

A large, elegant, white decorative swirl graphic that starts from the top right and flows downwards and to the left, ending in a smaller swirl. The graphic has a soft, ethereal quality with subtle gradients and shadows.

SADRŽAJ

• Uvod u Energetsku Psihologiju	11
- Telo kao najinteligentniji deo uma	15
- Tehnike i razvoj Energetske psihologije	15
- Naše tehnike i doprinos polju Energetske psihologije	18
- Energetska astrologija EA (Energy Astrology)	20
- Astromeridijanska tehnika AMT (Astro-meridan technique)	20
- Meridijani tela - Čarobnjački jezik	21
• Meridijani tela	23
• Astromeridijanska tehnika	25
- Tabela 12 meridijana i njihova povezanost sa astrološkim kućama	33
- Meridijani i reči, misli i izjave koje ih jačaju i slabe	38
• Timus tačka	49
• Meridijan 1. kuće - Hrabrost	53
- Prvi meridijan - prikaz slučaja	63
• Meridijan 2. kuće - Vrednost	69
- Drugi meridijan - prikaz slučaja	78
• Meridijan 3. kuće - Znanje	83
- Treći meridijan - prikaz slučaja	91
• Meridijan 4. kuće - Poverenje	97
- Četvrti meridijan - prikaz slučaja	105
• Meridijan 5. kuće - Kreativnost	109
- Peti meridijan - prikaz slučaja	117
• Meridijan 6. kuće - Efikasnost	121
- Šesti meridijan - prikaz slučaja	131

• Meridijan 7. kuće - Savršeni odnosi	135
- Sedmi meridijan - prikaz slučaja	144
• Meridijan 8. kuće - Moć transformacije	149
- Osmi meridijan - prikaz slučaja	158
• Meridijan 9. kuće - Svrha	161
- Deveti meridijan - prikaz slučaja	167
• Meridijan 10. kuće - Uspeh	171
- Deseti meridijan - prikaz slučaja	180
• Meridijan 11. kuće - Nezavisnost	183
- Jedanaesti meridijan - prikaz slučaja	191
• Meridijan 12. kuće - Živeti svoj san	193
- Dvanaesti meridijan - prikaz slučaja	203
• Psihološke obrnutosti (PR)	205
- Testiranja za PR	209
- PR tretman (protokol)	210
- Afirmacije	212
- Tabela 12. meridijana i njihove povezanosti sa PR-ovima	213
• Povezanost mišića i meridijana	217
- Tabela meridijana i njihove povezanosti sa mišićima tela	219
- Meridijani, organi i emotivno-mentalna stanja povezana sa njima	222
• Algoritmovi - meridijanske formule	225
- Tabela 01 - oznake taping tačaka i lokacija	228
- Tabela 02 - algoritmovi	230
• Literatura	233

PREDGOVOR

Ovom knjigom nameravam da podelim sa vama dar u vidu jednostavne tehnike kojom možete da naučite da komunicirate sa najinteligentnijim delom svog Uma - sa svojim telom.

Prihvatajući sebe sve više kroz rad na svojim meridijanima, dobijamo mogućnost da preokrenemo energetski tok iz straha u hrabrost, iz neodlučnosti u uspeh, iz osećanja lutanja i izgubljenosti u sposobnost da oživimo sebe i živimo svoj san.

Vi zaslužujete da koristite svoj prirodni dar - da naučite svoju energiju da radi za vas.

S ljubavlju,
Lea.



UVOD U
ENERGETSKU
PSIHOLOGIJU

*„Vaše emotivno zdravlje, vaš uspeh u svetu, kao i nivo rado-
sti, mogu se dramatično povećati promenom energije koja ih
reguliše. Ovo je obećanje fascinantne nove oblasti Energetske
psihologije.“* Dejvid Finštajn (David Feinstein, Ph. D)

Energetska psihologija je relativno nova grana psiho-
logije, koja se više od trideset godina unazad veoma brzo
razvija. Njena delotvornost i inovativnost dolazi od sin-
teze veoma starih znanja o energetskej strukturi ljudskog
tela, koja se popularno naziva „ljudski energetskej matriks“. Ona povezuje znanja o energetskej centrima (čakrama), auri (biopolju) i energetskej tokovima (meridijanima) sa modernim znanjima i tehnikama iz oblasti psihologije. Energetskej psihologija je u skladu sa poslednjim otkrićima neuronauke, a njene metode su usavršene tokom trideset pet godina modernog kliničkog iskustva, u radu sa više miliona klijenata širom sveta.

Ono što je verovatno najviše privuklo psihologe, lekare, ljude iz sektora razvoja ljudskog potencijala i mnoge druge ovoj novoj vrsti psihologije jeste **njena sposobnost da napravi duboku i dugotrajnu promenu u našem zdravlju i kvalitetu života za izuzetno kratko vreme, zahvaljujući uvođenju novog elementa (energetske korekcije).**

Različiti psihološki pravci se slažu sa tim da negativne i limitirajuće emocije često vuku poreklo iz najranijeg perioda detinjstva. I da nam sadašnji događaji na koje reagujemo samo služe kao aktivatori za dublje memorije, koje se ispoljavaju kao naši odbrambeni mehanizmi, samoporažavajuće, disfunkcionalne i prekomerne reakcije.

Ono što je novo u tehnikama Energetske psihologije je da one prepoznaju da između sećanja i emocije postoji još jedan korak, a to je poremećen energetski tok, kao posledica traumatičnog događaja i njime izazvane emocije. Odnosno, određena emocija blokira neki od meridijanskih tokova, te ukoliko se uživimo u dato sećanje istovremeno tapkajući na datom meridijanu, možemo da napravimo promenu u istom trenutku jer korigujemo energetski disbalans, tako da ponekad za svega nekoliko minuta osoba ima isto sećanje, ali potpuno drugi osećaj i reakciju.

Deluje potpuno neverovatno da za 30-60 minuta (često i manje) osoba vidi istu situaciju drugačije. Jer kada se jednom ukloni energetski disbalans, a time i opterećujuće emocije u toku datog meridijana, bez njih osoba sagledava situaciju u mnogo smislenijem, pozitivnijem i manje pretećem svetlu. Možemo reći da ove tehnike u trenutku prekidaju ustanovljeni, ponavljani obrazac i bukvalno menjaju neuronske puteve (postoji preko 50 naučnih studija koje pokazuju kako tehnike Energetske psihologije menjaju izuzetno brzo neuro - hemiju u mozgu i telu, tako da prestajemo da reagujemo stresom na date situacije).



Energetska psihologija, pored spoznaje problema i njegovog porekla, radi na tome da ukloni energetske blokade koje je ova trauma stvorila. Tek kada se ukloni energetski disbalans, prestaje i disfunkcionalni emotivni odgovor. Iako ponekad i samo razumevanje problema i njegovog izvora osobi pomaže i čini celu problematiku lakšom, da bi se obrazac potpuno uklonio, potrebno je problem ispraviti unutar našeg energetskog sistema. To nam omogućava i da brzo razvijamo emotivnu inteligenciju, koja se pokazala kao najbitnija za opšti uspeh u životu.

Sažeto rečeno - suština rada u Energetskoj psihologiji nije u tome kada i kako je problem nastao i koliko je trajao, već koliko i gde je on doveo do poremećaja našeg energetskog sistema. Ukoliko uočimo disfunkciju i poremećaj u energetskom sistemu, promenu možemo napraviti veoma brzo. Bez obzira na trajanje i nastanak problema, promena stanja klijenta može biti skokovita, može se dogoditi odmah ili, ukoliko problem seže veoma duboko ili je složen, u nekoliko uzastopnih susreta sa njim.

Telo kao najinteligentniji deo uma

„Čovek je Biće, mikrokosmos koji u sebi sadrži ceo Univerzum, kao biće koje je hologram svega što postoji.“

Aleksandar Imširagić

Cilj tehnika Energetske psihologije jeste da se um poveže sa telom, pri čemu se polazi od pretpostavke da je najinteligentniji deo našeg uma zapravo - naše telo. Fizičko telo predstavlja ogromno polje inteligencije, koje omogućava veoma veliki broj funkcija u istom trenutku, milijarde najrazličitijih procesa, dobro sinhronizovanih tako da sve neometano radi. Inteligencija koja uređuje naše telo zapravo je ona sa kojom želimo da dođemo u kontakt kako bismo ispravili disbalans koji nosimo u sebi. Najveći deo problema današnjeg čoveka dolazi od prevelikog boravka u glavi i nedovoljne povezanosti sa telom. Preko određenih meridijanskih tačaka, čakri i biopolja počinjemo da uspostavljamo i oživljavamo stvarnu komunikaciju sa inteligencijom svog tela.

Tehnike i razvoj Energetske psihologije

U samom nastanku i razvoju Energetske psihologije učestvovalo je mnogo izuzetnih pionira; spomenuću ukratko neke od najvažnijih. Doktor Džordž Gudhart (*George Goodheart*), kiropraktičar i osnivač primenjene kineziologije, verovatno je među prvima na Zapadu na novi način uobličio i raširio znanje o odnosu između meridijana i glavnih mišića u telu. On je otkrio da istezanjem i vež-

banjem određenih mišića možemo vratiti u balans tok u određenom meridijanu, povezanom sa tim mišićima. Ovo znanje je razradio i primenio i kiropraktičar dr Džon Ti (*John Thie*) u svojoj poznatoj knjizi i seminaru „Dodir za zdravlje“ (*Touch for Health*).

Primenjena kineziologija je vodila dalje do izuzetnog otkrića psihoterapeuta Rodžera Kalahana (*Roger Callahan*) koji je, povezavši znanja iz primenjene kineziologije sa znanjima iz psihoterapije, uspeo da svojoj pacijentkinji Meri razreši fobiju od vode, što nije uspeo nijednom tradicionalnom psihoterapeutskom metodom koju je poznao. Na kraju mu je palo na pamet da joj predloži da stimuliše tačku meridijana želuca (tačka neposredno ispod oka) blagim tapkanjem prstima, jer je izjavila da joj razmišljanje o vodi izaziva mučninu u dnu želuca. Na obostrano zaprepašćenje, za samo nekoliko minuta tapkanja, nestao je neprijatan osećaj u želucu, ali i njena celoživotna fobija, koja je bila toliko jaka da nije mogla da kupa ni sopstvenu decu. Kalahan je kroz iskustvo shvatio da određeni meridijani imaju veze sa određenim uverenjima i emocijama, kao i da akupunkturne tačke koje aktiviraju određene meridijane daju najbolje rezultate za rešavanje određenih problema. Na taj način je napravio formule meridijanskih tačaka, koje je nazvao algoritmi.

To su najdelotvornije formule meridijana za rešavanje raznih izazova - od ljubavnih problema do fobija i trauma, a svoju tehniku je nazvao TFT (*Thought Field Therapy*). Kalahanov učenik Geri Krejg (*Gary Craig*) je dalje iz teh-

nike TFT razvio jednostavniju, ali isto tako delotvornu i verovatno danas najpoznatiju tehniku Energetske psihologije, tehniku EFT (*Emotional Freedom Technique*). Za razliku od tehnike TFT, koja podrazumeva veliki broj algoritama koje je potrebno zapamtiti kako bismo je mogli koristiti, tehnika EFT je jednostavnija, što je čini i popularnijom. Njena prednost je u lakoći primene, zbog toga što je zasnovana na jednom setu tačaka, koji se koristi za sve moguće poremećaje. Vremenom su se tehnike Energetske psihologije ubrzano razvijale. Spomenućemo još neke, poput tehnike TAT (*Tapas Acupressure Technique*), koja ima veoma veliki stepen uspeha u lečenju svih tipova alergija i intolerancije (*preko 80% uspeha za samo par seansi*), ili tehnike EMDR (*Eye Movement Desensitization and Reprocessing*), koja se pokazala odličnom u radu sa klijentima koji pate od posttraumatskog stresnog poremećaja, kao što su vojni veterani, žrtve silovanja i deca sa traumama od porodičnog nasilja. BSFF (*Be Set Free Fast*), tehnika koju je kreirao Lari Nims (*Larry Nims*), spada u omiljenije EP tehnike u Americi kod ljudi koji se bave koučingom i žele da se fokusiraju na određena životna postignuća. Ona se bavi oslobađanjem polja koja su u životu pojedinca disfunkcionalna, kako bi se kod osobe pokrenula energija potrebna za određeni cilj. Posle više godina rada sa algoritmima dodirivanja tačaka, Lari je shvatio da se cela tehnika može primeniti i bez fizičkog dodira, samo ukoliko imamo konkretnu nameru. Ceo pristup je zasnovan na kontaktu sa našim podsvesnim, koje ima zadatak da bude naš sluga ukoliko smo mi u stanju da budemo gospodar.

Svakako bih spomenula i tehniku PEAT (*Primarne Energije Aktivacija i Transcendencija*), našeg sjajnog psihologa i dugogodišnjeg kreatora različitih energetskih tehnika, Živorada Slavinskog. Ovo je posebna tehnika, jer pored toga što uključuje klasične meridijanske tehnike, u sebi sadrži i deo koji ima zadatak da dublje kontaktira unutrašnje, iskonske kodove koje svi nosimo u sebi. Njena konačna namena je da nas oslobodi polariteta (hoću - neću, istina - laž, mogu - ne mogu itd.). Ja je primenjujem još od 2004. godine kao trener i mnogo me je naučila o tome kako funkcionišu naši najdublji delovi i kako sa njima uspostaviti komunikaciju i mir.

Naše tehnike i doprinos polju

Energetske psihologije

Astromeridijanska tehnika AMT

(Astro-meridan technique) i

Energetska astrologija EA (*Energy Astrology*)

U maju 2016. godine, na najvećoj međunarodnoj konferenciji za Energetsku psihologiju (*ACEP conference 2016*) u San Francisku, imali smo priliku da predstavimo naše dve tehnike: AMT i EA, i da naiđemo na veliko interesovanje i podršku kolega. Verujem da je za to zaslužna jedinstvenost ovih tehnika, koje pružaju mogućnost da se preko astrološke mape vrlo lako i jednostavno napravi precizna dijagnostika o osnovnom energetskom potencijalu energetskih centara (čakri) i meridijana, što omogućava terapeutu da se direktno, bez lutanja, fokusira na polje života koje želi da razreši.

Ukoliko sagledamo sopstveni horoskop kao energetsku mapu, a vezu između meridijana i čakri kao vezu između kuća horoskopa i planeta, videćemo da čovek zaista jeste mikrokosmos i da su hermetička znanja vrlo primenljiva na zdravlje sva četiri čovekova nivoa (mentalni, emotivni, fizički i duhovni).

Pored brze i precizne dijagnostike, obe metode nude tehnike komuniciranja sa telom, zasnovane na ličnom energetskom potencijalu. Recimo, ukoliko imamo klijenta kome sve metode krenu dobro ali na pola puta odustane - mi tu tendenciju već možemo videti kroz energetsku matricu horoskopa kao naglašenu dvanaestu kuću, koja odgovara dvanaestom meridijanu, povezanom sa PR-ovima (psihološkim obrnutostima). Isto tako, kod osobe sa puno planeta u drugoj kući napravićemo najbržu promenu ako krenemo od drugog meridijana, jer je vrlo verovatno da osoba ima problem homolateralne energije. To znači da joj se energetski tokovi ne ukrštaju i ne prave osmicu, što je normalan oblik kruženja energije svim delovima našeg tela - od lanca DNK, pa do povezanosti moždanih hemisfera. Pomoću energetske mape klijenta možemo da direktno napravimo skokovite promene i da ih sistematski pratimo na mapi, pa i da odredimo da li je bolje prvo raditi na meridijanima, čakrama ili auri. Pri tome svako može lako da usvoji ove tehnike.

Energetska astrologija EA (Energy Astrology)

Ovo je metoda koju je Lea razvila kroz više od deset godina rada na elektromagnetnim poljima u ljudskom telu i kombinovanjem ovog znanja sa astromedicinom, a zasniva se na premisi *da se sve što se nalazi u Univerzumu nalazi i u samom čoveku*.

Planete tako predstavljaju energetske centre (čakre) unutar eteričnog tela čoveka, odakle se kreiraju sve spoljne okolnosti koje vidimo u natalnom horoskopu osobe. Pored dijagnostike, Energetska astrologija nudi i energetske vežbe, koje dovode određene čakre (planete) i njihove odnose (planetarne aspekte) u balans. Više o tome možete je pročitati u knjizi *Energetska Astrologija*, koju možete naručiti na www.energetskipsiholog.org

Astromeridijanska tehnika AMT (Astro-meridan technique)

Ovu tehniku su zajedno razvili Lea i Aleksandar u Sjedinjenim Državama tokom svoje edukacije za sertifikaciju nivoa 1 i 2 za tehnike Energetske psihologije.

Vrlo brzo nam je postalo jasno da postoji direktna veza svakog meridijana sa određenom astrološkom kućom, a kroz praksu nas je oduševilo kako precizno i efikasno ovo funkcioniše. Ova tehnika povezuje svaki od dvanaest glavnih meridijana sa dvanaest oblasti života, koje u astrologiji nazivamo oblastima dvanaest kuća.

Stoga je za svaki rad na polju rešavanja bilo kog problema koji čovek može da ima od ključnog značaja poznavati dvanaest meridijanskih tačaka, kojima se balansiraju date oblasti života. Kada kontaktiramo datu tačku, mi kontaktiramo određeni meridijan, a preko njega i celu kuću (oblast) života. Posebnost ove tehnike leži i u njenoj sposobnosti direktnog fokusa na određenu oblast života, jer pomoću ovih povezanosti znamo kako da radimo na izmeni okolnosti i svega što nas okružuje, budući da mi iz sebe kreiramo sve te stvari.

Iako postoji dosta saznanja o povezanosti meridijana i emocija, na nas su najviše uticali uvidi dr Džona Dajmonda (*John Diamond*), renomiranog svetskog lekara i psihijatra, koji je razvio Akupunkturni emotivni sistem (AES), u kome se povezuje svaki od dvanaest meridijana sa odgovarajućim emocijama. Dalji razvoj smo postigli kroz uvide iz kosmologije ljudskog tela, fiziologije i astromedicine i, naravno - iskustveno, kroz praksu.

Meridijani tela - čarobnjački jezik

Važno je da razumemo šta dobijamo radom na meridijanima. Ja verujem da okretanjem pažnje ka telu i komunikacijom sa određenom tačkom, koja nosi simboliku nekog meridijana i astrološke kuće, menjamo realnost u našem spoljnom životu. Ovo je jedan *čarobnjački jezik*, kojim direktno komuniciramo sa inteligencijom svog tela. I tako, umesto da pričamo sa nekom osobom priče koje ne daju rezultat, možemo da, preko određenih tačaka na

svom telu, pronađemo okidače koji aktiviraju određene događaje unutar našeg života. Zbog toga je ovaj jezik *čarobnjački*, a sve one koji ga koriste vidim kao čarobnice i čarobnjake ili makar „*čarobnjakove šegrte*“, uvek spremne da menjaju situaciju u kojoj se nalaze i način na koji rešavaju probleme.

Ako vam je ovo previše čudno, za početak možemo isto to reći i drugačije - ukoliko budemo redovno komunicirali sa svojim telom, možemo očekivati da će ono kroz ponavljanje prihvatiti tu naviku, te ćemo sve lakše i brže prepoznavati šta nam prija, a šta ne, i postaćemo sposobniji da razumemo šta nam telo govori. Takođe, kada budemo upotrebljavali afirmacije, bićemo u stanju da ih osetimo sve dublje i stvarnije. Ovo je bitno jer, ako naše telo prihvati afirmaciju i mi to osetimo u njemu, a ne samo na mentalnom nivou, onda vrlo brzo dolazi do promene i željene manifestacije.

Ali, da ne dužimo dalje, hajde da što pre krenemo u primenu ove sjajne tehnike, tako da možemo da je osetimo, ovladamo njome i redovno je koristimo, jer je pravo znanje samo ono koje živimo svakoga dana.