

KARL DAWSON și KATE MARILLAT

**Transformă-ți
convingerile,
transformă-ți viața**

Tehnici de tapping EFT
folosind Reimprimarea Matricei

Traducere din limba engleză
de Laura Stanciu

Editura For You
București

Introducere

Gândurile noastre sunt atât de rapide, încât e dificil să ținem pasul cu ele. Dar de ce „gândim“ un anumit gând sau „simțim“ o anumită senzație?

Știința modernă demonstrează că înseși convingerile noastre de bază ne controlează modul de gândire, ne alimentează emoțiile și sunt responsabile de schimbările chimice din corp, producând tot felul de reacții și atracții față de lumea externă.

Karl Dawson știe din proprie experiență cum convingerile fundamentale stau la baza tuturor întâmplărilor din viața unei persoane, indiferent de traumele trăite. La șapte ani de la nașterea acestei tehnici revoluționare, numită Reimprimarea Matricei, după mii de studii de caz și sute de prelegeri, Karl ne asigură că practicienii își canalizează atenția pe convingerile de bază, pentru a dobândi schimbări adevărate și de durată atât în viața lor, cât și în a clienților.

De ce să citești această carte?

Această carte îți va face cunoștință cu tehnica Reimprimării Matricei, astfel încât să-ți poți transforma orice convingere esențială într-o forță pozitivă în viața ta. Îți

vom arăta elementele de bază ale Reimprimării Matricei și modul în care vei folosi acest instrument al acceptării de sine la adevărata lui capacitate. Ne propunem și să-ți oferim un manual interactiv cu ajutorul căruia să examinezi în detaliu cele mai importante aspecte ale vieții.

Am consultat practicieni ai Reimprimării Matricei din întreaga lume, care își dedică mare parte din timpul lor studiului acestor aspecte, pentru a-ți oferi cele mai noi informații, tehnici, resurse, întrebări și adaptări, astfel încât să-ți îmbunătățești felul în care folosești metoda Reimprimării Matricei.

Prima carte apărută pe acest subiect, *Matrix Reimprinting Using EFT* [*Reimprimarea Matricei folosind tehnica EFT*] (apărută la editura Hay House, 2010), la care Karl a fost coautor alături de Sasha Allenby, a pavat drumul spre înțelegerea faptului că doar convingerile ne determină comportamentul și experiențele. Cartea *Transformă-ți convingerile, transformă-ți viața* abundă în studii de caz și idei creative care îi sporesc succesul. Ea ne poartă într-o călătorie transformațională, pornind de la stresul, durerea și abuzul din trecut și ajungând la zonele asupra cărora putem lucra în vederea îmbunătățirii viitorului, precum imaginea corpului, stabilirea unor obiective și găsirea unui țel în viață.

Fie că ești nou în domeniul Reimprimării Matricei sau cunoști deja puterea acesteia de a schimba viața, cartea de față îți va fi un ghid, pas cu pas, pentru a-ți schimba convingerile esențiale, ale tale sau ale clienților, indiferent de problema de viață abordată.

Aflarea convingerilor esențiale este similară muncii de detectiv; de cele mai multe ori, clienții nu intră în cabinet spunând „Am convingerea că nu merit dragostea adevărată“, ci spun doar „Relația mea se destramă“. De aceea începem cu energia de moment, căutând și transformând

cu răbdare convingerea esențială care, cu siguranță, și-a pus amprenta și asupra altor aspecte ale vieții.

Ca și în cazul tehnicii de eliberare emoțională (EFT¹), tehnica terapeutică ce duce la Reimprimarea Matricei, cu ajutorul Reimprimării Matricei schimbarea poate surveni instantaneu, dar adesea necesită muncă sistematică, acesta fiind unul dintre motivele pentru care cartea încurajează practica personală și include multe sfaturi ce sporesc succesul ședințelor de terapie.

În ultimii șapte ani, cu ajutorul formatorilor săi, Karl a instruit peste 3000 de practicieni în Reimprimarea Matricei, din întreaga lume, incluzând psihoterapeuți, adolescenți, medici, zidari, profesori, IT-iști, coafeze, oameni de știință și consilieri – pentru a numi doar câteva dintre grupurile de persoane atrase de acest domeniu.

Oameni din toate categoriile sociale au venit să învețe această tehnică puternică, ce reunește natura psihonergetică a realității noastre cu teoria traumei și cu ultimele cercetări despre sistemul minte-corp.

În plus, tehnica aceasta se bazează pe terapia tradițională de a discuta cu individul, călătorind în interiorul lui, și poate fi asociată cu peste 25 de tipuri de terapii, de la acupunctură până la vindecarea șamanică și recuperarea sufletului sau terapia Gestalt.

Pentru a folosi tehnica Reimprimării Matricei nu ai nevoie de cunoștințe în domeniul terapeutic și nici de vreo diplomă în fizica cuantică, ci doar de dorința de a învăța, de a fi deschis la schimbare și de a descoperi noi moduri de a gândi.

¹ Acronim de la Emotional Freedom Technique. (n. red.)

Cum s-a schimbat Reimprimarea Matricei?

Practicienilor deja familiarizați cu această tehnică să nu le fie teamă, deoarece ea nu s-a schimbat. De fapt, e vorba despre contrariul: ea a fost reglată mai bine și a devenit mai simplă din punctul de vedere al abordării. În *Matrix Reimprinting Using EFT* erau evidențiate câteva protocoale diferite; acum există un singur protocol.

Karl e convins că această tehnică ce combină puterea EFT, fizica cuantică, câmpurile morfice și legea atracției este acum completă. Dorim, totuși, să subliniem că prima carte trebuie citită de către orice practician, deoarece oferă detalii ce ajută la o mai bună înțelegere a unor domenii precum dependența, nașterea, trauma severă și bolile grave.

Dar cum a ajuns Karl să dezvolte Reimprimarea Matricei?

Să-l cunoaștem pe Karl

Karl Dawson e un tip direct, care a crescut în Bolton, în nordul Angliei. Stagiarii îi adoră modul de lucru natural și plin de energie. După o copilărie normală și o viață obișnuită de școlar, a început să studieze electrotehnica, în ciuda faptului că petrecea adesea mai mult timp la orele de psihologie, motiv pentru care a renunțat la electrotehnică după primul an. Apoi a lucrat patru ani într-o fabrică, reparând paleți, până când, la 21 de ani, a auzit o voce interioară care îi spunea: „Ia-ți o vacanță, dar pleacă pe cont propriu.”

Curând, s-a trezit pe o plajă unde a avut o experiență spirituală profundă. „Era ca și cum vedeam în

adâncul spiritului oamenilor cu care mă întâlneam, ca și cum împărtășeam cu ei adevăruri universale, care până atunci îmi fuseseră necunoscute.“ Karl a avut acest har timp de câteva luni; apoi, brusc, harul a dispărut, lăsând un mare gol în viața lui. Și-a petrecut ani întregi alergând după acea conexiune spirituală profundă, disperat să o redobândească. Au urmat căsătoria și doi copii, dar, pe măsură ce trecea timpul și mariajul lui se destrăma, Karl s-a retras cumva din viață, fuma și bea excesiv și își pierduse încrederea și stima de sine. Nu a fost nicio surpriză că sănătatea a urmat calea sinelui, astfel că șalele, gâtul și umerii îl dureau constant. A început să nu mai vadă bine și să sufere de alergii severe, devenind din ce în ce mai sensibil, până când a ajuns să fie suspect de cancer intestinal. Nivelul lui de energie era practic inexistent și, cam pe când mariajul i se termina definitiv, Karl s-a scufundat într-o stare de depresie. Însă după o serie de evenimente ce păreau a fi sincronizate, a vizitat un centru de recuperare din Thailanda, în care a întâlnit pentru prima oară tehnica EFT sau tapotarea.

După cum își amintește, „lucrurile au început să se schimbe în bine în următoarele luni. Spatele s-a însănătoșit, nevoia de ochelari a dispărut, aveam mai multă energie, eram entuziast și încrederea în sine a început să crească“.

Ca orice lucru profund, schimbarea nu a avut loc peste noapte. În următorii câțiva ani, Karl și-a redobândit dragostea de viață. Ca mulți alții, și el a vrut să împărtășească această tehnică minunată și s-a pregătit să devină practician de EFT și chiar să-i instruiască la rândul lui pe alții, dezvoltându-și și îmbunătățindu-și rapid abilitățile, cu sute de clienți.

În 2006 a trecut prin riguroasele examene teoretice și practice ale creatorului tehnicii EFT, Gary Craig, și a devenit Maestru Fondator EFT, unul dintre cei doar 29 din

întreaga lume. Karl a avut și inspirația ce a condus la dezvoltarea tehnicii numite Reimprimarea Matricei și la numeroasele protocoale prezentate în *Matrix Reimprinting Using EFT*.

Acum, Karl a distilat aceste protocoale într-o singură tehnică „clasică“ de Reimprimare a Matricei, care ne permite să înțelegem, să acceptăm și să ne schimbăm convingerile limitatoare, ajungând în cele din urmă să ne creăm viața pe care ne-o dorim cu adevărat.

Să o cunoaștem pe Kate

Kate a crescut într-o suburbie plină de verdeață a Londrei. La 9 ani a primit o stea de aur pentru o poveste pe care o scrisese. Acela a fost momentul în care a decis că vrea să fie scriitoare. Însă chiar și în acel moment ea simțea că, în cea mai mare parte a vieții, nu era „suficient de bună“ și că umbra unei „fete rele“ o urmărea tot timpul.

În ciuda dragostei și afecțiunii cu care era înconjurată de familie, nu se putea desprinde de aceste sentimente și, ca urmare, atrăgea numeroase întâmplări menite parcă să-i întărească convingerile. La 16 ani își făcea rău singură, fumând iarbă și luând în weekenduri droguri de mare risc, iar scrisul i se transformase în niște mazăgăleli maniacale în toiul nopții, în jurnalul ei.

După ce a abandonat colegiul, a decis că are un nou vis: să devină secretară. I-a luat nouă luni până să-și dea seama că-și dorește să scrie scrisori, nu să le dactilografieze. După o privire profundă în oglindă, și-a petrecut următorii trei ani studiind engleza și mass-media la universitate, o componentă a cursurilor fiind scrierea creativă. La finalul cursurilor, în ciuda faptului că a obținut o notă bună, încă nu credea că va putea deveni scriitoare,

așa că s-a înrolat în rândurile corporatiștilor și și-a petrecut următorii șase ani vânzând branduri de bere la cluburi și puburi. Pentru o fată dependentă de escapism toată adolescența, alcoolul era următorul pas (legal). Dar fetița de 9 ani din ea încă tânjea după recunoașterea talentului care o făcuse *atunci* să se simtă „suficient de bună“. Însă, dorind să urce în ierarhia corporatistă, Kate și-a ignorat ferm dorința.

Probabil că acest model de comportament ar fi continuat dacă în anul 2009 nu ar fi avut loc o serie de evenimente traumatizante, care i-au dat impulsul de a-și urma visul de a scrie, urmat de o grandioasă plecare la Paris, pentru a așterne pe hârtie un roman. După șase luni sabbatice, 60000 de cuvinte și o mulțime de croașanți, tot nu era convinsă că poate scrie, darămite să mai și publice cartea!

Întorcându-se la fabrica de bere, Kate era încă prinsă într-un ciclu al negării, când a văzut un anunț mai aparte pentru un curs de scriere – „Fii scriitorul care visezi să devii!“ –, ce promitea să examineze partea emoțională a actului de a scrie. S-a înscris imediat.

Acesta a fost locul în care s-a întâlnit cu tehnica EFT. După prima noapte de folosire a metodei de tapping, s-a întors acasă ușor amețită și și-a spus: „Am încercat ciudățenia asta cu tapotarea și mă simt într-un fel diferit, de parcă am ceva mai multă încredere în mine.“

Practicând tehnica EFT și Reimprimarea Matricei, în următorul an a renunțat la obiceiul de a fuma un pachet de țigări pe zi, a redus consumul de droguri, a părăsit slujba pe care o avea în cadrul corporației și s-a lansat ca scriitoare liber-profesionistă. Companii cunoscute au semnat contracte cu ea încă din prima lună.

Kate se trezise! Își înfruntase convingerile și voia să-i ajute și pe alții să facă la fel, așa că prin anii 2010 s-a dus să învețe de la Karl. Cea mai mare parte a cursului de

cinci zile și-a petrecut-o plângând, deoarece a fost nevoită să-și înfrunte trecutul. Dar în următorii trei ani, pe lângă faptul că se ocupa de conducerea unei afaceri de succes în domeniul literaturii și al publicării de e-bookuri, Kate a înlesnit numeroase întâlniri pentru grupuri de practicanți de EFT, s-a întâlnit cu sute de clienți și a susținut prelegeri cu tema Creativitatea EFT. De asemenea, l-a născut fără dureri și fără medicație pe fiul ei, „cel mai spiritual, mai plin de bucurie și mai intens eveniment“ al vieții sale, folosind o combinație de Reimprimarea Matricei, EFT și Hypnobirthing².

Folosește cartea aceasta în felul tău

Prima carte având ca subiect Reimprimarea Matricei s-a vândut în peste 15 000 de exemplare în întreaga lume și a fost tradusă în 9 limbi. Mulți practicieni ne-au spus că o folosesc constant. Cartea de față este actualizată cu ultimele descoperiri în domeniul Reimprimării Matricei și prezintă o tehnică simplificată, precum și partea științifică ce stă la baza acestor descoperiri.

Cartea, suficient de detaliată pentru psihologii cu experiență de ani de zile în tehnicile clasice de lucru și în EFT, are o abordare simplă pentru cei care abia descoperă lumea autoajutorului și psihologia energiei.

Cititorul are în mână un instrument puternic, ce îi va permite să-și exploreze convingerile de bază și să-și schimbe tiparul obișnuit de gândire, ajutându-l totodată să valorifice întreaga putere a legii atracției. Și dacă poți schimba ceea ce crezi, atrăgându-ți ulterior în viață

² Metodă de hipnoză în timpul nașterii menită să diminueze frica, reducând sau chiar eliminând, de cele mai multe ori, durerea asociată. (n. tr.)

lucrurile de care ai nevoie, ei bine, atunci poți schimba orice, inclusiv conștiința colectivă.

Am creat această carte pentru ca tu să-ți poți analiza profund problemele de viață pe care vrei să le rezolvi, cerându-ți mai întâi să-ți examinezi convingerile și câmpul morfic și, bineînțeles, să faci cunoștință cu tehnica clasică de Reimprimare a Matricei.

Te invităm să privești această carte ca pe un instrument ce te ajută să-ți îngrijești bogatul peisaj interior. Lucrările minții tale ar putea fi văzute ca un mediu natural complex, cu straturi de flori, plante și ierburi ce cresc de-a lungul râurilor și al izvoarelor repezi. Acest peisaj este interconectat și, având grijă de o bucățică din el sau construind un simplu baraj, obții efecte pentru întregul mediu. De exemplu, îndepărtând buruienile dintr-o zonă, scad șansele ca ele să se împrăștie și în alte părți.

Reimprimarea Matricei îți oferă instrumentele necesare îngrijirii acestei lumi interioare, care este cât se poate de vie și în continuă creștere și transformare, cu fiecare anotimp și gând pe care îl ai. Îi poți explora frumusețile și chiar poți planta semințe de încredere acolo unde altădată creșteau buruieni.

Orice grădinar devotat ți-ar spune că pentru a crește și mai ales pentru a menține o grădină sănătoasă este nevoie de dragoste, atenție și implicare. Așadar, ești pregătit să crești o pădure tropicală luxuriantă?



Partea I

**Magia din spatele
Reimprimării Matricei**



Capitolul 1

Puterea convingerilor

„Cea mai mare revoluție a generației noastre este descoperirea faptului că oamenii își pot schimba viața prin schimbarea atitudinii interioare a minții.“

William James

Convingerile sunt râuri ce curg în peisajul interior al minții. Sunt sursa de viață pentru solul ei fertil și afectează tot ceea ce crește acolo. Deci ce crezi despre tine? Crezi că ești un părinte bun? Ești eficient la serviciu? Ești deștept, bogat și talentat? Sau crezi că ai putea obține mai mult în viață? Cât de sănătos crezi că ești? Privești lumea ca pe un mediu sigur? Este lumea plină de iubire sau cauți încă neconținut dragostea?

Poate că e prima oară când îți sunt adresate asemenea întrebări și nu ești foarte sigur cum ar trebui să răspunzi. Convingerile sunt fluide, asemenea apei: trec și se schimbă. Creează noi cărări prin mintea noastră și, cu cât au mai multă putere, cu atât devin mai puternice. S-ar putea să ne trezim că avem de-a face cu adevărate vântori.

Cu toții avem sute de convingeri diferite despre noi înșine și despre lumea care ne înconjoară. Unele ne sunt de ajutor, altele, nu. Însă toate ne afectează viața.

În medicina alopată, puterea absolută a sistemului de convingeri este demonstrată prin efectul placebo sau „medicamentul fals”. Placebo nu trebuie neapărat să aibă forma unei pastile – poate fi o cremă, o injecție sau chiar o intervenție chirurgicală; dar, când credem în el, ne va îmbunătăți starea de sănătate. Cercetătorii au făcut chiar măsurători, folosind variabile precum culoarea, dozajul sau firma producătoare. Foarte interesant a fost faptul că, prin creșterea dozajului, s-au obținut efecte mai puternice. O cutie strălucitoare cu o capsulă, în loc de o tabletă, ori o injecție vor avea efecte mai bune.³

Autoritățile din domeniul sănătății sunt conștiente de efectul placebo. Conform Serviciului Național de Sănătate al Regatului Unit, „efectul placebo este un exemplu al modului în care așteptările și convingerile noastre pot aduce modificări reale în corpul fizic. Este un fenomen pe care nu-l înțelegem pe deplin, dar îl vedem dând rezultate în tot felul de moduri și în varii circumstanțe”⁴.

Iată, ca exemplu, un studiu despre ameliorarea durerii în care unui grup de studenți li s-a spus că vor participa la un studiu pentru un nou medicament împotriva durerilor, numit „trivaricaină”. Era o loțiune de culoare maronie, ce trebuia aplicată pe piele. Avea miros asemănător unui medicament, însă conținea doar apă, iod și ulei de cimbru: era un placebo. Bineînțeles că studenților nu li s-a spus acest lucru. Cel care le administra „medicamentul”

³ D. Keogh și L.L. Harris, „The placebo effect” (2009), www.nhnepulse.org/video-the-placebo-effect (accesat pe 20 ianuarie 2014).

⁴ UK National Health Service, „The placebo effect”, www.nhs.uk/Livewell/complementary-alternative-medicine/Pages/placebo-effect.aspx (accesat pe 9 iunie 2013).

purta mănuși și halat alb. Fiecărui student i s-a aplicat trivaricaină pe un deget arătător, lăsându-l pe celălalt netratat. Apoi, fiecare deget a fost strâns cu putere, ca într-o menghină.

Studentii au declarat că simt, în mod cert, o durere mult mai puțin intensă în degetul tratat. Se așteptau ca „medicamentul“ să reducă durerea și, bineînțeles, au simțit mai puțină durere. Deși trivaricaina era un medicament fals, așteptările și convingerile lor au avut rezultate reale.⁵

Acesta este doar unul dintre sutele de teste clinice care demonstrează puterea placebo. În esență, ceea ce credem ne poate vindeca. Autoritățile medicale știu acest lucru. În 2013, în luna martie, 783 de medici au fost intervievați cu privire la modul în care folosesc pastilele din zahăr – un tratament despre care ei știu că nu are nicio valoare medicală – pentru a veni în sprijinul recuperării pacienților. Într-un procent copleșitor, de 97%, medicii au admis faptul că au recomandat pastila din zahăr și 1 din 100 de medici a prescris placebo cel puțin o dată pe săptămână.⁶

Puterea pastilelor placebo a devenit mai bine cunoscută în mare parte datorita lui Irving Kirsh, profesor la Harvard Medical School. Kirsh a recuzat eficiența antidepressivelor, o industrie ce aduce venituri de 11 miliarde de dolari anual. Continuând un studiu din anul 1998, el a invocat *Legea privind libertatea informației* și a obținut de la companiile farmaceutice americane date nepublicate ale unor studii clinice legate de antidepresive. A

⁵ G. Montgomery și Irving Kirsch, „Mechanisms of placebo pain reduction: an empirical investigation“, *Psychological Science*, vol. 7, nr. 3, 1996, pp. 174-176.

⁶ J. Howick, F.L. Bishop, C. Heneghan, J. Wolstenholme, S. Stevens *et al.*, „Placebo use in the United Kingdom: results from a national survey of primary care practitioners“, 2013, www.tinyurl.com/l8nh2w3 (accesat pe 10 ianuarie 2014).

descoperit că, atunci când aceste date au fost incluse în cele pe care le obținuse inițial, antidepresivele au avut rezultate mai bune în doar 20 dintre cele 48 de studii (mai puțin de jumătate!) și că diferența generală dintre medicamentele reale și cele placebo era „nesemnificativă din punct de vedere clinic”⁷. Încrederea în placebo era cea care îi influența direct pe subiecți, având astfel un impact asupra psihologiei lor.

Placebo este latinescul pentru „voi face plăcere”. La fel de puternic este antonimul lui, *nocebo*, care înseamnă „voi face rău”. Dacă ni se spune ceva negativ, mai ales de către o persoană cu autoritate, precum un medic sau un profesor, acest lucru poate avea la fel de multă putere ca un placebo, deoarece credem cu tărie ceea ce ne spun aceștia. Dacă, de exemplu, ni se spune că mai avem de trăit o anumită perioadă de timp sau că există șanse mari să dezvoltăm o anumită boală, există posibilitatea să credem acest lucru și, astfel, acea previziune devine realitate.

La polul opus există numeroase rapoarte cu situații în care oamenii au ales să nu creadă în diagnosticul primit de la medici, ci să se vindece singuri, folosind diverse tehnici, inclusiv Reimprimarea Matricei.

De unde provin convingerile?

Așadar, de unde provin aceste convingeri atât de puternice?

Dacă vrem să înțelegem cum ne dezvoltăm sistemul de convingeri, numărul magic este 6. Există 6 feluri în

⁷ Citat în Kelly Brogan, MD, „A psychiatrist’s perspective on using drugs”, 2013, <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2014/01/16/dr-brogan-on-depression.aspx> (accesat pe 20 ianuarie 2014).

care ne creăm convingerile esențiale și multe dintre acestea sunt formate înainte de vârsta de 6 ani.

De ce înainte de 6 ani? Cercetările științifice au demonstrat că, până la vârsta de 2 ani, unda dominantă a creierului nostru este delta și că, între 2 și 6 ani, este theta. Aceste unde au o energie mai scăzută decât cele pe care le folosim mai târziu în viață. Delta are frecvența cea mai scăzută, frecvența meditației profunde. Theta este starea în care cei care hipnotizează îi aduc pe pacienți pentru a-i ajuta să fie mai receptivi la sugestii. Tot theta este asociată cu relaxarea profundă, creativitatea, somnul ușor și visarea.

Așa ne-a creat natura, astfel încât, atunci când ne naștem, nu avem niciun fel de amintiri conștiente; în esență, suntem ca o carcasă goală, gata să fie umplută cu amintiri și convingeri. Deci venim pe lume setați pe modul de absorbție a informațiilor. În primii șase ani de viață ne formăm convingerile de bază și, dacă întâlnim oricare dintre următoarele experiențe, acestea vor fi, evident, cele mai adânc înrădăcinate în subconștientul nostru.

Concluziile bazate pe experiența traumatică

Dacă trăim un eveniment traumatic (de exemplu, corpul nostru trece printr-o luptă sau trece printr-un zbor cu avionul ori se află la limita înghețului), purtăm în subconștient concluziile pe care le tragem în urma acestuia, astfel încât să ni le reamintim automat atunci când ne confruntăm din nou cu un eveniment asemănător.

După mulți ani în care i-am ajutat pe oameni să-și gestioneze sistemul de convingeri, știm că acestea nu sunt formate de trauma în sine, ci de concluziile pe care le tragem în urma trăirii acelei traume. De exemplu, dacă 10 oameni trec prin același eveniment traumatizant, precum un

tsunami, fiecare dintre ei va avea o altă convingere despre sine ca urmare a aceleiași experiențe. Unul ar putea crede că „o merita“, altul s-ar putea gândi că lui „întotdeauna i se întâmplă lucruri rele“ sau că „e ghinionist“ etc. Același lucru se întâmplă și cu veteranii de război implicați în același conflict: fiecare are altă convingere legată de timpul petrecut pe front. Și la fel se explică de ce unii oameni rămân cu un sindrom posttraumatic sever, în timp ce alții reușesc să gestioneze foarte bine amintirile legate de evenimentele petrecute în luptă.

Experiența învățării

Când trăim o experiență intensă de învățare, aceasta ajunge direct în subconștient, astfel încât să nu fim nevoiți să o reînvățăm la infinit. În esență, toate abilitățile noastre, precum mersul și vorbirea, sunt experiențe complexe de învățare. Cu toate acestea, formulăm în continuare programe suplimentare, bazate pe informații noi, cu impact asupra noastră.

Sugestia posthipnotică

Când ne aflăm într-o stare de conștiință modificată și ni se face o sugestie, aceasta ajunge automat în subconștient. Putem fi într-o asemenea stare hipnotică în prezența medicilor, a profesorilor sau a oricărei alte persoane cu multă putere asupra noastră, făcându-ne să ne simțim neputincioși – fapt care ne poate duce într-o stare posthipnotică. De aceea este important să luăm în considerare efectul nocebo: cuvintele rostite de oamenii „cu autoritate“ ne pot ajuta sau ne pot face rău.

Predarea

Ne aflăm într-o stare sugestibilă și atunci când suntem elevi. Mulți oameni rezonează cu această stare, deoarece își pot aminti ușor vremurile în care profesorii le spuneau că „nu-și dădeau suficient silința“ sau că erau „vorbăreți“ ori genul acela de elev care „deranjează ora“. Dacă le adaugăm acestor sugestii și câteva dintre rapoartele primite de la școală, acelea pe care părinții le citesc cu voce tare, vom avea la un loc experiența traumatizantă a învățării și a predării.

Modelarea inconștientă

În primii ani de viață învățăm foarte multe copiindu-ne părinții, și nu făcând ceea ce ei ne spun. Acest lucru continuă întreaga viață (ne modelăm urmând exemplul unor vedete sau al unor colegi de serviciu), însă potențialul maxim este în primii ani de viață, atunci când ne aflăm în starea theta, asemănătoare cu un burete, când informațiile merg direct în baza de date a subconștientului.

Repetiția

Și acest lucru e legat de modelare, deoarece, dacă repetăm o acțiune, ea merge direct în subconștient. Din acest motiv, afirmațiile funcționează o perioadă de timp. Repetarea unei afirmații o dată sau de două ori nu va avea niciun efect (în afară de a ne face să ne simțim mai bine în clipa respectivă); dar făcând constant acest lucru, diferite trasee neuronale se vor schimba în creier, fenomen cunoscut ca neuroplasticitate.

Dr. David Hamilton, specialist în acest domeniu și biochimist, a demonstrat în cartea sa *How Your Mind Can Heal Your Body* că orice gând pe care îl avem creează schimbări microscopice în structura creierului. Conexiunile neurologice (căile de comunicare dintre celulele creierului) devin mai dense când repetăm constant un gând anume. Deci, cu ajutorul afirmațiilor, al repetiției și al vizualizării, gândurile schimbă, practic, structura fizică a creierului.⁸

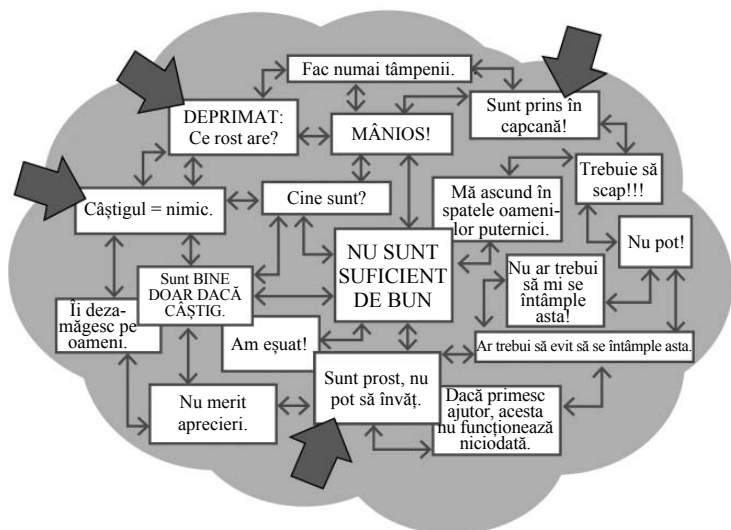
Când înțelegem starea undelor din creierul copiilor, împreună cu cele 6 moduri în care convingerile ajung în subconștient, este ușor să ne dăm seama de ce un sistem atât de puternic al convingerilor s-a dezvoltat în jurul medicilor și al medicinei alopate. Un copil este dus la medic când nu se simte bine (experiență traumatizantă). Medicul este figura unei persoane pe care părinții o ascultă cu atenție (sugestie posthipnotică și modelare inconștientă). Medicul îi dă copilului niște medicamente și îi spune că îl vor face să se simtă mai bine (experiența învățării). Ciclul acesta continuă toată copilăria (repetiția). Nu va fi nicio surpriză faptul că sistemul de convingeri creat în jurul efectului placebo este unul dintre cele mai puternice și mai ușor de testat.

Fluiditatea convingerilor

Asemenea apei, convingerile sunt fluide – ele curg, își schimbă cursul și se filtrează în noi curenți. Avem convingeri de bază, care se extind și se generalizează. Se răsucesc în jurul lor, în funcție de ceea ce ni se întâmplă în viață în momentul respectiv.

⁸ David Hamilton, *How Your Mind Can Heal Your Body*, Hay House, 2008.

În 2013, Arielle Essex, instruitoare transformațională și autoare de bestselleruri, a vorbit în cadrul convenției de Reimprimare a Matricei despre un client cu care lucrase. Să-i spunem Lucas. Lucas suferea de atacuri de panică și, de-a lungul timpului în care au lucrat împreună, el și Arielle au vizualizat procesul prin care acest gând al său se răsuca printre convingerile lui:



Răsucirea gândurilor printre convingeri

Lucas era cel mai mare dintre copiii familiei sale, iar tatăl lui era directorul școlii din localitate și un sportiv împătimit. Acesta l-a îndrumat pe Lucas astfel încât să reușească atât în mediul universitar, cât și pe terenul de fotbal. Dar talentele lui Lucas nu se încadrau în niciunul dintre aceste domenii și el simțea continuu că-și dezamăgește tatăl și că „nu e suficient de bun“. Mai mult decât atât, descoperise că, de cele mai multe ori, tatăl său făcea mici aranjamente, astfel încât el să câștige din când în când.