

GYVENIMO KODAI

ENERGINIS METODAS, ATRAKINANTIS DURIS

Jeigu jūs jaučiatės lyg stovėtumėte prie jūsų prisiminimų užrakintų durų, šis metodas jums parodys, kaip panaudojant tam tikras rankų delnų pozicijas, atrakinti tų durų spyną. Kada tik jūs atrakinsite vidines duris ir pakliūsate vidun, jūs sugebėsite perprogramuoti savo prisiminimus daug lengviau.

Kodėl Gydyimo Kodų sistema yra tokia populiari? Todėl, kad šis metodas leidžia apeiti jums savo sąmonę. Jeigu jūs esate intelektualus arba linkęs kontroliuoti kitus, tai šis energijos metodas gali jums suveikti. Turiu patyrimą su savo žmona, kuri yra nepaprastai intelektualiai, ir jos mintys dirbo prieš jos pačios pastangas pasveikti iš depresijos. Gyvenimo Kodai buvo vienintelis dalykas, kuris suveikė. Šis metodas veikia nepriklausomai nuo žmogaus intelekto lygio.

Gyvenimo Kodai padeda *fiziškai* išgydyti jūsų pasąmonės prisiminimus, nesąmoningus prisiminimus ir sąmoningus prisiminimus - visus tris vienu metu. Remiantis mano testavimais ir patirtimi, Gyvenimo Kodai yra maždaug 50% galingesni nei pirminiai Sveikatos Kodai. (Vertėjo pastaba: "Sveikatos Kodas" - tai pirma Alex Loyd'o knyga, išleista 2013 metais.)

GYVENIMO KODŲ RANKŲ POZICIJOS

Gyvenimo Kodų sistema nukreipta į 3 gydymo vietas:

1. **Smegenų kamienas.** Smegenų kamienas yra jūsų kaukolės apatinėje dalyje iš nugaros pusės, toje vietoje, kur susitinka kaukolės kieta dalis su kaklo minkštais audiniais. Ši pozicija stimuliuoja jūsų pasąmonės mintis.
2. **Prefrontalinė smegenų žievė (kakta).** Tai jūsų priekinė kaukolės dalis, šiek tiek virš akių. Ši pozicija stimuliuoja viską, kas yra susiję su sąmoningomis mintimis.
3. **Bamba.** Šis plotas yra po bamba. Ši pozicija stimuliuoja virškinimo trakto sistemą, kur yra didžioji dalis jūsų imuninės sistemos, įskaitant žarnyno mikrobiomą. Vertėjo pastaba: Didžiausia mikrobu talpykla yra žarnynas, kuriame laikosi apie 10¹³ bakterijų, šios kolonijos labiausiai veikia mus, savo šeiminius.

Tam, kad suaktyvinti šias gydymo vietas, paprasčiausiai uždėkite rankų delną ant smegenų kamieno, ant kaktos (prefrontalinės žievės) arba žemiau bambos (ant pilvo).

Pabandykite atsipalaiduoti, galite ir atsigulti, svarbu, kad išliktumėte sąmoningi viso proceso metu, nes jūsų mintys yra svarbus gydymo aspektas.

Gyvenimo Kodai nukreipti ne į sutrikimų simptomus, bet į *sutrikimų šaltinio gydymą*, todėl jūs galite nepajusti greitų rezultatų. Naudodami Gyvenimo Kodą žmonės patiria platų spektrą apčiuopiamų ir neapčiuopiamų rezultatų. Vieni patiria ramybę, kiti jaučia, kad kažkas juose pasikeitė, ko jie negali įvardinti. Kai kurie pradeda jausti viltį, kiti jaučia kaip destruktivių jausmų ir minčių intensyvumas sumažėja, dar kiti jaučia sumažėjusią įtampą arba sumažėjusį fizinį skausmą. 10% žmonių prieš pagerėjimą gali pasijusti blogiau, tai vadinama “gydymo krize”, bet ji yra laikina būseną.

Rankų delnų laikymo trukmė gali būti pagal jūsų pojūtį, nebūtina laikyti nustatytą laiko tarpą. Prieš procesą rekomenduoju giliai ir lėtai įkvėpti ne krūtine, bet pilvu.

GYVENIMO KODŲ TECHNIKA

Gyvenimo Kodai nukreipti į 5 skirtingus jūsų gyvenimo aspektus. Darydami juos toliau aprašyta tvarka, galite dirbti su bet kuria savo problema ir išgydyti ją, žvelgiant iš įvairių pusių.

1. **Gyvenimo Kodas 1** nukreiptas į mintis, jausmus ir įsitikinimus. Mes norime šias neigiamas mintis, jausmus ir įsitikinimus transformuoti iš tamsos į šviesą, iš baimės į meilę, iš melo į tiesą, iš ligos į sveikatą.
2. **Gyvenimo Kodas 2** nukreiptas į ligas, susirgimus ir disfunkcijas, nukreiptas ne į simptomus, bet į ligos šankį.
3. **Gyvenimo Kodas 3** yra skirtas gydyti baime paremtus veiksmus ir elgesį, keisti žalingus įpročius ir priklausomybes į meilės paremtus veiksmus ir meile paremtą elgesį.
4. **Gyvenimo Kodas 4** nukreiptas gydyti ne fizinį skausmą (mentalinį, emocinį arba dvasinį skausmą)
5. **Gyvenimo Kodas 5** yra skirtas bet kokiam fiziniam skausmui malšinti.

Prieš naudojant Gyvenimo Kodus, pagalvokite koks sutrikimas ar problema jus vargina labiausiai šiuo metu - pavyzdžiui, pyktis jūsų darbdaviui. Tuomet galite eilės tvarka atlikti Gyvenimo Kodus - mintis ir dėmesį nukreipiant į tai, kas yra susiję su jūsų problema (žinoma ir nežinoma).

Gyvenimo Kodas 1: Neigiamos Mintys, Jausmai, ir Įsitikinimai

Nustatykite savo neigiamas mintis, jausmus, ar įsitikinimus, susijusius su jūsų pagrindine problema. Pavyzdžiui, pykčiui gydyti jūsų jausmas gali būti *“jaučiuosi lyg norėčiau, ką nors sužaloti”*.

Nustatykite jausmo intensyvumą nuo 0-10. (nėra būtina, bet kai kuriems žmonėms gali būti naudinga, jeigu jie viską rašosi ir nori matyti ar progresuoja.)

Prisiminkite įvykį, kuris jums sukėlė panašius neigiamus jausmus. Pavyzdžiui, *būdamas 5-ų metų aš patyriau susierzinimo priepuolį*, arba pavyzdžiui, *būdamas paaugliu mane iki pykčio stipriai įskaudino artimas žmogus, kurio žodžių negaliu pamiršti*.

○ Nustatykite šio prisiminimo intensyvumą nuo 0-10. Vertėjo pastaba: nėra būtina, aš to nedarau, bet kai kuriems žmonėms gali būti naudinga, jeigu jie viską rašosi ir nori matyti ar progresuoja.

○ Melskite ir prašykite, kad visi žinomi ir nežinomi neigiami prisiminimai ir fiziniai sutrikimai, susiję su jūsų neigiama mintimi, jausmu, ar įsitikinimu (Aš noriu, ką nors sužaloti, susierzinimo priepuolis, pyktis) būtų suvokti, ir jūs taptumėte sąmoningesniu.

Pavyzdys1. *“Meldžiu, kad visi žinomi ir nežinomi neigiami prisiminimai ir visi fiziniai sutrikimai, susiję su patirtu stresu paauglystėje, kada aš supykau dėl pasakytų žodžių, būtų suvokti ir aš tapčiau sąmoningesnis”.*

Pavyzdys2: *“Meldžiu, kad visi žinomi ir nežinomi neigiami prisiminimai ir visi fiziniai sutrikimai, susiję su mano baime, kurią patyriau vaikystėje, kad mane tėtis mušė dėl prastų mokymosi pažymių, būtų suvokti ir aš tapčiau sąmoningesnis.”*

Maldos ar prašymo esmė yra susieti, kodėl jaučiamės dabartyje prastai dėl įvykių, įvykusių praeityje.)

○ Uždėkite rankų delnus: **kairės rankos delnas ant smegenų kamieno, dešinės rankos delnas ant kaktos.** Laikydami delnus tokioje padėtyje pabandykite giliai įkvėpti pilvu. Vertėjo pastaba: nieko nedarykite per prievartą, pats giluminis kvėpavimas pilvu prasidės savaime, bet knygos autorius ragina pabandyti kvėpuoti pilvu, tačiau mano patirtimi, kvėpavimas pilvu prasideda pats savaime, kada prasideda prisiminimų gydymas.

○ Keiskite rankų padėtis vietomis kas 15-60 sekundžių: *kairė ranka ant kaktos, dešinė ranka ant smegenų kamieno.*

○ Darydami Kodą, jūs galite galvoti apie tai, kas jums malonu. Galite mąstyti apie patį sutrikimą, sutrikimo pasveikimą arba galvoti, kaip dieviškoji šviesa keičia melą į tiesą arba tiesiog atsipalaiduokite.

○ Rankų delnus laikykite švelniai, nereikia stipriai spausti.

○ Trukmė: Rankas keisti vietomis kas 15-60 sekundžių, o patį Kodą 1 galite daryti tiek, kiek norite.

Gyvenimo Kodas 2: Ligos, Susirgimai ir Disfunkcijos

Tai pačiai problemai (pavyzdžiui, pykčiui) suraskite ligą, susirgimą arba bet kokią disfunkciją, kurią jaučiate, kad yra susijusi su jūsų problema. Pavyzdžiui, *manau, kad ši opa yra susijusi su pykčiu.*

○ Suraskite neigiamas mintis, jausmus arba įsitikinimus, susijusius su šia liga, susirgimu ar disfunkcija. Pavyzdžiui, *ši opa yra skausminga ir tai sukelia man beviltiškumo jausmą.*

○ Suraskite prisiminimą iš praeities su ta pačia neigiama mintimi ir neigiamu jausmu. Pavyzdžiui, *praeityje jaučiau beviltiškumo jausmą, kada mane išmetė iš mokyklos dėl blogo elgesio.*

○ Melskite ir prašykite, kad visi žinomi ir nežinomi neigiami prisiminimai ir fiziniai sutrikimai, susiję su jūsų šia liga, susirgimu ar disfunkcija (opa, beviltiškumo jausmas, pyktis) būtų suvokti ir jūs taptumėte sąmoningesniu.

Pavyzdys: *“Meldžiu, kad visi žinomi ir nežinomi neigiami prisiminimai ir visi fiziniai sutrikimai, susiję su mano centrinės nervų sistemos sutrikimu būtų suvoktos ir aš tapčiau*

sąmoningesniu”. Tuomet prisimenu praeities destruktivų prisiminimą. Maldos ar prašymo esmė yra susieti, kodėl jaučiamės dabartyje prastai su įvykiais, įvykusiais praeityje.

Darykite Gyvenimo Kodą 2: **kairė ranka ant smegenų kamieno (dešinė ranka ilsisi)**. Laikydami ranką tokioje padėtyje, pabandykite įkvėpti giliai pilvu.

Darydami Kodą, jūs galite galvoti apie tai, kas jums malonu. Galite mąstyti apie patį sutrikimą, sutrikimo pasveikimą arba galvoti, kaip dieviškoji šviesa keičia melą į tiesą arba tiesiog atsipalaiduokite.

Tik viena rankų pozicija.

Trukmė: Apie 1 minutę.

Gyvenimo Kodas 3: Neigiami Veiksmai ir Elgesys

Tai pačiai problemai (pavyzdžiui, pyktis) suraskite neigiamus veiksmus ir elgesį, kurie manote yra susiję su jūsų problema. Pavyzdžiui, *aš per daug geriu alkoholinius gėrimus, kad pamirščiau savo pyktį*, arba, pavyzdžiui, *aš vartoju vaistus dėl pykčio priepuolių*.

Suraskite neigiamą mintį, jausmą ar įsitikinimą, susijusį su neigiamais veiksmais ir elgesiu. Pavyzdžiui, *jaučiu gėdą ir kaltę dėl per didelio alkoholio vartojimo*, arba, pavyzdžiui, *aš vengiu susitikti su artimu giminaičiu, nes jaučiu jam pyktį*.

Suraskite prisiminimą iš praeities su ta pačia neigiama mintimi ir jausmu. Pavyzdžiui, *jaučiu gėdą ir kaltę, kada aš buvau sučiuptas, vagiant saldinius iš parduotuvės*.

Melskite ir prašykite, kad visi žinomi ir nežinomi neigiami prisiminimai ir fiziniai sutrikimai, susiję su jūsų neigiamais veiksmais ir elgesiu (per daug geriu, gėda arba kaltė, pyktis) būtų suvokti ir jūs taptumėte sąmoningesniu.

Pavyzdys: *“Meldžiu, kad visi žinomi ir nežinomi neigiami prisiminimai ir visi fiziniai sutrikimai, susiję su neigiamais veiksmais: nenoru maloniai bendrauti būtų suvokti ir aš tapčiau sąmoningesniu”*. Tuomet prisimenu praeities destruktivų prisiminimą. Maldos ar prašymo esmė yra susieti, kodėl jaučiamės dabartyje prastai su įvykiais, įvykusiais praeityje.

Darykite Gyvenimo Kodą 3: **dešinė ranka ant kaktos (kairė ranka ilsisi)**. Laikydami ranką tokioje padėtyje, pabandykite įkvėpti giliai pilvu.

Darydami Kodą, jūs galite galvoti apie tai, kas jums malonu. Galite mąstyti apie patį sutrikimą, sutrikimo pasveikimą arba galvoti, kaip dieviškoji šviesa keičia melą į tiesą arba tiesiog atsipalaiduokite.

Tik viena rankų pozicija.

Trukmė: apie 1 minutę.

Gyvenimo Kodas 4: Nefizinis Skausmas (Mentalinis, Emocinis arba Dvasinis Skausmas)

Tai pačiai pagrindinei problemai (pavyzdžiui, pyktis), nustatykite nefizinį skausmą, susijusį su jūsų problema. Pavyzdžiui, *jaučiu gailestį (gailiuosi)*, arba pavyzdžiui, *pastoviai jaučiuosi prastai*.

Suraskite neigiamą mintį, jausmą ar įsitikinimą, susijusį su šiuo nefiziniu skausmu. Pavyzdžiui, *jaučiu, kad esu nepakankamai geras*.

Suraskite prisiminimą iš praeities su ta pačia neigiama mintimi ir jausmu. Pavyzdžiui, *kada išsiskyriau su drauge/draugu jaučiausi nepakankamai geras*.

Melskite ir prašykite, kad visi žinomi ir nežinomi neigiami prisiminimai ir fiziniai sutrikimai, susiję su šiuo nefiziniu skausmu (gailestis, jausmu, kad esu nepakankamai geras, ir pykčio problema) būtų suvokti ir jūs taptumėte sąmoningesniu.

Pavyzdys: *“Meldžiu, kad visi žinomi ir nežinomi neigiami prisiminimai ir visi fiziniai sutrikimai, susiję su mano nuolatine prasta savijauta būtų suvokti ir aš tapčiau sąmoningesniu”*. Tuomet prisimenu praeities destruktivyvų prisiminimą. Maldos ar prašymo esmė yra susieti, kodėl jaučiamės dabartyje prastai su įvykiais, įvykusiais praeityje.

Darykite Gyvenimo Kodą 4: **kairės rankos delnas po bamba (dešinė ranka ilsisi)**. Pastaba: Delnas po bamba gerai veikia per drabužius, delnas nebūtinai turi būti ant nuogo kūno. Laikydami delną ant pilvo, pabandykite giliai kvėpuoti pilvu.

Darydami Kodą jūs galite galvoti apie tai, kas jums malonu. Galite mąstyti apie patį sutrikimą, sutrikimo pasveikimą arba galvoti, kaip dieviškoji šviesa keičia melą į tiesą arba tiesiog atsipalaiduokite.

Tik viena rankų pozicija.

Trukmė: apie 1 minutę.

Gyvenimo Kodas 5: Fizinis Skausmas

Tai pačiai problemai (pavyzdžiui, pyktis) suraskite fizinį skausmą, susijusį su šia problema. Pavyzdžiui, *skauda galvą*.

Suraskite neigiamą mintį, jausmą arba įsitikinimą, susijusį su šiuo fiziniu skausmu. Pavyzdžiui, *dėl galvos skausmo negaliu susikoncentruoti darbui ir esu neramus*, arba pavyzdžiui, *dėl pagirių jaučiuosi neadekvatus šiandien*.

Suraskite prisiminimą iš praeities su ta pačia neigiama mintimi ar neigiamu jausmu. Pavyzdžiui, *jaučiausi neadekvatus kai mano mama susirgo ir aš negalėjau padėti jai*.

Melskite ir prašykite, kad visi žinomi ir nežinomi neigiami prisiminimai ir fiziniai sutrikimai, susiję su šiuo fiziniu skausmu (galvos skausmas, neadekvatumo jausmas ir pykčio problema), būtų suvokti ir jūs taptumėte sąmoningesniu.

Pavyzdys: *“Meldžiu, kad visi žinomi ir nežinomi neigiami prisiminimai ir visi fiziniai sutrikimai, susiję su mano galvos skausmu būtų suvokti ir aš tapčiau sąmoningesniu”*. Tuomet prisimenu praeities prisiminimą, kur man taip pat skaudėjo galvą. Maldos ar prašymo esmė yra susieti, kodėl jaučiamės dabartyje prastai su įvykiais, įvykusiais praeityje.

Darykite Gyvenimo Kodą 5: **Kairė ranka ant tos vietos kur jaučiate skausmą (dešinė ranka ilsisi)**. Darydami Kodą pabandykite įkvėpti giliai pilvu.

Jeigu negalite pasiekti skaudamos vietos su kaire ranka darykite taip: kairė ranka po bamba, o mintis koncentruokite į skaudamą fizinę vietą (sutelkdami dėmesį į skaudamą organą).

Jeigu perkėlėte kairės rankos delną ant skaudamos vietos, tai kairės rankos delną vėl nukelkite į vietą po bamba, ir taip keiskite vietomis kurį laiką - skaudama vieta, vėl po bamba.

Keiskite kairės rankos delną tarp bambos pozicijos ir skausmo vietos (jeigu galite), kol fizinis skausmas sumažės arba visiškai išnyks.

Trukmė: apie 1 minutę (arba ilgiau, jeigu keičiate delno pozicijas tarp skausmo vietos ir bambos).



SKAITYTI VISĄ KNYGĄ “ATMINTIES KODAS”

SKAITYTI KNYGĄ “EMOCIJOS KODAS”

EFTA METODAS

www.pasamonesgydymas.com