

---

---

Брэдли Нельсон

---

---



# *Эмоциональный* **КОД ИСЦЕЛЕНИЯ**



**ПОДСОЗНАНИЕ ЛЕЧИТ  
ЛЮБУЮ БОЛЕЗНЬ!**

Нектар для души

Брэдли Нельсон

**Эмоциональный код  
исцеления. Подсознание  
лечит любую болезнь!**

«АСТ»

2007

УДК 159.964  
ББК 88.6

**Нельсон Б.**

Эмоциональный код исцеления. Подсознание лечит любую болезнь!  
/ Б. Нельсон — «АСТ», 2007 — (Нектар для души)

Причина всех болезней – эмоции! Точнее, эмоции, которые не пережиты, не отработаны. Они как ржавчина разъедают здоровье. Каждый миг! И если избавиться от таких эмоций, то организм сможет сам справиться с любой болезнью, подключив неисчерпаемые ресурсы самоисцеления. В этой книге – уникальный метод, который поможет быстро и навсегда нейтрализовать не пережитые эмоции. Это достигается путем очищения подсознания от негатива. Освоив несложные приемы, вы быстро улучшите самочувствие, избавитесь от страхов и депрессий, справитесь с хроническими болезнями, наладите отношения с людьми – и решите еще множество проблем, как ваших, так и близких людей и детей.

УДК 159.964  
ББК 88.6

© Нельсон Б., 2007  
© АСТ, 2007

# Содержание

Посвящение	7
Предупреждение для читателей	8
Благодарности	9
Часть первая	10
Глава 1	10
Что такое скрытая эмоция	11
Будущее в плену у прошлого	12
Вред, причиняемый заблокированными эмоциями	14
Заблокированные эмоции и физическая боль	15
Заблокированные эмоции и болезни	18
Глава 2	21
Сознание и подсознание	21
Разговор с телом	23
Тест на раскачивание	23
Есть ли у вас заблокированные эмоции?	26
Энергетическая медицина	29
Заблокированные эмоции и дети	32
Распространение заблокированных эмоций	35
Резонанс заблокированных эмоций	35
Двойственная природа заблокированных эмоций	40
Физическое воздействие заблокированных эмоций	42
Конец ознакомительного фрагмента.	46

# **Брэдли Нельсон**

## **Эмоциональный код исцеления.**

## **Подсознание лечит любую болезнь!**

**Bradley Nelson**

**The Emotion Code. How to Release Your Trapped Emotions for Abundant Health, Love and Happiness**

*Права на перевод получены соглашением с Mr. Bradley B. Nelson.*

© 2007 by Dr. Bradley B. Nelson

### **Методика, которую может освоить каждый!**

Великолепная книга! Доктор Брэдли Нельсон тоже предлагает, как и Питер Левин, работать с заблокированными эмоциями, поскольку считает, что если не «прожить» эмоцию до конца и просто «отпустить» ее, то она «застрянет» в теле. Ее энергия остается и начинает влиять на все тело, его клетки и органы, своей частотой вибрации внося дисбаланс. Эти застрявшие в теле эмоции надо высвободить, пока они не нанесли существенного вреда здоровью. Нельсон не только рассказывает о вреде «застывших» эмоций, но и предлагает реальные тесты и упражнения, которые помогут с ними справиться. Очень практичная книга, будет полезна и понятна каждому.

*Доктор Стивен Янг, практикующий психолог*

### **Эта книга может спасти вашу жизнь!**

С этой книгой я понял, что в мире существует гораздо больше непознанного, чем принято думать. Доктор Нельсон объясняет внутреннюю работу подсознания. Эта книга, несмотря на то, что затрагивает сложные темы эмоций и работы подсознания, будет понятна каждому. В этой книге вы найдете ответы на вопросы, которые давно вас мучают. Почему некоторые не могут похудеть, а другие одиноки, а кто-то постоянно болеет. Доктор Нельсон не просто отвечает на вопросы, он учит нас быть хилерами – целителями! Вы можете помочь и себе, и близким, решить проблемы, которые сопровождают вас всю жизнь. Эта книга все изменит.

*Элиот Т. Мур*

### **Я обрел второе дыхание!**

В этой книге мощный и надежный метод избавления организма от негативной энергии. Прочитав эту книгу, я вернулся к полноценной жизни без боли и постоянного недомогания. Вернулись силы и желание жить, работать. Я словно обрел второе дыхание. Это потрясает.

*Дэвид Миллер*

### **Просто, но работает**

Я использовал эту методику и могу сказать – результат есть! Вам может показаться, что это слишком легко. Когда я начал заниматься, я особо не верил в то, что результат будет, что происходит какое-то очищение от старых эмоций. Но с течением времени я заметил реальные перемены в жизни. Я забыл про

лекарства и бессонницу, смог наконец найти общий язык с братом. Прекрасная книга – простая и очень информативная!

*Тео Гарсиа*

**Фантастическое исследование!**

Фантастическое исследование мира эмоций и того, как они влияют на нашу жизнь! Очень интересная информация, примеры исцеления, которые не могут не вдохновлять. Мы все можем выполнять эти упражнения вместо того, чтобы пить таблетки. Я рекомендую всем, кто ищет простой и ясный путь к исцелению.

*Джон С. Холл*

## Посвящение

Памяти Брюса А. Нельсона-старшего и Рут Нельсон, моих замечательных родителей, которые всегда любили и поддерживали меня.

Памяти доктора Иды Глинн Хармон и Аллена Бэйна (Дока и Иды), которые излечили меня, когда я был очень больным мальчиком, и открыли для меня мир естественного целительства.

Доктору Стэнли Флэггу, моему наставнику и учителю.

Наконец, моей жене Джин, чьи идеи, озарения, помощь, мечты и поддержка сделали эту работу возможной.

## **Предуведомление для читателей**

«Эмоциональный код» – это методика самопомощи, которая часто оказывается весьма эффективной и приводит к удивительным результатам, как в отношении физического здоровья, так и эмоционального состояния. Тем не менее она относится к относительно новой области исследований и не была поэтому, тщательно изучена.

Данная книга основана на личном опыте и наблюдениях доктора Брэдли Нельсона. Читатель несет полную ответственность за собственное физическое и психическое здоровье. «Эмоциональный код» не должен подвергаться ложному истолкованию или использоваться для диагностики конкретных заболеваний психической, физической или эмоциональной природы. Ни мышечные тесты, ни тест на раскачивание не следует использовать для подтверждения наличия или отсутствия конкретных заболеваний.

Данная книга не предназначена для того, чтобы подменить собой работу каких бы то ни было медицинских служб, учреждений и специалистов. Ни автор, ни издатель не несут ответственности за последствия, к которым может привести использование средств и методик, представленных на страницах данной книги. Любое применение описанных методик оставляется на личное усмотрение читателя и под его полную ответственность.

Все истории, представленные в книге, – подлинные, однако в некоторых случаях имена участников изменены.



## Благодарности

Выражаю свою глубокую признательность всем, кто помогал мне в создании этой книги.

Моим пациентам – за то, что они позволили мне стать их другом и их врачом и за разрешение опубликовать их истории.

Моему брату Грегу – за то, что он открыл для меня магнитотерапию, и за новый взгляд на вещи.

Моему брату Брюсу – за то, что он показал мне силу намерения и силу милосердия.

Моим сестрам Мишель и Ноэль – за то что они всегда ободряли меня, и за их любовь.

Донне Бич – за то она выслушивала меня часами напролет и за то что помогла организовать мои записи и начать писать.

Джин и Натали Нельсон и Райану Мурхеду – за их неоценимую помощь с редактированием и за фотографии.

Кристи, Натали, Джин, Ретту, Йену, Элизабет, Энджеле, Ноэль и Сьерре за то, что выступили в роли моделей и Дрю и Джозефу за их идеи и позитивный настрой.

Джозефу – за его художественный вклад и творческий подход и Дрю за его помощь и поддержку.

Исаму Мацуде – за его мечты об исцелении всего мира и за создание магнитов для этой цели.

Моей жене Джин – за то, что она со мной в горе и в радости – за то, что стала моим вдохновением, моим помощником и моим лучшим другом.

И, наконец, Богу – за то что отвечал на мои молитвы, за то, что подарил счастье закончить эту книгу, за то что дал мне возможность лечить людей и за то что всегда направлял меня на моем жизненном пути.

## Часть первая

### Заблокированные эмоции

*Правда бывает невероятнее вымысла, но это потому, что вымысел должен придерживаться правдоподобия, а правда – нет.*  
**Марк Твен**

## Глава 1

### Заблокированные эмоции – невидимая эпидемия

Как мы могли бы существовать без эмоций? Если представить весь пережитый нами опыт в виде гобелена, на котором вытканы узоры, именно эмоции создают его многоцветье.

Эмоции в буквальном смысле окрашивают нашу жизнь. Попробуйте хоть на минуту представить мир, полностью лишенный эмоций. В нем невозможна радость. В нем отсутствуют счастье, восторг, милосердие, доброта. В нем нет любви, нет вообще никаких положительных чувств.

В этом гипотетическом мире нет также никаких отрицательных эмоций. Нет сожаления, нет гнева, нет тоски, нет горя. Жить в таком мире почти невозможно. Без способности испытывать эмоции – любые – жизнь превратится в тусклую рутинную процедуру перехода из колыбели в могилу. Скажите спасибо, что вы можете испытывать эмоции!

Но приходилось ли вам испытывать эмоции, без которых вы предпочли бы обойтись? Скорее всего, в вашей жизни, как и в жизни подавляющего большинства людей, случались плохие времена. Бывали дни, наполненные тревожными опасениями, и другие, когда вы переживали печаль, гнев, разочарование, страх. У вас могли быть периоды, когда вы ощущали сожаление, подавленность, неуверенность в себе, отчаяние или что угодно еще из широкого спектра негативных эмоций.

Чего вы (как и большинство людей) не осознаете, так это, что некоторые негативные эмоции, как вам кажется, давно пережитые и забытые, все еще исподволь влияют на вашу жизнь и это влияние может оказаться крайне опасным. И задача данной книги – помочь вам обнаружить такие «застывшие» эмоции и избавиться от них.

Большая часть наших физических и психологических проблем обусловлена негативными эмоциональными энергиями, которым мы не смогли дать выхода, и они оказались заблокированными в нашем теле. «Эмоциональный код» даст вам простой на эффективный метод, позволяющий найти такие скрытые энергии и освободиться от них навсегда.

Многие люди обнаружили, что, как только они освободили свои заблокированные эмоции, они начали жить более здоровой и счастливой жизнью. Даже одна-единственная заблокированная эмоция может привести к серьезным физическим и психологическим проблемам.

Вот только несколько примеров, показывающих, как освобождение от негативных энергий с помощью «Эмоционального кода» привело к быстрому и поразительному улучшению физического и эмоционального состояния.

*У Элисон немедленно прошла боль в коленном суставе, и тем же вечером она смогла выступить с танцевальным номером.*

*Линду совершенно покинули навязчивые мысли о самоубийстве.*

*Дженнифер полностью избавилась от своей тревоги и сейчас чувствует уверенность, которой ей так не хватало.*

*По словам Лори, она впервые в жизни чувствует, что Бог любит ее.*

*Шерил наконец смогла освободиться от гнева на бывшего мужа, и теперь у нее новые, чудесные, полные любви отношения с новым мужчиной.*

*Джулия получила высший балл в тестировании на должность секретаря судебных заседаний – после нескольких провалов.*

*Ларри избавился от боли в ногах и хромоты.*

*У Конни прошла аллергия.*

*У Нейла исчезло не покидавшее его в течение двух лет чувство глубокой обиды на начальника.*

*Иоланда, после многолетних неудач, наконец сбросила вес.*

*Джоанна всего за неделю избавилась от булимии.*

*У Тома улучшилось зрение.*

*У Джима перестало болеть плечо.*

*У Минди прошел карпальный (кистевой) туннельный синдром.*

*Сэнди, долгое время страдавшая от боли в колене и безуспешно обращавшаяся уже к трем врачам, избавилась от нее в один момент.*

*Ночные кошмары, которые были настоящей чумой для Кэрол на протяжении 30 лет, исчезли за неделю и больше не вернулись.*

Я лично был свидетелем всех описанных случаев, так же как и многих других, подобных им. На протяжении долгих лет врачебной и преподавательской деятельности я наблюдал бесчисленные примеры исцелений, которые казались чудом – и все они были результатом освобождения от застарелых заблокированных энергий по методике «Эмоционального кода».

Цель, ради которой я пишу эту книгу, – научить вас приемам, позволяющим обнаружить заблокированные эмоции у себя и у других людей и избавиться от них.

Неважно, кто вы – врач или рыбак, домохозяйка или подросток – вы можете научиться «Эмоциональному коду», это просто.

Любой человек в состоянии избавить себя от серьезной опасности, которую представляют для каждого из нас скрытые эмоции.

## **Что такое скрытая эмоция**

Год за годом, каждый день нашей жизни, мы постоянно испытываем те или иные эмоции. Порой жизнь преподносит сюрпризы, и тогда эмоции нас переполняют. Время от времени каждому из нас случается переживать сильный всплеск негативных эмоций. Большинство людей предпочло бы забыть свои неприятные переживания, но, к сожалению, подобные события иногда оставляют след в нашей психике и принимают форму заблокированных эмоций, которые могут влиять на нашу жизнь еще очень долго.

В обычном случае мы просто переживаем определенное эмоциональное состояние, а потом оно бесследно проходит. Однако, по причинам, которые нам пока точно не известны, в некоторых случаях эмоция не «отрабатывается» до конца, и тогда энергия этой эмоции как бы оказывается в ловушке физического тела. И в этом случае, вместо короткой вспышки гнева или преходящего приступа депрессии, мы получаем постоянно действующую на нас негативную эмоциональную энергию, которая может привести к серьезным физическим и психологическим проблемам.

Как правило, люди очень удивляются, обнаружив, что их «эмоциональный багаж» является гораздо более материальной вещью, чем они это себе представляли. Заблокированные

эмоции представляют собой хорошо различимые виды энергии, обладающие определенными характеристиками.

### **Обида Нейла**

В качестве примера привожу рассказ одного преподавателя из Канады. Он описывает, как неприятное переживание привело к образованию заблокированной эмоции и какое влияние та оказала на всю его жизнь.

*Это случилось много лет назад, я тогда преподавал в школе и совершенно не ладил с нашей директрисой. Мы конфликтовали чуть ли не каждый день, то по одному поводу, то по другому. Эта женщина была очень злобной и мстительной и стремилась взять над вами верх всеми возможными способами. Наконец, сколько мне помнится, в январе, я не выдержал. Я отправился к врачу и взял отпуск по состоянию здоровья (из-за стресса). Он посоветовал мне отдохнуть и собраться с силами. Это я и делал в течение примерно трех месяцев, а затем вернулся на работу в школу, имея справку, что я здоров. Однако врач поставил условием, что я не должен больше попадать в подобные стрессовые ситуации с начальством.*

*Но, разумеется, все мои чувства, как и сама ситуация в целом, никуда не делись. На меня то и дело накатывали воспоминания, и я постоянно думал об этом, снова и снова пережевывал наши конфликты и чувствовал, как моя кровь закипает и давление подскакивает при мысли о пережитых унижениях. Гнев и обида переполняли меня, когда я думал, что директриса не получила никакого наказания, хотя я был далеко не единственным учителем, кто серьезно пострадал из-за несогласия с ее педагогическими принципами.*

*Так продолжалось примерно в течение двух лет. Я не мог спать по ночам, такое напряжение я испытывал из-за переполнявших меня негативных эмоций. Тогда мы отправились в Южную Калифорнию, где встретили доктора Брэда Нельсона и посетили его клинику. Он провел мне магнитом вниз по спине, чтобы освободить меня от обиды и негодования, и когда он сделал это, я почувствовал – я действительно почувствовал, – как меня отпустило. И с тех пор, хотя я по-прежнему недолюбливаю эту женщину, у меня больше не поднимается давление, и я не испытываю гнева и обиды при мысли о ней, как было в предыдущие годы. Вот вам история о том, как я избавился от эмоционального блока с помощью «Эмоционального кода», которому учит доктор Брэд.*

*Нейл Б., Альберта, Канада*

### **Будущее в плену у прошлого**

Не случалось вам когда-нибудь испытывать ощущение, что на вас давит такой груз, что вы и пальцем не можете пошевелить? Возможно, вы живете не такой жизнью, как вам хотелось бы? Возможно, все попытки построить длительные отношения оказываются бесплодными? Вероятно, вам, как и многим людям, хотелось бы, чтобы кое-какие события в вашей жизни никогда не происходили, но вы не в силах о них забыть. Вы можете даже чувствовать, что ваше будущее непонятным образом оказалось в плену событий прошлого.

## Самосаботаж Дженнифер

История Дженнифер – наглядный пример, показывающий, каким серьезным препятствием на вашем пути могут стать заблокированные эмоции. В колледже они с моей дочерью дружили, так что я хорошо ее знал. Это была жизнерадостная молодая девушка, и перед ней открывалось блестящее будущее. Однажды летом, когда студенты разъезжались по домам, она по дороге заскочила к нам в гости. В колледже у нее все было в порядке, но она посетовала, что кое-какие события из ее прошлого все еще не дают ей покоя, и поинтересовалась, не стала ли она тоже жертвой заблокированных эмоций.

Дженнифер рассказала, что год назад пережила очень бурный и мучительный роман с одним молодым человеком. И теперь, после этой неудачи, она при каждом новом знакомстве испытывает ощущение опасности и не имеющую разумных оснований, но совершенно непреодолимую боязнь перед обязательствами. Она сказала, что неосознанно саботирует любую возможность новых отношений. Я провел диагностику и действительно обнаружил заблокированные эмоции, которые могли стать причиной проблем, возникших у Дженнифер.

Я решил, что научу Дженнифер работать с ее заблокированными эмоциями, и тогда в дальнейшем она сможет продолжить процесс исцеления без моего участия. Она с легкостью освоила «Эмоциональный код» и самостоятельно нашла у себя еще несколько заблокированных эмоций, в их числе и эмоцию, вызывавшую состояние тревоги. Данная эмоция вырастает из творческой неуверенности – состояния, которое человек испытывает, когда приступает к новому виду деятельности, например пишет картину, приходит на новую работу, вступает в новые отношения и т. д. Дженнифер испытывала подобную неуверенность в своих первых отношениях с мужчиной, и это чувство надолго застряло в ее теле. В итоге она смогла освободиться от творческой неуверенности, а также от нескольких еще заблокированных эмоций буквально за несколько минут – после чего поехала домой.

Через несколько дней она позвонила и сообщила об удивительных переменах в своем состоянии. Она рассказала, что ее поведение с одним молодым человеком, который ей нравится, стало гораздо более непринужденным и естественным. Прежде она постоянно чего-то боялась и смущалась в его присутствии, но после освобождения заблокированных эмоций, она чувствует себя спокойно и уверенно. Спустя несколько месяцев их отношения все еще продолжали благополучно развиваться. При этом Дженнифер была уверена, что если бы она не освободила заблокированные эмоции, ее «самосаботаж» сработал бы и в этом случае.

Освобождение от заблокированных эмоций поможет вам преодолеть препятствия в виде обстоятельств вашего прошлого и вдохнет новую жизнь в ваш брак, в семейные и другие личные отношения.

Избавление от заблокированных эмоций придаст вам уверенности, повысит мотивацию, освободит вашу творческую энергию для новых достижений – будь то в личных отношениях, на работе и вообще в жизни в целом.

Люди часто ощущают, что те или иные эмоции из прошлого ограничивают их, но, кажется, не знают, как преодолеть эти ограничения. Многие ищут спасения в традиционной психотерапии, но все ее направления работают исключительно с симптомами, не обращаясь напрямую к заблокированным эмоциям.

Многим людям не удастся реализовать свои способности, и они живут не той жизнью, какой могли бы жить. Очень часто причиной подобных неудач являются заблокированные эмоции, связанные с прошлыми событиями: если от них не удалось освободиться, они саботируют все ваши попытки достичь желаемого. Следующая история хорошо иллюстрирует, как это происходит.

## **Джулия – секретарь суда**

Джулия училась на секретаря судебных заседаний и была полна радостных предвкушений от открывавшихся перед ней перспектив. Судебный секретарь должен уметь работать на специальном записывающем устройстве, и печатать ему приходится очень быстро и аккуратно – чтобы записать с точностью каждое слово, произнесенное во время заседания. Джулия прекрасно справлялась все время учебы, но когда дело доходило до экзаменов, она не могла выдержать давления и проваливала тест. Так повторялось три раза, и она очень боялась, что в случае неудачи следующая попытка станет для нее последней.

Я проверил, нет ли у нее заблокированных эмоций, которые несли бы ответственность за ее поведение во время экзаменов, и, по реакции ее тела, понял, что есть. В ее случае это было разочарование, связанное с разводом родителей. Они развелись, когда Джулии было 15 лет, и она очень переживала по этому поводу. Ее переполняло разочарование, и она так и не смогла от него избавиться. В напряженной обстановке – на экзамене – застрявшее в ее теле разочарование не давало ей нормально работать. Мы освободили заблокированную эмоцию, и следующий экзамен она пролетела, как на парусах, чувствуя себя спокойно и уверенно и получив в результате высший балл.

Джулия даже не представляла, что давний развод родителей и ее переживания по этому поводу могут настолько пагубно влиять на ее сегодняшние поступки.

Так же как ветер, который вы не видите, но ощущаете, заблокированные эмоции, будучи невидимы для человеческого глаза, оказывают на вас, тем не менее, сильное давление.

По моим наблюдениям, существенная часть физических заболеваний, эмоциональных проблем и случаев самосаботажа в действительности имеют причиной заблокированные эмоции.

«Эмоциональный код» поможет вам исправить вашу жизнь, улучшить здоровье и избавиться от скрытого постоянного давления, которое оказывают на вас заблокированные эмоции.

## **Вред, причиняемый заблокированными эмоциями**

Заблокированные эмоции могут негативно сказаться на вашей способности здраво рассуждать и вести себя, так как под их влиянием вы можете делать неверные выводы, слишком остро реагировать на вполне невинные замечания, неверно интерпретировать действия окружающих, портить отношения с людьми. Что еще хуже, они могут вызвать у вас ощущение подавленности, тревоги или другие нежелательные чувства, от которых вы не сможете избавиться. Они могут вносить дисбаланс в работу определенных тканей и органов вашего тела, что может привести к различным последствиям – от усталости и дискомфорта, до серьезных соматических заболеваний. Но, как бы сильно вы ни страдали, невидимые энергии заблокированных эмоций невозможно диагностировать никакими методами, принятыми в современной медицине, – даже если именно они являются основной причиной ваших физических и эмоциональных проблем.

Чтобы избавиться от любых имеющихся у вас проблем, касаются ли они здоровья, душевного состояния или качества жизни, вы должны направить усилия на устранение главной проблемы, лежащей в их основе. В современной медицине имеется множество разнообразных препаратов, которые могут избавить вас от симптомов болезни. Но как только вы прекращаете прием препарата, симптомы возвращаются – так как причина, лежащая в их основе, не устранена.

Очень важно вовремя распознать заблокированные эмоции и освободиться от них, прежде чем они причинят вам еще больший вред. Когда вы избавитесь от эмоциональных блоков, ваша жизнь станет гораздо лучше.

В этой книге я открою вам истину: именно заблокированные эмоции являются основной, хотя и скрытой причиной множества заболеваний и расстройств, как соматической, так и психической природы.

## **Время лечит не все**

Вы, вероятно, слышали поговорку, что время лечит все, но она не всегда справедлива. Возможно, вы только думаете, что избавились от эмоциональной боли, связанной с прошлыми отношениями. Возможно, вы даже прошли курс психотерапии, и вам кажется, что вы оставили прошлое позади, но в действительности в вашем теле все еще живут невидимые энергии прежних эмоций. Эти раны время никогда не исцелит, и они будут влиять на ваши новые отношения, заставляя вести себя определенным образом. Возможно, вы, не сознавая того, даже будете саботировать собственные попытки что-то изменить.

Освободив заблокированные эмоции, вы можете избавиться от этого бремени. Часто люди говорят, что в буквальном смысле почувствовали себя легче. После того как вы отыщете заблокированные эмоции и освободитесь от их негативной энергии, вы почувствуете, что многое стало другим: ваше восприятие мира, ваша способность делать выбор, результаты, которых вы достигаете.

«Эмоциональный код» поможет вам избавиться от груза прошлого, чтобы вы могли стать теми, кем на самом деле являетесь. Ваша личность — это не ваш эмоциональный багаж, но иногда заблокированные эмоции завладевают вами настолько, что вы теряете себя и идете путем, на который не следовало бы ступать. Заблокированные эмоции не дают вам жить здоровой полноценной жизнью, то есть быть живыми в истинном смысле этого слова.

## **Заблокированные эмоции и физическая боль**

Помимо очевидных душевных страданий, которые причиняют заблокированные эмоции, у многих людей они становятся также причиной различных соматических расстройств и заболеваний.

Из следующей истории вы узнаете, какое сильное влияние заблокированные эмоции могут оказывать на физическое самочувствие человека.

### **Разбитое сердце Дебби**

Однажды Дебби, которая на тот момент была моим пациентом уже около года, пришла ко мне в клинику с жалобой на, как ей казалось, сердечный приступ. Она описала симптомы: боль за грудиной, затрудненное дыхание, частичное онемение левой руки и левой половины лица. По ее словам, ее состояние постепенно ухудшалось в течение суток. Я немедленно предложил ей прилечь и предупредил сотрудников, чтобы они были готовы срочно вызвать медицинскую помощь. Затем проверил основные жизненные показатели и убедился, что они в норме. Тогда я решил протестировать Дебби, чтобы посмотреть, не являются ли причиной ее состояния заблокированные эмоции. И оказалось, что так и есть.

Я продолжил тестирование и вскоре понял, что причиной в данном случае была душевная боль. Дальнейшее обследование показало, что эмоция застряла в теле Дебби три года назад. В этот момент она разрыдалась и воскликнула: «Я думала, что уже проработала все с психотерапевтом!» Я спросил, может ли она рассказать, что тогда произошло.

Дебби рассказала, что три года назад ее муж завел роман на стороне. Эта новость оглушила ее. Их брак дал трещину, и ее жизнь на какое-то время превратилась в кошмар. Но постепенно все наладилось: она пролила много слез, год ходила на психотерапию, а потом помирилась с мужем и обо всем забыла – или ей только так казалось.

Дебби совершенно не ожидала, что пережитая в то время душевная боль может до сих пор оказывать на нее влияние, да еще такое сильное. Как могли эти события стать причиной ее плохого самочувствия, ведь она столько времени работала с ними? Она проделала все, что мы ей советовали: она плакала и выражала свои чувства, искала поддержки у друзей и советовалась с терапевтами, налаживала диалог с мужем и восстанавливала их отношения. Это было непросто, и она достигла существенного прогресса. По ее мнению, она проработала ситуацию и оставила ее в прошлом.

То, чего не увидела Дебби, никто и не может увидеть. Речь идет о физическом аспекте пережитого опыта – его воздействие невидимо и неощутимо, до тех пор пока не появятся какие-либо соматические симптомы. Дебби проработала свои проблемы всеми возможными способами, кроме этого. Причиной ее недомогания были заблокированные эмоции.

Я освободил заблокированную душевную боль, и буквально через несколько секунд Дебби почувствовала, что онемение в левой руке и левой половине лица прошло. Почти тут же она снова смогла свободно дышать, ушли также боль и тяжесть в груди. Через короткое время она покинула клинику, чувствуя себя вполне здоровой.

Невыносимая душевная боль, которую Дебби чувствовала, когда в ее семье начался разлад, буквально застряла в ее организме на уровне физиологии. А стремительное исчезновение соматических симптомов поразило даже меня. Я много размышлял над тем, какие механизмы запустили весь этот процесс. Как могла одна-единственная заблокированная эмоция вызвать настолько сильное физическое недомогание?

Случай с Дебби ясно показывает, насколько сильно заблокированные эмоции могут влиять на наше физическое состояние, причем в данном случае традиционная психотерапия оказывается бессильной, хотя она, несомненно, имеет свою область применения. Как правило, заблокированные эмоции не вызывают таких ярких симптомов, по большей части их разрушительное влияние менее заметно, но при этом не менее опасно.

### **Шэрон и ее проблемы с матерью**

Пациентка по имени Шэрон обратилась ко мне с жалобами на боль в животе. По ее описанию, источником болезненных ощущений мог быть правый яичник. Я проверил, не являются ли причиной боли заблокированные эмоции, и убедился, что так и есть.

Дальнейшее тестирование показало, что в данном случае в теле Шэрон застряло разочарование, связанное с ее матерью, и что это произошло три дня назад. Когда я сказал о своих выводах, Шэрон совершенно вышла из себя и гневно прошипела: «Ах, моя мать! Она позволила мне три дня назад и вывалила на меня всю эту чушь! Я хочу, чтобы она просто исчезла из моей жизни и оставила меня в покое!»

Я освободил заблокированное разочарование, и боль сразу же прошла. Шэрон была поражена и с трудом могла поверить, что ее проблема ушла так внезапно и так бесследно. Еще более невероятным ей показалось, что разочарование, связанное с матерью, могло само по себе стать причиной тех болезненных ощущений, которые терзали ее в течение трех дней.

Заблокированные эмоции могут также вызывать мышечные напряжения, которые приводят к дисфункции суставов, и даже могут стать причиной дегенеративно-дистрофических



заболеваний, типа артритов и артрозов. Я наблюдал сотни случаев, когда острая соматическая боль внезапно проходила сразу после освобождения заблокированных эмоций.

### **Больные колени Джима**

Мои пациенты часто обнаруживают, что освобождение заблокированных эмоций позволило им избавиться от болей и недомоганий, которыми они страдали длительное время и против которых оказалась бессильна официальная медицина. Ниже приводится письмо моего бывшего пациента, чья история прекрасно иллюстрирует данную мысль.

*Я был Вашим пациентом в течение нескольких лет, и, знаете, у меня в то время были проблемы с ногами, коленными суставами и спиной. Я смог выдержать побочные эффекты различных медикаментов, которые Вы назначили мне, чтобы очистить организм, а затем, после того как Вы помогли мне освободиться от обиды, гнева и страха, в которых я увяз, мои колени наконец перестали болеть и я смог ходить, подниматься по лестницам и т. д. без всякой боли – впервые за много лет. (А ведь врач, который раньше делал мне операцию на бедре, сказал, что необходимо заменить коленные мениски, так как они изношены.) Сейчас я двигаюсь свободно и не испытываю при этом болевых ощущений. Это, конечно, не значит, что с возрастом у меня не может появиться артрит, но пока что мои «изношенные» колени прекрасно работают, и я очень за это признателен. Я желаю Вам удачи с Вашей книгой и молюсь, чтобы она открыла и другим людям дорогу к здоровой жизни. Сохраняйте веру.*

*Джим Г.*

Люди часто смиряются с болевыми ощущениями и стараются «просто жить с этим», особенно, если не могут найти их причину. Но боль – это способ, каким ваше тело сообщает о своих проблемах, предупреждающий сигнал, который оно нам подает.

Из моего опыта работы с людьми я могу сделать вывод, что заблокированные эмоции являются причиной болевых ощущений по крайней мере в 50 % случаев.

### **Пришпиленная к прошлому**

Однажды, проводя мастер-класс в Лас-Вегасе, я столкнулся с очень интересным случаем. Я спросил, нет ли в зале добровольцев, и молодая женщина, лет двадцати с небольшим, вызвалась поучаствовать. Я спросил, есть ли у нее жалобы на физическое самочувствие, и она ответила, что нет, она совершенно здорова и у нее все в порядке.

Я провел мышечный тест на наличие заблокированных эмоций и обнаружил, что, как минимум, одна есть. Речь шла об ощущении беспомощности – это состояние можно описать как чувство полного одиночества, когда нет никого, кто мог бы помочь вам, когда вы действительно в этом нуждаетесь.

Я провел еще несколько мышечных тестов, чтобы узнать, когда именно возникла заблокированная эмоция, и выяснил, что это произошло не за последние пять лет. Затем я проверил, могло ли это произойти в возрасте между десятью и двадцатью годами, и снова получил отрицательный ответ. Тогда я поинтересовался, произошло ли это в первые десять лет ее жизни, и оказалось, что да. Возможно, это произошло в возрасте до пяти лет? – да. В первый год жизни? – да. Я проверил, испытывала ли она те же эмоции в возрасте старше года, и ответ

был отрицательным. Тогда я спросил у девушки, может ли она сказать, о чем идет речь, и она отрицательно помотала головой.

Так случилось, что эта участница приехала на семинар со своей матерью, и их места были рядом. Когда происходил вышеописанный диалог, я посмотрел на мать и заметил, что та чувствует себя крайне неудобно: она прижала руки ко рту и выглядела то ли напуганной, то ли смущенной – трудно сказать. Я спросил у нее, какое событие могло произойти в то время, когда ее дочь была слишком мала, чтобы помнить.

Голосом, полным боли и замешательства, женщина рассказала: «Когда Джессика была в грудном возрасте, я использовала тканевые подгузники, которые скрепляла английскими булавками. Однажды, мне стыдно об этом говорить, но я случайно приколола подгузник булавкой к простыне. Она безостановочно плакала, а я не могла понять причину, пока не пришло время менять подгузник. Я поверить не могу, что это всплыло сейчас, я так ужасно тогда себя чувствовала, и мне до сих пор плохо при одной этой мысли».

Я повернулся к Джессике с вопросом, не эта ли эмоция застряла в ее теле, и по сильному сопротивлению, которое почувствовал в мышцах предплечья, понял, что да, та самая. Чтобы освободить заблокированную эмоцию, я три раза прокатил вниз по ее спине магнитом «MagCreator», разработанным компанией «Никкен» («Nikken»), и Джессика вернулась на свое место. Примерно через две недели я получил от нее по электронной почте письмо.

*Здравствуйте, доктор Брэд.*

*Когда Вы были в Лас-Вегасе, вы выявили у моей дочери Джессики заблокированную эмоцию, оставшуюся с младенчества. С 12 лет Джессика страдает от болей в бедренных и коленных суставах, и с возрастом ее состояние ухудшилось. С того момента, как Вы поработали с ней и освободили от чувства беспомощности (примерно полторы недели назад), она совершенно избавилась от проблем с ногами. Раньше периоды, когда она не испытывала боли, редко продолжались больше одного дня, а с возрастом у нее начали появляться затруднения при ходьбе. Сейчас она просто в восторге и наслаждается новым для нее ощущением «внутренней радости». Она шлет Вам свою самую искреннюю благодарность.*

*Джессика сказала, что Вы можете свободно использовать ее историю... она сама готова рассказать об этом каждому человеку в Лас-Вегасе!*

*Спасибо!*

*Морин С.*

Это еще раз доказывает, что заблокированные эмоции могут вызывать соматические проблемы. Событие, которое привело к эмоциональному блоку, произошло в младенчестве, так что Джессика не могла иметь о нем сознательных воспоминаний. Полагаю, если бы мы не обнаружили и не освободили эту эмоцию, Джессике со временем становилось бы все хуже, а настоящую причину ее состояния могли так никогда и не выявить.

Разумеется, не во всех случаях физическая боль бывает вызвана заблокированными эмоциями, но разве не имеет смысла принимать во внимание такую возможность? А на основании своих наблюдений я пришел к выводу, что влияние заблокированных эмоций в большей или меньшей степени можно проследить практически в любом соматическом заболевании. Вы спросите, как такое возможно?

## **Заблокированные эмоции и болезни**

Одно из самых ранних теоретических положений в искусстве целительства состояло в том, что причиной любой болезни считался возникший в организме дисбаланс. Заблокирован-

ные эмоции – это, вероятно, наиболее распространенный вид дисбаланса, которым страдают человеческие существа. Я убежден, что заблокированные эмоции имеют прямое или косвенное отношение почти ко всем заболеваниям.

Поскольку заблокированные эмоции практически универсальны, поскольку они всегда вызывают энергетический дисбаланс в теле и поскольку они совершенно невидимы, они могут стать причиной самых разнообразных проблем со здоровьем и при этом сами не быть обнаружены.

Заблокированные эмоции так же распространены и так же коварны, как болезнетворные микроорганизмы, и они становятся неявной причиной большинства заболеваний, как соматической, так и психической природы.

Заблокированные эмоции снижают иммунитет и делают организм более уязвимым для заболевания. Они поражают ткани человеческого тела, блокируют энергетические потоки и мешают нормальной работе всех органов и систем.

Ниже приводится список жалоб и заболеваний, с которыми ко мне обращались пациенты и для которых заблокированные эмоции оказались одним из факторов (а во многих случаях – основной причиной), вызвавших данные симптомы.

Аллергия.  
Астма.  
Бесплодие.  
Бессонница.  
Болезнь Крона.  
Болезнь Паркинсона.  
Боли в коленных суставах.  
Боль в глазах.  
Боль в груди.  
Боль в животе.  
Боль в плечах.  
Боль в пояснице.  
Боль в спине.  
Боль в тазобедренных суставах.  
Боль в шейном отделе.  
Волчанка.  
Гипогликемия.  
Гипотиреоз.  
Головные боли.  
Головокружение.  
Депрессия.  
Диабет.  
Дислексия.  
Запор.  
Изжога.  
Импотенция.  
Кислотный рефлюкс.  
Кистевой туннельный синдром.  
Колит.  
Мигрень.  
Неспособность к обучению.

Ночные кошмары.  
Панические атаки.  
Паралич Белла.  
Рак.  
Рассеянный склероз.  
Синдром дефицита внимания.  
Синдром раздраженного кишечника.  
Синдром хронической усталости.  
Синуситы.  
Суставные боли.  
Фибромиалгия.  
Фобии.  
Фригидность.  
Эпикондилит локтевого сустава.

Я, конечно, не утверждаю, что можно ограничить все лечебные воздействия освобождением заблокированных эмоций. «Эмоциональный код» сам по себе не следует использовать как единственный способ лечения любых заболеваний, его уместнее рассматривать в качестве дополнительной терапии. Если заболевание хотя бы частично связано с заблокированными эмоциями, их освобождение принесет только пользу.

«Эмоциональный код» прост и понятен в использовании. В некоторых случаях освобождение заблокированных эмоций приводит к быстрым и ярко выраженным положительным результатам, гораздо чаще эффект будет менее очевидным, и все же практически всегда пациенты ощущают, как на них – или сразу, или постепенно – снисходит чувство радости и покоя.

Если вы, как все те, кто посещал мои семинары за многие годы, попробуете использовать «Эмоциональный код», вы принесете новое ощущение радости и свободы в вашу жизнь.

Вы почувствуете полное умиротворение, поскольку избавитесь от непосильного груза старых эмоций и сможете достичь такого внутреннего равновесия, душевного спокойствия и глубокого исцеления, как никогда раньше в своей жизни.



Врач будущего не будет прописывать лекарства. Вместо этого он привлечет внимание пациента к заботе о своем теле, к правильному питанию, а также к поиску причин и способов предотвращения болезни.

*Томас А. Эдисон*

## **Глава 2**

### **Тайный мир заблокированных эмоций**

Дочитав до этого места, вы, вероятно, уже задаетесь вопросом, нет ли и в вашем теле заблокированных эмоций, и если есть, то какие. Ниже приводится перечень ситуаций, в которых весьма вероятно возникновение заблокированных эмоций.

Выкидыш или аборт.  
Денежные трудности.  
Длительный стресс.  
Интернализация переживаний.  
Напряженная ситуация дома или на работе.  
Негативное мнение о себе или окружающих.  
Получение отказа.  
Постоянная самокритика.  
Потеря любимого человека.  
Пренебрежение со стороны окружающих, одиночество.  
Развод или проблемы в отношениях.  
Соматическое заболевание.  
Физическая травма.  
Физический или эмоциональный конфликт.  
Физическое, психологическое, вербальное или сексуальное насилие.  
Чувство унижения.

Разумеется, это далеко не полный список. Единственный способ выяснить, есть ли у вас заблокированные эмоции, – обратиться с вопросом к подсознанию. Это очень просто, но вначале придется дать некоторые пояснения.

### **Сознание и подсознание**

Для начала давайте поговорим о различиях между сознательным и подсознательным разумом.

Уяснить их нетрудно, если вспомнить, что, как вы, несомненно, неоднократно слышали, человек использует свой мозг только на 10 %. В действительности это означает, что нашему сознанию требуется не более 10 % от всех ресурсов мозга. Другими словами, все сознательные функции: мышление, движение, планирование, выбор, восприятие образов, звуков, запахов и прикосновений, задействуют всего 10 % от «вычислительной мощности» мозга.

Если это так, то чем занимаются еще 90 % мозговых клеток? Если работу сознания обеспечивают 10 %, мы можем предположить, что остальные обеспечивают функции подсознания. Эта пребывающая в безмолвии часть мозга постоянно занята сохранением информации и поддержанием работы всех систем организма. Важно также понимать, что подсознание оказывает невидимое, но очень мощное влияние на все аспекты нашего поведения и восприятия.

Большинство людей не обращает внимания на свое подсознание. Но задумайтесь на минуту обо всей той работе, которую оно выполняет. Представьте, насколько тяжело объяснить пищеварительной системе, как следует переварить съеденный вами обед, или проинструктировать каждую клетку, какие ей нужно вырабатывать белки и ферменты. Представьте на мгновение, что вам пришлось бы каждый день заботиться о том, чтобы сердце прогоняло кровь по сосудам, а легкие то закачивали в себя воздух, то выталкивали его. И вы думаете, это все?

Подобно компьютеру, ваше подсознание способно хранить огромные объемы информации.

Операции на мозге часто проводят без общего наркоза, так что пациент находится в сознании. Ткани мозга не имеют болевых рецепторов, и хирурги пользуются этим обстоятельством, чтобы получать от пациента обратную связь непосредственно в процессе работы.

Доктор Уайлдер Пенфилд обнаружил, что в некоторых случаях при стимуляции определенных участков мозга у пациентов всплывают в сознании те или иные воспоминания. Скажем, хирург касается электродами некоторого участка мозга, и в голове пациента тут же возникают образы, звуки или запахи, связанные с определенным моментом его жизни<sup>1</sup>.

Часто такие вспышки воспоминаний связаны с событиями, о которых человек при обычных обстоятельствах совершенно не помнит. При этом, если снова прикоснуться электродами к тому же участку мозга, человек снова переживает те же самые воспоминания.

Лично я (и я думаю, что многие люди похожи на меня в этом отношении) частенько не могут вспомнить даже то, что произошло вчера, но я убежден, что наше подсознание является фантастически мощным записывающим устройством.

По моему твердому убеждению, все, что с нами происходило когда-либо в жизни, записано в хранилище информации в нашем подсознании.

Каждое лицо, увиденное вами в толпе, каждый запах, звук, голос, вкус, каждое прикосновение и ощущение – все, на что когда-либо реагировали ваши органы чувств, записано в вашем подсознании.

Каждый вирус, бактерия или грибок, которые проникали в ваш организм, все раны и ушибы, все ваши мысли и чувства, полная история каждой клетки вашего тела – все нашло свое отражение в этом хранилище информации. И, конечно, подсознание знает обо всех старых эмоциях, которые застряли в вашем теле, так же как оно совершенно точно знает, какое влияние эти заблокированные энергии оказывают на ваше физическое, психическое и эмоциональное состояние. Ответ на эти, а также многие другие вопросы таится в нашем подсознании.

## Мозг-компьютер

Ваше подсознание совершенно точно знает, что необходимо вашему организму для полноценной жизни. Только как получить доступ к этой информации?

Я начал задаваться подобными вопросами во время обучения мануальной терапии. Я понял, что наш мозг в целом похож на компьютер – самый мощный компьютер в известной нам части Вселенной. И я спросил себя, не может ли целитель получить доступ к необъятным возможностям мозга, чтобы понять, что случилось с его пациентом.

С течением времени я обнаружил, что эту скрытую информацию действительно можно извлечь из подсознания с помощью применяемого в кинезиологии метода мануального мышечного тестирования<sup>2</sup>. Разработанная в 1960-х годах доктором Джорджем Гудхартом система мышечного тестирования первоначально использовалась в остеопатии, а ныне широко приме-

---

<sup>1</sup> Джефферсон Льюис. Нечто скрытое. Биография Уайлдера Пенфилда (*Jefferson Lewis. Something Hidden: A Biography of Wilder Penfield. Goodread Biographies. Halifax, Nova Scotia: Formac Publishing*).

<sup>2</sup> Кинезиология (кинезис – движение, логос – учение) – научная и практическая дисциплина, изучающая мышечное движение во всех его проявлениях. Прикладная кинезиология развилась из хиропрактики и остеопатии и включает в себя воздействие на мышцы со стороны кинезиолога. «Мануальный мышечный тест» заключается в следующем. Практикующий прикладывает силу к определенной мышце или группе мышц пациента и наблюдает реакцию на свое действие. Беспрепятственное («гладкое») сопротивление мышцы нажиму считается здоровой (сильной) реакцией, а несвойственный ответ называется больной (слабой) реакцией. «Слабая» мышечная реакция приравнивается к дисфункции, химическому или структурному дисбалансу, психологическому стрессу и принимается за признак неоптимального функционирования. – Прим. ред.

няется при диагностике и лечении различных состояний. Множество врачей и целителей по всему миру используют метод мышечного тестирования при нарушениях опорно-двигательного аппарата и других проявлениях дисбаланса в организме. Фактически, мышечное тестирование можно использовать для получения информации непосредственно из подсознания, минуя ее сознательную обработку<sup>3</sup>.

## **Разговор с телом**

Мануальное мышечное тестирование, позволяющее получить доступ к информации, записанной в подсознании пациента, оказалось для меня незаменимым инструментом. С его помощью я могу максимально быстро определить, в какой именно помощи нуждается каждый пациент. Я полностью доверяю мудрости нашего тела и уверен, что посредством мышечного тестирования оно способно передать мне свое внутреннее знание. А обучающие семинары, которые я провожу в течение многих лет, как для врачей, так и для широкой аудитории, убедили меня в том, что и любой способен на это. Каждый человек может научиться разговаривать с телом и получать от него ответы, и каждый человек в силах помочь своему телу исцелиться. Вам не обязательно иметь медицинское образование, необходимо только желание учиться.

Я немало времени провел в разъездах, стремясь передать свое знание всему миру. Потребовалось очень много веры и очень много усилий, чтобы очистить и упростить «Эмоциональный код», и теперь этот метод настолько прост, что ему может обучиться любой человек. Вскоре вы получите все необходимые знания, чтобы применить его для освобождения от ваших собственных заблокированных эмоций.

## **Негативные и позитивные стимулы**

Прежде чем я научу вас извлекать информацию из подсознания, вам необходимо усвоить один базовый принцип: все живые организмы, неважно, примитивны они или высоко организованы, реагируют на позитивную и негативную стимуляцию. Например, стебель и листья растений тянутся к солнечному свету и избегают тени. Точно так же амеба, живущая в аквариуме, будет перемещаться к освещенным участкам и уходить из затененных. Если в аквариум капнуть немного ядовитого для амебы вещества, она будет перемещаться от него в сторону чистой воды.

На уровне подсознания человеческое тело ведет себя точно так же.

В общем случае ваше тело стремится в направлении «хороших» стимулов и избегает «плохих» объектов и мыслей.

Так происходит на протяжении всей вашей жизни, даже если вы не осознаете этого. Если вы сможете успокоить сознание и обратитесь к своему телу, вы поймете, что ваше подсознание вполне способно говорить с вами.

Вы готовы услышать голос вашего подсознания?

## **Тест на раскачивание**

Самый простой способ получить ответ от вашего подсознания – это тест на раскачивание. В этой книге вы найдете и другие методы мышечного тестирования, но преимущество теста

---

<sup>3</sup> Роберт Фрост. Прикладная кинезиология. Учебное пособие и справочник по основным принципам и практике (Robert Frost. Applied Kinesiology. A Training Manual and Reference Book of Basic Principles and Practice. Berkely, CA: North Atlantic Books. 2002).

на раскачивание состоит в его предельной простоте и в том, что для его проведения вам не потребуется посторонняя помощь.

Тест проводится в положении стоя, поза должна быть свободной и комфортной для вас. В помещении не должно быть посторонних раздражителей, в том числе музыки или работающего телевизора. Вам будет легче освоить методику в одиночестве или в компании с кем-то, кто тоже ее осваивает.

Что нужно сделать.

Поставьте ноги на ширину плеч – это поможет сохранять равновесие. Стойте спокойно, руки опущены по бокам.

Успокойтесь и постарайтесь полностью расслабиться. Если вам так удобно – закройте глаза.

Через несколько секунд вы осознаете, что не можете сохранять полную неподвижность: ваше тело будет менять положение, слегка смещаясь то в одну сторону, то в другую. Это происходит за счет работы мышц, поддерживающих равновесие в положении стоя. Вы можете заметить, что эти движения находятся вне вашего сознательного контроля.







**Рис. 1.** Тест на раскачивание. *а – отклонение вперед;*  
*б – отклонение назад*

Если вы сделаете утверждение, которое окажется положительным – истинным или уместным, – ваше тело отреагирует заметным наклоном вперед (обычно это происходит в течение примерно десяти секунд). Если утверждение окажется негативным – ложным или неуместным, – ваше тело в течение этого же времени заметно отклонится назад (рис. 1, а, б).

На мой взгляд, данное явление обусловлено особенностями человеческого восприятия. Хотя мы полностью окружены средой нашего обитания и внешние стимулы поступают к нам непрерывно и со всех сторон, в каждый данный момент времени мы имеем дело с очень ограниченным набором стимулов, а именно с теми, что находятся «прямо по курсу». Когда вы ведете автомобиль или когда гуляете, едите, работаете за письменным столом, вы постоянно имеете дело с той частью мира, которая находится перед вами, но не позади вас и не по бокам. Поэтому, когда вы делаете то или иное утверждение, ваше тело воспринимает вашу собственную мысль, как нечто, находящееся перед вами, – так же как оно воспринимает любой другой стимул, с которым в данный момент имеет дело (монитор, лист бумаги, тарелку с едой и т. д.). В сущности, вы можете представить, что ваши утверждения находятся прямо перед вами и требуют на них отреагировать.

Если вы уже приготовились приступить к упражнению, просто произнесите «безусловная любовь». Сосредоточьтесь на этих словах и попытайтесь ощутить те чувства, которые у вас с ними связаны. Через несколько мгновений вы заметите, что ваше тело слегка наклонилось вперед. Подобно тому, как растение тянется к солнечному свету, ваше тело слегка смещается в направлении позитивной энергии, которую излучает это утверждение. Это движение, к вашему удивлению, может оказаться достаточно сильным и внезапным, а не постепенным, как вы ожидаете.

Теперь очистите свое сознание и мысленно произнесите слово «ненависть». Постарайтесь ощутить чувства, которые связаны у вас с данным утверждением. И, подобно тому, как любой живой организм стремится прочь от ядовитого или опасного объекта, ваше тело через несколько мгновений отклонится назад – прочь от мысли о «ненависти». Очень важно: не пытайтесь заставить тело отклоняться вперед или назад, просто позвольте ему сделать это самому. Это ваша первая попытка получить ответ непосредственно от подсознания, и, чтобы

она оказалась успешной, вам следует действовать предельно аккуратно. Не форсируйте события и побольше практикуйтесь.

Теперь скажите что-нибудь, что достоверно является истинным, например назовите свое имя. Если, к примеру, вас зовут Алекс, произнесите вслух: «Меня зовут Алекс». Ваше подсознание знает, что это соответствует действительности, так что ваше тело слегка наклонится вперед.

Теперь попробуйте сделать ложное утверждение. Например, если вас зовут Алекс, произнесите вслух: «Меня зовут Крис» или «Меня зовут Ким». Поскольку вы называли не свое имя, подсознание расценит данное утверждение как ложное, и, если вы очистили свой разум от посторонних мыслей, через несколько секунд вы почувствуете, что ваше тело слегка отклоняется назад. Так происходит потому, что наш организм избегает не только негативных мыслей, вроде идеи ненависти, он отвергает также ложные и неподходящие мысли.

### **Сохраняйте сознание чистым**

Обязательно убедитесь, что перед тем как сделать утверждение, вы очистили сознание от всех остальных мыслей. Если ваше внимание будет рассеиваться, подсознанию будет трудно определить, ответ на какой вопрос вас интересует. Что произойдет, например, если, сделав позитивное утверждение, вы тут же начнете вспоминать вчерашнюю бурную ссору с мужем (или женой)? Скорее всего, вы отклонитесь назад, так как вряд ли эти воспоминания будут приятными и ваше тело, естественно, захочет отстраниться от них.

Очень важно также набраться терпения. Вначале, пока вы только осваиваете методику, вашему телу может понадобиться на ответ больше времени, чем вы ожидаете. Не стоит беспокоиться и впадать в отчаяние, если такое произойдет – продолжайте тренироваться, и время ожидания вскоре заметно сократится.

Для большинства при выполнении данной практики самое трудное – это даже на короткое время отказаться от сознательного контроля над телом и предоставить ему возможность делать то, что оно хочет. Часто бывает очень непросто сделать это. Тем не менее, повторю, что данная методика очень проста и доступна, и вряд ли у вас займет много времени освоить ее в совершенстве.

Самое главное – полностью сосредоточиться на том вопросе или утверждении, которые вас интересуют. Просто успокойтесь, очистите свой разум и позвольте подсознанию поговорить с вами на языке тела.

Если по какой-либо причине вы физически не в состоянии выполнить данный тест, не переживайте – есть и другие способы провести тестирование, я подробно опишу их в главе 5.

### **Есть ли у вас заблокированные эмоции?**

Если вам кажется, что вы всерьез над этим задумались, значит, у вас появился хороший повод провести тест на раскачивание. Произнесите вслух: «У меня есть заблокированная эмоция». Ваше тело, скорее всего, качнется вперед, подтверждая, что действительно, как минимум одна застрявшая эмоция имеет место быть. Если тело качнулось назад, не следует спешить с выводами об отсутствии заблокированных энергий. Возможно, такая реакция означает, что эмоция скрыта немного глубже и вам потребуется приложить чуть больше усилий, чтобы выявить проблему. Но ничего страшного, чуть позже я расскажу, как обнаружить и освободить подобные эмоции.

## Из чего состоят заблокированные эмоции

Источником всего, что есть во Вселенной, служит энергия, неважно в каком виде она проявляется – принимает форму физического объекта или остается невидимой. Наше восприятие того или иного объекта или явления зависит от их конкретных характеристик, но на самом базовом уровне все сущее имеет одну и ту же природу – все это есть проявление энергии. Не только ваша телесная форма является формой энергии, но в этот самый момент через вас непрерывным потоком проходят другие виды энергии. Энергии, которые недоступны нашему взору, окружают нас в виде радиоволн, рентгеновского излучения, невидимой части солнечного спектра, мыслей и эмоций.

Мы подобны рыбам, плавающим в океане энергии. Энергия – это основа всего, что есть на свете: она образует все объекты, от самых больших до самых маленьких, она окружает их, пронизывает их и течет в космическом пространстве, заполняя собой Вселенную.

Мы чувствуем энергию эмоций, и если негативная эмоциональная энергия застревает внутри нашего тела, она может оказать на нас сильнейшее влияние. Заблокированные эмоции – это энергия, так же как и наши тела, и все живые организмы, и вообще все, что есть в этом мире.

## Откуда приходят наши эмоции

Тысячи лет назад древние целители, изучая человеческое тело, сделали удивительное по своей проницательности наблюдение. Они обнаружили, что люди, в жизни которых преобладают те или иные эмоции, имеют определенные, соответствующие этим эмоциям недуги. Например, люди, наиболее частой эмоцией которых является гнев, имеют проблемы с печенью и желчным пузырем. Люди, которые постоянно огорчаются, страдают легочными заболеваниями или заболеваниями кишечника. У людей, чьей преобладающей эмоцией является страх, часто возникают проблемы с почками и мочевым пузырем.

Со временем они провели корреляции между различными эмоциями и системами и органами человеческого тела. Они полагали, что определенные органы сами и являются источником этих эмоций. Иными словами, если вы испытываете страх, это значит, что в данный момент ваши почки или мочевой пузырь производят соответствующие энергетические колебания (вибрации). Если вы испытываете печаль – это «работа» ваших легких или кишечника, и т. д.

Разумеется, сейчас мы знаем, что те или иные эмоции связаны с активацией определенных участков мозга. И что переживание эмоции включает и биохимический компонент. Доктор Кэндис Перт в своей книге «Молекулы эмоций» доходчиво объясняет биохимические механизмы данного аспекта человеческого существования<sup>4</sup>.

Человеческие существа также имеют энергетический аспект, и, соответственно, наши эмоции связаны с энергетическими колебаниями, но эти механизмы и закономерности только недавно стали объектом научного внимания.

---

<sup>4</sup> Кэндис Б. Перт. Молекулы эмоций. Почему вы чувствуете то, что чувствуете. (Candace B. Pert. Molecules of Emotions: why you feel the way you feel. New York: Touchstone Press, 1997.)

Многолетние наблюдения за моими пациентами убедили меня в том, что древние исследователи были правы, и те или иные органы человеческого тела действительно продуцируют определенные эмоции. Гнев, который вы испытываете, не приходит напрямую из мозга, он действительно производится вашей печенью или желчным пузырем. Если вы ощущаете себя преданным – за это чувство отвечает сердечная мышца или тонкая кишка.

Конечно, мы привыкли полностью разделять тело и сознание в своем восприятии, но на самом деле граница между ними размыта, и мы точно не знаем, где начинается влияние одного и кончается влияние другого.

Разумным является все наше тело целиком, а не только мозг. Каждый орган обладает своим собственным интеллектом, который позволяет ему выполнять определенные функции и продуцировать определенные эмоции.

Люди обычно удивляются, узнав, что эмоции, которые они ощущают, производятся теми или иными органами их тела, но клинический опыт дает множество явных фактов, подтверждающих эту теорию, как бы ни отказывалось большинство врачей принимать их во внимание.

### **Могли ли заблокированные эмоции убить Дану Рив?**

Все мы помним трагедию, произошедшую с актером Кристофером Ривом, который оказался парализован в результате несчастного случая. Мы были тронуты неизменной преданностью его жены, Даны, и всех нас потрясла ее внезапная смерть. Со дня смерти ее мужа прошло всего десять месяцев, когда Дана поведала миру, что больна раком легких, а еще спустя семь месяцев она умерла. Ей было всего 44 года.

Как правило, рак легких – это удел заядлых курильщиков, но Дана Рив не курила. Общественное мнение сошлось на том, что причиной ее смерти стало пассивное курение, но я думаю иначе. Чувство, которое продуцируют наши легкие, – горе, а переизбыток горя определенно приводит к возникновению заблокированной эмоции, и часто она поражает непосредственно орган, ставший ее источником. У Даны, несомненно, была причина горевать, и я убежден, что эта, застрявшая в ее теле эмоция, как минимум частично, а возможно, и целиком несет ответственность за ее смерть.

### **Алкоголь и гнев**

Еще одно доказательство можно получить, рассматривая влияние алкоголя на человека. Все мы знаем, что люди, злоупотребляющие спиртным, часто умирают от болезней печени. И мы также знаем, что часто люди под влиянием алкоголя становятся несдержанными и жестокими. Орган, который выводит алкоголь из организма – печень, а слишком большое количество алкоголя приводит к ее чрезмерной стимуляции. Чрезмерная стимуляция, приводит к перенапряжению органа, и в этом состоянии он начинает усиленно продуцировать те эмоции, за которые отвечает. Поскольку чувство, за которое отвечает печень – гнев, мы и наблюдаем повышенную агрессию у людей, злоупотребивших алкоголем.

Если какой-то из органов вашего тела болен, испытывает чрезмерную стимуляцию или разбалансирован в силу еще каких-то причин, вы можете заметить, что эмоции, связанные с данным органом часто бывают чрезмерно выраженными.

Заблокированные эмоции всегда связаны с определенными органами, вне зависимости от того, в какой части тела они проявляются. Например, заблокированный гнев всегда будет иметь своим источником печень, а влияние данной эмоции может проявиться практически в любом месте.

Если мы хотим понять, как в действительности устроен и работает наш организм, нам крайне важно выявить связи между эмоциями и органами человеческого тела. Поэтому нам следует обратиться к древнему искусству энергетического целительства.

## **Энергетическая медицина**

Энергетическое целительство – одна из наиболее древних практик, известных нам на сегодняшний день. Еще за 4000 лет до нашей эры целители начали понимать, что наше здоровье в очень большой степени зависит от качества энергетических потоков, которые образуют наше тело и протекают через него. В китайской медицине эта энергия получила название ци (или ки). В древнеиндийской практике аюрведы ее называют прана. Дисбаланс энергии в нашем теле может привести к серьезным физическим и психическим нарушениям.

Можно сравнить эту энергию с электричеством. Мы не можем увидеть электрический ток, но мы его чувствуем. Электричество не имеет ни цвета, ни запаха, оно невидимо, но оно, определенно, существует. Если вы сунете палец в розетку или коснетесь работающего незаземленного прибора – вы это почувствуете. Вы не можете увидеть электричество, но оно является объективной реальностью!

Человеческие существа, как правило, склонны к избирательному восприятию: мы предпочитаем видеть то, что соответствует нашей картине мира и подтверждает ее. Наши представления об окружающем мире формируются в раннем детстве. Так, мы узнаем, что если свалимся с кровати, то встреча с полом окажется довольно болезненной и будет сопровождаться глухим стуком, но мы не можем даже вообразить, что и кровать, и пол, которые кажутся нам такими твердыми, на самом деле образованы энергетическими потоками. Нам нравится думать, что окружающие нас предметы и явления – в точности такие, какими они нам кажутся, однако Эйнштейн, Тесла и другие убедительно показали, что Вселенная намного сложнее и удивительней, чем мы в состоянии представить.

## **Квантовый мир**

Вы, должно быть, помните выражение «Я знаю его, как свои пять пальцев», но насколько хорошо вы в действительности знаете свои пять пальцев?

Внимательно взгляните в них. Ваши глаза видят кожу, со всеми ее складками и линиями, ногти, мелкие волоски, так что вы в точности точно знаете, как выглядят ваши руки, когда вы на них смотрите. Но если поместить руку под микроскоп, вы не увидите ни привычной гладкой поверхности, ни знакомых линий, вам может, скорее, показаться, что вы смотрите на поверхность неизвестной планеты, покрытой холмами и долинами.

Увеличьте разрешение микроскопа в 20 тысяч раз, и перед вами, вместо этой неровной поверхности, предстанет скопление образующих ее клеток. Увеличьте разрешение еще – и вы увидите молекулы. При еще более высоком разрешении вы можете увидеть атомы, из которых образованы молекулы, а затем и составляющие их субатомные частицы – электроны, протоны, нейтроны. Вы по-прежнему смотрите на свою руку, но не видите ничего, что напоминало бы привычную вам картину.

Если вы сейчас посмотрите на свою руку, она покажется вам твердой. Побарабанийте пальцами по столу – и вы услышите негромкий глухой стук. Но, хотя рука и кажется твердой, на самом деле, в ней полно пустого пространства – между электронами, на субатомном уровне. Атомы на 99,99999999 % состоят из пустого пространства. Ваша рука на 99,99999999 % состоит из пустого пространства! Если удалить все пустоты из атомов вашей руки, она станет настолько маленькой, что вы не сможете увидеть ее без микроскопа! Она практически исчезнет

– хотя при этом будет весить столько же, и количество составляющих ее атомов тоже останется прежним.

Вам, возможно, потребуется какое-то время, чтобы осознать эту мысль. Да, ваша рука кажется твердой, но то, из чего она образована, – это непрерывно изменяющийся поток энергии, ведь, согласно представлениям современной науки, так называемые субатомные частицы, образующие атомы, по сути, вообще не являются «частицами». Физики сейчас предпочитают говорить, что атом состоит из «энергетических единиц», так как данный термин, по их мнению, является более корректным<sup>5</sup>.

### **Мысль – это энергия**

Как и все остальное во Вселенной, наши мысли также, по сути, представляют собой форму энергии.

Мысль-энергия не имеет границ. Наши мысли не связаны определенными размерами и положением в пространстве, как наши физические тела.

Хотя мы предпочитаем думать, что все произнесенные вслух мысли являются нашей исключительной собственностью и не покидают пределов черепной коробки, это не совсем верно. Каждый из нас, подобно радиостанции, непрерывно излучает вовне энергию своих мыслей, они заполняют все окружающее нас пространство и уходят в бесконечность, оказывая влияние – и положительное, и отрицательное – на всех остальных людей.

Сказанное, конечно, не означает, что мы можем непосредственно читать чужие мысли, но энергия этих мыслей, тем не менее, воспринимается нами на подсознательном уровне. Можете проделать следующий опыт: выберите в толпе случайного человека и пристально глядите ему в затылок, и через какое-то время, достаточно быстро, он повернется и посмотрит прямо на вас. Многие вспомнят, что с ними такое уже происходило, а если нет – непременно проверьте. Это всегда работает!

### **Мы все связаны друг с другом**

На самом деле все представители человеческого рода связаны друг с другом на энергетическом уровне. Когда люди, живущие на другом конце света, болеют или умирают, мы в своем подсознании чувствуем их боль и страдания и они печалят нас. Трагические события, в каком бы уголке мира они ни происходили, на подсознательном уровне отражаются на всем человечестве. С другой стороны, если где-то в мире происходит что-то хорошее, нам всем становится радостнее на душе.

Эта всеобщая связь между людьми часто проявляет себя в неясных мыслях, которые внезапно откуда-то всплывают в нашем сознании.

Наиболее сильная энергетическая связь существует между матерью и ребенком. Часто мать даже может почувствовать, что кому-то из ее детей грозит опасность. Мы называем это материнской интуицией, и моя собственная мама была здесь настоящим экспертом. Эту связь можно сравнить с некоей духовной пуповиной, которая, в отличие от физической, навсегда сохраняется между матерью и ребенком.

Наиболее яркий пример такой энергетической связи я наблюдал много лет назад у одной из моих пациенток. Однажды поздно вечером она сидела дома и вместе с мужем смотрела

---

<sup>5</sup> Айзек Азимов. Атом. Путешествие в субатомном космосе (*Isaac Asimov. Atom. Journey across the subatomic cosmos.* New York: Penguin Books USA Inc. 1992).

телевизор. Внезапно она почувствовала резкую ошеломляющую боль, которая вспыхивала то в одной части тела, то в другой. Приступ был сокрушительным, и, когда боль наконец прекратилась, она, хотя и почувствовала сильнейшее облегчение, была страшно напугана и совершенно вымотана. Ничего подобного с ней никогда раньше не происходило, и она не могла понять, что за сбой вдруг произошел в ее организме. Все, кому она описывала этот странный и мучительный приступ, в том числе и врачи, были сбиты с толку и не могли дать никакого объяснения.

Через три дня ей позвонил сын, работавший в то время на Филиппинах. Он звонил из больницы, где оказался после того, как его жестоко избили местные полицейские. Когда они сопоставили время этого инцидента и время, в которое женщину настиг ее непонятный приступ, то оказалось, что они совпадают. Ее связь с сыном оказалась настолько сильна, что она смогла в буквальном смысле почувствовать его боль. Вот вам материнская интуиция!

## Энергия мысли

Наши мысли обладают огромной силой. Когда вы произносите свои соображения вслух или записываете их, вы используете энергию мысли, чтобы изменить окружающую вас действительность. Наши мысли, убеждения, намерения – вот причина всего, что происходит в этом мире.

Заслуживающие доверия результаты лабораторных исследований говорят о том, что мысли могут непосредственно влиять на скорость роста растений, грибов и бактерий. Уильям Тиллер, физик из Стэнфордского университета, показал, что силой мысли можно влиять на работу электрических приборов<sup>6</sup>.

Исследования показали, что энергия направленной мысли может непосредственно влиять на другого человека, независимо от расстояния, на котором он находится.

Например, в зависимости от того, какие образы использует человек для направленной мысли – успокаивающие или активирующие – он может вызвать состояние умиротворения или, наоборот, тревоги у того, кого выбрал своим объектом. Этот эффект является настолько выраженным, что его удавалось зафиксировать в лабораторных исследованиях путем измерения кожно-гальванической реакции<sup>7</sup>, которая является очень чувствительным методом измерения электрического сопротивления кожи<sup>8</sup>.

Так представьте, насколько сильно на вас влияют ваши собственные мысли. Каждый из нас хотя бы время от времени ведет внутренний диалог. Что вы говорите себе? Очень многие люди намного чаще критикуют себя, нежели хвалят. Но эти негативные высказывания внутреннего голоса могут причинять вам гораздо больше вреда, чем вы можете себе представить.

А что насчет окружающих? Вы когда-нибудь задавались вопросом, могут ли другие люди чувствовать, что вы о них думаете? Подсознание окружающих вас людей постоянно улавливает энергетические колебания ваших мыслей. Не случилось ли так, что, когда вы были в компании друзей, кто-то из них вдруг озвучивал то, о чем вы только подумали? А случилось ли, что вы заранее знали, кто вам сейчас позвонит, – еще до того как раздавался сигнал вызова? Все это

---

<sup>6</sup> Уильям А. Тиллер, Уолтер Э. Диббл-мл. и Майкл Дж. Коэн. Сознательные законы созидания: появление новой физики (William A. Tiller, Walter E. Dibble, Jr., and Michael J. Kohane. Conscious acts of creation: the emergence of a new physics. Walnut Creek, CA, Pavior Publishing, 2001).

<sup>7</sup> Кожно-гальваническая реакция (КГР) – биоэлектрическая реакция, регистрируемая с поверхности кожи; фиксируется изменение разности потенциалов и снижение электрического сопротивления между двумя участками поверхности кожи. Широко используется в психофизиологии как показатель неспецифической активации. – Прим. ред.

<sup>8</sup> Уильям А. Тиллер. Наука и преобразование человека: тонкие энергии, намерение и сознание (William A. Tiller. Science and Human Transformation: Subtle Energies, Intentionality and Consciousness. Walnut Creek, CA, Pavior Publishing, 1997).

не случайные совпадения, это факты, доказывающие, что наши мысли обладают собственной силой.

Распознавание заблокированных эмоций по методу «Эмоционального кода» опирается на те же механизмы, посредством которых мы можем улавливать колебания чувств и мыслей другого человека. Разница в том, что в этом случае вы не строите догадки, а можете непосредственно спросить свое тело и получить ясный и достоверный ответ. Затем вы можете освободить заблокированные эмоции, точно зная, что избавились от них навсегда.

### **Интуиция или точное знание?**

Любой представитель альтернативной медицины скажет вам, что почти каждый из нас таскает на себе груз пережитых в прошлом эмоций. Наше физическое тело цепляется за заблокированные эмоции, об этом прекрасно знают врачи и все, кто практикует те или иные виды телесной терапии, поскольку иногда простое прикосновение способно вызвать у пациента неудержимый поток эмоций и воспоминаний. Я знаю, что практически любой специалист, будь он хиропрактиком или представителем энергетической медицины, рано или поздно сталкивался с ситуацией, когда получал от пациента неожиданный эмоциональный всплеск – это его тело освобождалось от заблокированной в нем энергии. И освобождение этих эмоций приводило к немедленному и сильному облегчению. Однако, хотя освобождение от заблокированных эмоций, несомненно, приносит пользу, если терапевт действует интуитивно, без сознательного намерения, предлагаемое им лечение будет приводить к таким результатам только случайно.

Подход, предлагаемый «Эмоциональным кодом», является гораздо более системным. Я часто представляю его как своего рода эмоциональную хирургию – поскольку мы ищем и удаляем заблокированные эмоции с ясным и осознанным намерением сделать именно это, не оставляя ничего на волю случая. Заблокированные эмоции обладают настолько разрушительной силой, что вам совершенно необходимо обнаружить их у себя и избавиться от них – а затем убедиться, что они действительно исчезли. Простые и точные техники «Эмоционального кода» помогут вам в этом.

### **Заблокированные эмоции и дети**

У меня есть два сына, они двойняшки, и сейчас, когда я пишу эту книгу, им по 18 лет. Один из моих первых опытов работы с заблокированными эмоциями у детей связан с моим сыном Реттом, который на тот момент только учился ходить. Ретт и Дрю разнояйцовые близнецы, и они настолько не похожи друг на друга, насколько вообще могут быть непохожими два мальчика. Дрю всегда был очень привязан к обоим своим родителям, в отличие от Ретта, который был очень ласков с моей женой Джин, но в возрасте трех лет проявлял некоторую отстраненность по отношению ко мне. Когда я пытался взять его на руки или обнять, он отталкивал меня со словами: «Плохой доктор. Уходи!» Сначала мы думали, что он просто проходит определенную стадию в своем развитии, и надеялись, что вскоре он ее перерастет. Однако эти негативные реакции устойчиво сохранялись более года, что, конечно, служило для меня источником постоянных огорчений. Я был просто не в состоянии понять, почему мой ребенок так себя ведет.

Однажды вечером мы с женой сидели рядом и разговаривали, а Ретт был у нее на коленях. Я потянулся, чтобы обнять его, но он выдал ту же реакцию, что и раньше – оттолкнул меня со словами: «Плохой доктор. Уходи!» В этот момент мне стало по-настоящему больно: сильно сдавило сердце, и к горлу подступили рыдания. И вдруг Джин сказала: «А знаешь, это могут быть заблокированные эмоции».



Ранее мы работали с заблокированными эмоциями только у взрослых, но теперь решили протестировать Ретта и проверить это предположение. Мы использовали «Эмоциональный код» и убедились, что у него действительно имеется заблокированная эмоция. Это была печаль, но не его печаль относительно меня, а моя печаль по отношению к нему. Другими словами, он каким-то образом почувствовал, что я пережил печаль в связи с ним, и эта печаль была настолько сильной, что породила в его теле заблокированную эмоцию. Тестирование показало, что этот блок возник в тот момент, когда Ретт стал свидетелем очень эмоционального спора между мной и моей старшей дочерью. Фактически, Ретт перенес на себя сильную печаль, которую я испытывал в тот момент из-за дочери – как будто бы он был тому причиной, – и эта эмоция застряла в его теле.

Мы освободили заблокированную эмоцию, и, к моему удивлению, он тут же подошел ко мне и обнял. Когда я со слезами на глазах обнимал своего маленького сына, я испытывал одновременно и изумление, и восторг. Если мой ребенок мог так измениться в одно мгновение, всего лишь освободившись от заблокированной эмоции, скольким же детям еще я мог помочь!

### **Дочь летчика**

На следующий день я рассказал о том, что случилось с Реттом, одной пациентке. И вдруг она произнесла: «Вы знаете, мне кажется, у моей дочери тоже может быть заблокированная эмоция». Ее муж работал пилотом на регулярной авиалинии, каждую неделю он на несколько дней исчезал из дома, а когда возвращался, их шестилетняя дочь убегала и пряталась от него. Она совершенно не желала с ним общаться, когда он был дома между рейсами, и это разбивало ему сердце.

На следующий же день женщина привела дочь в клинику. Я протестировал девочку и обнаружил, что у нее действительно имеется заблокированная эмоция, связанная с отцом. Это была грусть. Ее собственная грусть по поводу того, что отец так часто надолго покидает ее. Грусть была настолько сильной, что нарушила баланс в ее организме и создала эмоциональный блок. Энергия заблокированной эмоции оказала негативное влияние на подсознание девочки, так что изменилось все ее поведение по отношению к отцу. Мы освободили эмоцию, и мать с дочкой вернулись домой.

На следующей неделе мать пришла ко мне в клинику и сказала: «Доктор Нельсон, ваша эмоциональная терапия действительно работает. Когда мы вернулись от вас, муж был еще в рейсе. Через несколько дней он приехал и, как только он открыл дверь, наша девочка тут же подбежала и запрыгнула к нему на руки. Она никогда раньше этого не делала! Муж счастлив! Огромное вам спасибо».

### **Дрю и его младенческая травма**

К тому моменту, когда нашим двойняшкам исполнилось четыре года, Ретт уже обладал хорошими речевыми навыками. Дрю, напротив, сильно отставал в этом отношении, так что мы с женой начали всерьез беспокоиться. К четырем годам Дрю все еще не умел составлять предложения. Он вообще редко произносил хоть слово, а когда начинал говорить, то часто тут же закрывал рот ладошкой, как будто боялся что-то сказать.

Он вообще, казалось, постоянно всего опасался. Когда мы приходили в расположенный по соседству бассейн, Ретт сразу в него прыгал, в то время как Дрю с тревожным видом жался в углу. Он с опаской относился к любым новым вещам. Также он проявлял признаки клаустрофобии. А если он выходил погулять и за ним закрывалась дверь, он впадал в панику и начинал рыдать.

Психологические тесты показали, что Дрю имеет достаточно высокий коэффициент интеллекта, но по развитию отстает от своего возраста. Мы проверили его слух и выяснили, что слышит он нормально. Казалось, нет никаких объяснений тому, что с ним происходит. И тогда, вспомнив, что мы пережили с Реттом, мы решили проверить, нет ли у Дрю заблокированных эмоций – даже не предполагая, что именно они и являются истинной причиной его проблем.

Мы протестировали Дрю и быстро обнаружили большое количество заблокированных эмоций, которые образовались в результате драматических событий, имевших место при его рождении и вскоре после того.

Роды у Джин оказались длительными, схватки продолжались 22 часа. Ретт появился на свет первым. Очень красивый и милый новорожденный, он не причинил врачам никаких хлопот и почти сразу же спокойно заснул. Дрю родился на 14 минут позже. Он был синюшным, очень вялым и казался недоношенным. Врачи сразу засуетились вокруг него, но у них не было уверенности, что он выживет – настолько критичным было его состояние.

Его выносили, но следующие десять (или около того) дней, его состояние оставалось нестабильным. Мы забрали обоих малышей домой через пару дней после этого, но Дрю почти сразу снова госпитализировали для обследования – он не брал грудь и быстро терял в весе. Нам сказали, что почти сразу после рождения он подхватил инфекцию, которая представляет угрозу для его жизни. Врачи сделали спинномозговую пункцию на его тщедушном тельце, а затем ему пришлось вводить антибиотики внутривенно.

Вопреки нашему желанию, нас с Джин на время процедуры выставили из палаты. Мы были не в состоянии ничем ему помочь и могли только страдать от собственного бессилия, слушая его отчаянные крики, пока врачи снова и снова пытались попасть иглами в его тоненькие вены.

Мы старались не вспоминать эти тягостные события и никогда не обсуждали их с ребенком. Нам было больно даже думать об этом. Мы были уверены, что теперь, четыре года спустя, у него не сохранилось никаких воспоминаний, но оказалось, что он испытывает множество страхов по поводу множества вещей.

Одну за другой мы обнаружили и освободили все заблокированные эмоции, которые имели отношение к этому болезненному опыту. Мы были поражены тем, насколько сильное влияние оказала на Дрю его младенческая травма и каким глубоким оказался эмоциональный шок. Вероятно, он ожидал, что приход в этот мир станет для него праздником, а на деле перенес столько мучений, что едва выжил. Как если бы он родился прямо в аду! Как вы можете догадаться, в его теле застряли эмоции страха, ужаса и оставленности – именно эти ощущения он пережил в процедурном кабинете, а это было бы нелегко и для взрослого человека.

Еще одной заблокированной эмоцией оказалась паника, которую Дрю испытал в материнской утробе, ожидая своей очереди, пока его братец медлил, не желая покидать их уютное и привычное обиталище. Именно заблокированный панический страх стал причиной клаустрофобии.

И была еще одна заблокированная эмоция – гнев, который Дрю получил по наследству от своего деда. Именно этот унаследованный им гнев был причиной того, что он так долго отказывался говорить. Он боялся причинить кому-нибудь вред своими словами и поэтому прикрывал рот ладонью, когда все-таки хотел что-то сказать. Он освободился от всех заблокированных эмоций и отправился спать.

На следующее утро за завтраком мы не могли поверить своим глазам – так велика была произошедшая с ним перемена. Дрю тараторил, как маленький пулемет! В одночасье, впервые в жизни он заговорил полными фразами. Избавившись от заблокированных эмоций, которые привязывали его к прошлому травматическому опыту, он смог избавиться и от своих страхов. Исчезла клаустрофобия – вместе с тревожностью, боязливостью и истериками, и он превратился в живого, любознательного и счастливого ребенка.

## Распространение заблокированных эмоций

Конечно, с первого взгляда на человека мы не можем определить, имеются ли у него заблокированные эмоции, но у подавляющего большинства людей они есть. За все годы моей практики я видел крайне мало пациентов, у которых не удалось выявить заблокированных эмоций. Я сейчас могу вспомнить только одного. Этот человек много времени уделял медитации, и он поразил меня своим спокойствием, добротой и умением полностью контролировать свои эмоции. Я сказал «полностью контролировать эмоции»? В главе 10 мы поговорим о том, как вам научиться не создавать себе проблем с заблокированными эмоциями в будущем.

Подавляющее большинство из нас имеет заблокированные эмоции – просто в силу событий, с которыми столкнулись в прошлом, и того, что представляем собой на данном этапе нашей жизни.

Как правило, когда мы переживаем травматическое или сильно эмоционально окрашенное событие – дорожно-транспортное происшествие, несчастный случай, бурный спор, развод, – оно оставляет в организме энергетический след. Однако не каждый эмоционально насыщенный опыт порождает заблокированные эмоции. Наше тело обладает способностью прорабатывать эмоциональные энергии при нормальном течении событий. Это значит, для возникновения заблокированной эмоции требуются определенные условия, например снижение сопротивляемости вследствие болезни или усталости, или чего-то еще – словом, в организме должен иметься некий дисбаланс, который делает нас более уязвимыми в этом плане.

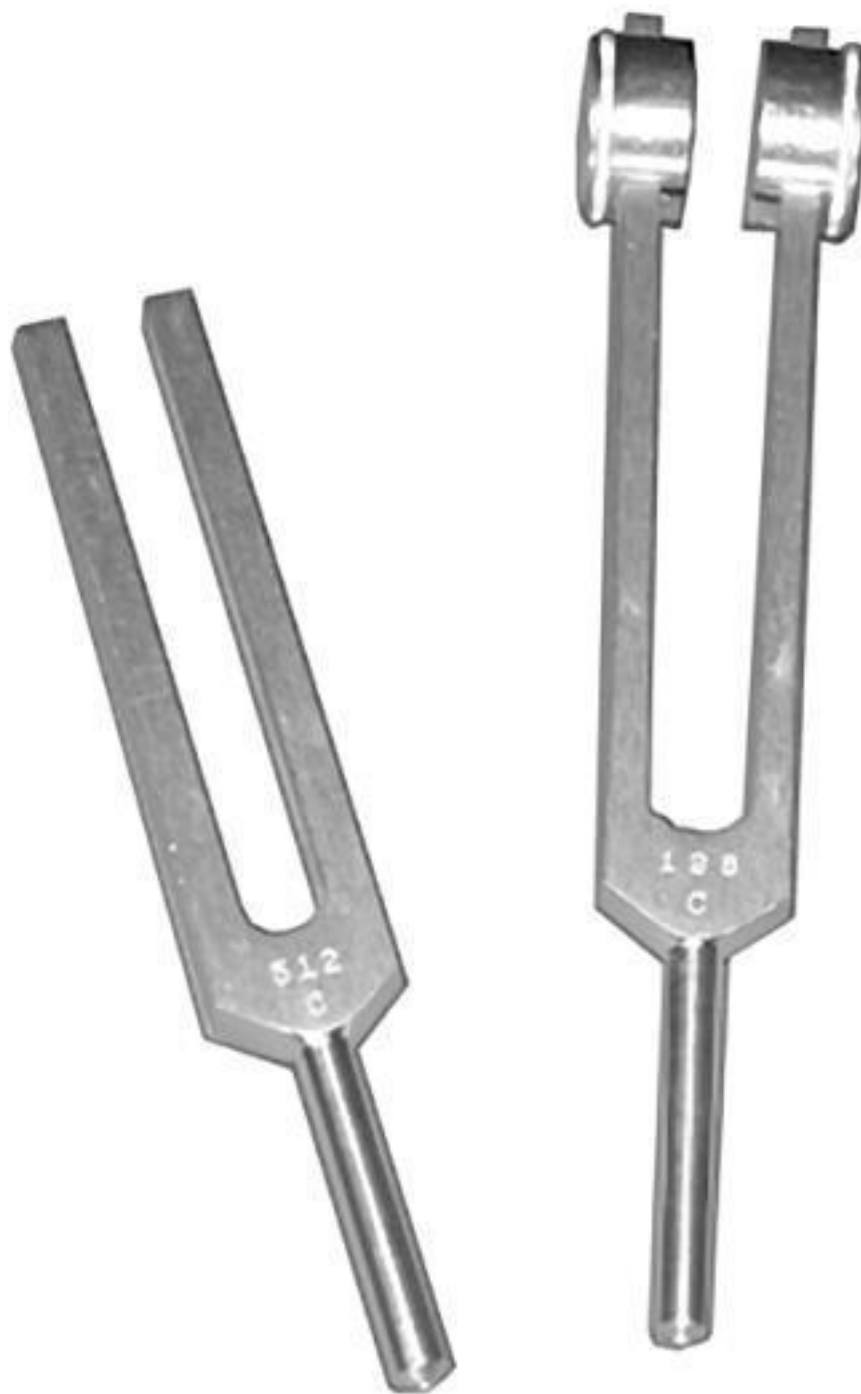
## Резонанс заблокированных эмоций

Каждая заблокированная эмоция дислоцируется в определенном участке организма и испускает волны определенной, присущей ей частоты. Спустя короткое время все близлежащие ткани и органы начинают колебаться с той же частотой. Мы называем это резонансом.

На моих семинарах, чтобы показать всю мощь данного явления, я обычно использую камертоны<sup>9</sup>. Один из моих камертонов имеет частоту колебаний 512 Hz, он издает звук очень высокой тональности. Другой камертон имеет другую частоту колебаний – 128 Hz и издает намного более низкий звук (рис. 2).

---

<sup>9</sup> *Камертон* (нем. Kammerton) – металлический инструмент в виде небольшой вилки с двумя зубцами, дающий при ударе звук определенной высоты, которым пользуются как основным тоном при настраивании музыкальных инструментов, а также в пении. – *Прим. перев.*



**Рис. 2.** Камертоны

Если вы поместите в комнате большое количество камертонов с различными частотами и ударите по одному из них, все остальные камертоны, имеющие ту же частоту, начнут издавать отчетливое гудение. И даже если вы остановите тот камертон, по которому сначала ударили, остальные продолжают вибрировать. И дело здесь не в каком-то особом средстве между камертонами – вся Вселенная работает по этому принципу.

Если вы ударите по камертону и поместите его напротив стеклянной поверхности, стекло начнет вибрировать с той же частотой – его приводит в движение энергия работающего камертона. Заблокированные в вашем теле эмоции по действию напоминают такой камертон, заставляя ткани и органы колебаться в соответствии с частотой этой негативной энергии. И, к

сожалению, их влияние на вашу жизнь бывает значительно шире, чем просто неприятное эмоциональное состояние.

Приходилось ли вам наблюдать ситуацию, когда один человек в сильном эмоциональном возбуждении заражал своим состоянием целую толпу людей? Возможно, вы могли видеть нечто подобное в приемной врача, когда в помещение, где несколько пациентов сидят и спокойно ожидают своей очереди, листая журналы, входит человек в сильном расстройстве. Он меряет комнату шагами, берет в руки то один журнал, то другой и тут же кладет их на место, то и дело возбужденно заговаривает с администратором – словом, демонстрирует плохое настроение всем своим поведением. Но его невидимое воздействие на самом деле еще сильнее.

Этот пациент транслирует волны своего возбуждения на все помещение, и некоторые клетки вашего организма (а также администратора и остальных пациентов) начинают вибрировать с той же частотой. Вскоре каждый человек в помещении начинает чувствовать легкое возбуждение, и настроение в приемной меняется – люди начинают вести себя по-другому. Таким образом, возбужденный человек не только привлекает еще больше негативной энергии в свою собственную жизнь, он генерирует ее в окружающих его людях.

### **Негативные вибрации**

Если у вас образовалась некая заблокированная эмоция, вы в дальнейшем будете в повышенном количестве притягивать аналогичные эмоции в свою жизнь. Более того, вы будете склонны переживать их более остро и сильно, чем переживали бы, не будь у вас этого эмоционального блока.

Вы можете представить заблокированные эмоции в виде сферических сгустков энергии – каковыми они, собственно, и являются. Будучи невидимыми, они, тем не менее, имеют форму и очертания, варьируясь в размерах примерно от апельсина до дыни.

Заблокированные эмоции всегда локализованы в какой-то области нашего физического тела, при этом ткани и органы, которые оказываются внутри этой энергетической сферы, начинают вибрировать с той же частотой. Другими словами, прилежащие ткани постоянно и непрерывно подвергаются энергетическому воздействию одной и той же эмоции.

Представьте, что у вас имеется заблокированная эмоция, и эта эмоция – злость. Вы испытываете злость на протяжении года, даже не подозревая, что с вами происходит. В результате, как только вы попадаете в ситуацию, в которой всего лишь можете разозлиться, вы, с высокой вероятностью, действительно это сделаете – поскольку определенная часть вашего существа уже в буквальном смысле находится в состоянии злости.

Поскольку из-за заблокированной эмоции часть вашего существа постоянно колеблется с частотой, соответствующей злости, вы будете с легкостью впадать в данное состояние в любой ситуации, где возможен широкий спектр реакций, и злость является лишь одним из вариантов.

Случается, что человек не может понять, почему так легко впадает в определенное состояние, или никак не может успокоиться в определенных случаях. Часто причина заключается в том, что эта же самая эмоция оказалась в прошлом заблокирована в его теле в результате каких-то событий, о которых он сейчас с трудом может вспомнить.

И по этой же причине освобождение заблокированной эмоции дает эффект, по скорости и силе не сравнимый ни с какими другими терапевтическими воздействиями. Очень часто те переживания и формы поведения, которые создавали столько проблем, просто исчезают.

Все это кажется даже слишком простым, чтобы можно было поверить, но если вы один раз переживете подобный опыт – вы поймете. Пока вы не освободитесь от собственных заблокированных эмоций, вы будете изнывать под их грузом.

## **Лори и девушка из группы поддержки**

Я наблюдал это бесчисленное количество раз, но один случай запомнился мне особенно, и я приведу его в качестве иллюстрации. Заблокированной эмоцией, которую я обнаружил у Лори, была обида. Я провел тестирование, чтобы понять, когда это чувство возникло, и оказалось, что история произошла в старшей школе и связана с другой девушкой. Когда я дошел до этого пункта, Лори сказала, что точно знает причину обиды. По ее словам, была одна девушка в группе поддержки, которую она просто не переносила. По разным поводам Лори очень часто обижалась на эту девушку, и впоследствии так и не смогла избавиться от этого чувства, так что обида с тех пор застряла в ее теле.

Лори сказала: «Вы знаете, я все еще обижена на нее. Это странно, я понимаю. Мне сорок три года, и школьные годы остались далеко в прошлом. Вы могли бы подумать, что я давно забыла о ней, но я все еще не могу избавиться от этого чувства. Я ни разу не видела ее с тех пор, как мы окончили школу, но стоит мне подумать о ней, и вся накопленная за школьные годы обида снова вскипает внутри меня».

Я объяснил Лори, каким образом заблокированные эмоции мешают нам избавиться от воспоминаний, без которых мы предпочли бы обойтись. С помощью магнита мы освободили заблокированную эмоцию буквально за несколько секунд, и Лори ушла домой. Она пришла снова через несколько дней и, увидев меня, воскликнула: «Доктор Нельсон, это работает! Прошлым вечером я разговаривала со старой школьной подругой, и она упомянула ту девушку. Впервые с тех пор, как я окончила школу, я ничего не почувствовала при этом! Раньше я обязательно вспомнила бы все свои обиды, но теперь я ничего не почувствовала! Это так чудесно. Спасибо вам».

## **Кирк и его проблемы с гневом**

Кирк был очень вспыльчивым человеком. Ему было глубоко за семьдесят, и он обратился ко мне по поводу боли в спине, но я очень быстро обнаружил, что есть еще кое-что, что его беспокоит. Он переругался со всеми моими сотрудниками и даже со мной разговаривал довольно резко. Он пренебрежительно обращался со своей женой, от которой никогда не видел ничего иного, кроме поддержки и понимания. Сперва я отнес агрессивность Кирка на счет сильной боли, которую тот испытывал, однако, в то время как его спина постепенно шла на поправку, его поведение не менялось. Я решил проверить его на предмет заблокированных эмоций и обнаружил целый букет: гнев, горечь, тревогу, обиду, разочарование и страх, причем многое шло еще из детства.

В результате, когда мы освободили эти эмоции, Кирк превратился в совершенно другого человека. Он стал нежным и заботливым мужем, который гораздо больше беспокоился о жене, чем о своих собственных болячках.

Прежде он постоянно жаловался на все и вся, а теперь стал больше заботиться о других, и теперь он часто улыбается и практически ни на что не жалуется. Произошедшая с ним перемена очевидна для всех, кто с ним знаком. Если бы он освободился от заблокированных эмоций раньше, его жизнь могла бы быть совсем иной!

Конечно, Кирк всегда был свободен в своем выборе, но наличие заблокированных эмоций, вследствие описанного выше явления резонанса, создавало предрасположенность к определенным чувствам. Некоторые области его тела постоянно пребывали в состоянии гнева, горечи, тревоги, обиды, разочарования и страха, так что именно эти чувства пробуждались в нем легче всего – пока мы не освободили всю эту заблокированную энергию.

## **Влияние дисбаланса**

Все опять возвращается к квантовой природе нашего тела (как и остального мироздания). Просыпаясь утром, мы думаем, что наше тело будет выглядеть так же, как вчера, и как позавчера – оно кажется нам в достаточной степени твердым и предсказуемым. Когда мы, одеваясь, бросаем беглый взгляд в зеркало, мы совершенно не ожидаем увидеть в нем вместо рук, ног и головы облака энергии – каковыми на самом деле все мы являемся.

Неважно, что вы об этом думаете – ваше тело в действительности представляет собой набор разного вида энергий, объединенных в определенную форму.

Когда вы добавляете к энергиям, составляющим ваше тело, негативную энергию заблокированной эмоции, вы меняете ритм их колебаний в целом. Вы можете этого не чувствовать, да и на вид нельзя заметить никаких отличий, но у вашего тела есть и другие способы сообщить вам об этом.

Помните, что происходит с камертонами? Когда в вашем организме застревает та или иная энергия, она начинает притягивать другие энергии с той же частотой колебаний – по закону резонанса. Например, если в вашем теле заблокирована эмоция страха, вас будет теперь легче испугать. И чем дольше остается с вами заблокированная эмоция, тем чаще вы будете испытывать соответствующие чувства. Со временем вы начнете думать, что вы очень трусливый человек – ведь вы пугаетесь так часто и таких многих вещей. Действительно, часть вашего тела постоянно подвергается воздействию энергии страха, и она провоцирует вас снова и снова переживать это чувство. Какая-то часть вас всегда испугана, так что именно это чувство охватывает вас целиком в ответ на ситуацию, которая в принципе может напугать (но может вызвать и другие чувства).

## **Где находятся заблокированные эмоции**

Меня часто спрашивают, почему эмоции застревают в данной конкретной области тела, а не в любой другой. По моим наблюдениям, как правило, заблокированные эмоции оккупируют те органы и системы, которые оказываются наиболее уязвимыми – вследствие генетической предрасположенности или дефицита питания, которые нарушают баланс энергетических потоков.

А еще заблокированная эмоция часто имеет метафорическую связь с местом своей локализации. Это имеет смысл, если вы примете во внимание, что именно подсознание управляет функционированием нашего тела и нашими снами.

Символы и метафоры – это язык, на котором разговаривает наше подсознание, так что вполне естественно, что локализация заблокированной эмоции часто приобретает символический смысл.

Например, представьте, что женщина пережила выкидыш и испытывает скорбь по своему нерожденному ребенку. И она не смогла освободиться от этой скорби, так что та оказалась заблокирована в ее теле. Ничего удивительного, что местом локализации ее скорби окажется матка или молочные железы – органы, предназначенные для продолжения рода. Или, скажем, вы переживаете трудный период в жизни, когда совершенно все идет не так, как хотелось бы. Вы чувствуете разочарование, и вам кажется, что вы, как атлант, держите на своих плечах всю тяжесть мира. В этом случае местом локализации заблокированной эмоции может оказаться пояс верхних конечностей. Но в целом, любые эмоции могут застрять в любой области тела.

Если вы не замечаете возникший дисбаланс, он может сохраниться на долгие годы и, в конце концов, привести к серьезным проблемам со здоровьем – как физическим, так и психическим.

## **Двойственная природа заблокированных эмоций**

Заблокированные эмоции влияют на вас на двух различных уровнях – физическом и ментальном. Если говорить о влиянии на ментальном уровне, то, в первую очередь, они могут вызывать у вас преувеличенные эмоциональные реакции. Давайте сначала рассмотрим это влияние на конкретном случае из моей практики.

### **Мария и ее горе**

Одним из самых впечатляющих примеров влияния заблокированных эмоций стала для меня история Марии. Это была красивая и милая женщина в возрасте под пятьдесят. За год до того, как она обратилась ко мне, ее единственный сын был жестоко убит. Как вы можете представить, гибель сына стала для нее страшным ударом. Ситуация осложнялась еще тем, что судебный процесс сильно затянулся, так что она не могла перестать думать об этом.

Словом, она пришла ко мне в очень тяжелое для себя время. За год, который прошел с момента убийства, она полностью погрузилась в свое горе. В процессе тестирования я одну за другой обнаруживал заблокированные эмоции, связанные с ее потерей. Мы освободили их, и Мария почувствовала облегчение. Вскоре она стала той уравновешенной особой, какой была всегда. Хотя, конечно, она тоскует по сыну и испытывает печаль от его потери, она сейчас является одним из счастливейших и гармоничных людей, которых я знаю.

Заблокированные эмоции нарушали ее душевное равновесие, постоянно создавая негативные энергетические вибрации. Как только мы избавились от них, она смогла справиться со своей болью и жить дальше.

### **Сара и убийство Джона Ф. Кеннеди**

Еще один случай, который я никогда не забуду, – это история Сары. Ей был семьдесят один год, когда она обратилась ко мне. Я поговорил с ее подсознанием, чтобы понять, в чем она нуждается, и обнаружил заблокированную эмоцию – скорбь.

Хотя на сознательном уровне в памяти Сары многое стерлось, ее подсознание совершенно точно знало обо всем, что с ней когда-либо происходило. Разумеется, оно детально помнило события, связанные с каждой заблокированной эмоцией: когда это произошло, что именно случилось, о какой эмоции идет речь, кто еще был вовлечен в данные события и т. д.

Когда я общался с подсознанием Сары, я постарался определить время, когда скорбь оказалась заблокирована в ее теле. И выяснил, что это произошло в 1963 году.

У меня мелькнула догадка, и я спросил: «Это скорбь по поводу убийства Джона Кеннеди?», – и ее тело ответило утвердительно. В этот момент Сара внезапно разразилась рыданиями. Сквозь слезы она произнесла: «О да, это поразило меня в самое сердце. А когда его сын Кеннеди-младший несколько лет назад разбился на самолете, на меня опять нахлынули чувства. Я ничего не могла делать, только плакала целыми днями».

Если вы были свидетелем тех событий в ноябре 1963 года, вы, возможно, помните, какой шок пережила вся нация и какое горе всех нас охватило тогда. В тот день скорбь буквально заполнила все существо Сары, и ее тело не смогло справиться с этой эмоциональной нагрузкой – и в результате возникла заблокированная эмоция.



## **Заблокированные эмоции влияют на наш эмоциональный фон**

Заблокированные эмоции генерируют энергетические колебания определенной частоты. Также они связаны в нашем сознании с определенными событиями. В случае Сары эмоция скорби, создающая присущие ей энергетические колебания, была связана для нее с внезапной смертью президента Кеннеди. Затем, когда 36 лет спустя трагически погиб Джон Кеннеди-младший, естественное огорчение по этому поводу вступило в резонанс с ранее заблокированной в теле Сары эмоцией, что многократно усилило ее переживания. Та часть ее тела, где была локализована энергия заблокированной эмоции, в течение почти 40 лет несла в себе скорбь по поводу смерти Джона Кеннеди.

Когда Сара узнала о смерти Кеннеди-младшего, ее тело целиком вступило в резонанс с той скорбью, которую часть его переживала в течение всего этого времени. В результате, вместо того чтобы немного погоревать и успокоиться, Сара рыдала целыми днями, и горе, которое она пережила в ноябре 1963 года, охватило ее снова в полную силу. Можно сказать, что какая-то часть Сары, в буквальном смысле, никогда не переставала скорбеть.

Это очень яркий пример, показывающий, насколько устойчивыми могут быть заблокированные эмоции и как сильно они заставляют нас реагировать на сходные события.

Если не освободить заблокированную эмоцию, вы можете переживать эту боль всю оставшуюся жизнь, и ваша реакция на сходные ситуации всегда будет преувеличенной. На самом деле нет никакой необходимости в этих переживаниях, так как вы можете легко избавиться от заблокированной эмоции.

## **Окончание истории**

Прежде чем помочь Саре освободиться от скорби, я решил узнать, где именно эта скорбь скрывалась в ее теле все эти без малого сорок лет. Какие органы попали в сферу ее энергетического влияния? Какое действие она на них оказала? Подсознание Сары знало точные ответы на эти вопросы, и я немедленно получил их от него.

То, что мы узнали, нас шокировало. Мышечное тестирование показало, что заблокированная эмоция была локализована в области левой молочной железы.

Мы изумленно уставились друг на друга. Я уже знал, что четыре года назад Сара перенесла операцию мастэктомии по поводу рака левой молочной железы.

Энергия заблокированной эмоции нашла себе пристанище в области левой груди, где и оставалась все эти годы. Почему именно там, а не в любой другой части тела? Возможно, именно эта область была наиболее уязвимой вследствие инфекции или предшествующей травмы или в силу каких-то еще причин, вызвавших в ней энергетический дисбаланс.

Как мне кажется, заблокированная эмоция «поселилась» именно в этом месте – так близко от сердца, – потому что Сара очень любила президента Кеннеди.

Как бы то ни было, заблокированная эмоция оставалась там в течение многих лет. Ее присутствие послужило источником постоянного низкоуровневого возбуждения в тканях и могло стать одной из причин заболевания раком. К сожалению, болезнь не распознали на ранних стадиях и, в конечном счете, чтобы спасти Саре жизнь, ее левую молочную железу пришлось удалить – но скорбь все еще оставалась в ее теле. Освобождение от заблокированной эмоции принесло Саре душевное исцеление. Я верю, что если бы у меня была возможность обнаружить

проблему раньше, Сара могла бы пережить гораздо меньше боли и страданий, чем ей довелось, и, возможно, она даже не заболела бы раком.

## **Физическое воздействие заблокированных эмоций**

Постоянное воздействие заблокированных эмоций может крайне негативно сказаться на прилежащих тканях и органах.

Если вы положите магнит близко к экрану телевизора (старого типа – с электронно-лучевой трубкой) или монитору компьютера, вы увидите, что картинка на них заметно исказится. Причина в том, что под воздействием магнитного поля поток электронов отклоняется от своего направления. Если вы положите магнит слишком близко или оставите его на долгое время, это приведет к постоянному искажению картинки или даже поломке монитора. Заблокированные эмоции влияют на наш организм сходным образом. В конце концов, наше тело представляет собой одну из форм энергии, так же как и заблокированные эмоции. Но заблокированные эмоции – это негативная энергия, и, воздействуя на тело, она приводит к негативным искажениям, как и воздействие магнита на электронно-лучевую трубку. Если воздействие будет длительным, оно может вызвать хронические дисфункции и спровоцировать заболевания. Именно по этой причине освобождение заблокированных эмоций так часто приводит к немедленному избавлению от болезненных ощущений, а в ряде случаев и к полному выздоровлению.

Я думаю, что это очень плодотворная нива для дальнейших исследований, которые могут во многом изменить наши представления о различных патологических процессах в организме человека.

Мои клинические наблюдения доказывают, что заблокированные эмоции часто вызывают серьезные изменения в наших тканях и органах. Что происходит, когда те или иные ткани становятся объектом постоянного воздействия энергии заблокированных эмоций? Вначале могут возникнуть болезненные ощущения и небольшие дисфункции, которые на этом этапе трудно диагностировать.

При более длительном воздействии на ткани в них может наблюдаться так называемая метаплазия, или преобразование одного типа ткани в другой, более примитивный. Следующая стадия – злокачественные изменения тканей, или рак.

Хотя исследователи называют множество причин возникновения рака, по моему твердому убеждению, заблокированные эмоции являются одним из важнейших факторов, вызывающих данную патологию. Я также уверен в том, что они вносят свой вклад в развитие многих других, если не подавляющего большинства, заболеваний.

У всех онкологических пациентов, с которыми мне приходилось иметь дело, мне удавалось обнаружить заблокированные эмоции, местом локализации которых были ткани, подвергшиеся злокачественному перерождению.

Возможно, что определенные виды энергии притягиваются к определенным местам в организме именно потому, что те находятся в состоянии серьезного дисбаланса. В то же время вполне вероятно, что они способствуют дальнейшему развитию болезни. По моему твердому убеждению, заблокированные эмоции всегда лежат в основе злокачественных заболеваний, и жизненно важно вовремя избавиться от них. Тогда, хотя они уже привели к болезни, они не смогут причинить организму дальнейшего ущерба.

## Рошель и ее рак легких

Когда Рошель впервые обратилась ко мне, у нее в легких была опухоль размером с бейсбольный мяч. В то время она проходила курс химиотерапии. Я провел тестирование, чтобы узнать, не поселились ли в пораженном легком заблокированные эмоции, и получил утвердительный ответ.

Заблокированные эмоции имели отношение к событиям, произошедшим много лет назад, когда Рошель была еще очень молода. Она родилась на Филиппинах и вышла замуж за американского моряка, корабль которого был там на стоянке. После свадьбы у них родился ребенок, а затем муж ушел в рейс, который длился около полугода. Она, конечно, знала, что он будет часто и надолго отлучаться и старалась подготовить себя к расставаниям, но растить ребенка в одиночку было очень тяжело и тоскливо. На сознательном уровне Рошель уверяла себя, что все в порядке, но в глубине души она ощущала обиду, разочарование и одиночество, и эти эмоции надолго застряли в ее теле.

«Нет, нет, – убеждала меня Рошель. – Я никогда ничего подобного не переживала. Я знала, что Денни будет подолгу отсутствовать, и не возражала. Я прекрасно себя чувствовала в одиночестве». И все же, после того как я провел ей по спине магнитом, Рошель встала и помотала головой. «Вы знаете, – сказала она, – удивительное дело, но я чувствую себя намного легче, как будто с меня сняли тяжелый груз».

Поскольку путь от ее дома до моей клиники занимал около полутора часов, она пришла ко мне всего три раза, но за это время я успел выявить и освободить все заблокированные эмоции, гнездившиеся в области опухоли. Еще через пять недель она появилась в моей приемной и, сияя от возбуждения, поведала хорошие новости: врач назначил ей новый курс рентгенотерапии, и опухоль полностью исчезла. Могло быть так, что заблокированные эмоции оказались решающим фактором в возникновении у нее рака? Я убежден, что да.

Разумеется, я не могу доказать, что освобождение заблокированных эмоций само по себе привело к выздоровлению Рошель – так как она одновременно проходила курс лечения. Но вполне возможно, что когда она избавилась от негативных энергий, ее организм приобрел силы, необходимые для выздоровления, и это сделало терапию по-настоящему эффективной. Я надеюсь дожить до того дня, когда все пациенты будут получать лечение, объединяющее в себе самое лучшее из всех методов, – как это получилось в случае Рошель.

## Джин и ее больной яичник

Свойство, которое удивляет меня в заблокированных эмоциях больше всего остального – это их способность вызывать физическую боль. Самый первый случай, когда я с этим столкнулся, оказался крайне драматическим. Моя жена Джин вдруг почувствовала сильную резкую боль в левой нижней части живота. Мышечное тестирование показало, что источником боли является левый яичник и что причина боли – эмоциональная. Со всей возможной скоростью я попытался выяснить, что это за эмоция. К моему изумлению, я обнаружил сразу шесть заблокированных эмоций. Мы одну за другой освободили все эти эмоции (позже я расскажу, как это делается). Часто случается, что сразу несколько заблокированных эмоций локализуются в одном и том же месте – как было в данном случае. Все эмоции, кроме самой последней, имели отношение к трагическим событиям, происходившим в жизни близких Джин женщин. По мере идентификации я сразу освобождал их.

Удивительным образом боль, которую испытывала Джин, становилась слабее с каждой освобождаемой эмоцией. После того как были распознаны и

убраны уже пять заблокированных эмоций, боль из постоянной превратилась в приступообразную.

Тестирование показывало, что остался еще один блок. Речь шла об ощущении никчемности, которое Джин пережила, когда ходила в детский сад.

Шел 1960 год. В том году предстояли президентские выборы, борьба шла между Ричардом Никсоном и Джоном Кеннеди. Учительница сообщила детям, что один мальчик и одна девочка из их школы будут давать интервью местной газете по поводу выборов и что Джин оказалась этой девочкой. Учительница сказала, что ей зададут несколько вопросов о кандидатах, в частности за кого из них она голосовала бы, если бы могла.

Джин жила предвкушением события, и вот великий день настал. Ее привели в помещение, подготовленное для интервью. Там стояли два кресла, куда усадили детей. Корреспондент начал задавать вопросы мальчику, и одновременно вокруг него засверкали вспышки фотоаппаратов. Хотя Джин тоже сфотографировали, ей, по каким-то причинам, не задали ни одного вопроса. Ее практически полностью проигнорировали, только дали несколько указаний, как лучше повернуться перед фотоаппаратом. А затем интервью внезапно закончилось. Когда ее привели обратно в класс, она сначала была в замешательстве, а потом до нее стало постепенно доходить, насколько незначительной персоной она, должно быть, является.

Она почувствовала свою никчемность, и это чувство оказалось достаточно сильным, чтобы застрять в ее теле на долгие годы.

Наши эмоции – это энергетические волны, и каждая из эмоций имеет свои специфические колебания, позволяющие с точностью ее определить. Заблокированные эмоции представляют собой небольшие шарообразные сгустки энергии, которые всегда локализуются в какой-то части нашего физического тела. По каким-то причинам у Джин ощущение собственной никчемности нашло пристанище в области левого яичника, где и оставалось в течение 30 лет.

Когда мы освободили эту последнюю эмоцию, остатки боли немедленно покинули Джин. Она поднялась с пола, и мы изумленно уставились друг на друга, пораженные тем, что только что произошло. Джин больше никогда не испытывала болевых ощущений в области яичника. Теперь мы уже не узнаем, но я иногда спрашиваю себя, что могло бы произойти, если бы мы не избавили ее от всей этой негативной энергии.

### **«Локоть теннисиста» Джека**

Еще один пример влияния заблокированных эмоций на физическое состояние организма, я наблюдал у пациента по имени Джек. Ему было 42 года, он обратился ко мне по поводу эпикондилита локтевого сустава (он же «Локоть теннисиста»), который причинял ему мучительную боль. Джек страдал этим уже в течение многих месяцев. Боль была такой сильной, что он даже не мог повернуть ключ зажигания, когда садился в машину. Я начал лечить его с помощью обычных методов хиропрактики с добавлением физиотерапии. Обычно «Локоть теннисиста» хорошо поддается такому лечению, однако в данном случае по истечении недели я так и не заметил улучшения.

Я был разочарован и озадачен. Это было на заре моей работы с заблокированными эмоциями, и я не догадался сразу спросить подсознание Джека, не они ли являются причиной его проблем. В то время я только начинал понимать, насколько сильно влияют заблокированные эмоции на здоровье человека и какие разнообразные симптомы могут вызывать. Я, конечно, уже знал, что они могут стать причиной болевых ощущений, но также знал, что «Локоть теннисиста» является результатом воспалительных процессов, которые я вполне успешно лечил – до этого случая. Наконец, поскольку мой традиционный подход не давал положительных результатов, я решил обратиться к подсознанию Джека и выяснить, не лежит ли в основе его

заболевания заблокированная эмоция. И я был немного удивлен, когда получил утвердительный ответ.

### **Старшеклассницы**

Используя «Эмоциональный код», мы идентифицировали первую заблокированную эмоцию. Как сказала нам тело Джека, это было унижение. Этот блок возник в то время, когда он учился в старшей школе и был связан с одной девочкой, которая ему нравилась. Я освободил эту эмоцию, и Джек с изумлением отметил немедленное и значительное снижение болезненных ощущений в локтевом суставе. Я проверил, нет ли еще каких-то заблокированных эмоций, с которыми следует разобраться, и получил утвердительный ответ. Тогда я продолжил тестирование, чтобы выяснить, когда эти эмоции застряли в теле Джека и не связаны ли они с какими-то определенными людьми. Следующий эмоциональный блок также имел отношение к школьным годам, и его причиной стали неудачные отношения на этот раз с другой девочкой. Заблокированной эмоцией оказалась нервозность. Когда мы освободили ее, болевые ощущения у Джека опять заметно уменьшились. Так мы продолжали, пока не выявили и не освободили пять заблокированных эмоций. Все они были связаны с событиями, произошедшими в старшей школе, и каждый раз причиной становилась новая девочка. Жена Джека, которая пришла вместе с ним, казалась крайне удивленной.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.