

**LIBRIS**

We know  
books

# **CODUL EMOȚIILOR**

ediție actualizată și adăugită

**Dr. Bradley Nelson**

**Eliberează-ți emoțiile captive  
pentru a te bucura  
de sănătate, iubire și fericire**

Traducerea din limba engleză: Elena MĂLNAI

ADEVĂR  DIVIN

Brașov, 2025

Informațiile din această carte nu sunt menite să înlocuiască sfaturile pe care vi le-ar putea oferi medicul personal sau orice alt profesionist din sistemul de sănătate. Ar trebui să consultați un profesionist al sistemului medical în chestiuni care vă privesc sănătatea, mai ales dacă aveți afecțiuni medicale curente și neapărat înainte de a începe, de a opri sau de a vă modifica singuri orice medicație pe care v-o administrați. Fiecare cititor în parte răspunde pentru deciziile pe care le ia cu privire la propria lui sănătate. Autorul și editorul nu se consideră responsabili pentru niciun efect advers pe care l-ar putea reclama cititorii, fie el direct sau indirect, de pe urma folosirii informațiilor din această carte.

## CUPRINS

<b>Cuvânt înainte</b>	ix
<b>Mulțumiri</b>	xv
<b>Notă către cititor</b>	xvii
<b>Introducere</b>	xix
Partea I. EMOȚIILE CAPTIVE	1
1. Emoțiile captive: epidemia invizibilă	3
2. Lumea secretă a emoțiilor captive	35
Partea a II-a. LUMEA ENERGIILOR	99
3. Mistere ale vindecătorilor cu energie de altădată	101
4. Vindecarea cu magneți	133
Partea a III-a. FOLOSIREA CODULUI EMOȚIILOR	155
5. Cum să primești răspunsuri de la mintea subconștientă	157
6. Eliberarea emoțiilor captive	219
7. Emoțiile captive moștenite	269
8. Zidul din jurul inimii	295
9. Testarea surogat și testarea la distanță, prin reprezentant	341
10. Codul emoțiilor și animalele	371

11. O viață trăită fără emoții captivate	403
Glosar de emoții	405
Cercetări în domeniul Codului Emoțiilor	439
Resurse	451
Index	453
Aprecieri pentru Codul Emoțiilor	471

## Cuvânt înainte

de Tony Robbins

Există forțe invizibile puternice care acționează constant în viețile noastre, lucruri pe care adesea le luăm de-a gata, cum ar fi radiațiile, gravitația, electromagnetismul: prea puțin din acestea și viața pe Pământ nu ar mai fi posibilă, prea mult din ele și am muri cu toții! Dar pe această listă a forțelor care ne modelează trebuie să includem și emoția umană. Iubirea, ura, teama, furia și recunoștința sunt doar câteva dintre emoțiile care își lasă amprenta asupra vieții noastre într-un mod unic și impresionant, așa cum nu o face nimic altceva pe această planetă. Acesta este motivul pentru care neurocercetătorii, psihologii și medicii în general au cercetat în ultimele câteva decenii și au căutat cu insistență să demonstreze efectele profunde pe care le au emoțiile asupra modului în care gândim și ne comportăm și, de asemenea, asupra sănătății noastre personale, stării de bine, nivelului de energie și vitalității în general.

În zilele noastre, după un eveniment traumatic sau o tragedie națională, nu e ceva neobișnuit să vedem mai mulți practicanți ai medicinei energetice cu istoric dovedit că ajută oamenii pe loc pentru a găsi modalități de procesare și vindecare efectivă. Având acest context în minte, eu și soția

## EMOȚIILE CAPTIVE: Epidemia invizibilă

*Adevărul este mai straniu decât ficțiunea, și asta pentru că Ficțiunea este obligată să se limiteze la posibilități; Adevărul nu.*

— Mark Twain

Unde ai fi tu fără emoțiile tale? Dacă toate experiențele tale adunate alcătuiesc tapiseria vieții tale, emoțiile pe care le-ai trăit sunt cele care dau culoarea acelei tapiserii. Încearcă să-ți imaginezi pentru o clipă o lume lipsită de orice emoție. Bucuria ar fi imposibilă. Nu ar exista niciun sentiment de fericire, de extaz, de binefacere sau de bunătate. Nimeni nu ar simți iubirea, nu ar exista niciun fel de emoție pozitivă.

Pe această planetă imaginară lipsită de emoții nu ar exista nici emoții negative. Nu ar exista tristețe, furie, depresie sau jelire. Viața pe o astfel de planetă s-ar reduce la o existență firavă. Fără capacitatea de a simți emoțiile, viața ar fi redusă la un ritual mecanic și lipsit de culoare, din leagăn până în mormânt. Fii recunoscător că poți simți emoțiile!

Dar există oare emoții pe care le-ai experimentat și pe care ți-ai fi dorit să nu le fi simțit? Dacă ești ca majoritatea oamenilor ai trecut, în viață, prin perioade întunecate. Probabil că ai experimentat momente de anxietate, de asemenea perioade în care ai jelit, în care ai trăit furia, frustrarea și teama. E posibil să fi trecut prin perioade de tristețe, de asemenea prin depresie, stimă de sine scăzută, disperare sau oricare dintre multele emoții negative.

Ceea ce e posibil să nu-ți dai seama este faptul că unele dintre emoțiile negative pe care le-ai experimentat, chiar dacă le-ai trăit cu mult timp în urmă, s-ar putea să-ți creeze probleme în momentul de față. Da, unele dintre experiențele tale de demult încă te mai afectează, în moduri subtile, dar totuși foarte dăunătoare. Codul Emoțiilor se ocupă cu găsirea acestor emoții vechi și de eliberarea lor pentru totdeauna.

Mare parte din suferința noastră este cauzată de energiile emoționale negative care au ajuns să rămână „captive” în interiorul nostru. Codul Emoțiilor reprezintă o metodă simplă și puternică prin care putem să găsim și să eliberăm aceste energii captive.

Mulți oameni au descoperit că atunci când se eliberează de emoțiile captive, sunt capabili să ducă vieți mai sănătoase și mai fericite. O singură emoție captivă poate să creeze probleme deopotrivă fizice și emoționale.

Următoarele exemple din viața reală ilustrează felul în care eliberarea energiei emoționale captive cu ajutorul Codului Emoțiilor poate avea drept rezultat îmbunătățiri instantanee și uimitoare ale stării de sănătate, atât în plan fizic, cât și emoțional:

Durerea îngrozitoare de șold stâng a lui Allison i-a trecut instant, iar în acea seară a putut să danseze la evenimentul la care trebuia să participe.

Starea constantă de depresie suicidară a Lindei s-a evaporat.

Anxietatea cronică a lui Jennifer a dispărut, iar ea a putut să simtă din nou acea încredere totală în ea de care îi era atât de dor.

Laurie a putut să simtă dragostea pe care i-o poartă Dumnezeu pentru prima oară în viața ei.

Sheryl a putut în sfârșit să se despovăreze de furia pe care o resimțea la adresa fostului ei soț și să creeze o nouă relație cu un alt bărbat, minunată și plină de iubire.

Julia a trecut cu brio de un test, după ce îl picase de mai multe ori.

Durerea de picior a lui Larry a dispărut, la fel și schiopătatul lui.

Alergiile lui Connie au dispărut.

Resentimentele lui Neal la adresa șefului lui, care durau de doi ani, au dispărut.

Yolaunda a reușit în sfârșit să slăbească și să piardă kilogramele pe care se chinuia de ani buni să le dea jos.

Bulimia lui Joan a dispărut într-o săptămână.

Vederea lui Tom s-a îmbunătățit.

Durerea de umăr a lui Jim a dispărut.

Sindromul de tunel carpian al lui Mindy s-a evaporat.

Durerea de genunchi a lui Sandy, pentru care a consultat trei doctori diferiți, a dispărut în câteva clipe.

Coșmarurile nocturne ale lui Carol, care au afectat-o vreme de peste treizeci de ani, au dispărut într-o șăptămână, fără să mai revină.

Am fost de față la fiecare dintre aceste evenimente și la multe altele asemănătoare. Pe parcursul multor ani de practică și predare, am fost martorul unor vindecări aparent miraculoase, la fel ca acestea, toate fiind rezultatul unei simple eliberări a emoțiilor captive cu ajutorul Codului Emoțiilor.

Motivul pentru care am scris această carte este acela de a te învăța și pe tine cum să localizezi și să eliberezi emoțiile captive din corpul tău și al celorlalți.

Indiferent că ești doctor sau pescar, casnică sau adolescent, poți învăța Codul Emoțiilor. Este simplu.

Oricine poate învăța cum să se elibereze de efectele cât se poate de reale și de vătămătoare ale emoțiilor captive.

## Ce sunt emoțiile?

Pe măsură ce îți duci viața de zi cu zi, an după an, experimentezi încontinuu emoții de un fel sau altul. Aceste sentimente pe care le ai, toate servesc unui scop – ne furnizează motivare și direcție, de asemenea constituie o modalitate prin care corpul nostru, sinele superior și divinitatea comunică cu noi. Emoțiile negative pot și ele să ne fie de folos, chiar dacă uneori pot fi inconfortabile sau chiar dureroase. Cu toții experimentăm uneori extreme emoționale negative, acestea făcând parte din ceea ce înseamnă să fii o ființă umană.

Emoțiile noastre nu vin de nicăieri, ci ele sunt produse de corpul nostru pe baza a două criterii: ceea ce experimentăm în momentul prezent pe de o parte și informația înmagazinată în corpul nostru și în mintea noastră în urma experiențelor din trecut, pe de altă parte. Astfel că oricare ar fi sentimentul pe care îl experimentăm, fie el de fericire sau de rușine, această emoție vine din adâncurile noastre, și nu fără motiv.

Din ce sunt alcătuite emoțiile? Vom aprofunda această temă mai târziu în această carte, însă spus în cuvinte simple, emoțiile sunt vibrații de energie pură. Fiecare emoție are propria sa frecvență de vibrație unică. Tot ce există în univers este alcătuit din energie, iar emoțiile nu sunt o excepție. Fizica cuantică a dovedit că energiile influențează alte energii. Prin urmare, noi suntem influențați de energia emoțiilor noastre pur și simplu deoarece corpul nostru este și el alcătuit din energie. Această realitate simplă este motivul pentru care emoțiile noastre ne pot influența atât de profund în plan mental, emoțional și fizic.

## Experiența emoțională în câteva cuvinte

Aceste lucruri se petrec atunci când experimentăm o emoție. Mai întâi, corpul nostru generează vibrația emoțională. Apoi vine pasul doi, când începem să simțim emoția și orice gând sau senzație fizică ce vine împreună cu ea. După care vine pasul trei, când alegem să lăsăm emoția să plece și ne vedem de treaba noastră, după câteva secunde până la mai multe minute. Acest al treilea pas poartă denumirea de *procesare* și odată parcurs, putem spune că am trecut cu bine de experiența emoțională și nu ar trebui să ne mai provoace nicio problemă. Totuși, dacă al doilea sau al treilea pas suferă vreo

întrerupere, experiența emoțională este incompletă, iar energia emoției are șanse să rămână captivă în corp.

Încă nu înțelegem pe deplin toate motivele pentru care emoțiile nu sunt procesate complet. Se pare că cu cât o emoție este mai copleșitoare sau mai apropiată de extrem, cu atât sunt șanse mai mari ca ea să rămână captivă în corp. Ar putea fi și alte motive, cum ar fi slăbiciunea corpului sau multe alte emoții captivate de vibrație asemănătoare, dar vom reveni mai în amănunt asupra acestui subiect mai târziu în carte.

### Ce este o emoție captivă?

Oricât de mult ne-ar plăcea să uităm unele momente dificile prin care am trecut, influența acestor evenimente poate să rămână în noi sub forma emoțiilor captivate. Uneori putem să ne readucem conștient în memorie aceste evenimente dificile, alteori nu putem. Faptul că îți amintești un eveniment dureros sau nu nici nu contează de fapt, pentru că mintea ta subconștientă *își amintește*, iar noi putem accesa această informație folosindu-ne de Codul Emoțiilor. Mulți oameni care au trecut prin traume extreme și-au blocat ani întregi din viață și nu își amintesc aproape nimic, dar Codul Emoțiilor ne permite să trecem cu totul de mintea conștientă și să accesăm informații vitale despre emoțiile captivate din mintea subconștientă.

De fiecare dată când prinzi o emoție în captivitate, te blochezi în acel eveniment traumatic prin care treci. Așa că în loc să treci de acel moment de furie sau de o criză de moment de tristețe ori depresie reții această energie negativă în corpul tău, cu șanse de a cauza stres fizic și emoțional semnificativ. Majoritatea oamenilor sunt uimiți să constate că bagajul lor

emoțional este mai real decât și-ar fi putut imagina. Emoțiile captivate constau de fapt în energii bine definite, care au o formă și o consistență. Chiar dacă nu sunt vizibile, ele sunt cât se poate de reale.

### RESENTIMENTELE LUI NEIL

În această relatare, un profesor canadian ne povestește cum o situație dificilă din viața lui a dat naștere unei emoții care a rămas captivă în el, având un impact negativ asupra vieții lui.

Cu câțiva ani în urmă, pe când predam în școală, nu mă înțelegeam deloc bine cu directoarea. Ne-am luptat aproape din prima zi, din diverse motive. Era extrem de răutăcioasă, răzbunătoare și demasculinizatoare, în toate felurile și formele posibile. În cele din urmă, prin luna ianuarie a anului școlar am cedat. Am fost la medic și mi-a dat concediu medical pe motiv de stres psihic. Mi-a spus: „Stai o vreme acasă, adună-te și fă-te bine.” Așa că am făcut asta vreme de trei luni, iar la capătul celor trei luni m-am întors în consiliul școlar cu un certificat medical curat, dar cu o clauză din partea medicului că nu am voie să fiu pus din nou în situații asemănătoare cu această directoare destul de neplăcută.

Totuși, sentimentele care planau în jurul ei și în jurul întregii situații nu mă părăsiseră deloc. Ele se acumulasă adeseori în mine, lucru care mă determina să ruminez asupra situației, să mă gândesc la ea, momente în care simțeam că îmi crește tensiunea, că furia și resentimentele clocotesc în mine din cauza

modului în care am fost tratat și a faptului că ei nu i s-a aplicat niciodată vreo măsură disciplinară, în ciuda faptului că avea un istoric de comportament destul de sinistru, dacă pot să spun așa, față de profesorii care nu erau în asentimentul modului în care aborda ea funcția ei de conducere a școlii.

În fine, această situație s-a menținut așa vreme de doi ani. Nu puteam dormi noaptea din cauza faptului că mă afectau toate acele sentimente negative pe care le purtam cu mine. Când am fost în vizită în California de Sud, i-am făcut o vizită doctorului Nelson la clinica lui și... m-a eliberat de aceste resentimente, iar când a făcut asta am simțit, chiar am simțit, că ceva se desprinde de mine. Și din acel moment încoace, chiar dacă tot nu îmi place acea femeie, nu mai am acele sentimente negative și tensiunea nu mai îmi crește, nu mai resimt furia și acele sentimente ostile care m-au posedat pur și simplu ani de zile. Așadar, aceasta este povestea unui blocaj emoțional care a dispărut, cu ajutorul Codului Emoțiilor și al principiilor predate de dr. Brad.

— Neil B.

### Viitorul tău ținut ostatic

Ai simțit vreodată că te zbați sub o povară pe care nu poți să o denumești exact? Poate că viața ta nu a urmat cursul pe care ai sperat să-l urmeze. Poate că încercările tale de a întemeia relații de durată nu au părut niciodată să dea roade. Poate că îți dorești ca unele evenimente din trecutul tău să nu se fi întâmplat niciodată, dar simți că nu ai puterea de a trece

peste ele. Poate că ai chiar un sentiment neplăcut că prezentul tău e ținut ostatic de trecutul tău, într-o manieră nedefinită și neidentificabilă.

### AUTOSABOTAJUL LUI JENNIFER

Experiența lui Jennifer este un bun exemplu al modului în care te poți pomeni cu o emoție captivă. Era prietena bună a fiicei mele, o studentă căreia îi plăcea să se distreze, având în față un viitor luminos. În drumul spre casă de la începutul vacanței de vară, s-a oprit ca să ne facă o vizită. Viața ei de studentă mergea bine, însă și-a exprimat îngrijorarea că evenimente din trecut încă îi dădeau de furcă, așa că și-a pus întrebarea dacă nu cumva suferea de emoții captivă.

Mi-a spus că fusese implicată într-o relație tumultuoasă cu un tânăr în urmă cu un an și că de când acea relație furtunoasă a eșuat, a simțit arsura nesiguranței de fiecare dată când a cunoscut pe cineva nou. Simțea o teamă nejustificată de angajament pe care nu reușea să o depășească și părea că și sabota, fără să vrea, fiecare potențială relație pe care o începea. Am testat-o și am descoperit că avea, într-adevăr, cel puțin o emoție captivă care contribuia la exacerbarea problemei ei.

Am decis să o ajut și să o învăț să se trateze singură, astfel încât să continue să-și elibereze propriile emoții captivă, fără să fie nevoită să apeleze la mine. A învățat rapid și ușor Codul Emoțiilor și a început să-și caute emoțiile devenite captivă în corpul ei, astfel identificând-și, printre altele, și emoția *insecurității creative*. Această emoție anume se naște dintr-o lipsă a încrederii că poți crea lucruri: să pictezi un tablou, să începi un job nou sau să intri într-o relație nouă, de exemplu. Jennifer trăise această emoție în fosta ei relație, apoi aceasta a

rămasă captivă în ea. Ea a putut să se elibereze de nesiguranța creativă din corpul ei – dar și de alte câteva emoții captive – în doar câteva minute – după care și-a continuat drumul spre casă. Câteva zile mai târziu, m-a sunat să-mi spună că simțea o diferență uimitoare, o îmbunătățire remarcabilă în abilitatea ei de a da glas gândurilor și de a se manifesta în compania unui anume băiat cu care se vedea. Înainte se simțea intimidată și rușinată în preajma lui; dar după ce și-a eliberat emoțiile captive a simțit încredere și multă ușurare. Câteva luni mai târziu, relația ei încă se dezvoltă. Era convinsă că ar fi sabotat-o dacă nu și-ar fi eliberat emoțiile captive.

Eliberarea de emoțiile tale captive te poate ajuta în aceeași manieră. Și tu îți poți depăși obstacolele din trecut și îți poți revigora căsnicia și alte relații familiale și personale.

Atunci când te eliberezi de emoțiile rămase captive în tine, e posibil să descoperi că ești mai sigur pe tine și mai motivat, de asemenea liber să-ți crezi relațiile, cariera și viața pe care ți-ai dorit-o mereu.

Oamenii simt adeseori că sunt cumva împovărați cu emoțiile lor din trecut, însă par să nu știe cum să treacă peste ele. Abordarea tradițională în societățile occidentale este în general să vorbești despre trecut și să discuți cu un terapeut despre mecanismele de coping. Această abordare ajută și poate salva vieți, însă nu abordează în mod direct emoțiile captive, ceea ce înseamnă că adevărata rădăcină a problemei rămâne.

Emoțiile captive îți fac adesea pe oameni să recurgă la automedicație, în diverse moduri. Poate că lucrezi multe ore, iei medicamente sau bei, cauți senzații tari sau încerci să rezolvi problemele altora.

Mulți oameni eșuează în a-și valorifica pe deplin abilitățile și întâmpină dificultăți în încercarea de a face ca viața lor să funcționeze așa cum și-ar dori. Adeseori, cauza ascunsă a frustrării lor este o emoție captivă rămasă de la un eveniment din trecut, pe care nu o bănuiesc că le sabotează eforturile. Povestea următoare este un exemplu perfect al modului în care se poate întâmpla acest lucru.

### JULIA, GREFIERA DE LA TRIBUNAL

Julia mergea la școală pentru a deveni grefieră la tribunal și era încântată de perspectiva unui astfel de job. Grefierii învață să tasteze pe un aparat fonetic special, iar aceștia trebuie să tasteze foarte rapid și cu acuratețe, pentru a înregistra tot ceea ce se spune în sala de judecată. Julia se descurca bine la ore, însă de fiecare dată când era testată, pica. Era foarte îngrijorată, pentru că picase acel examen de trei ori, iar următoarea încercare era ultima ei șansă de a-l trece.

Am testat-o pentru a vedea dacă avea vreo emoție captivă care i-ar fi putut influența comportamentul în acel context al examenelor, iar răspunsul pe care l-a dat corpul ei a fost afirmativ. În cazul ei, emoția captivă era *deznădejdea*. Când avea vârsta de cincisprezece ani, a trecut printr-o perioadă dificilă, deoarece părinții ei au divorțat. A experimentat atunci o deznădejde care a copleșit-o și care a rămas captivă în corpul ei. Când era pusă în situația de a fi examinată, cu presiune asupra ei, sentimentul de deznădejde, care rămăsese captiv în corpul ei, îi sabota performanțele. I-am eliberat deznădejdea captivă din corpul ei, după care a trecut prin următorul ei examen relaxată și încrezătoare – primind aproape nota maximă.