



Оглавление

Введение. Основы, необходимые, чтобы запустить процесс исцеления.	9
Раздел I. Мой подход к исцелению от тревожности.	25
Глава 1. Энергетическая терапия – мощное средство самоисцеления	27
Глава 2. Правда о тревожности	46
Глава 3. Роль подсознания	59
Раздел II. Итак, приступим к исцелению	81
Глава 4. Успокоиться и переучить тело	83
Глава 5. Справиться с чувствами	96
Раздел III. Доискаться до корней тревожности	129
Глава 6. Высвободить застоявшиеся эмоции	131
Глава 7. Очиститься от неизжитых переживаний прошлого	153
Глава 8. Изменить вредные убеждения	176
Раздел IV. Свести все воедино	205
Глава 9. Руководство по протоколам исцеления от тревожности.	207
Глава 10. Продвинутые практики очищения	227
Приложение. Сценарии постукивания	243
Вопросы для обсуждения в группах поддержки, книжных клубах и организациях	269
Благодарности	271

Реакция «борись-беги-замри»

Этой реакцией (она же режим «психа») управляет меридиан тройного обогревателя. Чтобы лучше его понимать, думайте о нем как о теплом защитнике, этаком внутреннем «папе-медведе». Удерживая в теле неизжитые переживания, вы можете застрять в состоянии, когда меридиан перегревается (а вы впадаете в панику), пытаясь защитить вас от повторения таких эмоций, независимо от того, разумно, правильно ли это. Когда тройной обогреватель, усердно работая, защищает вас, вы оказываетесь в режиме «психа». А это, по сути, состояние стресса, которым управляет симпатическая нервная система.



Меридиан трех обогревателей

Есть три типа произвольных реакций, которые обычно возникают у людей, когда они напуганы: бороться (вы разозлились, завелись и хотите противостоять ситуации); бежать (вам хочется удрать как можно быстрее) и замереть (вы цепенеете, застываете и вообще ничего не можете сделать). Некоторые более склонны к одной реакции, другие, в зависимости от ситуации, выдают все три в разное время. Я, например, в душе чемпион по убеганию. Дайте мне проблему, сложную эмоцию или что-нибудь обескураживающее, и первым же рефлексом у меня будет куда-нибудь уехать. Если не получится с этим — хотя бы отправиться поужинать вне дома. Все это типичные примеры «бегства». Не удастся уйти из дому? А тогда я вообще ничего бы не делала, чтобы помочь себе. Могла бы забраться в ванну. Или слоняться по дому без всякого дела. Или не обращать ни малейшего внимания ни на что происходящее. Это примеры «замирания». Однако такой шаблон поведения никак нельзя назвать здоровым.

Важно понимать, что и стресс порой бывает полезен. А именно когда нам грозит реальная опасность и организму нужен выброс гормонов, чтобы мы могли бороться (защищаться), убежать (избежать ситуации) или замереть (слиться с окружающей обстановкой или спрятаться), чтобы остаться в безопасности.

Отличный пример того, как должна действовать эта рефлекторная реакция, можно наблюдать у животных в дикой природе. Оказавшись в опасности, животные, чтобы избежать ее, переходят в режим «борись-беги-замри» (тигры «борются», антилопы «убегают», а кролики «замирают»). Но когда опасность миновала, они начинают дрожать или трястись, чтобы снять стресс. Людям это так легко не удастся. Процесс эволюции и быстрое развитие культуры привели к тому, что наш организм не в состоянии определить

разницу между стрессами, вызванными реальной опасностью, и стрессами, вызванными «неразобранным» эмоциональным багажом. Для тела все это — просто стресс. Кроме того, мы, как правило, не учимся снимать стресс на ранних стадиях, поэтому часто не можем вовремя от него избавиться и двигаться вперед. В результате застреваем в режиме «психа», что не только порождает тревожность, но и мешает от нее исцелиться.

Ну как, вы уже больше сочувствуете себе, что застряли во всем этом? Я очень на это надеюсь!

Физическое воздействие реакции «борись-беги-замри»

Некоторые с полной уверенностью считают, что тревожность — «вся у вас в голове», однако я намерена продемонстрировать, почему подобное утверждение весьма далеко от истины.

Помните, что накопление старой эмоциональной энергии в теле может привести к тому, что тело «зависнет» в режиме «борись-беги-замри». При этой реакции меридиан трех обогрвателей делает все возможное, чтобы нас защитить (как делал бы папа-медведь для своего детеныша), но симпатическая нервная система при этом переходит в режим стресса, диаметральной противоположности режима исцеления.

Реакция «борись-беги-замри» вызывает следующие физиологические стрессовые реакции:

- **Желудочно-кишечный тракт, селезенка и другие, не самые жизненно важные органы хуже снабжаются кровью.**
- **Организм вырабатывает больше сахара.**

- **Высвобожденный адреналин повышает уровень кортизола, из-за чего отчасти подавляется иммунная система.**
- **Поражаются участки мозга, связанные с кратковременной и долговременной памятью.**
- **Учащается пульс, поднимается артериальное давление.**

Если мы не избавимся от эмоционального багажа, который способствовал возникновению такого состояния, то рискуем застрять в нем надолго, что, собственно, и происходит при тревожности. Напомню, что эмоции или стресс сами по себе не являются проблемами. Они — нормальное явление. Проблема заключается в том, как на эти стрессовые воздействия реагирует энергетическая система нашего тела, потому что это приводит к дисбалансу, способному вызвать тревожность.

Тело обладает удивительной способностью защищаться и обороняться (реакцией «борись-беги-замри»), а также исцеляться и восстанавливаться. Сложность в том, что эти процессы не могут происходить одновременно. Тело способно перейти в режим полного исцеления только после того, как мы выведем его из состояния кризиса или паники. Однако прежде чем вы забеспокоитесь, хочу заверить вас: это никоим образом не означает, что для исцеления вы должны быть абсолютно спокойны или свободны от всех стрессов. Это означает лишь, что тело необходимо «перепрограммировать», чтобы оно чувствовало себя в покое и безопасности, насколько возможно. Именно к этому мы сейчас и приступим.

Успокоиться и переучить тело

Самый эффективный способ начать исцелять тревогу — отключить реакцию «борись-беги-замри». Другими словами, нужно убедить меридиан тройного обогревателя, что пе-

реход из режима «психа» в режим умиротворенности безопасен и позволит вам успокоиться и жить своей жизнью.

Стараясь отключить реакцию «борись-беги-замри», вы фактически расслабляете свой организм. Когда вы спокойны, расслаблены, парасимпатическая нервная система запускает функцию «отдыха и переваривания». Вы — в режиме исцеления. И абсолютным ключом к этому процессу служит ваша нервная система.

Есть несколько способов помочь себе прийти в спокойное и расслабленное состояние.

Шаг 1: успокоиться и отучить тело от режима «психа»

Используя специальные упражнения, представленные в этой главе, вы сможете перенастроить свой меридиан трех обогревателей, чтобы успокоиться и вызвать реакцию расслабления вместо реакции паники.

Шаг 2: обратиться к первопричине тревоги

В разделе 3 мы будем очищать старые эмоциональные энергии, которые в первую очередь и виновны в возникновении тревожности. Ведь эмоциональный багаж нарушает баланс в энергетической системе и вызывает реакцию «борись-беги-замри». Вот почему важно работать с обоими описанными шагами.

Начнем с успокоения и переобучения. Если мы сможем научиться хоть немного расслабляться, то будет намного легче вычистить тот эмоциональный багаж, который тело так долго хранило.

Расслабляться можно по-разному: занимаясь медитацией, йогой, гимнастикой цигун и многими другими способами. Однако в процессе собственного исцеления я обнаружила, что ничем из этого заниматься не могу. Оказалось, я слишком напряжена, чтобы расслабляться!

Предлагаемый мною способ эффективен, потому что не предполагает сильной сосредоточенности или дисциплины, и не требуется, чтобы вы сидели спокойно. Этот способ поможет вам начать изменять энергию реакции «борись-бегизамри», чтобы легче было на более глубоком уровне возвращаться к очищению эмоциональных энергий, которые прежде всего и вызвали реакцию.

Выполнив эти шаги по успокоению и переобучению тела, а также высвободив эмоциональную энергию, которая создала тревогу (см. главы 6–8), вы перестанете бояться жизни. Вам больше не нужно будет справляться с триггерами, потому что на телесном уровне отношение к ним и окружающему миру полностью изменится. Облегчение от тревоги вот-вот наступит!

Ежедневная программа: успокаиваться и переучивать тело

Когда вы успокаиваетесь, смягчаете паническую реакцию, самое главное — делать это настойчиво. Режим «психа» следует рассматривать как плохую привычку, от которой можно избавиться только с помощью мягкой, но упорной самоотверженности. Этот процесс можно сравнить с приучением щенка к туалету. Если вы когда-либо занимались этим, то знаете, что все дело в настойчивости, последовательности и еще большей настойчивости. Ах да, еще в

терпении! Когда щенок делает лужицу или кучку в неподходящем месте, вы должны показывать ему — снова и снова, — где все это делать разрешается. Вы не можете заниматься этим только время от времени, иначе натаскивание не подействует. То же самое и с энергетической системой. Представьте, что вы щенок. Когда ваше тело оказывается в режиме паники, вам нужно еще и еще раз продемонстрировать лучший вариант (режим расслабления), пока такая реакция не станет автоматической. Используя эти простые техники на протяжении всего дня, вы будете говорить своему телу: «Эй, а давай-ка сейчас сделаем вот это, чтобы успокоиться, а не будем паниковать и срывать, как делали раньше».

Энергия тройного обогревателя устойчива к изменениям и очень чувствительна к перегрузкам, поэтому делайте крошечные, осторожные шаги. Это самый эффективный способ уговорить наш меридиан сотрудничать в попытке изменить давно прижившийся в теле шаблон «психа». Хотя настойчивость является обязательным условием, это, конечно, не означает, что приведенные далее методики нужно практиковать по несколько часов подряд. На самом деле эффективнее будет заниматься недолго, но несколько раз в день. Мы ведем речь о создании новой, здоровой привычки — это потребует некоторой тренировки.

Методики

Вы будете пользоваться этими методиками каждый день по несколько раз, чтобы успокаивать и переучивать свое тело. Каждая методика очень проста и требует всего пары минут. Попробуйте их все и посмотрите, какие лучше всего подходят вам. Вы поймете, что нашли лучшую для себя, когда почувствуете, как меняется энергия, успокаивается тело и проясняется мышление.

1. *Поклой лба*

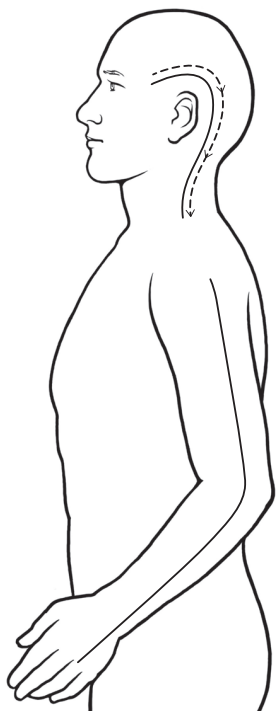
Когда мы переходим в режим «психа» (паники), кровь сильно отливает от лобных долей мозга, что затуманивает мышление и мешает нам уговорить себя успокоиться. Впрочем, вы уже это знаете, если когда-либо пытались выйти из панического состояния с помощью логики. Этому упражнению я научилась по уже упоминавшейся книге Донны Иден. В нем используется электромагнитная энергия, имеющаяся в кончиках пальцев, чтобы возобновился нормальный приток крови к лобным долям, а вы успокоились и подумали о том, что делать дальше.

Очень мягко положите кончики пальцев на лоб над бровями. Мне нравится при этом класть большие пальцы на виски (потому что по вискам проходит меридиан тройного обогревателя) и закрывать глаза ладонями. Эта будет выглядеть, словно вы играете в прятки с ребенком. Просто держите руки так и дышите от тридцати секунд до нескольких минут, пока не ощутите в кончиках пальцев легкую пульсацию или пока не почувствуете себя спокойнее.

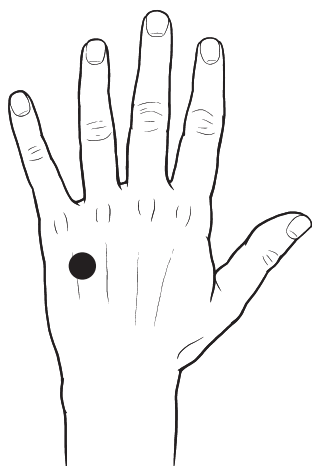
2. Поглаживание по ходу меридиана трех обогревателей

Когда меридиан трех обогревателей перегружен, ваше тело, скорее всего, переполняется адреналином — и паникой. К счастью, есть отличный способ укротить меридиан, поработать с ним. Сделать это можно, двигаясь назад по ходу тока энергии. Это позволит мягко высвободить, вытянуть любую лишнюю энергию, которая в данный момент не нужна.

Возьмите лицо в ладони так, чтобы кончики пальцев легли на виски, а ладони — на щеки. Теперь медленно,



Ход меридиана
трех обогревателей



«Точка паники»
(«точка гаммы»)

осторожно проведите руками вверх и вокруг ушей (не отрывая ладоней от головы), а затем плавно опуститесь по боковым сторонам шеи до плеч. Теперь обнимите себя руками крест-накрест и проведите каждой ладонью по другой руке, пока они не встретятся в «рукопожатии». Повторите все движение несколько раз.

3. Используйте «точку паники»

В верхней части обеих рук есть волшебные точки, очень полезные для успокоения тела. Находится «точка паники» почти посередине тыльной стороны кисти руки, как раз на линии меридиана трех обогревателей, — между мизинцем и безымянным пальцем. Постукивая по этой точке, называемой также «точкой гаммы», или потирая ее, мы можем успокоить энергию меридиана, что окажет прямое воздействие на весь организм. Делать это можно двумя-тремя пальцами, одновременно глубоко дыша. Способ идеально подходит для «тайного» применения, ведь руки можно спрятать под столом — хоть на работе, хоть в ресторане (если стол не стеклянный, конечно). Поскольку точка располагается по ходу меридиана тройного обогревателя, работая с ней, вы фактически посылаете сигнал всей энергетической системе перестать напрягаться и успокоиться.

Когда и как долго применять методики

Если вы хотите изменить привычки и шаблоны меридиана трех обогревателей, упражнения следует выполнять не менее трех раз день, желательно утром, в полдень и вече-

ром. Но никаких строгих правил у меня нет, так что делайте столько раз, сколько вам нужно, и тогда, когда вам удобно.

Вы уже познакомились с основополагающими техниками из главы 1 (заземление, постукивание «восьмеркой» вокруг глаз и постукивание по тимусу), которые помогут вам сбалансировать энергию и создадут прочную основу для работы по исцелению. Надеюсь, у вас вошло в привычку делать это ежедневно. Теперь мы добавим к уже имеющимся техникам конкретные методы успокоения и переобучения.

Ввести в свою повседневную жизнь три новых техники, которые вы только что изучили, можно несколькими способами.

Первый: всякий раз, оказываясь в состоянии паники или стресса, применяйте успокаивающую методику: «покой лба», поглаживание по ходу меридиана трех обогревателей или массаж «точки паники». Неважно, какую именно вы выберете, важно, чтоб она подходила вам в данный момент. Это единственный способ научить тело, что делать вместо того, чтобы паниковать. Ну и если заниматься этим настойчиво (не меньше месяца без перерывов), то вы почувствуете, как меняется реакция организма на стресс.

Второй: установите таймер или сделайте мысленную заметку, чтобы выполнять упражнения три раза в день в определенное время: утром (проснувшись), в полдень и вечером (перед сном). Строго соблюдать заданное время не обязательно, просто постарайтесь, чтобы интервалы между занятиями были более или менее равными. По сути, вы будете выбирать подходящую для заданного времени методику и практиковать ее не менее двух минут каждый раз (в общей сложности шесть минут в день). Старайтесь увеличить это время до 15 минут в день (по 5 минут на каждое упражнение).