

NASLOV ORIGINALA:

Karl Dawson & Sasha Allenby

Matrix Reimprinting Using EFT: *Rewrite Your Past, Transform Your Future*

Copyright © 2010 by Karl Dawson and Sasha Allenby

English language publication 2010 by Hay House UK Ltd.

Za izdanje na srpskom jeziku © Publik praktikum 2019

ZA IZDAVAČA:

Marko Sabovljević

GLAVNI I ODGOVORNI UREDNIK:

Marina Sabovljević

UREDNIK IZDANJA:

Milica Simić

PREVOD:

Irina Vujičić

LEKTURA I KOREKTURA:

Borka Slepčević

DIZAJN KORICE:

Tijana Kazimirović

ŠTAMPA:

Alpha print, Zemun

TIRAŽ:

1000

IZDAVAČ:

Publik praktikum

Dobrovoljačka 10/I, Zemun

office@publikpraktikum.rs

011/4202 544; 011/4202 545

Sva prava su zadržana. Nijedan deo ove knjige ne sme se kopirati ni prenositi u bilo kom obliku ili bilo kojim sredstvima, elektronskim ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo koji sistem za skladištenje i pretraživanje informacija, bez pismenog odobrenja izdavača.

CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

ISBN 978-86-6035-629-3
COBISS.SR-ID 273811724

Karl Doson i Saša Alenbi

REPROGRAMIRANJE MATRIKSA POMOĆU EFT-A

KAKO DA ISPRAVITE PROŠLOST
I PREOBRAZITE BUDUĆNOST

HARMON**IA**

Ova knjiga posvećena je svim klijentima, polaznicima i praktičarima koji su bili deo reprogramiranja matriksa dok se taj program razvijao.

SADRŽAJ

<i>Predgovor Gila Edvardsa</i>	9
<i>Zahvalnosti</i>	15
<i>Uvod</i>	17

Prvi deo: Matriks, um i telo

Prvo poglavlje:	Matriks.....	29
Drugo poglavlje:	Telo–um: povezivanje misli, uverenja i biologije	43
Treće poglavlje:	Stres, trauma i bolest.....	55

Drugi deo: Upoznavanje s energetsom psihologijom

Četvrto poglavlje:	TFT i EFT	71
Peto poglavlje:	Reprogramiranje matriksa.....	89

Treći deo: Tehnike reprogramiranja matriksa: kako da ispravite prošlost, preobrazite budućnost

Šesto poglavlje:	Upoznavanje s tehnikama reprogramiranja matriksa.....	103
Sedmo poglavlje:	Osnovne tehnike	109
Osmo poglavlje:	Nadogradnja osnovnih tehnika matriksa	123
Deveto poglavlje:	Protokoli za preobražaj života.....	149
Deseto poglavlje:	Protokoli za preobražaj odnosa.....	157
Jedanaesto poglavlje:	Protokoli za zavisnost i navike.....	163
Dvanaesto poglavlje:	Naročiti protokoli za rešavanje životnih izazova	179
Trinaesto poglavlje:	Protokoli za prošli život i buduće sopstvo.....	187
Četrnaesto poglavlje:	Protokoli za rođenje i rane godine	193

Petnaesto poglavlje:	Rad na dugotrajnim i ozbiljnim bolestima.....	211
Šesnaesto poglavlje:	Pozitivna životna iskustva i zvezde vodilje.....	223
Sedamnaesto poglavlje:	Reprogramiranje matriksa na delu	229
Osamnaesto poglavlje:	Dodatne studije slučajeva.....	247
Zaključak:	Reprogramiranje matriksa i preobražaj sveta.....	279
O autorima		283

PREDGOVOR

Knjiga koju držite pred sobom otvara prolaz ka novoj stvarnosti. Ona je daleko više od praktičnog priručnika za novu moćnu metodu isceljivanja zasnovanu na tehnici emocionalne slobode (EFT). Nudi i najsavremeniji pristup za razumevanje zdravlja i bolesti utemeljen na radu vodećih naučnika iz polja kvantne fizike, nove biologije, epigenetike, teorije traume i medicine nove paradigme. Reprogramiranje matriksa nudi celu novu dimenziju energetske psihologije, koja nas vodi mnogo dalje od klasičnog EFT-a. Gari Krejg, osnivač EFT-a, često je govorio da je EFT „prizemlje novog solitera isceljenja”. Reprogramiranje matriksa vodi nas uz nekoliko spratova tog solitera da bismo mogli da gledamo zvezde.



Još se sećam neverovatnog uzbuđenja 2001. godine, kada sam video isceljenje astme za minut u uvodnom filmu o EFT-u. Odmah sam proučio EFT i narednih šest meseci razmišljao sam o svemu što „znam” o emocijama, svesti i isceljenju tela i uma! Kao što znamo, ta jednominutna čuda dešavaju se samo povremeno s EFT-om; obično treba vremena da se dobro istraže i reše problemi koji se nalaze u korenu psihičke ili fizičke tegobe. Ipak, EFT i energetska psihologija deluju munjevitom brzinom u poređenju sa psihoterapijom, kojom sam se bavio pre trideset godina kao klinički psiholog – ili čak u poređenju sa šamanskim tehnikama isceljenja koje sam naučio deceniju i kusur kasnije.

Nakon EFT obuke, istraživao sam sijaset drugih energetskih modaliteta, od TAT-a, emotransa i napredne PSYCH-K do energetike matriksa, rekonektivnog isceljivanja i lajflajn tehnike. Svi oni imaju mnogo toga da ponude. Međutim, kada sam naišao na reprogramiranje matriksa, osetio sam ogroman nalet uzbuđenja. To je pristup koji integriše veliki deo psihoenergetske prirode naše stvarnosti, teoriju bolesti zasnovanu na traumi i najnovija istraživanja o siste-

mu telo–um – a uz to nudi i sredstvo za isceljenje koje je jednostavno a znamenito, elegantno i maštovito. Lako ga možete praktikovati sami ili zadati svojim klijentima kao domaći zadatak. Kreativan je i zabavan. I što je najvažnije, daje rezultate!

Uvek sam voleo unutrašnja putovanja i istraživanja, rad na podsvesti, i koristio sam geštalt terapiju, tumačenje snova, dijalog glasova, šamanska putovanja i druge tehnike u svojim radionicama i s klijentima. Dok sam sve više i više učio o traumi, disocijaciji i bolesti – iz dela Pitera Levina, Roberta Skera, Brusa Liptona, Stefani Majns, Rika Gerda Hamera i drugih – video sam da su te podličnosti često zaleđeni, disocirani delovi sopstva koji zadržavaju traumatična sećanja, nerazrešene konflikte i negativna uverenja i da je upravo njima potrebno isceljenje i ljubav. Šamanskim jezikom rečeno: potrebno je ponovno pronalaženje duše. Zahvaljujući reprogramiranju matriksa, sada verujem da je veliki deo onoga što sam u prošlosti radio bila samo „razgovorna terapija” s tim zaleđenim delovima – koja je spora i neefikasna! Međutim, reprogramiranjem matriksa, umesto da samo razgovaramo s tim delovima (koji se zovu EHO), možemo da ih otopimo u bezvremenoj večnosti podsvesti – to jest, u svom energetskom polju – kako bi se zagrejali, opustili i produžili dalje svojim putem. Kada ih oslobodimo od osećanja izolovanosti i bespomoćnosti, daćemo im priliku da *pozitivno* doprinesu našem morfnom polju.

Kao što Karl i Saša jasno ističu u ovoj knjizi, pravi „klijent” u reprogramiranju matriksa je EHO. Isceljujemo taj zaleđeni, istra-umirani deo sebe koji je iznenada sebi rekao da je svet opasan, ili da ga niko ne voli, ili da nešto nije u redu s njim, ili da mora da bude dobar/savršen/poseban da bi ga voleli, ili je osmislio strategiju preživljavanja koja je možda bila prikladna dobu od tri ili pet godina, ali se pokazuje samodestruktivnom ili ograničavajućom s trideset ili četrdeset pet godina. Kada sagledate EHO kao pravog klijenta, prednost je u tome što trenutni klijent više nije taj kome je potrebna pomoć i on tako može da zauzme višu tačku gledišta svedoka umesto da se poistovećuje sa uzrujanim ili zaleđenim delom. Time se rizik od abreakcije ili retraumatizacije svodi na najmanju moguću meru i klijentima se pomaže da se povežu s mudrijim i nežnijim aspektima sopstva. Pošto se smatra da EHO poseduje svoju

PREDGOVOR

mudrost, to donekle olakšava ulogu terapeuta, pošto samo treba da navede klijenta da sluša svoj EHO i da ide kuda ga on vodi.

Isceljivanjem onih delova sopstva koji su „zaleđeni u vremenu“, uglavnom pre sedme godine, možemo da oslobodimo sebe i svoje klijente od ograničavajućih obrazaca koji mogu da blokiraju prosperitet, veze, uspeh i sreću i da uzrokuju anksioznost, depresiju, fobije, zavisnost i druge emocionalne teškoće. Budući da nova biologija pokazuje da um kontroliše biologiju, pa čak i gene, isceljivanje EHO-a takođe može da spreči ili čak da isceli fizička oboljenja.

Kako ja to razumem, ogromna većina bolesti potiče iz otpora ili nekoherentne energije – to jest, iz istrajavanja u mislima koje nisu usklađene s višim sopstvom. (Jedini izuzetak je veoma mali broj ljudi s urođenim genetskim poremećajima – a čak i njima potencijalno može pomoći energetska isceljivanje.) Fizički simptomi mogu se posmatrati kao korisna ogledala onoga što se „zaleđilo u vremenu“ u našoj psihi i što treba da se iznese na svetlost i na toplotu svesti. Loša ishrana i toksini u prirodnoj sredini mogu uticati na naše zdravlje, a virusi i bakterije mogu da izazovu simptome, ali tek onda kada je telo već oslabljeno emocionalnim stresom. Kao što ističe molekularni biolog i nekadašnji profesor biologije na Univerzitetu Stanford, Brus Lipton, devedeset pet procenata bolesti potiče od stresa – a *sto procenata stresa potiče od pogrešnih uverenja*. Reprogramiranje matriksa otkriva da trag svakog od tih „pogrešnih uverenja“ vodi do zaleđenog EHO-a kojem je potrebno isceljenje.

Kada sam se obučavao u reprogramiranju matriksa s Karlom, diskutovali smo o tome da li EHO treba da se reintegriše. U svom slobodnom stilu, Karl je rekao da nema nikakvih pravila – samo uradiš ono što tvom klijentu i EHO-u deluje ispravno. Po meni, naša unutrašnja sopstva nalik su porodici. U zdravoj porodici, ljubav i komunikacija teku slobodno, ali ipak postoje jasne granice i odvojeni identiteti. Svako doprinosi, svi se osećaju slobodno, svi se razvijaju. U disfunkcionalnoj porodici, naprotiv, trauma dovodi do prekida u komunikaciji i u protoku ljubavi i emocije postaju blokirane. Slično tome, deo našeg unutrašnjeg sopstva može biti potisnut, kontrolisan, kritikovan, isključen, ignorisan ili odbačen. Obrasci se onda zalede u vremenu i često se prenose kroz generacije – sve dok se neko ne pobuni protiv njih i ne razbije „lanac patnje“. Reprogrami-

ranje matriksa obnavlja zdrav protok energije tako da otuđena sopstva mogu ponovo da se vrate na pravu stazu. Kao u Helingerovom modelu porodičnih konstelacija, ljubav onda slobodno teče. Prema ovom gledištu, samo treba iznova da se povežemo sa svojim EHO-om (umesto da se razdvojimo), da ga dovedemo u svest i ljubav i da mu pomognemo da izađe iz svog zaleđenog stanja. Onda EHO naše prošlosti postaje naše pomagalo umesto teškoće.

Svašta može da se desi kad počnete da susrećete svoje EHO-e i kad vidite kuda će vas oni odvesti. U jednoj od svojih prvih seansi reprogramiranja matriksa, moj četvorogodišnji EHO podstakao me je da razgovaram sa svojim ocem, koji mi je potom otkrio potresnu scenu iz svog detinjstva. Počeo sam da tapkam po očevom osmogodišnjem EHO-u i uspostavili smo međugeneracijsko isceljivanje. U drugoj seansi, moj EHO odveo me je do mog rođenja, a onda do smrti u prošlom životu na bojnopolju koja je odražavala istu osnovnu temu. Drugi EHO odveo me je putem od žute cigle do zemlje Oz, ruku pod ruku s dobrom vešticom Glendom.

Otkad sam počeo s reprogramiranjem matriksa, posetio sam mnoga traumatična sećanja iz svoje prošlosti, kojima sam se već „bavio” koristeći EFT. Kao rezultat toga, lični problem na kom sam radio skoro trideset godina iskonski se promenio u roku od nekoliko nedelja. Nakon rada sa svojim EHO-om, s lakoćom, pomirenjem i spokojem izbio sam se i s potencijalno traumatičnom situacijom. Na neki način, koji mi deluje i suptilno i duboko, osećam se celovitije, prisutnije i življe.

EFT može da ukloni emocionalni naboj iz bolnih uspomena, ali često za sobom ostavlja prazninu. Naprotiv, reprogramiranje matriksa isceljuje prošle uspomene i umesto njih stavlja nova sećanja, tako da prizivanje starih uspomena sada donosi radostan energetski otisak. Dobijamo sve ono što pošaljemo u to polje, prema zakonu privlačenja, tako da održavanje tih novih pozitivnih slika ne samo što nam prija već znači i da stvaramo sasvim novu budućnost. Pošto smo svi mi, na kraju krajeva, jedno, ovo isceljenje takođe šalje talase u kosmos. Isceljujući svoje klijente, isceljujemo sebe. Isceljujući sebe, isceljujemo jedni druge. Isceljujući svoju prošlost, isceljujemo svoju budućnost – i lično i kolektivno.

Dok učite o EHO-u i reprogramiranju matriksa, stojite na pragu nove avanture u isceljivanju emocionalnih i fizičkih bolesti i osloba-

PREDGOVOR

date svoj ogroman ljudski potencijal. Uživajte u ovoj knjizi i, iznad svega, koristite ovo fantastično novo pomagalo. Za sebe. Za svoje klijente. I za naš svet.

Gil Edvards

Septembar 2009.

www.livingmagically.co.uk

Zahvalnosti

I Saša i Karl hteli bi da zahvale:

Gilu Edvardsu zato što je bio ljubazan da napiše predgovor i pruži povratnu informaciju o knjizi.

Rebeki Roberts što je kucala transkripte seansi, kao i na ljubavi i podršci.

Šeron King na njenom doprinosu reprogramiranju matriksa.

Tedu Vilmonu na prijateljstvu i povratnim informacijama.

Kolmu Devlinu, www.aametbuzz.com, na svoj njegovoj podršci.

Svim praktičarima koji su doprineli ovoj knjizi svojim studijama slučaja.

Čitavoj zajednici reprogramiranja matriksa.

Gejl Gang na slici „Tačke pritiska”.

Hejzel Trudo na pesmi o reprogramiranju matriksa.

Gariju Krejgu i Rodžeru Kalahanu na njihovom fenomenalnom doprinosu energetske psihologiji kreiranjem EFT i TFT – „Stojimo na ramenima džinova!”

Brusu Liptonu, Dejvidu Hamiltonu, Rupertu Šeldrejku, Institutu Hartmat, Gregu Brejdenu, Dosonu Čerču i doktoru Robertu Skeru na nadahnuću koje su njihova dela pružila.

Hvala našoj fenomenalnoj urednici, Lizi Hačins, koja je dopri-
nela ovom naslovu. Tvoja bistrina, preciznost i oštro oko za detalje
nemaju premca i čast nam je što smo imali priliku da sarađujemo
s tobom.

Hvala svim predivnim ljudima u Hej hausu – Mišel Pili, Ejmi
Kiberd, Marijel Kalambusis, Moniki Mihan, Dajen Hil, Džo Burdžes,
Džo Lal i Džoani Linkoln – ne samo zato što ste objavili ovu knjigu
već i na čitavom trudu i sjajnim savetima koje ste nam davali.

Saša bi takođe htela da zahvali:

Životnom partneru, Rupertu Vudu, što mi je podrška u svemu
što radim. Mnogo te volim.

Mami, tati i Veroniki, na svoj vašoj ljubavi i podršci, naročito dok
sam završavala ovu knjigu.

REPROGRAMIRANJE MATRIKSA

Braći Benu i Dajmu – obojicu vas silno volim.

Bretu Moranu, Karlu Dosonu, Rebeki Roberts, Saši Ker, Fioni Šakili Berns, Krisu Glid-Ovenu, Suzi Šelmerdin i Šeron King na prijateljstvu i podršci.

Pitu Jejtsu i Ani Ingam, www.heartyyoga.co.uk, što ste mi pomogli da se probudim!

Hariju Masiju, Piteru Frejzeru, Brusu Robertsonu, Andrei Evans, Sari Skinner, Sari Tarner i svima u NES-u što ste mi pomogli da unapredim svoje razumevanje o ljudskim telesnim poljima.

UVOD

Karlova priča o reprogramiranju matriksa

Stvorio sam reprogramiranje matriksa 2006, ali priča o tome kako sam došao do te tehnike počela je mnogo ranije, 1987. godine.

Kad sam imao dvadeset jednu godinu, doživio sam nešto što se može opisati samo kao duboko i spontano duhovno iskustvo. Dve godine pre tog iskustva stalno sam osećao potrebu da budem sam. Kao društvenoj osobi koja je uvek uživala u prisustvu drugih, to mi je bilo veoma nesvakidašnje. Mnogi životni problemi isprečili su se želji za samoćom u tom periodu, ali na kraju sam, u leto 1987, dobio odmor i obreo se sasvim sam na plaži u Španiji.

Osmog ili devetog dana tog dvanaestodnevnog odmora dogodilo se moje duhovno iskustvo. Iako ga nije lako opisati rečima, činilo mi se kao da sam iznenada osetio duboku i iskonsku vezu s univerzumom. Kao da sam mogao da vidim duh svake osobe koju sretnem i da s njom podelim univerzalne istine koje su mi ranije bile nepoznate.

Nisam siguran kako se moje ponašanje tada promenilo, ali bilo je očigledno da me ljudi doživljavaju drugačije; čak bi mi prilazili i stranci i odmah bi mi se poveravali, govorili o svojim problemima i brigama u životu.

To se nastavilo i kad sam se vratio s odmora. Ljudi koji se ranije nisu družili sa mnom dolazili su kod mene kući da me slušaju i razgovaraju sa mnom. Privukao sam grupu „sledbenika”, iako mi to nije bila namera.

A onda, posle nekoliko meseci, jednako brzo kao što me je pro-našlo, to stanje me je napustilo. Jednog dana me je jedan od „sled-benika” samo pogledao i rekao: „Iščezlo je, je l' da?” – i bio je u pravu. To je bilo jasno i drugima isto kao i meni.

Sledećih šest godina putovao sam i radio širom sveta, ali u korenu moje želje da putujem nalazila se duboka i sveobuhvatna misija:

da se vratim na onu plažu, na mesto gde sam verovao da ću povratiti talente i razumevanja koje sam izgubio.

Dok sam vodio bar u Londonu 1993, upoznao sam Adel, svoju sada bivšu ženu, i preselili smo se u Ameriku, gde nam se rodilo prvo dete, a onda u Hongkong. Usledilo je drugo dete. Sve to vreme tragao sam za obnovom duhovnog iskustva i zbog toga nikada nisam bio u potpunosti prisutan u braku, što je naposljetku i narušilo naš odnos.

Adel je imala uspešnu karijeru na visokom položaju, tako da je, kad smo se vratili u Englesku 1996. godine, bilo logično da ja ostanem kod kuće i gajim decu. Međutim, iako je to bilo praktično rešenje, osećao sam se veoma neispunjeno u svojoj ulozi. Jedina uteha bio mi je roman koji sam pisao, ali ga nikad nisam objavio, i koji me je održavao u kontaktu s onim iskustvom na plaži.

Dok mi je brak propadao, sve sam više pio i pušio i osećao sam se izolovano. Kao posledica toga, samopouzdanje i osećaj vrednosti spali su mi na minimum. Neizbežno, i zdravlje mi se pogoršalo. Donji deo leđa, vrat i ramena neprestano su me boleli. Prvi put u životu bile su mi potrebne naočare. Imao sam velikih problema s probavom i toliko teške alergije i osetljivosti da su me testirali zbog sumnje na rak creva. Razvio sam rezistenciju na insulin i bio sam u stanju koje prethodi dijabetesu. Nivo energije mi je opao i bio sam hronično umoran tako da sam često znao da odvedem decu u školu i onda da se vratim u krevet i spavam preko dana. Svaki zadatak kao da je zahtevao najveći mogući trud i strahovao sam od prostog odlaska u prodavnicu. Kako je vreme prolazilo, sve sam više padao u depresiju.

Kad sam se, početkom 2002, najzad razveo – do tada sam već bio u teškom mentalnom i fizičkom stanju – doživio sam nekoliko izuzetno sinhronizovanih događaja koji su me naveli da posetim utočište na Tajlandu. Tada sam se upoznao s EFT-om (tehnika emocionalne slobode).

Tokom narednih meseci počeo sam da se oporavljam. Leđa su me manje bolela, više nisam morao da nosim naočare, imao sam više energije i poleta i poraslo mi je samopouzdanje. Nije se to desilo preko noći, ali polako su se dobri periodi produžavali, a loši skraćivali. Na kraju sam, tokom sledećih nekoliko godina, povratio želju za životom.

Nakon mojih odličnih rezultata s EFT-om, prošao sam obuku za praktičara i nekoliko godina radio s klijentima pre nego što sam i sâm postao EFT trener. A onda sam, početkom 2006, položio stroge teorijske i praktične ispite kako bih postao EFT učitelj, jedan od samo dvadeset devet u svetu.

Pošto sam prirodno privlačio mnogo klijenata i učenika koji su patili od autoimunih oboljenja i drugih ozbiljnih bolesti, formirao sam obuku „EFT za ozbiljne bolesti”, koja je bila popularna i među stručnjacima i među laicima. Nekoliko godina to mi je bila strast i fokus, zajedno s obučavanjem EFT praktičara širom sveta. Takođe 2006, dok sam vodio EFT obuku za praktičare u Australiji, iskusio sam igru sudbine koja je dramatično promenila moj način rada. Tokom jedne EFT seanse, polaznica kursa koja je imala problema sa izuzetno traumatičnim sećanjem, izjavila je: „Toliko jasno vidim sliku sebe kad sam bila mlađa da bih mogla da je tapnem.” (Ako niste upoznati s EFT-om, ova rečenica biće vam razumljivija kasnije.) Podstakao sam je da to i uradi, što je dalo neverovatne rezultate. Tako je rođeno reprogramiranje matriksa.

Od tada se ono razvilo u široki spektar tehnika. Za razliku od tradicionalnog EFT-a, reprogramiranje matriksa nudi niz protokola za različita stanja, a rezultati koje sam video bili su fenomenalni. Isto tako, oni koje sam obučavao kako da ga koriste doživeli su izvanredne ishode sa svojim klijentima ili sami na sebi.

Jedan od mnogih zadivljujućih rezultata usledio je kad je Saša Alenbi, koautorka ove knjige, pobedila bipolarni afektivni poremećaj dok sam radio s njom dvadeset minuta na jednom od treninga. Zato me nimalo nije iznenadilo kada me je 2008. godine pitala da li može zajedno sa mnom da napiše ovu knjigu. Izuzetno se radujem što ću podeliti s vama ovu tehniku koja menja život i uliva moć i želim vam mir i sreću dok se vaše putovanje reprogramiranja matriksa razvija.

Sašina priča o reprogramiranju matriksa

Godine 2005. potpuno me je onespособio mijalgijski encefalomijelitis, oboljenje za koje trenutno ne postoji lek. Iako sam tada bila veoma aktivan predavač, ljubitelj izvođačkih umetnosti i trener

za lični razvoj, u početku me je ova bolest slomila. Ali ono što je prvobitno delovalo kao teškoća, kasnije se pokazalo kao maskirani blagoslov. S tim je krenulo putovanje ličnog razvoja, koje je bilo toliko iskonsko da sam sada duboko zahvalna na tom oboljenju i svemu što me je ono naučilo.

Kao i mnoga velika putovanja, moje je započelo prekretnicom. U to vreme nisam bila u stanju sama da se kupam niti oblačim. Ležala sam u krevetu dvadeset sati dnevno, stalno vrteći u umu negativne poruke o tome koliko je moj život užasan i koliko je moja situacija beznadežna. Međutim, jednog dana sam, u naletu inspiracije, shvatala da je, premda je bol neizbežan s obzirom na moje fiziološko stanje, patnja svakako pitanje izbora. Ako stalno govorim sebi da je situacija u kojoj se nalazim užasna i da mi je život uništen, poremetiću sopstveno isceljenje – to je razumevanje do kog sam došla čitajući dela Lujze Hej pre mnogo godina, ali usvojila sam ga kao ličnu istinu tek u tom trenutku. Tada sam rešila da prestanem da se opirem svom oboljenju. Zarekla sam se da ću prihvatiti svoje stanje i pokušati da naučim nešto iz njega, i označila sam sebe kao osobu koja je „u procesu oporavka” od mijalgijskog encefalomijelitisa, umesto kao osobu koja „boluje od mijalgijskog encefalomijelitisa”.

Putovanje koje je usledilo bilo je jednako značajno kao i moja prekretnica. Sve što je trebalo da naučim kako bih se oporavila počelo je samo da mi stiže. Činilo mi se kao da sam blagoslovena. Često sebi postavljam pitanje: „Da li bi mi sve to ionako došlo i da nisam promenila razmišljanje?” Sumnjam, i verujem da je ogromna promena u mojoj svesti privukla prave okolnosti za moje isceljenje.

Radila sam na fizičkim aspektima svoje bolesti koristeći različite tehnike, s dobrim rezultatima. Ali sam i dalje imala brojne psihičke probleme. Većina njih poticala je od invazivnih sećanja koja su me godinama morila. Probala sam s raznim razgovornim terapijama i drugim modalitetima isceljenja, uključujući i hipnoterapiju, psihoterapiju, savetovanje, meditaciju i akupunkturu. Takođe sam praktikovala jogu, šijacu, reiki i lajf koučing. Pored toga, imala sam obimno iskustvo u menjanju destruktivnog ponašanja budući da sam radila kao pedagog s problematičnim tinejdžerima. Međutim, uprkos svojoj potrazi, nisam bila nimalo bliža okončanju emocionalnog bola u kom sam živela. Sve se to promenilo kada sam naišla na EFT.

Moje prvo iskustvo s njim bilo je fenomenalno. Mučili su me jaki bolovi u listovima, osećala sam se kao da mi kiselina kaplje niz nervni sistem. Zbog tih bolova dobila sam invalidsku penziju, i oni su bili prisutni oko petnaest meseci kada sam otkrila EFT. Naučila sam EFT sekvencu tapkanja iz knjige i primenila sam je na bolove. Posle nekoliko minuta osetila sam kao da mi se led steže sa zadnje strane nogu. Onda prodorni bol koji mi se od nogu popeo uz kičmu i kao da mi je izašao kroz teme. Potekle su mi suze, smejala sam se i plakala u isto vreme. To je trajalo nekoliko minuta, a onda sam naglo prestala. Bolovi koji su me toliko dugo mučili u potpunosti su iščezli.

Posle ovog zadivljujućeg iskustva potražila sam program za obuku EFT praktičara. Posebno me je privukao rad s Karlom Dosonom iako je bilo drugih trenera koji su mi geografski bliži a nije mi bilo zgodno da putujem u tadašnjem fizičkom stanju. U to vreme nisam imala pojma o Karlovom iskustvu u radu s mijalgijskim encefalomijelitisom, kao ni da je i on sam prebrodio zdravstvene tegobe vezane za hronični umor pomoću EFT. Kao da me je sam univerzum doveo kod njega.

Na početku prvog trodnevnog treninga, rekla bih da sam se za četrdeset posto oporavila od mijalgijskog encefalomijelitisa. Na kraju ta tri dana, bilo mi je sedamdeset posto bolje. Šta je bilo zašlužno za ovaj čudesni preokret? Nije do njega došlo samo zato što sam se pozabavila fizičkim simptomima služeći se EFT-om. Štaviše, na obuci sam naučila da su fizički simptomi samo vrh ledenog brega. Poboljšanje je usledilo zato što sam se tri dana bavila traumom iz detinjstva i životnim iskustvima koja su doprinela mojim pogrešnim uverenjima i iščašenom razmišljanju o sebi i o svetu. To je bio koren fizičke bolesti od koje sam patila.

Važno je podvući da ne sugerišem da mijalgijski encefalomijelitis potiče samo iz uma, naprotiv. Kao što sam naučila, i kao što ćemo pokazati u ovoj knjizi, svi zdravstveni problemi istovremeno su i u umu i u telu i ono što utiče na psihičku menja i fiziologiju. Bitno je da se to jasno istakne budući da mijalgijski encefalomijelitis još uvek okružuju predrasude iz dana kada se smatralo da je to potpuno psihičko oboljenje. Ovde pravim razliku između stare paradigme, koja je pogrešno pretpostavljala da je mijalgijski encefalomijelitis u

celosti u umu, i nove paradigme, iz polja nauke o odnosu telo–um, koja pokazuje kako stres i trauma mogu da stvore bolest. Ali najpre, nešto više o mom putu ka isceljenju.

Pored mijalgijskog encefalomijelitisa, kao odrasla patila sam od bipolarnog afektivnog poremećaja, poznatijeg pod nazivom manična depresija. Otprilike na svakih šest nedelja obuzimalo bi me duboko osećanje depresije, koje sam dovodila u vezu sa svojom potpunom odsećenošću od izvora. Povremeno bih doživljavala i nagon toliko jak da bih se fiksirala na jedan jedini zadatak po cenu životne ravnoteže. Patila sam od tog poremećaja dvadesetak godina pre nego što mi je uspostavljena prava dijagnoza; on mi je uticao na posao, veze i narušavao mi je životnu radost.

Kada sam pohađala EFT obuku, jedina namera bila mi je da prebrodim mijalgijski encefalomijelitis. Nisam imala ni predstavu da je uopšte moguće razrešiti bipolarni poremećaj, a kamoli da ću baš to i učiniti na kraju trodnevne obuke. Međutim, dok sam radila s drugim članom grupe, upala sam u veliki problem. Koristili smo EFT kako bismo rešili jednu od mojih loših uspomena kada sam iznenada utonula u bipolarnu depresiju, što je za mene bilo jednako kao da me katapultiraš unazad brzinom od hiljadu kilometara na sat. U tom stanju, prestravila me je činjenica da sam u sobi punoj nepoznatih ljudi. Karl je opazio da imam teškoća i upotrebio je reprogramiranje matriksa na meni (iako je ovo bilo u veoma ranim fazama te tehnike i ona tada još nije imala ni ime). Ne samo što sam brzo prevazišla traumu već sam se neočekivano brzo vratila iz depresije. Do tog trenutka u mom životu bile su mi potrebne nedelje da se posle takvog incidenta ponovo osetim povezano i celovito. Najčudnije od svega, to je bio poslednji put da sam doživela bipolarnu depresiju. Sećanje na kojem sam radila očigledno je bilo glavni okidač mog stanja.

Nakon obuke za EFT praktičara, sama sam radila s EFT-om i reprogramiranjem matriksa. Posle nekoliko meseci oporavila sam se od mijalgijskog encefalomijelitisa za devedeset posto. Multidisciplinarnim pristupom svom isceljenju, koji je obuhvatio i drugu tehniku energetske psihologije poznatu kao PSYCH-K, promene u ishrani, upotrebu suplemenata i osteopatsku intervenciju u vidu Perin tehnike, ubrzo sam se vratila stopostotnom zdravlju.

Osamnaest meseci nakon obuke mnogo sam radila s klijentima, uglavnom koristeći EFT, ali sve više i reprogramiranje matriksa. To je bilo baš na početku razvoja te tehnike – nije imala ni ime kada sam počela da je koristim s klijentima, taman što sam je naučila zahvaljujući Karlovom radu na meni i, kasnije, zahvaljujući njegovim demonstracijama te tehnike. Radila sam kao terapeut s punim radnim vremenom i imala sam otprilike četrdeset klijenata, uglavnom ozbiljno bolesne ljude i one koji su pretrpeli traume u detinjstvu. Ubrzo sam shvatila da koristim reprogramiranje matriksa na svakoj seansi i videla sam zadivljujući napredak u životu ljudi dok sam upotrebljavala tu tehniku. Klijenti koji su godinama išli na psihoterapiju i druge oblike razgovorne terapije doživljavali su preobražaj nakon pet do deset seansi (iako su oni sa ozbiljnim bolestima obično morali dugoročno da koriste tu tehniku da bi razrešili tegobe).

Kada je međunarodno izdata moja prva knjiga, *Joyful Recovery from Chronic Fatigue Syndrome/ME: Accelerated Healing with Emotional Freedom Techniques*¹, osetila sam poriv da napišem ovu knjigu kako bi informacije doprle do šire publike. Uprkos mnogobrojnim kvalifikacijama iz brojnih modaliteta isceljivanja, sa sigurnošću mogu reći da mi je reprogramiranje matriksa postalo omiljeno sredstvo za borbu s bilo kojim fizičkim ili emocionalnim izazovom. Jedva čekam da podelim svoj entuzijazam s vama.

EFT

Kao što smo videli, reprogramiranje matriksa proisteklo je iz EFT-a. Ako vam nije poznato, EFT je sredstvo za samopomoć koje se koristi da se razreši ili popravi bilo koja fizička ili emocionalna tegoba, destruktivni obrazac razmišljanja ili oblik ponašanja. Kreirao ga je Gari Krejg prilagodivši ga iz terapije polja misli (TFT). EFT je uprošćena verzija svoje prethodnice. Podrazumeva tapkanje po tačkama telesnog sistema meridijana – sistema koji se koristi u akupunkturi. Dok tapkate po tim tačkama, u um dovodite fizičke simptome ili negativna sećanja. To vam pomaže da izbacite životne

¹ Za sve knjige koje su pomenute u ovoj knjizi, a nisu objavljene u Srbiji zadržaćemo originalan naslov. (Prim.ure.)

stresove ili fizičke tegobe iz telesnog energetskog sistema, što mu omogućava da se vrati emocionalnom i fizičkom zdravlju.

Pošto u isto vreme tapkate po telu i mislite na tegobe, tehnika EFT istovremeno zaokuplja i telo i um. Dala je zadivljujuće rezultate u lečenju sindroma hroničnog umora / mijalgijskog encefalomijelitisa, reumatoidnog artritisa, multipla skleroze, sindroma nervoznih creva, astme, dijabetesa, raka, Kronove bolesti, kolitisa, vitiliga, alopecije, hipotiroidizma, anksioznosti, napada panike, stresa, depresije i stresnog sindroma posle traume, između mnoštva ostalih fizičkih i emocionalnih izazova.

EFT prepoznaje da moramo istovremeno da iscelimo i um i telo kako bismo iscelili bilo koje oboljenje, kao i da većina od ogromnog broja bolesti koje su deo našeg društva vuče poreklo iz životnih stresova i trauma. Te traume lako se mogu razrešiti uz EFT, a rezultati potom utiču i na fizičko telo.

Reprogramiranje matriksa koristi iste akupunkturne tačke kao i EFT, i oni se tapkaju na isti način, ali protokoli su drugačiji. Korisno je osnovno poznavanje EFT-a da bi se koristile tehnike reprogramiranja matriksa iz ove knjige, ali i ako nemate iskustvo s EFT-om, možete da naučite reprogramiranje matriksa iz ove knjige jer ćemo vam dati osnovne smernice o EFT-u pre nego što vam budemo izložili tehnike reprogramiranja matriksa.

Uvod u reprogramiranje matriksa

Reprogramiranje matriksa zasniva se na nekoliko ključnih principa. Prvi je teorija kvantne fizike o tome da smo svi mi povezani jedinstvenim energetskim poljem, poznatim kao matriks. Naša izazovnija životna iskustva stoje kao slike u matriksu u obliku energetskih holograma svesti iliti EHO-a. Reprogramiranjem matriksa možemo da utičemo na taj EHO kako bismo preobrazili slike iz prošlosti i zamenili ih nekima koje nam više prijaju. To menja naše zdravlje, sreću i dobrobit u sadašnjosti.

EHO nas takođe drži u negativnim uverenjima koja su destruktivna po fiziologiju. Možemo da upotrebimo reprogramiranje matriksa da razrešimo ta negativna uverenja i vratimo se ka zdravlju.

UVOD

Uz protokole reprogramiranja matriksa, u ovoj knjizi nalazi se i određeni broj seansi reprogramiranja matriksa s Karlom i Sašom, kao i studije slučaja brojnih drugih praktičara koji koriste ovu tehniku s neverovatnim rezultatima.

Dakle, bilo da ste potpuni novajlija u EFT-u i reprogramiranju matriksa ili iskusni praktičar, ova knjiga poseduje mnoštvo resursa koji će vam pomoći da promenite svoj život, život svojih klijenata, članova porodice i prijatelja, kao i samo jedinstveno energetska polje. Želimo vam dobrodošlicu na početku ovog velikog putovanja ka ličnom i globalnom preobražaju.