

Simptoms - neizpausto emociju atspulgs.

*Veselā garā - vesela miesa. Terapija ļaus jums apzināties savas sajūtas,
emocijas, domas, ķermeņa reakcijas.*



Iluta Repule

Esi sveicināts, dārgais lasītāj!

Es esmu speciāliste darbā ar psihosomatiskām problēmām. Manas darbības pamata virziens ir: slimības, bailes, alerģijas, panikas lēkmes, veģetatīvā distonija, kā arī jebkurš cits psiholoģiskais diskomforts. Izstrādājot pati savas psiholoģiskās problēmas, es pārvērtu savu sāpi par dzīves nodarbošanos - palīdzot atbrīvoties citiem cilvēkiem no sāpīgām un diskomforta sajūtām. Darbā ar dažādiem diskomforta stāvokļiem es jau esmu novadījusi vairāk kā 2 000 terapijas, kurās ir sasniegti rezultāti.

Lai izprastu sevi, es sāku interesēties par slimību psiholoģiskajiem iemesliem. Slimība man pārstāja būt kaut kas noslēpumains un nekontrolējams, kura uzrodas "no nekurienes" un plūst kā vien tai iegribas. Katrai slimībai ir savs iemesls – tā ir mūsu pārdzīvojumu ķēdīte, kuru mēs bieži neapzināmies, bet kura mūs ved pie tā, ka agri vai vēlu slimība sevi izpaudīs. Tā es kļuvu par "Izdziedināties caur atmiņu" metodikas

speciālistu, kuru apguvu pie profesora Žilberta Reno.

Rezultāti un reālas izmaiņas - tas ir tas, kas interesē manus klientus. Vairākus gadus es strādāju ar dažādiem fiziskiem simptomiem (slimībām). Man izdodas izmainīt cilvēka stāvokli un viņa attieksmi pret "saslimšanu" tik daudz, ka viņa ķermenis sāk atjaunoties.

levads

Jūs visi vēlaties būt veseli un nekad neslimot. Pirmais, kas ir nepieciešams – saprast sevi, sajūst sevi. Jūs pats esat savas dzīves centrs. Jūs esat tas cilvēks, ar kuru jums jādzīvo kopā visu dzīvi. Jūs varat nomainīt savus partnerus. Jūs varat strīdēties ar savu mammu, tēti. Jūs varat nomainīt savu darbu, bet cilvēks, ar kuru kopā jums ir jādzīvo visa dzīve – esat jūs pats.

Tāpēc slimība ir tā, kas atved mūs atpakaļ pie sevis. Liek mums ieskatīties un ieklausīties sevī. Tāpēc nemeklējiet slimību nozīmes, nelasiet, ko nozīmē jūsu slimība, bet ieskatieties sevī, ieklausieties sevī - kas jūsu dzīvē tāds notiek, ka jūsu ķermenis reaģē tieši tā? Ja jūs meklēsiet iemeslu ārpus sevis, jūs kļūsit par savas dzīves upuri. Tad jūs vairs neesat jūsu dzīves režisors un aktieris - jūs kļūstat par "objektu". Vai pretēji - jūs varat uzņemties atbildību par savu dzīvi un kļūt par savas dzīves radītāju. Jums tikai jākļūst patiesiem pret sevi. Tas jums ļaus palielināt savu labsajūtu. Jo tas ir zemapziņas ceļš. Pār jūsu dzīvi valda jūsu zemapziņa, nevis apziņa

Hipotēze

Vai jūs esat pavērojis, kā izskatās jūsu ķermenis, kādā pozīcijā tas pavada dienu no dienas? Pavērojiet jau tūlīt pat, kā jūtas jūsu ķermenis? Vai tas ir sasprindzis? Vai pleci ir uzrauti? Vai vēders ir sasprindzināts? Pavērojiet, kā jūs dzīvojat savā ķermenī. Vai jūs jūtat savu elpošanu? Savas emocijas? Domas? Tad, kad jūs jūtat iekšējo tukšumu, sevis nevērtību, sevis nemīlēšanu - kā jūs mēģināt piepildīt šo tukšumu? - Ar sevis vainošanu? Ar burgeru? Ar kādu filmu? Ar vīna glāzi, ar narkotikām? Tas nestrādā, nekad nav strādājis.

Pirmā daļa

Mēs tik ļoti baidāmies pieskarties saviem dziļumiem, ielūkoties sevī, sajūst sevi. Mēs bēgam visos iespējamajos veidos, lai tikai nevajadzētu pagriezties ar seju pret sevi. Mēs sevi vainojam par daudz ko, mēs izjūtam kaunu par savām vēlmēm.

Mums piedzimstot neviens nedod instrukcijas – kā dzīvot, kā justies laimīgiem. Mums tiek iedotas instrukcijas, kā lietot datorus, telefonus un mašīnas, bet - iepazīt sevi un to, kā mēs funkcionējam, tam mums neviens nav devis norādes. Tam ir domāta dzīve, mūsu ceļš, ko ejam. Viss notiek dzīves ceļā. Viss notiek ejot. Tāpēc, ka ceļam nekad nav beigu, un klupšanas akmeņi šai ceļā ir slimības; tās ved mūs atpakaļ pie sevis. Jūs šodien esat šeit, jo jūs zināt daudz ko, jums jau ir daudz pieredzes. Bet jūsu fiziskie simptomi liek jums saprast, ka ir daudz nezināmā par savu paša ķermeni. Jums ir daudz zināšanu par visām citām lietām, bet par savu ķermeni, templi, kurā jūs dzīvojat, zināt pārāk maz...

Es esmu laimīga, ka iepazīnu sevi tieši caur saviem simptomiem. Simptomi man palīdzēja sajūst sevi, iepazīt sevi. Individuālā terapija palīdz ieklausīties sevī, ieiet sevī, sajūst sevi. To, ko jūs neesat darījuši gadiem – ieskatījušies sevī. Tā palīdz atklāt sevī to vietu, kura neko nezina par slimību, kura nezina par problēmām, par konfliktiem. Vietu, kura ir ļoti dziļi jūsos. Vietu, kur ir paslēpts jūsu iekšējais noslēpums. Kā nokļūt līdz šai dziļākajai vietai un pieņemt? Bet pieņemt - ko?

Ja jums ir kāda slimība, tātad tai ir nozīme. Kāpēc ir vēzis? Kāpēc ir diabēts, kāpēc ir artrīts? Ja jūs cīnāties pret slimību, tas nozīmē, ka jūs cīnāties ar sevi - cīnāties pret savu ķermeni, cīnāties pret savu zemapziņu. Vai jūs joprojām vēlaties būt sev ienaidnieks? Vai tomēr labāk izvēlētiesies sadraudzēties ar sevi un ar dzīvi?

Interesantāk ir draudzēties ar dzīvi, nekā dzert antibiotikas. Taču tā ir jūsu izvēle, ko un kā jūs darāt. Viss ir par to, lai jūs atvērtu sevī savu “melno kastī”- tai kastī ir jūsu ķermeņa simptomi. Simptoms mums ļauj sarunāties ar mūsu zemapziņu. Dažreiz mēs dzirdam lietas, kuras mēs nevēlamies dzirdēt. Tad mēs nolemjam “aiztaisīt ausis”, lai nedzirdētu taisnību paši par sevi. Mūsu ķermenis spēj darīt fantastiskas lietas... tikai ieklausieties tajā...

Mūsu ķermenis spēj darīt fantastiskas lietas! Kāds ir slimības mehānisms? Kas ir tas, ko mēs vēlamies izmainīt? Jūs taču nelasat šo grāmatu, lai dzirdētu to, ko jūs jau esat kaut kur dzirdējuši. Jūs lasāt, lai iegūtu dziļāku izpratni par to, kā strādā jūsu organisms. Ja mēs pieturēsimies pie vienādiem rīcības šabloniem, mēs saņemsim vienu un to pašu rezultātu. Un, ja mēs uzturēsim vienu un to pašu uzvedības modeli, mēs dabūsim vienādas sekas. Atkal un atkal. Lai izmainītu šo situāciju, ir viena superīga un tajā pašā laikā - pati sarežģītākā lieta, KĀ to izdarīt. Tas tāpēc, ka tā rada grandiozas izmaiņas - ļaunums kļūst pašiem par sevi.

Ir daudz dažādu terapiju, kuras mēģina ārstēt cilvēkus. Kāda ārstē slimību ar ķīmiskām vielām, kāda to ārstē ar enerģijām, kāda meklē iemeslus iepriekšējās dzīvēs, kāda - cilvēka domāšanā. Katra terapija balstīta uz kaut kādu savu koncepciju. Un, gandrīz kā likums, tiek lietoti tie terapeitiskie instrumenti, kuru iespējas ir ierobežotas šajās koncepcijās.

Tad es sev uzdevu jautājumu – kurš lieto antibiotikas, kurš izvēlas homeopātiju? 10 cilvēkiem ir viena un tā pati slimība, viens un tas pats ārsts. Viena un tā pati terapija. Dažiem tas palīdz, dažiem nav nekāda efekta. Dažiem paliek vēl sliktāk. Viena un tā pati ārstēšana vienai un tai pašai slimībai visiem!

Kāds tam ir iemesls? Kas vispār ir cilvēks? Kas ir cilvēce? Cilvēce ir kā tāds punkts Visumā, un Visums ir tāds kā piramīda. Ar acīm mēs redzam tikai sevi un citu ārējo izskatu, bet mums visiem ir savs iekšējais dziļums. Enerģētiskais, ķīmiskais, transcendentālais. Tas viss ir spēks, kurš ir mūsos. Un vēl viens ļoti svarīgs elements - tā ir mūsu individuālā pieredze. Tādēļ mēs varam definēt, ka cilvēce arī ir tāda dvēsele, kura izdzīvo, saņem savu pieredzi.

Mēs visi izdzīvojam dažādus dzīves momentus, dažādas dzīves epizodes. Mēs neesam abstraktas būtnes, mēs neesam vienkārši koncepti. Mēs izdzīvojam dzīves mirkļus. Kas ir mirklis? Tie ir meklējumi apmierināt mūsu vajadzības. Kad mēs esam izbadējušies - mēs ēdam, bet mēs taču nesakām sev, ka man ir bioloģiskā vajadzība paēst. Mēs to darām neapzināti, mēs sajūtam vajadzību pēc pārtikas - izsalkumu. Mēs esam šeit, uz zemes, lai apmierinātu dažādas savas vajadzības. Katrā dzīves momentā mēs izdzīvojam noteiktu pieredzi tāpēc, lai apmierinātu savas bioloģiskās vajadzības.

Metode, ar kuru es strādāju, saucas – **izdziedināšanās caur zemapziņu**, un tā strādā ne ar to, ar ko strādā psiholoģija. Tā strādā ar cilvēka bioloģiju, ar cilvēka dziļākajām vajadzībām, kuras kādā mirklī netika apmierinātas. Ar instiktiem. Ar cilvēka emocijām. Mūsu ķermenis ir šūniņu kopums. Piekrītat tam? Visiem cilvēkiem ir šūniņas. Un mūsu šūniņām ir savas vajadzības. Visiem mūsu orgāniem ir savas vajadzības. Lai “noķertu” skābekli, pārtiku, viss šis ir bioloģiski, tas nav simboliski. Tas nav psiholoģiski. Un šī dziņa piemīt visiem cilvēkiem un zvēriem. Mēs visi esam šeit, lai apmierinātu mūsu bioloģiskās vajadzības, ik dienu, ik mirkli. Piemēram, jūs redzat galdu. Dažreiz tas galds ir silts, dažreiz vēss, dažreiz uz tā ir pārtika, dažreiz nav.

Ārējā pasaulē mūsu bioloģiskās vajadzības dažreiz nevar tikt apmierinātas, kas notiek tad? Mēs sākam kaut ko just, mums ir auksti, mēs gribam ēst, mums gribas gulēt. Un tādēļ, ka mūsu vajadzības nav apmierinātas, organisms reaģē. Ko vēsta šīs sajūtas? Tā ir saziņa starp manu bioloģisko neapzināto bezapziņu, psiholoģisko zemapziņu un manu apziņu. Ķermenis dod signālu prātam, ka viņam pietrūkst cukura, ka viņam trūkst ūdens; un tad mans prāts izmaina situāciju - es iešu un sameklēšu sev pārtiku.

Sajūtas ir valoda starp mani un ķermeni. Tad, kad es esmu bērns, es nevaru pats apmierināt savas bioloģiskās vajadzības. Un tad es sāku just kādas emocijas – frustrāciju, dusmas, skumjas. Emocijas - tā ir enerģija un arī valoda starp mani un citiem. Citi nevar zināt, kā es iekšēji jutos, bet viņi var to noteikt pēc manām emocijām. Viņi redz manu seju, kad es esmu dusmīgs vai bēdīgs. Emocijas ir mani centieni komunicēt ar citiem, lai tie citi apmierinātu manas vajadzības: tad mana mamma var pabarot mani ar krūti. Vai nomainīt pamperus. Bet tagad mamma vairs nav man blakus, un tie citi nedzird manas emocijas. Citi nesadzird manas vajadzības, un te nāk klāt trešā valoda, kura seko aiz sajūtām, aiz emocijām, un to sauc - slimība. Tātad mums ir trīs valodas – emociju, sajūtu un stresa (slimības valoda).

Piemēram, sievietei ir olnīcu audzējs. Tad, kad viņa atnāk uz terapiju, mēs meklējam, kas viņas dzīvē ir noticis, ka ķermenis tā reaģēja, izveidojot olnīcu vēzi? Terapijas laikā sieviete atcerējās sāpīgu gadījumu, kurš notika pirms 40 gadiem. Kā viņa varēja aizmirst tik sāpīgu notikumu? Tāpēc, ka tas tika izstumts no viņas apziņas, jo bija pārāk sāpīgs. Bet viņas ķermenis to atceras. Ķermenis ir tā pati zemapziņa, un zemapziņas funkcija ir dot mūsu psihei brīvību no sāpīgiem pārdzīvojumiem. Jums taču visu laiku nav jāatceras, kā jūs mācījāties vadīt mašīnu? Un tāpēc tagad, kad jūs brīvi vadāt automašīnu, jūs reizē

varat darīt arī kādas citas lietas. Piemēram, runāt ar blakussēdētāju.

Ja mums vajadzētu pilnīgi visu atcerēties, mēs būtu pārāk piepildīti ar informāciju. Mūsu prāts “uzsprāgtu”. Zemapziņa mums sniedz brīvību, lai mēs varētu atrasties tagadnes momentā, bet visas mūsu prasmes un zināšanas nosēžas zemapziņā. Viss, ko mēs esam mācījušies, visam, ko mums ir iemācījuši, mēs esam tam pielāgojušies. Ja mums saka, ka ziemā cilvēki vairāk slimot, mēs pie tā adaptējamies, mēs rēķināmies, ka varētu ziemā vairāk slimot. Mūsu prasmes, mūsu zināšanas ļauj mums būt brīviem, lai nav katru reizi jādomā, kur jāliek kāja, lai nospiestu bremzes, vai kā turēt roku, lai uzrakstītu tekstu.

Kas liek mums atgriezties atpakaļ pie nepatīkamiem pārdzīvojumiem? Tās ir mūsu emocijas, kuras atgriež mūs atpakaļ pie tām vajadzībām, kuras netika apmierinātas konkrētā pagātnes momentā. Ja es neieklājos sevī, ja es neapzinos, ko es vēlos - kā man tikt galā ar pārdzīvojumu, ja es to neizdzīvoju līdz galam? Tieši pretēji: es apspiežu sevi, nevienam neko nestāstu, saku, ka laiks visu dziedē... Un tad tas pārdzīvojums transformējas slimībā vai nepatīkamā fiziskā simptomā.

Kāpēc tā notiek? Tāpēc, ka sāpīgā momentā cilvēks neizpauž savas emocijas, neizrāda, cik viņam ir sāpīgi, un sāpe paliek viņā. Cilvēks nezina, kā izpaust savas sajūtas, kā atrast īstos vārdus.

Mums skolā māca matemātiku, ģeogrāfiju, bet nemāca par emocijām. Mums neviens nav teicis, ka mums ir jāiedziļinās sevī, jāielūkojas sevī, jāsaņūti sevi. Ja tikai jūs nerakstāt dzeju, mūziku vai nezīmējat gleznas - jo dzeja un gleznošana arī ir kā terapija pašam priekš sevis, kad cilvēks izpauž uz āru savas iekšējās sajūtas.

Tāpēc vēzis – tās ir neizpaustas emocijas, neizsāpēta sāpe. Mums ir jāprot adekvāti izpaust emocijas. Bet sievietei, kurai ir olnīcu vēzis, neizpauž savas emocijas, viņa tur sevī savus pārdzīvojumus par to, kas notiek viņas ģimenē, kas notiek viņas attiecībās. Vai pretēji - kas nenotiek viņas attiecībās. Emocijas paliek mūsos, tās netiek izpaustas, un tas ir tas, kāpēc mēs saslimstam.

No ārpusē neviens neveido mūsu emocijas, mēs paši tās radām sevī, ārējie notikumi var tikai iekustināt kādu emociju, kura mums ir sāpīga. Emocijas ir mūsos, nevis ārpusē. Tās nav krēslā, datorā vai skapī, tās ir mūsos, dzīvā ķermenī. Kāda ir starpība starp mums un krēslu? Tāda, ka mēs, cilvēki, jūtam emocijas, bet krēsls nejūt. Ir sievietes, kuras iemācās just tikai tādas emocijas kā dusmas, nepieņemšanu, frustrāciju, apvainošanos; viņas dzīvo šajās emocijās visu dzīvi. Terapijas laikā mēs meklējam, kad, kur un kas

notika, ka sieviete iemācījās izpaust tikai šādas emocijas?

Piemēram, jūs esat mazs un ar kaut ko spēlējaties, bet jums to atņem, uzblauj, ka jūs sajaucat visu māju ar savu spēlēšanos. Vai arī mamma vai tētis negaidīti iesit jums par to, ka esat ar savu spēlēšanos sataisījis “bardaku”... Iesišana, tas ir ļoti cietsirdīgi pret bērnu - ziniet, kas notiek viņā, kad viņam iesit? Viņš jūt skumjas, dusmas, bezpalīdzību... ko vēl viņš jūt, nosauciet? Un to, ko jūs tagad nosaucāt, - aizveriet acis, un pamēģiniet šīs sajūtas sajūst sevī – dusmas, skumjas, bezpalīdzību. Sajūtiest sevī šīs emocijas! Kur savā ķermenī jūtat šīs emocijas? Pavērojiet, kur jūtos mīt dusmas, bezpalīdzība, skumjas. Varbūt jūs tās jūtat savā vēderā? Varbūt krūtīs? Novērojiet šīs sajūtas savā ķermenī!

Mēģiniet atcerēties, cik šīm sajūtām ir gadu? Kad tās pirmo reizi uzradās jūsos? Dusmas, bezpalīdzība, skumjas, bailes - cik gados jūs pirmo reizi tās sajūtat? Atbildiet sev. Jūs atceraties, ka pirmo reizi izjutāt šīs sajūtas 4, 5 vai 6 gados. Bet, ja jūs paskatāties tagad uz savu seju, jums ir vairāk gadu, jums nav vairs ne 4 - 5, ne arī 6 gadi, jums ir 20, 30, 40, 50, 60. Laiks jūsos ir apstājies.

Emocijas ir tās, kas mūs atgriež atpakaļ kādās sajūtās, notikumos, caur emocijām mēs daudz ko iemācāmies. Visas slimības, tās arī ir emocijas - slimības mēģina mūs atgriezt atpakaļ neizdzīvotajos stāstos. Mums ir iemesls un rezultāts. Tad, kad jūs redzat kādu, kurš ir nosaulojies, jūs zināt, ka viņš ir bijis saulē vai solārijā. Jums ir skaidrs iemesls, kura efekts ir iedegums. Kāds apēd bojātu, vecu ēdienu, un pēc tam viņam paliek slikta dūša, viņš vemj. Jūs zināt iemeslu, un tagad redzat šī iemesla rezultātu. Visam ir savs cēlonis un sekas.

Otrā daļa

Es pabeidzu ar to, ka slimība ir rezultāts, kuram ir savs iemesls, sava sakne. Tad, kad cilvēks atnāk pie manis ar slimību, diagnozi - es redzu sekas, kurām ir bioloģiska izpausme. Tāpēc, zinot, kā mūsu bioloģija strādā, es sāku meklēt šim efektam sakni, kodu, programmu. Atrast loģisku izskaidrojumu cilvēka slimībai, katram simptomam, atrast sakni, kura ir zem slimības. Tas ir mans meistardarbs, mana meistarība, tā ir tehnikas esence. Visas mūsu slimības sākas kādā orgānā. Katrs orgāns izpilda savu funkciju. Un tieši no šīs funkcijas es atrodu simptoma “oriģinālu” - kāpēc ir ietekmēts tieši šis orgāns.

Cilvēki bieži jautā – kā bērns var piedzimt ar kādu slimību? Kā jūs domājat, kad sākas dzīve? Vai tā sākas tad, kad mēs piedzimstam? Protams, ka ne! Vai dzīve sākas tad, kad notiek ieņemšana? Nē! Piedzimšana – tas ir tad, kad sākas reālā dzīve, ieņemšana - brīdis, kad rodas auglis. Bet mēs taču neesam “baltas lapas”, kuras uzrodas šeit ieņemšanas laikā, pretējā gadījumā mums būtu vienādas sejas, vienas un tās pašas hromosomas. Nē, mūsu bioloģiskās adaptācijas programmas darbojas jau sen pirms mūsu ieņemšanas. Mēs esam pārmantojuši daudz dažādu izdzīvošanas reakciju. Kā bērni rīkojas ar telefoniem un datoriem mūsdienās? Mūsu senči neprata ar šīm lietām rīkoties, viņiem nebija datoru. Bet mūsu bērni to iemācās darīt ļoti viegli, kāpēc? Tāpēc, ka pastāv kolektīvā zemapziņa. Ko tas nozīmē?

Kolektīvā zemapziņa ir kā internets, tā pastāv jau tūkstošiem gadu. Mēs visi esam savienoti ar kolektīvo zemapziņu un saņemam dažādas prasmes no citiem. Mūsdienu internets tikai materializēja to, kas jau sen ar mums notiek kolektīvajā zemapziņā. Bērns ir savienots ar viņa mātes zemapziņu. Bērns ir ģimenes zemapziņas spogulis. Iedomājieties tādu metaforu kā automašīna, kas ir mūsu ķermenis; ir automašīnas vadītājs, kas ir mūsu zemapziņa, un ir pasažieris. Vadītājs ir tas, kurš nosaka, uz kuriem viņš brauks, bet pasažieris blakus - tā ir mūsu apziņa.

Ir sieviete, viņa grib bērnu, bet viņai viņa nav. Viņas apzinātais prāts vēlas bērnu, bet zemapziņa nevēlas bērnu. Tieši zemapziņa nosaka, vai sieviete paliks stāvoklī, vai nē. Kas notiek šīs sievietes zemapziņā? Mes atrodam viņas dzimtā stāstu, ka viņas vecmamma nomira dzemdību laikā. Tāpēc viņas dzimtas zemapziņā ir ierakstīta programma, ka, lai izdzīvotu, nedrīkst dzemdēt bērnus. Atbilde ir – nepalikt stāvoklī, tā ir šīs sievietes bioloģika, bet viņa par to nezina, viņa tikai reaģē uz to. Kad viņai to atklāj, viņa paliek stāvoklī. Tāpēc, ka viņa vairs nav “objekts” viņas zemapziņai. Apziņa ir atbrīvojusies. Apziņai nav limita. Nav robežu. Viss saistīts ar mūsu ķermeni. Mums ir jāiepazīst savs ķermenis.

Vēl viens piemērs par bērnu, kurš ir daltoniķis. Kāpēc bērni slimo? Tāpēc, ka izpauž vecāku programmas. Šis bērns nespēj atšķirt krāsas - sarkano krāsu; māte stāsta par šo bērna problēmu. Sieviete bija krievu tautības, viņas tēvs bija izsūtīts uz Sibīriju, tur pēc tam arī tika nogalināts. Vietā, kur viņš tika nogalināts, bija sarkans karogs un sarkanas

asinis it visur...

Slimības nozīme ir izbēgt no stresa, nejust smago psiholoģisko nastu. Slimībai ir pozitīvs mērķis - atbrīvot psihi no smaga pārdzīvojuma, kurš slēpjas zem slimības. Kāds risinājums varētu būt šim bērnam? Neredzēt sarkano krāsu. Es neredzu asinis, neredzu komunistus, mēs dzīvojam bioloģiskajā zemapziņā, mēs neesam prāta loģika. Loģika pie slimības nestrādā, strādā bio-loģika.

Bērns neredz sarkano krāsu. Tā nav problēma,- viss ok, viss ir beidzies! Vectēvs sen jau ir miris, bet mūsu bioloģijai (zemapziņai) nav laika izjūtas. Mums ir jāparāda tai, ka karš jau sen ir beidzies.

Lai saprastu šo visu sīkāk, nāciet uz [Psihosomatikas skolu!](#) Šajā grāmatā es vēlos jums nodot informāciju, lai jūs sāktu ieklausīties savā ķermenī, sāktu draudzēties ar savu ķermeni, lai jūs varētu saprast sava ķermeņa valodu. Lai jūs caur ķermeni sajūtu citus cilvēkus, un atļautu sev caur ķermeni izpaust emocijas. Šim visam nav nekāda sakara ar kaut kādām iepriekšējām dzīvēm, mums ir jārupējās par tagadējo dzīvi. Vai tur ir iepriekšējās dzīves vai nē, tam nav nozīmes, nozīme ir mūsu sajūtām. Es strādāju ar cilvēku, kurš ir man priekšā, tāpēc nevajag ieciklēties uz iepriekšējām dzīvēm. Rūpējieties par to dzīvi, kuru jūs dzīvojat šodien!

Mūsos katrā ir mūsu individuālais bioloģiskais kods, mums visiem ir divas pamata vajadzības, kādas ir visām dzīvajām būtnēm, un tās ir: “noķert” ķermeņa labsajūtu – ēdienu, skābekli, ūdeni. Un otrais bioloģiskās vajadzības fundamentis ir – pasargāt sevi no negatīvā, nepatīkamā, sāpīgā. No briesmām. Šai sakarībā mums ir divi iespējamie konflikti.

Pirmais - mēs ciešam, kad esam šķirti no kāda, pazaudējuši kontaktu, no pārtikas un skābekļa trūkuma, šķirti no kaut kā pozitīva. Otrais cilvēka konflikts ir – pasargāt sevi no uzbrukuma, no negatīvā. Un no šejienes ceļas divas pamata emocijas: pirmā - ir kāds sāpīgs notikums dzīvē, kurš man bija šoks, es negaidīju, ka kas tāds notiks, es jutos izolēts, es nespēju tajā situācijā izpaust savas emocijas. Notikums ir dramatisks - kaut kas ļoti briesmīgs ir noticis, es nespēju rast risinājumu.

“Es to negaidīju, es nezinu, kā man rīkoties” - tie ir kritēriji, lai sāktos slimība. Tieši šīs šoka sajūtas, kuras nevarēja tikt izpaustas, ir tās, kuras bioloģizējas ķermenī – es gribēju kaut ko pozitīvu, bet man tā nav. Es negribu negatīvo, bet tas mani pārņem. Un tāpēc šajā momentā, kad mēs nevaram atrast risinājumu, mēs esam izolēti šajā problēmā, jo nav neviena, kam to pastāstīt, - tad ķermenis pārņems risinājumu savā ziņā.

Piemērs par lieko svaru. Sieviete, kurai ir 80 lieki kg. Viņa apprecējās 24 gadu vecumā, viņa mīlēja savu vīru. Bet vīrs sāka ierasties mājās vēlu naktīs, un viņu sāka mākt domas, ka varbūt viņam ir cita sieviete? Viņa vīru arī pieķer, viņš tik tiešām ir viņu krāpis ar citu sievieti. Viņi izšķiras, sieviete vēlāk iepazīstas ar citu vīrieti, izveido ģimeni, viņiem piedzimst bērni. Ārēji liekas, ka viss ir kārtībā. Bet “kārtība” ir tikai viņas apziņā, zemapziņā iepriekšējā šķiršanās netika atrisināta. Konflikta par iepriekšējā vīra zaudējumu viņa ļoti pārdzīvoja un nespēja atlaist, un, tāpēc ka viņa nespēj atlaist šo pārdzīvojumu, nespēj pieņemt, ka viņš to viņai ir nodarījis, ķermenis pārņem šo problēmu liekā svara veidā - sievietes liekie 80 kg ir bijušais vīrs, kuru viņa “nēsā” sev līdz, notikumu, kuru viņa joprojām nespēj atlaist.

Šī sieviete savu eksvīru nēsāja savā ķermenī gadiem, protams, ka viņa nesaistīja lieko svaru ar šķiršanos. Kāds te secinājums – zemapziņā sieviete grib kaut ko pozitīvu, viņa taču gribēja dzīvot ar šo vīrieti kopā - viņa nevar pārdzīvot, ka tika pamesta. Viņa grib just eksvīra klātbūtni, bet viņa to nevar, tāpēc viņas ķermenis to dara viņas vietā, uzņemot lieku 80 kg svaru, lai būtu tā sajūta, ka vīrs vienmēr ir ar mani. Vīra vietā var būt nedzimuši bērni, aborti, par kuriem sieviete vaino sevi.

Vai piemērs par bērniem. Es vēlos savas mammas mīlestību, bet es to nesaņemu, es jūtos slikti. Es nejūtu savas mammas pieskārienus, kā ķermenis var te palīdzēt? Viņš uzņemsies risinājumu - bērnam uzradīsies nātrene. Šajā momentā āda atspoguļo to, kā cilvēkam pietrūkst: man ir sāpīgi no tā, ka man nepieskaras mana mamma! Ka mēs esam šķirti, ka viņa pret mani slikti izturas.

Vēl. Piemēram, vista. Viņa dēj olas, un vistai visu laiku ir šķiršanās konflikts, kāpēc? Tāpēc, ka mēs, cilvēki, atņemam vistai olas. Vai cāļus. Kāds te varētu būt risinājums? Visu laiku ražot vairāk olas. Kompensēt visu laiku šo zaudējumu.

Kā tas ir cilvēkiem? Piemēram, vīrietim nomirst dēls, viņš tika nogalināts - nošauts. Pēc kāda laika šim vīrietim tiek uzstādīta diagnoze – sēklinieku vēzis. Bet viņa sievai – olnīcu vēzis. Tā ir bioloģiskā nozīme spēcīgam zaudējumam. Bērna zaudējumam, vai

partnera zaudējumam. It kā ķermenis gribētu radīt vēlreiz bērnus - ar prātu tas skan muļķīgi, jo mes nevaram radīt vēlreiz to pašu bērnu. Bet mēs esam bioloģiskas būtnes. Un organisms var mums palīdzēt tikai ar paša ķermeni, caur tām programmām, kuras tajā ir bioloģiski iebūvētas. Tad, kad mēs saprotam mūsu slimības bioloģiju, mēs satiekam paši sevi.

Vingrinājums

Paņemiet tagad papīra lapu un pildspalvu, es nedaudz pagaidīšu. Tagad jūs uz šīs lapas uzrakstīsiet smaržu, kura jums ļoti patīk, padomājiet, kas tā ir par smaržu, kura jums patīk. Piemēram, kāda puķu smarža. Uzrakstiet to uz lapiņas. Tagad paņemiet to papīra lapu, aizveriet acis un pamēģiniet ar šo papīra lapu paberzēt savu ķermeni, kaklu, seju, rokas, glāstiet ar šo papīra lapu savu ķermeni. Un pavērojiet savas sajūtas - nevajag neko domāt, tikai just, ko jūs jūtat, kad berzējat ar šo papīru savu ķermeni. Ko jūs jūtat?

Ejam tālāk. Tagad paņemiet nākamo papīra lapu un uzrakstiet tur vārdu "kakas". Un tagad veiciet to pašu eksperimentu. Ko, iestājas pretestība? Negribas vairs glāstīt ar šo lapu savu ķermeni, savu seju? Tagad es jums uzdošu vienu jautājumu, uz kuru jūs paši sev atbildiet! Jūs tagad atrodaties jūsu prātā vai jūsu emocijās? Tas taču ir tikai papīrs. Tur pat nav smakas, uz tā papīra. Tur nav kaku virsū! Kas jūsos noreāģēja? Ne jau prāts, prāts neatbild par reakcijām, prāts neizdara izvēli. Jūsu bioloģiskais ķermenis reaģēja uz šo otro eksperimentu! Tā ir bioloģiskā loģika, nevis prāta loģika. Prāts zina, ka tas ir tikai papīra gabals. Prāts zina, ka tur nav kaku. Šeit reakciju nenosaka prāts vai apziņa.

Tas pats attiecas uz visām jūsu reakcijām un uzvedību. Mēs esam savas zemapziņas kalpi, savas bioloģijas kalpi. Tas ir tas, ko mums pasaka mūsu slimība, no kā tā mēģina mūs pasargāt. Ja mēs klausāmies sevi caur bioloģisko uztveri, tad mēs dzirdam savu ķermeni, ja mēs klausāmies sevi caur prātu – pārlicībām, kuras mums ir, tad mēs noliedzam sevī bioloģisko būtību. Jūs paņemat otro papīru, un jums paliek slikti, jau iedomājoties. Jūs uzrakstījāt puķu smaržu, un jūs jutāties labi. Mūsu bioloģija ir tā, kurā mēs pavadām savu dzīvi, kura jūs atveda šeit, paklausīties šo video ierakstu, vai kura jūs ved ceļojumos, satīties ar draugiem.

Mēs dzīvojam no savām emocijām. Mūsu slimībai nepastāv racionālisms vai loģika, zem tās ir emocijas. Es ceru, ka jūs jau tagad sākat vairāk izprast slimības nozīmi. Kāda ir jēga slimībai? Kādas attiecības mums vajadzētu izveidot ar savu slimību? Ja kāds man saka - es zinu, no kurienes nāk mana slimība, tad es zinu, no kurienes nenāk viņa slimība. Ja

viņš zinātu, no kurienes nāk slimība, tad viņam šīs slimības nebūtu.

Vēl piemērs. Sieviete ir vēzis, un medicīna viņai piedāvā morfiju, lai viņa varētu nomirt bez sāpēm. Bet viņa nevēlas mirt. Viņa meklē atbildes, viņa meklē risinājumu. Šai sievietei ir kaulu vēzis. Bioloģijā mēs izveidojam attiecības starp kauliem un sevis devalvāciju, sevis pilnīgu nevērtēšanu. Katram kaulam ir sava īpaša pašdevalvācijas forma:

Ribas - emocionālā pašdevalvācija.

Skalps - intelektuālā pašdevalvācija.

Kreisais plecs ir mātes un bērna pašdevalvācija.

Labais plecs attiecas uz partneri.

Šai pacientei ir vīrs, kuram ir problēmas ar sirdi. Viņa viņam saka, lai viņš iet pie ārsta, bet vīrs kategoriski pretī - nē, es negribu. Viņa pieprasa, bet viņš saka - nē, es neiešu. Pēc vairākiem mēnešiem viņš tomēr piekrīt griezties pie ārsta, veic testus, un te pēkšņi viņš nomirst. Un sieva jūtas ļoti slikti. Viņa pārnet sev, ka viņa bijusi slihta sieva, ka nav viņu sapratusi, ka nav viņu pieņēmusi un pietiekami mīlējusi. Viņa nolaiž šos visus pārdzīvojumus zemapziņā jeb savā ķermenī. Viņai ir sāpīgi par to domāt. Tad, kad viņa atklāj sevī šīs sāpes, šo epizodi, izrunā, izstāsta, izdzīvo, un, kad nākamajā gadā viņa veic skenēšanu saviem kauliem - vēzis ir pazudis.

Kāds izdziedinās, un kāds nomirst. Mūsu ķermenī ir ļoti daudz resursu, ir tikai jāzina, kā tos stimulēt. Mūsu ķermenis ir kā teātris, kurš izpauž dažādus mūsu stāstus. Ķermenī ir iekodēta bioloģiska valoda, emocijas un bioloģiskā jēga. Piemēram, problēma ar kauliem – sevis nevērtēšanas kods, kuņģis – kaut kas nepieņemams, kaut kāds spēcīgs pārpratums. Terapijas laikā mēs atrodam pašu sāpīgāko notikumu, epizodi, kur šī ķermeņa programma ieslēdzas, un mēs ļaujām šai epizodei izpausties caur emocijām, caur vārdiem. Caur asarām. Terapijas laikā mēs vedam dialogu ar savu zemapziņu. Ja epizode tiek izpausta caur emocijām, tad tai vairs nav nepieciešams izpausties caur ķermeni. Mēs varam iet cauri slimību enciklopēdijai, bet tad mums vajadzētu ļoti ilgu laiku, kamēr mēs to visu izstudētu. Kas ir svarīgāk? Svarīgāk ir izprast pamata jēgu šai slimībai, tās pamata funkciju. Kāda ir slimības jēga attiecībā uz mūsu dzīvi? Tāpēc uzdodiet sev jautājumu – jūs esat upuris vai jūs esat tas, kurš pats ir atbildīgs par to, ko jūs nesat savā ķermenī?

Iedomājieties ģimeni, kur visiem ir gripa. Kādam šis stāvols ir smagāks, un kādam ir vieglāks. Vienam sāp kauli, bet otram nesāp kauli. Kādam ir slihta dūša, citam ir galvassāpes. Kādam nav galvassāpju, tāpēc es nevaru teikt, ka te vainojams vīruss, jo

katram tas izpaužas citādāk. Bet kādam vispār nav gripas! Tas, ko mēs saucam par vīrusu, ir mikro-informācija, kura mums parādās dažādu simptomu veidā. Tāpēc! Es neskatos nekad uz pašu vīrusu, bet uz simptomiem, kuri izpaužas noteiktam cilvēkam. Un caur šiem simptomiem tad es iegūstu informāciju, ar kuru jau tad var strādāt. Šī informācija var atjaunot kontaktu viņam pašam ar sevi. Apzinoties, ka tā ir viņa paša atbildība, ka viņš ir tādā stāvoklī. Un, ja cilvēks apzināsies, ka viņš pats sevi ir ievēdis tādā slimībā, tad viņam atveras resursi, ka pats arī sevi var izārstēt.

Tāpēc, ja mums kaut kā pietrūkst, mēs gribam to dabūt atpakaļ, mēs vēlamies iegūt vairāk! Bet tad, kad mums uzbrūk kaut kas negatīvs, kaut kas, ko mēs negribam redzēt, tad mēs it kā iebāžam galvu smiltīs. Vai, piemēram, pasliktinās redze - tas nozīmē, ka es neredzu, ka man uzbrūk, es neredzu to, ko nevēlos redzēt. Es varu izvairīties no citiem, kļūstot kurls, kļūstot ļoti tievs. Tad, kad es jūtos, it kā man varētu uzbrukt, mans ķermenis neapzināti dara tā, lai kāds mans orgāns pazustu. Šajā gadījumā – redze, dzirde, ķermenis var palikt tievāks; bet, ja es jūtu, ka es esmu no kāda šķirts, ka man pietrūkst kāda - tad es varu palikt lielāks. Tas ir tas, kas notiek ķermenī, tas izpauž mūsu sajūtas, mūsu emocijas, kuras mēs nespējam izpaust caur sevi dabīgi, - izraudāties, izkliegties, izrunāt savas sāpes. Un tāpēc slimība var būt ar “+” (pieauguma) vai “-” (sarukšanas) zīmi, atkarībā no tā, vai es jūtos tā, ka man uzbrūk, vai es jūtos kā šķirts no kāda. Tas ir tas, kas mums ļauj atrast dramatisko epizodi un pēc tam to izstrādāt.

Trešā daļa

Es pabeidzu ar to, ka zem jebkuras slimības ir kāds notikums, kurs ir bijis šokējošs, dramatisks, negaidīts, un cilvēks nav varējis atrast risinājumu šai situācijai, piemēram: kāds ir nozadzis manu mašīnu. Bet mašīna man nozīmē tik daudz - ar to es pelnu sev naudu, ar to es dodos uz darbu, mašīnā es pavadu ļoti daudz laika. Mašīnas nozagšana man asociējas ar to, it kā daļa no manas dzīves būtu nozagta. Šajā momentā es izjūtu dažādas nepatīkamas emocijas, un šīm emocijām ir nepieciešama izeja. Kas šeit ir man negatīvs, kāda man šeit ir tradējija? Ar mašīnu ir aizgājusi mana laimes sajūta, mana labsajūta, es sajūtu spēcīgas negatīvas emocijas, es jūtos slikti.

Ko nozīmē emocija? Emocija ir kustība. Un kas tad ir slimība? - Kustība ir apstājusies, iesaldēta. Bet kas ir terapija? Terapijā ir jāatjauno atpakaļ kustība. Ir jāizlaiž šī emocija

uz ārpusi. Ja es neizpaužu savus pārdzīvojumus uz ārpusi, tad tie nogulsnējas manā ķermenī. Tas ir tas, par ko es mēģinu jums pastāstīt visās iepriekšējās daļās. Terapijas laikā cilvēks sāk apzināties, kāda ir saistība starp viņa slimību un emocijām. Saikne starp emocijām, slimību un šokejošo notikumu.

Tad, kad notiek apzināšanās, kādas emocijas netika izdzīvotas, cilvēks sāk tās atbrīvot, bet dažreiz ar to vien nepietiek. Tad mēs dodamies dziļākā līmenī - tas ir šūniņu atmiņas līmenis, un mēģinām iztukšot to no apspiestām emocijām. Tāpēc, ka ir arī sociālās emocijas, piemēram, ja vīrietim kāds draud, ko viņš izjūt? Viņš ir dusmīgs. Bioloģiskā emocija ir bailes, bet viņš izpauž dusmas. Dusmas šajā gadījumā ir aizsardzības mehānisms.

Bailes tiek apspiestas, un tāpēc šajā piemērā mums ir jāatrod bailu sajūta. Un tad, kad mēs iznesam šīs sajūtas uz āru, tās vairāk nepaliek mūsos iekšēji, tajā momentā ķermenis kļūst brīvs no apspiestām emocijām. Un izdziedināšanās ir sākusies. Bet, ja arī tas nav pietiekami, tad mēs iesim piedzimšanas periodā, mēs iesim dzimtas sistēmā. Mēs atslēgsim vecās reakcijas, un ieslēgsim jaunas - kuras pakāpeniski mainīs cilvēka uzvedību, un uzvedība tālāk jau mainīs cilvēka dzīvi. Cilvēks sāks mainīt arī savas pārlicības, savu pasaules uztveri, nomainot to uztveri, kura viņu noveda pie slimības, uz uztveri, kura viņu izvedīs no slimības.

Nu, piemēram, kāds ir atlaists no darba, kādam ir nozagta mašīna - tas tiek uztverts tā, it kā pasaule būtu slikta, pasaule būtu nedroša. Es esmu dusmīgs, tā ir viena uztvere. Bet es varu piemērot arī citu uztveri – labi, ka to mašīnu nozaga, jo es jau sen gribēju nopirkt jaunu mašīnu, tikai mana sieva negribēja. Un tāpēc, iekšēji es pat jutos laimīgs, ka tā notika. Beidzot es varēju sev nopirkt jaunu mašīnu! Mēs tikai izmainām to notikuma jēgu, ko paši tam piešķīrām. Bet nemainām taču pašu notikumu! Un šajā momentā es sajutos labi. Un jēga, ko es piešķiru, man ir kā iespēja darīt to, kas ir nepieciešams man.

Terapijas laikā mes izmainām savu pagātņi, mēs pārrakstām savu pagātņi. Bet kā to var izdarīt, kā var izmainīt savu bērnību? Aizmirsu, kurš to teicis, bet ir tāds teiciens – nekad nav par vēlu saņemt laimīgu bērnību. Kā mēs varam saņemt laimīgu bērnību? Mēs paši sevi iedzenam apjukumā, jo mēs jaucam pagātņi un atmiņu. Pagātne nepastāv. Atveriet acis, parādiet man, kur ir jūsu pagātne? Kur ir pagātne? Vai kāds man var atnest gabaliņu pagātnes? Vai kāds man var parādīt pagātņi? Nevar, viņš man vienīgi var parādīt atmiņas par pagājušiem notikumiem. Un atmiņas jūs man varat parādīt tikai tagadnē, šeit un tagad, pagātne un nākotne pastāv tikai un vienīgi mūsu prātā.

Kas tad ir atmiņa?

Atmiņa ir tagadnes konstruētais, ko mēs katru momentu transformējam. Un mums ir ļauts transformēt šo konstrukciju! Jo kas tad ir pagātnē, kas ir tas, kas patiesībā notika? Jūs esat pārlicināti, ka notika tieši tā? Ka nozīme šim notikumam bija tieši tāda, kādu jūs tam piešķīrāt? Vai jūs esat pārlicināti, ka jums ir visa informācija par šo notikumu? Mēs reaģējam uz virtuālo. Mēs reaģējam uz to, ko paši savā prātā esam izveidojuši. Bet reakcija ir tagadnē. Slimība ir tagadnē. Vai jūs vēlaties turpināt ciest par pagātnes notikumiem? Par sava prāta ilūzijām?

Ierobežot savas iespējas? Būt kopā ar visām neizdzīvotajām emocijām? Tas ir smagi tāpēc, ka zem emocijām ir reakcijas. Un pārlicības ir process, kuras turpina pagātni tagadnē. Ir daudz dažādu instrumentu, kā pārveidot pagātnes uztveri. Kā jau minēju, šie instrumenti ir darbs ar cilvēka tagadējo dzīvi, ar viņa piedzimšanas periodu, ar ģimenes un dzimtas koku. Tad, kad mēs izmainām pirmavotu, tad viss, kas nāk līdz pirmavotam, arī automātiski sāks izmainīties!

Meditācija

Uzaicinu jūs veikt nelielu meditāciju - satikties ar savu iekšējo bērnu! Un tagad es lūdzu jūs aizvērt acis, sajūst savu ķermeni, telpu, kurā jūs tagad atrodaties, un iedomāties, ka jūsu priekšā stāv mazs puika vai maza meitenīte. Tas esat jūs, kurš te ir pavisam maziņš. Un es palūdzu jūs sakrustot rokas un paskatīties tagad uz sevi maziņu. Paskatieties, ko šai mazajai meitenītei vai puikam visvairāk vajadzēja, kā viņai visvairāk pietrūka? Pavērojiet, kāda jums atnāks atbilde. Kā jums pietrūka? Kas ir tas, ko neviens nedzirdēja, kad jūs jautājāt, bet neviens nesaprata, kas jums ir vajadzīgs? Sajūtiēt, kas tas bija, kas jums pietrūka kā bērnam?

Pamēģiniet to sajūst nevis ar prātu, bet ar savu ķermeni. Ar jūsu būtību, ar jūsu sirdi, it kā jūs atverat sirdi tam, kā jums pietrūka, un pirmo reizi jūs sadzirdat šo mazo bērnu. Jūs ieklausāties tajā, ko viņš jums saka. Jūs esat kopā ar viņu, jūsu rokas sāk vērties vaļā, sirds kļūst atvērta. Jūs sadzirdat, atveraties viņa teiktajam. Jūs varat tagad iedot viņam to, ko viņš vienmēr ir gaidījis. Tas ir vienkārši. Ļoti vienkārši, ļoti, ļoti vienkārši - tieši tā, iedodiet viņam to, kā viņam pietrūka, un jūs sākat just, kā tas bērns sāk jums pietuvoties; viņš ieliekas jums rokās, jūs sākat viņu lēnām, lēnām šūpot, tieši tā, - lēnām, lēnām šūpot savās rokās mazo bērnu. Jūs jūtat, kā jūs iekšēji paplašināties, jūs viņu apskaujat, jūs

runājat ar viņu, jūs jūtat viņu. Viņš tikai vēlas būt mīlēts un laimīgs. Un jūs pēkšņi jūtat, ka jūs iegūstat atvieglojumu, dziļu, dziļu atvieglojumu, ka jūs sajūtat šo mazo bērnu sev vēl tuvāk. Jūs jūtat viņa smaržu, viņa elpošanu. Jūs jūtat, ka mazais bērns pieskaras tai vietai ķermenī, kura jums sāp, kurā ir slimība. Mazais bērns pieskaras tieši tai vietai jūsu ķermenī, kura jums sāp, un tas mazais bērns jums pasaka, kas tā ir par emociju, kuru jūs izpaužat caur šo slimību, emociju, kuru jums ir nepieciešams atbrīvot.

Novērojiet visu, kas atnāks, sajūtiēt ar savu ķermeni! Jūs atveraties šai transformācijai, šai informācijai. Ļoti vienkārši, viegli, viegli, tieši tā. Jūs elpojat, jūs dziļi un lēni elpojat, jūs elpojat ar visu savu ķermeni, arvien dziļāk un dziļāk. Jūs elpojat abi kopā, jūs un jūsu mazais bērns, jūs jūtat, ka jūs abi esat vienā kustībā, jūs piepildāt sevi ar dzīves skābekli, dzīves gaismu, jūs elpojat to visu - iekšā un ārā. Jūsu apziņa paplašinās. Jūs esat viens vesels, jūs un jūsu iekšējais bērns, abi kā viens vesels cilvēks, jūs esat - unikāls. Svarīgs šai planētai Zeme. Pats svarīgākais cilvēks jūsu dzīvē. Un jūs elpojat dziļi, viegli, bez piepūles, un jūsu apziņa vēl vairāk paplašinās.

Jūsu iekšējais bērns ir kontaktā ar jums, ar jūsu ķermeni. Ar jūsu slimību, ar jūsu sāpēm, ar jūsu emocijām, ar jūsu vajadzībām, ar jūsu dzīvesstāstu, un jūs savienojat visu kopā. Jūs kļūstat par sevi, jūs darāt to, kas jums patīk, un jūs mīl tāpēc, ka jūs vienkārši esat, un jūs elpojat, elpojat, paplašinot savu apziņu. Jūs skatāties uz mazo meitenīti vai puiku. Kā viņa tagad jūtas, kādas emocijas tagad viņa izpauž? Kas tagad viņai ir vajadzīgs? Jūs varat piepildīt mazās meitenes vajadzības, jūs atļaujat viņai darīt to, ko viņa vēlas, un jūs jūtat, ka mazā meitenīte vai puika aug jūsos, jūs turpināt elpot un jūtat, kā ar katru elpas vilcienu jūsu iekšējais bērns aug arvien lielāks un lielāks. Līdz kamēr viņš pieaug un nonāk tajā vecumā, kādā jūs esat šodien.

Tagad jūs varat lēnām sākt atgriezties atpakaļ, lēnām atvērt acis, lēnām lēnām. Tagad jūs zināt, kā piekļūt pie jūsu iekšējiem resursiem, kā iedot pašam sev to, kā jums pietrūkst.

Paldies, ka izlasījāt šo grāmatu līdz galam.

Ja jūs vēlaties sekot līdzī manai darbībai, tad jums šeit

<https://www.facebook.com/personibasdarbnica/>

Ja jūs vēlaties izstrādāt savas emocijas, tad jums šeit

<http://sevisapzinasanaskola.lv/lv/terapija/>

Ja jūs vēlaties iegūt vairāk zināšanu par mūsu ķermeni, emocijām un slimībām, tad jums

šeit <http://sevisapzinasanaskola.lv/lv/kursi/lesson/psihosomatikasskolai/>

Ja ir kādi jautājumi, droši raksiet šeit info@sevisapzinasanaskola.lv

Esiet veseli!

Ar cieņu

Iluta Repule

Psihosomatikas terapeite

2018.gads, aprīlis.