

**Jak uwolnić zablokowane emocje  
i cieszyć się zdrowiem, szczęściem  
oraz miłością**

PONAD  
125 000  
SPRZEDANYCH  
EGZEMPLARZY

# **KOD**

  

# **EMOCJI**

---

**Dr Bradley Nelson**

**Przedmowa: TONY ROBBINS**

GALAKTYKA

*Kod emocji* pozwala wydobyć się z bólu nie tylko po to, by pomóc samym sobie, ale także innym – ofiarom przemocy, represji i wyzysku.

– TIM BALLARD  
założyciel organizacji non profit  
Operation Underground Railroad

Jeśli szukasz łatwego, przystępnego sposobu, by poprawić zdrowie i finanse, a także wnieść więcej miłości do swojego życia, właśnie znalazłeś to, czego ci trzeba. Prosty, skuteczny i potężny w swym działaniu, kod emocji to system uleczenia, który może opanować i zastosować każdy z nas.

– ALEXANDER LOYD  
autor bestsellera *Kod uzdrawiania*

*Kod emocji* to wehikuł czasu, który przenosi nas lata świetlne w przyszłość, zostawiając w tyle współczesne konwencjonalne rozumienie pozornie przypadkowych objawów i chorób... Ta książka mówi o tobie, twoim życiu i każdej relacji, jakiej kiedykolwiek doświadczyłeś lub doświadczysz. Nie mam najmniejszych wątpliwości, że *Kod emocji* jest skazany na sukces – to kamień węgielny pod budowę skutecznego modelu terapii na miarę następnego milenium.

– GREGG BRADEN  
autor bestsellerów „New York Timesa” –  
*Człowiek jako projekt i Boska matryca*

Pasja towarzysząca dr. Bradleyowi Nelsonowi w tworzeniu *Kodu emocji* i determinacja, by uwolnić innych od wewnętrznej ciemności oraz ich uzdrowić... te jakości czynią z autora *Kodu emocji* prawdziwego mistrza życia, radości, szczęścia i spełnienia. W głębi serca jestem przekonany, że Bradley Nelson jest dla tego świata i jego mieszkańców fenomenalnym darem.

– DON TOLMAN  
propagator leczenia poprzez zdrowe odżywianie

Doktor Nelson zawarł w swojej książce konkretne, praktyczne rozwiązania pozwalające uporać się z większością problemów, z jakimi zmagają się ludzie współcześni. Wykonał niesamowitą pracę, pomagając wrócić do zdrowia tysiącom cierpiących – teraz w tej książce dzieli się swoją metodą z nami. Przeczytaj i naucz się, jak pomóc sobie i swojej rodzinie.

– RAYMON GRACE  
twórca i założyciel Raymon Grace Foundation

# KOD EMOCJI

**Jak uwolnić zablokowane emocje i cieszyć się  
zdrowiem, szczęściem oraz miłością**

**Dr Bradley Nelson**

**przedmowa: Tony Robbins**

Przekład:  
Katarzyna Babicz

G A L A K T Y K A

Niniejsza książka zawiera porady oraz informacje dotyczące zdrowia i opieki zdrowotnej. Powinna być traktowana jako uzupełnienie, a nie zastępstwo konsultacji z lekarzem czy innym wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia. Jeśli wiesz albo podejrzewasz, że cierpisz z powodu jakiegoś problemu zdrowotnego, wskazane jest, abyś zasięgnął porady lekarza, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program zdrowotny na własną rękę. Wszelkie decyzje zdrowotne powinny być podejmowane w porozumieniu z lekarzem. Wydawca ani autor nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek medyczne konsekwencje stosowania metod zasugerowanych w tej książce.

Tytuł wydania oryginalnego:  
*The Emotion Code*

Text Copyright © 2019 by Bradley Nelson  
Published by arrangement with St. Martin's Publishing Group.  
All rights reserved.  
Opublikowano na podstawie umowy z St. Martin's Publishing Group.  
Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie:  
© for the Polish edition: Galaktyka sp. z o.o., Łódź 2020  
90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37  
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17  
e-mail: [info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)  
[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)

ISBN: 978-83-7579-771-8

Konsultacja: Dariusz Chwiejczak  
Redakcja: Bogumiła Widła  
Korekta: Monika Ulatowska  
Redakcja techniczna: Renata Kozłowska  
Redaktor prowadzący: Marek Janiak  
Adaptacja okładki oryginalnej: Monika Pietras  
Skład: Garamond  
Druk i oprawa: Drukarnia im. A. Półtawskiego

Pełna informacja o ofercie i planach wydawniczych:  
[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)  
[info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)  
Zapraszamy!

Choć autorzy i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, jak również za skutki stosowania porad zawartych w niniejszej książce. Autorzy i wydawca nie mieli też zamiaru nikogo obrazić ani przedstawić w złym świetle miejsc i organizacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakiegokolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

# SPIS TREŚCI

Przedmowa	9
Podziękowania	15
Do czytelnika	17
Wstęp	19
<b>CZĘŚĆ 1 Uwięzione emocje</b>	
1. Uwięzione emocje: niewidzialna epidemia	25
2. Sekretny świat uwięzionych emocji	49
<b>CZĘŚĆ 2 Świat energii</b>	
3. Tajemnice starożytnych energeterapeutów	99
4. Leczenie magnesami	123
<b>CZĘŚĆ 3 Kod emocji w praktyce</b>	
5. Głos podświadomego umysłu	143
6. Uwalnianie uwięzionych emocji	187
7. Emocje odziedziczone	225
8. Mury wokół serc	243
9. Badania zastępcze i uzdrawianie przez pośrednika na odległość	277
10. Stosowanie kodu emocji u zwierząt	299

## **CZĘŚĆ 4 Przyszłość w jasnych barwach**

11. Życie bez uwięzionych emocji	325
Przypisy	351
Słowniczek emocji	355
Kod emocji – badania	365
O certyfikacji	367
Indeks	371

# SEKRETNY ŚWIAT uwięzionych emocji

Zamiast przepisywać leki, lekarz przyszłości będzie edukował i inspirował pacjenta, by ten zainteresował się całokształtem swego dobrostanu – zrozumiał wagę odżywiania, przyczyny i sposoby zapobiegania chorobom.

– TOMASZ A. EDISON

Na tym etapie zastanawiasz się już zapewne, czy problem uwięzionych emocji dotyczy również ciebie i co takiego konkretnie utkwilo w twoim ciele. W rzeczywistości każdy doświadcza zablokowanych emocji, ponieważ nikogo z nas nie omijają trudy życiowych doświadczeń. A nie potrzeba wiele, by doszło do zablokowania. Czasem przejściowe zmagania, a nawet jeden wybitnie zły dzień wystarczą, by zatrzymać w ciele negatywną energię. Poniżej wymieniam nieco przykładów – to stany, okoliczności lub zdarzenia, które zwyczajowo skutkują zablokowaniem emocji w ciele:

- choroba dotykająca ciebie bądź najbliższych
- doświadczenie zaniedbania lub porzucenia
- negatywne uczucie wobec siebie lub innych
- odrzucenie
- poczucie niższości
- poronienie lub aborcja
- przemoc fizyczna, psychiczna, werbalna lub seksualna
- przewlekły stres
- rozwód lub problemy w związku

- sytuacje stresowe w domu lub pracy
- trudności finansowe
- trzymanie uczuć w sobie, nieuzewnętrznianie emocji
- uraz fizyczny
- utrata bliskiej osoby
- wewnątrz dialog o negatywnym wydzźwięku, samokrytyka
- zmagania emocjonalne albo fizyczne

Ta lista z pewnością nie jest kompletna. Jeśli chcesz określić, czy faktycznie dotyka cię problem uwięzionej emocji, jest na to tylko jeden sposób – musisz zwrócić się bezpośrednio do swojego podświadomego umysłu. W praktyce to nic trudnego, wymaga jednak kilku słów wstępu i wyjaśnienia z mojej strony.

## Świadomość kontra podświadomość

W pierwszej kolejności przybliżę ci różnicę między świadomością a podświadomością.

Można na to spojrzeć w taki oto sposób: zapewne nieraz słyszałeś, że *de facto* człowiek wykorzystuje zaledwie ułamek potencjału mózgu. Niedawno przeprowadzone badania wykazały, że w rzeczywistości świadomy umysł praktycznie nie musi sięgać do zasobów, jakimi dysponuje mózg. Innymi słowy: myślenie, poruszanie się, dokonywanie wyborów, planowanie, patrzanie, słuchanie, smakowanie, dotykane i wąchanie stanowią świadome aktywności, które angażują zaledwie minimalną część mocy przerobowych mózgu.

Jeśli tak jest w istocie, nasuwa się pytanie, czym zajmuje się potężny komputer w twojej głowie? Skoro świadomy umysł wykorzystuje zaledwie ułamek mocy mózgu, reszta jego zasobów przeznaczona jest dla podświadomości. To cicha, podskórna inteligencja wewnątrz ciebie, bezustannie zajęta archiwizowaniem i katalogowaniem pozyskiwanych informacji. Co niemniej ważne, podtrzymuje też wydajne funkcjonowanie układów całego organizmu. Ponadto umysł podświadomy wywiera niewidoczny, a jednak bardzo głęboki wpływ na to, w jaki sposób działamy, jak się zachowujemy i jak odczuwamy. Zrozumienie tego faktu stanowi warunek zgłębienia kwestii uwięzionych emocji.



Tymczasem większość z nas ignoruje rolę podświadomości. Łatwo jej nie doceniać, dopóki nie wyobrazisz sobie, że od teraz twój świadomy umysł miałby przejąć wszystkie jej obowiązki. Rozważ przez chwilę taki scenariusz. Na tobie spoczywa odpowiedzialność za utrzymanie funkcjonowania całego organizmu. Instruujesz układ trawienny, w jaki sposób ma trawić obiad, mówisz komórkom, jak produkować enzymy i białka. Dbasz, by serce nie przestawało bić, a płuca wdychały tlen i wydychały dwutlenek węgla nieustannie, bez chwili wytchnienia. Nadal myślisz, że twój obecny grafik zajęć jest przeładowany?

Niczym zaawansowany komputer, podświadomy umysł jest w stanie przechowywać imponujące zasoby informacji.

Co fascynujące, w wielu przypadkach podczas operacji mózgu pacjenci utrzymywani są w stanie świadomości, ponieważ w organie tym nie ma nocyceptorów, czyli receptorów bólowych. Chirurdzy korzystają z tego faktu – od operowanego, który nie znajduje się pod narkozą, można otrzymać bowiem informację zwrotną na bieżąco, w trakcie zabiegu.

Doktor Wilder Penfield zaobserwował ciekawą zależność. W określonych warunkach jego pacjenci na stole operacyjnym podczas stymulacji określonych obszarów mózgu doświadczali powrotu konkretnych wspomnień. Na przykład dotknięcie danego rejonu mózgu za pomocą elektrody wywoływało natychmiastowe pojawienie się wspomnienia – sceny, zapachu czy dźwięku z konkretnego momentu w życiu pacjenta<sup>1</sup>.

Niejednokrotnie prześląski te dotyczyły zdarzeń lub okoliczności, których pacjent nie przypominałby sobie w normalnych warunkach. Co więcej, ponowna stymulacja tego obszaru (dokładnie w tym samym miejscu) powodowała identyczną reakcję.

Tak jak ja, pewnie czasem z trudem przypominasz sobie, co wydarzyło się dzień wcześniej. A jednak jestem przekonany, że twój podświadomy umysł to niesamowite urządzenie precyzyjnie zapisujące wszystkie informacje. Innymi słowy: wierzę, że wszystko, co kiedykolwiek przytrafiło ci się w życiu, zostało przez twoją podświadomość zarejestrowane. Każda twarz wypatrzona w tłumie, każdy zapach, głos, każda piosenka, każdy smak, dotyk, doznanie, które były twoim udziałem, wszystko to przechowywane jest w twojej podświadomości. Na tym nie koniec. Każda bakteria, wirus czy grzyb, które zaatakowały twój organizm, wszystkie kontuzje i urazy, wszystkie myśli i uczucia – cała historia bilionów

komórek w twoim ciele została zarchiwizowana. Twoja podświadomość doskonale zdaje sobie sprawę z obecności wszystkich uwięzionych emocji, które mogą gnieździć się w twoim ciele. Co więcej – dokładnie wie, jaki konkretny wpływ wywierają te energie na twoją kondycję fizyczną, psychiczną i emocjonalną. Wszystkie te informacje są skrzętnie przechowywane w archiwum twojej podświadomości.

## Mózg jak komputer

Twoja podświadomość wie również doskonale, czego organizm potrzebuje, by wydobrzcć. W jaki więc sposób zyskać dostęp do tych informacji?

To pytanie zadałem sobie po raz pierwszy, gdy zacząłem zgłębiać tajniki chiropraktyki\*. Zdałem sobie wtedy sprawę, że mózg to w zasadzie biologiczny komputer. Co więcej – to procesor najpotężniejszy ze wszystkich inteligencji znanych światu. Idąc tym tropem, zacząłem się zastanawiać, czy osoby zajmujące się leczeniem mogłyby potencjalnie podpiąć się pod te potężne zasoby mózgu, tak by zyskać dostęp do newralgicznych informacji tłumaczących stan zdrowia pacjenta.

Lata praktyki potwierdziły moje domniemania. W rzeczy samej jesteśmy w stanie wydobyć z podświadomości potrzebne dane – a to za pomocą formy terapii kinezylogicznej określanej mianem testu kinezylogicznego (mięśniowego). Metoda ta została opracowana przez doktora George'a Goodhearta w latach 60. XX wieku. Stanowiła formę pracy z pacjentem w celu wyrównania nierównowagi posturalnej w układzie szkieletowym. Test mięśniowy jest i obecnie powszechnie stosowany. Wielu lekarzy na całym świecie wykorzystuje w pracy z pacjentem praktyki oparte na tym badaniu kinezylogicznym, zwłaszcza w przypadku konieczności wyrównania wad sylwetki i podobnych asymetrii. Nie zwraca się jednak jeszcze uwagi na potencjał testu kinezylogicznego w kontekście pozyskiwania informacji bezpośrednio z podświadomego umysłu<sup>2</sup>.

---

\* Dziedzina medycyny niekonwencjonalnej utożsamiana z kręgarstwem. Rodzaj terapii manualnej opartej na diagnozie, leczeniu oraz zapobieganiu mechanicznym zaburzeniom i dysfunkcjom narządu ruchu. Została stworzona pod koniec XIX w. w Stanach Zjednoczonych przez D. Palmera (przyp. tłum.).

## Rozmowy z ciałem

Test mięśniowy daje szansę na otwarcie kanału bezpośredniej komunikacji z podświadomością pacjenta. W swojej praktyce szybko rozpoznałem potężne możliwości tego narzędzia. Pozwala mi odkryć, czego dana osoba potrzebuje, by jak najszybciej wydobrzcć. Z czasem nauczyłem się bezwarunkowo ufać mądrości podświadomego umysłu i pokładać wiarę we wrodzoną zdolność ciała do przekazywania nam tej wiedzy za pośrednictwem reakcji mięśniowej. Lata wykładów i seminariów prowadzonych dla lekarzy i dla laików pokazały mi, że każdy jest w stanie to zrobić. Każdy może nauczyć się, jak rozmawiać z ciałem, jak uzyskać odpowiedzi oraz jak czytać wskazówki. Każdy może poczynić kroki konieczne, by doprowadzić do uzdrowienia. Nie musisz być lekarzem, nie musisz mieć żadnego medycznego zaplecza – potrzebujesz jedynie woli, by się tej sztuki nauczyć.

Dzielenie się tą wspaniałą wiedzą ze światem stało się moją życiową misją. Dużo się modliłem i ciężko pracowałem, by doszlifować metodę kodu emocji – ostatecznie udało mi się doprowadzić ją do formy tak prostej, że przystępnej dla każdego. Już niebawem posiadasz całą wiedzę potrzebną, by zacząć ją stosować na sobie i uwolnić swoje ciało od uwięzionych energii przeszłych emocji.

## Bodźce pozytywne, bodźce negatywne

Zanim nauczę cię, w jaki sposób pozyskać informacje z własnej podświadomości, musisz zrozumieć jedną podstawową zasadę: wszystkie organizmy, nawet te najprymitywniejsze, reagują na pozytywne i negatywne bodźce. Na przykładu rośliny wzrastają, kierując się w stronę światła, odchylając zaś od zacielenia. Ameba w akwarium również kieruje się ku światłu, z dala od ciemności. Jeśli do tego samego akwarium wpuścisz kroplę trucizny, pełzak odpłynie od toksyny, szukając czystej wody.

Na poziomie podświadomości ludzki organizm niczym się w tych reakcjach nie różni. Twoje ciało z natury przyciąga myśli czy wartości pozytywne, a odpychają doznania i emocje o negatywnym wydźwięku. Tak to działa i działało przez całe twoje dotychczasowe życie, nawet jeśli do tej pory nie zdawałeś sobie z tego sprawy. Jeśli jednak pozwolisz sobie

wyciszyć świadomy umysł i dostroisz się do fal swojego ciała, odkryjesz, że możesz skomunikować się ze swoją podświadomością.

Jesteś gotów dopuścić ją do głosu?

## Test wahadła



Test wahadła to najłatwiejszy znany mi sposób uzyskania odpowiedzi bezpośrednio z podświadomego umysłu. W dalszej kolejności poznasz również inne rodzaje testów mięśniowych, zaczynam jednak od wahadła, ponieważ to niezwykle proste badanie, które nie wymaga asysty drugiej osoby, możesz je więc z łatwością przeprowadzić w pojedynkę.

Aby zrobić test wahadła, stań wygodnie w pozycji wyprostowanej. Zadbaj o to, aby nic ci nie przeszkadzało – w pomieszczeniu powinno być cicho i spokojnie (żadnej muzyki, telewizji itp.). Test najlepiej wykonać w samotności, ewentualnie w towarzystwie innych osób, które uczą się tej techniki wraz z tobą.

Test wahadła krok po kroku:

- Stań prosto, pewnie, stopy powinny być rozstawione na szerokość bioder, tak byś miał poczucie równowagi.
- Nie ruszaj się i nie zmieniaj pozycji, ręce trzymaj swobodnie wzdłuż ciała.
- Wycisz ciało i umysł, nie myśl o zmartwieniach, całkowicie zrelaksuj ciało. Jeśli nie tracisz równowagi i czujesz się pewnie, zamknij oczy.

Już po kilku sekundach zaobserwujesz, że zachowanie kompletnego bezruchu w relaksie nie jest możliwe. Twoje ciało cały czas nieznacznie się porusza, przechylając się minimalnie w różnych kierunkach, ponieważ mięśnie posturalne nieustannie pracują, by zachować ciało w pozycji stojącej. Zauważysz też, że te ruchy są bardzo subtelne i nie podlegają twojej kontroli.

Kiedy sformułujesz wypowiedź pozytywną, prawdziwą czy autentyczną, ciało powinno zareagować, zauważalnie pochylając się w przód – z reguły nie później niż w ciągu 10 sekund. Natomiast oświadczenie negatywne, nieprawdziwe lub fałszywe powinno spowodować reakcję przeciwną – odchylenie ciała w tył. Czas reakcji jest zazwyczaj taki sam.

Co za tym się kryje? W moim przekonaniu taka reakcja ciała wynika ze sposobu, w jaki jesteśmy przyzwyczajeni postrzegać świat dookoła. Środowisko otacza cię całkowicie, nieustannie i ze wszystkich stron. Tym niemniej jesteśmy uwarunkowani, by dostrzegać jedynie to, co znajduje się w danym momencie bezpośrednio przed naszymi oczami. Kiedy prowadzisz samochód, podczas spaceru i w trakcie posiłku, gdy pracujesz przy biurku – cały czas koncentrujesz się na rzeczywistości „przed”, nie zwracając uwagi na to, co masz za plecami czy po bokach. Kiedy formułujesz jakiegokolwiek stwierdzenie, twoje ciało postrzega tę myśl w identyczny sposób, jak widzi obiekty wymagające jego reakcji. W tym znaczeniu idea nie różni się niczym od pliku na ekranie monitora czy posiłku na talerzu. Upraszczaając: wyobraź sobie, że stwierdzenie wypowiedziane lub formułowane w głowie to zadanie, które masz przed oczyma – wymaga oceny i podjęcia działania.

Kiedy będziesz gotowy, wypowiedz słowa „bezwarunkowa miłość”. Zachowując tę myśl w głowie, postaraj się poczuć towarzyszące jej emocje. Po chwili powinieneś zaobserwować delikatny ruch ciała w przód. Niczym roślina zwracająca się do źródła światła, ciało zacznie delikatnie kierować się w stronę pozytywnej energii wytwarzanej przez tę myśl. W niektórych przypadkach intensywność reakcji może cię zaskoczyć – ruch będzie bardziej zdecydowany i wyrazisty, niż możesz przypuszczać.

A teraz wycisz umysł i oczyść go z emocji i myśli. Kiedy będziesz gotowy, wypowiedz słowo „wojna”. Postaraj się poczuć emocje towarzyszące temu terminowi. Twoje ciało zareaguje najprawdopodobniej tak jak każdy inny żywy organizm – na myśl o wojnie odchyli się w tył, w ten sposób

okazując potrzebę trzymania się z daleka od źródła szeroko pojętego zła (trującej substancji, negatywnej myśli, szkodliwych okoliczności). Reakcja zazwyczaj następuje w przeciągu 10 sekund od sformułowania myśli.

Pamiętaj, by nie wymuszać żadnego ruchu w ciele. To niezmiernie istotne. Ciało musi mieć wolność, by zareagować instynktownie. W ten sposób dajesz podświadomości pierwszą szansę na pełne wyrażenie się w bezpośredniej komunikacji z tobą. Cały proces musi być łagodny i bezstresowy – tylko tak możemy spodziewać się pożądanых rezultatów. Z czasem będzie coraz łatwiej. Rozmowa z podświadomością – jak każda inna umiejętność – wymaga praktyki.

A teraz sformułuj zdanie o treści zgodnej z prawdą. Wypowiedz na głos swoje imię, na przykład: „Nazywam się Aleksander”. Twój podświadomy umysł rozpoznaje, co jest prawdziwe i autentyczne. Kiedy więc mówisz prawdę, czujesz, że ciało zaczyna delikatnie pochyłać się w przód, ponieważ przyciąga je wszystko co pozytywne, prawdziwe i autentyczne.

Na tej samej zasadzie wygłoś teraz zdanie nieprawdziwe. Zakładając, że masz faktycznie na imię Aleksander, powiedz na przykład: „Nazywam się Krzysztof” lub wybierz dowolną inną fałszywą tożsamość. Twoja podświadomość z miejsca rozpozna kłamstwo. Jeśli umysł jest wolny od innych myśli, w ciągu kilku sekund od wypowiedzenia fałszywego zdania ciało powinno zareagować odchyleniem w tył. Na tym przykładzie możesz zaobserwować, że organizm odpycha nie tylko negatywna energia powiązana z takimi konceptami jak „wojna”, ale także energia kłamstwa i fałszu.

## Zachowaj czysty umysł

Postaraj się podczas testu wahać nie poświęcać uwagi innym myślom – umysł powinien być wolny, by w pełni skoncentrować się na sformułowaniu, którego używasz w teście. Jeśli błędzisz gdzieś myślami, podświadomość nie będzie w stanie określić, co jest prawdziwym przedmiotem analizy. Na przykład założmy, że wypowiesz zdanie o treści pozytywnej lub zgodnej z prawdą, po czym natychmiast wrócisz myślami do wczorajszej kłótni z partnerem – ciało prawdopodobnie zareaguje odchyleniem się do tyłu, ponieważ wspomnienie sprzeczki ma wydzźwięk negatywny i organizm w naturalny sposób będzie starał się od tej energii odsunąć.

Na początku ciało może reagować z pewnym opóźnieniem. To całkowicie normalne. Stawiasz pierwsze kroki i dopiero się uczysz, jak wsłuchiwać się w głos podświadomości, dlatego nie zniechęcaj się i zachowaj cierpliwość. Wszystko wymaga praktyki. Niebawem czas reakcji znacząco się skróci.

Czasem najtrudniejszym aspektem związanym z praktyką tej metody jest dobrowolne zrzeczenie się kontroli nad ciałem choćby na chwilę. Aby jednak podświadomość miała szansę się wyrazić, ciało musi być wolne – inaczej nie zareaguje w sposób intuicyjny. Dla niektórych oddanie kontroli to duże wyzwanie. Jest to jednak zdolność, której można się szybko nauczyć – zanim się obejrzyysz, opanujesz ją do perfekcji.

Cała sztuka polega na skoncentrowaniu się na pojedynczej myśli lub jednym stwierdzeniu, z którego korzystasz. Po prostu zachowaj spokój umysłu i pozwól podświadomości przemówić do ciebie poprzez fizyczne medium, jakie stanowi ciało.

Jeśli z jakiegoś powodu nie jesteś w stanie wykonać tego testu, nie martw się. Istnieją inne metody, które przedstawię ci szczegółowo w rozdziale 5.

## **Czy masz w sobie uwieczoną emocję**

Kiedy poczujesz, że problem uwieczonej emocji może dotyczyć także ciebie, pora zrobić dobry użytek z testu wahadła. Wypowiedz zdanie: „Mam w sobie uwieczoną emocję?”. Możesz też wybrać formę pytającą: „Czy mam w sobie uwieczoną emocję?”. Ciało najprawdopodobniej odpowie pochyleniem w przód, potwierdzając twoje przypuszczenie. Jeśli natomiast odchyli się w tył, nie zakładaj od razu, że nie masz zablokowanych emocji. Może to oznaczać, iż energia emocji uwieczona jest głębiej w ciele i dotarcie do niej wymaga nieco więcej czasu. Nie stanowi to jednak żadnej przeszkody. W dalszej części książki omówię, jak odnaleźć i wyzwolić tego typu zablokowane uczucia.

## **Z czego zbudowane są uwieczone emocje**

Wszystko we wszechświecie jest jakąś postacią energii. Energia może ujawnić się w konkretnym kształcie fizycznym lub pozostać w formie dla

nas niewidocznej. Specyficzny układ tych energii i ich niepowtarzalna częstotliwość wibracji wpływają na sposób, w jaki się nam ukazują. Tak więc na tym elementarnym poziomie wszystkie byty stworzone są z identycznego budulca. Ty także jesteś określoną postacią energii, a inne jej formy przepływają przez twoje ciało w tym właśnie momencie. To również oznacza, że energia w postaci niewidocznej gołym okiem nieustannie nas otacza. To chociażby fale radiowe, promienie rentgenowskie, podczerwień, fale myśli oraz – najbardziej nas interesujące – emocje.

Jesteśmy niczym ryby pływające w oceanie energii. Energia jest podstawowym materiałem budulcowym, wszystko składa się z energii – ona jest we wszystkim, przez wszystko przenika, wypełnia przestrzeń całego wszechświata.

Każdy z nas odczuwa energię w postaci emocji, a jeśli negatywne energie emocjonalne zostają w ciele uwięzione, w konsekwencji z pewnością odczujemy ich niekorzystny wpływ. Zablokowane emocje to nic innego jak forma energii, tak jak formą energii jest twoje ciało i całość kształt egzystencji.

## Skąd pochodzą emocje

Przed wiekami starożytni medycy byli baczными obserwatorami ludzkiego organizmu. Zaobserwowali chociażby, że osoby, których życie zdominowane jest przez określoną emocję, często zapadają na schorzenia z tą emocją powiązane. I tak na przykład osoby łatwo popadające w złość uskarżają się najczęściej na problemy z wątrobą i pęcherzykiem żółciowym. Osoby borykające się z żalem z reguły cierpią na schorzenia płuc i okrężnicy. Osoby lękliwe wykazują skłonności do chorób nerek i pęcherza.

W efekcie założono korelację między emocjami, jakich doświadcza człowiek, a konkretnymi narządami w ludzkim ciele. Co więcej – z czasem uznano, że to w tych narządach właśnie powstają określone emocje.

Innymi słowy, jeśli odczuwasz strach, wibracja tej emocji wytwarzana jest przez nerki lub pęcherz. Żal, z którym się borykasz, powstał w płucach lub okrężnicy itd.

Współcześnie wiemy, rzecz jasna, że wraz z odczuwaniem konkretnych emocji aktywują się określone obszary w mózgu. Wiemy też, że stany emocjonalne wiążą się również z określonymi reakcjami biochemicz-



nymi. W swojej doskonałej książce *Molekuły emocji* doktor Candace Pert jasno tłumaczy biochemiczną stronę naszej natury<sup>3</sup>.

Ludzka natura również ma swoją energetyczną stronę – podobnie emocje. Współczesna nauka dopiero jednak zaczyna odkrywać ten energetyczny komponent uczuć.

Wraz z nabywanym doświadczeniem klinicznym utwierdzam się w przekonaniu, że narządy faktycznie tworzą emocje, których doświadczamy. Starożytni medycy się nie mylili. Jeśli odczuwasz złość, nie pochodzi ona wyłącznie z mózgu – energia emocjonalnej wibracji faktycznie emanuje z wątroby lub pęcherzyka żółciowego. Jeżeli czujesz się zdradzony, wypływa to z serca lub jelita cienkiego.

Przyjrzyj się karcie emocji na kolejnej stronie. Zauważ, że każdy rząd grupuje konkretne emocje rodzące się w jednym bądź dwóch narządach. W rzędzie pierwszym znajdziesz emocje pochodzące z serca lub jelita cienkiego. Tak – choć może budzić to zdziwienie – te dwa organy tworzą identyczną emocjonalną wibrację w ciele. Na podobnej zasadzie w każdym rzędzie znajdziesz emocje powiązane z określonym narządem. W metodzie kodu emocji nie jest istotne, w jakiej części ciała oryginalnie powstała zablokowana emocja, o ile można ją określić i uwolnić.

Do tej pory patrzyliśmy na ciało i umysł jak na dwa osobne, niezależne byty, ale ten podział aktualnie zaciera się do tego stopnia, że nie jesteśmy w stanie jednoznacznie stwierdzić, gdzie zaczyna się, a gdzie kończy wpływ jednego na drugie.

Inteligencja to cecha charakteryzująca całe ciało, nie tylko mózg. Narządy to kompletne inteligentne jednostki pełniące określone funkcje i produkujące konkretne emocje i uczucia.

Ludzie najczęściej reagują zdziwieniem, słysząc, że to narządy są odpowiedzialne za wytwarzanie emocji. Tym niemniej w życiu da się zauważyć tę korelację dość wyraźnie – niestety większość lekarzy nadal nie przywiązuje do niej wagi.

## Dokładna identyfikacja wibracji

Każdy język dysponuje własnym, często niezwykle bogatym, zestawem słów i określeń na opisanie różnych stanów emocjonalnych, których doświadczamy. Na przykład różne odcienie złości mają swoje specyficzne

## KARTA KODU EMOCJI

© 2018 Discover Healing	Kolumna A	Kolumna B
<b>Rząd 1</b> serce lub jelito cienkie	nieodwzajemniona miłość opuszczenie porzucenie zagubienie zdrada	euforia niedocenienie niepewność wrażliwość złamane serce
<b>Rząd 2</b> śledziona lub żołądek	martwienie się niepokój odraza rozpacz zdenerwowanie	beznadzieja bezsilność brak kontroli niska samoocena porażka
<b>Rząd 3</b> płuca lub jelito grube	odrzućenie płacz smutek zniechęcenie żałość	bronienie się samokrzywdzenie zaciętość zdezorientowanie żał
<b>Rząd 4</b> wątroba lub pęcherzyk żółciowy	nienawiść poczucie winy rozgoryczenie uraza złość	brak uznania depresja frustracja niezdecydowanie panika
<b>Rząd 5</b> nerki lub pęcherz moczowy	groza obwinianie przerażenie strach zirygowanie	brak wsparcia bycie bez wyrazu konflikt niepewność tworzenia poczucie sterroryzowania
<b>Rząd 6</b> gruczoły i narządy płciowe	poniżenie pożądanie przytłoczenie tęsknota zazdrość	bycie bezwartościowym bycie niegodnym duma wstyd zazaskowanie

nazwy – wzburzenie, wściekłość, gniew, rozdrażnienie, irytacja, żółć, poirytowanie, nerwowość itd. Dlatego, aby się nie pogubić, pamiętaj, że w metodzie kodu emocji interesuje nas określona wibracja, a specyficzne słowa, których używamy na określenie niuansów emocjonalnych, mają znaczenie drugorzędne.

Jeśli nie ma tu konkretnej emocji, której doświadczyłeś, twój podświadomy umysł nakieruje cię na emocję najbardziej do niej zbliżoną. Podsumowując: 60 haseł uwzględnionych na karcie reprezentuje i pokrywa cały emocjonalny wachlarz, którego doświadczasz – nie potrzebujesz niczego więcej, by stosować metodę kodu emocji.

Definicje wszystkich wymienionych wibracji emocjonalnych przedstawiam w słowniczku na końcu książki.

### **CZY ZABLOKOWANE EMOCJE ZABIŁY DANĘ REEVE**

W 1995 roku na planie filmowym spłoszony koń zrzucił z siodła Christophera Reeve'a. W wyniku wypadku znany amerykański aktor doznał paraliżu ciała od pasa w dół. Wiele osób z podziwem i wzruszeniem patrzyło na niezachwiane oddanie jego żony Dany, która trwała przy mężu bez względu na wszystko. Świat oniemiał, gdy kobieta zmarła w wieku 44 lat, niespełna 18 miesięcy po śmierci Christophera.

Dana Reeve zmarła na nowotwór płuc. Nie była palaczką, i choć powszechnie uznano, że jej choroba to wynik palenia biernego, mam w tej kwestii inne zdanie. W płucach powstaje wibracja emocjonalna żalu. Przytłaczająca fala żalu z pewnością może doprowadzić do zablokowania tej emocji w ciele, a w konsekwencji negatywnie wpłynąć na narząd matkę. Nie ulega wątpliwości, że Dana Reeve miała powody, by odczuwać żal. Według mnie uwiecznione emocje – zwłaszcza żal – ponoszą przynajmniej częściową, a może wręcz pełną odpowiedzialność za jej chorobę i śmierć.

Za kolejny przykład może nam tu posłużyć alkohol i jego wpływ na człowieka. Powszechnie wiadomo, że wśród alkoholików częstą przyczyną śmierci jest niewydolność wątroby. Wiemy także, że osoby nadużywające alkoholu mają skłonność do wpadania w złość, jak również do agresywnych zachowań, szczególnie gdy są pod wpływem. Alkohol metabolizowany jest w wątrobie, a jego nieumiarkowane spożycie prowadzi do nadmiernej stymulacji tego narządu. Kiedy zaś przeciążasz organ, prze-

sadnie go eksploatując, ten będzie produkował więcej specyficznych dla niego emocji. Wątroba odpowiada między innymi za kreowanie wibracji złości. I właśnie ten mechanizm zostaje wprawiony w ruch, gdy spożycie alkoholu skutkuje przemocą.

Jeśli dany narząd jest ogarnięty chorobą i przeciążony, a jego funkcje wytracone ze zdrowej, naturalnej równowagi, odczujesz napięcie i nasilenie powiązanych z tym organem emocji.

Bez względu na to, gdzie w danym wypadku zostanie uwięziona konkretna emocja – oryginalnie zawsze wywodzi się z tego samego, specyficznego dla niej źródła. Na przykład złość powstaje w wątrobie, ale może zostać zablokowana w każdym innym obszarze ciała. To istotna informacja, którą warto zapamiętać. Niezależnie od charakteru uwięzionej emocji do zablokowania może dojść w każdym dowolnym miejscu w ciele.

Relacja między narządem a emocjami jest fascynująca i pozwala w pełni zrozumieć rzeczywiste zasady funkcjonowania ludzkiego organizmu. A wszystko ma swoje korzenie w starożytnej sztuce bioenergoterapii.

## Medycyna energetyczna

Uzdrowianie energetyczne to jedna z najstarszych praktyk znanych światu. Już 4000 lat p.n.e. uzdrowiciele rozumieli, że nasze zdrowie w potężnym stopniu zależy od jakości energii, która przepływa przez organizm i z której organizm jest zbudowany. W tradycji chińskiej ta życiowa energia określana jest mianem *qi* lub *chi*. Ajurweda – starożytny system medycyny wywodzący się z Indii – mówi o *pranie*. Bez względu na nazwę zaburzenia równowagi energetycznej mogą w sposób znaczący i głęboki wpływać na zdrowie tak fizyczne, jak i psychiczne.

Możesz porównać tę energię do prądu elektrycznego. Niewidoczny, bezbarwny i bezwonny, a jednak bardzo realny i z pewnością odczuwalny. Jeśli kiedykolwiek wpakowałeś palec do gniazdka albo popieścił cię zepsuty toster, doskonale wiesz, o czym mówię.

Człowiek jest przyzwyczajony do postrzegania rzeczywistości w sposób przystający do jego systemu przekonań. A przekonania o naturze świata zewnętrznego formułujemy już we wczesnym dzieciństwie na bazie własnych doświadczeń. Uczymy się, że upadek z drabinki lub trzepaka oznacza bolesne spotkanie z ziemią, nie przychodzi nam

jednak do głowy, że zarówno trzepak, jak i podłoże – bardzo twarde i zdecydowanie namacalne – stanowią formę wibrującej energii. Lubiemy myśleć, że otaczający nas świat jest dokładnie taki, jak zwykliśmy go postrzegać, ale Einstein, Tesla i inni geniusze nauki pokazują, iż wszechświat jest znacznie bardziej złożony i fascynujący, niż moglibyśmy sobie wyobrazić.

## Świat kwantowy

Z pewnością nie jest ci obce powiedzenie „znać coś jak własną kieszeń”, „od podszewki”. W języku angielskim, gdy chcemy oddać, że jesteśmy z czymś za pan brat, mówimy, że znamy coś jak wierzch własnej dłoni. Tego typu powiedzonka rzadko budzą głębszą refleksję, zastanów się jednak przez moment, jak dobrze faktycznie znasz swoją dłoń?

Przyjrzyj jej się tu i teraz. Widzisz zewnętrzną warstwę skóry, drobne zmarszczki, delikatne włoski, paznokcie. Tak, z tej perspektywy wiesz dokładnie, jak wygląda twoja ręka. Ale jeśli wsuniesz ją pod mikroskop, zobaczysz obraz zupełnie inny, nieznany, zaskakujący. Możesz nawet odnieść chwilowe wrażenie, iż patrzysz na góry i doliny, być może powierzchnię obcej planety.

Jeśli zwiększyć moc mikroskopu i powiększyć obraz 20 tysięcy razy, oczom ukaże się żywa komórkowa struktura skóry. Dalsze powiększenie pozwoli dostrzec cząsteczki i dalej – atomy, z których są zbudowane; obłoki energii subatomowej, tworzące atomy elektrony, protony, neutrony, cząsteczki elementarne. To nadal wierzch twojej własnej dłoni, jednak zupełnie nie przypomina obrazu, do którego przywykłeś.

Popatrz raz jeszcze na swoją dłoń. Prezentuje się dość solidnie, prawda? Walnij pięścią w stół, a usłyszysz konkretny, donośny dźwięk. Z tej perspektywy trudno uwierzyć, że ciało to w rzeczywistości cała masa wolnej przestrzeni. Na poziomie cząsteczek subatomowych, krążące atomy oddziela od siebie pokaźny dystans. Atomy to w 99,99999999 procent pusta przestrzeń. Nie przewidziało ci się – twoja dłoń to w 99,99999999 procent pustka! Gdyby można było ją wyeliminować, dłoń skurczyłaby się tak bardzo, że mógłbyś ją dostrzec jedynie pod mikroskopem. Nadal składałaby się z takiej samej liczby atomów, nie zmieniałaby się także jej waga – ale wizualnie praktycznie przestałaby istnieć.

*Kod emocji* niesie dogłębne zrozumienie samego siebie, pokazując, że każdy, kto naprawdę pragnie wyzwolić się i wznieść ponad ograniczenia przeszłości, może wkroczyć na ścieżkę osobistego rozwoju, poszerzyć własne horyzonty i poprawić jakość życia. Jestem przekonany, że odkrycia prezentowane w niniejszej książce są w stanie przemodelować rozumienie emocjonalnych doświadczeń, a w konsekwencji – odmienić niejedno życie. Dziękujemy za *Kod emocji*.  
Dziękujemy za ten bezcenny dar.

TONY ROBBINS

Doktor Bradley Nelson opracował genialną metodę diagnozowania i uwalniania zablokowanych emocji, które mają znacznie większy wpływ na nasze życie, niż się powszechnie uważa. Rezultaty są nadzwyczajne – jak na przykład natychmiastowe ustąpienie bólu (pleców, kolan, bioder itd.) lub poprawa pamięci. Jednak najbardziej wzruszające są przypadki wycofanych dzieci, w które wstąpiła radość, przestały się złościć i poprawiły wyniki w nauce. Kod emocji jest prosty i niebywale skuteczny. Wypróbowały go setki certyfikowanych terapeutów i dziesiątki tysięcy ludzi na całym świecie. Uwolnienie zablokowanych emocji sprawia, że jesteśmy bardziej twórczy, radośniejsi, pozytywnie nastawieni do świata. Zmienia się nasze otoczenie, bo inaczej funkcjonujemy w świecie zewnętrznym, a ludzie chętniej z nami przebywają i współpracują.  
Odnajdujemy swoją miłość i wymarzoną pracę.

Ta książka to wstęp do medycyny XXI wieku i bezpieczne narzędzie dla terapeutów. Co najważniejsze, dzięki temu kompletnemu przewodnikowi każdy może stosować tę metodę samodzielnie.

DARIUSZ CHWIEJCZAK, terapeuta kodu emocji

ISBN 978-83-7579-771-8



Cena: 49,90 zł (w tym 5% VAT)