

Оглавление

Благодарности	10
-------------------------	----

Часть I

Понимание и использование энергетической психологии

Предисловие	13
Происхождение биоэнергетической медицины	13
Развитие энергетической психологии	17
Пошаговый процесс изменения вашей жизни	18
Часто задаваемые вопросы	22
Глава 1. Энергетическая психология: недостающее слагаемое вашего успеха	32
Сущность энергии	33
Ваша энергетическая система предлагает решения	34
Как возникает энергетический дисбаланс?	36
Как уровень энергетического потенциала влияет на вашу жизнь	38
Подведение итогов главы	43
Глава 2. Энергетические каналы	44
Биологически активные точки	44
Определение местоположения и стимуляция точек акупунктуры	50
Психологическое реверсирование	53
Дополнительные методы лечения	54
Подведение итогов главы	57
Глава 3. Энергетические токсины	58
Воздействие токсичных веществ	60
Является ли токсичность проблемой для вас?	61
Подведение итогов главы	65

Глава 4. Убеждения, препятствующие вашему развитию	66
Что такое убеждение?	67
Социальные изменения и ваши убеждения	68
Двигаясь по пути энергетического исцеления	68
Альтернативные методы изменения убеждений	69
Подведение итогов главы	75
Глава 5. Выявление проблем, которые вы хотите разрешить	77
Создание личной анкеты	77
Использование энергетической психологии для разрешения конкретных проблем	79
Подведение итогов главы	81

Часть II

Выполнение биоэнергетических упражнений для разрешения конкретных проблем

Глава 6. Понимание психологического реверсирования и саботажа	85
Шесть типов саботажа	86
Лечение психологического реверсирования	89
Подведение итогов главы	95
Глава 7. Каждый человек чего-то боится	97
Как возникают страхи?	98
Выявление ваших страхов	99
Основные фобии и страхи	101
Обусловленные фобии и страхи	108
Самолечение в общественных местах	122
Дополнительная литература по теме	123
Подведение итогов главы	123
Глава 8. Преодоление злости, гнева, чувства вины, стыда, смущения, ревности, одиночества и неприятия	124
Освобождение от чувства злости	125
Тушим огонь гнева	130
Преодоление чувства вины	134
От ревности к уверенности	137
Какой смысл смущаться?	140
Преодоление чувства стыда	143
Одиночество	146
Неприятие	150
Устранение негативных чувств	153
Подведение итогов главы	156

Глава 9. Как вернуть хорошее самочувствие	157
Злоупотребление лекарственными препаратами.	158
Что вызывает депрессию?	158
Энергетическая психология помогает избавиться от депрессии	161
Упражнение для устранения депрессии	164
Комплексное лечение депрессии.	166
Депрессия, вызванная чувством злости	170
Депрессия и тревога	170
Жизненная утрата как причина депрессии	170
Мощное психологическое реверсирование	170
Перестаньте слишком много думать.	171
Подведение итогов главы.	172
Глава 10. Быстрое избавление от последствий травматических событий и тягостных воспоминаний.	173
Процесс проработки травматических событий	176
Подведение итогов главы.	191
Глава 11. Улучшение ваших спортивных достижений	192
Управление страхом перед возможной неудачей	193
Достижение максимальной результативности	195
План проработки проблем, связанных со спортом.	197
Устранение саботирующих мыслей	202
Прикосновение и дыхание	203
Определенные виды спорта	204
Подведение итогов главы.	211
Глава 12. Разработка эффективной программы похудения	212
Борьба с лишним весом.	212
Трансформация образа мышления.	215
Личные проблемы.	223
Системы убеждений	227
Визуализация жизненных ситуаций	229
Повышение тонуса организма.	232
Подведение итогов главы.	235
Глава 13. Борьба с пагубными пристрастиями: курением, злоупотреблением алкоголем, наркотиками, азартными играми	237
Комплексное лечение	239
Психологическое реверсирование	240
Развитие эмоциональной приверженности	242
Упражнения для устранения пагубных желаний.	243
Подведение итогов главы.	249

Глава 14. Счастливые взаимоотношения	251
Развитие отношений	253
Выбор неподходящего партнера	257
Одержимость отношениями	263
Выявление саботирующих убеждений	266
Форсирование отношений	268
Понимание и принятие различий	272
Подведение итогов главы	279
Глава 15. Средство на все случаи жизни	281
Широкое распространение энергетической психологии	282
Тенденции развития энергетической психологии	283
Проникновение в суть	284
За пределами методов акупунктуры	285
Чувства	285

ЧАСТЬ

I }

ПОНИМАНИЕ
И ИСПОЛЬЗОВАНИЕ
ЭНЕРГЕТИЧЕСКОЙ
ПСИХОЛОГИИ



Предисловие

*Ваше тело обладает
способностью к самоисцелению.*

ЭНДРЮ ВЕЙЛ, доктор медицины

«Массаж энергетических точек в помощь при психологических травмах» — это уникальная книга, которая научит вас тому, как с помощью воздействия на энергетическую систему организма можно управлять своей жизнью. Существует несколько названий этого процесса, однако мы будем использовать термин «энергетическая психология». Данная целительная практика основана на древнем китайском искусстве акупунктуры, однако вместо использования игл для достижения трансформации на уровне мыслей и чувств энергетическая психология предлагает простой метод, который заключается в стимулировании пальцами рук особых точек вашего тела. Как только вы поймете суть данной техники и научитесь находить биологически активные точки (они будут указаны на рисунках), вы сможете избавиться от проблем, которые мучили вас на протяжении многих лет. Как психологи, изучившие многочисленные практики и методики, мы пришли к выводу, что энергетическая психология — это наиболее действенная техника, помогающая быстро справиться с эмоциональными и психологическими проблемами и добиться эффективных результатов.

{ Происхождение биоэнергетической медицины

До конца не ясно, когда зародилась биоэнергетическая медицина и в какое время ее стали применять на практике. Согласно легенде, она была открыта пять тысяч лет назад в Древнем Китае. В те време-



на, когда в войнах использовались мечи и стрелы, люди обнаружили одну странную вещь: солдаты, получившие незначительные ранения определенных участков тела, замечали, что боли и недомогания, мучившие их многие годы, внезапно исчезали. Считается, что подобные случаи привели китайцев к открытию системы, отвечающей за сообщение энергетической информации всему человеческому телу. Эта система была названа ци, а позднее стала также известна как ки, прана, то есть «жизненная сила», или «жизненная энергия».

Акупунктура

Открытие энергетической системы человека привело в конечном итоге к развитию акупунктуры — процедуры, при которой энергия человеческого тела изменяется в результате стимулирования при помощи игл особых точек тела, расположенных на двенадцати энергетических каналах, называемых меридианами. Каждый из каналов проходит через определенный орган, например через легкие, сердце или желудок. Меридианы взаимосвязаны между собой, так что жизненная энергия ци, следуя от одного к другому, циркулирует по всему организму. Каналы также взаимодействуют с рядом более концентрированных энергетических центров, называемых чакрами.

Во время сеансов акупунктуры иглы вводятся в определенные возбуждающие (для увеличения концентрации энергии) или успокаивающие (для уменьшения концентрации энергии) точки. Методом проб и ошибок данная техника разрабатывалась и использовалась китайскими целителями для облегчения боли и лечения самых разнообразных недугов. Любопытно, что сейчас в некоторых странах акупунктура применяется в качестве альтернативной анестезии во время хирургических операций.

Все больше и больше людей в Соединенных Штатах выбирают данную технику как самостоятельный альтернативный метод лечения (при этом мы полагаем, что многие колеблются из-за страха перед иглами). Всемирная организация здравоохранения утвердила список из 104-х заболеваний, с которыми можно бороться при помощи акупунктуры, в него в том числе вошли желудочно-кишечные расстройства и ишиас* (Burton Goldberg Group, 1993).

* *Ишиас* — боль, распространяющаяся по ходу седалищного нерва. — *Примеч. ред.*

Научные исследования

С научной точки зрения, проблема энергетической психологии заключается в том, что очень сложно привести конкретное доказательство ее существования. Пытаться обосновать наличие энергетической системы человеческого организма и биологически активных точек — все равно что пытаться доказать существование силы тяжести или энергии любого рода. Увидеть ее нельзя, однако на интуитивном уровне вы понимаете, что она есть и что можно провести эксперименты, которые подтвердят ее наличие.

Одни из первых данных, доказывающих существование энергетического поля или ауры вокруг человеческого тела, были получены в 1970-х годах. Йельский исследователь Гарольд Саксон Бер в 1972 году провел измерения электромагнитных полей деревьев, животных, людей и назвал их биополями. В своей работе он предположил, что живой организм развивается внутри энергетического поля, которое копирует его физическую форму. Например, если оторвать часть от листа растения, форма ее биополя будет повторять форму биополя целого листа. Другие исследования, проведенные Бером в том же 1972 году, показали, что детеныш животного имеет энергетическое поле, соответствующее по размеру ауре взрослой особи.

Ричард Гербер, автор книги «Вибрационная медицина» (1988), предположил, что источником физических заболеваний являются проблемы энергетического уровня, которые непосредственно отражаются на состоянии организма. Поэтому, если различные нарушения биополя могут быть обнаружены до начала развития реального заболевания, должны существовать методы лечения, которые при своевременном применении смогут восстановить энергетический баланс и, таким образом, предотвратить появление болезни. Это не будет казаться нам таким уж надуманным, если мы учтем тот факт, что человеческое тело полностью обновляется примерно каждые четыре года. Это значит, что ни один атом нашего сегодняшнего организма не существовал четыре года назад. А некоторые органы тела обновляются еще чаще. Например, каждые шесть недель происходит регенерация печени. Данные факты указывают на то, что биополе является основой нашей физической формы. Аура связывает отдельные части тела воедино и обеспечивает ту среду, в которой происходит их обновление.

Луи Лэнгман в 1972 году провел другое исследование, целью которого было установить связь между заболеванием и состоянием биополя. Он обнаружил, что среди 123 женщин, страдающих раком шей-

ки матки, у пяти из них в пораженной области был положительный энергетический заряд, а у 118 — отрицательный. При обследовании женщин, не болеющих раком, цифры были прямо противоположными. Это исследование не подтверждает предположения о том, что к заболеванию приводит негативная полярность энергии, так как, возможно, сам рак вызывает появление отрицательного заряда. Тем не менее данная работа наглядно демонстрирует, что между состоянием биополя здоровых и больных людей существуют различия.

Также было осуществлено несколько попыток научно обосновать существование биологически активных точек. Роберт Бэккер, хирург-ортопед, написавший книгу «Перекрестный ток» (1990) и бывший соавтором книги «Электричество тела» (1985), решил заняться изучением акупунктуры в связи с тем, что люди в 1970-х годах стали проявлять интерес к данной методике. Причиной тому стал визит президента Никсона в Китай, а также исцеление с помощью иглоукальвания известного журналиста Джеймса Рестона от послеоперационных болей. Уже первые исследования опровергли теорию о том, что акупунктура работает лишь в результате эффекта плацебо, когда пациент настолько сильно верит в методику, что она оказывается эффективной (Бэккер и Сэлдон, 1985).

Бэккер исследовал теорию о том, что точки акупунктуры являются электрическими проводниками, а меридианы используются в качестве путей сообщения между мозгом и поврежденными областями тела для содействия процессу исцеления и создания осознанного восприятия боли. Он разработал интересный и вполне адекватный исследовательский подход. Бэккер предположил, что меридианы — это электрические проводники, передающие информацию от поврежденных зон организма к центральной нервной системе. Он считал, что акупунктурные иглы не дают болевому сигналу добраться до мозга, образуя короткое замыкание в меридиане. Бэккер пришел к следующему заключению: биологически активные точки работают наподобие усилителей, которые устанавливаются на линиях электропередачи. Он отметил, что ток, проходящий по меридианам, имеет низкую частоту, поэтому линейные усилители должны располагаться очень близко друг к другу (на расстоянии нескольких сантиметров). В случае точек акупунктуры это действительно так.

Мария Райхманис, биофизик и коллега Роберта Бэккера, разработала специальное устройство — напоминающее по форме нож для пиццы, — которым можно выявить зоны электрического сопротивления кожи вдоль меридианов. Вместе они выдвинули предполо-

жение о том, что если в области точек акупунктуры действительно существует электрический заряд, тогда сопротивление кожи в этих местах должно заметно отличаться от участков, их окружающих. Данное открытие было достаточно обоснованным во всех отношениях, чтобы убедительно показать, что биологически активные точки и энергетические каналы имеют место быть. По сути, все эти исследования подтверждают, что меридианы действительно существуют и являются передатчиками информации.

{ Развитие энергетической психологии

Развитие энергетической психологии началось в начале 1960-х годов, когда Джордж Гудхарт, хиропрактик из Детройта, штат Мичиган, для облегчения болей у своих пациентов при холистическом подходе к лечению стал использовать технику постукивания по различным точкам акупунктуры. В 1985 году психиатр Джон Даймонд и психолог Роджер Каллахан опробовали новый метод лечения душевных расстройств. Они обнаружили, что стимулирование биологически активных точек помогает устранить такие негативные эмоции, как тревога, страх и ощущения, вызванные неприятными воспоминаниями. Роджер Каллахан, разработавший эффективную технику, известную под названием «Терапия мысленного поля» (Thought Field Therapy), провел большую часть клинической работы. В 1990-х годах Фред Галло и Гари Крэйг открыли собственный, весьма удобный с практической точки зрения подход — энергетическую психологию — и помогли психиатрам и психологам всего мира освоить эту практику.

Эти исследования показывают, что одни и те же принципы, используемые в акупунктуре, могут эффективно применяться во время лечения различных психологических расстройств. Открытие, заключающееся в том, что трансформации на уровне психики можно добиться таким простым способом, является настоящим прорывом в лечении душевных заболеваний. Оно ознаменовало радикальный уход от терапии общения, преобладавшей в психологии на протяжении всего XX века.

Большинство людей до сих пор считают, что наиболее эффективным и здоровым методом достижения изменений на эмоциональном уровне является терапия общения, при которой посредством вербальной коммуникации приобретаются новые знания или новые жизненные навыки. Хотя может показаться неправдоподобным, что стиму-

ляция точек акупунктуры, расположенных на ваших руках или лице, способна изменить ваши чувства или образ мыслей, мы не нашли методики, которая по эффективности или скорости действия могла бы сравниться с энергетической психологией. Тем не менее многие люди продолжают относиться к ней скептически, но лишь до тех пор, пока сами не попробуют данную технику в целях устранения какой-либо собственной проблемы.

Хотя различные принципы энергетической психологии будут рассмотрены далее, в основе данной методики лежит устранение психологических расстройств путем простой концентрации сознания на беспокоящей вас проблеме или воспоминании в совокупности со стимуляцией определенных биологически активных точек. Кроме того, нами будет представлена одна родственная акупунктуре практика, которая поможет вам избавиться от саботирующих сознание мыслей и убеждений, часто возникающих как последствия какой-либо травмы или стрессовой ситуации.

Энергетическая психология дает ключи к решению психологических проблем, помогая вам понять и использовать силу вашей собственной энергетической системы.