

Transform your Beliefs, Transform Your Life

Copyright © by Karl Dawson and Kate Marillat

Originally published in 2014 by Hay House Inc. SUA

Ascultă Radio Hay House la www.hayhouseradio.com

Copyright © 2016 EDITURA FOR YOU

Toate drepturile asupra versiunii în limba română aparțin Editurii For You. Reproducerea integrală sau parțială, sub orice formă, a textului din această carte este posibilă numai cu acordul prealabil al Editurii For You.

Redactare: Ana-Maria Datcu

DTP: Prosperity Exprim (Felicia Drăgușin)

Design copertă: Andrea Nastac

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
DAWSON, KARL Transformă-ți convingerile, transformă-ți viața : tehnici de tapping EFT folosind Reimprimarea Matricei / Karl Dawson și Kate Marillat ; trad. din lb. engleză de Laura Stanciu. – București : For You, 2018
ISBN 978-606-639-228-0

I. Marillat, Kate

II. Stanciu, Laura (trad.)

159.9

Editura For You

Tel./fax. 021/665.62.23

Mobil: 0724.212.695; 0724.212.691

E-mail: comenzi@editura-foryou.ro

Website: www.editura-foryou.ro

Facebook: Editura-For-You

Instagram: [@edituraforyou/](https://www.instagram.com/edituraforyou/)

Twitter: [@EdituraForYou](https://twitter.com/EdituraForYou)

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

Cuprins

Cuvinte de apreciere pentru cartea <i>Transformă-ți convingerile, transformă-ți viața</i>	5
--	---

<i>Cuvânt înainte</i>	11
<i>Introducere</i>	15

Partea I

Magia din spatele Reimprimării Matricei

Capitolul 1. Puterea convingerilor	27
Capitolul 2. Natura energetică a universului nostru....	49
Capitolul 3. Călătoria unei convingeri	67
Capitolul 4. De la tehnica eliberării emoționale la Reimprimarea Matricei	73
Capitolul 5. Cele patru principii ale Reimprimării Matricei	87
Capitolul 6. Tehnica clasică de Reimprimare a Matricei	106
Capitolul 7. Reimprimarea îmbunătățită a Matricei ...	123

Partea a II-a Teme de viață

Introducere	145
Capitolul 8. Creșterea conștiință a copiilor	147
Capitolul 9. Trecerea prin stres, anxietate și depresie	168
Capitolul 10. Gestionarea durerii în Matrice	196
Capitolul 11. Recuperarea în urma unui abuz	223
Capitolul 12. Transformarea, în Matrice, a durerii și a pierderii cuiva drag	238
Capitolul 13. Ștergerea fobiilor și a alergiilor	253
Capitolul 14. Să ne iubim corpul	273
Capitolul 15. Atingerea scopurilor	290
Capitolul 16. Crearea unei vieți mai presus de convingeri	305
Anexă. Dovezile din spatele magiei	311
Informații pentru a deveni practicant	319
Contribuitori	321
Mulțumiri	328
Despre autori	331

Bucuria lecturii nu se oprește aici! Iată câteva cărți nou apărute la Editura For You:

Alberto Villoldo • *Să reparăm trecutul și să vindecăm viitorul prin vindecarea sufletului*
 Bernie Ashman • *Semne zodiacale și vieți trecute*
 Bernie Siegel • *Arta vindecării*
 Cherry Gilchrist și Lara Owen • *Iubirea începe la 40 de ani*
 Dr. Dain Heer • *Fii tu, schimbă lumea!*
 Dan Brulé • *Respiră pur și simplu*
 David Phillips • *Învăță cum să folosești numerologia în 21 de zile*
 David Wells • *Învăță cum să înțelegi Cabala în 21 de zile*
 Deepak Chopra • *De ce râde Dumnezeu? • Rețeta fericirii supreme*
 Denise Linn • *Vieți în trecut, miracole în prezent*
 Doreen Virtue • *Învăță cum să comunică cu îngerii în 21 de zile*
 Eldon Taylor • *Autohipnoză și tehnici subliminale*
 Ermes Ronchi • *Sărutările nedăruite*
 Gabriel Cousens • *Parenting conștient, 2 volume*
 Garry Landreth • *Terapia prin joc*
 Gay Hendricks și Tinker Lindsay • *Prima regulă a lui Ten*
 Gregg Braden • *Secretele pierdute ale rugăciunii • Suntem creați cu intenție*
 Guy Finley • *Secretul Sinelui tău nemuritor*
 Dr. Jamie Turndorf • *Ia-ți adio de la certuri • Iubirea nu moare niciodată*
 Judy Hall • *Învăță cum să lucrezi cu cristalele în 21 de zile*
 Ken Druck • *Regulile Reale ale vieții*
 Dr. Linda Backman • *Evoluția sufletului*
 Lisa Fugard • *Învăță cum să-ți trezești scriitorul interior în 21 de zile*
 Marc Steinberg • *Pasiune pentru conștiință*
 Marcel N. Popescu • *Legea lui OM*
 Marianne Williamson • *Grația de fiecare zi • De la lacrimi la triumf*
 Mark Anthony • *Iubirea trece Dincolo*
 Michael J. Tamura • *Tu ești Răspunsul*
 Neale Donald Walsch • *Ce a spus Dumnezeu • Conversații cu Dumnezeu, Volumul 4: Trezirea speciei*
 Paul Ferrini • *Când iubirea vine ca un dar • Cum să creăm o relație spirituală • Evanghelia după Iisus • Vindecă-ți viața*
 Robert Monroe • *Călătorii în afara corpului, ediție revizuită*
 Robert Williams • *PSYCH-K. Partea/Pacea ce lipsește din viața ta*
 Rosana Rios, Regina Drummond • *Patru anotimpuri de teroare*
 Simone Milasas • *Bucuria afacerilor*
 Stefano Pischiutta • *Născuți pentru a evolua*
 Valeriu Pănoiu • *Praf de stele. Culegere de astrologie*

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 vâltori.

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 alopatică, 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.

Studenții 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 antidepressive. 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 „ne semnificativă 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, știu 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 rezonază 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 adăugăm 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 copiii-ndu-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 elipa 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

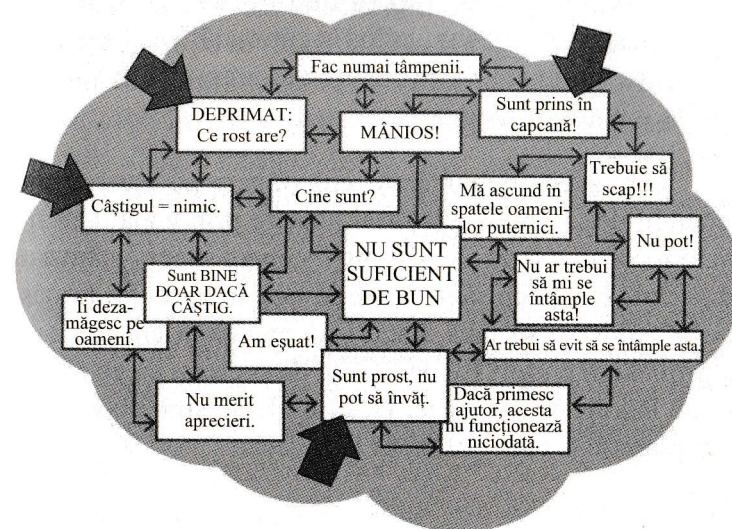
Când înțelegem starea undelor din creierul copiilor, împreună cu cele 6 moduri în care convingerile ajung în subconștient, este ușor să ne dăm seama de ce un sistem atât de puternic al convingerilor s-a dezvoltat în jurul medicilor și al medicinei alopate. Un copil este dus la medic când nu se simte 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 răsucea 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.

Lucas avea convingerea că „Este OK doar dacă o să câștig“, pe lângă multe alte generalizări, precum „I-am dezamăgit“ și „Sunt un prost, nu pot să învăț“. Pe măsură ce Lucas devenea bărbat, era tot mai afectat de îndoiala de sine. Pe de o parte, era disperat să „câștige“, iar pe de altă parte, chiar și atunci când își atingea un țel, nu putea crede în acel succes din cauza „micilor aranjamente“ făcute de tatăl său în copilărie, așa că se simțea adesea „prins în capcană“. Aceste convingeri au generat emoții puternice, precum mânia, alături de o stare de depresie.

Toți avem nenumărate convingeri pe care le-am dobândit de-a lungul călătoriei noastre prin viață. Dar nu suntem conștienți de ele până nu începem să le căutăm sau până când ele încep să ne caute pe noi. În cazul lui Lucas, acesta ajunsese să facă atacuri de panică și era disperat să primească ajutor. Evident, este de preferat să nu lăsăm aceste lucruri să avanseze. Deci: unde ne sunt depozitate convingerile și cum putem să le accesăm?

Cele două minți

Cu toții avem două minți uimitoare și interconectate. Cea pe care o folosim pentru a descifra aceste cuvinte este mintea conștientă. Este conștientă de ea însăși. Este o minte creativă, ce ne păstrează toate dorințele. Nu este limitată de constrângerile de timp. Dacă ne gândim la o întâlnire de săptămâna viitoare sau la o programare de acum câteva zile, vom observa că mintea ne va prezenta informațiile într-un mod activ, creator și, de cele mai multe ori, bazat pe imagini. Și tot această minte conștientă de sine ne dă posibilitatea să ne autoanalizăm.

Cealaltă minte a noastră este subconștientul. La propriu, înseamnă „sub conștient“ și este o bază de date plină de programe și convingeri. Mintea conștientă este extrem de creatoare, în timp ce subconștientul este un program obișnuit ce ne permite să funcționăm în viața de zi cu zi. Acest dulap păstrează toate acțiunile zilnice, de la mersul pe jos până la tastat, la închis ușile, spălatul pe dinți sau vorbitul la telefon. Numărul acțiunilor pe care le întreprindem zilnic se ridică la câteva mii. Sub nicio formă nu am putea păstra toate aceste informații în mintea conștientă, căci, în caz contrar, nu am putea să mai ducem nimic la bun sfârșit. Imaginează-ți că ar trebui să ne gândim la toți mușchii care se contractă, la locul în care trebuie pusă presiunea și ce secvență este necesară pentru a merge. Spre norocul nostru, mintea subconștientă a învățat aceste informații cu ani în urmă și le-a depozitat într-un „dulap“, astfel încât să le poată accesa în timp ce mintea conștientă gândește creator. E suficient doar să avem intenția de a merge și mintea subconștientă pornește programul respectiv.

Superputernica minte subconștientă

Mintea subconștientă are adesea o reputație proastă, dar, așa cum o demonstrează exemplul cu mersul, avem nevoie de ea pentru a funcționa în viața de zi cu zi. Cercetările științifice au arătat deja că, în toate gândurile de fiecare zi, ne folosim doar 5% din mintea conștientă și creatoare, *versus* 95% din întreaga minte subconștientă. Nu este uluitor? De fapt, mintea subconștientă deține controlul; ea, acest sistem de acumulare, ne conduce viața!

Ceea ce este și mai uluitor e că oamenii de știință au măsurat activitatea cognitivă și au constatat că mintea