capitolo 11 trovate altri consigli su come fare esperienza delle emozioni in modo più sano, il che vi consentirà di avere sintomi di elaborazione più blandi e di non congelare le emozioni (o di farlo il meno possibile).

Il velo della memoria

Quando lavorate su voi stessi o su qualcun altro, state in effetti operando su un essere dalla doppia natura, composto da corpo fisico e spirito. Io sono convinto che, quando arriviamo in questo mondo, lo facciamo con un velo che ricopre la nostra mente affinché non abbiamo ricordi della nostra esistenza precedente.

Insomma, nasciamo in uno stato di completa amnesia.

Permettetemi di condividere un'esperienza molto personale su questo concetto.

Un giorno ero seduto tranquillamente in meditazione ed ebbi una profonda illuminazione spirituale. Il velo della memoria che ci divide dalla nostra esistenza prima del nostro arrivo qui sulla Terra mi fu improvvisamente sollevato. Ogni particella del mio essere fu pervasa all'istante da una nostalgia insopprimibile e incredibilmente potente. Era un profondo desiderio di tornare alla mia casa celeste, la mia vera casa, quella dalla quale sono venuto. Questa sensazione quasi impossibile da sopportare durò solo per pochi secondi, e poi svanì, lasciandomi senza fiato per lo stupore.

Nella mia vita ho sentito diverse volte un senso di nostalgia, ma questo andava molto oltre qualunque cosa io possa mai essere in grado di descrivere.

Questa esperienza mi ha fatto capire che il velo della memoria è una cosa utile. Se non fosse lì a bloccare i ricordi del glorioso passato in cui vivevamo con il nostro Padre celeste, sono certo che non potremmo sopportare la vita sulla Terra per più di cinque minuti.

Ho capito che siamo davvero stranieri sulla Terra, che "nelle nuvole trascinanti di gloria non veniamo da Dio, che è la nostra casa".

La Terra non è la nostra vera casa: noi siamo qui solo di passaggio, inviati per scegliere tra bene e male, per raggiungere la fede e fare esperienza di vivere nel corpo fisico. Siamo condotti qui per imparare tutto ciò che possiamo, e soprattutto per imparare ad amarci e servirci l'un l'altro.

Lo spirito dentro di voi, quella parte di voi che è sempre esistita, vi può parlare attraverso il corpo fisico, e il test muscolare è il condotto che vi permette di attingere a quella conoscenza.

Tutto ciò che dobbiamo fare è chiedere... Non è fantastico?

Emozioni congelate prima del concepimento

In rare occasioni ho scoperto emozioni congelate prima del concepimento ma non ereditate. (Delle emozioni ereditate parleremo nel prossimo capitolo.) Sono convinto che prima del concepimento esistiamo come esseri senzienti ma incorporei. Siamo esseri spirituali. Possiamo pensare e siamo consapevoli del viaggio che ci aspetta sulla Terra. La maggior parte delle emozioni congelate prima del concepimento riguarda il nostro imminente soggiorno qui.

Sembra che, qualche volta, anche se l'opportunità di venire al mondo ci rende

felici, possiamo provare un sentimento di paura o di sconcerto all'idea del viaggio che ci attende. Abbandonare un luogo fatto di bellezza, perfezione e amore, e arrivare su questa Terra, con tutti i suoi problemi, la violenza e le guerre potrebbe far raffreddare anche il più caldo dei cuori. A volte le emozioni congelate prima del concepimento hanno a che fare con una sorta di sofferenza o di tristezza al pensiero di lasciare la nostra casa celeste. Però ho anche visto casi in cui le emozioni erano rimaste congelate a causa di problemi relazionali dell'altro mondo in cui vivevamo non molto tempo prima. Si tratta di tipologie di emozione piuttosto rare, ma potrebbe capitarvi di imbattervi in una di esse. Queste emozioni, per quanto infrequenti e spesso parecchio intense, vengono liberate esattamente come le altre.

TROVARE FINALMENTE LA PACE E LA CONNESSIONE

Ho rimosso il muro del cuore, che consisteva di ansia, dolore e disperazione ereditata. Dopo aver liberato le prime due emozioni con tre passate del magnete da frigo che raffigura la tabella delle emozioni del dottor Nelson e dieci passate per l'emozione ereditata, mi sono subito sentita più calma e capace di essere presente a me stessa per la maggior parte del tempo. Sebbene fosse avvenuto un grande cambiamento, c'era sempre uno stato di ansia che si presentava a intermittenza.

Poi ho seguito il corso per diventare operatrice certificata del codice emotivo e ho scoperto di avere emozioni congelate prima del concepimento. Con mia grande sorpresa, sono scoppiata a piangere e, dopo aver rilasciato sia la paura dell'imminente vita sulla Terra sia il dispiacere di sentirmi separata da Dio, ho ritrovato il sorriso. Lavoro su questo da una vita e ho provato diverse tecniche. Questa è stata la risposta alle mie preghiere.

Da quel momento sono felice, grata ed entusiasta di vivere! In situazioni che di solito mi suscitavano un profondo senso di ansia, mi trovavo a non sentire alcun tipo di paura e di apprensione. Per la prima volta nella vita mi sento in pace, radicata e connessa.

Diana L.

UN'ESPERIENZA PRECEDENTE IL CONCEPIMENTO

Anche dopo aver scoperto che, quando veniamo concepiti, scende su di noi il velo della memoria, non avrei mai immaginato di scrivere le parole che state per leggere. Stavo facendo una seduta di codice emotivo su me stesso, rilasciando emozioni congelate e associate al muro del cuore, quando mi imbattei in una di paura. Prima di proseguire avevo bisogno di saperne di più, quindi iniziai a fare domande su quando l'emozione si

fosse congelata. La risposta fu: prima dei cinque anni, prima dei quattro anni, prima dei tre anni... e così via, finché non scoprii che l'emozione si era congelata prima che io nascessi. Pensai: "Sto per rimuovere un'emozione prenatale. Bello!". Ero entusiasta! Tuttavia, quando chiesi se si trattasse di un'emozione congelata prima che nascessi, la risposta fu negativa. Allora chiesi se fosse un'emozione che si era congelata dopo il concepimento, e ottenni di nuovo una risposta negativa. Pensai alle sole due possibilità di cui ero a conoscenza, quindi chiesi: "Si tratta di un'emozione ereditata?". Di nuovo un no.

A quel punto ebbi un'intuizione. Dopo essermi calmato, osai chiedere: "Questa emozione di paura si è congelata prima del mio concepimento?". Sì.

Ero entusiasta, sconvolto, sbalordito e commosso allo stesso tempo. Sapevo che queste emozioni esistevano, ma non avrei mai immaginato di liberarne una per me stesso. Mi apprestai a rilasciarla, quando sentii Dio dirmi: "Aspetta. Lascia che ti mostri una cosa". Quindi attesi. Dopo qualche secondo vidi la mia anima alla presenza di Dio prima che io venissi concepito, e assistei a questo dialogo tra noi.

"Padre, ho paura ad andare nel posto in cui sono diretto. Non voglio partire" dissi affranto da questa consapevolezza.

"Questo è totalmente comprensibile. So che ti farà male" mi consolò. "Anche dopo che sarai arrivato là."

"Ma non puoi togliermi questo dolore adesso?" chiesi piangendo. "Per favore, toglilo."

"Posso certamente, ma se tu conoscessi il motivo per il quale non lo faccio, credo che capiresti e saresti d'accordo sul fatto che non sarebbe la cosa migliore da fare" rispose.

Gli dissi che non capivo e Lui mi aiutò a comprendere.

Mi disse: "Quando entri nel mondo, non saprai di avere questa paura congelata dentro di te, ma l'avrai, e questo influirà su come vivi, ma non abbastanza da impedirti di trovare il modo per tornare da me o di portare la mia Luce e il mio Amore alle persone che ti circondano. Però influirà sulla tua capacità di farlo, perché un giorno ti aprirai e cercherai dentro te stesso in modo tale da trovare e liberare questa paura congelata in te".

"Ma perché? Perché dovrei aspettare di lasciarla andare se posso farlo adesso?" implorai.

Lui rispose: "Voglio che tu capisca che sei in grado di farlo. Voglio darti il potere di farlo e di fare molto altro, su te stesso e sugli altri. Voglio darti la possibilità di fare cose come questa e ancora più grandi" disse. "Quando libererai questa paura, ti mostrerò di nuovo questo momento. Il mio popolo di solito non ricorda il momento che precede l'arrivo sulla Terra, ma io voglio mostrartelo. La prima ragione per la quale voglio farlo è perché ti voglio far vedere il mio Amore per te. Ma c'è anche un altro importante motivo: mostrarti il mio piano e il mio scopo per te. Guarda qui...". A quel punto vidi un dito indicare in una direzione, perciò guardai e vidi qualcosa che, al momento della stesura di questo scritto,

non avevo mai visto.

Ero pura coscienza e guardai dall'alto verso il basso –ero come una nuvola – e vidi una stanza d'ospedale in cui un uomo giaceva a letto con la testa fasciata.

Poi vidi qualcosa all'interno del suo cranio: una sostanza nera, appiccicosa, densa, che non avrebbe dovuto essere lì. Tentai freneticamente di toglierla, ma quella continuava a tornare di scatto al suo posto.

Poi Dio mi disse: "Aspetta. Sarai in grado di aiutarlo, di aiutare lui e molti altri. Ecco perché è meglio che io lasci questa emozione congelata dentro di te. Voglio che tu capisca che ti amo e voglio riportarti indietro a questo momento in cui ti mostro lo scopo per il quale ti sto creando".

Pur risuonando ancora dentro di me, la paura congelata non riusciva a smorzare l'entusiasmo per quanto mi attendeva. "Ho capito! È grandioso! Grazie! Grazie!" esclamai.

Poi fui avvolto nel Suo abbraccio.

"Ti amo, figlio."

"Ti amo, Padre."

E così terminò il mio ricordo.

Al momento –poco prima di scrivere queste parole – ne fui sopraffatto. Tante emozioni e tanti pensieri mi aleggiavano in testa: non avrei mai pensato di arrivare a vedere questo!

È incredibile quanto Lui mi ami! Non vedo l'ora di tornare a casa con Lui! Ecco lo scopo per il quale sono stato creato! Sono capace! E questo perché Lui mi ha reso tale! Lo amo! Sentii queste cose e molte altre.

Quando tutto si placò, cadde il silenzio. E, a quel punto, Lui mi parlò di nuovo.

"Non ti manca nulla. Adesso finisci il lavoro che ti ho assegnato! Ti amo, figlio!"

"Ti amo anche io, Padre."

Non mi serviva sapere altro di quell'emozione congelata, quindi la liberai. Era svanita e, con essa, il muro attorno al mio cuore.

Sebbene, in questo piano di realtà, il futuro non sia mai certo, Dio non conosce questi limiti. Perciò sono grato, perché Egli ha orchestrato le cose nel modo in cui sapeva che sarebbero successe...

Dal profondo del cuore, che non è più limitato dal muro che prima lo circondava, grazie.

Adam W.

Trovare la gioia!

Nell'impiegare il codice emotivo per aiutare voi stessi e gli altri, troverete la

gioia nel vedere i progressi che una persona è in grado di compiere man mano che si libera dei propri pesi. Vedrete vite cambiare, persone guarire e cuori aprirsi.

Non arrendetevi! Per diventare esperti del codice emotivo occorre tempo. Fidatevi delle vostre capacità di guarire, perché ne vale davvero la pena. Abbiate fede e siate grati a Dio per ciò che potete fare, e il risultato sarà la ricompensa per la vostra fede.

7
Le emozioni congelate ereditate

> Per molti versi, ciascuno di noi è la somma di ciò che sono stati i suoi antenati. Le loro virtù possono essere le nostre, i loro punti di forza i nostri e, in qualche modo, le loro difficoltà potrebbero essere le nostre.
>
> JAMES E. FAUST

Da tempo gli scienziati si chiedono se sia possibile che la memoria emotiva si tramandi di generazione in generazione. In un famoso esperimento dei ricercatori somministrarono scariche elettriche alle zampe di alcuni topi, mentre nella stanza aleggiava un odore molto forte. Si osservò che i cuccioli di queste cavie diventavano estremamente circospetti quando avvertivano quel particolare odore, anche se non lo avevano mai sentito in vita loro. Sulle prime i ricercatori non erano certi di quale meccanismo stessero osservando e pensarono che, semplicemente, i genitori avessero in qualche modo insegnato ai cuccioli a temere quell'odore. Continuando nella ricerca, vennero rimosse le cellule spermatiche dai topi che erano stati esposti allo shock e all'odore, e si effettuò una fecondazione in vitro per inseminare un gruppo di femmine totalmente estraneo a quegli esperimenti dato che le cavie erano state tenute in un luogo piuttosto distante del campus rispetto a quello in cui era stata condotta la prima parte dell'esperimento. Cionondimeno, i cuccioli nati in questo modo presentavano la stessa sensibilità all'odore rilevata nei padri. Gli scienziati conclusero quindi che i topi dovevano aver ereditato una qualche forma di memoria biologica.[1] Questo fenomeno, noto con il nome di "eredità epigenetica" ha aperto la strada a un'affascinante area di ricerca, molto promettente nell'aiutarci a capire in che modo le esperienze dei nostri genitori e dei nostri antenati abbiano influenza sulla nostra vita.

In un altro studio si è visto che i discendenti dei sopravvissuti all'Olocausto presentavano mutazioni genetiche al DNA, nello specifico nelle aree del codice genetico preposte alla regolazione degli ormoni dello stress. Questi individui

erano infatti più vulnerabili e meno capaci di gestire le situazioni stressanti, e presentavano una maggiore incidenza del disturbo da stress post traumatico.[2]

La sfera delle emozioni ereditate

Proprio come si ereditano, per esempio, il colore degli occhi dal padre o la forma del naso dalla madre, è possibile ereditare dai genitori le emozioni congelate. In altre parole, è probabile che alcune delle emozioni congelate ci siano state passate dai genitori, i quali a loro volta le hanno ereditate dai loro, in una catena emotiva che può risalire anche a diverse generazioni addietro. Queste emozioni ci accompagnano sin da quando abitiamo questo corpo: alcune di esse possono aver connotato la nostra personalità in modi sgradevoli o aver provocato significativi problemi emotivi o fisici; altre potrebbero invece causarne in futuro, se non liberate.

FEBBRE DA FIENO

Lavoro con il codice emotivo dal 2010. Mio marito soffre di una grave forma di febbre da fieno, quindi dall'inizio della primavera e per tutta l'estate gli bruciano gli occhi, starnutisce e ha le vie aeree congestionate. Ogni anno, all'inizio della primavera, comincio a lavorare sulle emozioni congelate che causano questi sintomi. Anche suo padre aveva una grave febbre da fieno, il che mi ha indotta a puntare direttamente alle emozioni congelate. Ne ho trovate molte, le ho liberate e, con nostra grande sorpresa, la febbre da fieno di mio marito è quasi scomparsa.

Sandra J.

Ricordate che, quando parliamo di emozioni congelate, ci riferiamo al bagaglio che condividiamo con una famiglia biologica: quando si eredita un'emozione congelata, l'individuo riceve questa energia nel momento del concepimento. Quando ovulo e spermatozoo si uniscono, uno di essi (o entrambi) può portare con sé l'energia di qualche evento emotivamente negativo accaduto in passato. È possibile ereditare le emozioni congelate dai genitori biologici anche se non li si è mai conosciuti.

I genitori adottivi, invece, non possono trasmettere queste emozioni congelate, dal momento che non condividono un legame biologico con il figlio.

Un’emozione congelata ereditata è unica perché viene ricevuta dal genitore nel momento del concepimento, il che la differenzia da tutti gli altri tipi di emozioni congelate.

Il numero di persone che condivide con voi un’emozione congelata dipende da quanto è vecchia questa emozione (cioè a quante generazioni risale), da quanti sono i discendenti di quel particolare antenato e da quanti di questi discendenti hanno davvero ereditato l’emozione.

SQUARCIARE IL VELO

Sento che gran parte dei miei problemi alla gola derivano da un senso di vergogna che ho ereditato, giacché nella mia famiglia le donne sono sempre state poco considerate. Amo lavorare con le donne per guarire questo aspetto e amo il fatto che ciò ha aiutato i miei amici e la mia famiglia. Ho avuto molto successo nel liberare le mie emozioni ereditate e non oso neanche immaginare come sarebbe la mia vita se non avessi scoperto questo metodo di guarigione. La mia vita e la mia vera vocazione sono finalmente decollati. In passato ero piena di paura e ansia, ma un giorno, dopo anni di trattamenti su me stessa, ho capito di non essere più incatenata alla paura, tanto che qualcuno mi ha persino detto: «Ivy, hai squarciato il velo». Questa è LIBERTÀ!

Ivy L.

Natura, educazione ed emozioni ereditate

Se avete fratelli o sorelle, è probabile che condividano con voi alcune emozioni congelate che avete ricevuto dai vostri genitori. Come accade con il patrimonio genetico di una famiglia, non tutti i fratelli ricevono le stesse emozioni in eredità da entrambi i genitori, il che potrebbe spiegare il motivo per il quale, in una coppia di gemelli, uno tenda a essere capriccioso e cocciuto, mentre l’altro si mostra tranquillo e ubbidiente. Se i gemelli sono stati educati nella stessa famiglia, allora significa che la differenza tra i due è solo una questione di personalità? Non se ci sono in ballo emozioni congelate, specie se ereditate! Tutti nasciamo con emozioni ereditate, che, nella migliore delle ipotesi, possono farci venire al mondo con il piede sbagliato, come si suol dire.

IL CODICE EMOTIVO APRE LA STRADA ALLA GIOIA

Ho avuto un'infanzia disfunzionale e per questo ho avuto difficoltà a dare e ricevere amore. Il rapporto con i miei figli è sempre stato instabile, e non ha fatto che peggiorare man mano che sono cresciuti. Avevo ereditato un'emozione di tristezza dalla mia trisavola, un'emozione che era andata a costruire il mio muro del cuore. Questa antenata aveva perso un figlio di nove anni, di cui ricordavo di aver visto una foto quando ero giovane. Quando perdemmo i nostri due figli, fu grazie al codice emotivo che capii che stavo condividendo la tristezza della mia antenata e le stavo dando peso nella mia vita. Identificare quella tristezza ereditata e lasciarla andare fu come togliermi un vero e proprio peso di dosso. Il codice emotivo mi ha fatto cambiare punto di vista e adesso mi accorgo di essere disponibile per i miei figli ancora in vita. Provo una gioia di vivere che non credevo nemmeno esistesse! Non vedo l'ora di assistere ad altri passi avanti nella mia crescita personale nei prossimi anni grazie al codice emotivo.

Susie A.

Gli effetti del rilascio delle emozioni ereditate

Il rilascio delle emozioni congelate può aiutarci a fare cambiamenti a un livello energetico capace di portare enormi miglioramenti emotivi e fisici. Se avete figli, probabilmente avranno ereditato almeno una vostra emozione congelata, proprio come voi avrete quasi certamente ereditato un bagaglio emotivo dai vostri genitori e dai vostri nonni.

Quando individuiamo e liberiamo un'emozione ereditata, stiamo in buona sostanza identificando una vibrazione emotiva condivisa da due o più persone, e in taluni casi da molte. Dal momento che una particolare vibrazione è condivisa, ho potuto constatare che è possibile liberare in maniera efficace e contemporanea chiunque l'abbia ricevuta. Un affascinante principio della fisica quantistica è che un'energia può esistere simultaneamente in un numero infinito di luoghi, il che è ciò che accade quando un'emozione congelata viene passata da una generazione a un'altra. Anche se è stata originata decenni fa, un'emozione congelata che è stata condivisa da una generazione all'altra resta pur sempre un'unica energia, e liberarla da una persona ne provocherà il rilascio anche in tutte le altre anime che la tengono congelata dentro di sé, indipendentemente dal fatto che siano vive o morte. Liberare un'emozione ereditata è senza dubbio l'unico momento in cui è

appropriato rilasciare un’emozione da qualcun altro senza chiedere il permesso.

IL DOLORE ALLA SCHIENA E ALLA COSCIA SPARISCE

Negli ultimi cinque mesi il mio dolore alla schiena e alla coscia è stato –su una scala da 0 a 10 – di grado 10. Dopo aver rimosso il senso di tradimento che avevo ereditato da mia madre e il senso di abbandono che derivava dal fallimento del mio matrimonio a diciassette anni, quel dolore è sparito, e non ha mai più fatto ritorno. Adesso corro 15 chilometri la settimana e ho perso più di 22 chili in un mese e mezzo.

Bart B.

Come si scoprono le emozioni ereditate

Porre la domanda: “C’è un’emozione congelata ereditata che posso liberare adesso?” è senza dubbio efficace per scoprire l’esistenza di questo tipo di emozione, ma nella maggior parte dei casi vi imbatterete in un’emozione ereditata mentre siete sulle tracce di quella che ritenete una normale emozione congelata.

Secondo la mia esperienza, il subconscio vi condurrà al punto esatto della tabella delle emozioni in cui si trova quella ereditata, ma non vi indicherà chiaramente una delle cinque emozioni contenute nella cella, a meno che non utilizziate la parola “ereditata” nella domanda.

Per esempio, ipotizziamo che abbiate stabilito che l’emozione congelata che volete liberare si trovi nella colonna B, riga 2. Avete testato ciascuna delle emozioni elencate nella cella, ma la risposta è identica per tutte (normalmente, negativa). In questo caso, chiedete: “Si tratta di un’emozione congelata ereditata?”. Se ottenete una risposta affermativa, passate in rassegna ogni voce di quella cella chiedendo: “Si tratta di _____ ereditata?” menzionando di volta in volta ogni emozione finché non trovate quella giusta.

Una volta identificata l’emozione ereditata, dovrete determinare da quale dei due genitori voi o il vostro paziente avete ricevuto questa emozione, ripercorrendo –se necessario – l’albero genealogico fino a individuare la persona che, in origine, ha creato e congelato l’emozione. Scoprirete che la maggior parte delle emozioni congelate sono originate dai genitori o dai nonni, quindi il procedimento di individuazione non richiede molto tempo in più rispetto a

quello che serve per le consuete emozioni congelate.

Risposte confuse? Controllate le emozioni ereditate

Se, mentre andate alla ricerca di un'emozione congelata, iniziate a ricevere risposte confuse, fate un altro test di controllo per accertarvi che non siate temporaneamente non testabili (o che non lo sia il vostro soggetto o una terza persona). Se il problema non è questo ma le risposte restano confuse, potreste essere sul punto di scoprire un'emozione ereditata. Nella maggior parte dei casi scoprirete queste emozioni con lo stesso metodo descritto nei paragrafi precedenti, ma di tanto in tanto le risposte possono essere ancora meno chiare. Se accade, non preoccupatevi.

Ecco alcuni scenari davanti ai quali dovreste controllare se ci sono emozioni ereditate.

- Non riuscite a identificare la colonna (entrambe, infatti, restituiscono una risposta affermativa o negativa).
- Non riuscite a identificare la riga (ci sono diversi casi di risposte affermative).
- Più di un'emozione nella stessa cella (per esempio colonna B, riga 2) vi restituisce una risposta affermativa.
- Tutte le emozioni restituiscono una risposta negativa.

Se vi trovate a ricevere strane risposte, come quelle descritte sopra, limitatevi a chiedere: "Si tratta di un'emozione congelata ereditata?". Se avete una risposta affermativa, tornate al punto in cui, durante la procedura, avete ottenuto una risposta chiara e confermate il risultato. Per esempio, se avete scoperto che l'emozione si trovava nella colonna A, ma non siete riusciti a individuare la riga, confermate la colonna A, che è corretta, e ripartite da lì per ottenere tutte le informazioni necessarie per liberare l'emozione.

Identificare l'antenato

Quando avrete identificato correttamente sulla tabella del codice emotivo l'emozione ereditata, sarete pronti a trovare l'antenato dal quale si è originata. Nella maggior parte dei casi si tratta semplicemente dei genitori, ma potrebbero essere anche i nonni. Occasionalmente troverete emozioni molto antiche. A ogni

modo, il procedimento che segue vi fornirà il quadro di riferimento per identificare l'antenato giusto. Entro i limiti del ragionevole, infatti, dobbiamo sempre individuare con precisione la persona che ha dato origine all'emozione ereditata; se doveste trovarvi ad andare indietro di quattro generazioni o più, potrete usare la scorciatoia che descrivo qui di seguito.

Il metodo di gran lunga più facile per identificare l'antenato giusto è iniziare dai vostri genitori. Seguite questa successione di domande, annotando le risposte. Il mio suggerimento è quello di prendere appunti su ogni membro della famiglia, applicando un metodo uniforme, come per esempio M per madre e P per padre (usate la lettera maiuscola per evitare confusione con "m" che userete per maschio). Chiedetevi:

1. "Ho ereditato questa emozione da mia madre?" Eseguite un test muscolare. Se la risposta è affermativa, prendete nota e passate al punto 3.
2. "Ho ereditato questa emozione da mio padre?" Eseguite un test muscolare. Se la risposta è affermativa, prendete nota e andate al punto 3.
3. "Lei/lui l'ha ereditata da uno dei suoi genitori?" Se la risposta è negativa, il procedimento termina qui. Se la risposta è affermativa, procedete con il punto 4.
4. "Lei/lui l'ha ereditata da sua madre?" Eseguite un test muscolare. Se la risposta è affermativa, prendete nota e passate al punto 6.
5. "Lei/lui l'ha ereditata da suo padre?" Eseguite un test muscolare. Se la risposta è affermativa, prendete nota e andate al punto 6.
6. "Lei/lui l'ha ereditata da uno dei suoi genitori?" Se la risposta è negativa, il procedimento termina qui. Se la risposta è affermativa, tornate al punto 4.

Ripetete il procedimento tutte le volte che è necessario, finché non siete risaliti a tre o quattro generazioni addietro o non avete identificato l'antenato che ha dato origine all'emozione.

Se la serie di domande appare infinita, o se avete identificato tre o quattro generazioni, potete chiedere: "Questa emozione risale a prima ancora?". Di solito, quando un'emozione è così antica, diventa meno importante stabilirne il lignaggio preciso, ma è sufficiente individuare il numero totale di generazioni. Contate quante generazioni avete identificato fino a questo momento e lavorate da lì. Per esempio, se siete arrivati a quattro generazioni, potete chiedere: "Questa emozione risale a dieci generazioni fa?". Se la risposta è sì, provate a chiedere: "Questa emozione risale a quindici generazioni fa?". Continuate in

questo modo, lavorando per restringere sempre di più il campo finché non avrete trovato la generazione esatta in cui si è prodotta l'emozione.

Se il vostro soggetto ha figli, potete anche chiedere: "Uno dei tuoi figli ha ereditato questa emozione da te?". In caso di risposta affermativa, chiedete: "Tutti i tuoi figli hanno ereditato questa emozione da te?". Se la risposta è negativa, potete eseguire dei test per scoprire quali dei figli hanno effettivamente assorbito l'emozione congelata.

Nella maggior parte dei casi un'emozione congelata ereditata può essere liberata da chiunque l'abbia ricevuta; ciò non toglie che le persone –vive o morte che siano – possano scegliere inconsciamente di conservare un'emozione ereditata e, anche se di rado, di non volersene liberare. Magari un bambino vuole un po' di attenzione o un antenato potrebbe avere bisogno di un po' di tempo in più per riflettere sull'abbandonare questa energia che, per quanto negativa, gli è molto familiare.

Rilasciare un'emozione ereditata

Per rilasciare da voi stessi un'emozione ereditata, seguite la procedura già descritta per le emozioni congelate: fate rotolare o scivolare il magnete sulla testa e sulla nuca dieci volte anziché solo tre. Se preferite non usare il magnete, potete farlo con la mano, passandola sempre dieci volte.

Per rilasciare un'emozione congelata ereditata da un'altra persona: posizionate il magnete sulla schiena, alla base del collo, poi fatelo rotolare o scivolare dieci volte (anziché tre) lungo la colonna vertebrale fino all'osso sacro. Al termine di ogni passata, sollevate il magnete e ricominciate dalla base del collo. Anche in questo caso potete usare la mano se per qualche ragione preferite non utilizzare il magnete.

Vi raccomando di formulare la chiara intenzione di rilasciare l'emozione ereditata da ogni anima che l'abbia ricevuta, di persone vive o morte che siano. Quando avrete finito, potete effettuare un test muscolare per confermare di aver rilasciato l'emozione da chiunque possa aver ereditato questa energia (cosa particolarmente utile per quanto riguarda i parenti più prossimi, perché anche costoro potrebbero presentare i sintomi del rilascio emozionale).

MIO PADRE SUPERA LA PAURA DI VOLARE

Volevo che i miei genitori salissero su un aereo per assistere alla cerimonia di diploma di mia figlia, che si svolgeva in un altro stato. Mio padre, però, odiava volare (e detestava anche sedere tra il pubblico di uno stadio affollato). Da quando aveva memoria aveva sempre sofferto di claustrofobia. Questo era un grosso problema per lui, e il mio desiderio di avere i miei genitori vicini in un'occasione così importante non era abbastanza forte da contrastare i sintomi che impedivano a mio padre di viaggiare. Gli chiesi quindi il permesso di lavorare su di lui per interposta persona e liberare le emozioni congelate. Ottenuto il suo consenso, la prima emozione congelata che individuai fu una perdita ereditata, che derivava da sua madre, da suo nonno materno e dai genitori di quest'ultimo. Non mi stupì scoprire che questa emozione era stata ereditata anche da alcuni di noi figli, me inclusa. Fui molto grata quando potei rimuovere questa emozione congelata. Eseguii anche un test per vedere quanta parte dei sintomi della claustrofobia fosse determinata da questa emozione, e scoprii una percentuale del 51 per cento! Poi trovai alcune altre emozioni che contribuivano al sintomo. Riuscii a liberare anche quelle e adesso sono felice di poter dire che mio padre è salito su un aereo, ha partecipato a un'affollata e rumorosa cerimonia in uno stadio pieno di famiglie di diplomandi ed è tornato a casa, sempre a bordo di un aereo, il tutto senza alcun sintomo di claustrofobia! Mi ha detto che, durante i voli, si è sentito bene e che non ha avvertito il bisogno di allontanarsi dallo stadio in anticipo. A differenza del passato, non ha avuto alcun problema!

Janine L.

Liberare le generazioni future

Ritengo che, quando liberiamo le emozioni ereditate, avvenga qualcosa che va oltre ciò di cui siamo consapevoli.

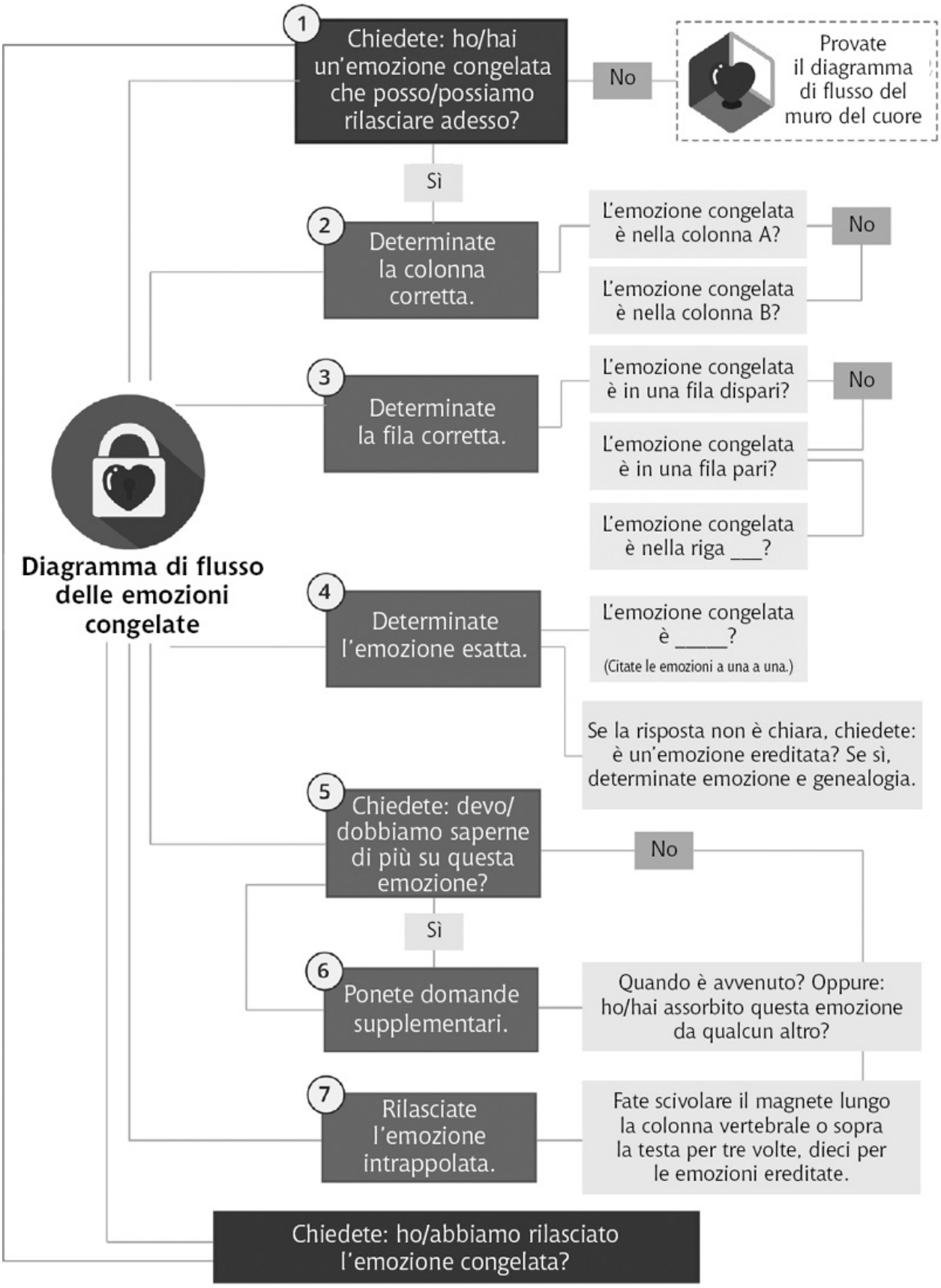
Sono convinto che noi tutti siamo esseri spirituali e che ci incarniamo per fare un'esperienza fisica. Quando veniamo concepiti, entriamo in un corpo che a volte porta un'energia emotiva negativa, i cui effetti possono essere devastanti, sul piano fisico ed emozionale. Credo anche che possiamo interrompere questo ciclo, almeno per buona parte! Ogni emozione congelata che rilasciamo è un'emozione che non viene trasmessa ai discendenti della persona che la porta. Questa è una delle tante ragioni per le quali i bambini e i giovani hanno bisogno del codice emotivo. Anche se non soffrono nel presente, molto probabilmente hanno delle emozioni congelate che potrebbero finire per passare ai loro figli, quindi liberarli significa evitare sofferenze alle persone che non sono ancora

nate.

Vedere gli spiriti dei non (ancora) nati

Molti anni or sono fui invitato a un convegno negli Stati Uniti occidentali. Il pubblico era composto da circa trecento persone e, a un certo punto della mia presentazione, chiesi se ci fosse un volontario che, in quel momento, era afflitto da un forte dolore fisico. Diverse persone alzarono la mano, e io finii per scegliere una donna di mezza età. La volontaria arrivò sul palco zoppicando e mi spiegò di avere ormai da un anno un grave problema a un'anca. La situazione era invalidante e, nonostante la donna avesse consultato diversi medici, non aveva visto miglioramenti. Mostrò a tutti come, per fare movimenti come salire in auto, dovesse sollevare la gamba con le mani prendendola all'altezza del ginocchio e disse che, su una scala da 0 a 10, il grado di dolore era pari a 9.

Lavorai su di lei per qualche minuto, dopo di che il grado di dolore era passato a 4, ma la cosa davvero memorabile sia per lei che per me fu un'altra, e la scoprii subito dopo.


Diagramma di flusso delle emozioni congelate
1
Chiedete: ho/hai un'emozione congelata che posso/possiamo rilasciare adesso?
No
Provate il diagramma di flusso del muro del cuore
Sì
2
Determinate la colonna corretta.
L'emozione congelata è nella colonna A?
L'emozione congelata è nella colonna B?
No
3
Determinate la fila corretta.
L'emozione congelata è in una fila dispari?
L'emozione congelata è in una fila pari?
L'emozione congelata è nella riga ___?
No
4
Determinate l'emozione esatta.
L'emozione congelata è _____?
(Citate le emozioni a una a una.)
Se la risposta non è chiara, chiedete: è un'emozione ereditata? Se sì, determinate emozione e genealogia.
5
Chiedete: devo/dobbiamo saperne di più su questa emozione?
No
Sì
6
Ponete domande supplementari.
Quando è avvenuto? Oppure: ho/hai assorbito questa emozione da qualcun altro?
7
Rilasciate l'emozione intrappolata.
Fate scivolare il magnete lungo la colonna vertebrale o sopra la testa per tre volte, dieci per le emozioni ereditate.
Chiedete: ho/abbiamo rilasciato l'emozione congelata?

© Wellness Unmasked, Inc & Dr. Bradley Nelson.

Una delle cause di quel dolore all'anca, infatti, era un'emozione ereditata: la paura. La donna l'aveva ricevuta da suo padre, che a sua volta l'aveva ereditata dal proprio padre e così via fino alla dodicesima generazione in linea paterna.

Io credo che il subconscio sappia parecchie più cose rispetto alla mente cosciente e, in tanti anni di questo lavoro di guarigione, ho constatato che le anime degli antenati defunti di una persona si presentano sulla scena quando un'emozione ereditata sta per essere liberata da loro e dal discendente ancora in vita. Personalmente non ho mai visto questi spiriti con i miei occhi, ma ho conosciuto diversi individui che, dotati di questo talento, confermano senza esitazioni ciò che ho riscontrato con i test muscolari. Quando chiedo al subconscio del soggetto su cui sto lavorando se i suoi antenati più prossimi siano accanto a noi, la risposta è sempre affermativa. Credo che questo accada semplicemente perché costoro conoscono il loro discendente e sanno che un bagaglio emotivo sta per essere liberato.

Ecco perché, prima di rilasciare l'emozione di paura vecchia di dodici generazioni dalla donna che era salita sul palco, chiesi: "Gli antenati defunti sono qui, in questa stanza, in questo momento?". Il subconscio mi diede una netta risposta affermativa attraverso il test muscolare. Poi chiesi: "Si trovano tra il pubblico?". No. "Sono qui sul palco con noi?" La risposta fu affermativa.

Ricordate, però, che questo è un aspetto del tutto opzionale del codice emotivo! Trovo semplicemente affascinante che i risultati sulla presenza degli antenati siano così coerenti e accomunino tutti i seminari che tengo in ogni parte del mondo. La cosa divertente è poi che, a quanto pare, se ne vanno immediatamente dopo che un'emozione è stata liberata. Non so davvero perché questo accada, ma so che il subconscio del soggetto che ha ereditato un'emozione è ben avveduto della presenza o dell'assenza degli antenati. Inoltre, il subconscio si accorge di quando gli antenati non se ne vanno dopo il rilascio di un'emozione ereditata, segno che ce n'è ancora una da liberare. Questa è un'eventualità rara, ma non impossibile.

Proseguii il lavoro sulla donna che soffriva di dolore all'anca e liberai l'emozione ereditata facendo passare un magnete lungo il meridiano Vaso Governatore per dieci volte. Subito dopo la donna iniziò a camminare perfettamente e accennò persino a un balletto sul palco. Poi prese il microfono e, piena di entusiasmo, annunciò al pubblico che il dolore era sparito del tutto. Tornò al suo posto e io proseguii con la mia conferenza.

Quando ebbi finito di parlare, raggiunsi il mio staff allo stand. Mi ero appena sistemato, quando una bella donna sulla trentina si avvicinò per parlarmi.

«Dottor Nelson» disse, «io sono una di quelle persone che hanno la capacità di vedere gli spiriti che gli altri non vedono. Ho questo talento da sempre, ed è stato al contempo una benedizione e una maledizione. Volevo solo farle sapere una cosa. Quando lei era là, sul palco, e parlava degli antenati di quella donna e del fatto che erano lì con voi, be', sappia che aveva assolutamente ragione, perché io li ho visti. Ma stava succedendo anche un'altra cosa, qualcosa di cui non sono sicura che lei fosse consapevole. Ho visto almeno duecento spiriti attorno al palco e mi è stato molto chiaro che erano discendenti della donna, quelli che non sono ancora nati. Erano lì a celebrare il fatto che non avrebbero ereditato quell'angosciosa emozione.»

Quelle parole suonarono come molto vere alle mie orecchie, e le ritengo tuttora valide. Sebbene l'obiettivo primario del codice emotivo sia ovviamente quello di lavorare con i vivi, mi è sempre più chiaro che quanti si trovano dall'altra parte del velo, sia quelli che hanno vissuto e sono morti, sia quelli che devono ancora nascere, sono consapevoli degli effetti dannosi delle emozioni congelate.

Liberare le generazioni passate

Dal momento che siamo esseri spirituali, non è detto che la morte ci liberi dal nostro bagaglio emotivo, quindi rilasciare un'emozione ereditata aiuta ad alleggerire questo bagaglio in tutti coloro che lo portano, anche se non vivono più in un corpo fisico. Molti utenti del codice emotivo riferiscono di aver sentito una profonda connessione con i loro antenati nel momento in cui hanno rilasciato un'emozione da loro ereditata.

MILLE LACRIME

Stavo lavorando su me stessa e avevo trovato un'emozione congelata ereditata di disperazione. Era stata passata dal padre alla figlia, per poi essere trasmessa di figlio in figlio per ventisette generazioni! Fui entusiasta di poter liberare questa emozione e visualizzai tutte le persone che stavo aiutando.

Non appena terminai di rilasciarla con le dieci passate del magnete, mi sentii inondata da tanti sentimenti: gratitudine, sollievo, ristoro dal dolore e poi gioia. Le lacrime iniziarono

a sgorgarmi dagli occhi e fu come se stessi piangendo le lacrime di tutte le persone che avevano portato questa disperazione e adesso potevano finalmente liberarsene.

Che strumento potente! Sono grata di aver potuto dare una simile benedizione ai miei antenati.

Annelle D.

LA GRATITUDINE DELLE DONNE DELLA FAMIGLIA

Stavo lavorando su me stessa e avevo identificato un'emozione congelata ereditata che risaliva a sei generazioni addietro, in linea materna. Non appena liberai quell'emozione, fui sopraffatta da un senso di gioia, gratitudine e commozione. Le donne della mia famiglia (le mie antenate) si avvicinarono e mi ringraziarono. Piansi per dieci minuti buoni!

Rachel M.

UN ANTENATO CHE SOMIGLIA AD ABRAMO LINCOLN

Mi ero sottoposta a una seduta del codice emotivo e l'operatrice aveva liberato un'emozione che avevo ereditato da un antenato in linea paterna di tredici generazioni addietro. L'operatrice, che è una persona molto intuitiva, mi disse che l'uomo in questione aveva capelli e barba neri, e portava un cilindro... Sembrava la descrizione di Abramo Lincoln, che però è vissuto in un periodo successivo.

Non mi soffermai troppo a pensare a quell'uomo né al significato che poteva avere per me.

Circa una settimana più tardi, fra le due e le quattro del mattino, mi svegliai. Dopo essermi rigirata per un po' e aver letto qualche pagina di un libro, decisi di sperimentare con il codice emotivo e vedere cosa potessi fare.

Mi imbattei in un'emozione ereditata, che rilasciai. A quel punto mi sentii estremamente stanca e tornai a letto, ma non riuscii a dormire. Non è che non avessi sonno: la stanza si era improvvisamente riempita di gente. Non potete immaginare ciò che provai nel sentire che la mia camera era affollata di persone che mi guardavano! Non avevano l'aria minacciosa, erano semplicemente interessate a ciò che stavo facendo. E, in mezzo a loro, c'era l'uomo con il cilindro. Mi chiesi perché fossero lì, dal momento che, a quanto ne sapevo, se ne sarebbero dovute andare una volta rilasciata l'emozione. L'avevo trattata come una normale emozione congelata, non come un'emozione ereditata, quindi mi alzai ed eseguii la procedura delle dieci passate (alle quali ne aggiunsi alcune extra, per sicurezza) con l'intenzione di liberare tutti noi. Controllai con il test muscolare, e l'emozione era svanita. (Prima non avevo controllato.) Poi tornai a letto.

Tuttavia continuavo a sentire la presenza di quelle persone nella stanza. Sebbene

sapessi che erano ancora lì, la sensazione che provavo era meno intensa di prima, ma era chiaro che ci fosse ancora un'emozione da liberare. Promisi loro che lo avrei fatto il mattino successivo, al risveglio, e mi addormentai.

Il giorno dopo erano ancora lì. Quindi mi alzai, eseguii il test per individuare l'emozione ereditata e la rilasciai. Tutti se ne andarono, tranne l'uomo con il cilindro, che di tanto in tanto sento ancora accanto a me. L'operatrice con la quale faccio le sedute ha eseguito dei test per scoprire di chi si tratta e ha confermato che è un mio antenato. Forse mi sta aiutando a trovare le emozioni ereditate, dal momento che, ogni volta che chiedo espressamente di individuare questo tipo di emozione, mi viene concesso di sapere qual è.

Ho raccontato questa esperienza a mio fratello, e lui mi ha suggerito di provare a chiedere direttamente a questi spiriti qualche notizia sulla genealogia della famiglia prima di rilasciare l'emozione. Magari ha ragione, dovrei fare così...

Audrey V.

UN MESSAGGIO DA MAMMA

Poco tempo fa ho appeso una ghirlanda sul caminetto e ho aggiunto qualche motivo autunnale per completarla. L'effetto decorativo mi piaceva molto e, al termine di questo lavoro, ho iniziato a fare un po' di ginnastica in salotto.

Avevo cominciato da circa cinque minuti, quando una delle zucche di polistirolo si staccò e cadde alle mie spalle. Pensai che fosse strano, perché avevo sistemato accuratamente queste piccole zucche leggere tra le foglie. Ripresi i miei esercizi fisici, ma dopo qualche minuto cadde un'altra zucca, questa volta davanti a me. Smisi di fare ginnastica.

«Okay, chi c'è? Hai la mia attenzione.» Ero interessata a conoscere l'identità della persona, perché so che, quando sono animati da buone intenzioni, i visitatori dell'aldilà hanno sempre uno scopo. Non ebbi intuizioni folgoranti, quindi eseguii un test muscolare per scoprire se fosse un maschio o una femmina. Era una femmina. All'improvviso mi venne in mente che potesse essere mia madre, quindi controllai con un test muscolare, che me ne diede la conferma.

Mamma morì nel maggio del 2014, dopo una vita carica di dolore emotivo. Quando scoprii l'immensa utilità della pulizia energetica, la incoraggiavo a seguire questo percorso terapeutico, ma lei non era per niente interessata. Continuava a dirmi: «Ho pianto abbastanza lacrime in questa vita, non voglio piangere più». Era evidente che non capiva il senso di tutto questo, a dispetto dei miei sforzi per spiegarglielo in modo semplice. Così morì senza l'assistenza di una tecnica che avrebbe potuto alleggerire il suo dolore emotivo

e tutte le memorie e i traumi che l'avevano creato.

Adesso, sapendo che mia madre si era presentata a me, le dissi chiaramente che ero interessata ad ascoltare il suo messaggio, quale che fosse. Attesi per un altro minuto, poi capii che dovevo fare una seduta per me stessa, con l'intenzione di eseguire una pulizia generale.

Quando iniziai, scoprii e liberai immediatamente sette emozioni ereditate da mia madre, la quale a sua volta le aveva ricevute in linea materna e che risalivano a molte generazioni addietro. Dopo averle rilasciate da me stessa, eseguii un test per verificare che anche tutte le mie antenate avessero scelto da liberarsi da queste emozioni.

Al termine scherzai un po' con lo spirito di mia madre e le dissi: "Quindi, adesso ci credi? Perché hai avuto bisogno che lo facessi io al posto tuo?".

La risposta fu: "Perché non mi posso evolvere come vorrei se questi blocchi non mi vengono tolti".

Rimasi con un senso di piacere, amore e gratitudine. Piacere per il fatto che adesso, dopo molti anni di cocciutaggine, si fosse finalmente decisa; amore per la disponibilità che adesso dimostrava; gratitudine per aver avuto le conoscenze, la capacità e il desiderio di aiutarla, oltre che per aver ricevuto il sacro dono di poter assistere una persona a me cara.

Mi è stata data la possibilità di fare un'esperienza straordinaria, che mi ha aiutata a espandere la mia comprensione e ad apprezzare ancora di più il potere di questo lavoro. Sapere che gli sforzi che faccio da questa parte del velo hanno un impatto sui miei cari defunti nel loro viaggio nel mondo in cui vivono ora, mi ha fatto molto riflettere.

Terri M.

Ventidue generazioni di disperazione

Qualche anno fa chiamai mia figlia Natalie e le chiesi di condurre una seduta da remoto su di me –abitavamo a diverse centinaia di chilometri di distanza – e pulire tutto ciò che riusciva a trovare.

Non appena chiudemmo la telefonata, Natalie stabilì una connessione a distanza con me (vedi capitolo 9) e scoprì subito che avevo un'emozione ereditata di disperazione. Immediatamente le venne da piangere. Continuando con il test, scoprì che avevo ereditato questa emozione da mio padre, il quale l'aveva ricevuta da sua madre, e che la linea continuava di generazione in generazione in linea materna. Proseguendo il test, Natalie scoprì che questa particolare emozione aveva avuto origine con un'antenata vissuta ventidue

generazioni prima di me.

All'improvviso mia figlia avvertì la presenza di questa donna; la percepì in piedi accanto a sé e ne sentì le emozioni. Intuì anche quanto l'antenata desiderasse con tutta se stessa che i suoi discendenti fossero liberati da questo peso. Al contempo, Natalie sentì che la donna era sopraffatta dalla gratitudine all'idea che, dopo tutto quel tempo, qualcuno se ne occupasse.

Natalie liberò l'emozione ereditata da me e riuscì a percepire l'effetto del rilascio propagarsi in tutte le generazioni che mi separavano dall'antenata che l'aveva originata.

Fu una delle esperienze di guarigione più profonde della mia vita.

Immaginate di trascorrere la vostra intera esistenza in una casa adiacente a una fabbrica che non arresta mai la produzione e che quindi produce un brusio costante, ventiquattro ore al giorno, sette giorni alla settimana. E questo nell'intero arco della vostra vita. In una simile situazione è assai probabile che non vi accorgiate nemmeno del brusio che arriva dalla fabbrica: il rumore sarebbe solo un normale sottofondo al quale vi siete abituati. Se però la fabbrica venisse chiusa all'improvviso e quindi il brusio cessasse d'un tratto, il silenzio sarebbe assordante.

Per tutta la vita avevo avuto questo senso di disperazione in sottofondo. Sapevo che si trattava di un'emozione contro cui combattevo, tant'è vero che, durante la stesura della prima edizione di questo libro, dovevo trascorrere fra i trenta e i sessanta minuti al giorno, ogni giorno, ad ascoltare registrazioni di frasi positive, cariche di speranza e ispirazione, per poter superare quella disperazione che altrimenti mi avrebbe impedito di scrivere. Ricordo distintamente che disperavo di riuscire e che, se qualcuno mi avesse chiesto come mi sentissi al pensiero del mio libro, avrei risposto senza esitazione: disperato.

All'improvviso, il senso di angoscia di sottofondo era sparito e fu solo allora, quando se ne andò, che sentii un silenzio per certi versi assordante. Solo quando la disperazione svanì fui capace di comprendere che quella sensazione mi aveva accompagnato in ogni momento della vita. Liberare quell'emozione congelata mi ha cambiato l'esistenza.

Avevo trasmesso l'emozione anche a mia figlia Natalie, e anche la sua vita è cambiata con il rilascio di questa energia. Lei è un'artista straordinaria e dipinge ritratti e paesaggi con grande talento. Il suo dono, però, non emerse fino a quando la disperazione ereditata non se ne andò. Nel giro di un anno da quella seduta, Natalie fece la sua prima mostra a Seattle, e io e sua madre fummo sbalorditi dal talento che sgorgava da lei. Francamente credo che, se non fosse

stata liberata da questa disperazione, il suo incredibile talento artistico sarebbe rimasto sopito.

Pensate alla vostra vita. Vi sentite bloccati in qualche modo? È possibile che parte del vostro bagaglio emotivo risalga ai vostri antenati che hanno avuto una vita difficile?

Quando un’emozione ereditata viene liberata da un albero genealogico, si rompe la catena oscura che ha impedito il progresso di membri di quella famiglia. Non è bellissimo poter liberare non solo voi stessi ma anche i vostri antenati e i vostri figli?

8
I muri attorno al cuore

Le emozioni congelate possono creare un muro attorno al cuore e, quando questo succede, le persone non riescono a vivere appieno la vita.

VIVERE LA FIABA

Quando il dottor Nelson mi liberò dal muro del cuore, avevo circa cinquantun anni e lavoravo alla Walt Disney Company da ventidue. La mia era una carriera sfolgorante ed entusiasmante che mi portava a viaggiare per il mondo e ad avere a che fare con persone brillanti e creative. Avevo una famiglia splendida e tanti amici veri. Non ero mai stata sposata. Non che fossi contraria al matrimonio, ma non desideravo nemmeno sposarmi. Non ci pensavo, perché la mia vita era già piena così.

Quell'anno, due amici programmarono un viaggio in Cina e mi invitarono a unirmi a loro, ma io rifiutai, spiegando che ero troppo impegnata col lavoro. Loro però non desistettero: era come se avessi una mano invisibile posata sulla schiena che mi spingeva verso la Cina. Pensando che, se mai avessi voluto visitare quei luoghi, quella sarebbe stata l'occasione per farlo, decisi di andare.

All'epoca i viaggi in Cina erano soggetti a restrizioni, quindi scegliemmo un viaggio organizzato. Nel gruppo c'era uno splendido signore, un avvocato che aveva divorziato sette anni prima e che viveva a Newport Beach, a una cinquantina di chilometri da casa mia, lungo la costa della California. Durante il viaggio approfondimmo la conoscenza, ma senza particolari implicazioni.

Sull'aereo che ci riportava negli Stati Uniti eravamo seduti vicini e lui mi chiese di uscire il week-end successivo. Ci frequentammo per un anno e, il Giorno del Ringraziamento, lui mi chiese di sposarlo. Sei mesi più tardi eravamo marito e moglie. All'epoca avevo cinquantatré anni.

Quando ripenso al periodo successivo alla liberazione del mio muro del cuore, mi rendo conto che le cose non erano più come prima. Io avevo iniziato ad aprirmi all'idea di avere qualcuno nella mia vita finché morte non ci avrebbe separato, qualcuno di cui prendermi cura e che si sarebbe preso cura di me. È successo tutto sul piano emotivo. Trovare

qualcuno con cui condividere la mia vita è stato un passo naturale, perché, per la prima volta, ero pronta. Deve essere stata la rimozione di quel muro invisibile, quel muro di cui ignoravo l'esistenza, a permettermi di lasciar entrare nella mia vita quest'uomo meraviglioso.

A tutti quelli che credono che le donne non possano sposarsi dopo una certa età, dico: liberatevi dal muro del cuore, restate aperti alle possibilità che la vita ha da offrire e ricordate la mia storia. Oggi io e mio marito stiamo per festeggiare il nostro quinto anniversario, ci siamo appena trasferiti nella nostra nuova casa sulla costa californiana, con vista sull'oceano e sull'isola di Santa Catalina, e stiamo vivendo una fiaba.

Lynne R.

Il cervello del cuore

Generando una forza e un'energia elettromagnetica tra le 60 e le 1000 volte superiori a quelle del cervello, il cuore può dirsi l'organo più potente del corpo umano. Quando non eravate che piccoli embrioni nel grembo di vostra madre, il cuore si è formato prima del cervello. In un individuo adulto il cuore fa circa 100.000 battiti al giorno, circa 40 milioni all'anno, e se per qualche motivo venisse staccato il suo collegamento con il cervello continuerebbe a battere.

Il cuore è l'essenza del vostro essere, di ciò che siete.

La ricerca dimostra che il cuore è molto più di una semplice pompa per il sangue. Negli anni Settanta gli scienziati hanno scoperto che il cuore è dotato di un complesso sistema nervoso, il che ha portato alla nascita di una nuova branca della medicina chiamata "neurocardiologia". In poche parole, abbiamo due cervelli e, con sommo stupore, quei ricercatori hanno scoperto che il cervello che sta nella nostra testa ubbidisce ai messaggi inviati dal cervello del cuore.

Il cuore manda continuamente informazioni al corpo, e ogni battito porta messaggi cruciali per la salute emotiva e fisica. Quando sentite amore per qualcuno, state di fatto inviandogli un segnale elettromagnetico attraverso il cervello del cuore.

Gli esperimenti medici hanno più volte dimostrato che, quando proviamo amore e apprezzamento per qualcuno, gli effetti positivi sul suo corpo sono misurabili. Lo stesso effetto positivo si ha nella direzione inversa, cioè quando siamo oggetto di amore e apprezzamento. [1]

Gli scienziati hanno scoperto che il cervello di una persona è in grado di

captare i segnali elettromagnetici che si irradiano dal cuore di un'altra. Questo fenomeno è più forte quando due persone si toccano o sono molto vicine, ma è anche misurabile a distanza.[2] In questo capitolo vediamo come questa comunicazione tra noi si interrompa o subisca interferenze a causa del muro del cuore.

UNA MAMMA VIENE FINALMENTE APPREZZATA

Ho avuto problemi di attaccamento per tutta la vita e sono sempre stata convinta che nulla sarebbe mai cambiato. La cosa incredibile di quando rimuovi il muro del cuore è che l'energia attorno a te cambia immediatamente e gli altri iniziano subito a comportarsi in modo diverso nei tuoi confronti.

Io combattevo da anni con le mie figlie (una di quattordici e una di sedici anni), convinta com'ero che non mi apprezzassero né mi volessero bene. La più giovane mi aveva addirittura detto più volte che non le interessava avere un rapporto con me, e io disperavo che le cose potessero cambiare.

A distanza di qualche ora dalla rimozione del muro del cuore le mie figlie avevano iniziato a parlare tra loro di me. La maggiore spiegava alla minore quante cose io faccia per loro, come io sia cresciuta e cos'abbia passato quando ero piccola. Dopo questa conversazione ricevetti un messaggio dolcissimo dalla maggiore che mi diceva quanto mi apprezzasse e mi ringraziava per tutto ciò che faccio per loro. Rimasi sbalordita, perché non ricevo mai messaggi simili da lei.

Quel giorno, non appena varcai la soglia di casa, mio marito mi disse: «Devi venire su subito». Lo seguii al piano di sopra e mi mostrò una lettera di tre pagine che la più piccola mi aveva scritto e lasciato sul letto. Non potevo credere a quello che stavo leggendo! Mia figlia mi spiegava che lei e la sorella avevano parlato, e che questo le aveva fatto capire di essere stata troppo dura con me. Aggiungeva che poteva solo immaginare che cosa avesse significato crescere nell'ambiente in cui avevo trascorso l'infanzia e che era normale che fossi così. La cosa più strana che scrisse fu: "Nel giro di qualche ora, il mio modo di vederti è cambiato". Si diceva certa che fosse stato l'intervento divino. Io non potevo crederci e riuscivo ad attribuire la cosa solo al fatto di aver rimosso il mio muro del cuore. Condivisi questa storia con mia sorella, che disse: «Questo dà un significato del tutto nuovo al detto: "Sii il cambiamento che vuoi vedere nel mondo"».

Lesli M.

Trapianti di cuore

Da decenni la medicina riesce a trapiantare organi da un corpo a un altro, e con sempre migliori risultati. Ma vi ricordate la storia del veterano della Seconda guerra mondiale e dei suoi globuli bianchi? Se le singole cellule di una persona mantengono un legame così forte con il corpo a prescindere da dove si trovano, pensate a che razza di connessione può mantenere un intero organo! Noi tutti abbiamo sentito storie di pazienti trapiantati che all'improvviso hanno manifestato interesse per un certo sport o che hanno iniziato a desiderare il cibo preferito del donatore. I pazienti che hanno ricevuto un trapianto di cuore hanno riportato sintomi simili fin dall'inizio, ma i medici non erano in grado di interpretarli, quindi li hanno per lungo tempo attribuiti alla suggestione.

Provate a convincere un paziente trapiantato che ha inspiegabilmente iniziato ad amare alla follia gli hot dog e il baseball che la sua è solo suggestione. Oppure andate a dirlo alla donna che infallibilmente si commuove quando sente una canzone che prima del trapianto non le diceva niente. Tanti pazienti trapiantati riferiscono di nuovi gusti in fatto di cibo e bevande, di cambiamenti nella calligrafia e nelle passioni musicali, e di ricordi che non sembrano i loro.[3]

Il cuore ha una sua intelligenza, ed è in grado di pensare, sentire e ricordare.

Oggi ci sono sempre più dimostrazioni del fatto che il cuore è il magazzino dei nostri ricordi e dei nostri sentimenti; esso è capace di creare potenti emozioni, ci aiuta a connetterci gli uni con gli altri a un livello molto profondo e significativo, e ci porta verso le cose che possono renderci felici.

Sì, il cuore è decisamente molto più che un organo che pompa sangue.

ANCHE I GIOVANI HANNO UN MURO DEL CUORE DA ABBATTERE

Una quindicenne era afflitta da ansia e depressione, che avevano un impatto negativo sulla sua vita scolastica (in termini di assenze e rendimento) e sociale. Liberammo le emozioni congelate e il muro del cuore (alcune erano emozioni ereditate). Il codice emotivo ha fatto sì che queste difficoltà passassero da gravissime a gestibili.

Una ragazzina di dieci anni aveva sintomi da sindrome da deficit di attenzione, problemi di lettura e discalculia. Dopo il rilascio di alcune emozioni congelate e l'abbattimento del suo muro del cuore, è un'altra persona! Riesce a concentrarsi, adora leggere e sta per sostenere gli esami di matematica.

Harley H.

La scoperta del muro del cuore

Avete mai sentito l'esigenza di erigere un muro per proteggervi da una situazione negativa? A quanto pare, questa espressione così comune non è solo un modo di dire, e anzi potreste davvero aver costruito un muro di energia emotiva attorno al cuore, che però vi sta apportando danni fisici ed emotivi! Chiamiamo questo fenomeno muro del cuore, e quella che sto per raccontarvi è la storia della sua scoperta.

Nel marzo del 1998, mia moglie Jean mi svegliò una mattina presto per dirmi di aver fatto un sogno molto potente: sentiva che quel sogno aveva un significato profondo e che aveva qualcosa a che fare con la sua salute.

Nel suo sogno, Jean aveva visto una ruota d'acciaio inossidabile come quelle che si usano nei ristoranti per le comande. Mi spiegò che sulla ruota erano attaccate tre comande e l'intuito le diceva che ognuna di esse rappresentava un diverso problema di salute.

Capimmo che il suo subconscio le stava mandando un messaggio e che conosceva il significato del sogno. Quando iniziammo a porre domande sulle comande attaccate alla ruota, stabilimmo presto il significato dei primi due problemi e li trattammo. Poi diressi l'attenzione al terzo problema, e accadde qualcosa di inatteso.

All'improvviso ebbi una visione. Con gli occhi della mente vidi uno splendido pavimento di legno lucido e compresi che il cuore di Jean era lì sotto! La cosa era priva di senso logico, ma l'immagine di quel pavimento brillante e la percezione che il cuore di mia moglie fosse imprigionato lì sotto era netta e non accennava a svanire. Decisi di capire il significato di tutto ciò, se mi era dato farlo. Dissi a Jean cosa stavo vedendo e le chiesi se avesse un'intuizione che lo spiegasse.

«Be', ieri sera non mi sentivo molto bene, e Lana mi ha detto che sentiva che sul mio cuore c'era una specie di energia. Mi chiedo se non stesse percependo la stessa cosa.» (Mia cognata Lana è una guaritrice molto dotata e intuitiva.) Poi continuò: «Davvero non ho idea di cosa significhi».

Affascinati ma confusi, decidemmo di invocare la divina assistenza e ispirazione, poi iniziammo a cercare maggiori informazioni sul significato della visione.

Cos'era questo fenomeno che eravamo in procinto di scoprire? E qual era la sua portata? Placai la mente per qualche istante e posi un'altra domanda: "Questo muro è fatto di emozioni congelate?". L'intuito mi disse che la risposta era sì, e il braccio di Jean me lo confermò con forza.

All’improvviso, il significato simbolico del pavimento di legno mi fu chiaro. Sapevo quanto sia vulnerabile il cuore umano e conoscevo il passato di Jean.

Era stata una bambina sensibile e timida, ed era cresciuta in una famiglia imperfetta e disfunzionale, come è accaduto a molti di noi. Sebbene mia moglie abbia tanti bei ricordi, per quanto amasse – ricambiata – i suoi genitori e i suoi fratelli, non si sentiva emotivamente sicura.

Non poteva mai sapere che piega avrebbe preso l’atmosfera di casa: spesso e volentieri, infatti, le cose più banali provocavano scoppi d’ira e brutte parole. Lei e gli altri membri della famiglia avevano sempre l’impressione di camminare sulle uova, e Jean non sapeva mai quando poteva essere rimproverata per qualcosa.

Quando mia moglie fece quel sogno, lavoravo ormai da anni sul rilascio delle emozioni congelate, ma scoprire che queste energie potevano assumere la forma di un muro attorno al cuore fu una vera e propria rivelazione. Da tempo sentivo che al mio lavoro mancava qualcosa; c’erano casi in cui sapevo che un paziente doveva avere un bagaglio emotivo causato da esperienze molto intense, ma non riuscivo a trovarlo. C’erano soggetti che, attraverso il subconscio, mi dicevano: “No, non ho emozioni congelate da liberare”, mentre io sapevo che semplicemente non erano disponibili.

La scoperta del muro del cuore fu il tassello mancante del puzzle!

SONO ENTUSIASTA!

Da quando ho liberato il muro del cuore, mi sento più lucida. Ho iniziato a meditare e ho una visione della vita completamente diversa. Desidero e voglio aiutare tante altre persone a scoprire quanto possa essere illuminante la vita una volta rilasciate le emozioni congelate... Sono talmente entusiasta che quasi non riesco a scrivere abbastanza in fretta!

Kelly S.

Proteggere il vostro nucleo

Nel corso della vita, il cuore passa attraverso molte esperienze, e parole come “male al cuore” e “cuore spezzato” esistono proprio perché è il cuore a sentire il dolore quando siamo feriti emotivamente (non esistono infatti termini come

“reni spezzati” o “pancreas spezzati” per indicare la stessa cosa). Ricordate di aver provato quella peculiare sensazione fisica che si produce quando il cuore è sottoposto a un forte stress emotivo? Prima o poi è capitato a tutti.

Le persone affrontano le situazioni spiacevoli e dolorose in molti modi. Alcuni attaccano, altri si tirano indietro e altri ancora si nascondono; però, di solito, sentiamo tutti il bisogno di difenderci e proteggerci.

Dal momento che il cuore è così importante, il subconscio sa di doverlo proteggere in talune circostanze.

E allora che succede? Ipotizziamo che abbiate bisogno di proteggervi da un pericolo fisico. L’azione più logica sarebbe quella di nascondervi dietro la prima cosa che trovate. Il subconscio fa altrettanto: quando il cuore viene ferito o rischia di essere spezzato, il subconscio risponde in fretta costruendo un riparo per tenerlo al sicuro.

Questo è esattamente ciò che è accaduto a Jean quando era piccola. Aveva bisogno di un riparo per il cuore, quindi il suo subconscio è entrato in azione e l’ha costruito utilizzando i materiali più comodi e abbondanti di cui disponeva: le emozioni congelate.

Sulle prime ero perplesso a questa idea, ma poi capii che è probabile che il subconscio segua certe regole. Per esempio, non è possibile creare un muro dal niente. Nel mondo in cui viviamo, tutte le cose sono fatte di energia e io credo che il subconscio lo sappia. Tutti i muri che esistono nel mondo fisico attorno a noi sono fatti di energia, a prescindere dal materiale con cui sono costruiti. Il muro del cuore è fatto anch’esso di energia, di un’energia in particolare: quella delle emozioni congelate.

Il vostro subconscio usa l’energia delle emozioni congelate per creare una barriera o uno scudo attorno al cuore; costruisce letteralmente un muro di energia per proteggerlo.

Per il subconscio il muro del cuore è tangibile quanto la poltrona sulla quale siete seduti in questo momento e si trova su un piano di realtà appena diverso dal mondo che vediamo con gli occhi. Questo lo rende meno reale? Io non credo. Ricordate che non riusciamo nemmeno a vedere i raggi ultravioletti o, se è per questo, nemmeno la stragrande maggioranza delle onde dello spettro elettromagnetico, ma nessuno ne mette in dubbio l’esistenza.

Quando chiesi al corpo di Jean se potessimo liberare le emozioni congelate che formavano il muro attorno al suo cuore, la risposta fu affermativa. Ci permise di rilasciarle a una a una, nel corso di diverse settimane. Scoprimmo che la procedura da seguire era la stessa che utilizzavamo per liberare le altre

emozioni congelate e che la sola differenza stava nel fatto che dovevamo chiedere espressamente se potessimo lavorare su quelle che costituivano il muro del cuore.

A volte il corpo di Jean ci permetteva di liberare più di un'emozione del muro del cuore in un'unica seduta, ma spesso si limitava a una. Il fatto che il suo corpo avesse bisogno di tempo per elaborare ogni emozione non era sorprendente, quindi facemmo passare qualche giorno tra una seduta e l'altra e finalmente il cuore di Jean non fu più dietro a un muro.

DAL DOLORE AL COLLO ALLA SINDROME PREMESTRUALE ALLA FOBIA DEL DENTISTA

Ho una paziente che ha patito un forte dolore al collo per la maggior parte della vita e che ha trovato immediato sollievo dopo la prima seduta dedicata al muro del cuore. Quando liberammo quelle emozioni, la donna si dedicò completamente al benessere fisico ed emotivo, cosa che non aveva mai fatto prima.

Un'altra paziente aveva da sempre una grave sindrome premestruale. A ogni seduta di rilascio del muro del cuore mi riferiva che la sindrome premestruale diventava meno intensa ciclo dopo ciclo. Oggi non ha più alcun dolore!

Un'altra donna ancora non andava dal dentista da quando aveva dodici anni perché ne era terrorizzata. La rimozione del muro del cuore ha portato via anche l'antica paura e finalmente, all'età di cinquantaquattro anni, ha preso un appuntamento!

Sheila T.

La creazione del muro del cuore di Jean

Quando Jean era bambina il suo cuore aveva avuto bisogno della sicurezza del muro, che attenuava il dolore e il trauma dell'abuso emotivo che stava sperimentando. Tuttavia, pur proteggendo il cuore, questo muro pretendeva qualcosa in cambio.

Il fatto di avere un muro del cuore faceva sì che Jean fosse incapace di provare appieno le emozioni positive, che si sentisse disconnessa e persino isolata dagli altri. Desiderava avere degli amici e provò in diverse occasioni a stringere amicizia con qualcuno, ma le cose andavano sempre storte. Per quanto fosse una persona apprezzata, faceva sempre fatica a sentirsi a proprio agio tra la

gente e finì per avere tanti conoscenti ma pochissimi veri amici. Nelle occasioni sociali, anche con persone che frequentava da anni, si sentiva sempre ai margini e non provava mai un senso di autentica appartenenza.

Durante l'infanzia e la giovinezza fu spesso preda di emozioni negative come paura e risentimento, e alcuni di questi sentimenti –mai elaborati appieno – divennero emozioni congelate, che si installarono in diverse parti del corpo. Alcune si aggiunsero automaticamente al muro del cuore e altre vi si attaccarono nel corso degli anni, in momenti particolarmente difficili.

Sebbene Jean facesse del suo meglio per vivere la vita, il suo subconscio aggiungeva emozioni congelate al muro del cuore nell'intento di proteggerlo da eventuali ferite future.

Il suo subconscio aveva scelto un immaginario pavimento di legno molto duro come protezione. Riuscite a vederne il simbolismo? La casa in cui Jean era cresciuta aveva i pavimenti di legno, quindi il suo subconscio aveva optato per un'immagine familiare, iniziando a costruire il muro quando lei aveva due anni e continuando ad aggiungere strati ogni qual volta ci fosse bisogno di protezione.

Quando rilasciammo l'ultima emozione congelata, accadde qualcosa di molto interessante, che aiutò Jean a superare il passato e il modo di vedere se stessa.

DIRE LE COSE COME STANNO

A ogni seduta di rilascio del muro del cuore acquisivo sempre più fiducia in me. Iniziai a dire le cose che pensavo, sviluppai una routine quotidiana di cura e amore per me stessa, e abbandonai le paure che mi trattenevano.

Josephine B.

Riconnettersi

Quando finalmente rilasciammo l'ultima emozione congelata dal muro del cuore di Jean, mia moglie avvertì un profondo cambiamento. «Per la prima volta nella vita non mi sento più esclusa» mi disse. «Desidero da sempre sentirmi così e adesso finalmente so cosa significa essere parte di una cerchia di amici, di un gruppo. È tutto diverso da prima, è meraviglioso e giusto.» Da quel giorno queste sensazioni non l'hanno più abbandonata e l'hanno aiutata a crescere in molti modi. Abbiamo scoperto che liberare il muro del cuore è spesso il primo

passo per un’esperienza di profonda connessione con gli altri.

Tanta parte della nostra crescita personale e spirituale deriva dal nostro amore per gli altri e dalle nostre interazioni con loro. Quanto più aperto è il nostro cuore, tanto più forte è il legame con le persone. Quanto più siamo connessi, tanto più siamo in grado di dare e ricevere amore e tanto più ricca sarà la nostra vita.

Sono profondamente grato per Jean e per il sogno che ha fatto quella notte, perché, senza di esso, il muro del cuore sarebbe rimasto un segreto non svelato. Quando iniziammo a testare altre persone alla ricerca del muro del cuore, scoprimmo che è presente nel 93 per cento dei casi. È quindi probabile che anche voi ne abbiate uno, dato che, di norma, ne sono privi solo i bambini piccoli, che non hanno ancora dovuto affrontare le difficoltà della vita.

Il matrimonio infelice di Joanne

Una delle prime persone che ho testato alla ricerca del muro del cuore fu una donna di nome Joanne. Era cresciuta in una famiglia felice e serena, che l’amava molto. Joanne non aveva memoria di discussioni tra i genitori, e il numero di volte in cui qualcuno aveva alzato la voce si poteva contare sulle dita di una mano.

Joanne era sposata da ventidue anni e aveva cinque figli. Suo marito Nick era emotivamente, psicologicamente e verbalmente violento, e aveva creato un ambiente così tossico che la famiglia di Joanne si domandava perché lei non decidesse di porre fine a quel matrimonio.

Come la maggior parte delle donne in questa situazione, Joanne aveva resistito in quel matrimonio infelice erigendo un muro del cuore che l’aveva aiutata a proteggersi dagli assalti verbali ed emotivi del marito.

Gli abusi erano iniziati dopo due anni dalle nozze, ma siccome Joanne era determinata a salvare il matrimonio aveva resistito. Con l’aggravarsi degli abusi, però, il suo subconscio aveva innalzato il muro.

Il muro del cuore aveva protetto Joanne in tutti quegli anni, quindi mi chiesi se rimuoverlo fosse la cosa giusta da fare per lei in quel momento della sua vita. Il suo corpo aveva creato il muro del cuore per un motivo ben preciso, ma, nel suo caso, il prezzo da pagare era stata una sostanziale incapacità di provare emozioni.

Stabilimmo quindi che l’unica opzione sicura era chiedere al subconscio se fosse d’accordo nel rilasciare le emozioni congelate attorno al cuore. “Possiamo

liberare un’emozione congelata dal tuo muro del cuore adesso?” domandai.

Il corpo rispose di sì: voleva liberarsi da quelle emozioni congelate! Ed era talmente pronto a farlo che non dovemmo nemmeno lasciar passare del tempo tra un rilascio e l’altro. Il suo subconscio le liberava con la stessa velocità con cui noi le trovavamo.

Collegare i puntini

Mentre identificavamo ogni emozione, chiedevo anche quando fosse rimasta congelata, e questo aiutò Joanne a collegare le emozioni agli eventi che l’avevano ferita. Scoprimmo che non aveva avuto alcun muro del cuore fino al secondo anno di matrimonio, quando le cose si erano fatte davvero difficili.

Risalendo alle origini delle singole emozioni congelate, fu facile capire perché Joanne avesse avuto bisogno di un muro del cuore. Una di queste emozioni coincideva con la volta in cui il marito si era puntato una pistola alla tempia e aveva minacciato di uccidersi davanti a lei; un’altra si era originata quando Nick aveva inveito contro la religione e aveva letteralmente bruciato la Bibbia della donna. Le emozioni che componevano il muro del cuore di Joanne erano nove in tutto e ognuna aveva a che fare con esperienze estreme che riguardavano il marito.

Ci vollero circa trenta minuti per rilasciare tutte e nove le emozioni e abbattere completamente il muro del cuore di Joanne; quando il suo subconscio ci disse che il muro era sparito, lei fece un debole sorriso.

«Come ti senti?» le chiesi.

«Un po’ frastornata» rispose, «ma bene.» Poi tornò a casa da Nick.

Per ventidue anni Joanne aveva avuto un muro impenetrabile attorno al cuore e, adesso che se n’era andato, riusciva a sentire davvero le frecciate, la cattiveria e il veleno che Nick riversava su di lei nell’istante in cui varcava la soglia di casa.

Per la prima volta in molti anni sentiva realmente che cosa stava succedendo nella sua relazione. Il muro del cuore l’aveva protetta dalla crudeltà del marito e, adesso che era in grado di percepirla, non riusciva a credere di essere rimasta con lui tanto a lungo. Chi poteva tollerare simili abusi? E perché lei avrebbe dovuto sopportare ancora? Nel giro di due settimane Joanne lasciò Nick, chiese il divorzio e visse il resto della sua vita libera.

MI SENTO MOLTO PIÙ LEGGERO

Dopo aver liberato il mio muro del cuore, ho avuto più giornate belle che giornate brutte. Prima avevo picchi negativi e altri positivi nell'arco di una sola settimana, ed ero depresso e frustrato oppure felice ed energico. Adesso mi sento molto più leggero e capace di dare di più alla mia compagna. Sono anche molto più sicuro con le persone nuove: anziché intimidirmi e chiudermi, sono più aperto. Sono anche più consapevole delle mie emozioni e sto imparando molto su come portare amore nelle emozioni negative anziché tentare di reprimerli.

Justin M.

Quando ci serve un muro del cuore?

Come molti sistemi di difesa del corpo, il muro del cuore può essere un'impagabile misura di sicurezza nel breve termine, perché è in grado di salvarvi quando vi succede qualcosa di grave. Se siete sotto a un bombardamento, cercare riparo in un rifugio antiaereo è una buona idea, ma nessuno vorrebbe vivere per sempre in un bunker. Se lo faceste, infatti, perdereste le gioie e la bellezza della vita.

Avere un muro del cuore per molto tempo è un po' come vivere in un bunker, sottoterra e disconnessi dal resto del mondo. Per quanto importante fosse al momento della sua creazione, quando il muro sarà abbattuto voi vivrete una vita più felice e integrata. A volte eliminare questo muro significa fare la differenza tra una vita di delusioni e una vita felice.

Miranda e il suo ex fidanzato

Miranda è un perfetto esempio di come il muro del cuore possa interferire con la vita affettiva. Miranda era un'attraente trentottenne, di professione infermiera, che venne da me per un dolore al collo. Durante il colloquio menzionò il fatto che non usciva con qualcuno da anni e non aveva più interesse per le relazioni. Quando la testai non fui sorpreso nel constatare che aveva un muro del cuore. Otto anni prima un uomo l'aveva fatta molto soffrire e lei, nel tentativo di proteggersi da ulteriori ferite, aveva creato il muro.

Nel suo caso erano tre le emozioni congelate che le impedivano di iniziare

un’altra relazione, e lei non sapeva che erano proprio quelle a determinare gran parte del dolore al collo. Il sintomo fisico persisteva da qualche tempo e i medici lo consideravano cronico, oltre che un tantino inspiegabile, perché non sembrava esserci niente che potesse alleviarlo.

Liberai a una a una le emozioni congelate che formavano il muro del cuore e, quando anche l’ultima se ne fu andata, il dolore al collo scomparve del tutto, e il test muscolare confermò che il muro del cuore si era dissolto.

Non vidi Miranda per circa tre mesi e, quando la incontrai di nuovo, era al settimo cielo. Le chiesi che cosa fosse cambiato e lei mi rispose entusiasta: «Tutto!». Non aveva più avuto male al collo e le belle notizie non erano finite.

«Subito dopo il nostro ultimo incontro» mi raccontò «ho incrociato per caso il mio fidanzatino delle elementari. Non lo vedevo da allora, ma ho scoperto che da otto anni viveva poco lontano da me. Abbiamo iniziato a uscire ed è scoccata la scintilla. Siamo innamorati! Penso che mi chiederà di sposarlo.»

La donna che era venuta da me lamentando un forte dolore al collo e giurando che non avrebbe mai più frequentato un uomo non c’era più: Miranda era una persona completamente nuova.

«Grazie per avermi aiutata» disse. «Se non avesse liberato il mio muro del cuore, sono convinta che tutto questo non sarebbe successo. Prima ero troppo chiusa.»

Quando rilasciamo le emozioni congelate e il muro del cuore, spesso le persone riferiscono di essere nuovamente in grado di provare emozioni, di dare e ricevere amore per la prima volta dopo molto tempo. E accadono loro cose interessantissime e meravigliose.

Siamo fatti per amare

L’essere umano è fatto per vivere una vita vibrante, sana, piena di amore, gioia e connessione. Di tutte le emozioni, l’amore è quella con la vibrazione più pura ed elevata. L’amore, che è la più potente e diffusa delle emozioni, è generato dal cuore e da esso viene ricevuto.

Quando abbiamo un muro del cuore, non possiamo dare amore secondo le nostre potenzialità, perché l’energia dell’amore che abbiamo nel cuore non può fluire liberamente.

Al contempo, l’amore che gli altri rivolgono verso di noi viene in qualche misura bloccato.

Il risultato è che viviamo una vita per certi versi isolata, a causa dei traumi

emotivi e del muro che circonda il nostro cuore. Se è vero che il subconscio ha costruito un muro per ragioni che potremmo definire sensate, resta il fatto che esso ci tiene intrappolati, meno capaci di andare verso le persone e connetterci con loro. E i nostri cari non fanno eccezione.

La rimozione del muro del cuore ha cambiato, in meglio, la vita di molte persone e dei loro figli.

AMARE ME STESSA

Da quando ho rimosso il mio muro del cuore, sono più integrata. Anziché mettere le esigenze degli altri davanti alle mie, considero me stessa come parte dell'equazione. Percepisco la compassione, la grazia e l'amore per me come mai prima. Sono in grado di ricevere amore dagli altri e da me stessa.

Rachel M.

In un terzo dei casi, gli effetti del rilascio del muro del cuore sono molto evidenti e immediatamente percepibili, ma la maggior parte delle volte i risultati sono sottili e i cambiamenti nella vita delle persone appaiono per gradi e in modi che i soggetti stessi potrebbero non riconoscere subito.

Paula ha un figlio molto arrabbiato

Un giorno venne nel mio ufficio una donna di nome Paula. Con lei c'era suo figlio Rick, che all'epoca aveva diciassette anni e, stando al racconto della madre, aveva un problema di gestione della rabbia. Il ragazzo frequentava cattive compagnie e andava male a scuola, e Paula temeva che il passo successivo sarebbe stato l'uso di droghe, quindi si era messa alla ricerca di aiuto. Aveva sentito parlare del mio lavoro con le emozioni congelate e si chiedeva se parte della rabbia del figlio potesse derivare da queste.

Sottoposi il silenziosissimo e rabbioso giovanotto a un test e scoprii che aveva un muro del cuore; poi testai la madre e –senza alcuna sorpresa – ne trovai uno anche attorno al cuore di lei.

Fu subito piuttosto chiaro che Rick non era il solo a soffrire per la rabbia repressa: anche Paula era furiosa e risentita verso l'ex marito, il padre di Rick, tant'è che esibiva sempre un'espressione severa e una mascella serrata.

Mi ci vollero cinque sedute di non più di dieci minuti per liberare il cuore di

Rick. A volte il ragazzo lasciava andare due emozioni in una seduta, ma più spesso una sola. Le emozioni del suo muro del cuore erano tutte incentrate sul padre e su quanto Rick si fosse sentito abbandonato negli ultimi anni. Il divorzio dei genitori era stato terribilmente difficile per lui e gli aveva lasciato emozioni congelate di rabbia, frustrazione, risentimento e inutilità, tra le altre.

Non appena finimmo il procedimento, Rick iniziò a cambiare. Fu divertente vedere come persino la sua acconciatura subì un mutamento: quando lo conobbi, Rick portava una cresta arancione, che esprimeva un senso di sfida più che un tocco di creatività e originalità. Non avendo più bisogno di esprimere rabbia e risentimento, tornò a un taglio di capelli più ordinario. Anche a scuola le cose migliorarono e i suoi voti si alzarono sensibilmente: era sempre stato un ragazzo brillante, ma adesso che si era riconnesso ed era più motivato, poteva dare il meglio.

Prima che liberassimo il suo muro del cuore, il solo pensiero del padre faceva scaturire in Rick sentimenti di rabbia; adesso, invece, il ragazzo poteva pensare al genitore –e persino trascorrere del tempo con lui – e stare benissimo. Ora che quel ribollire di rabbia era un ricordo del passato, Rick era più felice e ottimista. Lasciando andare il muro del cuore, si era riappropriato della sua vita. Non dimenticherò mai l'ultima volta che lo vidi: era completamente trasformato. Con un sorriso smagliante mi raccontò di essere andato a pesca con il padre e che il loro rapporto era del tutto cambiato.

Curiosamente, quando liberammo il muro del cuore di sua madre, invece, Paula sembrò non notare nulla di diverso. Due mesi dopo, la donna venne da me a lamentarsi. «Com'è possibile? Rick è una persona nuova, a stento lo riconosco, mentre io mi sento come prima!»

Le spiegai che, quando il muro del cuore viene rimosso, spesso occorre tempo per avvertire il cambiamento e perché i diversi aspetti della vita si allineino di nuovo, e questo perché il corpo e la mente passano attraverso un processo di guarigione trasformativo. Non saprei dire se accettò o meno questa spiegazione. Sapevo che era delusa nel constatare come la vita del figlio si fosse rivoluzionata e la sua no. Non li vidi per un po' e spesso mi chiesi come stessero.

Poi, a circa un anno di distanza, mi imbattei in Paula in un negozio di abbigliamento. Lei mi riconobbe subito e attese di vedere se io l'avrei riconosciuta. Quella donna aveva qualcosa di familiare, ma non avevo idea di chi fosse. Mentre parlavamo, mi sovvenne che si trattava di Paula, ma era tanto cambiata che a stento la riconobbi! Il suo viso sprizzava felicità da tutti i pori. Il suo atteggiamento era completamente diverso. Dall'ultima volta che ci eravamo

visti non solo aveva trovato un lavoro appagante in quel bel negozio, ma aveva anche conosciuto un uomo fantastico, con il quale si era appena sposata.

Mi raccontò che Rick stava sempre molto bene e aveva ottimi risultati a scuola. Le ricordai della nostra conversazione sul muro del cuore di un anno prima.

«Non so se la rimozione del muro del cuore abbia qualcosa a che vedere con tutto questo» osservò sogghignando, «ma la mia vita è molto migliorata rispetto a un anno fa e ancora stento a crederci!»

Mentre tornavo a casa, ripensai a quanto fosse arrabbiata e infelice solo un anno prima, e non potei fare a meno di chiedermi dove sarebbe stata adesso se non avessimo abbattuto il muro del suo cuore.

I bambini e il muro del cuore

La triste verità è che, a questo mondo, anche i bambini hanno spesso il muro del cuore. Pensate a quanto tenero e aperto è (o dovrebbe essere) il loro cuore quando sono piccoli. Sono indifesi e in balia degli adulti e, fin troppo di frequente, sono vittime di comportamenti predatori o violenti, non di rado da parte persino di coetanei. In questi casi si forma sempre il muro del cuore.

A volte la vita può essere difficile anche nelle migliori famiglie e nei contesti più sereni. La lettera che riporto qui di seguito mi è arrivata dalla madre di un bambino clinicamente depresso. Il ragazzino era rimasto traumatizzato dalla morte di un suo amico, avvenuta davanti ai suoi occhi, quindi aveva sviluppato un'emozione congelata e creato il muro del cuore per proteggersi.

NOVE ANNI E DEPRESSO

Caro dottor Nelson,

diverse settimane fa ho portato da lei mio figlio di nove anni, che presentava un comportamento insolito. Aveva difficoltà a mangiare, dormire e a concentrarsi. Era sempre arrabbiato, negativo e pessimista. La scuola era un incubo! Tentammo di tutto: esortazioni, punizioni, premi e ricompense affinché portasse a termine i compiti. Quando li faceva, non li consegnava all'insegnante. È un bambino molto intelligente, ma prendeva brutti voti.

Fissai un appuntamento con il pediatra che, dopo la visita, ci indicò un neurologo esperto in pediatria e poi uno psicologo per un ulteriore consulto. Al termine di questi accertamenti, diagnosticarono a mio figlio una depressione. (Due anni fa fu testimone

dell'annegamento di un suo caro amico e dieci mesi più tardi dovette assistere al funerale di suo cugino. Nei sei mesi successivi altri quattro nostri parenti morirono, e io credo che questi eventi abbiano profondamente turbato mio figlio. Ho cercato di aiutarlo a gestire le sue emozioni, ma a quanto pare senza successo.)

Quando l'ho portato da lei, i test stabilirono che aveva un muro del cuore che creava uno squilibrio emotivo nel corpo. Non capisco tutti gli aspetti scientifici di questo tipo di trattamento, ma ero certa di aver finalmente trovato la risposta ai sempre più gravi problemi di mio figlio. Dopo il suo trattamento fu leggermente letargico per un paio di giorni, ma i cambiamenti che notai nelle settimane successive furono davvero incredibili!

Alla fine della prima settimana mangiava e dormiva normalmente ed era tornato felice ed entusiasta come un tempo. Adesso riesce a portare a termine tutti i compiti senza bisogno di sollecitazioni. L'atmosfera, a casa, è molto più tranquilla, e lui è collaborativo, gentile e paziente. Sento che il mio dolcissimo bambino è tornato in sé!

Se lo scetticismo mi avesse tenuta lontana da questo tipo di trattamento, adesso sarei ancora la madre di un bambino frustrato, senza prospettive di miglioramento. Invece ho trovato una cura che lo ha letteralmente salvato. Grazie!

Patricia L.

Il muro del cuore del piccolo Jacob

Una delle esperienze più toccanti che ho avuto con i bambini è raccontata dalle parole di una giovane madre di nome Meisha. Suo figlio Jacob di tre anni aveva sviluppato un muro del cuore alla nascita, quando suo fratello gemello era morto. Trattai il bambino e liberai il muro del cuore in una sola seduta. In seguito sua madre mi scrisse questa testimonianza.

Tre anni e mezzo fa ho dato alla luce due gemelli. Nove giorni dopo il parto hanno contratto un virus che ha finito per attaccare il cuore, e i bambini sono stati in condizioni critiche per due mesi. Jordan, il primo nato, morì a causa delle gravi complicazioni. Jacob, invece, riuscì a riprendersi e venne dimesso, ma continuò ad avere problemi cardiaci.

Non solo Jacob ne uscì con una patologia cardiaca, ma si trovò anche con un muro del cuore fatto di profonde e durevoli emozioni che si manifestavano in scoppi di ira, distruttività, infelicità, insicurezza e aggressività. Un paio di giorni dopo il trattamento, il mio affettuoso bambino era tornato. Tutti notavano quanto fosse felice. Era collaborativo e gentile, paziente e piacevole. Il suo comportamento era l'esatto

opposto di prima, quando quelle pesanti emozioni lo stavano schiacciando. So che, grazie ai trattamenti, il mio amato figlio sarà presto emotivamente guarito e potrà vivere la vita felice che merita.

Meisha E.

LOWRI SUPERA IL TRAUMA E LA BALBUZIE

Fui contattata dai genitori di una dolcissima bambina di otto anni, Lowri, che tre anni prima aveva sviluppato una forma di balbuzie. Era stata in cura da una logopedista, ma senza successo, e i genitori –molto preoccupati – avevano addirittura notato che la balbuzie era peggiorata negli ultimi mesi.

Durante le sedute rilasciammo molte emozioni intrappolate e un muro del cuore, tutti legati a un particolare periodo in cui la bambina aveva assistito ad accese discussioni tra i genitori. Più di recente il fratello adolescente aveva assunto un atteggiamento scontroso e poco rispettoso, il che causava altre tensioni.

I genitori rimasero sbalorditi già dagli effetti della prima seduta. Il mattino successivo Lowri si svegliò più tardi del solito, ma era piena di energia. Iniziò a parlare senza sforzo e senza balbettare! Ovviamente l'insegnante se ne accorse subito e si chiese che cosa avessero fatto i genitori. In seguito l'intera famiglia si sottopose a sedute individuali nell'ottica di migliorare l'armonia domestica, e gli effetti che stanno ottenendo sono meravigliosi!

Lowri è entusiasta per il fatto che il suo eloquio continua a essere fluido e facile. Dice di sentirsi felice e libera, e ha iniziato a dipingere e a disegnare immagini stupende.

Ann-Marie K.

Trovare e liberare il muro del cuore

Vediamo adesso come stabilire se una persona ha un muro del cuore e come liberarlo.

Per trovare un muro del cuore basta chiedere. Se, infatti, non ponete una domanda diretta al subconscio di un soggetto, il muro del cuore non sarà rivelato.

Il muro del cuore è fatto di emozioni congelate, ma il subconscio non le categorizza più come tali. Queste emozioni, adesso, fanno parte del muro e

restano inaccessibili a meno che non chiediate se è presente il muro del cuore. Occorre infatti che il subconscio ne dichiari la presenza perché voi possiate accedere alle emozioni che lo stanno creando. Per semplicità, potete definirle “emozioni del muro del cuore”. Quando le libererete, a una a una, comincerete ad abbattere il muro.

È davvero molto semplice. Chiedete: “Ho/hai un muro del cuore?”, poi usate il test muscolare per avere la risposta e seguite la procedura come descritto nel diagramma di flusso della pagina seguente. La maggior parte delle persone riesce a liberare da una a dieci emozioni del muro del cuore in una seduta e ad abbattere completamente il muro nel giro di cinque sedute al massimo.

Nella mia esperienza circa il 93 per cento delle persone risulterà positiva al test del muro del cuore.

Il diagramma di flusso spiega come liberare il muro del cuore; per la tabella del codice emotivo invece fate riferimento a p.46 .

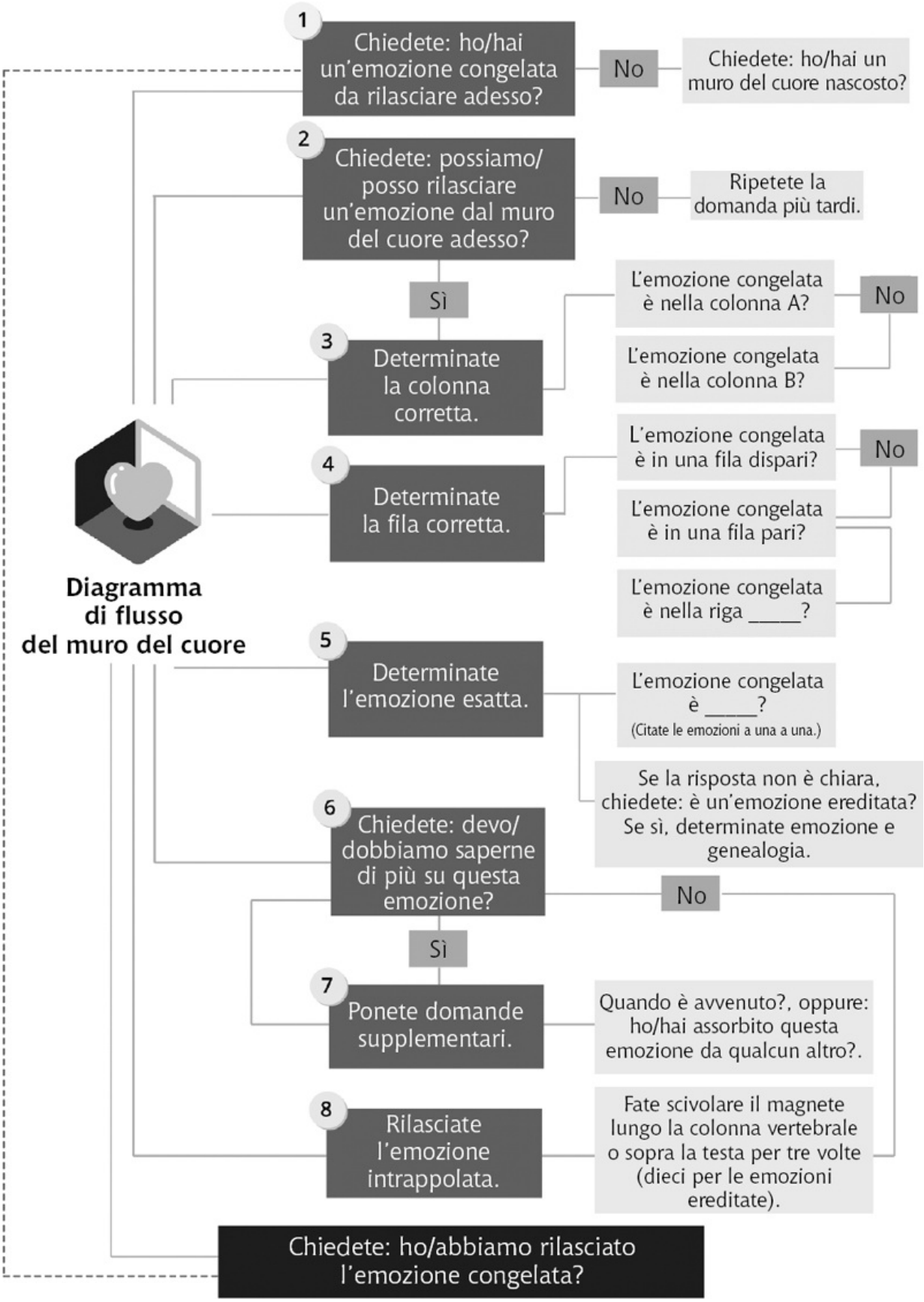
Uso del termine “nascosto”

Quando chiedete: “Ho/hai un muro del cuore?” e la risposta è negativa, potreste trovarvi di fronte a un altro fenomeno. In alcuni casi, infatti, il muro del cuore potrebbe essere celato e non manifestarsi a meno che non usiate espressamente la parola “nascosto” nella formulazione della domanda o dell’affermazione. Lo scopo del muro del cuore è proteggere o nascondere il cuore da danni emotivi. A quanto pare, tuttavia, in alcuni casi il muro del cuore sfugge a un’indagine immediata, ma se usate la parola “nascosto” nella domanda esso si manifesterà.

Ecco perché non dovete fermarvi alla prima risposta negativa, ma fare un secondo controllo chiedendo espressamente se il muro del cuore è nascosto. Stabilito questo, potete procedere senza più dover usare il termine “nascosto”, dato che adesso non lo è più.

Un muro del cuore nascosto non ha nulla di diverso da quello palese, se non che, sulle prime, è un po’ più difficile da trovare.

Ormai ho perso il conto delle volte in cui ho dovuto usare la parola “nascosto” per trovare muri del cuore che altrimenti non si sarebbero potuti individuare.


1
Chiedete: ho/hai un'emozione congelata da rilasciare adesso?
No
Chiedete: ho/hai un muro del cuore nascosto?
2
Chiedete: possiamo/posso rilasciare un'emozione dal muro del cuore adesso?
No
Ripetete la domanda più tardi.
Sì
3
Determinate la colonna corretta.
L'emozione congelata è nella colonna A?
No
L'emozione congelata è nella colonna B?
4
Determinate la fila corretta.
L'emozione congelata è in una fila dispari?
No
L'emozione congelata è in una fila pari?
L'emozione congelata è nella riga _____?
Diagramma di flusso del muro del cuore
5
Determinate l'emozione esatta.
L'emozione congelata è _____?
(Citate le emozioni a una a una.)
Se la risposta non è chiara, chiedete: è un'emozione ereditata? Se sì, determinate emozione e genealogia.
6
Chiedete: devo/dobbiamo saperne di più su questa emozione?
No
Sì
7
Ponete domande supplementari.
Quando è avvenuto?, oppure: ho/hai assorbito questa emozione da qualcun altro?.
8
Rilasciate l'emozione intrappolata.
Fate scivolare il magnete lungo la colonna vertebrale o sopra la testa per tre volte (dieci per le emozioni ereditate).
Chiedete: ho/abbiamo rilasciato l'emozione congelata?

© Wellness Unmasked, Inc & Dr. Bradley Nelson.

Il muro del cuore è pronto per essere liberato?

Una volta stabilita la presenza del muro del cuore, chiedete: “Possiamo rilasciare un’emozione del muro del cuore adesso?”.

Il muro del cuore è presente per una ragione ben precisa e, sebbene alla fine dei conti i suoi effetti siano negativi per la salute e il benessere dell’individuo, alcune persone non sono pronte né disponibili a rinunciare alla protezione che esso offre. In questi casi, non potete che rispettare la volontà del soggetto.

Se il muro del cuore è presente ma il subconscio vi dà una risposta negativa alla richiesta di poter rilasciare le emozioni che lo compongono, potreste fare una breve meditazione sul perché di questo diniego. L’ambiente in cui si svolge la seduta non è sicuro? Siete in un momento personale difficile o traumatico? State già elaborando altre cose che impegnano il vostro corpo o la vostra mente? È importante ascoltare il subconscio, che sa sempre che cos’è meglio per voi.

Se la risposta è affermativa, seguirete una procedura simile a quella descritta al capitolo 6.

Il funzionamento del codice emotivo non cambia. Quando chiedete: “Possiamo rilasciare un’emozione congelata dal muro del cuore adesso?” e ottenete una risposta affermativa, significa che il subconscio ha una particolare emozione che desidera rilasciare.

Non sta a voi decidere quale emozione rilasciare per prima, a questo pensa il subconscio. Il vostro compito è stabilire di quale emozione si tratta fra quelle della tabella e di scoprire eventuali altre informazioni che il subconscio vuole siano identificate.

A quel punto può avvenire il rilascio.

UN SENSO DI PACE E DI CALMA

Finora ho rilasciato dal mio muro del cuore nove emozioni intrappolate, e il cambiamento è stato incredibile. Ho sempre saputo di avere gravi blocchi emotivi, che mi hanno impedito di vivere appieno la mia vita. Infatti mi rendevo conto che in alcuni ambiti riuscivo ad arrivare fino a un certo punto, ma poi era come se sbattessi contro un muro e dovessi fare due passi indietro. In passato ho lavorato con diversi metodi di rilascio e pulizia energetica, ma il codice emotivo è stato assolutamente incredibile. Adesso le cose

fluiscono con facilità e i cambiamenti sono quasi immediati! Provo un senso di pace e di calma in diversi aspetti della mia vita e non vedo l'ora di rilasciare e di pulire ancora di più!

Niki K.

Per elaborare serve tempo

Come ho già spiegato, a volte potrete rilasciare in un'unica seduta tutte le emozioni congelate che formano il muro del cuore. In altri casi, invece, il subconscio vi consentirà di rilasciare un numero limitato di emozioni congelate e si prenderà del tempo per elaborare quanto avvenuto. Questo periodo di elaborazione può durare qualche ora o qualche giorno prima di poter rilasciare un'altra emozione del muro del cuore.

Dopo aver verificato che un'emozione sia stata effettivamente rilasciata dal muro del cuore, ponete di nuovo la domanda: "Possiamo rilasciare un'emozione dal muro del cuore adesso?" e, se la risposta è affermativa, procedete.

In caso di risposta negativa, controllate che il muro del cuore sia effettivamente ancora lì. Chiedete: "Ho/hai un muro del cuore?". Se la risposta è affermativa, chiedete quando potete rilasciare un'altra emozione (dopo qualche ora o qualche minuto, il giorno successivo ecc.).

Trovare finalmente la gioia

Questa è la storia di un'anziana che, quando il muro del cuore è stato liberato, ha finalmente trovato la gioia.

Ho appena compiuto ottantacinque anni e non ricordo di essere mai stata così felice! Mia nuora mi ha fatto conoscere il codice emotivo e, con una seduta a distanza, mi ha tolto un dolore che avevo da anni all'alluce destro. Questo strumento di guarigione ha iniziato a interessarmi molto, quindi ho comprato il libro e ho iniziato a rilasciare emozioni congelate. Sono riuscita ad avere qualche giorno per me, quindi ho lavorato quattro o cinque ore al giorno, a seconda di come rispondeva il mio corpo. Infine, alle 13.00 di sabato, il mio muro del cuore era sparito! Non potevo credere alla mia felicità! Da allora mia nuora ha usato il codice emotivo su di me con sedute a distanza, e mi ha liberata dal dolore all'anca per il quale facevo trattamenti di chiropratica e fisioterapia da quando avevo ventidue anni. Proprio stasera mi sono

liberata dal dolore alle ginocchia che mi affliggeva da tempo. Ho una famiglia numerosa, con figli, nipoti e pronipoti; ho quattro sorelle che hanno bisogno di questo metodo di guarigione. Sto spargendo la voce il più possibile, perché voglio aiutare tutti a stare meglio.

Lesly K.

LA NOSTRA VITA È CAMBIATA GRAZIE AL CODICE EMOTIVO

Ho letto il suo libro, *Emozioni congelate*. Ero attonita all'idea che tutte le emozioni del mio muro del cuore che avevano controllato la mia vita fino a quel momento se ne fossero andate così in fretta, non solo dalla mia esistenza, ma anche da quella dei miei figli. A una settimana dal primo rilascio, ho notato che mio figlio Pete aveva un atteggiamento più affettuoso nei miei confronti. Di solito non era molto gentile con me, a volte vedevo rabbia nei suoi occhi, ma adesso non è più così. Nel muro del cuore avevo molte emozioni ereditate, che avevo passato anche a lui; rilasciandole da me stessa, ho liberato anche lui, e questo è stato il solo modo che avevo per aiutarlo, dato che per ora non vuole sottoporsi a sedute. Sono consapevole del cambiamento che questo porterebbe nella mia vita e in quella di tutti gli altri, famiglia per famiglia. Mi sono iscritta al corso per diventare operatrice certificata!

Nijole O.

FINALMENTE SENTO L'AMORE

Per tutta la vita ho sentito che attorno a me c'era un muro, ma non riuscivo a decifrare quella sensazione. Dopo aver letto *Emozioni congelate* ho capito di aver trovato la risposta. Non solo avevo un numero incredibile di emozioni congelate, ma attorno al mio cuore c'era anche un immenso muro che avevo costruito per proteggermi da potenziali ferite.

Da bambina avevo sofferto molto e, siccome non capivo che cosa mi stesse succedendo, avevo eretto un muro del cuore. Mi ci vollero settimane per rimuoverlo. Ricordo la prima volta che ho guardato la mia nipotina di tre anni e ho provato un amore incondizionato che non riesco nemmeno a descrivere. Non avevo mai sentito niente di simile. Ho capito di aver trovato ciò che stavo cercando.

Nei due anni successivi praticai il metodo su familiari e amici, e continuai a rimuovere le emozioni congelate in me. Ho pensato di diventare operatrice certificata e, lo scorso febbraio, ho realizzato questo sogno. Adesso posso aiutare tante persone in più, non solo

parenti e amici.

Voglio condividere con voi un'ultima cosa: per la prima volta nella mia vita non ho provato un senso di angoscia al pensiero del giorno di San Valentino. Non ho mai festeggiato questa ricorrenza, mentre questa volta ho persino acquistato un regalo e un biglietto per i miei nipoti. Attribuisco il cambiamento alla rimozione del muro del cuore, grazie alla quale adesso sono in grado di dare e ricevere amore.

Natalie L.

UN'INCREDIBILE DIFFERENZA

Dopo aver liberato il mio muro del cuore, ho provato una sensazione incredibile. Riesco a stare con la gente a un livello completamente nuovo; riesco ad amare e ad accettare le persone per ciò che sono e non per ciò che voglio che diventino. Da allora ho liberato il muro del cuore di altre quattro persone ed è stato incredibile vederne i cambiamenti. Non smetterò mai di apprezzare questa esperienza.

Shawn C.

UNA CONNESSIONE PIÙ PROFONDA

Ho sempre sentito che le emozioni sono all'origine di tutte le malattie, e utilizzare la tecnica del codice emotivo non fa che confermarmelo. Lavorare alla rimozione del mio muro del cuore mi ha dato una calma, una determinazione e una lucidità che non ho mai provato prima. Sono sempre stata una persona molto spirituale, con una salda fede in Dio. Il codice emotivo mi ha donato ancora più connessione e chiarezza.

Beth B.

Il rapporto costi benefici

Il prezzo che paghiamo per avere un muro del cuore è incalcolabile. Quante persone, infatti, hanno condotto una vita solitaria e isolata a causa dei muri eretti attorno al cuore? Quante persone non hanno conosciuto la gioia di una relazione amorosa? Quante persone hanno commesso abusi e sfruttato gli altri solo perché non riuscivano a capire i danni che stavano provocando?

Il muro del cuore può portare a depressione, divorzio e abusi. I modelli di abuso che si creano possono passare di generazione in generazione, causando

ogni sorta di dolore e comportamenti distruttivi.

Il risultato del muro del cuore su larga scala sono incomprensioni, pregiudizi, odio e brutalità. Su scala globale i suoi effetti sono guerre, terrorismo e pulizia etnica.

In questo mondo ci sono troppi isolamento e violenza, troppo dolore. Quando cammino per strada, vedo molte persone con le mascelle serrate come quella che avevo visto in Paula, o ragazzi con espressioni rabbiose e risentite, che gestiscono il loro dolore e la loro frustrazione come possono. I telegiornali raccontano tante storie di persone che commettono atti gravissimi, e questo è certamente dovuto al fatto che il loro cuore è barricato dietro alti muri.

La depressione è un altro effetto collaterale molto diffuso del muro del cuore e delle emozioni congelate. Nel mondo oltre 300 milioni di persone soffrono di depressione, che è la principale causa di disabilità a livello globale. Un numero esagerato si suicida. Grazie al rilascio delle emozioni congelate e del muro del cuore, ho visto casi di grave depressione guarire per sempre; ho visto matrimoni salvarsi, abusi cessare e vite completamente rivoluzionate. Ho visto iniziare delle belle relazioni amorose; ho visto ragazzi fare scelte migliori. Ho visto tornare la pace.

Per saperne di più sulla ricerca in corso sul potere del codice emotivo e su come stia cambiando statistiche come queste, si veda p.343.

Sono molto grato di poter condividere ciò che ho imparato sulle emozioni congelate e sul muro del cuore, e di poter portare alla luce queste informazioni. Non ho dubbi circa il fatto che tutto questo arrivi da Dio e che abbia l’intento di portare la luce nella vita di tante persone che vivono questa epoca turbolenta. Sento di aver ricevuto una vera e propria benedizione che mi ha guidato alla scoperta di un metodo che ha un potente effetto trasformativo sulla vita della gente. Far parte di tutto questo è entusiasmante.

APRIRE IL CUORE

Quando ho scoperto il codice emotivo stavo tentando di riprendermi da una grande delusione e dal dolore che mi aveva provocato il divorzio. Siccome molti anni prima avevo avuto esperienze con i test muscolari, mi tuffai a capofitto in questo metodo e iniziai a lavorare sul mio muro del cuore, finché un giorno finalmente successe: il mio muro era dissolto e, con esso, avvenne un vero e proprio rivolgimento nella cassa toracica, all’altezza dello sterno.

Avvertii una chiara apertura, un sollievo. All’epoca non riuscii a decifrarlo.

Iniziai a sentirmi più leggera, mentre la felicità affiorava dal profondo e provavo un grado di amore diverso da tutto ciò che avevo esperito prima. Ero più in pace, non scattavo alle minime provocazioni e restavo calma in circostanze che, in passato, mi avrebbero fatto saltare i nervi. Mi era più facile lasciare andare le cose.

Realizzare che il mio cuore iniziava a sentire, a muoversi e persino a pulsare fu sbalorditivo. Ci fu una sensazione di innalzamento: provai amore, calore, pace, soddisfazione. Nient'altro sembrava avere importanza. Sentivo che il cuore era vivo, che il mio spirito ferito riprendeva valore.

Adesso sono un'operatrice certificata e ho il privilegio di vedere lo stesso processo accadere a persone in tutto il mondo, di continuo; lo so perché mi scrivono per dirmi quanto il rilascio del loro muro del cuore abbia cambiato la loro vita! Il codice emotivo e il Body Code hanno benedetto in maniera profonda la mia vita e quella dei miei figli e, adesso, dei miei nipoti! Non credo che la vita possa essere più bella di così!

Connie B.

Adesso riuscite a immaginare quanto sia importante rilasciare il muro del cuore, se ne avete uno? Riuscite a comprendere l'importanza di aiutare i vostri figli e i vostri familiari? Capite quanto sarebbe trasformativo se potessimo farlo per tutti gli abitanti del pianeta? Immaginate come cambierebbe il mondo se potessimo aprire il cuore di abbastanza persone da creare una massa critica? Questo sarebbe in grado di trasformare il mondo per sempre. Coloro i quali hanno il cuore aperto saranno l'ancora dell'energia divina che trasformerà e guarirà il mondo.

Immaginate.

9
Test per interposta persona e guarigione a distanza

> Spesso le mani svelano un mistero che l’intelletto non è stato capace di decifrare.
>
> CARL GUSTAV JUNG

Immaginate di poter rilasciare le emozioni congelate di una persona a voi cara che si trova a migliaia di chilometri di distanza. Immaginate di poter attingere al subconscio di un soggetto in coma o privo di sensi che ha bisogno del vostro aiuto. Immaginate di poter testare il vostro animale domestico alla ricerca di emozioni congelate e migliorarne il comportamento. Tutto questo e molto altro è possibile grazie al codice emotivo e a due diverse applicazioni del test muscolare che chiamo test per interposta persona e test a distanza. Essi ci consentono di usare il codice emotivo in circostanze che prima non sarebbero mai state possibili, di testare persone che altrimenti non lo sarebbero e di eseguire trattamenti a distanza.

Sebbene io utilizzi i due metodi ormai da molti anni, resto sempre stupito dalla loro straordinaria efficacia.

Sono convinto che viviamo in un periodo in cui tutta la conoscenza delle epoche passate sta tornando sulla Terra e che il codice emotivo abbia fatto parte di quel corpus di informazioni, anche se forse sotto un’altra forma.

Man mano che perfezioniamo la nostra comprensione di come funzioni il mondo, facciamo progressi incredibili in tanti ambiti, e cose che in passato sarebbero state inconcepibili sono ormai all’ordine del giorno.

Non troppo tempo fa, per esempio, per fissare su un supporto fisico l’aspetto di una persona occorreva dipingere o disegnare un suo ritratto, e questo richiedeva molto materiale e tante ore di lavoro. Adesso, invece, è sufficiente prendere lo smartphone e premere un tasto: questione di un secondo. Anche gli spostamenti erano gravosi e richiedevano molto tempo. Se in passato occorrevano giorni per coprire una distanza di qualche centinaio di chilometri, oggi sono sufficienti poche ore.

Qualunque compito vogliamo portare a termine è più facile se abbiamo gli strumenti giusti, e il test per interposta persona e quello a distanza sono strumenti potenti, che possono essere utilizzati per rilasciare efficacemente le emozioni congelate, a prescindere dal fatto che il soggetto sia davanti a voi o a migliaia di chilometri di distanza.

L'ORTICARIA SCOMPARE

Ho lavorato sulla figlia di una collega mediante il test a distanza. La bambina soffriva da mesi di una forma di orticaria che le ricopriva tutto il corpo e la madre l'aveva portata da diversi medici, che avevano fatto del loro meglio ma non avevano avuto successo. Dopo una seduta di codice emotivo a distanza, l'orticaria sparì e non tornò più.

Jennifer C.

Un dono divino

Io considero questi tipi di test un vero e proprio dono divino, che ci consente di ottenere dei risultati anche in circostanze difficili.

Supponiamo per esempio che abbiate un figlio piccolo con un problema di gestione della rabbia, che sospettate sia dovuta a un'emozione congelata. Come eseguite il test muscolare su un bambino?

Ipotizziamo ancora che vostro marito si trovi in missione militare all'estero e che soffra per la perdita di un commilitone. Come lo aiutate se vi separa una distanza così grande?

Oppure ancora: il vostro cane è diventato letargico da quando uno dei vostri figli si è trasferito in un'altra città per studiare. Sospettate che sia entrata in scena un'emozione congelata, ma come fate a esserne sicuri? Magari l'animale capisce molto di quello che dite, ma saprà resistere quando glielo chiedete durante un test muscolare? Be', se la risposta è sì, non mancate di informarmi!

Il test per interposta persona e quello a distanza ci consentono di avere risposte dal soggetto (umano o animale che sia) effettuando il test su voi stessi o su un terzo individuo. Si ricorre al test per interposta persona per lavorare su qualcuno che è fisicamente presente, mentre il test a distanza consente di trovare e rilasciare emozioni congelate in qualcuno che non è presente e che potrebbe trovarsi letteralmente dall'altra parte del mondo.

Test per interposta persona

Come una luce in una stanza buia, il campo elettromagnetico di una persona (o di un animale) è potente quando siamo in prossimità, ma si affievolisce con la distanza. Io ho scoperto che il campo energetico si estende dal nostro corpo in maniera molto forte per un raggio di poco meno di due metri. Quando il subconscio fa emergere delle informazioni, il campo energetico subisce evidenti cambiamenti, che possono essere misurati e illustrati con il test muscolare. Cosa succede però se un soggetto, per qualche ragione, non può essere testato direttamente? È qui che entra in scena il test per interposta persona, cioè tramite qualcuno che viene testato al fine di ottenere risposte dal subconscio del soggetto.

Questo tipo di test è lo strumento da usare in tutte le situazioni in cui una persona o un animale è presente fisicamente ma non è testabile.

I motivi per i quali un soggetto può non essere testabile includono, ma non si limitano, a:

- età: testare un neonato, un bambino piccolo o un anziano potrebbe essere difficile;
- limiti fisici: ferite, malattie, dolore, debolezza, disidratazione o disallineamento delle vertebre cervicali;
- stato di incoscienza: sonno o coma;
- disabilità intellettiva;
- animali (a questo è interamente dedicato il capitolo 10).

Per utilizzare il test per interposta persona, il soggetto deve trovarsi a non più di due metri e, sebbene possa non essere testabile, il suo subconscio può comunque fornire risposte. Per questo, possiamo adottare due approcci diversi:

- autotest, nel quale fungiamo sia da operatore che da soggetto;
- terza persona che si presta a essere testata.

In entrambi i casi, la persona che si presta a essere testata non deve toccare il soggetto da testare: abbiamo scoperto che trovarsi entro due metri dal soggetto è sufficiente per ricevere una lettura abbastanza forte dei cambiamenti energetici.

Supponiamo di voler testare un neonato. In questo caso chiunque sia testabile può sottoporsi al test in sua vece; per i bambini piccoli può trattarsi di un genitore o di un adulto con il quale il bambino si trovi a proprio agio.

Ovviamente, se a prestarsi per il test non è un genitore, occorre avere il permesso della madre o del padre del bambino prima di iniziare la procedura.

Chiunque sia testabile può prestarsi a essere testato per un altro.

Personalmente sono arrivato a considerare il test per interposta persona come un'applicazione indispensabile del test muscolare. Se, durante un test muscolare, ottenete risposte incoerenti o poco chiare, vi suggerisco di condurre un test per interposta persona, facendo domande con l'autotest oppure ricorrendo a una terza persona. Così facendo starete comunque interrogando il subconscio del vostro soggetto, ma per tramite di un altro corpo. Le risposte saranno le stesse e, anzi, in molti casi vedrete che il test per interposta persona darà informazioni più chiare.

Come condurre il test per interposta persona

Quelle che seguono sono due procedure per utilizzare il test per interposta persona: la prima prevede l'autotest, la seconda la presenza di un terzo.

Con l'autotest





1. Sentite l'amore per il soggetto e la gratitudine nella certezza che questo lo aiuterà. Formulate una preghiera silenziosa per l'aiuto divino durante la procedura.

2. Accertatevi di essere testabili effettuando un test di controllo come descritto in precedenza (dovete ricevere risposte chiare a ogni domanda sì/no).
3. Posizionatevi a non più di due metri dal soggetto. Il contatto fisico non è necessario, ma non controindicato, se lo si desidera.
4. Per essere sicuri che state leggendo l'energia del soggetto, chiedetegli di pronunciare il suo nome sotto forma di affermazione: "Mi chiamo _____". Se il soggetto non è in grado di parlare, dite: "Il tuo nome è _____". Poi effettuate un test muscolare. La risposta deve essere forte o congruente.
5. Per fare la controprova, chiedete al soggetto di pronunciare una frase incongruente, dicendo: "Mi chiamo _____" e pronunciare un nome che non è il suo (potete sostituirvi al soggetto, se questi non è in grado di parlare, e dire: "Il tuo nome è _____" e pronunciare un nome diverso). In questo caso, la risposta dovrebbe essere debole o incongruente.
6. Se le risposte non sono chiare, ripetete i passaggi 4 e 5 finché non ottenete reazioni certe. A questo punto potete proseguire con il procedimento del codice emotivo.

Con una terza persona

1. Sentite l'amore per il soggetto e la gratitudine nella certezza che questo lo aiuterà. Formulate una preghiera silenziosa per l'aiuto divino durante la procedura.
2. Accertatevi che la persona sia testabile effettuando un test di controllo come descritto in precedenza (dovete ricevere risposte chiare a ogni domanda sì/no).
3. La persona deve sedersi vicino al soggetto, a non più di due metri. Se lo desiderano, i due possono tenersi la mano, ma non è indispensabile.
4. Chiedete al soggetto di pronunciare il suo nome sotto forma di affermazione: "Mi chiamo _____". Se il soggetto non è in grado di parlare, dite: "Il tuo nome è _____". Poi effettuate un test muscolare sulla terza persona. La risposta deve essere forte.
5. Per fare la controprova, chiedete al soggetto di pronunciare una frase incongruente, dicendo: "Mi chiamo _____" e pronunciare un nome che non è il suo (potete sostituirvi al soggetto, se questi non è in grado di parlare, e dire: "Il tuo nome è_____" e pronunciare un nome diverso). In questo caso la risposta al test condotto sulla terza persona dovrebbe essere debole o incongruente.



6. Se le risposte non sono chiare, ripetete i passaggi 4 e 5 finché non ottenete reazioni certe. A questo punto potete proseguire con il procedimento del codice emotivo.

Ricordate che, durante il procedimento, porrete domande al soggetto o gli chiederete di fare affermazioni, ma il test muscolare sarà condotto sull'altra persona.

Utilizzate le domande descritte nei capitoli precedenti per identificare e localizzare le emozioni congelate. Per rilasciarle, passate il magnete lungo la schiena del soggetto, se è possibile; in caso contrario, potete passarlo sulla schiena della terza persona, ottenendo gli stessi risultati.

Test per interposta persona sui bambini

Difficilmente si possono testare i bambini e ottenere risultati affidabili, quindi il test per interposta persona offre un modo semplice ed efficace per ottenere le risposte che vi servono per aiutare i più piccoli.

I bambini sono preziosi! In molti casi li potete aiutare semplicemente con una terza persona, dato che il codice emotivo funziona senza limiti di età. I bambini

che hanno una vita difficile e piena di traumi hanno certamente emozioni congelate, ma ciò non toglie che anche i figli di famiglie amorevoli e attente ne possano avere.



Quella che state per leggere è la drammatica storia di come rimuovere le emozioni congelate abbia aiutato enormemente una bambina svantaggiata.

La storia di Julie

Julie era nata da una madre dipendente da crack. Il giorno dopo il parto la bambina era stata data in custodia a una famiglia affidataria, che sperava di poterla adottare. Quando la incontrai per la prima volta aveva due anni e mezzo e le erano state diagnosticate paralisi cerebrale, disabilità intellettiva e una grave forma di asma. Inoltre soffriva di un disturbo da deficit dell'attenzione e iperattività.

La bambina era sempre in uno stato di estrema agitazione (se solo glielo avessimo lasciato fare, sembrava potersi arrampicare sulle pareti del mio studio); non giocava con gli altri bambini né con i giocattoli; non riusciva a stare ferma un secondo. Non parlava e aveva crisi di nervi che potevano durare ore. Solo nel mese precedente al nostro incontro era stata ricoverata sette volte a causa delle crisi di asma ed era stata intubata per aiutarla a respirare. La madre affidataria, Betty, era estremamente paziente con lei, cosa che trovavo ammirevole.

Testando Julie per interposta persona, trovai diversi elementi in disequilibrio nel suo corpo, e in più aveva un muro del cuore.

Ecco una disamina delle emozioni congelate che formavano il muro del cuore di Julie e che riuscimmo a liberare. Per ottenere questo risultato, dovemmo lavorare per un mese, dedicando una seduta a ogni emozione.

- *Amore non ricevuto dalla madre naturale (ereditato)* L'amore non ricevuto è un'emozione che si produce quando qualcuno non si sente amato o quando il suo amore viene rifiutato. La madre di Julie aveva sofferto per questo tipo di emozione e l'aveva passata a Julie nel momento del concepimento.

  In quanto società, tendiamo a giudicare le persone come la madre naturale di Julie per via della loro dipendenza; vediamo le scelte sbagliate che fanno le persone come lei e le critichiamo per il loro comportamento. Ciò che non vediamo, però, sono la ferita invisibile, il dolore e il dispiacere che compongono le emozioni congelate e il muro del cuore in queste persone. La madre di Julie portava un peso di questo genere.
- *Odio ereditato dal padre naturale* Probabilmente non sapremo mai che cos'abbia passato nella vita il padre di Julie né che cosa abbia creato dentro di lui questa emozione di odio. Julie non lo ha mai conosciuto, ma di sicuro è stata influenzata dal suo odio congelato. Quando le energie emotive congelate passano di generazione in generazione, interferiscono con il modo in cui potremmo vivere la nostra vita. Le emozioni ci inducono a fare determinate scelte e a trattare gli altri in un modo o in un altro. È possibile che le emozioni congelate che vengono tramandate in questo modo siano in parte la causa degli abusi e delle disfunzioni generazionali?
- *Sofferenza e rabbia assorbiti dalla madre naturale* La sofferenza e la rabbia erano rimaste congelate nel primo trimestre di gravidanza. Queste due emozioni erano la risposta della madre di Julie al fatto di essere rimasta incinta ed erano passate alla bambina. Queste sono state le risposte che ho ricevuto nel testare Julie per interposta persona.
- *Sofferenza, scoramento e dolore (terzo trimestre)* Non è infrequente che un bambino assorba e congeli emozioni della madre incinta. In Julie ho trovato emozioni di sofferenza, disperazione e dolore. Queste emozioni sono più tipiche del terzo trimestre, ma possono essere create in qualunque momento della gestazione.
- *Disperazione assorbita dalla madre al momento del parto* A quanto è emerso dai test, la madre di Julie ha provato un senso di disperazione durante il travaglio, quando la piccola era ancora nell'utero e quindi dentro il campo energetico della madre biologica. Dal momento che il corpo della madre vibrava della frequenza della disperazione, Julie ha assorbito la stessa frequenza ed è nata con questa emozione congelata.
- *Senso di indegnità e autodistruzione all'età di un anno* Queste emozioni

sono state create da Julie stessa per via del pesante bagaglio emotivo e dell'intossicazione dovuta all'utilizzo di droghe da parte della madre biologica. La madre affidataria mi spiegò che, attorno all'anno di età, la bambina sbatteva la testa contro pavimenti e pareti.

Per quanto riguarda i risultati, dopo il terzo trattamento Julie dormiva tutta la notte e il respiro asmatico si era placato, diventando normale. Al quarto trattamento i sintomi dell'asma erano spariti.

Poco dopo Betty –la madre affidataria – ricevette una visita dell'assistente sociale, che trascorse un paio d'ore con loro per compilare i moduli per l'adozione. Per tutto il tempo Julie era rimasta seduta a terra a giocare tranquilla. Si trattava di una novità assoluta e l'assistente sociale, sbalordita, aveva chiesto: «Che medicine prende?». Al che Betty aveva risposto: «Al momento, nessuna».

Ecco il racconto di Betty.

Ci hanno affidato Julie il giorno dopo la nascita. Durante la gestazione era stata esposta a sostanze stupefacenti, e noi intendevamo adottarla. Era malata, entrava e usciva dall'ospedale a causa dei gravi attacchi di asma, per i quali veniva intubata e doveva assumere tre o quattro farmaci. Aveva una paralisi cerebrale ed era ingestibile sul piano comportamentale.

Abbiamo scoperto il dottor Nelson perché eravamo alla ricerca di aiuto per mia madre, che non stava bene. Dopo aver visto i suoi miglioramenti, decidemmo di portare da lui anche Julie. Hanno fatto tredici sedute, dopo un mese in cui era stata in ospedale sette volte ed era attaccata a una macchina per la ventilazione assistita. Da tre settimane, invece, non assume più farmaci per l'asma, non ha bisogno del respiratore né di altro. Sta davvero bene. Cammina bene e il suo comportamento è migliorato tantissimo.

Adesso è in grado di parlare e contare, cosa che non faceva quando l'abbiamo portata dal dottor Nelson per la prima volta. Ora è una bambina diversa. Eravamo al punto di non sapere se sarebbe arrivata alla fine della giornata per quanto gravi erano gli attacchi d'asma e le convulsioni, che potevano durare anche due ore e mezzo. Ogni tanto si innervosisce ancora, piange un pochino, ma poi finisce lì. Siamo molto felici e stiamo molto bene!

Betty R.

Julie ha continuato a migliorare e, nel giro di poco tempo, i medici hanno

informato Betty che avrebbero annullato la diagnosi di paralisi cerebrale e disabilità intellettiva. I comportamenti imprevedibili e incontrollabili di Julie erano spariti, e lei è una bambina nuova.

L'esperienza ci dice che molti problemi comportamentali e di salute nei bambini possono ottenere grandi miglioramenti grazie al codice emotivo.

Nel caso di Julie, il cambiamento positivo della salute e dello sviluppo mentale è stato considerevole. Sono immensamente grato di liberare i bambini dalla morsa delle energie negative congelate che possono devastare le loro giovani vite.

ELIZA NON HA PIÙ PAURA!

La mia primissima esperienza con il codice emotivo è stata subito dopo aver letto il libro, quando ho provato una seduta per interposta persona sulla mia nipotina di cinque anni, Eliza. Dopo circa tre ore dalla seduta è corsa da me tutta felice e ha iniziato a spiegarmi che non aveva più paura dell'acqua.

Adesso, quando fa il bagno, si diverte moltissimo a tuffare la testa, mentre prima aveva il terrore anche solo di bagnarsi i capelli e la faccia.

Nathan A.

UN NEONATO RIESCE FINALMENTE A DORMIRE E A MANGIARE

Una giovane madre portò da me il suo bambino di sei mesi. I medici le avevano detto che non c'era niente che potessero fare per lui, e un amico della donna le aveva consigliato di venire da me. La madre mi raccontò che il piccolo non riusciva a dormire e aveva problemi ad alimentarsi e a digerire. Sottoposi il bambino a una seduta per interposta persona attraverso la madre e rilasciammo quattro o cinque emozioni congelate. Venne fuori che il piccolo stava assorbendo lo stress dei genitori.

Due settimane più tardi parlai con la madre: mi disse che la prima notte il bambino aveva dormito fino a mattina e che il giorno successivo la digestione era tornata alla normalità. Da allora è sempre andato tutto bene.

Jimmy A.

Test per interposta persona sugli animali

Quando testo gli animali, parlo con loro come se fossero esseri umani. Se anche non capiscono le singole parole, infatti, gli animali sembrano connettersi con l'intenzione che i nostri pensieri trasmettono, e il loro subconscio funziona pressappoco come il nostro. La loro capacità di capire le intenzioni, poi, può anche essere maggiore della nostra.

Quando lavorate su un animale, dirigete le domande a lui ed effettuate il test sulla persona che si presta (una terza persona o voi stessi).

Questo tipo di test funziona con gatti, cani, cavalli e ogni specie animale. Le storie di successo del codice emotivo con gli animali sono talmente incredibili che ho deciso di dedicare l'intero capitolo 10 a questo argomento.

Test per interposta persona su soggetti privi di conoscenza

Questo tipo di test permette di lavorare anche su persone addormentate, prive di conoscenza e persino in coma, perché anche se la persona non è in grado di dare risposte verbali, il suo subconscio è vigile. Inoltre le funzioni fisiche di una persona priva di conoscenza sono ancora attive: respira, ha battito cardiaco, e il subconscio è in allerta rispetto all'ambiente e opera per mantenere il controllo. Quando fate una domanda al subconscio, esso conosce la risposta, ma se il soggetto è privo di conoscenza non riuscirà a partecipare attivamente al test. In simili casi, il test per interposta persona sarebbe la soluzione perfetta.

Il test muscolare, tuttavia, non deve essere usato nelle situazioni di emergenza, quelle in cui la rianimazione cardiopolmonare sarebbe la soluzione più adeguata.

Alcuni anni fa mio padre fu colpito da un grave aneurisma cerebrale e cadde in coma. Ero molto preoccupato e intenzionato ad aiutarlo come potevo. Quando io e Jean andammo in ospedale a trovarlo, non ci potemmo avvicinare abbastanza per lavorare direttamente su di lui, a causa di tutti i tubi e i cavi che lo circondavano.

Chiesi quindi a Jean di poter testare mio padre attraverso di lei e, sebbene lui fosse in coma, riuscimmo subito ad attingere al suo subconscio e stabilire che cosa potessimo fare per aiutarlo, oltre a ciò che stavano già facendo i medici. Alla fine si risvegliò e potemmo trascorrere un altro anno con lui prima che se ne andasse per sempre. Lavorare su di lui mentre era in coma fu un'esperienza indimenticabile, che mi rese ancora più grato per il dono del test per interposta persona.

Ottenere il permesso

Ricordate che dovete sempre ottenere il permesso prima di lavorare su qualcuno, direttamente o per interposta persona. Ecco una breve guida di buon senso da seguire sulle persone a cui chiedere il permesso nei diversi scenari.

SOGGETTO DA TESTARE	PERSONA A CUI CHIEDERE IL PERMESSO
Adulto in possesso delle sue facoltà mentali	Al soggetto da testare
Adulto non in possesso delle sue facoltà mentali	A chiunque sia incaricato di prendere decisioni in ambito medico per la persona
Minorenne	Al genitore o al tutore legale
Animale	Al padrone

Il test a distanza

Quando qualcuno ha ricevuto l'autorizzazione o l'autorità per lavorare in vece di qualcun altro, parliamo di "sostituto" che, in questo tipo di test, diventa temporaneamente la persona da testare. Mettendosi volontariamente nella posizione di qualcun altro, il sostituto può essere testato come se fosse il vero e proprio soggetto e mette letteralmente il proprio corpo a disposizione.

Questo tipo di test è particolarmente utile quando volete aiutare qualcuno che non è vicino a voi (che si trova cioè a una distanza di oltre due metri) o che per qualche ragione non è raggiungibile. Quando rilasciate a distanza le emozioni congelate da qualcuno, praticate una forma di guarigione remota. Sebbene non sia prevista dalla medicina occidentale, questa forma di guarigione è praticata da sempre nelle discipline orientali come Qi Gong, Kung Fu, Reiki e altre tecniche.

Guarire Allison in Giappone

Una volta ho lavorato con le ballerine di una scuola di danza classica vicina al mio studio. Una di loro, Allison, era andata in Giappone per ballare con un

gruppo di Disneyland. Una notte ricevetti la telefonata di sua madre. La donna era molto preoccupata. «Dottor Nelson, abbiamo un problema» disse. «Allison si è fatta male a un'anca e non può ballare. Domani dovrebbe partecipare a un importante spettacolo. Può fare qualcosa per lei?»

Le dissi che volevo parlare con Allison, perciò lei mi diede il numero dell'hotel in cui la figlia alloggiava in Giappone. Quando la chiamai, la ragazza mi descrisse il dolore all'anca e mi spiegò che aveva iniziato a farle male quel giorno, senza una ragione apparente, e che aveva difficoltà a camminare. Ballare, poi, era fuori discussione.

Avendo ottenuto il permesso della madre e di Allison stessa, condussi un test con Jean come sostituta e, sebbene la ragazza si trovasse letteralmente dall'altra parte del mondo, riuscimmo a connetterci con lei senza problemi.

In quella circostanza decidemmo di chiamare Allison al telefono per avere input da lei, ma come ormai sapete questo test non richiede alcun tipo di contatto con il soggetto: la connessione energetica fra il sostituto e la persona è sufficiente.

La distanza non è una barriera per l'energia, quindi la guarigione a distanza è possibile perché l'energia non ha i confini tipici del corpo fisico. L'energia è davvero ovunque, riempie il mondo e, a dire il vero, riempie l'intero cosmo. Nell'aria tra gli oggetti c'è tanta energia quanta all'interno degli oggetti stessi.

Dal momento che l'energia è continua e onnipresente, quindi, lavorare su Allison non fu affatto difficile. Scoprimmo che la ragazza aveva due emozioni congelate nei tessuti dell'anca: solitudine e sofferenza rispetto al viaggio in Giappone.

«Non vorresti essere lì?» chiesi ad Allison al telefono.

A denti stretti, la ragazza ammise che era proprio così. «Essere qui è bellissimo» disse, «ma ho nostalgia di casa. Mi manca mia madre e mi mancano i miei amici. Sì, non voglio stare qui. Voglio tornare a casa.»

Passando un magnete sulla schiena di Jean, rilasciammo le emozioni congelate di Allison, una dopo l'altra.

Anche se la ragazza si trovava dall'altra parte del mondo, i risultati furono immediati: ancor prima che chiudessimo la telefonata, il dolore all'anca era sparito.

Il giorno successivo, Allison salì sul palco senza alcun problema!

L'esperienza di guarigione di Dorene

Una paziente di nome Dorene ha voluto condividere questa storia su come il test

a distanza le sia stato utile come se fosse stata presente.

> Negli ultimi dieci anni circa ho incontrato il dottor Nelson saltuariamente, per vari problemi. Da giorni avevo i dolorosi sintomi dell'ernia iatale, con tanto di bruciore e spasmi. Stavo davvero malissimo e non riuscivo a fare niente.
>
> Io e mio marito Rick eravamo seduti in salotto quando lui decise di chiamare il dottor Nelson per sapere se potesse fare qualcosa per me. Il test rivelò che i sintomi erano causati da un'emozione congelata e la rilasciò. Posso onestamente dire che il sollievo fu immediato e i sintomi scomparvero ancora prima che chiudessimo la telefonata. Raccomando di cuore a tutti di essere aperti a questo tipo di trattamento: oggi la guarigione a distanza mette a disposizione scoperte straordinarie, per chi è disponibile ad accoglierle.
>
> Dorene N.

Come effettuare il test a distanza

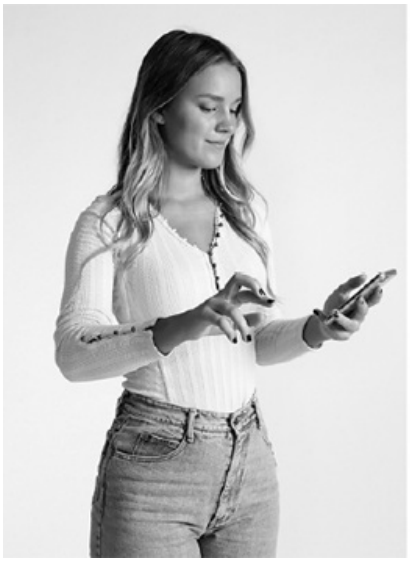
Vediamo come si svolge nel concreto il test a distanza. Prima di tutto dovete ottenere il permesso del soggetto da testare: in assenza di questo, commettereste un gesto antietico e una violazione della privacy.

Potete effettuare questo test da soli, fungendo sia da sostituto che da operatore. Questa è la forma più semplice, perché non avrete bisogno di un aiutante, ma ovviamente potete ricorrere a una terza persona.

Quando lavorate da soli, come sostituti e come operatori

In questo esempio, Emily Jones vorrebbe sottoporsi a una seduta di codice emotivo e vi ha dato il permesso di lavorare a distanza su di lei, dato che si trova fuori città. A questo punto, voi sarete i sostituti ed effettuerete il test muscolare su voi stessi, procedendo poi anche al rilascio di ogni emozione congelata nel corpo di Emily.

1. Sentite l'amore per il soggetto e la gratitudine nella certezza che questo lo aiuterà. Formulate una preghiera silenziosa per l'aiuto divino durante la procedura.
2. Accertatevi di essere testabili effettuando un test di controllo come descritto in precedenza (dovete ricevere risposte chiare a ogni domanda sì/no).





3. Per stabilire una connessione energetica tra voi ed Emily, formulate l’intenzione specifica di collegarvi al suo campo elettromagnetico e dite: “Mi chiamo Emily Jones”. Adesso effettuate il test muscolare. Questa affermazione vi darà molto probabilmente una risposta muscolare debole, almeno all’inizio. Ripetete l’affermazione finché non ottenete una risposta forte. Se siete alle prime armi, vi potrebbero servire alcuni tentativi, ma con la pratica riuscirete a stabilire una connessione più velocemente.
4. Accertatevi di essere connessi e che il test che state eseguendo sia per Emily dicendo: “Mi chiamo_____” e pronunciate il vostro nome. In questo caso la risposta dovrebbe essere debole o incongruente, proprio perché siete temporaneamente diventati il sostituto di Emily, anche se lei è lontana. Adesso potete procedere con il codice emotivo come sempre, rilasciando qualunque emozione troviate attraverso l’uso del magnete o delle dita lungo il meridiano Vaso Governatore.
5. Al termine della seduta, interrompete la connessione (più avanti vi spiegherò come).

Quando lavorate con una persona che funge da sostituto

In questo esempio, Emily Jones vorrebbe sottoporsi a una seduta di codice emotivo e ha dato a voi e alla vostra amica Jamie il permesso di condurre il lavoro a distanza, usando un sostituto, dal momento che lei si trova fuori città. Jamie si è offerta volontaria per fungere da sostituta di Emily, quindi farete il test ed eseguirete il rilascio sul corpo di Jamie.





1. Sentite l’amore per il soggetto e la gratitudine nella certezza che questo lo aiuterà. Formulate una preghiera silenziosa per l’aiuto divino durante la procedura.
2. Accertatevi che Jamie sia testabile effettuando un test di controllo come descritto in precedenza (dovete ricevere risposte chiare a ogni domanda sì/no).
3. Per stabilire una connessione energetica tra Jamie ed Emily, chiedete a Jamie di dire: “Mi chiamo Emily Jones”. Adesso effettuate il test muscolare. Questa affermazione vi darà molto probabilmente una risposta debole, almeno all’inizio. Ripetete l’affermazione finché non otterrete una risposta forte.
4. Accertatevi che Jamie sia connessa e che il test che state eseguendo sia per Emily. Fatele dire: “Mi chiamo Jamie”. In questo caso la risposta dovrebbe essere debole o incongruente, proprio perché Jamie è temporaneamente diventata il sostituto di Emily. A questo punto i risultati del test riguardano Emily, per quanto lontana lei possa essere. Adesso potete procedere con il codice emotivo come sempre, rilasciando qualunque emozione troviate attraverso l’uso del magnete o delle dita lungo il meridiano Vaso Governatore.
5. Al termine della seduta interrompete la connessione (più avanti vi spiegherò come).

È importante capire che, quando viene stabilita questa connessione fra sostituto e soggetto, il collegamento è molto reale. Per motivi che ancora non

comprendiamo del tutto, le esigenze del sostituto vengono temporaneamente messe da parte per aiutare il soggetto. In altre parole, ogni domanda che ponete al sostituto è una domanda per il soggetto; ogni emozione congelata che trovate testando il sostituto è del soggetto.

Finché questa connessione non viene interrotta, il sostituto risponderà alle domande che riguardano il soggetto e metterà il proprio corpo al servizio del rilascio delle emozioni congelate dell'altro.

Questo strumento è molto utile, perché vi consente non solo di trovare quali emozioni sono congelate in una persona lontana, ma anche di rilasciarle, ed è efficace quanto il lavoro del codice emotivo condotto di persona, quindi i disagi del soggetto vengono in molti casi alleviati immediatamente.

Quando avrete stabilito la connessione, potete usare il codice emotivo nello stesso modo in cui lo fareste se il soggetto fosse lì davanti a voi. Vi sarà sufficiente usare un magnete o la mano sul sostituto.

Ricordate: l'energia non conosce barriere né distanza. La vostra intenzione a guarire e la vostra fede rendono possibile la guarigione.

L'"ENERGIA" DI MAMMA FUNZIONA!

Nell'ultimo mese e mezzo ho usato il codice emotivo sui miei due figli con sedute quindicinali e ho riscontrato un significativo miglioramento nel loro rapporto e nel loro grado di gioia e felicità. Prima di eventi importanti (come il concorso di dibattito e oratoria del primogenito o il campo estivo del secondo) faccio spesso un trattamento per essere sicura che siano emotivamente equilibrati. Questo fa una grossa differenza nella fiducia che hanno in se stessi e nell'apertura verso gli altri. Sono entrambi adolescenti e non sono sempre disponibili a provare "quelle cose energetiche", ma con il codice emotivo posso sostenerli a distanza e sempre con risultati positivi.

Karen M.

IL CONIGLIETTO BILLIE

Ero seduta in giardino non lontana da Billie, il mio coniglietto ipersensibile e pauroso, che se ne stava nervoso e all'erta, con le orecchie dritte e pronto a scappare. Decisi di applicare un po' di codice emotivo su di lui, usando me stessa come sostituto e rilasciai diverse sue emozioni, tra cui la paura. Poi, al contempo fiduciosa e preoccupata, mi avvicinai. Speravo in un cambiamento e non restai delusa. Billie si lasciò prendere in braccio e coccolare. Era calmissimo. Quasi irriconoscibile.

La seduta fu davvero un toccasana: non si era mai comportato così prima di allora!

Kendra M.

Interrompere la connessione

Quando vi sarete prestati a fare da sostituti alcune volte, il vostro corpo e il vostro subconscio dovrebbero automaticamente interrompere la connessione con il soggetto, e voi non dovrete preoccuparvi di farlo al termine della seduta. All'inizio, però, dovrete imparare a farlo, quindi prendetevi qualche secondo di raccoglimento e dite (dentro di voi o ad alta voce, a seconda che il sostituto siate voi stessi o un terzo): «Interrompo la connessione». Se non lo fate, potreste concretamente esperire lo stato emotivo della persona al servizio della quale vi siete messi in precedenza. Sì, sto dicendo che potreste restare connessi all'energia di qualcun altro per più tempo di quanto avreste voluto!

Tempo fa avevo eseguito diverse sedute di codice emotivo per aiutare una donna che viveva a Cleveland. Sua sorella era stata mia paziente in California e si era prestata anche come sostituta della sorella. Una volta commisi l'errore di non interrompere la connessione tra loro due al termine della seduta e, il giorno successivo, la donna venne da me e mi disse: «Qualcosa non va. È come se mi stessi trasformando in mia sorella. Penso di percepire le sue emozioni. È strano. Possibile che io sia ancora connessa con lei?». Capii subito il mio errore, quindi interruppi la connessione e la donna si sentì di nuovo se stessa.

Al termine della seduta ringraziate la persona che ha fatto da sostituto e, per interrompere la connessione, fatele dire il suo nome, eseguendo test muscolari per verificare che il risultato sia forte.

Per esempio, se la sostituta si chiama Jamie, fatele dire: "Mi chiamo Jamie". Se il test dà risultati deboli, significa che è ancora connessa con il soggetto, quindi ripetete la procedura finché non ottenete risultati forti. Se voi stessi avete fatto da sostituti, la procedura non cambia.

Ecco come si interrompe la connessione: semplice e veloce, e di solito servono meno di dieci secondi.

Qualcosa di speciale

In questo tipo di test c’è qualcosa di davvero sacro.

Il modo in cui il subconscio del sostituto si mette al servizio del soggetto è straordinario. Inoltre la conoscenza necessaria a fare questo e a connettersi a distanza è innata in tutti noi.

Quando lavoro con qualcuno a distanza e il soggetto avverte un miglioramento immediato, io ne sono sempre entusiasta. Spero che vogliate provare il test per interposta persona e il test a distanza. Potete farlo!

Sebbene io sia certo che, con la pratica, possiate imparare questo tipo di test, non di rado alcuni lettori desiderano ricevere un po’ di aiuto in più.

Il numero dei nostri operatori cresce continuamente e ce ne sono in tutto il mondo. Sono esperti nel rilascio a distanza delle emozioni congelate e lavorano con soggetti in ogni angolo del pianeta.

10
Il codice emotivo e gli animali

> Gli animali possono comunicare piuttosto bene. E lo fanno. E, in genere, vengono ignorati.
>
> ALICE WALKER

Come vi dirà qualunque amante degli animali, anche loro hanno dei sentimenti. Certo, non sono in grado di esprimerli a parole, ma se osservate il loro comportamento e imparate a conoscerli, riuscirete presto a capire le sottili modalità in cui esprimono le emozioni. Quando si trovano in situazioni emotivamente traumatiche, gli animali possono soffrire esattamente come le persone degli effetti delle emozioni congelate.

Un cavallo è pur sempre un cavallo

La mia prima esperienza di rilascio delle emozioni congelate negli animali avvenne quasi per caso. Un giorno ricevetti la chiamata di una paziente di nome Linda, un'addestratrice di cavalli di San Juan Capistrano. Era venuta da me un anno prima per un caso piuttosto grave di asma, e io l'avevo aiutata, ma questa telefonata aveva uno scopo del tutto diverso.

«Ho una richiesta un po' strana e mi stavo chiedendo se potesse aiutarmi» esordì. «Uno dei miei cavalli, Ranger, ha un problema di minzione frequente. È stato visitato da tre veterinari, ma nessuno è stato in grado di fare una diagnosi. Per quanto ne capiscono loro, Ranger è perfettamente in salute, ma il problema è serio, e non solo per me, ma anche per i proprietari degli altri box. So che ogni tanto lei lavora anche sugli animali, quindi apprezzerei molto se potesse venire qui alle scuderie e vedere se può fare qualcosa.»

Quando Linda era venuta nel mio studio per sottoporsi ai trattamenti, avevamo parlato della nostra comune passione per i cavalli. Io sono cresciuto in mezzo a questi animali nel Montana e, da ragazzo, non perdevo l'occasione di

cavalcare. Linda mi aveva mostrato le foto degli splendidi esemplari che teneva nelle sue scuderie, ma io non avevo mai avuto l'occasione di andare a trovarla.

Il giorno successivo io e Jean andammo alle scuderie di Linda, un grande edificio rettangolare con il tetto a punta che ospitava circa quaranta box disposti su due file. Quando arrivammo al box di Ranger, capimmo subito perché Linda fosse così preoccupata per lui: a differenza di tutti gli altri box, il suo era coperto di un terribile pantano causato dal problema di minzione.

Linda fece uscire Ranger così che potessimo lavorare su di lui su un terreno asciutto. Jean si offrì volontaria per fare da sostituta e si posizionò accanto al cavallo, con il braccio teso verso di me per il test muscolare.

Stabilimmo che c'era qualcosa che stava provocando uno squilibrio nei reni di Ranger, ma dopo qualche minuto di test brancolavo ancora nel buio riguardo alle cause.

«Perché non verifichi se ci sono emozioni congelate?» mi suggerì Jean.

Scoppiai a ridere. «Testare un cavallo alla ricerca di emozioni congelate? Questa è bella.» Da ragazzo ho avuto due cavalli e, per quanto li amassi e mi prendessi cura di loro, non avrei mai immaginato che potessero provare emozioni a un livello tale da congelarle.

Jean mi guardò dritto negli occhi e disse: «Fai un test e vediamo». Mia moglie è molto intuitiva e probabilmente stava sentendo cosa provava Ranger.

Quindi chiesi ad alta voce: «Questo squilibrio è causato da un'emozione congelata?» e poi esercitai una pressione sul braccio di Jean. La risposta fu sì.

Passando in rassegna la tabella delle emozioni, scoprimmo non senza sorpresa che l'emozione congelata era il conflitto. Ponemmo allora una serie di domande al subconscio di Ranger, che ci consentì di stabilire che questo conflitto era dettato dal rapporto con un altro cavallo. Linda ci confermò che il nuovo animale era stato portato nella stalla qualche mese prima e che lui e Ranger avevano fatto scintille fin da subito, tant'è che avevano dovuto sistemare il nuovo arrivato in un box più lontano. Cionondimeno, lui e Ranger entravano comunque in contatto quasi tutti i giorni, anche solo di sfuggita.

Ulteriori test ci dissero che questa emozione si era congelata nel rene destro di Ranger ed era la causa dello squilibrio.

Una volta accertato quale fosse l'emozione congelata, la rilasciai facendo scorrere il magnete lungo la schiena dell'animale e, quando lo testai tramite Jean, fu evidente che lo squilibrio si era dissolto.

Qualche giorno più tardi parlai al telefono con Linda: il box di Ranger era finalmente asciutto dopo mesi e il problema non si era più ripresentato.

Sebbene io avessi lavorato di rado sugli animali, questa esperienza mi aiutò a capire che anche loro hanno un disperato bisogno del codice emotivo, proprio come noi.

Lavorare sugli animali

Rilasciare le emozioni congelate da un animale non è diverso, nella sostanza, che farlo da un essere umano. Userete infatti la stessa tabella del codice emotivo che già conoscete e il solo potenziale ostacolo psicologico che dovrete superare è quello di parlare al subconscio di un animale anziché di una persona. Per il resto, non cambia nulla. Potete usare il test per interposta persona o quello a distanza, scegliendo in base al fatto che conosciate o meno l'animale. Se il vostro soggetto è un animale selvatico o potenzialmente aggressivo, vi suggerisco senz'altro di usare il test a distanza.

Se vi trovate nel raggio di due metri dall'animale, potete usare il test per interposta persona.

Quando fungete sia da operatore sia da sostituto, con l'autotest

1. Sentite l'amore per il soggetto e la gratitudine nella certezza che questo lo aiuterà. Formulate una preghiera silenziosa per l'aiuto divino durante la procedura.
2. Accertatevi di essere testabili effettuando un test di controllo come descritto in precedenza (dovete ricevere risposte chiare a ogni domanda sì/no).
3. Posizionatevi a non più di due metri dall'animale (il soggetto). Il contatto fisico non è necessario ma non controindicato, se lo si desidera.
4. Per essere sicuri che state leggendo l'energia del soggetto, pronunciate questa domanda: "Il tuo nome è_____" e completatela con il nome dell'animale. Poi effettuate un test muscolare. La risposta deve essere forte o congruente. Se state lavorando con un animale selvatico o per qualche altra ragione non conoscete il nome dell'animale, potete chiedere: "Sto effettuando il test per te?" e anche in questo caso la risposta deve essere forte o congruente.
5. Se la risposta non è chiara, ripetete il passaggio 4. Quando avrete ottenuto una risposta chiara, potete continuare con il procedimento del codice emotivo.





6. Potete rilasciare le emozioni congelate passando delicatamente un magnete (o le punte delle dita) lungo la schiena dell'animale (se possibile e sicuro) oppure su una porzione del vostro meridiano Vaso Governatore.

Quando usate un'altra persona come sostituto ed effettuate il test sul suo corpo

1. Sentite l'amore per il soggetto e la gratitudine nella certezza che questo lo aiuterà. Formulate una preghiera silenziosa per l'aiuto divino durante la procedura.
2. Accertatevi che la persona sia testabile effettuando un test di controllo come descritto in precedenza (dovete ricevere risposte chiare a ogni domanda sì/no).
3. Il sostituto deve posizionarsi a non più di due metri dall'animale (il soggetto). Il contatto fisico non è necessario ma non controindicato, se lo si desidera.
4. Per essere sicuri che state leggendo l'energia del soggetto, pronunciate questa domanda: "Il tuo nome è_____" e completatela con il nome dell'animale. Poi effettuate un test muscolare sul sostituto. La risposta deve essere forte o congruente. Se state lavorando con un animale selvatico o non conoscete il nome dell'animale, potete chiedere: "Sto effettuando il test per te?" e anche in questo caso la risposta deve essere forte o congruente.

5. Se la risposta non è chiara, ripetete il passaggio 4. Quando avrete ottenuto una risposta chiara, potete continuare con il procedimento del codice emotivo.





6. Potete rilasciare le emozioni congelate passando delicatamente un magnete (o le punte delle dita) lungo la schiena dell'animale (se è possibile e sicuro) oppure su una porzione del meridiano Vaso Governatore del sostituto.

Se vi trovate a una distanza maggiore di due metri dall'animale, dovrete fare la seduta con il metodo del sostituto a distanza.

Quando lavorate da soli, come sostituti e come operatori, con l'autotest

In questo caso, fungerete sia da sostituto per l'animale sia da operatore, conducendo il test sul vostro corpo. Anche il processo di rilascio delle emozioni congelate dell'animale avverrà tramite il vostro corpo, indipendentemente dal fatto che l'animale si trovi molto lontano.

1. Sentite l'amore per il soggetto e la gratitudine nella certezza che questo lo aiuterà. Formulate una preghiera silenziosa per l'aiuto divino durante la procedura.
2. Accertatevi di essere testabili effettuando un test di controllo come descritto in precedenza (dovete ricevere risposte chiare a ogni domanda sì/no).





3. Per stabilire una connessione energetica tra voi e l'animale, formulate l'intenzione specifica di collegarvi al suo campo elettromagnetico e dite: "Mi chiamo_____", completando la frase con il nome del soggetto. Adesso effettuate il test muscolare. Questa affermazione vi darà molto probabilmente una risposta debole, almeno all'inizio. Ripetete l'affermazione finché non ottenete una risposta forte. Se siete alle prime armi vi potrebbero servire alcuni tentativi, ma con la pratica riuscirete a stabilire una connessione più velocemente. Se state lavorando con un animale selvatico o per qualche altra ragione non conoscete il nome dell'animale, concentratevi su di esso e chiedete: "Sto effettuando il test per questo cane/gatto/capriolo?" e anche in questo caso la risposta deve essere forte o congruente.
4. Accertatevi che il test che state eseguendo sia per l'animale dicendo: "Mi chiamo_____" e pronunciando il vostro nome. In questo caso la risposta dovrebbe essere debole o incongruente, proprio perché siete temporaneamente diventati il sostituto dell'animale. Adesso potete procedere con il codice emotivo come sempre, rilasciando qualunque emozione troviate attraverso l'uso del magnete o delle dita lungo il vostro meridiano Vaso Governatore.
5. Al termine della seduta, interrompete la connessione usando il vostro nome nella frase: "Mi chiamo_____". Eseguite un test muscolare di controllo e,

se necessario, ripetete la procedura finché non avrete una risposta forte.

Quando lavorate con una persona che funge da sostituto ed eseguite il test sul suo corpo

1. Sentite l'amore per il soggetto e la gratitudine nella certezza che questo lo aiuterà. Formulate una preghiera silenziosa per l'aiuto divino durante la procedura.
2. Accertatevi che il sostituto sia testabile effettuando un test di controllo come descritto in precedenza (dovete ricevere risposte chiare a ogni domanda sì/no).
3. Per stabilire una connessione energetica tra il sostituto e l'animale, chiedete al sostituto di dire: "Mi chiamo_____" completando la frase con il nome dell'animale. Adesso effettuate il test muscolare. Questa affermazione vi darà molto probabilmente una risposta muscolare debole, almeno all'inizio. Fate ripetere l'affermazione finché non ottenete una risposta forte. Se siete alle prime armi vi potrebbero servire alcuni tentativi, ma con la pratica riuscirete a stabilire una connessione più velocemente. Se state lavorando con un animale selvatico o per qualche altra ragione non conoscete il nome dell'animale, concentratevi su di esso e chiedete: "Stiamo effettuando il test per questo cane/gatto/capriolo?" e anche in questo caso la risposta deve essere forte o congruente.





4. Se la risposta non è chiara, ripetete il terzo passaggio. Quando otterrete una risposta chiara, procedete con il codice emotivo come sempre, rilasciando

qualunque emozione troviate attraverso l’uso del magnete o delle dita lungo il meridiano Vaso Governatore del sostituto.

5. Al termine della seduta, interrompete la connessione chiedendo al sostituto di pronunciare la frase: “Mi chiamo_____” (che completerà con il proprio nome). Eseguite un test muscolare di controllo e, se necessario, ripetete la procedura finché non avrete una risposta forte.

La prima volta che eseguirete un test muscolare per un animale resterete davvero sbalorditi. Aprire un simile canale di comunicazione con un animale è un’esperienza affascinante e spesso toccante.

UNA CAGNOLINA CON PROBLEMI DI STOMACO

Ero in visita da un’amica e, a un certo punto, la sua cagnolina vomitò in cucina, vicino al tavolo al quale eravamo sedute. Lei si scusò e, mentre puliva, mi confidò che questo accadeva tutti i giorni. Ovviamente la cosa non è normale! La mia amica non sapeva che è possibile rilasciare le emozioni intrappolate dagli animali con la stessa facilità con cui lo si fa con le persone. Mi permise quindi di lavorare sulla cagnolina e rilasciammo diverse emozioni che risalivano a quando la famiglia della mia amica l’aveva adottata; era stata un’esperienza traumatica per la cucciola, che non era mai stata separata dalla madre. Conducemmo anche dei test muscolari per vedere quali modifiche all’alimentazione dovessero essere apportate per aiutare l’apparato digerente. Da allora la cagnolina ha problemi di stomaco solo quando mangia qualcosa che non dovrebbe e non vomita più tutti i giorni. Fantastico!

Heather H.

Il rapimento di Twiggs

Un piccolo Lhasa Apso di nome Twiggs è un perfetto esempio di come il codice emotivo possa aiutare gli animali. I suoi padroni Brett e Cathy mi raccontarono la storia quando lo portarono nel mio studio.

Qualche mese prima i tre avevano fatto una passeggiata ai piedi delle colline vicino a San Juan Capistrano in California. Twiggs, che era molto curioso e amava esplorare i posti nuovi, precedeva i padroni di una ventina di metri lungo il sentiero. All’improvviso ci fu un movimento di foglie e dai cespugli che costeggiavano la stradina emerse un coyote. Un istante dopo l’animale stava

correndo via con Twiggs tra le fauci, scomparendo ancor prima che Brett e Cathy potessero muovere un passo. Avevano dato la caccia al coyote tra gli alberi, ma invano.

Tornati a casa col cuore spezzato, si rassegnarono alla perdita dell'amato cane. Quattro giorni più tardi, quando ancora stavano piangendo per l'amico a quattro zampe, Twiggs si era presentato sulla soglia di casa. Tremava, aveva il pelo sporco di sangue, ma era felice di essere a casa. I padroni lo avevano portato di corsa alla clinica veterinaria, dove gli erano state suturate le ferite e prescritti degli antibiotici.

«È stato un miracolo» commentò Cathy accarezzando Twiggs che le stava accoccolato in braccio.

«Allora, qual è il problema?» chiesi.

«Non è più lui» spiegò Brett. «Non abbaia, non fiuta in giro alla ricerca di tracce. Sembra aver perso interesse per la vita.»

«E trema di continuo» aggiunse Cathy sollevando Twiggs affinché potessi vedere con i miei occhi.

«Il veterinario dice che potrebbe essere un danno neurologico» proseguì Brett. «Pare non ci sia niente da fare. Forse è permanente.»

Cathy sistemò Twiggs sul lettino affinché io potessi esaminarlo. Controllai per vedere se ci fossero disallineamenti alla colonna vertebrale e, come mi aspettavo, ne trovai alcuni. Li sistemai.

«Il fatto è» disse Cathy «che ci stiamo chiedendo se non sia il caso di praticargli l'eutanasia.»

Guardammo Twiggs, che se ne stava sul lettino tremante e con uno sguardo desolato e terrorizzato.

Potevo solo immaginare lo spavento che aveva provato quando era stato attaccato e portato via, e sospettavo che soffrisse per via di un'emozione congelata. Spiegai a Brett e Cathy il funzionamento del test per interposta persona e chiesi che uno di loro facesse da sostituto per Twiggs.

Quando chiesi se il cane avesse un'emozione congelata, la risposta fu affermativa, e io diedi per scontato che fosse paura o terrore. Quando però passai in rassegna l'elenco delle emozioni, il risultato fu sorprendente: l'emozione che aveva riempito il cuoricino e l'anima del cane nel momento in cui il coyote lo aveva portato via non era il terrore o qualcosa di simile. Era tristezza.

Negli istanti in cui il coyote lo stava portando lontano, la sola cosa alla quale Twiggs era riuscito a pensare era che non avrebbe mai più rivisto Brett e Cathy, ed era stato invaso dalla tristezza.

Una volta identificata l’emozione, la rilasciai usando il magnete. Tutto qui. Il trattamento era finito.

Quando lo posai a terra, Twiggs scattò come una freccia! Corse lungo il corridoio e in sala d’attesa. Quando era entrato nel mio studio, tra le braccia di Cathy, tremava così intensamente che non sembrava aver notato la presenza di altre persone, mentre adesso salutava tutti con allegri latrati. Poi percorse tutto il corridoio, fece capolino in ogni stanza abbaiando, e infine tornò dai padroni, scodinzolando felice.

Fu una trasformazione straordinaria e istantanea. Eravamo tutti sbalorditi e commossi da quella guarigione miracolosa. In seguito, Brett e Cathy mi fecero sapere che il tremore era completamente scomparso e che la personalità curiosa e affascinante di Twiggs era tornata!

Il bello di poter fare i test per verificare la presenza di emozioni congelate negli animali sta nel fatto che ciò che vedi è la realtà, senza sovrastrutture. Gli animali non fingono di stare meglio solo per farti felice. E spesso l’effetto è immediato e profondo. Twiggs sembrava sapere che stavamo cercando di aiutarlo e, quando si sentì meglio, il cambiamento fu evidente per tutti!

Il comportamento sconveniente di Brandy

Io e Jean eravamo andati a trovare alcuni amici, quando fui salutato dal loro cane, Brandy, in un modo tanto entusiastico quanto osceno.

«Mi dispiace tantissimo!» si scusò il nostro amico Skip. «Ogni volta che abbiamo ospiti, lui vuole montarli! È davvero imbarazzante e non riusciamo a farlo smettere. Siamo arrivati al punto di chiuderlo fuori quando abbiamo compagnia. Non sapevamo che sareste passati, altrimenti lo avremmo messo in giardino.»

Ci sedemmo in salotto con Skip e sua moglie, e ben presto la conversazione passò ad altri argomenti, ma, dalla mia poltrona, potevo vedere il povero Brandy che ci guardava da dietro la portafinestra con aria miserevole.

Riportai il discorso sul cane e spiegai ai miei amici che la causa del suo comportamento poteva essere un’emozione congelata. Non avevano mai sentito parlare di niente di simile, ma si fidarono di me e mi permisero di controllare.

Non mi ci volle molto per confermare la fondatezza del mio sospetto: l’emozione congelata di Brandy era la sofferenza, e quella che sto per raccontarvi è la storia di come erano andate le cose.

Non molto tempo prima la famiglia aveva acquistato un cottage in montagna e aveva cominciato a trascorrervi i fine settimana. All’inizio portavano Brandy

con sé, ma il cane soffriva di mal d'auto e finiva sempre per vomitare sul sedile posteriore, quindi avevano deciso di lasciarlo a casa. Quando il cane vedeva i padroni fare le valigie, si entusiasmava, ma siccome poi non lo portavano con sé, ci rimaneva malissimo e non ne capiva il motivo.

Fu lì che iniziò tutto. Brandy non aveva mai dato problemi, ma all'improvviso cambiò. Ogni volta che qualcuno faceva visita ai padroni, lui gli correva incontro e iniziava a montarlo, attaccandosi alla gamba. La cosa era imbarazzante, e un po' disgustosa, ma evidentemente l'animale non riusciva a esprimere la propria sofferenza in altri modi.

Quando rilasciammo quell'emozione congelata, il cane smise di comportarsi a quel modo.

BOOFY IL GATTO PARANOICO

Dopo aver terminato il seminario sul codice emotivo, io e la mia amica Cyrena non vedevamo l'ora di mettere a frutto le nostre conoscenze. Quando rientrammo a casa mia, vedemmo il mio gatto addormentato sul divano e pensammo: "Ah, ah! La nostra prima cavia!".

Boofy era un gatto randagio che aveva adottato la nostra famiglia quando aveva circa un anno. Noi ci prendevamo cura di lui e gli avevamo persino messo un collare con un campanellino, così che non si perdesse di nuovo. Per un mese avevamo provato a rintracciare i proprietari, ma senza successo, quindi decidemmo di tenerlo, dato che era molto educato.

Sebbene fosse amichevole con noi, Boofy aveva una paura terribile degli estranei, che sembrava considerare una minaccia, quindi si guardava bene dallo strusciarsi contro le loro gambe come fa la maggior parte dei gatti, e anzi sfrecciava via spaventato. Usando me stessa come sostituta, testai Boofy alla ricerca di emozioni congelate. Come sospettavamo, aveva un'emozione congelata di paura. Non appena la rilasciammo, Boofy si stese a pancia all'aria per essere grattato; nient'altro.

Qualche giorno più tardi, però, ricevemmo una visita e notammo che il gatto non scappò. Anzi, quando arrivava qualcuno di estraneo alla famiglia adesso Boofy aveva preso a comportarsi come tutti gli altri gatti, avvicinandosi per chiedere attenzioni e coccole.

Grazie al codice emotivo ho scoperto che mi piace lavorare con gli animali e che ho un talento speciale per farlo. Con l'autotest riesco a identificare e liberare in fretta le emozioni congelate. Adesso ho uno studio di terapia per animali e ho constatato i notevoli cambiamenti che possono avvenire grazie al codice emotivo.

Katrina B.

Cuccioli abbandonati

Ho ricevuto una commovente lettera da Katrina, che è diventata un'esperta di applicazione del codice emotivo agli animali.

Lo scorso anno una mia amica mi ha chiamata per chiedermi se potesse prendere in prestito la nostra canoa.

Qualche giorno prima era stata in un parco privato vicino al fiume Stillaguamish quando le era sembrato di sentire uggiolare dei cuccioli. Si era guardata intorno e aveva visto i piccoli vicino alla scogliera dall'altra parte del fiume, bloccati su una piccola lingua di sabbia. La mia amica temeva che le piogge potessero far innalzare il livello del fiume e di conseguenza annegare i cuccioli, quindi aveva bisogno della mia canoa per salvarli.

Io e mio fratello Ben salimmo sulla canoa e andammo a recuperare i cuccioli. Uno era già morto, ma prendemmo gli altri quattro a casa con noi. Erano bellissimi: neri con strisce bianche, un incrocio di pitbull e pastore tedesco.

Uno di loro non smetteva di tremare sebbene lo avessi avvolto in una coperta e lo tenessi accanto a me. Sapevo che non aveva freddo, ma che era sotto shock. Quindi presi la tabella delle emozioni e iniziai a testarlo usando me stessa come sostituto. Le principali emozioni congelate del cucciolo erano terrore, shock, paura, tradimento e abbandono.

Mentre lavoravo con lui, ponendo domande su quanto gli era accaduto ed eseguendo test su me stessa per avere le risposte, scoprii che i cuccioli erano stati abbandonati deliberatamente in quel luogo affinché annegassero. Non è difficile capire quanto quell'esperienza fosse stata sconvolgente! Procedetti a rilasciare tutte le emozioni congelate nel cagnolino. Dopo meno di mezz'ora il cucciolo aveva smesso di tremare e si era calmato. Anche se sarei stata felice di continuare a coccolarlo, lui volle alzarsi e giocare.

Sapendo a che razza di trauma erano stati sottoposti i suoi fratelli, rilasciai le emozioni congelate in tutti loro. Volevo essere sicura che le famiglie che li avrebbero adottati potessero iniziare al meglio la loro vita insieme. Il canile non ebbe alcun problema a trovare loro una casa.

Katrina B.

GALLINE PREPOTENTI

Abbiamo un pollaio, grazie al quale possiamo mangiare sempre uova fresche. Quest'anno, però, quando abbiamo preso nuove galline, ci siamo accorti con dispiacere che quelle vecchie attaccavano le giovani, a volte in maniera molto violenta. Le giovani galline non riuscivano a mangiare, bere, deporre uova e nemmeno riposare un attimo nel pollaio, che pure è molto spazioso. Quando ci rivolgemmo a dei professionisti e cercammo soluzioni online, tutti ci dicevano scherzando: «Tirate il collo alle galline prepotenti!», ma noi non volevamo farlo. Ormai erano diventate animali da compagnia e volevamo solo mangiare le uova, non loro! Siccome avevo avuto ottimi risultati con il codice emotivo, chiesi al mio operatore di fiducia se fosse disponibile ad applicarlo alle galline. Aveva già ottenuto dei successi con cani e cavalli, quindi accettò di aiutarmi e fece una seduta al telefono, al tramonto, quando le mie galline erano rientrate nel pollaio. Il mattino successivo mi si parò davanti una vista sconvolgente: le galline mangiavano e bevevano insieme, e tutte potevano riposare e, ancor meglio, deporre le uova nei nidi, anziché a terra (il che è più sano per noi). Un radicale cambiamento verificatosi da un giorno all'altro.

Michelle T.

Jazzy, la Labrador color cioccolato

Molte persone trattano gli animali come oggetti e non tengono conto dei loro sentimenti. Ecco la storia di un allevamento di cani.

Jazzy era una Labrador color cioccolato che aveva passato la vita in un allevamento, dove aveva avuto tante gravidanze, al termine delle quali i cuccioli le venivano portati via. Dopo l'adozione da parte di una famiglia amorevole, però, Jazzy doveva continuare ad assumere farmaci per l'ansia. Era il cane più pauroso che avessi mai visto. Anche il fatto stesso di entrare in casa per la nostra seduta la terrorizzava. Era straziante. Durante la seduta rilasciai emozioni di nostalgia, fallimento, scarsa autostima e sofferenza, tutte collegate ai suoi cuccioli.

Due giorni dopo la seduta, le persone che l'avevano adottata mi dissero che Jazzy era riuscita a guardarle negli occhi per la prima volta. Erano al settimo cielo. Notarono inoltre che faceva cose strane, quindi mi chiesero di tornare per un'altra seduta, durante la quale rilasciammo altre emozioni legate al suo passato. Da allora Jazzy ha avuto un grosso miglioramento e non ha più bisogno di medicine; viene a casa mia senza paura; cerca la famiglia che l'ha accolta, mentre prima era il

contrario. Il cambiamento è stato radicale e notevole.

Diana P.

Il dolore di un cavallo

Dopo che avevo lavorato su Ranger, si sparse la voce del mio approccio inconsueto al trattamento degli animali. Una donna di nome Karla mi chiese se fossi disposto a dare un'occhiata al suo cavallo, Valiant, che aveva difficoltà di andatura.

Valiant era un elegante cavallo da dressage, un particolare tipo di disciplina in cui l'animale impara a seguire movimenti molto specifici del cavaliere. In caso di andatura anomala, è impossibile per il cavallo lavorare, quindi l'addestramento di Valiant era arrivato a un punto morto. Un veterinario lo aveva visitato, ma non aveva trovato nulla di strano, quindi Karla si era rivolta a me.

Il mio arrivo alle scuderie causò un po' di trambusto, perché proprietari, addestratori e addetti erano curiosi di vedere come funzionasse questa nuova tecnica che, a quanto si diceva, era capace di liberare i cavalli dal loro bagaglio emotivo. Mentre lavoravo, una piccola folla si radunò attorno al box. Chiesi un volontario per fungere da sostituto nel test e si fece avanti un'amazzone di nome Melissa.

Testando il subconscio di Valiant attraverso Melissa, scoprii presto la ragione del problema: un'emozione congelata stava causando uno squilibrio negli arti posteriori, e con le domande successive scoprii che si trattava di dolore.

"È un dolore causato da un altro cavallo?" chiesi. Il braccio di Melissa divenne debole, quindi la risposta era no.

"È un dolore causato da un essere umano?" Ancora no.

"È un dolore causato da un cane?" No.

"È un dolore causato da un gatto?" No.

Intenzionato a scoprire che cosa fosse accaduto ma ormai a corto di idee, non mollai. Vedendo uno scoiattolo lì vicino, chiesi: "È un dolore causato da uno scoiattolo?". No.

All'improvviso, un uccellino volò sopra di noi, quindi chiesi: "È un dolore causato da un uccellino?". A questo punto il braccio di Melissa divenne forte, indicando una risposta affermativa.

Un cavallo soffriva per via di un uccellino? Perplessi, ridacchiammo. A quel punto, Karla, la proprietaria di Valiant, intervenne: «Un momento. Penso di sapere di che cosa si tratta».

L’espressione dei suoi occhi mi diceva che era seria. «La scorsa settimana» spiegò «un uccellino è caduto dal nido, proprio davanti al box di Valiant. Ha lottato un po’ per sopravvivere, ma alla fine è morto.»

“Questo dolore riguarda l’uccellino morto?” chiesi a Valiant attraverso Melissa. La risposta fu sì.

Valiant era stato il muto testimone di questo evento doloroso e il dolore lo aveva sopraffatto, causando un’emozione congelata che stava provocando lo squilibrio negli arti posteriori e il problema di andatura.

Facendo scorrere un magnete lungo la sua schiena, rilasciai l’emozione congelata e Karla lo condusse fuori dal box, facendolo camminare.

Con grande sorpresa di tutti, il problema di andatura era improvvisamente scomparso, assieme al dolore del cavallo per la morte dell’uccellino.

Una nuova vita per i cavalli

I nostri figli stavano prendendo lezioni di equitazione in un maneggio vicino a casa, e noi finimmo per trattare i cavalli e rilasciare le loro emozioni congelate. Il proprietario ci racconta come sono andate le cose.

> Mi occupo di addestramento di cavalli ed equitazione da quando avevo quattordici anni, e adesso sono il proprietario di un maneggio. Con i miei cavalli gareggio regolarmente negli eventi della National Reining Horse Association in tutto il Paese.
>
> Ho conosciuto il dottor Nelson e sua moglie Jean, e ho avuto il privilegio di vederli al lavoro su due dei miei cavalli, con gli straordinari risultati che sto per raccontarvi.
>
> I miei sono tutti Quarter Horse e sono cavalli da lavoro con il bestiame. Uno dei miei preferiti è Newt, che ormai ha quattordici anni e non lavora più da cinque, il che è molto inconsueto per un cavallo, ma lui ha qualche problema. Circa dieci anni fa, Newt si è addormentato su un formicaio ed è stato ripetutamente pizzicato dalle formiche in un’area molto estesa della pelle sopra il posteriore sinistro. Nel giro di qualche giorno perse il pelo in quella zona e non si è mai ripreso del tutto. Sebbene il manto sia ricresciuto, ho smesso di portarlo ai concorsi circa sette anni fa, perché non era più in grado di gareggiare ed era evidente che soffriva. Era sempre molto debole e sembrava invecchiato improvvisamente. Negli ultimi cinque anni lo faccio lavorare un paio di volte l’anno solo per dargli qualcosa da fare.
>
> L’ho fatto visitare da veterinari e chiropratici, e persino tentato l’elettroshock, ma nulla ha funzionato.
>
> Newt è un cavallo molto prezioso: i suoi nonni paterni e materni sono discendenti del famoso Quarter Horse Doc Bar; il lignaggio di sua madre è tra i cinque migliori del

Paese nel settore dei cavalli da lavoro.

Mentre il dottor Nelson e Jean lavoravano su Newt, mi dissero che aveva delle emozioni congelate che lo facevano soffrire e, nello specifico, una mancanza di controllo e nervosismo da quando aveva circa due anni. Questo risaliva a un periodo antecedente il suo arrivo nelle mie scuderie, quando il precedente padrone/addestratore lo aveva fatto lavorare in maniera troppo dura e aggressiva.

Da quando il dottor Nelson e la moglie hanno lavorato su di lui (un unico trattamento di circa trenta minuti), Newt è come rinato. È tornato improvvisamente un giovane di quattro anni e lo posso usare per governare il bestiame, anche se questa attività sforza molto la schiena del cavallo. Posso montarlo e fargli eseguire tutte le andature, e sempre con risultati eccellenti. Sono sbalordito nel vederlo così pieno di energia e desideroso di giocare tutto il tempo. Dopo essere stato ritirato dal lavoro e non aver potuto fare granché in tutti questi anni, Newt è come nuovo.

Un altro dei miei cavalli si chiama Buck. È forse il miglior cavallo che possiedo ed è uno splendido Quarter Horse dal manto isabella e di taglia piccola. L'ho comprato tre mesi fa e, fin dall'inizio, ho notato che soffriva di una grave mancanza di energia, non si fidava e non aveva voglia di fare nulla, neppure di lavorare. Caso vuole che io sia a conoscenza del modo in cui è stato addestrato che, per usare un eufemismo, definirei troppo aggressivo. Secondo la mia esperienza, quel genere di addestramento ti permette di lavorare con un cavallo per un anno, poi basta, perché l'animale finisce per dire: "Puoi farmi tutto il male che vuoi, ma non mi importa. Io ho chiuso". Ebbene, Buck era arrivato a quel punto, aveva chiuso. Odiava la vita, odiava il lavoro e le persone.

Il dottor Nelson e sua moglie lo hanno sottoposto a test e hanno trovato emozioni congelate di odio assorbito dal precedente addestratore quando il cavallo aveva tre anni; in più c'erano sopraffazione, panico e senso di essere dato per scontato.

Da allora Buck si è trasformato. La sua andatura è cambiata, cavalcarlo è molto più semplice e lui è più rilassato, il che è esattamente ciò che cerco in un cavallo. Inoltre non ha più paura delle persone e sta molto meno in allerta. Adesso è un cavallo normale sotto ogni punto di vista, gli piace lavorare ed è pieno di energia. È fantastico. È come se fosse un cavallo nuovo.

Il mese scorso ho portato Buck alla gara della National Reining Horse Association, dove si è piazzato terzo su trenta nella classe degli stalloni e terzo nella gara di addestramento. Sono felice di poter dire che ha battuto il cavallo del suo vecchio addestratore di ben cinque punti. L'addestramento attraverso la paura può funzionare per un po', ma la fiducia dura per sempre.

Io non so come funzioni il codice emotivo, ma sono del tutto convinto che le

emozioni congelate siano reali. Vedere applicare questo procedimento è straordinario e i risultati sono concreti. Senza che il dottor Nelson sapesse niente della storia dei miei cavalli, le emozioni e le cose che sono emerse erano perfettamente corrette.

Ho visto applicare questo metodo, vedo e sento i risultati nei miei cavalli. Quando cerco di descriverlo alle persone, mi dicono che sembra che io stia parlando di riti voodoo. Io so solo che funziona ed è tutto ciò che mi interessa.

Boyd R.

LA ZOPPIA DEI CAVALLI SCOMPARE

Sono istruttrice di dressage della FEI (*Fédération Equestre Internationale*) e veterinaria, e mi sono allenata in Germania con istruttori di livello olimpico. Dopo aver avuto per diciassette anni un centro di addestramento a San Juan Capistrano, in California, con ventitré cavalli da livello di addestramento fino a intermedio di secondo grado, ora sono semipensionata in Oregon con il mio stallone Holsteiner Revelation. Tengo dei workshop di dressage in Oregon, Colorado e California e faccio anche da giudice nei concorsi in questi tre stati.

Ho partecipato al primo seminario di codice emotivo tenuto dal dottor Nelson a San Diego, California, nel luglio del 1998. Ho usato i suoi metodi per rilasciare le emozioni congelate e li ho trovati preziosissimi nel lavoro con i cavalli così come con le persone, e ci sono molte storie incredibili che potrei condividere, ma qui ne racconto un paio davvero belle.

Un cavallo che era stato in addestramento con me per molti anni si azzoppava diverse volte all'anno. Chiamammo tre diversi veterinari, facemmo raggi X, chiropratica e agopuntura, ma sembrava che nulla funzionasse. Era davvero frustrante dal momento che facevamo concorsi con lui e non sapevamo mai quando questa misteriosa zoppia si sarebbe presentata. Quando imparai il codice emotivo dopo essere stata paziente del dottor Nelson per dieci anni e aver partecipato ai suoi seminari, cominciai a usare questo tipo di energia di guarigione sui cavalli che avevo in addestramento.

Highlander tendeva a rimanere zoppo nella zona del garretto destro. Cominciai a ripulire il suo bagaglio emotivo. Aveva un enorme muro del cuore, che liberammo di tutte le emozioni, a una a una. C'erano abbandono, rabbia, risentimento verso la sua proprietaria e dolore. Fui in grado di ricondurre tutto ciò a quando aveva cinque anni e veniva trasportato sul trailer, dove era caduto. La proprietaria non si era fermata per aiutarlo e lui era rimasto così per l'intero viaggio.

Chiesi alla proprietaria se questo fosse effettivamente avvenuto e lei ammise con

vergogna di sì. Semplicemente non sapeva cosa fare, così aveva proseguito il viaggio finché non aveva raggiunto il luogo del concorso. Highlander sapeva che lei sapeva e provava risentimento nei suoi confronti per questo. Inoltre, si era sentito abbandonato dalla padrona.

Dopo che fui riuscito a ripulire tutto, il cavallo passò dall'essere totalmente zoppo all'essere vigoroso nel giro di dieci minuti. Rimase sano per i successivi tre anni in cui lo ebbi in addestramento. Solamente due volte dovetti trattarlo di nuovo e questo fu quando vide cavalli che non volevano salire sul trailer; penso che gli ricordassero il suo dolore. Ma rimase comunque vigoroso e finì col vincere diversi campionati.

Un altro cavallo che stavo addestrando in un workshop arrivò zoppo. Chiesi al suo proprietario se potessi effettuare il test muscolare per vedere se si trattasse di una zoppia fisica o emotiva. Si trattava di questo secondo caso: il dolore per la perdita di un altro cavallo della scuderia che aveva dovuto essere abbattuto. Usai anche il Body Code e scoprii che molti dei suoi organi, compreso il cuore, non erano equilibrati. Mi ci vollero circa dieci minuti per rilasciare tutto, e alla fine l'animale trottò via vigoroso. Continuò a essere in forma per molti altri workshop finché non venne venduto a un'altra scuderia.

Ho usato il codice emotivo su cavalli che intendo comprare per vedere se hanno problemi emotivi e se sono addestrabili. Mi ha aiutato enormemente nello sceglierne di buoni. Effettuo sempre il test muscolare sui miei cavalli per fare dei controlli sulla loro salute. Penso che siano fisicamente più sani e più felici grazie al codice emotivo e al Body Code.

Debbie S.

LA SCHIENA STORTA DI ARIANNA

Ho diversi aneddoti sul mio lavoro con i cavalli, ma uno in particolare mostrò immediatamente incredibili risultati fisici. Una cavalla Paso Fino di nome Arianna aveva subito degli abusi. Era stata praticamente lasciata morire di fame e chissà cos'altro. La protezione animali fu in grado di intervenire e di salvarla da morte certa. La scuderia per cui lavoravo la portò nella sua casa definitiva in North Carolina.

Arianna aveva paura della sua stessa ombra e le persone meravigliose della nuova scuderia lavorarono con lei per molte ore finché non fu in grado di fidarsi di nuovo delle persone. A dodici anni Arianna aveva la schiena storta; molti credevano che fosse perché era stata addestrata con la sella quando era troppo giovane. Prima di cominciare una seduta di rilascio della tensione praticai il codice emotivo, usando un pendolo invece del test muscolare. Rilasciai le emozioni di abbandono, paura e impotenza, e con mia sorpresa la schiena di Arianna si sollevò di quasi sette centimetri. Questo avvenne proprio

davanti ai miei occhi.

Carolyn W.

L'INFEZIONE DI FRANKY GUARISCE

Franky, il cavallo di un mio amico, ha avuto una grave infezione al garretto. Ho lavorato su di lui usando me stessa come sostituto. Abbiamo rilasciato il muro del cuore e qualche altra emozione congelata. Il garretto cominciò a guarire immediatamente e divenne molto più semplice addestrare Franky. Davvero incredibile.

Andrea F.

UNA STORIA TRISTE CON UN LIETO FINE

Ho lavorato con un cane di due anni salvato dalla Humane Society. Meticcio, pesava circa tredici chili ed era arrivato con ferite aperte sul petto. Era stato abbandonato in una cuccia sotto un portico per tre giorni. Non si fidava delle persone. I suoi livelli di ansia erano 11 in una scala da 0 a 10. Alle stelle! Sapevano di poter guarire le sue ferite fisiche, ma era ovvio che aveva subito gravi abusi. Non erano certi che potesse mai guarire emotivamente in modo da poter essere adottato. Dopo sei settimane di lavoro su di lui con il codice emotivo tramite surrogato ora sta bene in un centro di adozione. Il prossimo passo è l'affido.

Meredith B.

Conclusioni

Noi abitiamo questo pianeta a fianco a fianco con gli animali e in molti casi finiamo per occuparci di loro in modo molto personale. Sono nostri compagni e nostri amici. Spesso arriviamo ad amarli come se fossero membri della famiglia, ed è esattamente così che dovrebbe essere.

Come nel caso dei nostri familiari, è nostro compito fare in modo che siano nutriti e protetti, al sicuro e sani.

Osservate sempre gli animali di cui vi prendete cura, e se accade qualcosa di traumatico –come l'uccellino morto davanti agli occhi di Valiant – pensate a come potrebbero sentirsi. Quando gli animali sviluppano un sintomo, sia esso fisico o comportamentale, potrebbe essere segno che stanno cercando di

comunicarvi che hanno un’emozione congelata.

Adesso avete gli strumenti per aiutarli. Non abbiate paura di provare. Sentite nel cuore l’amore per i vostri animali, recitate una silenziosa preghiera, fissate l’intenzione di aiutarli, abbiate fede nella riuscita e tutto andrà bene.

Parte quarta

UN FUTURO MIGLIORE

11
Una vita senza emozioni congelate

> Non ho paura del domani, perché ho visto il passato e amo il presente.
>
> WILLIAM ALLEN WHITE

Provare emozioni negative e affrontare il bagaglio emotivo fa parte dell'esperienza umana. Sono convinto, tuttavia, che possiate vivere il resto della vostra esistenza liberi dai danni causati dalle emozioni congelate. Potete imparare a eliminarle ed evitare che se ne formino di nuove.

La vita è multiforme: piena di benedizioni per le quali essere grati, di difficoltà da superare, opportunità da esplorare, decisioni da prendere e, di tanto in tanto, sofferenze e desideri. Tutto questo ci dà modo di esercitare la fede, di imparare e sviluppare la nostra capacità di amare. L'intero genere umano è connesso energeticamente; qualcosa che succede a uno di noi influisce su tutti gli altri, in misura più o meno intensa. Attraverso le esperienze abbiamo l'opportunità di rafforzare la nostra connessione, sviluppando comprensione e compassione per gli altri.

Tutti gli alti e i bassi della vita ci danno mille opportunità di sviluppare le nostre competenze emotive o di incrementare la nostra intelligenza emotiva.

Vi potrà sembrare che le vostre reazioni emotive siano automatiche e di avere poco o nessun controllo su di esse. Forse siete convinti che dipendono da ciò che vi accade. Gran parte di questo pilota automatico comportamentale è causato da emozioni congelate, ecco perché quante più ne rilasciate tanto più liberi sarete di decidere come volete sentirvi o reagire. Il modo in cui decidete di sentirvi ogni giorno davanti a tutte le cose che vi succedono determina il modo in cui fluisce la vostra vita.

State interrompendo la vostra esperienza emotiva?

Ricordiamo le tre fasi che compongono l'esperienza emotiva. Generiamo la vibrazione emotiva, poi, di solito, iniziamo subito ad avvertire l'emozione. A quel punto dovremmo essere in grado di lasciar andare l'emozione, completando l'esperienza. Quando interrompiamo l'esperienza in qualche momento del percorso, intrappoliamo nel corpo l'energia emotiva. Ora avete chiaro come un'emozione molto intensa si sia potuta congelare, il che avviene nella seconda fase dell'esperienza emotiva.

Che cosa accade, invece, quando interrompiamo l'esperienza emotiva in una fase precedente, dopo che la vibrazione emotiva si è creata, ma prima che la percepiamo davvero?

A volte si parla di "imbottigliare" le emozioni e forse qualcuno che conoscete tende a farlo spesso (questo vale anche per voi). Magari è un meccanismo talmente automatico che non vi accorgete nemmeno che rappresenta un problema. Questo fenomeno prende il nome di "negazione emotiva", perché consiste proprio nel negare l'esperienza anziché nell'onorarla. La storia di Marissa è utile a illustrare questo fenomeno dannoso.

> Usavo il codice emotivo e il Body Code ormai da un po' di tempo e avevo rilasciato diverse emozioni congelate di rabbia e sentimenti analoghi, che risalivano alla mia infanzia e alla mia età adulta. La cosa strana, però, è che io non mi sentivo mai davvero arrabbiata. Ricordo solo qualche evento del passato, ma erano rarissimi e, in tutta franchezza, spaventosi.
>
> Dopo esserne diventata consapevole, iniziai a riconoscere uno schema ricorrente. Ogni volta che iniziavo a innervosirmi era come se il mio cervello cambiasse argomento e io chiudessi tutto. Tentavo di andare oltre, ma finivo sempre per sentirmi confusa, disperata o depressa. Questi eventi erano spesso accompagnati da dolore fisico e autosabotaggio e, almeno la metà delle volte, scoprivo che ancora albergavano dentro di me emozioni come la rabbia, il risentimento, l'amarezza e simili, anche quando non percepivo queste emozioni!
>
> Qualche volta ho persino tentato di indurmi a sentire la rabbia solo per vedere se ci riuscivo, ma mi era quasi impossibile.
>
> Da bambina mi è stato insegnato in tutti i modi possibili che la rabbia era il male, che mi avrebbe fatto soffrire e mi avrebbe portata a ferire gli altri. Credo che il mio subconscio abbia avuto paura di lasciar uscire la rabbia incontrollata, quindi negava completamente la sua esistenza. Il mio corpo continuava a produrre questa vibrazione emotiva, ma io non mi permettevo di percepirla.
>
> Capii che questo meccanismo mi stava dando grossi problemi nella vita: avevo

lasciato che le persone si approfittassero di me e commettessero abusi nei miei confronti per anni. Con il passare del tempo realizzai che dovevo riesaminare le mie idee sulla rabbia! Adesso so che tutte le nostre emozioni servono a mostrarci la via, e che la rabbia mi avrebbe aiutata a darmi una direzione per proteggermi e farmi rispettare.

Ho fatto molto lavoro per rilasciare emozioni congelate come la rabbia, cosa che ha permesso al mio subconscio di smettere di silenziare questo tipo di esperienza emotiva. Adesso riesco a difendermi quando mi serve, a chiedere ciò che voglio e a mettere limiti sani per me. È una sensazione bellissima, che mi dà tanta forza!

Marissa R.

L’abitudine di negare le emozioni

Come la maggior parte delle persone, molto probabilmente non siete stati cresciuti con la capacità di capire o gestire in maniera adeguata le emozioni negative. Questo succede soprattutto perché per molto tempo le persone non sapevano che le emozioni hanno uno scopo e che, in realtà, possiamo esercitare un forte grado di controllo su di esse.

Ne consegue che le vecchie abitudini e la mancanza di competenze emotive possono farvi sentire sopraffatti dalle emozioni negative, che spesso siamo abituati a negare ancor prima di provarle. Nel caso di Marissa, il subconscio soffocava la rabbia e altre emozioni al punto che, in diverse occasioni, lei non sapeva nemmeno di provarle. In altri casi, potreste iniziare a sentire un’emozione, ma interrompete l’esperienza senza onorarla. I modi per non sentire qualcosa e fermare un’emozione dentro di sé sono diversi: qualcuno assume farmaci, qualcun altro si distrae o si anestetizza, altri ancora cambiano argomento. Questo naturalmente è un problema, se non avete l’intelligenza emotiva o la competenza per reindirizzare l’esperienza emotiva. Il risultato è la negazione emotiva, che spesso porta alla creazione di emozioni congelate, l’equivalente di spazzare la polvere sotto il tappeto. Spesso si tratta di un automatismo, perché abbiamo adottato questa strategia molte volte, ma con un po’ di lavoro si possono cambiare le cose.

È una dinamica pericolosa, perché, sebbene crediate di scegliere di sentire qualcos’altro, in realtà state solo negando importanti comunicazioni da parte del vostro subconscio.

La negazione emotiva è dannosa per diverse ragioni. Tanto per cominciare,

alimenta l’ego, lasciandovi credere di avere le emozioni sotto controllo. Ricordate: spesso le emozioni sono messaggeri inviati per dirvi cose importanti sulla vostra salute e sulle vostre relazioni. Inoltre, anche se le negate del tutto, gli organi e le ghiandole non smettono di creare le vibrazioni emotive, e se continuate a soffocarle il corpo e il subconscio faranno in modo di ottenere la vostra attenzione in altri modi. La negazione emotiva, quindi, è causa di molto dolore e sofferenza fisica.

Se ritenete di aver messo in atto questo processo di negazione, sappiate che i sintomi di elaborazione potrebbero essere particolarmente forti quando rilasciate le emozioni congelate. Nella maggior parte dei casi, con il codice emotivo non rivivrete le esperienze che hanno causato il congelamento, ma se avete interrotto un’esperienza emotiva prima di percepire l’emozione stessa, durante il processo di elaborazione potreste trovarvi a riviverne una parte. Non vi nascondo che la cosa potrebbe essere intensa, ma vi esorto a sentire questa emozione completamente e a onorare quella essenziale comunicazione da parte del vostro corpo e del vostro subconscio.

Cambiare idea sulle emozioni negative

Le nostre convinzioni e le nostre idee riguardo certe emozioni possono davvero deformare le nostre esperienze emozionali. E a voi hanno inculcato qualche idea su una particolare emozione? O magari sulle emozioni negative in generale? Le emozioni negative non saranno mai piacevoli, ma possono essere utili, a seconda di come le percepiamo! Ciò che dovreste cercare di fare è usare il codice emotivo per adottare un atteggiamento più neutro nei confronti di tutte le emozioni negative, affinché possiate comprendere il messaggio che ciascuna di esse contiene, anziché farvi spaventare, sopraffare o bloccare.

Forse, quando eravate piccoli, in casa vostra non era consentito piangere, o forse da bambini qualcuno vi ha preso in giro perché lo avete fatto in pubblico. Adesso che siete adulti, scoprite di non riuscire a piangere anche se vorreste, oppure lo fate di continuo, anche in momenti inopportuni. Questo è ciò che ci succede quando siamo in uno stato di negazione emotiva o abbiamo emozioni congelate, oppure entrambe le cose. Iniziate ad affrontare questi temi, un’emozione alla volta, e vedrete che il problema perde di gravità o scompare.

Siete voi a scegliere le vostre emozioni

Sulle emozioni ci sono tante credenze sbagliate e la più comune è che gli altri hanno il potere di farvi sentire un'emozione o un'altra. Avete mai pronunciato frasi come: "Mio marito mi fa arrabbiare!", "Quella cosa mi ha fatto deprimere" oppure: "La tal situazione mi ha messo di cattivo umore"? Se vi fermate a pensare ad affermazioni come queste, capirete che sono abbastanza ridicole. Il fatto è che nessuno può farvi provare un'emozione che voi non scegliete di provare.

Le cose che vi succedono non determinano realmente le emozioni che provate. Per quanto possiate non avere il controllo consapevole su tutti gli eventi che influiscono sulla vostra vita, avete la possibilità di scegliere come pensare, sentire e agire. Non importa cosa succede, alla fine dei giochi siete voi ad avere il potere di scegliere le emozioni che provate.

Di tanto in tanto molti di noi cadono vittime involontarie delle emozioni e sono indotti a pensare di non avere il controllo dei sentimenti perché le risposte emotive appaiono automatiche. La realtà è che il vostro subconscio è come una macchina molto efficiente che si limita a eseguire gli ordini. In altre parole, ripete schemi che voi avete creato. La velocità con cui emergono le emozioni negative è tale che saremmo portati a pensare di non avere il tempo di scegliere un'emozione diversa da quella con cui reagiamo in automatico. Se, per esempio, siete in ritardo per un appuntamento, l'automatismo emotivo può farvi sentire ansiosi. Se qualcuno vi tratta in maniera sgarbata, la risposta emotiva può essere l'irritazione. Quando venite insultati o subite un abuso, potreste reagire con risentimento e rabbia.

Se siete come la maggior parte delle persone, anche a voi di tanto in tanto accadono cose inaccettabili. In questi casi dovete decidere in anticipo di rallentare e prendere il controllo sulle vostre emozioni, altrimenti continuerete semplicemente a reagire. Quando vi lasciate reagire nel modo che avete sempre adottato, il vostro subconscio vi offre un'emozione negativa basata sulle emozioni che avete scelto in circostanze analoghe del passato. I primi due passaggi di ogni esperienza emotiva (creazione dell'emozione e sua iniziale percezione) avvengono nel giro di pochi secondi, quindi il cambiamento richiede tempo e sforzo.

Per quanto possiate aver sempre risposto in un dato modo negativo a una certa circostanza, le risposte negative del passato non devono essere le stesse che darete in futuro: ogni volta che dovete affrontare una situazione negativa potete decidere di reagire come avete sempre fatto o agire diversamente. Il passato non deve essere uguale al futuro.

Ogni volta che fate la scelta consapevole di reindirizzare l'esperienza emotiva e sentire qualcosa di positivo, state interrompendo il funzionamento di una vecchia programmazione del vostro subconscio. All'inizio può sembrarvi difficile, ma se non vi date per vinti riuscirete a inserire nuovi, positivi programmi nel subconscio, grazie ai quali scegliere la positività diventa una seconda natura.

La realtà sulle emozioni è che le scegliete sempre. Scegliete sempre come sentirvi. Sempre. Diventare consapevoli di questo è di per sé molto liberatorio. Potete scegliere le vostre emozioni in qualunque circostanza vi troviate. Siete voi gli autori della vostra esperienza emotiva.

Determinare la realtà

Ogni giorno potete scegliere come sentirvi davanti a ciò che accade nella vostra vita. In qualsiasi momento ci sono cose buone e meno buone; ciò su cui sceglierete di concentrarvi è il grande fattore nell'equazione della felicità.

Se ci concentriamo sui problemi e sulle cose che stanno andando male nella nostra vita, finiamo per creare più negatività. Una volta ho visto un film in cui un saggio insegnante diceva al suo studente: «Ricorda, la tua attenzione determina la tua realtà». Com'è vera questa affermazione! Potete vedere il bicchiere mezzo pieno o mezzo vuoto, ma se scegliete di vedere il bicchiere mezzo pieno avrete più forza e creerete una realtà più positiva.

Guardare al passato con amore

Spesso la gente si concentra troppo sul passato. Se scegliete di dare troppa attenzione a un evento negativo del passato e rivivere le emozioni che vi ha suscitato, potreste effettivamente creare una nuova emozione congelata su quell'evento, anche molto tempo dopo che si è verificato!

A questo proposito mi viene in mente una paziente, Diane. Il padre era morto dieci anni prima che io iniziassi a lavorare con lei, eppure ho trovato un'emozione di dolore che la donna aveva creato quattro anni dopo aver perso il genitore. Sebbene fosse riuscita a superare il funerale senza creare emozioni congelate, si era lasciata sopraffare dal dolore nel quarto anniversario della morte del padre, scivolando in intense emozioni di perdita e dolore, che l'avevano portata a congelare un'emozione negativa e potenzialmente

pericolosa.

Attraversiamo tutti periodi difficili e forse non possiamo evitare di rimanere intrappolati qua e là, ma abbiamo la possibilità di evitare di congelare la maggior parte di queste emozioni scegliendo di fare due cose importanti.

In primo luogo, ricordate che tutte le vostre emozioni hanno uno scopo: sono una comunicazione del vostro corpo, del vostro cuore e della vostra mente.

In seconda battuta, potete anche reindirizzare le scelte emotive: se, per esempio, iniziate a provare dolore per una persona cara perduta, usate quella sofferenza come promemoria del vostro amore per lui o lei, e scegliete di concentrarvi sui ricordi positivi.

Ho suggerito a Diane di adottare questa strategia la prossima volta che sentirà la mancanza di suo padre, e vi suggerisco di fare altrettanto, se ne aveste bisogno.

FARE PACE COL PASSATO

Da quando ho liberato il mio muro del cuore, ho notato un enorme miglioramento nella mia salute emotiva e fisica. La grave forma di ansia che mi affliggeva si è attenuata e mi sento più in pace su cose del passato che non avevo realizzato mi stessero ancora toccando.

Tricia V.

CONCENTRARSI SUI RICORDI FELICI

Mia figlia minore stava soffrendo molto a causa di un lutto (un caro amico era morto di cancro). Dopo aver rilasciato questa emozione, ha potuto concentrarsi sui ricordi divertenti e affettuosi invece che sulla perdita.

Joy B.

Reindirizzare le emozioni

Se volete diventare padroni delle vostre emozioni, è essenziale che impariate a reindirizzare le esperienze emotive. La chiave è diventare più consapevoli in generale, in modo da imparare a comprendere meglio ogni parte del procedimento.

Ricordate che scegliamo le nostre emozioni in base a diversi fattori: emozioni

congelate, vecchie abitudini e idee e, naturalmente, le circostanze attuali. Nella maggior parte dei casi produciamo una reazione o creiamo un'emozione e cominciamo a percepirla immediatamente. Quasi sempre, tuttavia, questa risposta automatica è troppo rapida, quando invece possiamo permetterci di rallentare. Vi suggerisco di esprimere l'intenzione di imparare a reindirizzare le vostre emozioni.

Per ora, non preoccupatevi di reindirizzarle durante gli eventi più drammatici e traumatici; concentratevi sulle piccole emozioni quotidiane, quelle meno impegnative. E datevi tempo.

La prossima volta che vi sentirete irritati, tristi o soli (o proverete un'altra emozione non estrema), fate un profondo respiro, mettete tutto il resto da parte per qualche minuto e decidete di dedicarvi a questo esercizio di reindirizzamento. Se ora sentite un'emozione dentro di voi o riuscite a suscitarne una, potete provare anche subito.

1. Respirate dentro l'emozione: onorate il fatto che vi sentite così per una ragione, e non intendete cambiare le cose finché non avrete decifrato il messaggio, qualunque esso sia.
2. Tentate di definire quello che state provando. Se non ci riuscite, passate in rassegna la tabella del codice emotivo. Se ancora non identificate l'emozione, effettuate un test muscolare per avere la risposta.
3. Stabilite se riuscite ad avvertire dolore o qualsiasi altra sensazione che si manifesta nel corpo, perché può essere correlato.
4. Analizzate come siete arrivati a questa sensazione. È venuta fuori di punto in bianco? State reagendo a una precisa situazione? Vi sembra una reazione esagerata? (Ricordate che potreste non avere una percezione chiara, ma non è un problema.)
5. Datevi il permesso di provare questa emozione e di capire il messaggio che porta con sé.
6. Scoprite se c'è un'emozione congelata che contribuisce a creare il sentimento attuale. Se c'è, rilasciatela. Ripetete questo passaggio fino a quando non rimangono più emozioni congelate.
7. Analizzate di nuovo i sentimenti, respirando profondamente. L'emozione c'è ancora? Se vi sembra di provare un'emozione diversa, tornate al punto 2. Se la sensazione è ancora presente, proseguite con il punto 8.
8. Ringraziate il corpo e il subconscio per aver comunicato con voi. Onorate l'emozione che state provando. Datevi il permesso di abbandonare le

vecchie abitudini e di scegliere invece un'emozione positiva.

9. Decidete come volete sentirvi: sostituzioni vibrazionali più elevate sono per esempio emozioni come la compassione, la tolleranza e la curiosità.
10. Se necessario, create pensieri che si allineino con l'emozione che avete scelto. Per esempio, se volete provare curiosità, potreste dire a voi stessi: "Mi chiedo come posso aiutarlo a capire meglio ciò che voglio". Se siete in grado di capirlo, avete reindirizzato con successo un'esperienza emotiva! All'inizio potrà sembrarvi strano, ma con la pratica diventerà automatico!

Fare una scelta consapevole invece di permettere ai vecchi modelli di controllarvi, significa decidere di evolvere e crescere.

L'utilizzo della conoscenza e della consapevolezza acquisite sulle emozioni congelate vi aiuterà a fermarvi a pensare prima di lasciare che una reazione automatica abbia la meglio su di voi, e ora che sapete come reindirizzare un'emozione avete uno strumento per rallentare.

La prossima volta che vi troverete di fronte a una situazione negativa, non limitatevi a reagire in automatico. Riflettete! Chiedetevi: "Cos'è meglio per me? Un'emozione negativa o un'emozione positiva?". Secondo me, la positività di solito vince. Potete scegliere di sentirvi in tanti modi, tutti fantastici: alla pagina precedente trovate un elenco di emozioni positive che potete usare la prossima volta che volete optare per la positività.

EMOZIONI POSITIVE

• Accettazione • Ambizione • Amicizia • Amore • Appagamento • Attesa • Benevolenza • Calma • Carità • Conforto • Contentezza • Coraggio	• Delizia • Desiderio • Diligenza • Disponibilità • Empatia • Entusiasmo • Fede • Felicità • Fiducia • Generosità • Gentilezza • Gioia	• Gratitudine • Interesse • Modestia • Onore • Pace • Passione • Pazienza • Perdono • Soddisfazione • Sorpresa • Speranza • Stupore

• Curiosità	• Giubilo	• Umiltà

La legge di attrazione

Provare emozioni positive su ciò che volete vi aiuterà a realizzare letteralmente i vostri sogni. Quando visualizzate la vostra vita come volete che sia e immaginate come vi sentireste se aveste già realizzato i vostri sogni, alla fine troverete l'opportunità di creare le cose che vi rendono felici.

Concentrarsi su ciò che non si vuole e avere pensieri negativi creerà o perpetuerà quegli stessi problemi nella vostra vita. Per esempio, se passate il tempo a rammaricarvi perché non riuscite a trovare l'amore, è esattamente questo il segnale che inviate all'universo; di conseguenza trovare l'amore sarà molto più difficile, se non impossibile.

Noi irradiamo costantemente i nostri pensieri nel cosmo. Io credo che questi pensieri non siano soggetti alla velocità della luce o a qualsiasi altra limitazione. I nostri pensieri sono potenti e ciò che pensiamo e sentiamo è ciò che creiamo.

LA CREAZIONE AVVIENE DI CONTINUO

Ogni volta che un individuo ha un pensiero o un modo di pensare prolungato e cronico, è nel processo di creazione. Qualcosa si manifesterà da quei pensieri... e così finite per attirare i pensieri predominanti che tenete nella vostra consapevolezza, siano essi consci o inconsci.

Reverendo Michael Beckwith

Conoscete già l'importanza di controllare i pensieri consci e di fare in modo che restino positivi, ma che dire di quelli inconsci?

Il subconscio può avere un grande impatto sui risultati che state cercando di raggiungere nella vita. Le emozioni congelate esercitano la loro influenza negativa in gran parte attraverso il meccanismo del subconscio: per quanto facciate del vostro meglio per pensare positivo e vedere il bicchiere mezzo pieno, le emozioni congelate vi tradiscono, irradiando costantemente le proprie frequenze di pensiero negativo nell'universo. Più emozioni intrappolate avete,

più energia negativa irradiano e più vi sarà difficile attrarre ciò che volete veramente.

La buona notizia è che queste emozioni possono essere rilasciate. Quando prenderete l'abitudine di usare regolarmente il codice emotivo, sarete in grado di evitare il danno che si verifica a livello subconscio perché cambierete le frequenze del pensiero.

Quando vi libererete dalle emozioni negative congelate, vi sarà più facile scegliere le emozioni positive che vi aiuteranno ad attrarre ciò che realmente volete nella vostra vita.

Scegliamo sempre

L'importanza di scegliere le proprie emozioni invece di permettere alla negatività di scegliere voi è illustrata molto bene nel libro *Man's Search for Meaning* di Viktor E. Frankl, uno psicologo che fu internato in un campo di concentramento nazista durante la Seconda guerra mondiale. Studioso del comportamento umano, cominciò naturalmente a osservare le persone intorno a lui: le reazioni alla situazione e agli orrori quotidiani erano molto diverse. Il dottor Frankl scoprì che quanti sceglievano l'emozione della disperazione e rinunciavano non sopravvivevano a lungo.

Con sua grande sorpresa, Frankl vide che, pur in quell'orrore indescrivibile, c'era ancora chi sceglieva emozioni d'amore e di speranza:

> Noi che abbiamo vissuto nei campi di concentramento ricordiamo gli uomini che attraversavano le baracche confortando gli altri e offrendo il loro ultimo pezzo di pane. Per quanto pochi fossero, dimostrano che a un uomo può essere tolto tutto tranne una cosa: la libertà di scegliere il proprio atteggiamento in una data serie di circostanze, decidere la propria strada. [1]

Resistenza vs accettazione

Gran parte della nostra sofferenza deriva dalla resistenza a ciò che è accaduto in passato, a ciò che sta accadendo ora e a ciò che potrebbe accadere in futuro. Cominciamo a resistere quando ci soffermiamo su aspettative non soddisfatte; possiamo anche opporre resistenza alla volontà divina e ciò che sappiamo essere giusto. Questo stato di resistenza viene spesso definito orgoglio.

Le emozioni congelate possono spingerci in uno stato di resistenza, ma alla

fine resta una nostra scelta, che porta a farne di ulteriori, le quali spesso producono altre emozioni congelate, e tutto diventa un circolo vizioso. Quando resistiamo a quanto ci accade, siamo arrabbiati, risentiti, amareggiati e spaventati. Resistere ci fa anche saltare alle conclusioni, giudicare e scegliere le nostre emozioni troppo in fretta. Quando siamo in resistenza, siamo costantemente pronti a dire no alle opportunità, a cercare la bruttezza che ci circonda e a vedere le differenze tra noi e gli altri.

IL TIMORE SE NE VA

Mia madre è morta un anno e mezzo fa. Diversi mesi prima avevo liberato il mio muro del cuore, insieme a molte altre emozioni congelate nel mio corpo. La paura era congelata nel mio muro del cuore e in altri punti del corpo. A causa dei traumi dell'infanzia e dei giudizi che ho sperimentato allora, ho potuto restringere il campo alla paura dell'imbarazzo. Un'altra delle emozioni congelate che ho ereditato da mia madre era il terrore, un sentimento sottile, nascosto e tipico dei momenti difficili. Queste due emozioni hanno creato molta resistenza nella mia vita, specie quando si trattava di parlare in pubblico. Avevo accettato il fatto che avrei dovuto combattere questi bulli (emozioni) per il resto della vita. Ci sono volute molte energie per contrastarle e superarle. Alla morte di mia madre, la mia famiglia mi ha chiesto di tenere un discorso al suo funerale. Sono contento di aver rilasciato quelle emozioni, perché la mattina della funzione mi sono svegliato senza alcun timore! Non ho dovuto resistere a quei sentimenti. Provavo una normale paura sotto forma di lieve nervosismo. Durante la funzione ci sono stati un paio di intoppi che erano al di là del mio controllo, ma alla fine tutto è filato liscio e non cambierei nulla. Sto anche sperimentando che il dolore è molto più leggero senza l'effetto combinato delle emozioni congelate.

Kenneth P.

Il perdono e la volontà divina

Uno dei danni maggiori dello stato di orgoglio e resistenza è che siamo restii a perdonare gli altri e ci aggrappiamo alle ferite reali o immaginarie che abbiamo subito, il che ci porta a provare più emozioni negative e persino a cercare vendetta.

> La rabbia non scomparirà mai finché i pensieri di risentimento saranno cari alla mente. La rabbia sparirà non appena i pensieri di risentimento saranno dimenticati.
>
> Buddha

Lo stato di resistenza può anche metterci in opposizione alla volontà del nostro divino Creatore e dell'universo. Abbiamo la straordinaria opportunità di ricevere ogni singolo giorno l'ispirazione divina e sfruttare l'intelligenza universale, ma quando scegliamo di essere in resistenza lasciamo da parte questo bellissimo potere e arranchiamo nella vita con le batterie scariche, vibrando a bassa frequenza e sentendoci scollegati da tutto ciò che è buono.

Quando opponiamo la volontà contro gli altri o contro il nostro Creatore o l'universo, blocchiamo la capacità di crescere e ci tagliamo fuori dal potere che ci è stato messo a disposizione.

Il nostro corpo reagisce alla resistenza nel modo più classico, sviluppando tensione e infiammazione; non riusciamo a dormire; abbiamo dolore. In altre parole, il corpo sta rispondendo allo stato caotico che la resistenza ha creato nella nostra energia, così come nell'energia che ci circonda.

Quando resistiamo, attiriamo più resistenza! È come aspettarsi che accada il peggio e poi arrabbiarsi se succede.

Con lo stato di accettazione capita tutto il contrario: l'energia non è caotica, ma scorre come acqua tranquilla. L'accettazione ci permette di essere aperti agli altri, di connetterci con loro a un livello profondo e significativo, di vedere la loro bellezza e rispondere con compassione. Essere in uno stato di accettazione non ci rende più vulnerabili, ma ci permette di reagire in modo più lento, riflessivo e appropriato a ciò che accade. L'accettazione, inoltre, è una forma di protezione contro la negatività soprattutto perché ne attraiamo di meno, ma anche perché essa aumenta la nostra vibrazione impedendo alla negatività di attaccarci troppo.

Accettare il passato ci permette di perdonare e lasciar andare: è una scelta. Le emozioni congelate possono rendere questo passo molto difficile, ma noi possiamo rilasciarle, il che ci facilita le cose. Accettare significa lasciar andare completamente le aspettative non soddisfatte del passato. Quando prendete la decisione di spostarvi in uno stato di accettazione e di lasciar andare la resistenza, vi sarà molto più facile lasciar andare le vecchie emozioni che hanno ostacolato il vostro progresso e la vostra felicità.

UN BEL PERCORSO

Ho fatto un processo difficile, ma nel complesso piuttosto bello: l'elaborazione può essere impegnativa, ma i risultati valgono lo sforzo. Ho da sempre un rapporto molto complicato con un mio familiare, ma sento che la mia compassione e la mia scelta di non giudicare si rafforzano ogni giorno. E la mia stanchezza cronica sta migliorando grazie, credo, al rilascio del muro del cuore e al Body Code.

Kat L.

Essere disposti a sbagliare

Un momento cruciale nel passaggio all'accettazione e nel miglioramento di sé arriva quando riusciamo a cedere alla possibilità che ci siamo sbagliati. Nessuno è perfetto. Dobbiamo commettere errori: è così che impariamo e progrediamo. Ma l'orgoglio ferito e altre esperienze emotive negative possono averci insegnato che sbagliare non va bene. Se vi trovate a vivere emozioni come testardaggine, vergogna, senso di colpa, autodistruzione, risentimento e orgoglio, sarebbe bene che prendeste in considerazione le vostre convinzioni sull'essere in errore. Se avete difficoltà a scusarvi, rientrate in questa casistica; se volete a tutti i costi avere l'ultima parola, specie quando sapete di avere ragione, questo discorso si applica anche a voi.

Essere disposti a sbagliare è utile quando si pratica il codice emotivo, perché vi consente di non giudicarvi, lasciandovi liberi di essere curiosi ed esplorare. Pensate ai bambini piccoli che esplorano il mondo con entusiasmo e stupore, imparando man mano che procedono. Riescono a farlo perché non vogliono avere ragione a tutti i costi e non hanno paura di sbagliare! Quando accettiamo il fatto che abbiamo sbagliato in passato e che sicuramente sbaglieremo di nuovo, ci liberiamo da questa prigione che noi stessi abbiamo costruito. Solo così potremo esplorare cose nuove e acquisire una preziosa autocoscienza.

DISEGNARE SENZA GIUDIZI

La rimozione del mio muro del cuore è stata un'esperienza potente. Quando con l'operatore stavamo arrivando alle ultime emozioni, sembrava che a ogni rilascio si aprisse

una nuova porta, era come se l'amore e la luce uscissero da ogni nuova apertura. Al rilascio di ogni stato, il mio cuore si riempiva sempre di più, e questo effetto continua, anche se in misura minore.

Ho anche notato una grande differenza nel mio modo di disegnare. Sono laureata in arte, ma ho sempre avuto paura di disegnare o creare arte di qualsiasi tipo perché temevo sempre il giudizio degli altri. Dopo il rilascio del muro del cuore, un giorno ho iniziato a disegnare e ho scoperto che mi stavo davvero divertendo. Riuscivo a riprodurre ciò che sentivo, o che mi rendeva felice, senza alcuna preoccupazione. Non era così dai tempi del liceo, anche se mi sembrava di essere tornata bambina. Assorbita nel mio mondo, disegnavo con abbandono per ore.

Sono riuscita anche a perdere peso con molta più facilità: la dipendenza dal cibo spazzatura ha lasciato il posto a un piano alimentare sano.

Sono molto grata per essere venuta a conoscenza del muro del cuore e per averlo potuto rilasciare. Da quel momento in poi ho riscoperto il mio vero io e l'ho potuto condividere con gli altri.

Amber R.

Permettere agli altri di sbagliare

L'accettazione comporta anche perdonare sempre gli altri. Spesso ci sentiamo in diritto di restare attaccati ai nostri sentimenti feriti, perché ci sembra di punire coloro che ci hanno ferito. In realtà, aggrapparsi alle emozioni negative fa male a noi, non a loro. Possono o meno essere consapevoli dei nostri sentimenti, ma il modo in cui si sentono dipende interamente da loro. Accettare è rendersi conto che non abbiamo controllo su chicchessia: possiamo solo decidere come vogliamo sentirci ora. Solo perché scegliamo di soffrire aggrappandoci al passato non è detto che gli altri soffriranno insieme a noi. E desiderare la sofferenza di un altro è uno stato vibrazionale basso che fa comunque male!

Mi è sempre piaciuta questa citazione di Lewis Smedes: "Perdonare è liberare un prigioniero e poi scoprire che il prigioniero eri tu". Allora perché non liberarsi? Perché creare più negatività e fare più danni alimentando anno dopo anno il dolore?

Tanta sofferenza umana si verifica proprio perché non sappiamo cosa facciamo gli uni agli altri, mentre non capiamo che ciò che facciamo agli altri lo facciamo a noi stessi.

Se siete stati maltrattati, pensate all'esempio lasciatoci da Gesù Cristo, che, sulla Croce, ha detto: «Padre, perdonali, perché non sanno quello che fanno». Pur in quella situazione estrema, ha scelto le emozioni dell'amore e del perdono, e possiamo farlo anche noi.

Un esempio concreto del potere del perdono ha fatto notizia nel 2005. L'editorialista Jay Evensen racconta:

> Cosa provereste nei confronti di un adolescente che ha deciso di gettare un tacchino congelato di dieci chili da una macchina in corsa contro il parabrezza dell'auto che stavate guidando? Come vi sentireste dopo aver subito sei ore di chirurgia con placche di metallo, chiodi e viti per rimettere insieme il vostro viso, e dopo aver scoperto che vi aspettavano anni di terapia prima di tornare alla normalità, per non parlare del fatto che siete fortunati per non essere morti o non aver riportato danni cerebrali permanenti?
>
> E come vi sentireste dopo aver saputo che il vostro aggressore e i suoi amici avevano il tacchino perché avevano rubato una carta di credito ed erano andati a fare shopping per futile divertimento?
>
> Questo è il tipo di orrendo crimine che spinge i politici a promettere il pugno di ferro contro la criminalità. È il genere di cose che spinge i legislatori a farsi la guerra per essere i primi a introdurre un disegno di legge che aggiunga sanzioni più severe per l'uso di polli congelati per commettere un crimine.
>
> Il "New York Times" ha citato le parole del procuratore distrettuale, che ha affermato che questo è il tipo di crimine per il quale le vittime ritengono che nessuna punizione sia sufficientemente severa. "Nemmeno la morte li soddisfa" ha concluso.
>
> Il che rende quello che è successo ancora più insolito. La vittima, Victoria Ruvolo, una quarantaquattrenne ex manager di un'agenzia di recupero crediti, era più interessata a salvare la vita del suo assalitore diciannovenne, Ryan Cushing, che a esigere qualsiasi tipo di vendetta. Ha assillato i pubblici ministeri per avere informazioni su di lui, sulla sua vita, su come è stato cresciuto ecc. Poi ha insistito che gli fosse offerto un patteggiamento. Cushing potrebbe scontare sei mesi nel carcere della contea ed essere in libertà vigilata per cinque anni, se si dichiarasse colpevole di aggressione di secondo grado.
>
> Se fosse stato condannato per aggressione di primo grado –l'accusa più appropriata per il crimine – avrebbe potuto scontare venticinque anni di prigione, uscendone ormai uomo di mezza età senza competenze e prospettive.
>
> Ma questa è solo metà della storia. Il resto, quello che è successo il giorno del processo, è la parte davvero notevole.
>
> Secondo un resoconto del "New York Post", Cushing si è diretto con estrema circospezione da Ruvolo e ha sussurrato in lacrime le sue scuse. «Mi dispiace tanto per quello

che le ho fatto.» Ruvolo si è alzata, e la vittima e il suo aggressore si sono abbracciati piangendo. Lei gli ha accarezzato la testa e la schiena mentre lui piangeva, e alcuni testimoni, tra cui un giornalista del "Times", l'hanno sentita dire: «Va tutto bene. Voglio solo che tu viva la tua vita al meglio». Secondo i resoconti, i pubblici ministeri, e persino i giornalisti, trattenevano a stento le lacrime. [2]

IL CODICE EMOTIVO CI HA GUARITI E MI HA PERMESSO DI PERDONARE

Il mio ex marito mi ha tradita per la maggior parte dei nostri ventitré anni di matrimonio, a causa della dipendenza dalla pornografia e dal sesso. Una volta che ho completato la rimozione delle sue emozioni negative congelate, il desiderio di queste cose era svanito. Era così stupito che ha letto *Emozioni congelate* e ha imparato a praticarlo. È diventato piuttosto bravo. Ha poi trascorso i mesi successivi liberandomi da tutte le emozioni negative congelate provocatemi da lui, perché voleva fare tutto il possibile per riparare i danni che aveva causato. Questo ha fatto una tale differenza in me che sono riuscita a perdonarlo completamente, a rimuovere quel peso e guarire.

Anonima

L'amore

Possiamo perdonare gli altri nella misura in cui sappiamo amare. Spesso è difficile mandare amore a qualcuno che ci ha ferito, quindi se lo sforzo è eccessivo concentratevi su voi stessi! La forma più pura di amore è quello incondizionato, che non ha limiti e non pretende niente.

In che modo il perdono e l'amore incondizionato possono aiutarci a evitare di rimanere intrappolati nelle nostre emozioni?

Quando ci concentriamo nel generare la vibrazione dell'amore incondizionato per noi stessi e per i nostri simili saliamo a un livello più alto di coscienza. Siamo più aperti alla comprensione delle motivazioni degli altri e siamo in grado di connetterci meglio con loro. Siamo più lenti a giudicare e più veloci a mostrare compassione. In questo stato, abbiamo meno probabilità di provare altrettante emozioni negative. Questa bella frequenza di amore incondizionato non lascia spazio a nessuno dei sentimenti oscuri che potrebbero creare emozioni congelate.

Credo che imparare a sviluppare questo tipo di amore sia una delle ragioni più

importanti per cui siamo qui sulla Terra. A volte può sembrarci impegnativo, ma noi siamo fatti di energia pura e luce, e se chiediamo l'aiuto divino possiamo riceverlo.

Quando adottiamo questo atteggiamento, i nostri cuori risuonano alla frequenza dell'amore, e sperimentiamo la pace e l'armonia interiore.

L'amore incondizionato ci aiuta a focalizzarci verso l'esterno, oltre il nostro ego. Ci aiuta a essere più interessati e a comprendere i bisogni degli altri. Ci porta a offrire tempo, servizio e risorse per aiutare gli altri in difficoltà. Ci aiuta a dare e ricevere con gratitudine, anziché limitarci a prendere. Crea un legame, una parentela, una fratellanza. Ci dà valore in quanto individui, e completezza e senso di appartenenza.

Questo amore puro è un dono del nostro Creatore, ed emana dal cuore, dove è generato in noi. Possiamo chiedere l'aiuto divino per amplificare questa frequenza e rimuovere le emozioni congelate che possono essere di ostacolo, e potremo raggiungere l'obiettivo.

Quando i nostri cuori sono pieni d'amore, troviamo la gioia nel contribuire a creare felicità per gli altri. Ci preoccupiamo per il loro benessere quanto per il nostro, quindi creiamo la nostra felicità dando un apporto utile agli altri e alla società. I nostri cuori si allargano in senso spirituale, diventando più capaci di dare e ricevere amore.

Quando i nostri cuori sono pieni d'amore, siamo molto meno propensi a sviluppare emozioni congelate. Siamo più indulgenti, pazienti e gentili.

Quando abbiamo amore incondizionato, trascuriamo facilmente i difetti e le debolezze degli altri, evitando di giudicarli. Vale la pena lottare per vivere una vita piena di amore puro. È una vita di positività, che si innalza sopra il mare di emozioni negative.

Tutti noi abbiamo la capacità di trascendere le nostre vecchie abitudini e le energie inferiori del mondo, diventando esseri di grande amore. Questo inizia con l'intenzione e si raggiunge un passo alla volta.

Vivere nella nostra verità

Quando viviamo in sintonia con ciò che sappiamo essere giusto e vero, abbiamo integrità. L'integrità è una virtù, una forza interiore, onestà con se stessi. L'integrità spinge le persone a essere migliori.

In generale, più integrità abbiamo, meno è probabile che svilupperemo emozioni congelate, perché l'anima non è divisa ma intera e priva di conflitti.

Quando scegliamo di vivere nell'integrità, siamo in pace nel cuore e nella mente. Viviamo nella nostra verità.

Quando continuiamo su questa strada, l'integrità viene rafforzata, la fiducia cresce e la positività aumenta. Una persona che vive in questo modo ha poco spazio per le emozioni negative che potrebbero rimanere congelate.

La vita, per sua stessa natura, è impegnativa. Dobbiamo affrontare queste sfide crescendo e cambiando, quindi non è detto che chi è integro sia del tutto esente da emozioni congelate.

La crescita personale richiede allungamento e adattamento, adeguamento ai bisogni degli altri, affinamento di noi stessi, assunzione di rischi, decisioni difficili, fare più di quanto pensavamo di poter fare, e a volte essere feriti dagli altri o da circostanze al di fuori del nostro controllo.

Le avversità, l'opposizione e la sfida ci danno certamente l'opportunità di crescere. Possiamo scegliere di resistere e risentirci, o di accettare le sfide, accoglierle come benedizioni e provare gratitudine per la crescita che ci porteranno. A volte le esperienze più difficili da affrontare ci avvantaggiano maggiormente.

Quando attraversiamo momenti di opposizione, può essere utile controllare la presenza di eventuali emozioni che si sono congelate e fare in modo di rimanere liberi dai loro effetti negativi.

Il fuoco di vita del raffinatore

La vita è un processo di apprendimento e purificazione. Ecco una storia che illustra molto bene questo principio.

> C'era una volta un gruppo di donne che studiavano il libro di Malachia nell'Antico Testamento. Mentre studiavano il capitolo tre, si imbatterono nel versetto tre, che dice: «Siederà per fondere e purificare l'argento...». Le donne rimasero perplesse, perché non capivano che cosa significasse questa affermazione sul carattere e la natura di Dio. Una di loro decise quindi di approfondire il processo di raffinazione dell'argento e riferire al gruppo al successivo incontro di studio biblico.
>
> La donna chiamò un argentiere e, senza menzionare il motivo del suo interesse, gli chiese il permesso di andare presso la sua bottega a guardarlo lavorare. Vide l'artigiano prendere un pezzo d'argento e farlo scaldare sul fuoco. L'uomo le spiegò che, nella raffinazione dell'argento, bisognava tenerlo in mezzo al fuoco, dove le fiamme erano più calde, per bruciare tutte le impurità.
>
> La donna pensò allora a Dio, che ci mette alla prova, e alle parole bibliche, quindi chiese

all’argentiere se fosse vero che doveva rimanere seduto davanti al fuoco per tutto il tempo in cui l’argento veniva raffinato.

L’uomo rispose di sì e aggiunse che non solo doveva restare seduto lì con l’argento in mano, ma che doveva tenere gli occhi sul metallo per tutto il tempo in cui esso stava nel fuoco. Se l’argento fosse rimasto anche per un solo attimo di troppo nelle fiamme, sarebbe stato danneggiato.

La donna tacque per un momento, poi chiese all’argentiere: «Come fai a sapere quando l’argento è completamente raffinato?».

Lui sorrise e rispose: «Oh, è facile. Quando ci vedo la mia immagine».

Se oggi sentite il calore del fuoco di questo mondo, ricordate solo che Dio tiene i suoi occhi su di voi.

Se le prove della vita vi sembrano travolgenti, ricordate che Dio ha uno scopo per voi e che siete amati.

La vita è un’ascesa

Il nostro divino Creatore ci sta affinando. Il nostro obiettivo dovrebbe essere di allinearci a questo processo, lavorando passo dopo passo per innalzare la nostra vibrazione e il nostro livello di coscienza, in modo da diventare come il nostro Creatore nella capacità di dare amore incondizionato.

Credo che ognuno di noi abbia un destino e una missione da compiere durante il soggiorno su questa Terra. Le emozioni congelate possono contribuire alla malattia e impedirci di vivere la vita che potremmo vivere. È una chiamata sacra ad aiutare coloro che soffrono, non solo a causa di se stessi, ma anche perché gli effetti a catena della loro vita risanata e potenziata possono diffondersi nel tempo e nello spazio fino all’eternità. Alcune delle più grandi soddisfazioni della mia vita sono venute dall’insegnamento alle persone, dal far emergere il guaritore che c’è in loro e dalla pratica dell’arte della guarigione. Facendo queste cose, provo la gioia che deriva dal dare potere agli altri e aiutarli a stare bene ed essere felici.

La preghiera

Quando ero giovane, ho vissuto una profonda esperienza spirituale in cui ho imparato che il nostro Creatore esiste veramente e ci ama tutti. È nostro Padre,

vive, ed è reale. Siamo letteralmente i suoi figli, fratelli e sorelle spirituali.

Per me la preghiera è stata fondamentale per capire chi siamo veramente come esseri umani, come funziona il nostro corpo, come correggere i problemi e come guarire. È mia abitudine recitare una silenziosa preghiera prima di tentare di aiutare chiunque venga da me. Molte volte ho ricevuto una comprensione e un'ispirazione che andava oltre la mia. Sono grato per questo aiuto e ne rendo merito a Dio.

Vi incoraggio vivamente a chiedere l'aiuto divino in tutti gli ambiti della vostra vita, e specialmente nei vostri tentativi di aiutare gli altri. Dio sarà lì per voi. Dovete solo avere fede ed essere grati che Lui vi stia aiutando.

Nel caso in cui non siate sicuri di come pregare o di quale modello potreste seguire, condividerò con voi ciò che ha funzionato per me.

Comincio semplicemente rivolgendomi a Dio, di solito dicendo: «Padre Celeste» oppure: «Padre che sei nei cieli».

Lo ringrazio di nuovo per l'opportunità che ho di aiutare la persona che ho davanti.

Poi chiedo il Suo aiuto, la Sua comprensione e la Sua guida.

Chiudo la mia preghiera dicendo: «Nel nome di Gesù Cristo, amen». La parola "amen" significa semplicemente "così sia".

Dio vi benedica nel viaggio verso la guarigione. Spero che aiuterete molti altri nel vostro cammino. So che potete farlo.

La ricerca sul codice emotivo

Nell'ambito della nostra continua ricerca, il team del codice emotivo ha rilevato le risposte di cento soggetti selezionati a caso nelle aree del disturbo da stress post traumatico (PTSD),[1] ansia,[2] depressione,[3] abuso di droga[4] e di alcol,[5] sotto forma di dati autodichiarati e riferiti al periodo precedente e a quello successivo la rimozione del muro del cuore.

I risultati dello studio hanno dimostrato un miglioramento medio del 35 per cento nei soggetti che soffrono di PTSD. Nel caso della depressione, si è avuto un miglioramento medio del 36 per cento. Per quanto riguarda l'ansia, i partecipanti hanno percepito un miglioramento medio del 10 per cento dei punteggi, dimostrando che stanno provando meno ansia nella vita quotidiana.

Altri dati rilevati prima e dopo la rimozione del muro del cuore includevano la soddisfazione dei partecipanti nelle loro relazioni[6] e il modo in cui la loro connessione spirituale è cambiata nel tempo.[7] Inoltre è stato chiesto loro se hanno percepito un maggior significato e scopo nella vita.[8] I risultati per quanto riguarda le relazioni hanno mostrato un aumento medio di circa il 12 per cento, quindi un maggior appagamento sul piano affettivo dopo la rimozione del muro del cuore. Parimenti, l'apertura spirituale è migliorata di circa il 10 per cento, il che equivale a una maggiore apertura a tutti gli aspetti della spiritualità.

Per saperne di più sulle nostre ricerche, visitate il sito:
discoverhealing.com.

Glossario delle emozioni

Quello che segue è un elenco delle emozioni contenute nella tabella del codice emotivo che raccoglie una vasta serie di stati emotivi. Nei dizionari si trovano molti altri termini per descrivere gli stati d'animo, ma qui abbiamo scelto di semplificare per facilità e chiarezza. Ricordate, se l'esatta emozione di cui avete fatto esperienza non è elencata nella tabella, il vostro subconscio vi condurrà a quella che più vi si avvicina. Ecco perché le sessanta emozioni qui elencate coprono l'intera gamma emotiva e sono tutto ciò che vi serve per utilizzare il codice emotivo. Ogni vibrazione emotiva che creiamo e di cui facciamo esperienza rientra in una delle emozioni elencate qui di seguito (per esempio, l'imbarazzo è compreso nell'umiliazione, l'attonimento nella confusione, la furia ricade nella categoria della rabbia ecc.).

ABBANDONO Per abbandono fisico si intende l'essere stati lasciati soli, indietro o trascurati (questo è il tipo di abbandono che si ha più di frequente nell'infanzia). *Il bambino si è sentito abbandonato quando la mamma l'ha lasciato all'asilo*. L'abbandono emotivo si ha quando la separazione o la trascuratezza si producono sul piano psicologico o, appunto, emotivo. È la sensazione di essere lasciati indietro in senso morale. Può applicarsi anche al piano finanziario. *Si è sentita abbandonata perché il marito non ha voluto parlare dei loro problemi coniugali. La studentessa si è sentita abbandonata quando i suoi genitori hanno smesso di pagare la retta universitaria*.

AMAREZZA Atteggiamento duro, sgradevole o cinico. Il sentirsi arrabbiati o risentiti a causa di esperienze dolorose o ingiuste.

AMORE NON RICEVUTO Sensazione che il proprio amore sia stato rifiutato. Sentirsi indesiderati, non curati o non accettati, una mancanza d'amore dove esso sarebbe stato necessario. *Aveva una cotta per lui, ma lui non la ricambiava, così il suo amore non è stato ricevuto. Ha cercato di amare sua madre, ma lei non era emotivamente disponibile, quindi il suo amore non è stato ricevuto.*

ANSIA Sentire che qualcosa non va, ma non sapere di cosa si tratti. Senso di preoccupazione o anticipazione negativa generalizzata, paura dell'ignoto, paura priva di una fonte nota. *Si sente continuamente in ansia e spaventata senza una particolare ragione.*

AUTOLESIONISMO L'autolesionismo emotivo include il dirsi parole e frasi negative, incolpare se stessi e così via. *Si è fatta del male dicendo a se stessa di smettere di comportarsi sempre da idiota*. L'autolesionismo fisico include il maltrattamento del proprio corpo attraverso l'uso di sostanze che

creano dipendenza, con la deprivazione del sonno o un'alimentazione scorretta. Può significare anche lavorare per troppe ore o punire se stessi. Agli occhi di qualcuno, questo comportamento aiuta a espiare i "peccati", reali o immaginati, e di solito è mosso dalla rabbia. *Ha abusato del suo corpo lavorando troppo e non dormendo a sufficienza.*

BASSA AUTOSTIMA Bassa valutazione del proprio valore; sentire solo i propri difetti e concentrarsi su di essi; provare una sensazione di mancanza di rispetto per se stessi; non avere fiducia in se stessi; mancanza di amore per se stessi.

BIASIMO Essere biasimati significa essere accusati o ritenuti responsabili o colpevoli di qualcosa (a prescindere dalla reale colpa). *Sentiva che tutti la biasimavano per le azioni del marito*. *Biasimare qualcuno* significa addossare responsabilità, accuse o errori a qualcun altro (o a cause esterne) per evitare di assumersi la responsabilità. Questa è un'emozione cruciale nella formazione di una mentalità vittimista e può creare il deterioramento del potere personale. *Sono stato sopraffatto dal bisogno di biasimare mia sorella per l'accaduto e non ero disposto ad ammettere che invece era colpa di tutti e due.* Biasimare se stessi significa ritenersi colpevoli, il che può portare alla creazione di emozioni come l'abuso di sé e la depressione. *Sentiva di avere la colpa per tutte le cose brutte successe in famiglia.*

COCCIUTAGGINE Essere difficili, inflessibili, incapaci o riluttanti a perdonare, ostinati, testardi, resistenti.

COLPA Sensazione di aver fatto qualcosa di sbagliato o di aver commesso un reato. Prendersi la responsabilità per le azioni dannose di un altro (per esempio abusi, divorzio dei genitori, morte ecc.). Spesso accompagnato da sentimenti di depressione, vergogna e autolesionismo.

CONFLITTO Il conflitto interno è una lotta mentale ed emotiva con se stessi, che nasce da richieste o impulsi contrastanti. *Si sentiva in conflitto riguardo all'opportunità di accettare il nuovo lavoro.* Il conflitto esterno significa lottare, dissentire, essere sgradevoli, combattere o porsi come antagonista. *Lei e l'ex marito hanno conflitti continui sulla custodia dei figli*.

CONFUSIONE Sentirsi disorientati o poco lucidi, insicuri sulle opzioni, privi di chiarezza, essere perplessi o attoniti.

DEPRESSIONE Spesso frutto della "rabbia rivolta verso l'interno". Incapacità di provare gioia o entusiasmo. Stato negativo di bassa energia, causato da sentimenti negativi costanti.

DESIDERIO SESSUALE Desiderio o appetito sessuale intenso; desiderio travolgente (per esempio, desiderio di potere); passione; cupidigia. *La sua brama di potere era fuori controllo. La vittima di abusi sessuali aveva assorbito l'emozione di lussuria dell'aggressore.*

DESOLAZIONE Sentirsi infelici e abbandonati. Tristi e soli a causa dell'abbandono o del vuoto. Tipo di disperazione solitaria.

DISGUSTO Senso di disapprovazione e disgusto quando il buon gusto o il senso morale viene offeso. Forte

avversione. *Si è sentita disgustata quando l'assassino è stato assolto.*

DISPERAZIONE Completa perdita di speranza. Sentirsi infelici e incapaci di essere aiutati o confortati. Non avere aspettative positive. Non avere rimedio o cura, alcuna prospettiva di cambiamento o miglioramento. *Ha cominciato a sentirsi senza speranza dopo aver fatto domanda per tanti lavori senza ricevere alcuna offerta.*

DISPIACERE Sofferenza per la perdita di una persona cara, per la fine di un sogno, per causa di disastri, sfortuna e così via. Reazione universale a una grave perdita. Può anche derivare da aspettative non soddisfatte. *La ragazza ha sofferto per la perdita di suo padre. La donna ha provato dolore per la perdita della sua casa dopo l'alluvione. Le terribili decisioni prese da suo figlio lo hanno distrutto.*

DOLORE Rimpianto; angoscia causata da perdita, delusione o sofferenza; sentimenti o espressioni di afflizione, infelicità o tristezza.

ECCESSO DI GIOIA Gioia intensa o euforia che è troppo forte per il corpo; gioia che costituisce uno shock per il sistema. *Il mio senso di gioia mi ha lasciato sbalordito e senza fiato*.

FALLIMENTO Non riuscire a ottenere successo o risultati in qualcosa di atteso, tentato o desiderato. *Si è sentita un fallimento quando il loro matrimonio è finito. Sentiva di non essere riuscito a mantenere la famiglia quando ha perso il lavoro. La ragazza era arrabbiata per non aver passato l'esame di scienze.*

FRUSTRAZIONE Sentirsi esasperati, molestati o vessati. Sentirsi bloccati o incapaci di progredire, bloccati nel determinare un cambiamento o nel raggiungere un obiettivo.

GELOSIA Risentimento per i successi, i risultati o i vantaggi altrui; invidia. Avere timori o sospetti di rivalità o infedeltà. Nasce dalla paura di non essere amati e/o dall'insicurezza.

IMPEGNO NON RICONOSCIUTO Quando il proprio lavoro, i risultati o gli sforzi non sono accettati o riconosciuti. Quando il proprio sforzo non è considerato sufficiente. Sensazione di non essere apprezzati. Non sentirsi approvati.

IMPOTENZA Incapacità o sensazione di non potersi aiutare da soli. Essere privi dell'aiuto o della protezione di un altro. Emozione comune per chi soffre della "mentalità da vittima". Sentirsi incapaci di cambiare le proprie circostanze o il proprio stato. *Si sentiva impotente a creare un cambiamento nelle sue circostanze.*

INDECISIONE Incapacità di scegliere; oscillare avanti e indietro tra una scelta e l'altra. Nasce dalla diffidenza verso se stessi o dal dubitare della capacità di prendere una buona decisione. *Era indecisa perché nessuna delle due opzioni le sembrava migliore dell'altra.*

INDEGNITÀ Sentirsi non abbastanza bravi, degni, lodevoli o credibili; immeritevoli, privi di valore, non adatti.

INSICUREZZA Mancanza di fiducia in se stessi, timidezza. Non sentirsi al sicuro rispetto al pericolo o al

ridicolo.

INSICUREZZA CREATIVA Sentirsi insicuri o non avere fiducia in se stessi riguardo alla creazione o allo sviluppo di qualcosa, compresi le relazioni con gli altri, la famiglia, la salute, il denaro o le attività professionali o artistiche. Sentimento di insicurezza che nasce e blocca il processo creativo. *Il suo blocco dello scrittore era sicuramente causato dall'insicurezza creativa.*

INSULSAGGINE Essere deboli, senza nerbo; indecisi; irresoluti; senza forza di carattere. Senza convinzione, smidollati.

INUTILITÀ Senza importanza o valore; senza bontà di carattere, qualità o stima; senza scopo.

IRRITAZIONE Sentirsi infastiditi, esasperati, seccati, esacerbati, arrabbiati. *Sono così irritato per il fatto che tu abbia graffiato la mia auto! Non sopporto quel tipo di comportamento irresponsabile.*

MAL DI CUORE Angoscia e dolore del cuore; disagio, di solito come risultato di difficoltà o tristezza in un rapporto. Percepito come sensazione fisica di schiacciamento o di bruciore al petto.

MANCANZA DI CONTROLLO La mancanza di autocontrollo si ha quando mancano il controllo sul proprio comportamento e la consapevolezza delle proprie tendenze o capacità distruttive. *Le sue spese erano fuori controllo. Ha perso il controllo di se stessa e gli ha dato uno schiaffo.* La mancanza di controllo sulle circostanze è la sensazione di perdere terreno, o di non essere in grado di controllare o cambiare ciò che sta accadendo. La sensazione che qualcuno o qualcosa determini il proprio percorso. *Non aveva alcun controllo sulla loro decisione. Scivolando sulla strada ghiacciata, ha perso il controllo della macchina.*

MANCANZA DI SOSTEGNO Sensazione di mancanza di supporto, aiuto o incoraggiamento; sensazione che nessuno si prenda cura di noi, che nessuno ci difenda. Sensazione che il fardello sia troppo pesante per poterlo sopportare da soli. Ci si può anche sentire non supportati dal proprio corpo in caso di malattia, debolezza o mancanza di forza emotiva o mentale.

NERVOSISMO Sentirsi innaturalmente o acutamente a disagio o apprensione; paurosi; timidi; agitati o tesi.

NOSTALGIA Sentire la mancanza di qualcuno o qualcosa; desiderio, struggimento o dolore; avere un forte desiderio; volere qualcosa che non si ha. *Desiderava una vita diversa. Mentre lei era in missione all'estero, lui provava una forte nostalgia.*

ODIO Profonda antipatia o avversione. Spesso è il risultato di un amore ferito. In molti casi si odia una situazione, non una persona (per esempio, odio per il comportamento altrui, circostanze ingiuste ecc.). L'odio per se stessi crea spesso depressione, comportamenti distruttivi, dipendenze e malattie.

ORGOGLIO Eccessiva stima di sé a causa di meriti o superiorità reali o immaginati; vanità o desiderio eccessivo di essere notati, lodati o approvati; sentirsi migliori degli altri; superbia; incapacità di imparare dagli altri; voler sempre avere ragione; aspettarsi più credito di quello che si è guadagnato; trattare gli

altri con disprezzo; essere in uno stato di resistenza agli altri, e in particolare a Dio. Avere una sana quantità di orgoglio (rispetto o autostima) è una buona cosa, e questo tipo di orgoglio di solito non si presenta come un'emozione congelata (anche se può presentarsi se il proprio sano orgoglio è ferito). *Il suo orgoglio è stato ferito quando lei l'ha scaricato per un altro uomo. Era una donna orgogliosa e non permetteva a nessuno il più piccolo errore.*

ORRORE Forte emozione di allarme, disgusto o indignazione causata da qualcosa di spaventoso o scioccante (per esempio, un evento di estrema violenza o crudeltà). *Si è sentita inorridita quando ha visto l'incidente d'auto.*

PANICO Paura improvvisa e travolgente che produce un comportamento isterico, pensieri irragionevolmente spaventosi o sintomi fisici come tremore e iperventilazione; forte sensazione di incombente sventura.

PAURA Emozione fortemente angosciante suscitata da un pericolo imminente, da azioni malvagie o dal dolore. Minaccia reale o immaginata.

PIANTO Si riferisce all'atto di esprimere il dolore. Risposta al dolore o alla sofferenza che include un crescendo di emozioni, spesso associato a una sensazione fisica a gola, petto e/o diaframma. Reazione di fronte all'impotenza. Spesso si rimane congelati quando non ci si permette di piangere.

PREOCCUPAZIONE Soffermarsi su difficoltà o problemi; disagio o ansia per una situazione o una persona; estrema apprensione per potenziali problemi; ansia per le condizioni di una persona cara.

RABBIA Forte senso di disagio e ostilità, di solito scatenato da un torto, realmente subito o solo percepito. La rabbia si può generare quando ci sentiamo minacciati o essere una copertura emotiva quando siamo feriti, spaventati o nella negazione emotiva.

RIFIUTO Sentirsi respinti, liquidati, scartati come inutili o irrilevanti; cacciati; non voluti; abbandonati.

RISENTIMENTO Sentimento di dispiacere o indignazione verso qualcuno o qualcosa considerato causa di danno o insulto; amarezza per essere stati trattati ingiustamente; riluttanza a perdonare. Spesso questa emozione si accompagna all'animosità, avversione che si manifesta nell'azione, nella forte ostilità o nell'antagonismo. *Si è risentito perché i bambini non aiutano mai con i lavori domestici.*

SCORAMENTO Sensazione di mancanza di coraggio, speranza o fiducia. Sfiducia o abbattimento. Non avere il coraggio di provare o tentare qualcosa.

SOPRAFFAZIONE Sentirsi sopraffatti nella mente o nelle emozioni; estremamente stressati; sentirsi sopraffatti da una forza superiore, sentirsi eccessivamente oppressi.

SENTIRSI DATI PER SCONTATI Sentirsi trattati con indifferenza; mancanza di gratitudine o riconoscimento per qualcosa che si è fatto. Simile al sentirsi ignorati o sfruttati.

SENTIRSI PERSI Impossibilità di vedere il corso delle cose corretto o accettabile; non avere alcuna

direzione. Il sentirsi fisicamente persi origina nella maggior parte dei casi dall'infanzia. *Il ragazzo si è perso e non è riuscito a trovare la strada di casa*. Il sentirsi emotivamente persi si riferisce alla sensazione di non essere in grado di prendere la giusta decisione o vedere la giusta direzione, di non riuscire a trovare la stabilità emotiva. *Dopo la morte della moglie si sentì perso*.

SHOCK Disturbo improvviso o violento delle emozioni o della sensibilità; sorpresa estrema; trauma o stordimento.

STARE SULLA DIFENSIVA Stato di resistenza all'attacco o di protezione per se stessi. L'essere sensibili al rischio di critiche o ferite al proprio ego. Stare in guardia contro minacce reali o immaginarie alla propria persona, fisiche e/o emotive.

TIMORE Paura di qualcosa che sta per accadere, di eventi futuri, di solito reali, ma di cui non si conoscono i dettagli. *Temeva di andare alla rimpatriata del liceo e di affrontare i bulli che lo avevano tormentato.*

TERRORE Paura intensa, acuta, forte, travolgente; paura estrema; allarme. *Ha provato terrore quando ha capito che stava per schiantarsi in macchina*.

TRADIMENTO Ci si sente traditi quando si vede la propria fiducia malriposta o quando si viene abbandonati da una persona di fiducia. *Mi sono sentita tradita quando ho scoperto che mi aveva mentito*. Il tradimento ai danni di qualcuno si ha quando non si è all'altezza della fiducia che quel qualcuno ha riposto in noi, quando si commette un'infedeltà o un abbandono. *Sentiva il tradimento che aveva commesso ai danni dell'amica e aveva congelato questa emozione nel suo corpo*. Il tradimento di se stessi si ha quando si viola la propria integrità, si commettono atti contro la propria morale o abusi verso il proprio corpo o la propria anima. *Dopo aver rubato il denaro, sentì di aver profondamente tradito la propria coscienza.*

TRISTEZZA Infelicità, dolore, sofferenza.

UMILIAZIONE Dolorosa perdita di orgoglio, dignità o rispetto di sé; sentirsi mortificati, imbarazzati.

VERGOGNA Sensazione di essere sbagliati, imperfetti o disdicevoli; sensazione dolorosa di aver fatto o sperimentato qualcosa di disonorevole, improprio o sciocco; umiliazione, motivo di rammarico. La più bassa vibrazione di tutte le emozioni. Porta alla colpa, alla depressione e persino al suicidio.

VULNERABILITÀ Sentirsi alla mercé di potenziali danni emotivi e fisici; sentirsi insicuri o instabili.

Note

2. *Il mondo segreto delle emozioni congelate*

1 Lewis, Jefferson, *Something Hidden: A Biography of Wilder Penfield*, Formac, Halifax, Nova Scotia 1951, p.198.

2 Frost, Robert, *Applied Kinesiology: A Training Manual and Reference Book of Basic Principles and Practices*, North Atlantic Books, Berkeley, CA 2002, p.4.

3 Pert, Candace B., *Molecules of Emotion: The Science Behind Mind-Body Medicine*, Touchstone, New York, 1997; trad. it. *Molecole di emozioni: il perché delle emozioni che proviamo*, Corbaccio, Milano 2000.

4 Asimov, Isaac, *Atom: Journey Across the Subatomic Cosmos*, Plume, New York 1992, p.56.

5 Tiller, William A., et al., *Conscious Acts of Creation: The Emergence of a New Physics*, Pavior, Walnut Creek, CA 2001, p.14.

6 William A. Tiller, *Science and Human Transformation: Subtle Energies, Intentionality and Consciousness*, Pavior, Walnut Creek, CA 1997, p.14.

7 Lipton, Bruce H., *The Biology of Belief: Unleashing the Power of Consciousness, Matter, and Miracles*, Hay House, Carlsbad, CA 2015; trad. it. *La biologia delle credenze: come il pensiero influenza il* DNA *e ogni cellula*, Gruppo editoriale Macro, Diegaro di Cesena 2006.

8 L'attuale tabella del codice emotivo non elenca più l'inferiorità; questa emozione si presenta probabilmente come indegnità, insicurezza o bassa autostima.

3. *I misteri degli antichi guaritori energetici*

1 Iovine, John, *Kirlian Photography: A Hands-on Guide*, Images, Victoria, Australia 2000, p.24.

2 *Ibid*., p.25.

3 *Fotograferingsteknik som visar en aura runt föremålen. Uppfanns av ryssen Semyon Kirlian*, in http://paranormal.se/topic/kirlianfotografi.html.

4 Davidson Wheatley, Jerry, *The Nature of Consciousness*, Research Scientific Press, Phoenix 2001, p.668.

5 Warren, Dr. Lee, et al., Connectedness P.1, in: (http://www.wisemindbodyhealing.com/articles/approaches-healing-modalities/spirit-soul/article-connectedness-p-1/.

6 Davies,Paul Charles W. Brown, Julian R. , *The Ghost in the Atom: A Discussion of the Mysteries of Quantum Physics*, Cambridge University Press, Cambridge, UK 1993.

7 Deepak Chopra, conferenza in televisione, aprile 2004.

8 Masaru Emoto, *The Hidden Messages in Water*, Hillsboro, OR, Beyond Words 2001, p.64.

9 Lübeck, Walter et al., *The Spirit of Reiki*, Lotus, Twin Lakes, WI, 2001, p.72.

10 Childre, Doc Lew et al., *The HeartMath Solution*, HarperOne, New York 1999, p.260.

11 Fulford, Robert C. - D.O., *Touch of Life*: *The Healing Power of the Natural Life Force*, Pocket Books, New York 1996, p.25; trad. it. *Il potere terapeutico dell'energia vitale*, Corbaccio, Milano 1998.

4. *Guarire con i magneti*

1 Doc Lew Childre et al., *The HeartMath Solution*, HarperOne, New York 1999, p.34.

2 *Pineal Gland Calcification and Defective Sense of Direction* in "British Medical Journal", Clin Res Ed, 291 (6511), 21 dicembre 1985, pp.1758-59.

3 *Frog Defies Gravity* in "New Scientist", 12 aprile 1997, p.13.

4 Rosenberg, Paul Barton et al., *Repetitive Transcranial Magnetic Stimulation. Treatment of Comorbid Posttraumatic Stress Disorder and Major Depression* in "Journal of Neuropsychiatry and Clinical Neurosciences", 14, n. 2, estate 2002, pp.270-76.

5 Chamovitz, Robert et al., *The Effect of Tonsillectomy on the Incidence of Streptococcal Respiratory Disease and Its Complications* in "Pediatrics", 26, n. 3, settembre1960, pp.355-67.

6 "Journal of Nuclear Medicine", 33, n. 3, marzo 1992, pp.409-12.

5. *Il subconscio risponde*

1 Hawkins, David R., *Power vs. Force: The Hidden Determinants of Human Behavior*, Hay House, Carlsbad, CA 1995, p.59; trad. it. *Il potere dei condizionamenti: i fattori nascosti che determinano i comportamenti umani: scacco matto all'inconscio*, Macro Edizioni, Cesena 2014.

2 *Ibid.*, p.34.

3 *Finding Water with a Forked Stick May Not Be a Hoax: Dowsing Data Defy* the Skeptics, in https://www.popularmechanics.com/science/a3199/1281661.

7. *Le emozioni congelate ereditate*

1 https://www.scientificamerican.com/article/fearful-memories-passed-down.

2 https://www.theguardian.com/science/2015/aug/21/study-of-holocaust-survivors-finds-trauma-passed-on-

to-childrens-genes.

8. *I muri attorno al cuore*

1 McCraty, Rollin, *The Energetic Heart: Bioelectromagnetic Communication within and between People*, in Rosch, Paul J. Markov, Marko S. (a cura di), *Bioelectromagnetic Medicine*, Informa Healthcare, London 2004, pp.541-62.

2 McCraty, Rollin et al., *The Role of Physiological Coherence in the Detection and Measurement of Cardiac Energy Exchange Between People*, atti del Decimo congresso internazionale di Montreux sullo stress, Montreux, Svizzera, 1999.

3 *Mindshock: Transplanting Memories*, Channel4.com, Belfast, Irlanda del Nord.

[4] *The Secret*, Rhonda Byrne, TS Productions, LLC 2006.

11. *Una vita senza emozioni congelate*

1 Frankl, Viktor E., *Man's Search for Meaning*, Beacon Press, Boston, MA 2014.

2 Evensen, Jay, *Forgiveness Has Power to Change Future* in "Deseret Morning News", 21 agosto 2005, p.AA3.

La ricerca sul codice emotivo

1 Blevins, Christy A., et al., *The Posttraumatic Stress Disorder Checklist for DSM-5 (PCL-5): Development and Initial Psychometric Evaluation* in "Journal of Traumatic Stress", 28, 25 novembre 2015, pp. 489-98.

2 Zung, William W.K., *A Rating Instrument for Anxiety Disorders* in "Psychosomatics", 12, 6, novembre-dicembre 1971, pp.371-79.

3 Kroenke, Kurt, et al., *The PHQ-9: Validity of a Brief Depression Severity Measure* in "Journal of General Internal Medicine", 16, 9, settembre 2001, pp. 606-13.

4 Skinner, H. A., *The Drug Abuse Screening Test* in "Addict Behavior", 7, 4, 1982, pp.363-71.

5 Babor, Thomas F., et al., AUDIT. *The Alcohol Use Disorders Identification Test. Guidelines for Use in Primary Health Care*, Organizzazione Mondiale della Sanità, Ginevra, Svizzera 1992.

6 Funk, Janette. L. Rogge, Ronald D. , *Testing the Ruler with Item Response Theory: Increasing Precision of Measurement for Relationship Satisfaction with the Couples Satisfaction Index* in "Journal of Family Psychology", 21, dicembre 2007, pp. 572-83.

7 Genia, Vicky, *The Spiritual Experience Index: Revision and Reformulation*, in "Review of Religious Research", 38, 1997, pp.344-61.

8 Steger, Michael F., et al., *The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for*

Meaning in Life in “Journal of Counseling Psychology”, 53, 2006, pp.80-93.

Glossario delle emozioni

Amen, Daniel G., *Change Your Brain, Change Your Life: The Breakthrough Program for Conquering Anxiety, Depression, Obsessiveness, Anger, and Impulsiveness*, Three Rivers Press, New York 1999 [1].

Truman, Karol K., *Feelings Buried Alive Never Die*, Brigham Distributing, Nashville 1991 [4].

Webster's New World Dictionary of the American Language, Prentice Hall Press, New York 1962.

Ringraziamenti

Desidero ringraziare espressamente quanti hanno contribuito alla realizzazione di questo libro.

I miei pazienti, per avermi permesso di essere loro amico e medico, e per avermi consentito di condividere le loro storie.

Mio fratello Greg, per avermi introdotto nel mondo della guarigione magnetica e avermi mostrato un nuovo modo di vedere le cose.

Mio fratello Bruce, per avermi insegnato il potere delle intenzioni e quello dell'amore incondizionato.

Le mie sorelle, Michele e Noelle, per il loro incoraggiamento e il loro affetto.

Mia figlia Natalie, per le sue intuizioni e le straordinarie competenze di scrittura e editing.

Mia figlia Sara, per il suo impagabile aiuto con la fotografia.

Il mio agente letterario, Tom Miller, per avermi aiutato a trovare l'editore giusto.

Il mio editore, Joel Fotinos della St. Martin's Press, per aver creduto in questo messaggio e averne colto la visione per il mondo.

I miei amici Tony e Sage Robbins, per la loro apertura e la generosità, e per essere così disponibili ad aiutare il mondo e a servire la luce.

Mia moglie Jean, per essere sempre stata al mio fianco nei periodi facili e in quelli difficili, per essere la mia fonte di ispirazione, la mia sostenitrice e la mia migliore amica.

Infine ringrazio Dio per aver risposto alle mie preghiere, per avermi donato i talenti di cui avevo bisogno per portare a termine questo lavoro, per aver fatto di me uno strumento di guarigione e per avermi guidato lungo tutto il percorso.

Questo ebook contiene materiale protetto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, trasferito, distribuito, noleggiato, licenziato o trasmesso in pubblico, o utilizzato in alcun altro modo ad eccezione di quanto è stato specificamente autorizzato dall'editore, ai termini e alle condizioni alle quali è stato acquistato o da quanto esplicitamente previsto dalla legge applicabile. Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata di questo testo così come l'alterazione delle informazioni elettroniche sul regime dei diritti costituisce una violazione dei diritti dell'editore e dell'autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla Legge 633/1941 e successive modifiche.

Questo ebook non potrà in alcun modo essere oggetto di scambio, commercio, prestito, rivendita, acquisto rateale o altrimenti diffuso senza il preventivo consenso scritto dell'editore. In caso di consenso, tale ebook non potrà avere alcuna forma diversa da quella in cui l'opera è stata pubblicata e le condizioni incluse alla presente dovranno essere imposte anche al fruitore successivo.

www.librimondadori.it

Emozioni congelate
di Bradley Nelson
Copyright © 2019 by Bradley Nelson
Published by arrangement with St. Martin's Press
All rights reserved
© 2020 Mondadori Libri S.p.A., Milano
Titolo dell'opera originale: *The Emotion Code*
Ebook ISBN 9788835700739

COPERTINA || GRAPHIC DESIGNER: CHIARA BRAMBILLA | IMMAGINE © KATERINA IZOTOVA/SHUTTERSTOCK