



НАРЪЧНИК

Техника за Емоционално Освобождаване ТЕО Emotional Freedom Techniques

Емоционалното облекчаване води до дълбоко физическо изцеление.

--Одобрена от лекари--

Прилага се при всякакви проблеми, включително....

- | | |
|-------------------------|---------------------------------|
| ...Облекчаване на болка | ...Страх & Фобии |
| ...Гняв | ...Алергии |
| ...Зависимости | ...Респираторни проблеми |
| ...Наднормено тегло | ...Кръвно налягане |
| ...Безпокойство | ...Проблеми в личните отношения |
| ...Травма | ...Гинекологически проблеми |
| ...Депресия | ...Проблеми в детската възраст |

...Проблеми в училището, спорта, секса,
...Сериозни заболявания (от мигрена до рак)

"Някой ден медицината ще се събуди и ще осъзнае факта, че нерешените емоционални проблеми са основна причина за 85% от всички заболявания. И когато това стане, ТЕО ще бъде един от най-важните инструменти за лечение...както тази техника е вече за мен."

- Ерик Робинс, MD -

© Гари Крейг

Превод от английски Борис Чеширков

Специално обръщение към тези, които са свалили това пособие от нашата уеб страница.

Този наръчник е начало – въведение към ТЕО. То *съпътства* нашия ТЕО видео курс, но **НЕ** представлява пълен учебен материал.

Изучете това пособие и старателно прилагайте ТЕО върху себе си и околните и е много вероятно да получите непосредствени и значителни резултати. Това обещава ТЕО и вие много лесно ще го разберете при правилното приложение на техниката. Ще се натъкнете също така и на случаи, когато ще срещнете трудности и ще се питате.....

“Защо не се получава резултат при този случай?” или

“Защо тази техника работи при всеки друг но не и при мен?” или

“Защо при някои случаи резултатите изглеждат трайни, а само временни при други?”

или....или....или...

Всички тези въпроси имат отговори, но те не могат да бъдат намерени в този наръчник. Те се получават с по-детайлно обучение и натрупване на опит. Така е например и при начинаещия хирург, който може да научи много от книгите, но след това е необходимо да наблюдава целия процес при тези, които вече са го овладяли до съвършенство. И при ТЕО има изкуство на прилагане, което е илюстрирано подробно в нашите видео и аудио материали. Тези, които биха желали да развият това изкуство, ще се нуждаят от допълнително обучение.

Относно впечатляващите резултати на ТЕО

Първоначално ТЕО бе създадена в помощ на психотерапевтите. За щастие тази цел беше постигната, тъй като ТЕО значително съкрати времето, необходимо за лечение, от месеци или години до минути и часове.

Междувременно, ние продължавахме да отбелязваме ефекта от дълбокото физическо изцеление на пациентите. Подобрява се зрението, главоболието изчезва, изчезват болките и симптомите при ракови заболявания и т.н. Ние открихме, че това се получава, защото ТЕО третира онези причини за настъпилите заболявания, които до голяма степен все още се игнорират от западната лечебна практика. Например, медицината обръща много малко внимание на прекъсванията в енергийните меридиани на човешкото тяло, а също така и на емоционалните причини. Тези причини обаче са сърцевината на ТЕО.

Ето защо не е никак чудно че ТЕО дава резултати, при случаи, когато традиционната медицина вдига белия флаг. Причината просто се състои в това, че ние търсим тези проблеми, които в голяма степен са игнорирани от останалите.

Това ТЕО пособие бе написано преди да осъзная напълно дълбоките и широко разпространени причини на физическото изцеление. Ето защо то поставя ударението върху емоционалното лечение и не засяга възможностите на тази техника за физическо лечение, които в действителност са не по-малко впечатляващи. Тъй като практиката показва, че този наръчник е много ефективен учебен материал, аз реших да го оставя в този вид, вместо да го преработя и да подчертая възможностите на ТЕО за постигане и на физическо изцеление. Освен това за нас е необходимо да разберем преди всичко емоционалните и енергийни причини, които са богато илюстрирани на тези страници.

В същото време с цел напомняне, на определени места в наръчника съм засегнал и възможностите за лечение на физически симптоми. Освен това, нищо от написаното тук не заменя квалифицирания медицински съвет.

Кратко обръщение към лекари, терапевти, лечители и други представители на медицинската професия:

Този образователен курс представлява *радикално* отклонение от конвенционалните техники. Ако се използва правилно би следвало да увеличи многократно вашите способности.

Обаче, моля да се има предвид, че той е предвиден както за професионалисти, така и за *обикновени хора* които биха проявили интерес, затова е написан в този лесно разбираем стил. На автора коства много усилия за да представи на обществеността този забележителен терапевтичен инструмент по един практичен начин и за това съзнателно е избегнат трудносмилаемия език на официалната книга.

Въпреки това точността и пълнотата на изложението, които обикновено се изискват от професионалистите, са налице, независимо от това че са вплетени и някои метафори и илюстрации. Това разбира се е неконвенционално, но такава е и Техниката за Емоционално Освобождаване. В случай, че търсите конвенционалното, то вие сте се оказали на погрешното място.

Лесният начин да преминете този курс

Този раздел е важен. Ще ви спести много време и ще повиши вашата ефективност с ТЕО.

Разбираемо човешко е (аз също понякога правя така) тези които за първи път се сблъскват с наръчника, само да го прелистят набързо, след което директно да се отправят към тези привлекателни видеоматериали. Това обаче в края на крайщата ще ви струва скъпо, *защото вие ще нарушите реда за запознаване с курса*. Например, може да ви се стори, че има противоречие между това, което ще видите и това което аз отстоявам в пособието. Но това не е така. Аз просто използвам кратки варианти (които съкращават времето с повече от 50%) и развивам по-нататък концепции, които са стратрирали в предишни части на курса. По-нататък, важни понятия, като „аспекти”, „психологическа реверсия” и „енергийни токсини” не могат да бъдат разбрани правилно без съответната основа. Всичко това е развито и представено с един лесно разбираем маниер, *стига курсът да се овладява в съответния правилен ред*.

Изразходвал съм пълна лодка с пари и цели две години, за да съставя този наръчник и съм го направил по начин лесен за възприемане. Така че,... позволете ми да направя това сериозно предложение, запознаването с курса ТЕО да става *в представения ред*. Това е лесният начин. Ако се прави безразборно това ще бъде трудният начин. Това е също както, когато четете книга и започвате от Глава 1, след това скачате на Глава 8, след това Глава 4 и накрая игнорирате всички останали глави, тъй като си мислите че тъй или иначе вече знаете какво следва.

Достатъчно по този въпрос.

Лесният начин за запознаване с курса

Част I – Основата на курса

1. Първо, прочетете Част I на наръчника, като последователно под ред се запознавате с отделните секции. Това е важно дори и ако сте опитен терапевт, защото по-нататъшните части на курса се основават на идеите и терминологията залегнали в тези страници.

Основната глава в Част I е озаглавена „Основната Рецепта”. Тя описва в детайли фундаменталната терапевтична процедура на ТЕО и е стартовата площадка, от която излита всичко останало в ТЕО. Както ще научите в Част II, *рядко ще ви се налага да правите цялата Основна Рецепта*. Винаги се появяват различни съкратени варианти. Въпреки това вие трябва да знаете цялата Основна Рецепта като фундамент, за да можете по най-добрия начин да използвате съкратените варианти и да усъвършенствате изкуството за прилагане на ТЕО. Когато свършите с Част I, не преминавайте директно към Част II. Това ще стане по-късно.

2. Изучете видеозаписите в Част I. Те са три и се разпознават по синия цвят на етикетите им.

Видео 1а обхваща Част I от този наръчник и ви запознава с всяка отделна акупунктурна точка и цялата процедура включена в Основната Рецепта. Видео 1б съдържа един сеанс, където се използва *цялата* Основна Рецепта, за да се третира и преодолее страха от вода на пациента Дейв. Моля, отбележете факта, че *това е единственият път в целия курс ТЕО, когато се използва изцяло Основната Рецепта*. Това е направено единствено с цел да ви се даде един цялостен поглед върху основната процедура. Във всички останали случаи в този курс се използват съкратени варианти на процедурата. Фобията на Дейв от вода е един комплициран случай с различни аспекти, които трябва да се третират отделно, преди да се неутрализира проблема. Това го прави идеален случай за вашето обучение. Целият сеанс трае само един час (включително и подробно интервю преди да се започне ТЕО процедурата)

Видео 2а, 2б и 3 обогатяват по-нататък вашето обучение, като ви предоставят възможността да се запознаете с работата на един семинар и редица индивидуални сеанси. Тук ще видите повече от силата на ТЕО, наблюдавайки в действие съкратените варианти на Основната Рецепта върху различни по своето естество проблеми. Но съкратените варианти все още не са обяснени. Това става в Част II.

3. По-нататък, прегледайте от стр.43 до 45 на наръчника (става дума за аудио касетите) и тогава изучете съдържанието им за да получите повече информация за отделни случаи и коментари по тях. Целта на тези касети *не* е да бъдете обучени как да прилагате Основната Рецепта. Това се прави на друго място в курса. Целите по-скоро са: (1) да получите повече опит за широкия спектър от проблеми, които може да третира ТЕО, (2) да получите повече яснота относно ролята, която "аспектите" често играят в този процес и (3) да имате възможност да се запознаете с реакциите на отделни хора по отношение тези процедури (вариращи от ентузиазъм до предпазливо недоверие).

Част II – За напреднали

1. Най-напред прочетете Част II на наръчника, като се запознавате с отделните секции в определения ред. Тук ще ви бъдат представени Пречките към Съвършенство (включително и Енергийните токсини), съкратени варианти и други полезни съвети, как да извлечете максимума от ТЕО.

2. След това изучете видео материалите към Част II. Те са 8 и се познават по червения цвят на етикетите. Видео #1 от Част II служи като мост между Част I и Част II и е много важно да се види. Останалите видео от Част II показват сеанси на живо и дискусии върху изкуството да се провежда ТЕО. Това са действителни сеанси, точно такива каквито вие провеждате с вашите клиенти и те са наситени с примери за ТЕО в действие. Те много подробно и всеобхватно показват изкуството, как да се прилага ТЕО и трябва добре да бъдат изучени, за да може да се използва максимума от тях.

СЪДЪРЖАНИЕ

ТЕО Част I

Отворено писмо.....	10
Безценен подарък.....	13
Препоръки.....	14
Юридически въпроси.....	18
Какво да се очаква от този курс.....	21
Емоционална свобода.....	21
Простота.....	22
Здравословен скептицизъм.....	22
Примери.....	24
Повторение.....	25
Науката зад ТЕО	
Погледът на един инженер към психологията.....	26
Енергийната система на тялото.....	28
Първият опит на д-р Калахан.....	29
Откритието.....	30
Концепцията за 100% основен ремонт.....	32
Основната рецепта	
Както приготвяме кейк.....	33
Съставка #1...Подготовката.....	34
Съставка #2...Последователност.....	37
Съставка #3...9-те действия на процедура Гамут.....	40
Съставка #4... Последователност (отново).....	41
Напомняща фраза.....	41
Подготовка на последващите действия.....	42
Съвети как да се прилага ТЕО	
Тест.....	44
Аспекти.....	45
Настойчивостта се възнаграждава.....	45
Бъдете конкретни където е възможно.....	46
Ефект на генерализацията.....	47
Опитвай при всякакви случаи!.....	47
ТЕО в черупка.....	48
ТЕО на една страница.....	49
Въпроси и отговори.....	50
Примери.....	54
Пример #1 – Страх да се говори пред публика.....	54
Пример #2 – Астма.....	55
Пример #3 – Сексуално насилие.....	55
Пример #4 – Безпокойство и гризене на нокти.....	56
Пример #5 – Страх от паяци.....	56
Пример #6 – Пристрастеност към кафе.....	57
Пример #7 – Алкохолизъм.....	57
Пример #8 – Скръб.....	58
Пример #9 – Страх от игли.....	58
Пример #10 – Пристрастеност към "фъстъци M&M's.".....	59
Пример #11 – Физическа болка.....	59
Пример #12 – Болка в кръста.....	59
Пример #13 – Вина и безсъние.....	60
Пример #14 – Констипация.....	60
Пример #15 – Срам от собственото си тяло.....	60
Пример #16 – Кожна туберкулоза.....	61
Пример #17 – Язвен колит.....	62
Пример #18 – Панически атаки.....	62
Пример #19 – Страх от асансьор.....	62
Видео за Част I.....	63
Видео 1а.....	63
Видео 1б.....	63

Видео 2а.....	63
Видео 2б.....	64
Видео 3.....	64
Аудио касети за Част I.....	65
Прочети тези точки, преди да чуеш касетите.....	65
Резюмета на отделни сеанси	67
ТЕО Част II.....	69
Преградите към съвършенството.....	70
Аспекти.....	70
Психологическа реверсия.....	70
Проблем на ключично дишане.....	75
Енергийни токсини.....	76
Съкратени варианти.....	80
Съкращаване на фаза Последователност.....	80
Елиминиране на фаза Подготовка.....	80
Елиминиране на Процедура Гамут.....	81
Въртене на очите от пода до тавана.....	81
Изкуството да използваш съкратени варианти.....	81
Видео към Част II.....	82
Видео 1 – Общ преглед.....	82
Видео 2 – Примери от аудиторията.....	82
Видео 3 – Емоционални проблеми I.....	82
Видео 4 – Емоционални проблеми II.....	82
Видео 5 – Физически проблеми.....	82
Видео 6 – Зависимости.....	83
Видео 7 – Енергийни токсини, Фобии & Настойчивост.....	83
Видео 8 – Общи проблеми, въпроси и отговори.....	83
Приложения.....	84
ТЕО за страх и фобия.....	84
Въпроси и отговори.....	85
ТЕО за травмиращи спомени.....	87
Въпроси и отговори	88
ТЕО при зависимости.....	89
Проблемът абстиненция.....	90
Как да се справим с пристрастеност.....	91
Работа при специфични събития, които предизвикват вашето безпокойство.....	91
Процедура за Персонален Мир.....	92
Какво да се очаква.....	95
Въпроси и отговори	95
ТЕО при физически проблеми.....	96
Опитвай при всякакви проблеми.....	96
Въпроси и отговори	97
ТЕО за укрепване на имиджа.....	99
Причината за лошото самочувствие.....	99
Метафората за гората и дърветата.....	100
Генерализация.....	100
Бъдете наблюдателни.....	100
С какво да започнем.....	101
Резюме на видео и аудио касетите в този курс по ТЕО.....	102
Формат за използване на ТЕО.....	109

ТЕО Част I

Основите на ТЕО и последователността на прилагането ѝ.

Забележка: Съкратени варианти и други концепции за напреднали са развити в Част II на ТЕО. Обаче, отначало трябва да се овладее ТЕО Част I.

Рисунките, които се съдържат в пособието са направени с помоща на: New Vision Technologies, Inc. Corel, 3G Graphics, Inc., Archive Arts, Image Club Graphics, Inc., Cartesia Software, One Mile Up, Inc., Techpool Studios, Totem Graphics, Inc.

Отворено писмо

Към всички изучаващи Техниката за Емоционално Освобождаване™, как и защо се е появил този курс.

"Заедно ще построим мост във вас, който води към страната на персоналния мир."

Скъпи приятелю,
Вторник вечер е когато пиша тези редове, аз съм вкъщи...сам...Навън вали лек дъжд шумолейки по прозореца. След две години писане и филмиране, курсът ТЕО е вече готов. Почти сме готови „да го обнародваме. И преди пет минути сълзи започнаха да се стичат по лицето ми. И в този момент аз разбрах, защо се заех с авторството на този курс. Това което имам предвид е, че аз винаги съм знаел защо...но не съм знаел как да го изкажа. А сега мога да го изразя с думи. Ето историята.
Преди пет минути аз отново преглеждах едно видео, което моята сътрудничка Адриан Фули и аз направихме в Администрацията на ветераните от Виетнам в Лос Анджелис. Там прекархем 6 дни използвайки ТЕО в помощ на ветераните, за да преодолеят ужасните спомени от войната. Вие ще видите това видео, което е включено в този курс.
Те страдаха от Синдром на пост травматично разстройство (СПТР), което е сред най-тежките известни форми на емоционално разстройство. Всеки ден тези мъже преживяваха отново катастрофичните картини от войната...когато са били принудени да стрелят по невинни цивилни граждани (включително и деца)...да погребват хора в открити гробове...да виждат техните скъпи приятели как умират или биват обезглавявани. Грохотът от стрелбата, бомбите и писъците оживяват в главите им ден и нощ. Понякога само нтаркотици могат да облекчат болките от войната. Те се изпотяват. Те плачат. Те имат страхотни главоболия и атаки на силно безпокойство. Те са депресирани и в постоянна болка. Те имат страхове и фобии

и се страхуват да заспят поради техните кошмари. Много от тях са подложени на терапии в продължение на 20 години... но с много малко облекчение. Аз все още си спомням колко въодушевени бяхме с Адриен, когато ни поканиха от АВ да приложим ТЕО на нашите войници. Те ни дадоха пълна свобода, що се касае до работата ни с тези хора. Това щеше да бъде най-сериозната проверка за силата на ТЕО. Дори и ако можехме да постигнем скромни, но забележими резултати в посока на подобрене живота на тези сериозно увредени хора, обществеността щеше да счита това за успех на мисията. В действителност бе постигнато много повече. АВ не ни заплати нищо. Те нямаха бюджет за външна помощ, като нашата. В действителност ние трябваше да заплатим със собствени средства всичките си разходи за транспорт, хотел и храна. Но това не ни интересуваше. Ние бихме платили много повече за предоставената ни възможност.
Както и да е, видеото което гледах беше резюме за това което се случи през тези 6 дни. Един фрагмент бе за Рич, който бе подложен на терапия за неговото СПТР в продължение на 17 години. Той имаше:
**Над 100 ужасни епизода от войната, много от които той преживяваше ежедневно.
**Силна височинна фобия....придобита от над 50 парашутни скока.
**Безсъние....не можеше да спи повече от 3 – 4 часа всяка нощ – дори и под влиянието на силни лекарства.
След като практикувахме ТЕО с него, всяка следа от тези проблеми изчезна. Както

повечето хора и Рич трудно можеше да повярва, че тази странно изглеждаща процедура би могла да свърши работа. Но той желаше да опита. Започнахме с неговата височинна фобия и след 15 минути ТЕО тя бе изчезнала. Той провери това като се изкачи на най-високия етаж на сградата и погледна надолу към изхода при пожар. За негово учудване той вече нямаше фобична реакция. След това приложихме ТЕО към няколко от неговите най-силни спомени от войната и в продължение на един час ги неутрализирахме. Той все още си ги спомня, разбира се, но те вече нямат онзи емоционален заряд. Ние обучихме Рич на техниката (точно както вас в този курс), за да може да я прилага самостоятелно върху себе си и да работи по останалите спомени от войната. След няколко дни всички те бяха неутрализирани. Те вече не го притесняваха. В резултат на терапията инсомнията изчезна, заедно с нея и необходимостта от лекарства (под наблюдение на лекуващия го лекар). Два месеца по-късно аз говорих с Рич. Той все още беше свободен от проблемите. Това е действителна емоционална свобода. Това е краят на дългогодишни мъчения. Все едно че излизаш от затвор. И...аз имах

привилегията да му връча ключовете!!!

Господи...какво чувство.

Това е обещанието на ТЕО. Овладейте тази методика и вие можете да направите за себе си и останалите, това което направихме за Рич.

След това бяха Роберт, Гари, Филип и Ралф, които имаха травмиращи спомени от войната. За минути ТЕО доведе до успокоение по отношение спомените върху които работихме. След това проведохме видео интервю с Антони. Антони беше толкова изтерзан от тези военни спомени, че се страхуваше да посети публично място...като например ресторант...поради страха да не би виетнамски войник да влезе и да го застреля с АК47. Само мисълта за това го смразяваше. Той разбираше, че не е логично, но това не правеше нещата по-леки. Това е СПТР.

След като работихме с ТЕО, Антони дойде с нас в един претъпкан ресторант и както той се изрази „нямаше и сянка от тази тревога”. Тримата, Адриен, Антони и аз се забавлявахме много, докато вечеряхме в ресторанта с около 200 души посетители. Антони беше напълно спокоен. Страхът беше изчезнал. Каква промяна. Какво чувство изпитваш, когато можеш да помогнеш на някого да промени живота си. По-късно по време на интервюто пред камерата той направи кратка пауза и каза „Кълна се, Господ ме благослови. Мисля че беше време да ви срещна”. И там в моята дневна ...потехоха сълзите ми от щастие. Човешката ценност на този курс е достойна за своя собствен връх. Вие можете да се издигнете с негова помощ на по-високи нива. И ако желаете можете да го използвате за да помагате на другите, като по този начин увеличите и степента на своята собствена ценност в този процес. Колко думи на благодарност бихте искали да чуете. Не бих могъл да ви дам по-висока награда. Сега вече може би знаете моята мотивация да напиша този курс. Това е защото „Господ ме е благословил, кълна се. И вече е време да ви срещна!”

Заедно ние ще построим във вас мост, който ще ви отведе в страната на персоналния мир. Веднъж построен, този мост ще се превърне в пожизнено умение, което ще можете да използвате за да разпръсквате емоционална свобода...и радост...от вас към другите. И...това ще бъде постоянно. Като злато...**то не ръждясва и не се зацапва и никога не остарява. То винаги ще бъде там за вас.** Вие и аз може би никога няма да се срещнем лице в лице, така че аз може би няма да мога да ви видя и опозная вашата топлина, както имах щастието да стане с Антони. Нашата единствена връзка може би ще се ограничи само с този курс. Но няма нищо. Когато хората контактуват помежду си с цел да лекуват, те вършат божия работа. Любовта запълва празното пространство (при това голяма любов) и помага това да се случи. Бог не повелява да

се срещнем лично. Вие и аз пътуваме заедно към емоционална свобода. Това ще бъде нещо ново, което не ви се е случвало досега...обещавам ви. Това не е митично пътуване върху магическо килимче, което завършва с илюзии. Това е истинско пътуване предопределено да ви даде истински резултати...точно както това се случи при ветераните. Вие наистина ще придобиете умения да се освобождавате от вашите страхове, фобии, травмиращи спомени, гняв, вина, скръб и всички останали ограничаващи ви емоции. И за това няма да са необходими години болезнено бавни и финансово безмислени сеанси. Понякога и най-сериозните негативни емоции изчезват за минути. Но аз избързвам. Вие ще видите всички доказателства, които са ви необходими, когато преминете този курс и започнете да прилагате тази техника върху себе си. Вие също така ще научите и за съществуващите ограничения. ТЕО не прави всичко за всеки. Но това което прави, ще ви изненада много. И мен продължава да ме изненадва, въпреки че правя ТЕО от години. ТЕО между впрочем прави много повече от това, което твърдя в това писмо. Аз само леко повдигнах завесата и ви давам възможност да погледнете зад нея. Останалото ще се разкрие пред вас, когато прелиствате тези страници.

С уважение,

Гари Х. Крейг

P.S. Позволете ми да припомня, както беше казано вече в коментарите по-горе, емоционалното и енергийно освобождаване, което се постига от ТЕО, често води и до дълбоко физическо изцеление.

Един безценен подарък

Специално посвещение...едно голямо благодаря...на тези, чиито усилия помогнаха за създаването на ТЕО.

“Ние се намираме на приземния етаж на небостъргача на изцелението”

Вие и аз получаваме безценен подарък. За съжаление ние никога няма да срещнем всички, които са участвали в създаването на ТЕО, тъй като техният съществен принос е направен преди 5000 години. Тези брилянтни люде са открили и описали същността на ТЕО, а именно онези деликатни енергии, които протичат в човешкия организъм. Тези енергии са също в центъра на акупунктурата и поради тази причина ТЕО и акупунктурата са братовчеди. И двете дисциплини се развиват много бързо и с течение на времето те са предопределени да играят решаваща роля, както при емоционалното, така и при физическото изцеление. Неотдавна някои други всеотдайни хора придвижиха напред използването на тези древни техники. Главен сред тях е д-р Джордж Гудхарт и неговият принос в областта на приложната кинезиология – предшественик на ТЕО. Работата на д-р Джон Даймънд заслужава изключителни аплодисменти, защото доколкото знам, той е един от първите психиатри, който е използвал и писал за тези деликатни енергии. Много от неговите напредничави концепции заедно с идеите на приложната кинезиология



формираха основата върху която е контструиран този „небостъргач на изцелението”.

Д-р Роджър Калахан, който първоначално ме запозна с тези техники, има особени заслуги пред историята в тази област. Той бе първият, който представи на обществеността тези техники, независимо от откритата враждебност от представители на неговата професия. Както навярно оценявате, необходима е голяма доза убеждение за да преодолееш закостенелостите на конвенционалното мислене. Без мисионерското дръзновение на д-р Калахан може би все още щяхме да теоретизираме около това „интересно нещо”.

На раменете на тези гиганти аз скромно стоя. Моят принос към тази бързо развиваща се област е да намалю ненужните усложнения, каквито неизбежно съпътстват всички нови открития. ТЕО е елегантна, семпла версия на тези процедури, която може да се използва от професионалисти и обикновени хора по широк спектър от проблеми.

Ние се намираме на приземния етаж на този „небостъргач на изцелението”, което означава че имаме още много да се учим. Аз също така се чувствам задължен към многото практикуващи ТЕО, които неуморно допринасят със своите открития в тази област чрез нашия уебсайт (www.emofree.com). Те ни издигат на нови по-високи нива.

Ето тук ви представям някои
Благодарствени писма
От хора които действително са използвали ТЕО

НЕЗАВИСИМИ ДИСТРИБУТОРИ
ВЪТРЕШЕН ДИЗАЙН

БОБ & ДЕБРА АКЕРМАН
СЪЗНАТЕЛНО УПРАВЛЕНИЕ НА ТЕГЛОТО И ФИТНЕС

*Гари и Адриен -
Бих искал да благодаря и на двама ви за
това че ме запознахте с ТЕО. Аз имах
прищипан нерв в шията, в резултат на
което често изпитвах много силна болка в
дясната ръка, до степен да не мога да си
служи с нея. В последно време болката се
бе обострила много и никакви
медикаменти не ми помагаха, докато не
попаднах на вашия семинар. Аз не само бях
в състояние да преодоляя веднага болката
когато се появяваше, но и напълно да я
контролирам.
Благодаря!*

Дебра Акерман

Адриен Фоули
Сътрудник на Гари Крейг
1102 Редууд Булевард
Новато, Калифорния 94947

Скъпа Адриен:

Вторник, 21 юли аз посетих семинара на Гари Крейг „как да управлявам моя автобус“. Участвах поради редица лични причини, но не и да реша проблема си със **страха от височина**. Дори и не ми мина през ума, че бих могла да се освободя от този страх, докато Гари не попита дали има някой в залата, който има такава фобия. Аз вдигнах ръка и веднага се притесних, започнах да се потя и да треперя. **Аз имах ужасен страх от височина и дори не бях в състояние да седя спокойно на стола.**

Обаче се случи нещо изненадващо. Той ми помогна да проведе процедурата ТЕО и **моят страх изчезна почти веднага**. Толкова бързо, че аз все още не мога да го повярвам. Както знаете вие и аз се качихме на горния етаж за да погледнем надолу и това никак не ме смути. На следващия ден на работа аз погледнах от балкона на втория етаж и това също не ме смути.

Още по потресаващ беше фактът, че вчера отидох на панаира в графство Сонома, където се возих на **дяволското колело** и не изпитах никакъв страх, а досега това бях правила само 3 пъти през целия си живот. Това беше един истински тест!!! Останалите пъти ми ставаше лошо. Не можех да дишам. Задъхвах се и се потях, треперех, това което преживявах бе нереално. Сега се чувствах напълно спокойна и комфортно. Това наистина бе чудо. **Децата ми бяха шокирани! Те много добре знаеха какъв страх изпитвах а сега сякаш никога това не е било.**

Впрочем, аз правих ТЕО само още веднъж след като Гари ми помогна и това беше няколко дни преди да отида на панаира. Аз дори не го направих в деня на панаира!

Адриен, толкова съм щастлива че ви срещнах двамата и се надявам да ви видя отново.

Искрено ваша,

Барбара Уулман

Санта Роза, Калифорния

Забележка: Тим Кларк е затворник в затвора Фолсъм, който от години страдаше от Синдром на пост травматично разстройство (СПТР). В продължение на няколко минути правихме ТЕО в стаята за посетители и всички симптоми изчезнаха. Те никога не се появиха отново. Това безценно писмо е написано на пишуща машина в затвора и е представено тук, точно както е написано.

Към този, който го прочете;

Аз дори и не знам как да се изразя относно помоща, която гари ми оказа, освен просто да кажа това. През януари 1980 бях осъден да лежа в затвора Сан Куентин. Това продължи до освобождаването ми под гаранция през април 1982. през това време аз получих пост травматично разстройство ". (P.T.S.D.) Преди да срещна гари аз живях с това разстройство като начин на живот. Почти близо 12 години.

Благодарение на гари това вече не се случва. Той ме посети (сега съм в затвора Фолсъм) и ме излекува точно там в залата за посетители. Аз също не вярвах в неговите теории, но вече не споделям това негативно мнение. Моите благодарности към теб мой приятелю,

С ГОЛЯМО УВАЖЕНИЕ,
ТИМОТИ КЛАРК

Greenwood & Co.
Търговски недвижими имоти Inc.

Г-н Гари Крейг
с/о Адриен Фоули
Техника за Емоционално Освобождаване™
1102 Редууд Булевард
Новато, СА 94947

Скъпи Гари,

Аз бях един от участниците в твоя семинар в Лос Анджелис за
Националната Фондация на ветераните, където ти ни демонстрира ТЕО.

Посланието „всички негативни емоции са причинени от дисбаланс в
енергийната система на тялото” е едно смело заявление.

Мнението, че чрез потупване по тялото може да се постигне бърза промяна
в тези емоции е над моята ценностна система и са необходими съответни
доказателства.

Да се каже, че фобии могат да се излекуват веднага или че могат да се
постигнат положителни резултати в спорта, бизнеса и по отношение разни
зависимости като се използва ТЕО, бе най-меко казано трудно да
повярвам.

След като бях свидетел на изключителните резултати, постигнати с
участниците в семинара, аз използвах ТЕО за да подобря резултатите си в
голфа.

**За моя най-голяма изненада и удоволствие, незабавен резултат след
трикратно приложение на техниката, бе да намаля моя резултат в
голфа с 10 удара от средно 90 на средно и по-ниско 80.**

**И понастоящем откакто използвам тази техника поддържам
постоянно долно 80 на всички голф полета.**

Очаквам подобни резултати и ако използвам техниката по друг повод и
проблеми.

Благодаря ви за този интересен и забавен инструмент.

С най-добри пожелания,

Грей ДеФевре

1554 South Sepulveda Boulevard
Los Angeles, CA 90025

Правни въпроси

Важно...моля прочетете внимателно

Здравият разум подсказва, че не би следвало да очаквате много по отношение странични ефекти от страна на ТЕО. Това е защото при тази техника няма:

Хирургическа намеса.

Игли.

Хапчета и препарати.

Натиск и опъване на тялото.

Вместо това, само няколко очевидно безобидни процедури, които включват тапинг (потупване), тананикане, броене и въртене на очите в кръг. Понастоящем над 100,000 души са използвали ТЕО и оплакванията са много под 1%. От време на време има оплаквания, че някой се е почувствал замаян и само няколко души са заявили, че са се „почувствали по-зле“. Тъй като тези оплаквания са толкова редки, не е ясно дали ТЕО в действителност е била причина за този проблем. Някои хора например, се чувстват замаяни или им „става зле“ при самото споменаване на техния конкретен проблем. Те ще се чувстват така, независимо от това дали са провели ТЕО или не.

ТЕО е все още в своя начален стадий и ние имаме още какво да учим. Тъй че използването на ТЕО може да се окаже вредно за някого. Освен това трябва да отчитате факта, че все още се намираме в експериментална фаза и ТЕО трябва да се използва с необходимото внимание.

В този ред на мисли тук включвам едно важно послание, което съм отправил и към имейл списъка на ТЕО.

То трябва внимателно да се прочете.

Не отивай там, където не принадлежиш
Здравейте,

Това е едно важно съобщение и аз съм посветил много часове да го пиша и пренаписвам за да „го напиша правилно“.
За щастие, това което имам да кажа тук

очевидно е здрав разум и 99% от вас вече разбират, какво имам предвид. Най-важното тук е да използваме здравия разум с ТЕО и да НЕ я прилагаме върху хора със сериозни проблеми, ОСВЕН ако имаме съответния опит да правим това. От една страна забележителният опит, който ни дават тези процедури е причина за определен ентузиазъм, от друга ние трябва добре да го балансираме по отношение предупрежденията на здравия разум. Нека да разгледаме двете страни на проблема. Първо, един от забележителните аспекти на ТЕО (и многобройните му братовчеди) е че, за преобладаващото болшинство хора, тази техника се прилага с много малко или без никаква болка. Нежната ѝ природа е повод много психолози да пишат книги по този въпрос, така че обикновената публика да има достъп до тези процедури. А защо не? Защо да не се предоставя тази възможност на широката публика, след като тези инструменти са така трансформиращи по отношение много проблеми...и...за повечето хора са лесни и безболезнени?

Представете си например, че...

Терапевтите рутинно запознават с този процес своите клиенти, за да го използват самостоятелно.

Преподаватели се обучават за да го използват със своите ученици.

Треньори го изучават за да го използват със своите състезатели. Родителите го изучават за да го използват със децата си.

Лекарите го използват за да облекчават болките на своите пациенти.

Масажистите го използват, като го смесват със своите процедури за да постигнат по-добри и по-трайни резултати в работата си.

Духовните лидери го прилагат на тези, които имат необходимост. Хиропрактори, акупунктуристи и хомеопати обогатяват своята практика и обучават своите пациенти, за да го използват самостоятелно.

И т.н....

Аз не зная със сигурност, колко ентузиастични към този момент използват тези процедури, но по моя преценка техният брой надминава 100,000 и вероятно са прилагани над милион пъти. Разбира се това не би се случило, ако (1) не се постигат значителни резултати и (2) предполагаемите опасности и странични ефекти не са минимални.

Няма опитен практик по ТЕО, който би отрекъл значителните резултати, които могат да се постигнат с тази техника, в същото време не всеки е наясно, че **МОГАТ** да се получат и странични ефекти, понякога доста сериозни. Нека да обясня какво имам предвид. Някои хора са били така дълбоко травмирани и/или малтретиранни (подложени на насилие) в живота им, че в резултат на това са развили сериозни психологически проблеми...като раздвоение на личността, параноя, шизофрения и други много сериозни душевни разстройства. Независимо от това, че ТЕО помага и при такива сериозни случаи, **ПРИ ПОДОБНИ СЪСТОЯНИЯ ТЕХНИКАТА СЛЕДВА ДА СЕ ПРИЛАГА САМО ОТ КВАЛИФИЦИРАН ПЕРСОНАЛ С НЕОБХОДИМИЯ ОПИТ В СЪОТВЕТНАТА ОБЛАСТ.**

Защо? Защото някои от тези пациенти изпитват „реакции“ при които излизат извън контрол. По време на тези реакции те могат да навредят на себе си или на околните и може да се наложи да им се дадат седативни препарати и да бъдат хоспитализирани. Очевидно това не е за начинаещи...независимо от това, колко ентузиазизиран може да бъде някой от тези „тапинг“ процедури.

В действителност ние все още не знаем дали потупването по акупунктури води до

такива реакции или това е само спомена от травмиращата ситуация. Както и да е, ако нямате необходимия опит в съответната област, моля ви не ходете там където не принадлежите.

Колко често могат да се случват такива реакции? В едно психиатрично заведение те са често явление. В обикновения живот много рядко. Наскоро правих едно изследване сред видни ТЕО практики, които са имали клиенти с широк спектър психологически проблеми и установих, че по-малко от 1 на 1000 е получавал такива реакции. Този минимален процент се дава само за информация и не означава че тези които практикуват ТЕО трябва да си „играят с огъня“ и да „отиват там, където не принадлежат“. Напротив, всеки начинаещ с ТЕО би трябвало да използва здравия разум **И ДА НЕ СЕ ОПИТВА ДА ОБЛЕКЧАВА ЗАБОЛЯВАНИЯ, ЗА КОИТО НЕ Е ПОДГОТВЕН И НЯМА НЕОБХОДИМИЯ КАПАЦИТЕТ.** Аз съм популярен с фразата „Опитвайте за всякакви проблеми“. Тази фраза я има както в наръчника за ТЕО, така и в ТЕО курса и на уеб страницата. Нейното предназначение разбира се е да отвори нашите умове за възможностите на ТЕО. Не съм имал предвид да се превърне в лиценз за безотговорни действия. За щастие хората я интерпретират в един разумен контекст, а не например, някой да използва ТЕО за да полети от Емпайър Стейт Билдинг.

В някои случаи, сълзи или други форми на облекчение съпътстват спомена от травмиращото събитие по време на ТЕО. В други случаи някои физически симптоми „се влошават“ – макар и временно. Опитният професионалист би определил такива реакции за нормални и ще приложи правилно ТЕО за тяхното отстраняване. И отново, когато се появяват такива реакции, здравият разум трябва да надделее. Ако случаят е извън компетенциите на даден практик,

*той/тя следва да препоръчат на клиента някого с необходимия опит
Прегръщам ви, Гари.*

И така, следващото послание за използване на **здравия разум** представлява правен договор между нас. **Моля ви прочетете** внимателно тези твърдения.

****Ние с Адриен не сме психолози, терапевти и нямаме нито лицензирано, нито официално университетско образование...освен моята диплома за инженер от университета Станфорд.**

****Ние сме т.н. лични треньори и мисията ни е да популяризираме тези инструменти за лично усъвършенстване.**

****Нашите амбиции са в духовната сфера и в тази връзка и двамата сме ръкоположени министри.**

****Този курс се явява подробна демонстрация на един много впечатляващ инструмент за лично усъвършенстване. Това не е обучение в областта на психологията и психотерапията.**

****Като отчитате други постановки в този договор, вие можете да използвате ТЕО върху себе си и върху други хора.**

****Адриен и аз не можем и няма да поемем отговорност за това което правите с тази техника. В тази връзка....**

****Вие следва да поемете изцяло отговорността за вашето собствено емоционално и/или физическо състояние,**

както по време, така и след като се запознаете с този курс.

****От вас също така се изисква да инструктирате и тези, на които помагате с ТЕО или тези на които преподавате ТЕО, да поемат изцяло отговорността за своето емоционално и/или физическо състояние.**

****Ви също така трябва да приемете, че не следва да се предявяват никакви претенции към Адриен, мен или някой друг, ангажиран с ТЕО от някой, който е поискал помощ чрез ТЕО или който е обучаван на ТЕО.**

****Ние ви приканваме да използвате тази техника под контрола и наблюдението на квалифициран терапевт или лекар.**

****Не се опитвайте да използвате техниката за решаване на проблем, където здравият ви разум ще подсказва, че това не е подходящо.**

В случай, че не сте съгласни с гореизложеното или не можете да се съобразявате с това, моля ви опаковайте веднага всички материали и ги върнете за да си получите обратно сумата (ако нещо сте заплатили). В противен случай ние с вас вече имаме договор и аз очаквам да го спазвате.

Аз разбирам, че гореизложеното е здрав разум и се извинявам, ако мислите че ви говоря като на 12 годишни. Аз провя това, защото моят адвокат настоява. Стига толкова.

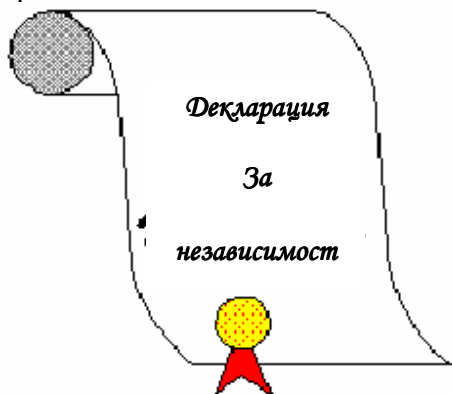
Да вървим нататък.

Какво да очаквате от този курс

Емоционална свобода -- Простота – Здравословен скептицизъм
Примери -- Повторение

Емоционална свобода

Може би трябва да бъда малко по-скромен, но все пак мисля, че ТЕО драматично ще промени вашия свят.



Зная, че в този момент ще прозвучи малко прекалено, но тази техника може да се конкурира с Декларацията за независимост. За някои, **тя е Декларация за независимост**. Под независимост тук аз разбирам освобождаване от негативни емоции. Това е свободата, която ви позволява да процъфтявате и да се издигате над всякакви скрити бариери, които ви пречат да разкриете вашите възможности. Имам предвид свобода от натрупвано с години съмнение в себе си...въздържание...или скръб от загубата на любим човек...или гняв...или отрицателни емоции в резултат на сексуално или друга форма на насилие.

Аз имам предвид свободата да увеличите доходите си, да направите необходимите бизнес телефонни разговори, да започнете нов бизнес, да подобрите спортните си резултати (гольф, тенис), да намалите наднорменото си тегло, да общувате лесно с хората или да подобрите риторичните си способности, да станете добър певец или артист.

Имам предвид свобода от безпокойството, което ви кара да вземате тези хапчета,

алкохол, да пушите тези цигари или да нападате хладилника.

Имам предвид свободата да изразявате лесно своята любов и да стъпвате по тази планета с грация и увереност.

Имам предвид свободата от силни страхове... фобии...или безпокойство...или панически атаки...или пост травматични разстройства (СПТР)...или форми на зависимост...или депресия...или вина...или...или...или...

Както вече казах ТЕО драматично ще промени вашия живот.

****Няма да има повече измъчващи, "разкажете ми вашата история" – характерна черта на ТЕО.**

****Няма повече хапчета.**

****Няма болезнено лечение на пост травматични събития.**

****Лечението не продължава месеци и години.**

****Отнема част от необходимото време и често се приключва за минути.**

Хората просто се освобождават от емоционалното бреме, обикновено за винаги и започват да живеят своя живот по-ефективно.

ТЕО се основава на откритието, че дисбаланса в енергийната система на тялото има дълбоко влияние върху психологията на индивида. Чрез корекцията на този дисбаланс, което се прави с обработване на определени места по тялото, често води до бързо изцеление. Под бързо аз разбирам, **че повечето проблеми изчезват след минути!!!** (Това е така най-вече, когато редуцирате проблемите до отделни конкретни негативни събития във вашия живот.

Повече по този въпрос по-късно.) Това се демонстрира непрекъснато в примерите и сеансите на живо, които са включени в този курс. Някои проблеми изискват повече

време....може би два или три кратки сеанса. А най-трудните – от няколко дни до няколко седмици. За щастие те са малцинство.

Простота

Този курс не претендира да ви обучава в сложността на тези открития. За това ще са необходими стотици страници и ще изисква от вас да задълбаете в такива високотехнически области, като квантова физика и морфогенетични области. Ние ще пропуснем всичко това и ще ви предложим семпла, работеща версия за обикновения гражданин.

Преминаването на този курс е като обучение за шофьор. Не е необходимо да знаете цялата физика, химия, инженерство и математика на един автомобил за да се научите как да го управлявате. Но вие трябва да знаете къде е педалът на газта, къде са спирачките, кормилото и лоста на скоростите. Знаейки тези основни неща вие можете да управлявате вашия автомобил. Моята цел тук е да опростя този сложен комплекс от проблеми, до една семпла и лесно разбираема процедура (педал на газта, спирачки и т.н.). Колкото по кратки и сбити успя да ги направя, толкова по-лесно ще бъдат усвоявани и прилагани на практика.

Една лесна за употреба, мощна процедура за укрепване на вашите възможности е това, за което вие плащате. В тази връзка този курс е подготвен с лесни за възприемане примери, картинки и метафори, за да може всяка фаза на процеса ТЕО да бъде ясна и очевидна.

Здравословен скептицизъм

Всяко ново откритие обикновено се посреща със скептицизъм, защото нарушава установените ценностни норми в които хората вярват. Същото се случва и с ТЕО, която практически е в противоречие с всяко убеждение в областта на психологията и емоционалното изцеление. Бързото облекчаване на „трудни“ емоционални проблеми в някои кръгове се

счита за невъзможно и всеки, който претендира за това се обявява за шарлатанин. „В края на крайщата“, защитава убеждението, „тези неща са запечатани дълбоко в хората и затова е необходимо много време за да се излекуват.“ Убежденията са много силно нещо. Върху тях строим паметници. Медицината, психологията и политическите системи се строят върху убеждения. Но уви, понякога те не са верни. Ние само си мислим, че са. Понякога ние вярваме в приказки. Ако реакцията ви на обещанията, които правя в предхождащите страници включва и елемента "това е твърде хубаво за да е верно"... или нещо подобно...тогава аз по-скоро съм нарушил вашите убеждения. Това е здравословно и би трябвало да се очаква. Новите идеи трябва да бъдат подложени на жестоки проверки. Това ги прави по-силни в края на крайщата. Вие държите в ръцете си едно голямо нововъведение. Както виждате то се основава на здрави научни принципи. Но понеже се различава така драматично от „конвенционалната мъдрост“, то постоянно и разбираемо се посреща със скептицизъм. И други открития са имали същата съдба. Ето тук няколко цитата от историята:
"Машины по-тежки от въздуха е невъзможно да летят."

Лорд Келвин, Президент на Кралското Дружество.

"Всичко, което е можело да бъде открито вече е открито."

Чарлз Х. Дуел, Директор на службата за патенти на САЩ, 1899.

"Чувствителни и отговорни жени не желаят да гласуват." Гроуър Кливланд, 1905.

"Няма никаква вероятност някога човек да се докосне до силата на атома." Робърт Миликан, лауреат на Нобелова награда за физика, 1923

"Кой по дяволите желае да слуша актьорите да говорят?" Хари М. Уорнър, Warner Brothers Pictures, 1927



Но дори и да нямате какъвто и да е скептицизъм и да поглъщате всичко това бързо и с ентузиазъм...както направих аз...гарантирам ви, че ще се сблъскате с голяма доза скептицизъм от страна на другите, тези на които ще се опитвате да помогнете с тази техника. От къде знам това? От дългогодишен опит. Впрочем, този скептицизъм не следва да бъде критикуван. По-скоро *би трябвало* да бъде разбран, защото в известен смисъл той има уникално значение за ТЕО.

Ето един пример. В много случаи аз съм демонстрирал тази техника (на начинаещи) на сцената с 5 или 10 доброволци от аудиторията. В рамките на няколко минути поне 80% от тях получават *видимо* значително намаляване...или направо елиминиране на техните емоционални и физически проблеми. Страхове изчезват, главоболието също, дишането се изчиства изчезва и емоционалната травма. Тогава аз питам аудиторията, "*Кой от вас е скептичен по отношение всичко това?*" и неизменно поне половината от ръцете се вдигат. Тогава аз ги питам дали те мислят, че настъпилите промени в тези хора са действителни и...да... те винаги се съгласяват, че промените са действителни. Освен това тези хора, които са били обект на терапията са ми непознати, но са приятели на аудиторията. Те знаят, че доброволците са казали истината. „*И защо тогава сте скептични?*” питам аз отново. И тогава аз получавам поток от причини защо техниката е сработила...

****Казвали са ми, че хипнотизирам хората. Това е интересно, защото аз нищо не знам**

за хипнозата...ните тези, които аргументират причината.

****Казвали са ми, че това е само позитивно мислене. Въпреки, че никога преди това не са виждали позитивното мислене да прави тези промени така бързо.**

****Казвали са ми, че просто хората имат силно желание да преодолеят проблемите си. Това не било нищо друго освен „духът над материята”. Тогава защо не са успели да преодолеят проблемите си преди да се качат на сцената?**

****Казвали са ми, че резултатите не са трайни, защото нямало такъв вариант „бързо оправяне”. А в същото време вземат лекарства, като пеницилин за да „оправят бързо” други болести.**

****Казвали са ми, че тапинг техниките отвличали вниманието на хората от техните проблеми. Това обаче игнорира изискването, че човек трябва да „настрои” съзнанието си към проблема за да сработи ТЕО. Това е точно обратното на отвличане на вниманието.**

И сега ето това, което е наистина забележителното на този феномен...*ните една от посочените причини не включва ТЕО.*

ТЕО някак си се изключва от списъка на възможните варианти!! Каква странна реакция. По-скоро ще си помислите, че след като хората видят несъмнените резултати, ще ме бомбардират с въпроси, как тази техника работи, за да могат по-добре да вникнат в процеса.

Вместо това, те *игнорират процеса и предлагат други обяснения. Не ме питат какво се случва. Те ми казват какво става.* Всеки от тях посяга в торбата със своето познание и опит и свързват това което се е случило с онова, което вече „знаят” за истина. ТЕО не е в тази торба (все още) и те се затрудняват да направят връзката. Сега вече знам как учените преди няколко столетия са се чувствали, когато са се опитвали да докажат че земята е кръгла на тези, които са смятали, че е плоска. Едва ли някога някой ще ми каже "*О..така е както казвате. Вие сте балансирали*

енергийната им система, докато са били настроени към проблема и в резултат на това сте елиминирали проблема." Въпреки, че именно това се е и случило. И точно това в продължение на половин час съм обяснявал на аудиторията, че *ще се* случи. Това е *единственото* нещо, което се е случило през тези няколко минути, докато тези хора са били на сцената и е *единственото* нещо, което е причина за настъпилите промени.

Имаше време, когато гледах критично на това и си мислех, че хората са настроени войнствено, че са упорити и глупави. „*Защо не могат да видят очевидното?*” си казвах аз тогава. Но по-късно разбрах, че хората не са войнствени, упорити и глупави, защото подобна бе реакцията на хора от различни сфери. Без значение беше дали са шофьори на автобус или с докторска титла. Някои от най-близките ми приятели „оправдаваха с нещо” тези зашеметяващи резултати и се шегуваха казвайки, че целият процес изглежда „глупаво”.

Често дори и хората - обект на промяната, считаха нещо съвсем друго като причина за този резултат. И като правило то е нещо нямащо нищо общо, като например, скорошно земетресение или повишение на заплатата, което току що са получили. Обръщам ви внимание, *те не отричат настъпилата промяна и че това е станало в процеса на процедурата ТЕО*. Те просто не са в състояние да го свържат с тази техника. Това не се побира в главите им. То няма смисъл. Би трябвало да има друго обяснение. Д-р Роджър Калахан, от когото получих първоначално въведение в тези процедури, нарича това проблем АПЕКС. И отново, не е въпросът да се критикува. Важно е да се наблюдава и да се разбере, защото това *става* много често. В действителност много хора се сблъскват с него и **има голяма вероятност *вие*** да сте сред тях. Затова ви казвам всичко това. Ако не го знаете и вие може „да го обясните” и да обърнете гръб на вашия билет към

емоционална свобода и всичките преимущества, които предлага. Друга причина за скептицизъм е фактът, че ТЕО изглежда странна процедура. Имам предвид *наистина, наистина странна*. При тази техника вие ще трябва да говорите сами на себе си, да въртите очите си в кръг, да тананикате песничка, докато барабаните по определени части на вашето тяло. Това ни най-малко не напомня за психология, във вида в който вие я знаете и вероятно ще се окаже далеч извън това, което вие вярвате.

Но когато разберете нейната логика, техниката ще се окаже очевидна. И ще се чудите защо не е била открита по-рано. Зад всичко казано дотук се крие интересно нещо. *Не е необходимо да вярвате в тази техника за да се получат резултати*. Някои хора погрешно считат, че ТЕО дава резултати, защото хората *вярват* в нея. Това е странно заключение, защото по правило се прави от скептици. Факт е, че в началото хората *рядко* вярват на тази техника. Те почти винаги са скептични...поне до известна степен. Независимо от липсата на вяра в начинаещите, резултатите получавани от ТЕО се оказват несъмнени. Хората се подобряват независимо от техния скептицизъм.

Примери

Като дете бях много запален по бейзбола и дори си мечтаех някога да играя в центъра за отбора на Янкис Ню Йорк. Ударът с бейзболната бухалка изглеждаше толкова лесен. Само заставах и удряш топката, когато я хвърлят срещу теб. Да удряш топки за бейзбол разбира се е умение и изисква опит за да станеш добър играч. Колкото повече бързи топки, параболи и плъзгания видиш, толкова по-добър ставаш. Същото важи и за ТЕО. Да запомниш механиката на ТЕО е лесно. Прилагането на техниката е почти толкова лесно и вие можете да станете специалисти по отношение механиката след няколко опита. Но ако искате да се усъвършенствате ще

трябва да изучите прилежно касетите в ТЕО курса (и/или и други материали) и да ги използвате по широк кръг от проблеми (бързи топки, параболи и плъзгания) за да повишите вашите умения. Накратко, ще са ви необходими повече обучение и опит от това, което ще получите с този наръчник. *Може би най-голямото ограничение с което ще се сблъскате в процеса на използване на ТЕО е да не дооцените какво можете да постигнете с тази техника.* Това е една от причините да ви засипвам с примери в този курс. Вие ще ги видите написани в това пособие. Още по-важно е, че на тях са отделени часове във видео и аудио касетите. Заснетите и записани сеанси са особено важни за вашето по-нататъшно развитие и усъвършенстване в прилагането на тази техника, защото те показват на практика и в действителна обстановка (извън написаните страници) нейната ефективност. Моля ви изучете ги подробно. Това са действителни примери... с действителни хора и проблеми...така, че да можете да разширите вашия кръгзор. Вие ще бъдете свидетели на това, как някои хора преодоляват дългогодишни проблеми в момента, докато при други ще бъде необходимо постоянство и настойчивост. Вие ще чуete как ТЕО се прилага при сериозни емоционални проблеми и ще наблюдавате как се стопяват. Вие също ще бъдете свидетели на частично облекчение и проблемът на изчезва напълно. Накратко, тези CD и касети ви дават една дъга от действителен опит, една необходима основа ако имате намерение да преминете от механичната ТЕО към усъвършенстване. Една друга причина да ви потопявам в примери е за да ви дам възможност да видите как редица хора се променят използвайки ТЕО, за да **не бъдете така скептични**. Дори и най-заклетият скептик не би могъл да противостои на този поток от очевидни доказателства. ТЕО е всичко това, което казвам че е...и повече.

Повторение

Аз дълбоко вярвам в повторението. Това е най-уважаваният способ на обучение на тази планета и аз го използвам постоянно. Колкото повече ви говорят за дадено нещо, толкова повече научавате. Затова ще ме чуete да говоря в този курс за тези и онези идеи от различни гледни точки. Аз многократно визирам едни и същи идеи в този наръчник, видео и аудио материалите. Ако се дразните от това да слушате едно и също непрекъснато...бъдете благодарни. Това ще означава, че сте го научили така добре, че вече малко ви отегчава. Това е *много* по-добре, отколкото да ви бъде представена една идея само веднъж и да не пусне корени във вашето съзнание. Поради особената важност на тази техника за качеството на вашия живот, аз ще ви направя мечешка услуга ако не ви набия в главата тези идеи. И така...пак повтарям. Очаквайте повторения в този курс. P.S. Бих искал да напомня, както вече беше казано в уводните коментари, емоционалното и енергийно облекчение чрез ТЕО, често води и до дълбоко физическо изцеление.

Научният подход в основата на ТЕО

Погледът на един инженер към науката психология – Енергийната система на човешкото тяло. Първият опит на д-р Калахан
Откритието – Концепцията за 100% основен ремонт

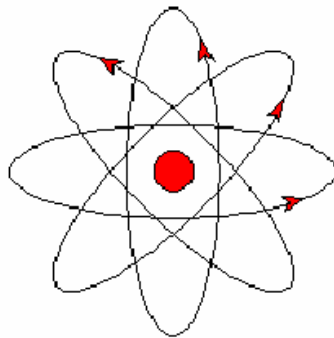
Погледът на един инженер към науката психология

Този курс е написан от станфордски инженер. Аз не съм психолог с дълъг списък от титли преди името ми. Хората ме наричат Гари, а не Д-р еди кой си. Ако сте човек с конвенционално мислене, това може и да ви притесни. В крайна сметка, каква работа има един инженер в областта на психологията?

Наука физика и психологията изглежда че нямат нищо общо. Това е вярно. Но преди 40 години аз разбрах, че

качеството на живота е свързано директно с емоционалното здраве на човека. Емоционалното здраве е основата на самочувствието на отделния човек, а увереността в себе си пък е трамплинът за постижения във всички сфери на живота. Това разбира се не е нова идея.

Почти всеки е съгласен с това и във всяка по-голяма книжарница лавиците с книги за това как да си помогнем сами са пълни. Много хора приемат тази идея за даденост и четат книги или посещават от време на време семинари на тази тема. Но аз вземам това на сериозно...много на сериозно. След като така или иначе ще прекарам няколко десетилетия на тази планета, аз мога да ги превърна в радостен експеримент за мен и околните. В продължение на 40 години аз търсих инструмент, който да помага на хората в това отношение. Прочетох всички тези книги (стотици) и похарчих хиляди долара за семинари и касети. Надничах във всяка врата с ентузиазъм на репортер, в стремежа си да намеря онази „голяма новина“. Разговарях с психиатри, психолози и



психотерапевти, за да открия онова нещо, което дава резултати. И сега мога да кажа със сигурност, че ТЕО е най-очарователният, най-впечатляващият и най-ефективният инструмент за лично усъвършенстване, който съм успял да намеря. Напълно отговаря на името си и действително предлага свобода от негативни емоции. Но аз изпреварвам събитията. Аз искам да разкажа за етапите на своето търсене, защото оформят важна основа, върху която да построя въвеждането ви към това изобретателно откритие.

Най-напред, моля ви разберете, че аз никога не съм използвал официално инженерното си образование. Винаги съм избирал хуманитарни професии и в същото време винаги съм се стремил към моята страст – да бъда персонален треньор. Но това не означава, че не съм бил повлиян от научните си знания. В действителност, именно това ми образование ме е ориентирало към редица полезни инструменти за лично усъвършенстване. Вижте, инженерството е *точна* наука. И е много практична. Две плюс две прави четири. За всяко нещо има причина. Логиката преобладава в мисленето на един инженер. И така, когато започнах моето търсене на инструменти за лично усъвършенстване, аз се облягах на този начин на мислене. За мен един инструмент трябва да има смисъл...да бъде практичен...трябва да почива на научна основа. Накратко...**ако не върши работа в живота, аз не проявявах интерес.** И така, аз започнах да чета тези книги и да посещавам семинари по психология. Това беше „логическото“ нещо, което трябваше да направя. Но психологията за мен бе загатка. Аз търсех същата тази логика и прецизност на която бях свикнал като инженер, но нея я нямаше там. След години опити в областта на институцията известна като психология мога да ви уверя, **че науката**

инженерство и науката психология имат много малка връзка една с друга.

На повърхността психологията *изглежда* много научна. Почти във всеки голям университет в Америка има лаборатории, които провеждат проучвания по въпроси на психологията.

Появяват се и щателно се изучават и проверяват теории. Правят се „контролирани“ проучвания за да се докаже, че откритията са валидни. Тези проучвания по-нататък се оформят в товари професионално написана хартия от високо ценени практики в тази област. Всичко това изглежда много впечатляващо и в много отношения е такава. Всички тези проучвания *разкриват* много ценни аспекти на процеса на мислене и поведение. Ефективно се използват в търговията, рекламата и много други области. Но **преобладаващото болшинство от тях правят много малко за да дадат на хората бързо и дълготрайно облекчение от техните емоционални проблеми.**

Знам, че това звучи малко непочтително, но нямам намерение да обидя никого. Но по стандартите на един инженер...това е много вярно твърдение. Разбира се има и изключения, но преобладаващото болшинство конвенционални методи са слабо резултатни. *Моля да ме разберете, това не е критика към психотерапевтите. По мое мнение тези хора са едни от най-преданите на своята професия на земята и аз разчитам на много от тях, като мои лични приятели. Те са много отговорни хора, които полагат големи грижи за своите пациенти. Те работят много и непрекъснато търсят нови начини да подобрят инструментите с които те работят. ТЕО е нов инструмент за техния "инструментарииум в помощ на хората", който съдържа отчетлив научен компонент. Този научен компонент би трябвало да удовлетвори дори и най-претенциозния инженер. Той трябва да подобри дейността на терапевта.*

Някои хора се подлагат на терапия с месеци и години за да се освободят от своите страхове, гняв, вина, скръб, депресия, травмиращи спомени и т.н. и постигат малък или никакъв резултат. Те сменят терапевта с надежда някой друг да знае „отговора“. Но резултатите често

са същите. Те сменят терапевта отново...и отново...и отново...Те харчат пари и време. Подлагат се на емоционално болезнени сеанси. Но дори и да се случи нещо положително с тези хора, то не изглежда да е много. Аз намирам това за доста любопитно. За мен има нещо неправилно в използваните методи, защото (1) те не работят (поне по моите стандарти) и (2) те са болезнено бавни. Аз питах терапевти и пациенти, "Защо е необходимо толкова много време за да се постигне толкова малко?" Отговорите варират, разбира се, но общо се свеждат до следното....

***"Да, проблемът е много дълбок" или*

***"Това е дълбок белег" или **"Не знаем със сигурност...имаме работа с тайните на*

подсъзнанието." Моят инженерен мозък веднага отхвърля тези отговори, като удобен начин да се обяснят или рационализират методи, които помагат малко. Но за повечето хора това звучи добре. Звучат резонно. Те са приети и се следват. Какво друго би могло да се направи? Истинските отговори не са налице. Но аз не искам да утвърждавам тук, че никой не получава помощ или облекчение от терапията. Това не е така. Някои получават. Но като цяло психологията е сред най-бавните и неефективни науки на земята. За един инженер единствената научна лаборатория, която има значение е действителният свят и има само един критерий, доколко е или не е валидна дадена психологическа теория. А именно...**работи ли за клиента?**

Ако един инженер създаде компютър, например, той трябва да работи добре в действителния свят и да работи добре. В противен случай потребителите ще го върнат веднага обратно и ще си поискат парите, а в допълнение може и да напишат неприятно писмо. Но що се касае до емоционалното здраве, ако даден нов метод се *окаже* действителен макар и за кратко (и не е *твърде* радикален) често се обявява за пробив и откривателят му става богат от писането на книги и четене на лекции. Интересно...но това е така. В ранните години на моето търсене на инструмент за лично усъвършенстване аз си мислех да получа диплом по психология. Но колкото повече навлизах в материята, толкова повече стигах до

заклучението, че ако го направя ще бъде в мой уцърб. Защо? **Защото трябваше да уча методи, които не дават резултати...поне по моите стандарти.**

Не виждах смисъл да преминавам целия този учебен процес, за да науча нещо, което за мен имаше съмнителна ценност. Освен това щеше да ме отклони от действителната ми цел, да намеря инструмент за лично усъвършенстване, който дава резултати. С годините аз открих цял списък с такива инструменти, които използвах за себе си и с които запознавах и други хора. По съвпадение, нито един от тях не бе продукт на психоложката литература. Всички те бяха добре приети и ефективни, когато се прилагат правилно. Един от тях, доста полезен, беше NLP (Невро Лингвистична Програма). Потопих се в тази проблематика и станах доста опитен. Получих сертификат за Мастър Практик и помогнах на много хора чрез този метод. Аз го препоръчвам на всеки, който проявява интерес към личното усъвършенстване да го изучи. Впоследствие моето търсене на подходящ инструмент за лично усъвършенстване премина на ново по-високо ниво. Информирани бях за психолога от Южна Калифорния д-р Роджър Калахан, който за минути успяваше да освободи хора от силни страхове и фобии. Какъвто съм винаги жаден за нещо ново аз му телефонирах веднага, за да се информирам за неговия метод. Той ми каза, че неговият метод не е лимитиран само до фобии. **Прилага се при всякакви негативни емоции.** Това включва депресия, вина, гняв, пост травматично разстройство (PTSD) и всякакви други отрицателни емоции, които бих могъл да изброя. Освен това, за неговото приложение бяха необходими само минути, а резултатите перманентни. От една страна аз бях ентузиасиран, но трябва да призная също, че изпитвах значителна доза скептицизъм. Неговото твърдение звучеше малко грандиозно...дори и на мен. Но аз все още слушах. След това той ми каза, че методът се състои в потупване с върховете на пръстите по крайните точки на енергийните меридиани на човешкото тяло.

"Имате превдид меридианите, както при акупунктурата?", попитах аз. "Точно така,"

ми отговори той. "Хммм", помислих си аз, "Това е някак си малко далече."

Доктор на науките, който прави гръмки заявления, опитвайки се да ги обясни с дискретни нива на електричество, което циркулира в човешкото тяло. Психология и електричество ми се струваха доста далеч едно от друго, но аз си купих някои от неговите видео материали, за да видя демонстрация по въпроса.

Аз бях силно изненадан от това, което видях. Ясно и очевидно хората преодоляваха силните емоции и **това ставаше за минути с дълготрайни резултати.** Никога не бях виждал нещо близко до това...никъде. Аз все още не виждах връзката между емоции и енергийната система, но това вече за мен бе научен знак. Може би предстоеше да намеря един действителен научен подход към психологията. И наистина аз намерих точно това.

Истинската причина за негативните емоции се оказа, че не е където всеки си мисли. Не е там където гледат психолозите. Затова и не бяха я открили. Те не са я търсили на точното място. *Причината за всички негативни емоции е свързана с енергийната система на човешкото тяло.* Това е много важна концепция, която променя съществуващата система на възгледи...въпреки че звучи малко странно. Но доказателството е в резултатите. За мен единствената лаборатория, която има смисъл е действителния свят и това е мястото, където тази техника изпъква. Вие ще видите това да се повтаря често в записите на живо, включени в този курс. Бързината, ефективността и дълготрайните резултати са далеч от всичко това, което съм видял през тези 40 години на интензивно търсене. Откритието е двигателят на ТЕО. Без него този курс нямаше да съществува. За да разберете по-добре процеса, трябва да фокусираме поне малко върху тази жизнена енергийна система.

Енергийната система на човешкото тяло

Нашите тела имат електрическа природа. Всеки начален курс по анатомия разглежда това. Натрийте ходилата си по мокета и след това докоснете метален предмет. Понякога даже

виждате искра от статичното електричество, което се разтоварва от пръста ви. Това не би било възможно, ако тялото нямаше електрическа природа. Ако докоснете горещ предмет веднага ще почувствате болка, защото се *пренася по електрически път* по нервите до мозъка. Болката пътува със скоростта на електричеството и затова се чувства така бързо.

Електрически послания постоянно циркулират по тялото за да информират какво се случва във всеки един момент. Без този енергиен



поток няма да бъдете в състояние да виждате, чувате, чувствате, няма да имате вкус и обоняние. Друго очевидно доказателство за съществуването на електричество (енергия) в тялото са електроенцефалографа (ЕЕГ) и електрокардиографа (ЕКГ). Както е известно ЕЕГ регистрира *електрическата дейност на мозъка*, ЕКГ -*електрическата дейност на сърцето*. Тази апаратура се използва в медицинската наука от десетилетия. Виждате я в драматичните телевизионни сериали прикачена към пациентите. И когато престане да дава „сигнали“ пациентът умира. Електрическата ни система е от жизнено значение за физическото ни здраве. Какво би могло да бъде по-очевидно. Когато енергията вече не протича...ние умираме. Попитайте вашия лекар за това. Никой не го оспорва. Факт е, че цивилизацията знае за това от хилядолетия. Преди 5000 години китайците откриват комплексна система от енергийни кръгове в човешкото тяло. Тези енергийни кръгове...или меридиани, както биват наричани...са отправната точка на източната медицина и формира основата на модерната акупунктура, акупресура и широк спектър от други оздравителни техники. Тази енергия циркулира в тялото и е невидима за окото. Не може да се види без високотехнологична техника. По аналогия вие също не виждате

енергията във вашия телевизор. *Но вие знаете, че тя е там поради предизвикания ефект.*

Звукът и картината са доказателствата за това, че енергийният поток съществува.

По същият начин ТЕО ви дава поразителното доказателство, че енергия протича в тялото ви, защото дава онези резултати, които потвърждават съществуването ѝ. Само като потупвате по или около мястото на крайните точки на енергийните меридиани вие ще почувствате дълбоки промени във вашето емоционално и физическо здраве. Тези промени не биха станали, ако не съществуваше енергийната система. Западната медицинска наука до скоро фокусираше предимно върху химическата природа на човешкото тяло и не отделяше достатъчно внимание на тези дискретни, но силни енергийни потоци. Но те *съществуват* и привличат вниманието на разширяващ се кръг от учени. Прочетете тази литература за повече подробности:

****Becker, Robert O. and Selden, Gary. The Body Electric. Morrow, NY, 1985**
****Becker, Robert O. Crosscurrents. Tarcher, NY, 1992**

****Burr, H.S. Blueprint for immortality: the electric patterns of life. Neville Spearman, London, 1972**

****Nordenstrom, B. Biologically closed electric circuits: clinical, experimental and theoretical evidence for an additional circulatory system. Nordic, Stockholm, 1983.**

Нарастващ брой практики намират начини да използват тази жизнена енергийна система за лечение на физически симптоми- Акупунктура, лечебен масаж и хиропрактика са някои от тях. Лавиците в книжарниците са затрупани от книги на тема възможностите на техники основаващи се на енергийните меридиани за лечение на физически симптоми.

Първият експеримент на д-р Калахан

Науката в основата на ТЕО не се развива по обичайния начин. Тя не е открита в лаборатория и след това да е проверена в реалния живот. Вместо това, най-напред някои изключителни действителни събития са показали пътя. Ето и историята. През 1980 година д-р Роджър Калахан е работел с пациент, Мери, за отстраняване на силна фобия от вода. Тя страдала от често главоболие и

кошмари, свързани с нейния страх от вода. В продължение на години тя е търсела помощ от различни терапевти...но без никакъв резултат. Д-р Калахан се опитвал година и половина да ѝ помогне с конвенционални средства. Но и той нямал особен напредък.

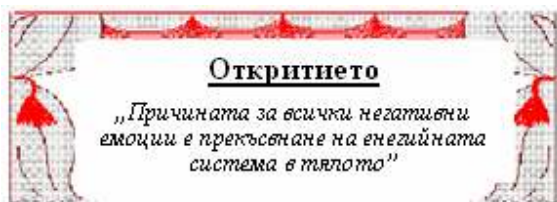
Докато един ден той прекрачил нормалните „граници“ на психотерапията. От любопитство той бил изучавал енергийната система на човешкото тяло и в тази връзка решил да обработи с върховете на пръстите си чрез потупване, мястото под очите на пациентката (крайните точки на стомашния меридиан). Това било предизвикано от оплакванията ѝ за стомашен дискомфорт. За негова голяма изненада, тя заявила, че фобията ѝ изчезнала и се втурнала към плувния басейн, започнала да се плиска с вода по лицето. Нямащо вече страх. Нямащо главоболие. **Всички тези симптоми изчезнали, включително и кошмарите.** Тя била напълно свободна от нейната водна фобия.

Такива резултати са много редки в психотерапията...но са нещо естествено за ТЕО.

Откритието

Сега, имайки предвид всичко това, ето и есенцията на ТЕО. От тук нататък ще го наричаме „Откритието“.

Нега да го разгледаме от перспективата на фобията на Мери. В резултат на нейния страх от вода, енергията протичаща през стомашния ѝ меридиан се прекъсва. Този енергиен дисбаланс е причина за емоционалното ѝ състояние. Потупването под очите изпраща импулси по меридиана, което от своя страна води до нормализиране на енергийния поток.



След балансирането на енергийния меридиан емоционалното напрежение...страхът...също изчезва. Тук е разковничето, което ще научите за вашите нежелани емоции. Те са предизвикани от енергийни прекъсвания. Сега,

нека разгледаме откритието по-подробно. Най-напред забележете какво то *не казва*. То *не казва*, че негативната емоция е причинена от спомена за травмиращото събитие. Много е важно това да се разбере, защото тази презумпция за връзката между травмиращото събитие и отрицателната емоция е основата на конвенционалната психотерапия.

В някои кръгове е общоприета практика да се „лекува паметта“ и да се принуждава пациента да преживява многократно някои болезнено емоционални събития. ТЕО напротив, се отнася с респект към спомена и в същото време третира истинската причина...прекъсването в енергийната система на тялото. Обаждат ми се хора от цялата страна за помощ. Без да ги питам, те неизменно ми разказват с подробности за техните минали травми. Те погрешно мислят, че тези подробности са ми необходими за да им помогна. За тях спомените са причина за проблемите им.

Аз съм дълбоко загрижен и желая да помогна на хората, които без нужда носят със себе си тези спомени с отрицателен емоционален заряд. За това и създадох този курс. Но винаги е странно на хората, когато им кажа, че не е необходимо да преживяват болезнено всички тези ужасни детайли, за да може ТЕО да им помогне. Тези спомени могат да *допринесат* за нежелана емоция (ще разберете това по-късно), но те не са основната *причина*. В тази връзка, не е необходимо да губим време задълбавайки в тях. Излишно е да се прави това.

По този начин в процеса на прилагане на ТЕО емоционалното страдание е сведено до минимум. Ще се наложи да си припомните за кратко вашия проблем (тук може да се получи малък дискомфорт), но това е всичко. Не е необходимо да се преживее отново болката. В действителност ТЕО не толерира продължителен емоционален дискомфорт. Това е един от примерите, доказващ факта, че ТЕО радикално се отличава от конвенционалните методи. В помощ на обучението ви може би ще помогне сравнението между енергийния поток в тялото и този в телевизора. Докато електричеството протича нормално във вашия телевизионен приемник, звукът и картината са ясни. Но какво ще се случи, ако отворите

задния капак и пхнете отверката в тези „електронни спагети“? Вие ще прекъснете или ще пренасочите потока електричество и вътре ще се получи едно електрическо „ззззззт“. Ще настъпи нарушение в звука и картината, телевизорът ще изпита „негативна емоция“. По същия начин, когато енергийната ни система излезе извън баланс, вътре ще се получи електрическият ефект „ззззззт“. С изчистването на това „ззззззт“ (чрез потупване – понякога за това е необходимо голямо изкуство – виж видео материалите). Много съм наясно колко странно звучи това и колко е трудно да се повярва...поне в началото. Аз също не бих повярвал, ако не бях свидетел на толкова възхитителни промени в хората след прилагане на тази техника.



Междинната стъпка...липсващото звено.

Когато приемете това..., когато го „допуснете“...неговата логика не може да се отрече. Тя става очевидна и вие започвате да разбирате всички слабости на другите методи. Например, споменатия по-горе метод „лечение на паметта“ става крещящо погрешен в светлината на това откритие. Приема се, че травмирацията е директната причина за емоционалното разстройство. Това не е така. Има една междинна стъпка...едно липсващо звено...между спомена и емоционалното разстройство. И тази междинна стъпка естествено е прекъсването в енергийната система на тялото. Това е онова прекъсване, „ззззззт“, което е директната причина за емоционалното разстройство. Това е показано графично. Моля, забележете, че ако стъпка 2, междинната стъпка я няма, стъпка 3 е невъзможна. С други думи ...ако споменът не прекъсва енергийната система на тялото, не се получава и негативна емоция.



Ето защо при някои хора спомените създават негативни емоции, а при други не. Разликата е в това, че при някои хора има тенденция енергийната им система да се разбалансира при определен спомен, докато при други няма такава. Имайки това предвид е лесно да се разбере, че методът „лечение на паметта“ пропуска този етап. Той третира стъпка 1 и игнорира стъпка 2. Ето защо при някои хора има тенденция да се влошава състоянието им, когато конвенционалната психология третира паметта, а не причината (енергийното прекъсване).

Третирайки стъпка 1, като пациентът ясно преживява отново стресиращия спомен, води до още повече прекъсвания в енергийната система. Кое то пък означава повече болка, не по-малко. Това може и обикновено усложнява проблема. Ако стъпка 2 е предмет на третиране, а не стъпка 1, тогава ще има относително малко болка. Енергийната система ще бъде балансирана (чрез подходяща процедура – тапнинг, потупване) и вътрешно спокойствие ще замени негативната емоция. Резултатът ще бъде бързо облекчаване, защото именно истинската причина е била третирана. Това непрекъснато се случва с ТЕО. Да се върнем сега отново към „Откритието“. Моля обърнете внимание, че всичко е включено. Там се казва, *„Причината за ВСИЧКИ негативни емоции е прекъсване в енергийната система на тялото.“* Това включва страх, фобии, гняв, скръб, безпокойство, депресия, травмиращи спомени, PTSD, вина и всички ограничаващи емоции в спорта, бизнеса, обществената и творческа дейност. Списъкът е изчерпателен и включва

почти всички лимитиращи емоции, които може да изпитаме. Казано по друг начин, това означава, че всички тези негативни емоции имат една и съща причина...електрическото „ззззззт“ в тялото. Това също така означава..., **че те могат да бъдат отстранени по един и същ начин.**

И така, скръбта има същата причина като травмата, вината, страха и провала на спортиста или актьора. Един и същ общ метод може да се използва за всички тези проблеми. Идеята за „една причина“ е благословия за професионалистите в областта на психическото здраве. Те са свикнали с безконечните обяснения за безбройните проблеми на своите клиенти. Когато разберат, че причината е една, това много облекчава техните усилия.

Може ли да се диагностицира енергийния дисбаланс? Да, наличието на какъвто и да е енергиен дисбаланс може да се открие, чрез използването на уникална техника за диагностициране - тест на мускулите. Всеки, който има уменията да прилага тази техника може да разпознае кой енергиен меридиан (или меридиани) е извън баланс и ще знае кои точно акупунктури да стимулира, чрез потупване – поне така е на теория. Трябва обаче да се знае, че тестът на мускулите изисква много практика и много малко хора добиват тези умения.

Кръгова диагностика. Не е необходимо да знаете нищо за диагнозата за да имате успех с ТЕО. Това е моят принос в това откритие. ТЕО позволява да се избегне диагностиката. Не бива обаче да се разбира, че не е важна способността да се диагностицира. На практика аз преподавам една елегантна версия на поставяне на диагноза във видео материалите „Как да станете универсален терапевт“.

Професионалните терапевти, особено онези които работят с клинически нестабилни пациенти, ще искат да изучат и овладеят и тези материали. "Концепцията за 100% основен ремонт" (описана по-долу) работи прекрасно в замяна. Не е необходима диагноза за болшинството случаи при повечето хора.

Концепцията за 100% основен ремонт

За да се разбере как работи тази концепция нека се върнем отново на аналогията с телевизора. Представяме си, че картината на телевизора е неясна...някъде вътре се е получило онова „ззззззт“...и вие искате да се поправи. Сега си представете, че вашият техник е дошъл без необходимия инструмент за диагностициране. Той не може да каже дали имате нужда от нещо по-голямо, например кинескоп или нещо съвсем дребно като кондензатор. Как тогава той ще поправи телевизора.? Ето отговора: Вместо да поправя вашия телевизор...**той ремонтира целия апарат** – точно както един автомеханик заменя целия мотор. Той заменя всеки електронен детайл...кинескоп, транзистори, жици, всеки кондензатор и т.н. Не преиграва ли? Разбира се да. Но тук важният въпрос е „ще поправи ли той апарата“?. Да, разбира се. В действителност, тъй като той заменя всичко, възможността да го поправи приближава 100%. Разбира се поправката не е възможна, ако телевизорът се намира на място, където сигналът е слаб или има смущения. Но обикновено това не се случва. По същата аналогия някои хора (по-малко от 5%) имат енергийна система, която се поддава на смущения от алергичен тип реакции. Ще обсъдим този въпрос по-късно.

Основната рецепта. Концепцията за 100% основен ремонт е кръговата диагностика на ТЕО. Ние правим повече, отколкото трябва. Използваме един запаметен процес, наречен Основна рецепта, чрез която ние прилагаме достатъчно процедури за да прегледаме цялата енергийна система. По този начин вероятността да отстраним дисбаланса в определен меридиан или „ззззззт“ се увеличава много...въпреки че нямаме уменията да диагностицираме. Единствената разлика между телевизионния техник и ТЕО е, че нашият цялостен преглед трае само минути...не дни. Затова е много практично да се прави това. Концепцията за 100% основен ремонт изисква да потупвате по крайните точки на поредица енергийни меридиани, без да знаете кой от тях е прекъснат. По този начин вие вършите

„излишна работа” и в процеса може да стимулирате точките на енергийни меридиани, които функционират нормално. Може би си задавате въпроса дали това не вреди?

Отговорът е не. „Излишното потупване”, което изисква ТЕО има същият ефект, както при смяната на частите в телевизора. Няма да навредите...а ще поправите това, което не е в ред.

Изводи. До този момент се занимавахме с някои основни моменти и обсъдихме какво да се очаква. Разгледахме въпроса за теорията на ТЕО и узнахме, че „*Причината за всички негативни емоции е прекъсване в енергийната система на човешкото тяло.*” Това е радикално ново откритие и изисква мислене извън нормалните граници за да бъде оценено по достойнство. Научихме също, че поставянето на диагноза за енергийния дисбаланс е важно, но не е практично и

необходимо за да се преподава този курс. За щастие поставянето на диагноза може да се избегне в повечето случаи чрез използването на концепцията за 100% основен ремонт.

Концепцията за 100% основен ремонт изисква една запаметена процедура на потупване. Тази процедура е сърцевината на ТЕО и се нарича Основна рецепта. Това е вашият основен инструмент и „най-добър приятел” за постигане на емоционална свобода. Сега вие вече имате необходимата основа за да оцените силата ѝ. Ще я разгледаме сега.

P.S. Бих искал да напомня, както вече беше казано в уводните коментари, емоционалното и енергийно облекчение чрез ТЕО, често води и до дълбоко физическо изцеление.

Основната Рецепта

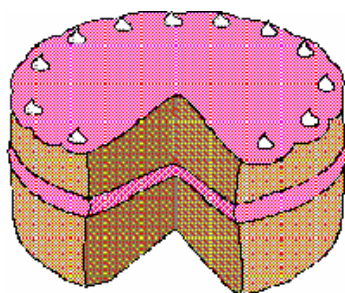
Както приготвяме кейк -- Подготовка

Последователност -- Процедура Гамут от 9 действия -- Последователност (отново)

Напомняща фраза – Настройка за последващите фази

Както приготвяме кейк

Нашата крайна цел с този курс е да ви оборудваме с една лесна за използване рецепта, за да раширявате вашата емоционална свобода. Аз я наричам Основната рецепта и страниците които следват са посветени на нейното развитие. Една рецепта, разбира се, има отделни съставки, които трябва да се прибавят в определен ред. Ако например печете кейк, трябва да използвате захар вместо пипер и трябва



да прибавите захарта, преди да го поставите във фурната. В противен случай...няма да има кейк. Основната рецепта не прави изключение. Всяка съставна част трябва да се изпълни точно, както е описана и да се следва определен ред. В противен случай...няма да има резултат. Въпреки, че ще си направя труда да я обясня подробно, Основната рецепта е много лесна за възпроизвеждане. *Веднъж запомнена процедурата може да се изпълни за около 1 минута.* Ще бъде необходима малко практика, разбира се, но след няколко опита процесът става познат и вие ще можете да печете вашия кейк на емоционалната свобода със затворени очи. Така вие ще се окажете на пътя на

усъвършенстването на ТЕО и да се възползвате от всички награди, които техниката предлага.

Позволете ми тук да отбележа, че различни **съкратени** варианти са описани в Част II на този наръчник и може да се видят на видео #1 на Част II.

Тук описвам *цялата* Основна рецепта, тъй като тя е фундамента на целия процес.

Опитният практик може да предпочете използването на съкратени варианти, защото съкращават необходимото време наполовина. Цялата Основна рецепта се състои от четири съставни части...две от които са идентични. Те са:

1. Подготовка
2. Последователност
3. Процедура 9 Гамут
4. Последователност

Всички те са обяснени подробно по-долу.

Съставна част #1...Подготовка

Прилагането на Основната рецепта е също както да отидете на боулинг. При боулинга има машина, която подготвя кеглите и ги аранжира в перфектен ред в края на коридора. След като „подготовката“ е направена, не ви остава нищо друго, освен да хвърлите топката за да ударите кеглите. По подобен начин, Основната рецепта има една рутинна подготовка в началото, за да „подготви“ вашата енергийна система, сякаш е комплект от кегли. Тази рутинна дейност (наречена Подготовка) е жизнено важна за целия процес и подготвя енергийната система така, че останалата част от Основната рецепта (топката) да свърши своята работа. Вашата енергийна система разбира се *в действителност* не е комплект от кегли. Тя е комплект от деликатни електрически кръгове. Аз правя тази аналогия с боулинга, само за да ви дам идея за целта на фазата

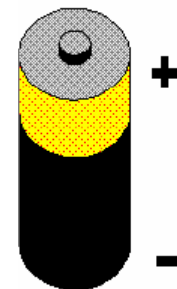
Подготовка и необходимостта да...**се осигури правилното ориентиране на енергийната система, преди да се опита да се премахнат прекъсванията в нея.**

Вашата енергийна система е обект на електрически смущения, които могат да блокират балансиращия ефект на процедурата потупване. Ако съществува, тези блокиращи смущения трябва да се премахнат или Основната рецепта няма да работи. Премахването им е работа на фазата Подготовка. На технически език, блокиращите смущения имат формата на *обърнат поляритет* на вашата енергийна система. Това не е същото като *енергийните прекъсвания*, които предизвикват негативните ви емоции.

Една друга аналогия може да помогне тук и да улесни обясненията. Представете си един типичен портативен електронен апарат, като например магнетофона.

Както всички такива апарати, за да работи трябва да му се поставят батерии и то *да се поставят правилно*. Сигурен съм, че сте забелязали как на батериите са отбелязани (+) и (-). Тези знаци определят *поляритета*. Ако поставите батериите съобразявайки се с инструкциите за (+) и (-) електричеството протича нормално и апаратът работи отлично. Но какво става, ако батериите са поставени обратно? Опитайте някой път. Магнетофонът няма да работи. Сякаш батериите са махнати.

Ето какво се получава, когато е налице *обърнат поляритет* на вашата енергийна система. Като че ли батериите ви са поставени обратно. Не казвам, че вие



преставате да функционирате напълно...че сте вече с „краката напред“ и умираете..., а че прогресът някъде *се* блокира. Този *обърнат поляритет* си има официално име. Нарича се

Психологическа Реверсия „ПР“, или Психологически обрат (психологически обърнат поляритет) и представлява едно изключително откритие с широк спектър на приложение във...**всички сфери лечение и лично усъвършенстване.** Това явление е причината за някои хронични заболявания и защо слабо се поддават на конвенционално лечение. То също се явява причина за това, че някои хора много трудно намаляват теглото си или се отказват от зависимости. Буквално това е автосаботаж. Цял курс може да се посвети и това е направено в Част II на този наръчник. Засега е достатъчно да знаем само някои основни неща за Психологическата реверсия, които се отнасят до ТЕО и...още по-важно...как да коригираме това явление. Психологическата реверсия се причинява от самоунищожавашото негативно мислене, което често присъства несъзнателно и ние не знаем за него. Най-общо, то ще присъства...и ще пречи на ТЕО...около 40% от времето. При някои хора много малко се проявява (това е рядко), докато други са затънали в него в повечето време (това също е рядко). Повечето хора са някъде по средата на тези две крайности. Това явление не създава никакви чувства във вас, така че не можете да знаете дали присъства или не. Дори и на-позитивните хора го имат...включително и вие. Ако го има, ще спре всеки опит за лечение, включително и ТЕО, ще замре в движение. Ето защо...**трябва да се коригира за да сработи по-нататък Основната рецепта.** Верни на концепцията за 100% основен ремонт, ние коригираме Психологическата реверсия, *дори и да я няма.* Това трае само 8 – 10 секунди, ако я няма не ще навреди. Но ако *присъства*, голяма преграда пред вашия успех ще бъде отстранена. След като казах това, ето как се извършва Подготовката.

Състои се от две части...

1. Повтаряте 3 пъти утвърждаваща фраза, докато...
2. Разтривате "Възпаленото място" или алтернативно потупвате точката "Удар Карате" (ще бъдат обяснени).

Утвърждаваща фраза

Доколкото причината за Психологическата реверсия е негативното мислене, не бива да е изненада, че за коригирането ѝ се използва неутрализираща утвърждаваща фраза. Тя изглежда така.

Въпреки, че имам (изпитвам) това

_____ ,
аз дълбоко и напълно приемам себе си.

Празното място се запълва с кратко описание на проблема обект на терапия. Ето някои примери.

***Въпреки, че имам (изпитвам) този страх да говоря пред публика, аз дълбоко и напълно приемам себе си.*

*** Въпреки, че имам това главоболие, аз дълбоко и напълно приемам себе си.*

*** Въпреки, че имам (изпитвам) този гняв към баща ми, аз дълбоко и напълно приемам себе си.*

*** Въпреки, че имам този спомен от войната, аз дълбоко и напълно приемам себе си.*

*** Въпреки, че имам този схванат врат, аз дълбоко и напълно приемам себе си.*

*** Въпреки, че имам тези кошмари, аз дълбоко и напълно приемам себе си.*

*** Въпреки, че имам това силно влечение към алкохол, аз дълбоко и напълно приемам себе си.*

*** Въпреки, че имам този страх от змии, аз дълбоко и напълно приемам себе си.*

*** Въпреки, че имам тази депресия, аз дълбоко и напълно приемам себе си.*

Това е само част от списъка, разбира се, защото възможните проблеми, обект на ТЕО са безкрайни. Моля, имайте предвид,

че на видео и аудиозаписите, включени в този курс, Адриен и аз прилагаме различни варианти на утвърждаваща фраза. Може да ни чуete да казваме утвърждаваща фраза, като...

******"Аз приемам себе си въпреки, че имам това _____." или

******"Въпреки, че имам това _____, аз дълбоко и напълно приемам себе си."

или

******"Аз обичам и приемам себе си, въпреки че имам това _____."

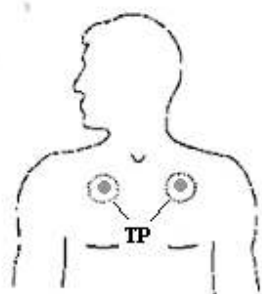
Всички тези утвърждаващи фрази са правилни, защото следват един и същ общ формат. Това е...те признават проблема и създават себеприемане, независимо от съществуването на проблема. Това е, което е необходимо да съдържат утвърждаващите фрази за да бъдат ефективни. Вие можете да използвате всяка една от тях, но аз ви препоръчвам да използвате класическия вариант, защото лесно се запомня и практиката показва, че върши добра работа. Сега някои интересни моменти по отношение утвърждаващата фраза...

******Няма значение дали вярвате в това което казвате или не...просто я произнасяйте.

******По-добре е да я произнесете с чувство и акцент, но дори да я кажете рутинно отново ще свърши работа.

******Най-добре е да я произнасяте силно на глас, но ако сте в ситуация, където предпочитате да я шепнете...давайте, направете го. Вероятно ще има ефект. За да прибавите към ефективността на утвърждаващата фраза, Подготовката включва едновременно с това и разтриване на „Чувствителното (възпалено) място"...или...потупване в точката „Удар карате”. Те са описани тук.

Чувствителното (възпалено) място



Има две такива точки и няма значение коя от двете разтривате.

Намират се в ляво и дясно на гърдите и ще ги намерите така: В основата на гърлото, там където мъжете връзват възела на вратовръзката. Опипайте там и ще намерите една вдлъбнатинка във формата на U, на върха на вашия стернум (гръдната кост). От началото на тази вдлъбнатинка премерете надолу към центъра около 7 см и над 7 см в ляво или дясно. Би трябвало да се намирате в горната лява или дясна половина на гръдния кош. Ако притиснете и разтриете силно това място в радиус 5 см ще намерите т.н. „чувствително място”. Това е мястото, което трябва да разтривате докато произнасяте утвърждаващата фраза. Това място е чувствително, когато го разтривате силно, защото там има лимфни възли. Когато го разтривате лимфната течност се разнася. За щастие след след няколко поредни разтривки, лимфната течност се разнася напълно и възпалението преминава. След това вече не чувствате този дискомфорт. Като говоря за болка, нямам предвид непоносима болка. Във всички случаи тя е поносима и не трябва да причинява дискомфорт. В случай, че има болка, просто леко намалете натиска. Също така ако имате в тази област някаква операция и или някаква друга причина да не притискате това място, *преминете на другата страна*. И двете страни са еднакво ефективни. Но все пак ако имате някакви съмнения, консултирайте се с вашия наблюдаващ лекар преди да продължите ...или...вместо това потупвайте в точка „Удар карате”.

Точката „Удар карате”

Точката „Удар карате” (съкратено **КС**) се намира в центъра на месестата външна част на вашата ръка (която и да е ръка) между върха на китката и основата на

малкия пръст или...казано иначе...частта на ръката ви, която използвате за да нанесете удар при карате.

Вместо да разтривате тази точка, както правите в точка

„възпаленото място”, вие

енергично *потупвате* „Удар карате” с върховете на показалеца и средния пръст на другата ръка. Вие *можете* да използвате точката „Удар карате”, на която и да е ръка, но по-удобно е да се потупва с пръстите на ръката с която си служите обикновено (лява или дясна). Ако си служите с дясната ръка например, потупвате точката карате на лявата ръка с пръстите на дясната ръка.



Кое да използвате – чувствителното място или точката карате?

След дългогодишен опит с двата метода, практиката е доказала че разтриване на възпаленото място е малко по-ефективно, отколкото потупване в точка карате. Не може да се каже, че превъзхожда значително потупване в КС, но *се* предпочита. Защото фазата Подготовка е така важна за разчистване пътя за остатъка от Основната рецепта, аз ви призовавам да използвате възпаленото място, вместо точката карате. Това е малко повече във ваша полза. Но трябва да се има предвид, че точка КС също ще изчисти блокиращите смущения в повечето случаи. Чувствайте се напълно свободни да използвате и този вариант, ако възпаленото място не е подходящо по някаква причина. Ще забележите на видео материалите, че често инструктирам хората да потупват точка карате, вместо да разтриват чувствителното място. Това е по-лесно да се покаже, когато съм на сцената.

Кратко резюме

След като вече знаете отделните части на фаза Подготовка, нейното изпълнение е лесно. Създавате кратка фраза или една дума за да запълните празното поле на утвърждаващата фраза и след това...**повтаряте тази фраза с чувство 3 пъти, докато разтривате Чувствителното място или потупвате непрекъснато точка карате.** Това е всичко. След няколко опита ще бъдете в състояние да изпълните Подготовката за около 8 секунди. След като правилно проведете Подготовката, вие сте готови за следващата съставна част на Основната рецепта...Последователност (манипулацията тапинг - потупване).

Съставка #2...Последователност

Концепцията на фаза Последователност е много проста. Включва потупване по крайните точки на основните енергийни меридиани на тялото и е методът, чрез който се балансира „зззззт” в енергийната система. Преди да установите къде са тези точки са ви необходими някои насоки, как да проведете този тапинг процес (потупването).

Насоки как да се извършва тапинга - потупването: Потупването може да се извършва с една от двете ръце, но е по-удобно това да става с тази ръка, с която си служите по принцип (това означава с дясната ръка, ако си служите предимно с нея). Потупвайте с върховете на показалеца и средния пръст. Така се покрива повече повърхност, отколкото да потупвате само с един пръст и ви позволява да покриете по-лесно точките. Потупвайте солидно, но не чак толкова, че да се нараните. Потупвайте около 7 пъти върху всяка точка. Казвам около 7

пъти, защото едновременно с това ще повтаряте „напомнящата фраза“ (която се обяснява по-нататък) и ще ви бъде трудно да броите. Ако потупвате малко повече или по-малко от 7 (от 5 до 9 ще бъде напълно достатъчно).

Повечето от точките се намират от двете страни на тялото и са разположени симетрично. Няма значение от коя страна потупвате, може и да сменяте по време на манипулацията. Например, може да потупвате под дясното око, по-надолу под лявата мишница

и т.н.

Точките: Всеки меридиан има две крайни точки. За нуждите на Основната рецепта е достатъчно да се

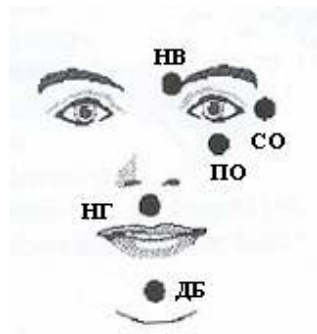
стимулира само една от точките, за да се балансират евентуални прекъсвания, ако има такива. Тези крайни точки са близо до повърхността на тялото и така са по-лесно достъпни, отколкото другите точки на меридианите, които се намират по-дълбоко. Това което следва, са инструкции как да установите крайните точки на тези меридиани, които са важни за Основната рецепта. Всички те заедно...обработени в показания ред...формират фазата Последователност.

В началото на веждата, точно над и от едната страна на носа. Абривиатурата на тази точка е **НВ за начало на веждата.

Върху костта, граничеща с ъгъла на окото. Тази точка съкратено е **СО - в страни от окото.

Върху костта под окото, около 2.5 см под вашата зеница. Тази точка съкратено е **ПО.

**В малкото пространство между носа и горната устна. Тази точка съкратено е

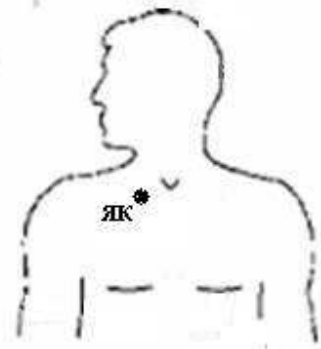


обозначена **НГ** – под носа и над горната устна.

По средата между долната устна и брадичката. Въпреки, че не е директно в върху брадичката, ние я наричаме точката на брадата, защото добре обяснява и лесно се разбира от хората. Тази точка е съкратена **ДБ за долна устна и брада.

**Там

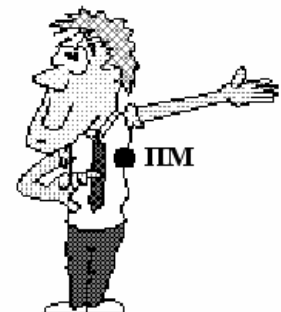
където се събират стернума (гръдната кост), ключицата и първото ребро. За да установите тази точка, най-напред поставете



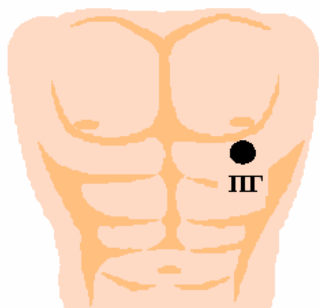
показалеца си в ямичката над гръдната кост (там където е възелът на вратовръзката при мъжа). От дъното на ямичката **У** придвижете показалеца право надолу около 2.5 см и 2.5 см наляво или на дясно. Тази точка се съкращава **ЯК** за ключица, *въпреки че не е разположена върху самата ключица*. Тя е в началото на ключицата и я наричат точката на яката ключица (като яката на ризата), защото е много по-лесно да се нарече така, отколкото, „където се събират стернума (гръдната кост), ключицата и първото ребро.“

**В страни на тялото на нивото на зърната на гърдите (при мъжа) или по средата на сутиена (при жените). Намира се на около 11

см под мишницата. Тази точка се съкращава **ПМ** - под мишницата.



**За мъжете около 2.5 см под зърната на гърдите. За жените, се намира под гърдите, където се събират с гръдния кош.



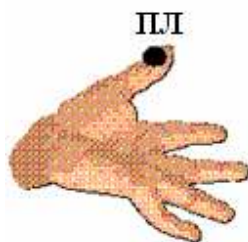
Тази точка се съкращава ПГ – под гърдите. Както се обяснява по-долу, тази точка е добавена за това пособие.

**От външната страна в основата на нокътя на палеца.

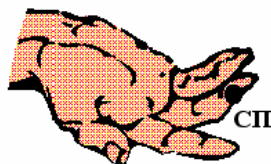
Тази точка е съкратена ПЛ за палец.

**От външната страна в основата на нокътя на показалеца (това е страната обърната към палеца).

Тази точка се съкращава ПК за показалец.



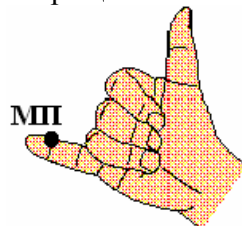
**От външната страна в основата на нокътя на средния пръст.



Тази точка е съкратена СП за среден пръст.

** От външната страна в основата на нокътя на малкия пръст. Тази точка се

съкращава МП за малък пръст.



**Последната точка е Удар карате...която вече беше обяснена във фазата Подготовка. Намира се по средата на месестата част на външната част на дланта между върха на костта на китката и основата на малкия пръст. Тя се

съкращава КС за Удар карате.

Съкращенията на тези точки са резюмирани по-долу, в същия ред, даден тук.



НВ = Началото на веждата

СО = Страничната кост, граничеща с ъгъла на окото

ПО = Под окото

НГ = Между носа и горната устна

ДБ = Между долната устна и брадичката

ЯК= Под ямичката на врата, точката в която се събират ключицата, гръдната кост и първото ребро

ПМ= На около 11 см. под мишниците

ПГ = Под гърдите

ПЛ = Палец

ПК = Показалец

СП = Среден пръст

МП = Малък пръст

КС = Удар карате

Моля, отбележете, че тези точки са разположени и подредени тук *по тялото надолу*. Това означава, че всяка следваща точка е *под* предишната. Което пък дава възможност лесно да се запаметят. Като се мине по тях няколко пъти и са ваши за

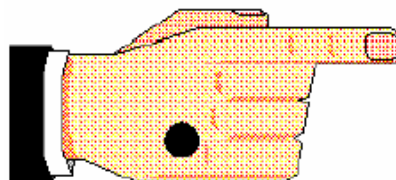
винаги. Също имайте предвид, че точка ПГ беше прибавена след като бяха подготвени видео материалите, които съпътстват този курс. По принцип тази точка бе извадена от списъка, защото е неудобно за дами да я използват в социални ситуации (на обществени места). Въпреки това ТЕО резултатите с нея са отлични и аз я включвам тук за да ги окомплектовам.

Съставка #3... Процедура Гамут от 9 действия

Процедурата Гамут, състояща се от 9 действия е може би най-странно изглеждащия процес в ТЕО. Целта на тази процедура е да направи „фина настройка” на мозъка и това се постига чрез въртене на очите, тананикане и броене на числа. Чрез свързващи нерви, определени части на мозъка се стимулират, когато очите се въртят. Дясната част на мозъка (съзидателната) се ангажира, когато тананикане някаква мелодия, а лявата (цифровата), когато броите. Процедурата Гамут 9 действия трае около 10 секунди, като в това време се извършват 9 „стимулиращи мозъка” действия и едновременно постоянно се потупва една от енергийните точки на тялото...точката Гамут. След дългогодишен опит е установено, че тази рутинна дейност допринася за ефективността на ТЕО и ускорява прогреса към постигане на емоционална свобода... особено когато се провежда в т.н. *сандвич* между две фази Последователност. Един от начините за лесно запомняне на Основната рецепта е да се гледа на нея като на сандвич. Фазата „Подготовка” е подготовката на сандвича, а двете филии хляб са фазите Последователност и между тях шунката е процедурата Гамут. Това изглежда така...

Сандвич Последователност (хляб) с шунка 9 Гамут (шунка) Последователност (хляб)

За да изпълните процедурата гамут 9-те действия, най-напред трябва да определите къде е точката Гамут. Намира се на обратната страна на която и да е от двете ръце и е на около 1.5 см от свивката на пръстите, когато са в юмрук в основата на безименния и малкия пръст. Там се образува малка вдлъбнатинка. Ако си



Точка Гамут

представите един равнобедрен триъгълник, чиято основа е линия, която свързва основата на безименния и малкия пръст, а другите две страни се събират във върхната точка гамут. Следват 9-те различни действия, докато непрекъснато се барабани по точка гамут. 9-те действия са:

1. Очите са затворени.
2. Очите са отворени.
3. Погледът се отправя рязко надолу в дясно, а главата е неподвижна.
4. Погледът рязко надолу в ляво, главата неподвижна.
5. Въртене на очите по часовниковата стрелка, като носът е центърът на часовника и се опитвате да видите всичките му числа.
6. Също като #5, само че въртенето е в обратна посока.
7. 2 секунди тананикане с „mmm” на мелодия (препоръчва се Честит Рожден Ден!)
8. Бързо се брои на глас от 1 до 5.
9. Отново 2 секунди тананикане.

Отбележете, че 9-те действия са представени в определен ред и аз препоръчвам така да се запомнят. Все пак може този ред да се обърка, стига да се направят всичките 9... и 7,8 и 9 да вървят в пакет. Това е, 2 сек. тананикане...после броене...след това отново тананикане, в този ред. Опитът с годините показва, че това е много важно. Имайте предвид също така, че за някои хора тананикането на ЧРД носи спомени за нерадостни рождени дни. В такива случаи или провеждате ТЕО за освобождаване от тези негативни спомени...или...тананикане друга мелодия и ги оставяте засега.

Съставка #4...Последователност (отново)

Четвъртата... и последна... съставка на Основната рецепта вече бе разгледана по-горе. Тя е идентична фаза последователност.

Напомнящата фраза

Веднъж запомнена Основната рецепта ви става доживотен приятел. Може да се прилага на безкраен списък от емоционални и физически проблеми и води до облекчение от повечето такива. Но има още една концепция, която трябва да развием, преди да започнем прилагането на Основната рецепта за неутрализиране на даден проблем. Нарича се Напомнящата фраза. Когато в американския футбол нападателят хвърли пас, той цели определен футболист. Той не хвърля топката просто така във въздуха, надявайки се някой да я хване. По същият начин Основната рецепта трябва да е насочена към определен проблем. В противен случай ще има малък или никакъв ефект. Вие „насочвате” Основната рецепта, като я прилагате докато „сте настроени” към проблема, от който желаете да се освободите. Това казва на вашата система кой проблем ще

получи „пас”. Спомнете си откритието, което твърди, че...

"Причината за всички негативни емоции е прекъсване в енергийната система на човешкото тяло."

Негативните емоции се появяват, защото сте настроени към определени мисли или обстоятелства, които в отговор причиняват прекъсвания във вашата енергийна система. Иначе функционирате нормално. Страхът от височина не присъства, например, когато четете хумористичната част на неделния вестник (т.е. не сте настроени към проблема страх от височина). Настройката към проблема може да се направи дори само като се мисли за него. В действителност настройване към *означава* да се мисли за проблема. Самата мисъл за проблема ще предизвика енергийните прекъсвания, които тогава... и само тогава...могат да бъдат балансиране чрез прилагане на Основната рецепта. Без настройка към проблема...с което ще създадете тези енергийни прекъсвания...Основната рецепта не прави нищо. Настройването е видимо лесен процес. Вие само мислите за проблема, докато прилагате Основната рецепта. Така е...поне на теория. Обаче може да се окаже малко трудно за вас да мислите съзнателно за проблема, докато в същото време потупвате, тананикате, броите и т.н. Ето защо съм въвел Напомняща фраза, която повтаряте непрекъснато докато прилагате Основната рецепта. Напомнящата фраза е само една дума или кратка фраза, която характеризира проблема и която вие силно на глас повтаряте всеки път, когато обработвате поредната енергийна точка във фаза Последователност. По този начин вие непрекъснато „напомняте” на вашата система за проблема, върху който работите. Най-добрата Напомняща фраза обикновено е идентична с тази, която използвате за Утвърждаващата фраза при Подготовката. Например, ако работите

върху страх да говорите пред публика, Утвърждаващата фраза ще бъде...
„Въпреки, че изпитвам този страх да говоря пред публика, аз дълбоко и напълно приемам себе си.”

...страх да говоря пред публика...е идеален кандидат за Напомняща фраза от тази Утвърждаваща фраза. Ще забележите, че понякога Адриен и аз използваме по-кратки версии на тази Напомняща фраза, когато работим с хора на видеозаписите, включени в този курс. Ние например може да използваме само „да говоря пред публика”, вместо дългата версия. Това са някои съкратени варианти, които използваме след години натрупан опит в работата с тази техника.. За вашите цели, вие може да си опростите нещата, като използвате идентични думи за Напомняща фраза от Утвърждаващата фраза при Подготовката.

Така ще намалите до минимум евентуална грешка. Тук един интересен момент, който може би ще забележите в аудио и видео материалите. Когато Адриен и аз помагаме на хората с ТЕО *не винаги ги караме да повтарят напомняща фраза*. Това е защото с времето сме разбрали, че дори само произнасянето на утвърждаващата фраза по време на подготовката, обикновено е достатъчно за да се „настрои” съзнанието към проблема. Подсъзнанието държи проблема по време на Основната рецепта, независимо че всички останали действия – потупване, тананикане, броене и т.н. би следвало да разсейват. Но това не *винаги* е вярно и ние с нашия опит можем да се ориентираме дали е необходимо произнасянето на напомняща фраза. Както вече казах, обикновено не е необходимо но...**когато е необходимо то наистина е необходимо и трябва да се използва.**

Красивото в ТЕО е, че в тази връзка вие не е необходимо да имате нашия опит. Не е необходимо да сте в състояние да

определите дали е необходима напомняща фраза или не. Вие само *предполагате* че винаги е необходима и по този начин си осигурявате да сте настроени винаги към даден проблем, като повтаряте напомнящата фраза. Не пречи да повтаряте напомнящата фраза, когато не е необходимо и тя ще ви бъде безценен инструмент, когато трябва да я има. Тя е част от концепцията за 100% основен ремонт, спомената по-рано. Ние правим много работи във всяка фаза на Основната рецепта, които може да не са необходими за даден проблем. Но когато някоя специална част на Основната рецепта *е* необходима...**това е абсолютно критично**. Не пречи да се включи всичко...дори и това, което не е необходимо...и *това отнема само по една минута на всеки кръг с ТЕО*. Това *винаги* включва повтаряне на Напомнящата фраза всеки път когато обработвате поредната енергийна точка по време на фазата Последователност. Не струва нищо да се включи...дори и време...защото се повтаря по време на потупването на енергийните точки – 7 пъти. Концепцията за напомнящата фраза е лесна. Но за да завърша включвам по-долу няколко примера:

***главоболие*

***гняв към баща ми*

***спомен от войната*

***стегнат врат*

***кошмари*

***стремеж към алкохол*

***страх от змии*

***депресия*

Настройка за допълнителни сеанси

Да кажем, че използвате Основната рецепта за някакъв проблем (страх, главоболие, гняв...).

Понякога проблемът просто ще изчезне след една процедура, а в други случаи може да се постигне само частично

облекчение. Когато е постигнат само частичен успех, ще бъде необходимо да се проведат допълнителни процедури. Тези последващи процедури трябва да бъдат леко приспособени, за да се постигнат най-добри резултати. Една от основните причини при първия опит да не е елиминран напълно проблема, е защото се е появила отново психологическата реверсия (психологическият обрат)...онзи смущаващ блокаж за чието коригиране се провежда фазата Подготовка.

Този път Психологическият обрат се появява в малко по-различна форма. Вместо да блокира изцяло прогреса, той блокира всякакъв *остатъчен* прогрес. Вие вече сте постигнали известен резултат, но сте стопирани към пълен успех, защото Психологическият обрат се появява по начин, който ви възпира *все още да се подобрите*. Тъй като подсъзнанието приема нещата буквално, последващите опити с Основната рецепта трябва да подчертаят факта, че работите по *остатъчния проблем*. В тази връзка и утвърждаващата фраза, която се съдържа във фазата Подготовка, както и напомнящата фраза трябва да бъдат съответно коригирани. Ето новият формат на утвърждаващата фраза:
*Въпреки, че аз **все още** имам **известен** _____, аз дълбоко и напълно приемам себе си.*

Отбележете, че са въведени подчертаните думи (***все още** & **известен***) и как те променят акцента на утвърждаващата фраза към *напомняне* за проблема. Би трябвало да е лесно да се направи това изменение и след малко повече опит вие ще се чувствате напълно естествено в новия вариант. Изучете променените утвърждаващи фрази по-долу. Те отразяват промените в оригиналните фрази, споменати вече в този раздел.

*** Въпреки, че аз **все още** имам **известен** страх да говоря пред публика, аз дълбоко и напълно приемам себе си.*

*** Въпреки, че аз **все още** имам **известно** главоболие, аз дълбоко и напълно приемам себе си.*

*** Въпреки, че аз **все още** изпитвам **известен** гняв към баща ми, аз дълбоко и напълно приемам себе си.*

*** Въпреки, че аз **все още** имам **известни** спомени от войната, аз дълбоко и напълно приемам себе си.*

*** Въпреки, че аз **все още** имам **известно** схващане във врата, аз дълбоко и напълно приемам себе си.*

*** Въпреки, че аз **все още** имам **известни** кошмари, аз дълбоко и напълно приемам себе си.*

*** Въпреки, че аз **все още** имам **известно** силно влечение към алкохола, аз дълбоко и напълно приемам себе си.*

*** Въпреки, че аз **все още** имам **известен** страх от змии, аз дълбоко и напълно приемам себе си.*

*** Въпреки, че аз **все още** изпитвам **известна** депресия, аз дълбоко и напълно приемам себе си.*

Напомнящата фраза също лесно се променя.

Само поставяте думата *остатъчен* пред използваната досега фраза. Ето като примери, променени версии на предишни напомнящи фрази.

***остатъчно главоболие*

***остатъчен гняв към баща ми*

***остатъчен спомен от войната*

***остатъчно схващане във врата*

***остатъчни кошмари*

***остатъчно силно влечение към алкохол*

***остатъчен страх от змии*

***остатъчна депресия*

С това завършваме характеристиките на Основната Рецепта. Необходими са ви още две неща за да бъдете ефективни в приложението ѝ. Вие трябва да я *запомните* и да се запознаете с няколко *препоръки как да я прилагате*. Тези *препоръки* следват.

Съвети как да се прилага ТЕО

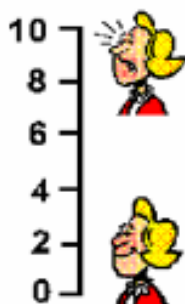
**Оценка на постигнатия резултат - Аспекти – Настойчивостта се възнаграждава –
Бъдете конкретни където е възможно
Ефект на генерализацията – Опитвайте при всякакви проблеми – ТЕО в черупка**

ТЕО е забележително лесна техника за приложение. Само аранжирате според нуждите 1-минутната Основна рецепта с утвърждаваща и напомняща фраза, характеризиращи проблема. След това правите толкова процедури, колкото са необходими за да изчезне проблема. Този лесен процес може да се използва с постоянство, буквално **да пренастроите вашата система**. Това ще ви разтовари от страховете, гнева, скръбта, депресията и други негативни емоции, които спъват със спирачките си живота на хората. И....с времето....може да ви облекчи от главоболие, астма, болка и безкраен списък болести. Този раздел от курса добавя някои съвети...някои полезни прозрения...за да можете по-добре да използвате ТЕО. Въвежда ви в кухнята на нещата и ви помага да изградите стабилна основа за вашите нови умения.

Оценка на постигнатия резултат

Ще забележите на видео и аудио материалите, че Адриен и аз непрекъснато искаме от хората да оценяват степента на проблема по скалата от 0 до 10 (където 10 представлява максимален интензитет, а 0 – никакъв). Това дава база за сравнение, за да можете да определите вашия прогрес. Може да започнете от 6, например, и след това да спаднете на 3...и след това на 1...и накрая да сведете проблема до 0...след като сте приложили

Скала за оценка



съответните процедури на Основната рецепта. Винаги трябва да оценявате интензитета какъвто е В МОМЕНТА...докато мислите за него,,а не да мислите какъв би бил в действителна ситуация. Помнете, че Основната рецепта балансира прекъсванията във вашата енергийна система, които са налице СЕГА, докато сте настроени към мисълта или обстоятелствата. Ето един пример, как става това. Да речем, че имате страх от паяци, който желаете да преодолеете. Ако в дадения момент няма паяк, за да ви създаде негативна емоция, затворете очи и си представете че виждате паяк или си представете предишна ситуация, когато паяк ви е уплашил. Оценете интензитета на емоцията по скалата от 0 до 10 *каквато съществува в МОМЕНТА докато мислите за нея*. Ако оценявате на 7, например, значи вие имате база за сравнение по която да се ориентирате за постигнатия прогрес. Сега проведете една процедура с Основната рецепта и си представете отново паяк. Ако не можете да откриете никаква следа от предишния емоционален интензитет, значи вие сте приключили с този проблем. А ако сте стигнали само до 4, то вие трябва да направите допълнителни процедури, докато стигнете до 0.

Аспекти



Всеки аспект, когато съществува, се разглежда като отделен проблем

Може би се чудите сега, дали ако постигнете 0 като само *мислите* за паяци, това ще издържи и в действителна ситуация, когато ще се сблъскате с *истински* паяк. Обикновено отговорът е **...да!** В повечето случаи ергийните прекъсвания, които се получават когато *мислите* за паяк са същите, когато сте в действителна ситуация, в присъствието на *истински* паяк. Затова балансираната енергийна система ще издържи и при действителни обстоятелства. Изключения ще има ако се появи нов аспект на проблема в действителната ситуация, който не е присъствал, когато сте мислили за него. Например, вие може да сте си *мислили* за паяк, който е бил неподвижен. Ако движението на паяка е важен аспект на вашия страх и... ако е отсъствал в мисълта ви когато сте приключили с проблема..., тогава част от страха ще се появи отново, когато видите движещ се паяк. Това е напълно резонно и *не означава, че ТЕО не работи*. Това показва, че има още работа да се върши. Приложете Основната рецепта върху новия аспект (движещ се паяк) до тогава, докато емоционалната ви реакция се сведе до 0. След като се елиминират всички аспекти, вашата фобийна реакция по

отношение паяците ще бъде история и вие ще се чувствате напълно спокойни в тяхно присъствие. Понятието аспекти е много важно в ТЕО. Както при примера с паяка, някои проблеми се състоят от много отделни проблеми...или техни аспекти...и основният проблем няма да бъде преодолян напълно, докато всички те не бъдат подложени на обработка. В действителност, всички тези аспекти са отделни проблеми, независимо от това, че изглеждат свързани. Страхът от паяк стоящ на едно място и страхът от движещ се паяк изглеждат взаимосвързани. Но те са два отделни проблема и трябва да се обработят с ТЕО по отделно. Различни аспекти са възможни с всеки отделен проблем, който желаете да неутрализирате с ТЕО. Понякога те представляват серия от травмиращи спомени, като спомени от война, насилие или изнасилване. Всеки от тези спомени се явява отделен проблем или аспект и трябва да бъде предмет на ТЕО индивидуално, за да се получи пълно облекчение. Моля да разберете, че когато са налице няколко аспекта на един *емоционален* проблем, може да не забележите облекчение, докато не се сведат до 0 всички тези аспекти с Основната рецепта. Това става много ясно, когато се сравнят емоционални проблеми с *физически* симптоми. Ако например, имате едновременно главоболие, зъбобол и болки в стомаха, няма да получите облекчение, докато не отстраните всички тези симптоми. Болката може да се променя, но това продължава да е болка. Така е и с *емоционалните* проблеми, които имат различни аспекти. Докато не се премахнат всички аспекти, няма да чувствате облекчение, въпреки че сте се погрижили за неутрализирането на 1 или повече аспекта..

Настойчивостта се възнаграждава

Като начинаещ с ТЕО ще ви липсва опит да идентифицирате специфичните аспекти на един проблем и да можете да ги третирате индивидуално с Основната рецепта. Това е нормално. Трябва само да определите чувството и да третирате това чувство с

Основната рецепта. Вашето подсъзнание знае върху какво работите. Вие може да определите това „чувство“ с утвърждаваща фраза, като... *„Въпреки, че изпитвам това чувства, аз дълбоко и напълно приемам себе си“* и напомняща фраза... *„това чувство“*. **Моля ви да разберете, че болшинството проблеми, обект на Основната рецепта не са натоварени с многобройни аспекти.** Повечето проблеми е лесно да се идентифицират и също така лесно да се неутрализират. Но за всеки случай, ако вие имате специфични аспекти на даден проблем, които не сте в състояние да определите, аз ви препоръчвам да правите по 3 поредни процедури с Основната рецепта за „това чувство“ или „този проблем“ веднъж дневно (което ще ви отнеме по 3 минути на ден) в продължение на 30 дни. Вашето подсъзнание има начин да извади на повърхността това, което е необходимо и вие би трябвало да почувствате облекчение далеч преди да са изтекли 30-те дни. ТЕО, както разбирате е... **много гъвкав процес**...и често постига прогрес и по проблеми, за които не сте и мислили.

Бъдете конкретни, където е възможно

Най-добре е да бъдете конкретни, когато това е възможно. По този начин вие ще можете ефикасно да занулите страх, болката, спомена и т.н. и да ги елиминирате от вашия ограничаващ товар. Понякога ние смесваме поредица от специфични проблеми под общия знаменател на един голям проблем. Това осакатява вашия прогрес с ТЕО. Например, много хора искат да имат по-добро „самочувствие“, без да разбират че това е общ етикет, който служи за всеобхващаща фраза на редица *специфични* проблеми (спомени за малтретиране, отхвърляне, провал и/или страх от всякакъв вид). Този, който е бил подложен на сериозно отхвърляне като дете, е много вероятно да не се чувства адекватен в много области на живота си. Това допринася за тяхното лошо

самочувствие, като предизвиква енергийни прекъсвания (и вследствие на това негативни емоции), когато се сблъскват с потенциално отхвърляне. Също така те непрекъснато се чувстват "недостатъчно добри", когато им се предоставят някакви възможности и зациклят в живота. Когато са примесени с други негативни емоции, проблемите на самочувствието стават още по-неопределени и човек се чувства в тупик в повечето ситуации. Аз използвам метафора за да поставя самочувствието и други общи емоционални етикети в правилна ТЕО перспектива. Аз определям *общият (генерализиран)* проблем като... **една заболяла гора, в която всеки от специфичните проблеми е едно негативно дърво.** Гората отначало е така гъсто населена с дървета, че изглежда невъзможно да намериш изход от нея. За някои дори може да изглежда като джунгла. Когато неутрализираме всяко отделно негативно събитие в живота ни с Основната рецепта, ние ефективно отрязваме това негативно дърво. Продължавайки да режем тези дървета и след време ще проредим гората, тъй че ще можем да се разхождаме там по-лесно. Всяко свалено дърво представлява постигане на още една степен емоционална свобода и ...ако сте упорити и последователни с Основната рецепта...постепенно ще установите, че негативните ви емоции изчезват. Ще видите себе си по-спокойни...когато ви се предоставят нови възможности и ще бъдете водени по-скоро от едно ново чувство за авантюра, отколкото от страха, че не сте „достатъчно добри“. Една много полезна концепция тук е да разбияте проблемите на **конкретни събития, които ги характеризират** и да използвате ТЕО по всяко едно конкретно събитие. Например, ако се гневите на баща си, затова че някога ви е малтретирал, приложете ТЕО върху специфични събития, като „Когато баща ми ме удари в кухнята, когато бях на 8 години.“ Това в много случаи ще бъде по-съвършено използване на ТЕО, отколкото

ако формулираме проблема глобално „Баща ми ме малтретираше“.

Може би най-голямата грешка на начинаещите е, че се опитват да прилагат ТЕО за твърде глобални проблеми. С постоянство те биха могли да постигнат добър резултат, но е по-малко вероятно да почувстват резултата веднага. В резултат на това те могат бързо да се откажат. Разбийте проблемите на конкретни събития и ще почувствате резултат по отношение на тези конкретни събития веднага. Правейки това, вие също така третирате истинската причина и обикновено сте по-ефективни.

Ефект на генерализацията

След всичко казано дотук, аз бих искал да ви запозная с една изключителна характерна черта на ТЕО. Наричам я ефект на генерализацията, защото след като обработите с ТЕО някои свързани проблеми, процесът започва да *се генерализира* по отношение на тези проблеми. Например, някой, който има 100 травмиращи спомена на малтретиране, обикновено намира, че след като е приложил ТЕО... **всички те изчезват, след като се неутрализират само 5 или 10 от тях.** Това е потресаващо за някои хора, защото имат толкова много травми в живота си, че очакват безкрайни сеанси с тази техника. Не е така...поне обикновено не е така. ТЕО често изчиства цяла гора, след като са отрязани няколко дървета. За пример на този ефект на генерализация

(обобщение) вижте случая с Рич, първият ветеран от видеото „6 дни в Асоциацията на ветераните“, включено в курса.

Опитвайте при всякакви проблеми!!

Този курс е пълен с примери. Тяхната цел е да се запечати във вашето съзнание, как работи ТЕО в действителния живот. Има цял такъв раздел в това пособие, а видео и аудио материалите съдържат още повече. Те обхващат проблеми...

**от страх да се говори пред публика до силни спомени от войната,

**от силно влечение към шоколад до безсъние и

**от хълцане до множествена склероза.

Не зная никакъв лимит на емоционалните и физически проблеми, които могат да бъдат обект на ТЕО. В тази връзка, АЗ ОПИТВАМ ТЕО ПО ВСЯКАКВИ ПРОБЛЕМИ и ви приканвам да направите същото. Хората непрекъснато ме питат, *"ще свършили работа за _____?"* и аз винаги отговарям с, *"Опитайте!"* Непрекъснато съм сюрпризиран от постигнатите резултати. Обикновено се постига успех. Обаче, идеята „Опитвайте при всякакви проблеми“ трябва да се интерпретира разумно. Целта ѝ е да разшири вашия кръгзор за възможностите на ТЕО. Това не е лиценз да се действа безотговорно. В тази връзка вие не следва да използвате ТЕО при сериозни психически заболявания или нещо друго ОСВЕН АКО не сте съответно подготвен или квалифициран в тази област.

ТЕО в черупка

Аз ценя яснотата и се стремя да я внедрявам в това, което преподавам. За мен най-висшата форма на яснота е ако мога да съкратя същността на предмета до един абзац. Аз съм направил това с ТЕО. Това, което следва е...

ТЕО в черупка

Запомнете Основната Рецепта. Нацелете я към определен емоционален или физически проблем, като формулирате подходяща утвърждаваща и напомняща фраза. Бъдете специфични, където е възможно и насочете ТЕО към конкретни емоционални събития във вашия живот, които ще характеризират проблема. Там където е необходимо бъдете настойчиви, докато не изчезнат

всички аспекти на проблема. Опитвайте при всякакви проблеми!

Това е. Това е есенцията на всичко, което учите тук. Ако искате разширен вариант на това резюме, ще го намерите на следващата страница. Там аз включвам...на една страница...откритието, основната рецепта и ТЕО в черупка. Наричам това ТЕО на една страница. Вие можете да я използвате като „пищов”, докато усъвършенствате тези процедури.

P.S. Бих искал да напомня, както вече беше казано в уводните коментари, емоционалното и енергийно облекчение чрез ТЕО, често води и до дълбоко физическо изцеление.

ТЕО на една страница

Откритието

„Причината за всички негативни емоции е прекъсване в енергийната система на човешкото тяло”

ТЕО в черупка

Запомнете Основната Рецепта. Насочете я към някакъв емоционален или физически проблем, като формулирате подходящи Утвърдителна и Напомняща фрази. Бъдете конкретни, когато това е възможно и ориентирайте ТЕО към специфични емоционални събития в живота, които биха подчертали проблема. Където е необходимо бъдете настойчиви, докато не изчезнат всички аспекти на проблема. Опитвайте върху всякакви проблеми!

ОСНОВНАТА РЕЦЕПТА

1. **Подготовката...**Повторете 3 пъти утвърждаващата фраза:

„Въпреки, че имам (изпитвам) това _____,
аз дълбоко и напълно приемам себе си.”

Като в същото време непрекъснато разтривате в точки **ТР** или потупвате в точка **КС**.

2. **Последователност...**Потупвайте около 7 пъти по всяка от следващите енергийни точки, като на всяка точка произнасяте Напомнящата фраза.

НВ, СО, ПО, НГ, ДБ, ЯК, ПМ, ПГ, ПЛ, ПК, СП, МП, КС

3. **9 Гамут процедура...**Потупвайте непрекъснато в точка Гамут, докато изпълнявате следните девет действия:

(1) **Очи затворени** (2) **Очи отворени** (3) **Погледът надолу в дясно**
(4) **Погледът надолу в ляво** (5) **Въртене на очите по часовниковата стрелка**
(6) **Въртене на очите обратно на часовниковата стрелка** (7) **2 секунди тананикане на мелодия** (8) **Бързо броене от 1 до 5** (9) **отново 2 секунди тананикане на мелодия.**

4. **4. Последователност (отново)...** Потупвайте около 7 пъти по всяка от следващите енергийни точки, като на всяка точка произнасяте Напомнящата фраза.

НВ, СО, ПО, НГ, ДБ, ЯК, ПМ, ПГ, ПЛ, ПК, СП, МП, КС

Забележка: Когато се провеждат допълнителни процедури Утвърждаващата и Напомняща фрази се адаптират съответно, за да отразят факта, че вие третираете „остатъчния” проблем.

Често задавани Въпроси и Отговори За ТЕО

Някои хора са поразени от това, което виждат да се получава с ТЕО. Техните въпроси са открито ентузиазирани. Други не знаят как да реагират, защото ТЕО нарушава техните разбирания за лично усъвършенстване. Техните въпроси съдържат елемент на предпазливост...въпреки, че са полу-отворени, но все още имат нужда да защитят своите разбирания.

Какъвто и да източникът, тези въпроси са важни за вашето обучение по ТЕО, защото помагат да се запълнят някои празнини, които може да имате във вашите разбирания. За тази цел в този раздел аз представям отговорите на стандартни въпроси, които съм получавал през годините.

В. С какво се различават резултатите постигнати с ТЕО от т.н. "поправка на бърза ръка?"

Етикетът „поправка на бърза ръка” носи в себе си негативно значение и често се използва да се характеризират съмнителните лечителни техники на спекуланти и мошеници. Този термин върви ръка за ръка с термина "лица злоупотребяващи с доверието" и когато се използва, често предизвиква предпазливост и подозрение.

ТЕО предлага бързо облекчение от редица емоционални и физически заболявания, без да му се приписва негативния етикет „поправка на бърза ръка”. Това е очевидно за всеки наблюдател на дадените примери в този курс и е още по-очевидно за тези обучаващи се, които са постигнали резултати. Аз използвам термина бързо облекчение вместо „поправка на бърза ръка” за да изразя същата идея, но без

негативното внушение. Ето тук една важна забележка: В продължение на цялата история лечебни техники от всякакъв вид са били обикновено бавни и неефективни, докато някой не е успявал да намери истински цяр за заболяването. Когато са намирали истинския цяр, всичко се е променяло и старите методи стават реликва от миналото.

Полиомелит се явява прекрасен пример в това отношение. Докато не е била открита ваксината, полиомелит се е считало за неизлечима болест и всякакви лекарства и терапии (включително и апарат за изкуствено дишане) са били прилагани за да се помогне на страдащите.

Те не са помагали много, разбира се.

Помагали са да намалят в известна степен дискомфорта и да ограничат евентуални усложнения. Но това е било всичко. И след това се появява ваксината, която приключва със всички остарели, неефективни опити да се излекува полиомелита и ги замества с истинско лекарство. Това действително е било „бързо поправка”, без негативното внушение.

Изкореняването на полиомелита е само един пример, където неефективни методи отстъпват на истинския цяр. Пеницилинът например, е едно друго лекарство чудо за „бърза поправка”, което е обезпечило незабавно излекуване от болести, от респираторни заболявания до гонорея.

Примерите са много, разбира се, но идеята е, че тази техника замества много неефективни техники, използвани в областта на емоционалното здраве. Фактът, че водят до бързо облекчение от видимо трудни емоционални проблеми е впечатляващо доказателство, че

представява истинско лекарство. Ако техниката не дава сериозен резултат за продължително време, тя трябва да заеме мястото сред техниките от миналото. Но това не е така. Както се полага на едно истинско лекарство, ТЕО попада в десетката и дава резултат бързо, лесно и има дълготраен ефект.

В. Има ли траен ефект? Този въпрос обикновено допълва въпроса за бързия резултат. В края на крайщата, логиката говори, след като така бързо са се избавили от проблемите, значи това е временно. Дълготрайни резултати, поне в мозъците на повечето хора, се получават след много време. Не е така.. Резултатите с ТЕО обикновено са трайни. Примерите, включени в този курс, показват хора, които са получили трайни резултати...независимо от това, че са се избавили от проблема веднага. Това още веднъж доказва, че ТЕО третира истинските причини на проблемите. В противен случай резултатите не биха били дълготрайни. Моля, да имате предвид, че ТЕО не прави всичко за всекиго. Някои проблеми се появяват отново и това обикновено се причинява от различни аспекти на оригиналния проблем, които са се показали на повърхността по-късно. Човек с опит в ТЕО ще установи това и ще приложи Основната рецепта върху новия аспект. Той също така ще разбие проблема на специфични събития и ще приложи ТЕО върху всяко от тях по отделно. След време, когато всички аспекти и събития са обработени, проблемът обикновено изчезва напълно и не се появява отново.

В. Как ТЕО се справя с много сериозни емоционални проблеми и/или с такива, продължавали с години? По същия начин, по който се справя със всеки друг емоционален проблем. За ТЕО е без значение колко сериозен е емоционалният проблем и от колко време съществува. Причината е винаги прекъснатата енергийна система и като се използва Основната

рецепта за нейното балансиране, се постига облекчение...независимо от сериозността на проблема. Този въпрос обикновено се задава, защото се счита, че сериозни и/или отдавнашни проблеми са много „дълбоко вкоренени”, отколкото други проблеми. Ето защо ще са необходими повече усилия за да се отстранят. Това изглежда много логично ако се гледа от страна на конвенционалния подход, защото конвенционалните методи не третират истинската причина. Те игнорират енергийната система (където е действителната причина). Когато се постига бавно прогрес е удобно да се обвинява проблема, защото се предполага, че е „дълбоко вкоренен” или иначе казано, трудно да се работи върху него. По този начин, конвенционалните подходи могат... и ...обясняват своята неефективност. Когато ТЕО изисква постоянство и упоритост, това НЕ Е поради сериозността и продължителността на проблема. То е заради комплексността на проблема. Комплексност според ТЕО означава наличие на няколко аспекта на проблема, всеки от които трябва да бъде неутрализиран за да се почувства пълно облекчение. Понятието аспекти постоянно се обяснява в това пособие, видео и аудио материалите.

Забележка: Тези коментари могат или не могат да се отнасят до сериозни психически заболявания. Приложението на ТЕО при такива случаи е доказало своята състоятелност, но това трябва да става само от професионалисти в дадената област.

В. Как влияе ТЕО на човек да осъзнае своя проблем?

Това е една от най-забележителните черти на ТЕО. С разрешаването на проблема веднага настъпва и промяна по отношение неговото осъзнаване. След ТЕО хората говорят за своите проблеми по различен начин. Те го поставят в здравословна перспектива. Типичната жертва на изнасилване например, повече не изпитва дълбок страх и недоверие към мъжете. По-скоро тя намира нападателя (лите) за човек

с проблем и нужда от помощ. Хората, които ползват ТЕО за да получат облекчение от чувство за вина, не винят себе си повече. Гневът се превръща в обективност. Скръбта се превръща в здравословна, по-омиротворяваща перспектива за смъртта на любимия. Забележете, как вие и другите реагирате на вашия проблем и ще разберете, какво имам предвид. Разбирането за проблема се променя в съответствие с настъпилото облекчение. Една последна бележка колко силно ТЕО променя разбирането за проблема. Стоиците хора, на които сме помогнали с Адриен с ТЕО нито един от тях...никога...не са пожелали да разберат по-добре проблема си. И защо е необходимо това? Няма такава нужда.

В. Как се справя ТЕО със стреса и безпокойството?

При ТЕО стресът и безпокойството има една и съща причина, както при всички останали негативни емоции...прекъсване в енергийната система на тялото. И съответно те се третират с Основната рецепта по същия начин, както и другите емоционални проблеми. Тревогата (безпокойството) има специфичен смисъл в клиничната психология. Обяснява се като силен страх или ужас без конкретна причина или опасност. При ТЕО ние даваме по-широка интерпретация, която включва едно общо състояние на тревожност. Стресът и безпокойството при тази дефиниция попадат в една и съща категория. Стресът и безпокойството са актуални проблеми, защото непрекъснато се появяват обстоятелства, които ги провокират. Една обстановка на насилие в семейството или постоянен стрес в работата са две от цял списък възможности. Разбира се ТЕО не отстранява тези обстоятелства, но оказва помощ за да тушира вашата реакция. В много от случаите ще бъде необходимо ТЕО да се използва с постоянство (ежедневно), защото стресовите ситуации се появяват ежедневно. След известно време ще

забележите, че вашата реакция при трудни ситуации ще бъде много по-спокойна. Нещата няма да ви засягат по такъв начин, както преди. Ще се усмихвате по-често. Здравето ви ще се подобри и животът ви ще изглежда по-лесен.

В. Как помага ТЕО в спорта?

Попитайте всеки професионален спортист и той категорично ще ви заяви, че психическото му състояние е от решаващо значение за неговите спортни постижения. Разликата между добри и лоши дни за спортиста в болшинството случаи се определя от емоционалното състояние. Като изключим болестни състояния, на терена винаги е едно добре тренирано тяло. Единственото нещо, което се мени е ефектът, който предизвикват емоциите върху това тяло. Всеки, включително и спортистите имат негативни мисли и съмнения. Вече ви е известно, че тези негативни състояния прекъсват енергийната система на тялото. Тези негативни състояния се проявяват в тялото по различни начини (сърцебиене, сълзи, изпотяване), а това включва и напрежение в мускулите. В леката атлетика най-важно е времето и най-малкото напрежение в мускулите се отразява върху него. За да удряте топката в бейзбола, тениса или голфа, се изисква перфектна точност във времето и ако закъснеете с части от секундата веднага ще се почувства разликата между убийствен сервиз в тениса...или...удар в мрежата. Такива са нещата. Спортистите знаят много добре какъв е проблема и много от тях наемат спортни психолози за да им помагат да преодолеят тези състояния. Всяка негативна емоция...дори и най-малката и неосъзнатата...може да повлияе на изпълнението. ТЕО предлага изключително решение на този проблем. Целта на Основната рецепта е да неутрализира негативни емоции и последствията от тях. Една от най-разпространените реакции на Основната рецепта е постигане състояние на пълен релакс, което е един друг начин да

се каже, че напрежението е напуснало мускулите. Това е идеално за спортистите, защото неутрализира всякакво ненужно емоционално напрежение в мускулите, без да се отразява негативно на техните спортни способности. Позволява да се използва целият им потенциал, без да се възпрепятства от съпротивление на мускулите.

В. Защо ТЕО дава изненадващо добри резултати при физически проблеми?

Това е лесно да се разбере в светлината на появяващите се все по-често становища по отношение връзката между тялото и съзнанието. ТЕО потвърждава това безапелационно. Какво по убедително доказателство би искал да види човек, от това да е свидетел на промени както в съзнанието така и в тялото, в резултат на въздействие върху енергийната система? Но доказателството отива още по-далеч. Прилагането на ТЕО върху емоционални проблеми често води до премахване на физически симптоми. Проблеми с дишането изчезват. Същото става с главоболието, болките в ставите. Симптомите на множествената склероза се подобряват. Аз съм свидетел на този феномен от години. Списъкът на подобренията във физическото състояние на човека в резултат на ТЕО е безкраен. От това логически следва, че ТЕО се справя ефективно с емоционалните причини на физическите проблеми. След като емоционалните причини са отстранени, изчезва и физическият симптом. Има хора, които вярват че емоционалните и духовни процеси са единствените причини за техните физически заболявания. Аз не знам как да докажа или отхвърля това

становище, но тук аз предлагам очевидния факт, че емоциите в края на крайщата, значително допринасят за физическото здраве. И в тази връзка ТЕО е един ефективен инструмент за лечение. Една последна забележка по този повод. Може би се чудите какво се случва „зад емоционалната сцена” когато прилагате Основната рецепта върху физически проблеми (като главоболие) без да свеждате до 0 конкретна емоция. Казано иначе, ако физическият симптом е причинен от някакво емоционално състояние, защо се получава облекчение от физическия симптом без да е третирана дадена емоция. Аз не знам със сигурност. Има още много да се учи за тази техника и аз съм убеден, че бъдещето ще ни донесе вълнуващи открития на много фронтове. За сега вярвам, че подсъзнанието вади на повърхността емоционалният проблем, който допринася за физическия симптом. Прилагането на Основната рецепта автоматично адресира съответната емоция.

В. Как мога да съм в течение на последните постижения на ТЕО?

Въпреки, че можете да генерирате впечатляващи резултати с ТЕО, трябва да си признаете, че сте все още в началото. ТЕО има много по-големи способности от това което ще научите в този курс. Ето 3 източника:

1. www.emofree.com/products.htm за списък от видео продукти.
2. www.emofree.com/tutorial.htm за описание на някои последни техники и открития.
3. www.emofree.com/faq.htm за списък от на-често задавани въпроси.

Примери

Страх да се говори пред публика -- Астма – Сексуално насилие
Тревожност и гризене на нокти – Страх от паяци – Пристрастеност към кафе
Алкохолизъм -- Скръб – Страх от игли
Пристрастие към фъстъци M&M – Физическа болка – Болка в кръста
Вина и безсъние -- Констипация
Стеснение от собственото тяло – Кожна туберколоза (вълчанка) – Язвен колит
Паническа атака – Страх от асансьори

Следват примери за действителни резултати постигнати с ТЕО. Те демонстрират ТЕО в действие по широк кръг проблеми и дават безценно чувство за ориентация, какво да се очаква. Моля, прочетете ги... въпреки че някои от тях няма да се отнасят директно до вашите проблеми. Има много припокриване в това как техниката работи и това, което се отнася до един проблем и може да се прилага за други. По-нататък една важна част от вашето обучение по ТЕО се състои в това, да видите различните подходи, които могат да се използват по широк спектър от заболявания. ТЕО се прилага върху почти всеки известен на човечеството емоционален или физически проблем и процедурата по принцип е една и съща за всеки отделен проблем. Обаче подходите могат да се различават много. Докато примерите тук ще ви дадат известно чувство за съществуващите методи, видео материалите, които са включени в този курс са много по-полезни в това отношение. Ние сме ограничени в това да опишем много на една страница.

Пример #1 – Страх да се говори пред публика

Сю имаше проблем с говора, което допринасяше за силен страх да говори пред публика. Тя участва в един от семинарите и помоли Адриен и мен да и окажем помощ в една от обедните паузи.



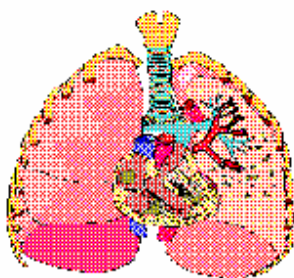
КОЙ желаете да говори пред вас?

Тя ни показа белег на шията си, където ѝ бе направена операция от рак на шията. В резултат на тази операция, тя не можеше да говори нормално и бе много трудно човек да я разбира какво казва. И разбираемо тя се ужасяваше да говори пред публика и...за да се усложни още повече ситуацията... тя беше сержант от армията и ѝ се налагаше често „да говори“ пред войниците. Приложихме два пъти Основната рецепта и тя преодоля този страх за няколко минути...поне докато *мислеше* за това. Когато възобновихме семинара след почивката, аз я помолих да излезе на сцената за да проверим нейния страх да говори пред публика. Идвайки към сцената тя сподели, че все още изпитва този страх, но по скалата е „само на 3“. Това беше далеч под 10, които чувстваше обикновено,

но все още нещо бе останало. Това беше явно свидетелство за **появата на нов аспект на този страх**, който не е присъствал, докато е мислила по време на паузата. Приложихме още веднъж Основната рецепта на сцената (тя стоеше пред аудиторията) и страхът бе сведен до нула. Тогава тя грабна моя микрофон, помоли ме да седна и заплени тази аудитория от 100 души, разказвайки им историята, какво се бе случило по време на паузата. Тя беше изпълнена със спокойствие и уравнивешеност. Говорният ѝ недъг бе все още там разбира се, но страхът бе изчезнал. И така елиминирайки страха да говори пред публика става ли човек голям оратор? Разбира се, не. Да говориш пред публика е изкуство и иска практика за да се перфекционира. Това което обаче прави, е да премахне онова сърцебиене, изсъхване на устата и други симптоми на страха, така че да може човек да се чувства освободен и комфортно, когато развива своите умения да говори пред публика.

Пример #2 - Астма

Кели седеше на първия ред на една от моите презентации. Нейната астма бе очевидна, тъй като чувах нейното трудно дишане, докато говорех. То бе достатъчно сериозно за да звучи като меко хъркане и явно дразнеше някои от хората около нея.



След презентацията тя ме помоли да ѝ помогна за нейния страх да говори пред публика. Интересно, тя не „осъзнаваше”, че ТЕО можеше да доведе до облекчение от астма и затова не бе потърсила помощ за този очевиден проблем. За нея нищо друго освен медицината не можеше да ѝ помогне. И така ние третирахме нейния страх да

говори пред публика. 3 минути ТЕО тя сподели с известна изненада в гласа, **че е почувствала облекчение в дишането**. И наистина бе така. Нямаше и следа от астма. Ние често получаваме „бонус резултати” от този род. Балансирането на енергийната система плаща големи дивиденди. След като започнах да пиша това пособие аз съм имал (може би 8 или 10) случая на астма. Във всеки отделен случай съм видял чист прогрес. Имам предвид, че се е получил **непосредствен резултат**, всеки път когато е прилагана ТЕО. Аз не казвам, че ТЕО е елиминирала проблема за винаги, какъвто често е случаят с емоционалните проблеми. Понякога проблемите с дишането се възобновяват и това изисква провеждането на допълнителни процедури ТЕО. Моля да имате предвид, че аз прилагам ТЕО на повече хора, отколкото мога да преброя и не е практично да следвам всеки случай как се развива по-нататък. Тъй че аз не знам колко от тях трябва да повтарят процедурата за да се освободят от симптомите на астма. Ако страдате от астма, имате отличен шанс да се освободите от вашия проблем. Направете това обаче, с помощта на вашия лекар.

Пример #3 – Сексуално насилие

Боб е бил неколкостранно подлаган на сексуално насилие като младеж. Спомените му за това бяха много силни и бяха причина за неговия вътрешен гняв.

преди 30 години

Това се бе случило преди 30 години и той знаеше много добре, че задържайки в себе си този гняв, това му коства нервни клетки. Но емоционално той не можеше да направи нещо. Проведохме два необикновени сеанса за да го освободим от този проблем. Казвам необикновени, защото това стана в обстановка на семинар пред останалите участници. По понятни причини той не желаше да обсъжда проблема с другите, така че аз му помогнах да приложи сам ТЕО по отношение своите спомени, което **той направи сам за себе си**. Това лесно се постига с ТЕО, защото това което се иска е клиентът „да настрои съзнанието си” към проблема, докато извършва потупването. „Настройката” може да се направи и сам за себе си. Месец по-късно се натъкнах на Боб и той сподели, че „не е мислил повече по този проблем”. Това е типична реакция след използването на ТЕО. Дори и най-сериозните проблеми изчезват. Понякога хората споделят, че след ТЕО дори не могат да мислят повече за проблема. Това не е точно. Но *изглежда* така. Споменът не изчезва, защото когато ги моля да го опишат, те могат да направят това в подробности. Това което се случва е, че емоционалното жило изчезва и така споменът не се появява по същия начин. Сега това е **нормално събитие от миналото**. Само *изглежда* като че ли те не могат да мислят за това, защото липсва онази силна съставка. И това е което вие искате, разбира се. Тук ние търсим емоционална свобода...не амнезия. ТЕО не беше 100% успешна при този случай обаче, защото Боб от време на време все още

имаше относително умерени спомени. Но вече не е както беше преди. Той може би ще преодолее проблема напълно след време, ако използва техниката упорито и настойчиво.

Пример #4 – Тревожност и гризене на нокти

Сузана чувстваше непрекъснато безпокойство и реши да прави редовно ТЕО всеки ден. Тя прави това в продължение на няколко месеца и чувството ѝ за тревожност изчезна, тя престана да гризе ноктите си (дългогодишен навик...без каквито и да било допълнителни усилия). Веднъж тя взе китарата си и установи, че маникюрът ѝ е твърде дълъг



за да може да свири. Понякога ТЕО работи по свои деликатни пътища и позитивни странични явления като това, често се случват без дори да го осъзнаете. Когато животът ви се върне в нормалното си русло в някои случаи (като безпокойство) това изглежда...просто напълно естествено. Няма камбани и свирки...само относителен мир. Често вие **дори не забелязвате промените, докато някой не ви обърне внимание за това**.

Това се случи и със Сузана и нейните нокти. ТЕО деликатно, но убедително намали чувството ѝ за тревожност до такава степен, че вече не бе необходимо да гризе ноктите си.

Пример #5 – Страх от паяци

Моли ставаше много напрегната само при мисълта за паяци и почти всяка нощ имаше кошмари. Само два сеанса с ТЕО и тя бе



избавена напълно от този страх.

На първия сеанс Адриен и аз сведохме до нула страха на Моли, докато тя само мислеше за паяци. Често това е достатъчно и страхът е на нула, дори и при действителна среща с паяк.

Но за да сме напълно сигурни Адриен заведе Моли в зоомагазин за да види тарантула. Моли отново почувства силен страх и избяга плачейки от магазина. Това не беше грешка във първия сеанс с ТЕО. По-скоро това бе индикация, че *истинският* паяк е създал нов *аспект* на този страх, който не бе присъствал в нейните мисли. След още няколко минути с ТЕО, Моли се върна в зоомагазин и спокойно разгледа тарантулата. Страхът бе изчезнал. Няколко дни по-късно Моли се обади на Адриен за да сподели, че била на гости на своя приятелка, която имала в къщи тарантула (хирургически обезвредена). Тя взела тарантулата от клетката и **Моли я оставила да лази върху нея.**

Това е класически пример за силата на тази техника. Хора дори и с едва забележим страх от паяци не биха позволили тарантула да лази върху тях...даже и да не е вече опасна. Но Моли е била напълно спокойна и е имала по-малък страх от всеки друг нормален човек. Моля отбележете, че ТЕО не прави хората глупави. Моли не би позволила на паяка да лази по нея, ако наистина е бил опасен. ТЕО премахва ирационалната част от фобичните реакции, но не намалява нормалната бдителност.

Месеци по-късно говорихме с Моли отново и страхът все още го нямаше. В допълнение *тя нямаше повече кошмари в тази връзка.*

Пример #6 – Пристрастеност към кафе

Джо престана да пие кафе. Той присъства на един от семинарите ми и ме наблюдава, как прилагам ТЕО на друг участник, който желаше да превъзмогне своето силно влечение към кафето. Той извърши заедно с нас процедурата, независимо от това, че го направи някъде на задните редове и неговата пристрастеност към кафе изчезна...напълно.



Това бе неговата последна чаша кафе. ТЕО в този случай **наруши тази склонност с един сеанс.**

Но както вие знаете...това не се случва обикновено. ТЕО е удивителна техника за преодоляване на настойчиви желания и така се явява основен помощник в борбата срещу възвръщащите се симптоми. Но това обикновено изисква много повтарящи се процедури преди да изчезне тази склонност. Около 5% от хората имат същата реакция като Джо. За останалите е необходимо повече време. Пак в тази връзка Сюзън, която е психотерапевт, успя да преодолее пристрастието си към безалкохолни напитки в една 2-минутна сесия, а Роб направи същото по отношение влечението си към шоколад.

Пример #7 – Алкохолизъм

Арон преодоля своето влечение към алкохол. Това разбира се е много по-сериозно пристрастие, отколкото кафето, безалкохолните напитки и шоколада. Всяка нощ той си лягаше пиян и прекарваше дните си в махмурлук. По неговите думи „Алкохолът е моят бог”.



Необходими бяха няколко сеанса с ТЕО и той повтаряше цялата процедура няколко пъти на ден. В резултат, **избавлението беше лесно**. В ранните стадии на неговото възстановяване той с гордост минаваше в супермаркета покрай любимата си бира. И сега, една година по-късно, той я намира отблъскваща. Той няма никаква страст към алкохола. Той си върна отново живота. Той дори пропусна новогодишната вечер, защото той „не искаше да бъде около напитките”. Ето една забележка, изхождайки от здравия разум. Когато се преодолее една зависимост, това не означава че няма отново да станете зависими. След като веднъж сте били зависими от алкохол или нещо друго, стойте далече от това нещо, защото може да ви се наложи отново да се борите с нея. ТЕО не ви позволява „малки отстъпления”.

Пример #8 – Скръб

Алисия така дълбоко скърбеше за смъртта на брат си, че дори и две години по-късно не можеше да говори за това. Емоциите й

бяха толкова силни, че тя не можеше да каже и дума за това. Аз бях поканен да проведя семинар на една конференция, на която присъстваше и тя и ми бе позволено да приложа техниката на няколко доброволца, вечерта преди презентацията.



Алисия също се съгласи да бъде доброволка и ние работихме върху нейната скръб в продължение на 15 минути. В сеанса участваха още 7 души. На следващия ден по средата на семинара, **тя доброволно застана пред 80 души и изрази своята голяма изненада, че може спокойно да говори за смъртта на своя брат**. Това все още не беше любимата й тема...но скръбта бе изчезнала. Между другото, всички в малката група постигнаха резултати в рамките на 15 минутния сеанс. Една дама преодоля височинна фобия (тя провери това няколко минути по-късно надвесвайки се през балкона на хотела...без проблем), един мъж преодоля гняв по отношение някаква минала ситуация и останалите постигнаха видимо облекчение от различни емоционални проблеми.

Пример #9 – Страх от игли

Кони изпитваше силно безпокойство в присъствието на игли. Тя се гнусеше до степен, че можеше да припадне, когато трябваше да й се вземе кръв.



Това създаваше проблеми, наистина, ако трябваше да и се правят редовни изследвания, за да поддържа добро здраве. Адриен проведе с нея ТЕО за няколко минути. Страхът ѝ изчезна и не се появи, когато отново ѝ бяха показани игли. Това е типично за подобни фобични реакции. Обикновено само няколко минути с техниката и се постигат дълготрайни резултати. Това е така, дори и обектът на тази фобия (в случая игли) да не присъства в този момент. В някои случаи, когато действителната ситуация провокира отново в известна степен този страх, е необходимо само още веднъж да се проведе ТЕО, за да се елиминира напълно.

Пример #10 – Силно влечение към "фъстъци M&M."

На Нанси предстоеше операция и нейният лекар я посъветва да намали теглото си, за да облекчи операцията. Част от предизвикателството да отслабне беше да се откаже от „фъстъците M&M“. Тя беше пристрастена към тях от години. Тя използва ТЕО за да намали това силно желание и за нейна изненада успя да се избави **напълно от тази зависимост в рамките на 3 минути**. Тези "приятни изненади" се случват от време на време. След това Нанси минаваше покрай „фъстъците M&M" спокойно, без всякакво желание. Зависимостите са свързани и се причиняват често от чувство на тревожност. Ако обект на терапията е безпокойството, което се постига много добре с ТЕО, тогава зависимостта изчезва.

Пример #11 – Физическа болка

Леа участва в един от семинарите ми за студенти по хипнотерапия. Преди семинара тя ми каза, че има мускулни спазми и изпитва силна болка. Аз ѝ показах как да прилага ТЕО в такива случаи, за да облекчи болките си във врата и раменете. И те изчезнаха за две минути. Час по-късно в рамките на тричасовия семинар аз я попитах, дали са се възобнови болките ѝ във врата и раменете. Тя каза че не са и освен това *останалите болки в тялото ѝ също* изчезнали, но не напълно. Това е още един пример как третираме с ТЕО един проблем и в същото време се получава лечение на други. В случая с Леа, **облекчението, което получи във врата и раменете се разля и върху цялото ѝ тяло**. След това направихме още веднъж ТЕО и остатъка от болките изчезна...и остана така до края на семинара. Такива болки често се причиняват от емоционален дистрес и точно поради това ТЕО е така ефикасна в такива случаи. Нов емоционален дистрес може да възобнови болката. Ако това се случи, нова процедура с ТЕО е възможно да доведе до облекчение.

Пример #12 - Болка в кръста

Дона е друг подобен пример. Тя също участва в един от семинарите и се оплакваше от силни болки в кръста, поради което беше на път да се откаже да остане до края на деня. Тя каза „аз *просто не мога да седя толкова дълго*“. Аз и помогнах с ТЕО и през целия ден тя нямаше повече болки в кръста.

Пример #13 – Вина и безсъние

Одри е много изнервена жена, с която се запознах по препоръка на нейния терапевт. Тя е била обект на физическо, психическо и сексуално насилие през целия и съзнателен живот и в тази връзка имаше дълъг списък от емоционални проблеми, които биха били предизвикателство за всеки терапевт. Аз бях с Одри само 45 минути. В рамките на това време аз разбрах, че тя носи голямо бреме на **вина** за пожар в нейната къща. Вероятно тя е била заспала една вечер със запалена свещ. Котката ѝ бутнала запалената свещ и от там започнал пожар. Както е очевидно в този случай, чувството за вина е неуместно, но Одри не мислеше така. Тя не можеше да говори за това без да плаче. Тя винеше себе си за целия този епизод. Аз проведох с нея ТЕО и чувството за вина видимо изчезна. За да проверя това аз промених темата за други неща в продължение на 20 минути. След това я помолих да ми разкаже отново за инцидента с пожара. За голяма изненада на нейния терапевт тя каза буквално „**Това не беше по моя вина**” и продължи нататък по друг въпрос. Нямахме сълзи. Без негативен емоционален заряд. Чувството на вина просто беше изчезнало...за минути. Казвам ви това за да илюстрирам силата на ТЕО, че промените се считат за нещо напълно нормално. Затова вие може да не се „*почувствате по различен начин*”, когато използвате ТЕО при определени проблеми (като вина). Но вслушайте се в това, което ще кажете след време. Когато говорите за този проблем, това ще престане да **ангажира вашето емоционално пространство**. Ще изчезне без фанфари. Това е много силно и е точно това, което искате. Това е върхът на емоционалната свобода.

Одри също така имаше проблем с **безсъние**. Тя спеше много малко...може би само два часа през ноща...и то само с лекарства. В края на сеанса аз ѝ предложих да легне на масата в кабинета на нейния терапевт и приложих върху нея ТЕО за сън. В рамките на 60 секунди тя вече спеше

дълбоко. Аз останах да поговоря с нейния терапевт още около 30 минути и преди да си тръгна тя хъркаше здраво. Безсънието беше „изчезнало”. Без лекарства, нищо повече от потупване по една много зле прекъсната енергийна система.

Пример #14 – Констипация

Ричард имаше констипация в продължение на 25 години. Той вземаше Metamucil два пъти на ден и въпреки това имаше трудности „да бъде редовен”. Аз го обучих как да прилага ТЕО за своя проблем и той повтаряше усърдно техниката по няколко пъти на ден. Две седмици по-късно все още нямаше значително подобрение. Казах му да продължи да прави това настойчиво. Понякога тези неща изискват повече време. Два месеца по-късно говорих с него и се оказа, че нещата доста са се оправили. Сега той вземаше Metamucil само два пъти в седмицата, вместо два пъти дневно. Като обучаващи се по ТЕО вие трябва да знаете, че понякога **постоянството е много важно**. Често емоционалните проблеми изчезват бързо и същото е валидно за физическите проблеми. Някои ситуации обаче, изискват повече време и е трудно да се предскаже кои са тези случаи. Ако Ричард се бе отказал след две седмици той вероятно нямаше да постигне този напредък. Извод?...Бъдете упорити и последователни.

Пример #15 – Притеснение от собственото си тяло

Адриен и аз се срещнахме с Бинго на семинар, който проведохме в Лос Анджелис. Той беше културист и така вълшебно бе извалял тялото си, че списания

по фитнес много често го канеха да позира



за няколко хиляди долара.

Но Бинго често отхвърляше тези оферти, защото изпитваше силен емоционален дискомфорт, когато показва тялото си пред публика. Той беше от азиатски произход и обясняваше това състояние с тяхната култура, в разрез с която и много срамно било човек да показва тялото си. Той се качи на сцената за да се опита да преодолее този проблем и веднага се почувства много напрегнат. Той се изрази така „Ако ме накарате да си сваля ризата ще ви убия”. Разбира се той не мислеше буквално така, но това бе индикация, колко силни бяха неговите емоции в тази връзка. След 3 или 4 минути ТЕО той с усмивка свали ризата си и получи ентузиазирани аплодисменти от страна на публиката. Един ден или два по-късно **той прие да позира за някакво списание за \$3,000**. Не мисля, че той напълно преодоля проблема. Имаше известен напредък, но когато свали ризата си той я държеше така, сякаш веднага ще я облеche. Не я захвърли настрана. Възможно е да са били необходими още няколко рунда с ТЕО за да се отърве от проблема напълно. Имайте също така предвид, че това се случи при тези възможно най-неблагоприятни обстоятелства... на сцената. И все пак за да постигнем този резултат, според мен около 70%, това е забележително при тези обстоятелства.

Пример #16 – Вълчанка

Каролин беше моята първа сериозна изненада, как добре тази техника може да помага при физически проблеми. Тя присъства на едnodневен мой семинар, в

ранните ми години с ТЕО. Аз около час обяснявах принципите на работа, след което помогнах на няколко души да преодолеят височинна фобия (включително и Каролина), както и тяхното силно влечение към шоколад. Това, което не знаех бе, че Каролина имаше кожна туберкулоза, една сериозна дегенеративна болест. Аз бях много ангажиран, работейки едновременно с няколко души за да забележа, че ръцете и краката ѝ бяха подути от болестта. Тя по-късно ми каза, че не може да носи нормални обувки, поради подуването на краката ѝ. По време на семинара аз преподавах една по-кратка версия от тази, която вие изучавате сега в този курс. Каролина реши да работи с ТЕО по няколко пъти на ден върху нейния проблем – кожна туберкулоза, за нейна изненада, **симптомите ѝ изчезнаха**. Тя дойде на една друга моя презентация два месеца по-късно и ми каза какво се бе случило. Единственото различно нещо, което бе правила беше ТЕО. Тя ми показа своите ръце и крака и подутините бяха изчезнали напълно. Тя също ми каза, че енергийното ѝ ниво се повишило до такава степен, че тя редовно започнала да танцува. Това не можела да прави преди. И така...значи ли това, че ТЕО може да лекува вълчанка? Аз не казвам това, въпреки че **е много трудно да се игнорира, това което се бе получило като резултат**. Очевидно това бе помогнало на нейните симптоми. Аз предлагам тук този слисващ пример, като доказателство за силата на ТЕО и ви окуражавам да я прилагате, дори и при сериозни заболявания. Но моля ви, моля ви правете това под наблюдение на вашия лекар. Наколко месеца по-късно телефонирах на Каролина, за да видя какво ставаше с нейната вълчанка. Тя бе престанала да прави ежедневните си процедури ТЕО и симптомите ѝ се бяха появили отново. Понякога физически симптоми се възобновяват. Понякога физическите проблеми изчезват напълно, без да е необходимо повече ТЕО, но понякога не става така. Това е случай,

когато не става така. Това, което е важно да се признае тук е, какво е станало...не какво не е. Сериозни симптоми определено изчезваха, когато балансирахме системата. Това не бива да се игнорира.

Пример #17 – Язвен колит

Тук привеждам един друг пример за сериозна болест. Дороти имаше язвен колит и вземаше силни лекарства с много странични ефекти. Язвеният колит е болезнено състояние на дебелото черво и в случая на Дороти беше много сериозно. След обстоен преглед лекарите казаха, че „90% от дебелото черво е обхванато от болестта.” Тя проведе сеанси с Адриен и направи две неща: (1) стана вегетарианка и (2) започна да използва ежедневно ТЕО във връзка със заболяването. След няколко седмици тя започна да се чувства по-добре и реши да съкрати приема на лекарства. (Забележка: никога не съветваме да се преустановят лекарства без консултация с наблюдаващия лекар.) 6 месеца по-късно тя бе прегледана отново и резултатът бе „10% инфекция”. Това бе преди 3 години и **тя имаше малко или почти никакви проблеми оттогава**. Преди година тя роди дете. Какво предполагате е довело до оздравяването ѝ? Вегетарианската диета...или ТЕО...или и двете? Няма начин да се каже със сигурност. Обикновено хората опитват няколко метода едновременно и затова е трудно да се каже, кой от тях е допринесъл най-много. Когато имате повече опит с ТЕО може да стигнете до заключението, като мен например, че това може винаги да е и в резултат на оздравителната техника.

Пример #18 – Паническа атака

Кери се обадила на Адриен от хотел край езерото Тахое по време на паническа атака. Ако сте наясно какво е паническа атака, вие

знаете, че тя се съпровожда от непородим



ужас.

Хората, които получават паническа атака мислят, че ще умрат. Такъв бе и случаят с Кери. Тя се обадила на Адриен с видима паника в гласа и веднага ѝ дала номера на стаята си, в случай че трябва да бъде намерена. Адриен я запознала по телефона с ТЕО и успяла да преодолее сериозната част на паническата атака за няколко минути. Страдащите от това състояние обикновено изпитват силен страх в продължение на няколко часа. Да се преодолее за минути е желано облекчение. При Кери се наложи още 20 минути ТЕО за да се неутрализира напълно проблема.

Пример #19 – Страх от асансьори

Елен използва ТЕО за да елиминира страха си от асансьори. Тя ми се обади по време на паузата на един от семинарите ми и ме помоли да ѝ помогна за този дългогодишен проблем. Тя беше разбираемо предпазлива и плаха с искането си, както повечето хора, които страдат от такъв страх. Конвенционалната психология обикновено изисква пациентите да конфронтират директно своя страх. От човек, обременен с такъв страх обикновено се иска да стискат зъби и юмруци, но да влезнат в този асансьор. По този начин се счита, че човек става „безчувствен” или „привиква” към страха. За мен това са добри намерения, но ненужни, тъй като **причинява с нищо неоправдана болка**.

Често това плаши хората и им създава нова ужасяваща травма, която трябва да преодоляват. Такава практика вече не е необходима. Тъй като ТЕО е безболезнена техника, казах на Елен, че няма да се доближим до асансьор, докато тя **не се почувства напълно комфортно**. И така ние останахме в залата на семинара и около 3, 4 минути прилагаме ТЕО. След това тя каза, че никога не била толкова спокойна преди по отношение асансьори и беше готова да влезе в един. За щастие ние бяхме в хотел и се намирахме непосредствено до асансьорите. Обикновено от предпазливост бих спрял Елен преди да влезем в асансьора и бих повторил процедурата. В този случай не ми се отдаде такава възможност, **тъй като тя бързо влезе в отворената врата на асансьора и започна да натиска копчетата с видимо ликуване**.

Аз също бях с нея и ние прекарахме 10 минути в този асансьор. Движихме се нагоре, надолу, спирахме, възобновявахме движението, отваряхме вратите, затваряхме ги и проверявахме страха ѝ по всякакъв възможен начин. Тя бе напълно спокойна...без какъвто и да било страх...нямаше дори и следа от него. Още веднъж имах привилегията да предам на някого ключовете към емоционалната свобода...както направих с ветераните от Виетнам и в другите примери, които ви бяха предоставени в този курс. Вие сте тръгнали по същия път да придобиете вашата способност. За да разширите кръгозора си за ТЕО, този курс съдържа още примери на видео и аудиозаписи. Следва важно описание на съдържанието на Част I

Видео за Част I

(За ваше удобство, в приложение е дадено описание на всички видеозаписи за ТЕО)

Забележка: По начало в Част I имаше 3 видеокасети. Впоследствие видеозаписите бяха прехвърлени на CD (което значително намали цената им). Това наложи дългите видеокасети 1 и 2 да се раздробят на видео 1а, 1б, 2а и 2б. Не бе необходимо да се раздели видеокасета 3.

Видео 1а

В това видео Адриен и аз прибавихме този наръчник, показвайки визуално точките за стимулиране и как да се провежда всяка фаза на Основната рецепта. **В този сегмент ние предполагахме, че вече сте прочели наръчника**. Жизнено важно е да правите заедно с Адриен и мен и да повтаряте тази част, докато запомните целия едноминутен

процес. Веднъж запомнен, той е ваш завинаги..

Видео 1б

Това е пълната демонстрация на Основната рецепта заедно с очарователния джентълмен Дейв, където му помагаме да преодолее дългогодишен силен страх от вода. Изучете този епизод. Вижте го няколко пъти. Това е една отлична инструкторска сесия, защото илюстрира много добре как се третира аспекти.

Видео 2а

Това видео съдържа основни моменти от семинар на живо, където се обяснява

теорията, която стои в основата на ТЕО и след това техниката се прилага на две групи на сцената. Едната група работи по проблеми *страхове*, а другата върху *болка*.

Видео 26

В това видео ви показваме още примери на ТЕО в действие. Ето какво ще видите в основни линии:

****Лари:** Той преодолява силна *клаустрофобия*, при обстоятелства, които за него биха били изпълнени с много напрежение...пътувайки на задната седалка в малък автомобил по време на трафик в Сан Франсиско.

****Пам:** Тя не желае повече шоколад, без който не е можела да живее.

****Беки:** Нейният *страх от плъхове* беше толкова силен, че ръцете и се изпотяваха само при мисълта за тях. И тя завършва сеанса като позволява на една мишка да ближе пръстите ѝ и казва „*Не мога да повярвам, че правя това. Аз правя това*”.

****Стефан:** С техниката баща запознава едно 6 годишно момче и то престава да *гризе ноктите си*.

****Адам:** Това е моят син, който използва ТЕО за да подобри *резултатите си в голфа*.

****Шерил:** Тя се появява на един от семинарите ни и обяснява как използва ТЕО заедно с мен върху *страх да говори пред публика*. Нашият сеанс бе преведен година по-рано и тя бе преодоляла вече своя страх.

****Джаки:** Тя е имала инцидент преди 10 години, в резултат на който не можеше да повдигне ръката си повече от десетина см., без да изпита *силна болка в рамото*. За няколко минути на сцената тя получава пълно облекчение от проблема и може да вдигне ръката си без болка. Тази сесия показва нашия разговор след семинара, където дискутираме това „чудо”.

****Синди:** Също като Джаки по-горе, Синди е имала инцидент преди 3 години и *от тогава не е била в състояние да повдигне ръката си без да изпита болка*.

Тя беше ходила при редица терапевти без да постигне някакъв резултат. Няколко минути с ТЕО, тя повдига ръката си достатъчно високо, без да изпитва каквато и да е болка.

****Вероника:** Започва с едно много силно желание за *цигари* и след това използва ТЕО за да елиминира това влечение. След това тя преживява силни емоции, свързани с *това, че е била изнасилвана от баща си*. След този сеанс (който ще видите изцяло), тя напълно преодолява този травмиращ спомен

****Норма:** Тя страда от *дислексия* и винаги трябва предварително да прочете 4, 5 пъти даден текст, преди да го разбере. Тя преодолява проблема за минути и започва нова работа, която е свързана с четене на глас пред хора.

Видео 3

Това видео е озаглавено „*6 дни в АВ*” и показва основни моменти от посещението ни в администрацията на ветераните в Лос Анджелис, където помагаме на емоционално страдащите ветерани от войната във Виетнам. Това поставя ТЕО на голямо изпитание, защото повечето от тези войници са били подложени на терапия в продължение на 20 години, с малко или никакъв резултат. Вие ще наблюдавате как емоционалното им състояние се променя в момента. Няма по-добро свидетелство за силата на това което изучавате. Аз споменавам този трогателен епизод в „откритото си писмо” в началото на този Наръчник.

Важна забележка

Моля имайте предвид, че на видео 2а, 2б и 3, Адриен и аз използваме **съкратени варианти**, които сме научили през годините. С нашето дълго обучение ние знаем къде да съкратим процеса и винаги го правим в полза на ефективността. Помнете, че ние винаги имаме работа със скептични хора и често правим това при много трудни обстоятелства...на сцената. В тази връзка, ние използваме съкратени

варианти (описани в Част II на този курс), когато това е възможно и рядко правим *цялата* Основна рецепта. Ако не искахме да пестим време, ние можем да изпълним целия процес, както вече знаете от Част I на този курс и щяхме да постигнем същите резултати. Това щеше да ни отнеме няколко секунди повече...това е всичко. Основната цел на тези сесии е да ви даде тласък в направление към **придобиване на опит**, като ви покажем как техниката действа в действителна обстановка... с действителни хора...върху широк спектър от проблеми.

Показваме ви как се провежда техниката извън класната стая и как реагират хората. Също така, в някои от случаите, стимулирането на точките е изрязано. Така вие получавате по-голям опит, без да се повтаря непрекъснато процедурата, която вече сте научили в курса. Във видео 2а, 2б и 3 аз не преподавам Основната рецепта. Това е направено в детайли в предишните части на това пособие и във видео 1. Видео 2а, 2б и 3 са посветени предимно на **придобиване на опит**.

Аудиокасетите за Част I

Ето какво има в тях

За да разширите по-нататък вашият опит с ТЕО, аз съм включил няколко часа примери на аудиокасети. Както и при видеоматериалите, вие няма да слушате само теория. Това са действителни хора с истински проблеми. Ще чуете хора да преодоляват дългогодишни проблеми за минути, докато други ще изискват постоянство и упоритост. Ще чуете Адриен и мен да прилагаме ТЕО върху сериозни емоционални проблеми и как те изчезват в момента. Ще чуете също така частично облекчение от заболявания, които не изчезват напълно. Накратко, тези аудиозаписи ще допълнят вашата палитра от опит и ще ви дадат основата за да прилагате ТЕО.

Прочетете тези бележки, преди да слушате касетите.

**Тези аудиозаписи съдържат серия от телефонни сеанси, проведени от моята сътрудничка Адриен Фоули и мен. Това е колекция от автентични записи, направени със стационарен касетофон. Записите са

добри, но не са правени в студио и липсва чистота.

Някои от сеансите са с хора, с които се провежда сеанс с ТЕО. Слушайки ги, **вие буквално ще бъдете „наблюдател” от първа ръка, как хората прилагат тази техника върху широк спектър от емоционални и физически проблеми.” Това ще ви даде безценно „чувство” за това, което можете да очаквате, когато прилагате ТЕО върху себе си и други хора.

Други сеанси са с хора, които са ползвали ТЕО в миналото и разказват за своя опит от тогава. **Това също ви дава добро усещане за трайната природа на тази техника.

****Целта на тези аудиозаписи е да разшири опита ви с тази техника.** Тя не е да се преподава процеса на стимулиране на енергийните точки. Това е направено в наръчника и видео 1а. Ето защо, както и във видео 2а, 2б и 3, аз съм изтрил повечето тапинг (потупване), за да можете да фокусирате вашето внимание върху реакцията на хората и другите детайли, включени в техниката.

****Вие ще чуετε за дълбоко лични проблеми** (и ще направите това с разрешението на тези хора. Те са дали своето съгласие за да могат и други (като вас) да се възползват от тази великолепно техника. На всички тях дължим едно голямо благодаря.

****Повторението е особено важно в обучението.**

В тази връзка вие ще ме чуετε да повтарям някои важни моменти, от различна перспектива, много пъти в тези касети. Това не е с цел да ви отегчавам. То е за да запечатам важни концепции във вашето съзнание.

****Тези сесии са за вашето обучение, а не за забавление** (въпреки, че някои от тях са доста забавни). Аз бих могъл да ги съкратя...до няколко пункта...и да продължа нататък. Ако направя това ще значи, че съм ви отнел някои „чувства“ за пълнотата и „дълбочината“ на процесите. Освен това някои от разговорите се отклоняват от темата и задълбават в области, извън интересите на този курс. Редактирайки тези аудиоматериали за вашето обучение, аз съм смесил двете крайности, бъркайки винаги в посока да дам колкото се може повече полезна информация.

****Моля да отбележите, че това, което ще чуετε на касетите ще се различава от това на което сте вече обучавани. Фактически не е така. Само е по-кратко и придобива различна форма.** Както споменах в раздела с виедозаписите, Адриен и аз сме твърде напреднали практики по тази техника и я практикуваме от много години. В тази връзка ние ползваме някои съкратени варианти, споменати преди това. Но на аудиокасетите се използва една *друга техника*. Адриен и аз инвестирахме време и пари за да се обучим от д-р Роджър Калахан на Гласова Технология, за да можем по-добре да определяме енергийните точки, наличието на Психологическа реверсия и т.н. Ние използваме тази форма на диагноза на тези

касети за да спестим време, но *през цялото време използваме същите енергийни точки, които вие изучавате*. Когато за първи път се обучих на Гласовата Технология, си помислих, че това е голяма помощ за прилагането на тази процедура. След години опит аз вече не мисля така и престанах да я използвам. Разработих една много по развита техника на диагностициране, която се преподава в детайли във видео комплекта „Как да станем най-добър терапевт“. Тези от вас, които проявяват интерес в обучение за напреднали трябва да се запознаят с тези видеоматериали. Както вече бе казано, диагностиката е извън обсега на този курс. Вместо това се преподава Основната рецепта (използвайки концепцията за 100% основен ремонт), защото е адекватен заместител за болшинството случаи. Отнема няколко секунди повече за всяка процедура и може да се наложи да се направят няколко опита (постоянство и упоритост), за да се получат същите резултати. Ние тук говорим за допълнителни *секунди* или *минути* (за всеки проблем)...не седмици и месеци. Забележете в тези касети не само какво казват хората, но и разликата в гласовете им преди и след ТЕО. Също така забележете, че често хората изпускат едно релаксиращо „*Ааах*“ след процедурата. Това доказва разтоварването на емоционалния товар. На някои от касетите ще чуετε едно “тамп, тамп, тамп” някъде отзад. Това е проблем на моя касетофон, а не сърцето на някой клиент. Може би ще искате да погледнете съдържанието на "Резюме на отделните сесии" по-надолу за да намерите „вашия проблем“ на касетите. Такава е човешката природа, според мен, но **моля ви не игнорирайте останалите касети, само защото изглежда, че в момента не се отнасят за вашия проблем**. Те съдържат ценна информация, която ще увеличи вашите способности с ТЕО.

Резюме на отделните сеанси

1. От Барбара до Полет

Барбара (7 мин 35 сек): Облекчение от *травмиращ спомен* (удар в предното стъкло на колата), *главоболие* и *безсъние*.

Дел (9 мин 56 сек): Той застава на покрива с мобилен телефон и преодолява дългогодишна много сериозна *височинна фобия*. Фобията е елиминирана напълно и той практикува прашутни скокове. Болките във *врата и плешката* също изчезват.

Майк (3 мин 28 сек): Завършил психология, той намира този процес за изключителен. Той преодолява *любовна мъка* (раздяла с приятелката) много бързо...но му е трудно да повярва.

Ингрид (9 мин 23 сек): Тя има непрекъснато *синдром на раздразненото черво, главоболие, „възпаление на очите“* и *констипация* от години. Тя получава значително облекчение от всички тези симптоми и става много забавна по отношение нейната констипация до края на сеанса.

Полет (4 мин 40 сек): Дългогодишен *страх от летене* изчезва. След ТЕО тя лети с два полета без никакво безпокойство.

2. От Бъз до Брус

Бъз (9 мин 10 сек): Страда от сериозно *пост травматично разстройство (PTSD)*. Слушайте го как разказва за най-силните си *спомени от войната*, като че ли е отишъл на пазар.

Дона (1 мин 35 сек): Тя използва ТЕО за да подобри *зрението си*.

Кийв (9 мин 45 сек): Обърнете особено внимание на този случай. Кийв научи тази техника, точно по начина, по който вие я изучавате и я приложи на 150 души със забележителни резултати. Той разказва за някои от хората на които е помогнал при *фобии, мигрена, ПМС, главоболие, болки в бедрото* и други проблеми. Изучете тази техника и вие ще можете да правите същото.

Кати (7 мин 23 сек): Тази жена страдаше от ежедневни *болки в гърба* в резултат на автомобилна катастрофа преди 24 години и

се е подлагала на всякакви методи за лечение...без резултат. Тя разказва как напълно е изчезнала болката след прилагането на техниката. Тя също така подобри много ежедневното си *безпокойство* и *безсъние*.

Брус (11 мин 22 сек): От 7 години той страдаше от *множествена склероза* и той възвърна *силата в краката си*. Той е на инвалидна количка и по време на сеанса успява да стане на крака. Отново *чувства краката и ръцете си* и успява да намали *болките в гърба и разстройството на съня*.

3. От Гери до Бони

Гери (10 мин 15 сек): Този професионален психотерапевт имаше сериозен *страх от зъболекар*. Както се оказа после, тя имаше повече страхове, отколкото е очаквала. Този сеанс ни помага да разберем, че понякога страховете и другите ни негативни емоции съдържат различни аспекти.

Шад (4 мин 3 сек): С ТЕО успява ефикасно да се справи с *ежедневния стрес и тревожност*. Използва техниката също така за да *подобри резултата си в голфа*.

Марги (3 мин 50 сек): Намалява нейното *пристрастие към шоколада* до нула само за минути. Тя казва, че вече сега не ѝ е така вкусен шоколада.

Мари (12 мин 16 сек): Преодолява това, което тя нарича *глобален и планетарен страх* и намалява *болки в коляното и гърба*.

Джоан (4 мин 11 сек): Бързо елиминиране на *дискомфорт в гърлото* и *алергични симптоми*.

Бони (8 мин 38 сек): Емоционално разстройство не ѝ дава възможност да *преглъща нормално храната*. В рамките на един сеанс тя преодолява някакви *неидентифицирани емоции* след това лесно преглъща храната.

4. От Стив до Дорис

Стив (13 мин 0 сек): Той страда от малко известна *болест (Hemolytic Anemia)* и след ТЕО получава значително облекчение от *умора, възпаление на очите, болки в гърба (със спазми на мускулите)* и редица други симптоми. Той също така елиминира проблем *гняв* и свързани с него *кошмари*.

Рейчел (3 мин 53 сек): Тя неутрализира *сериозна емоция* в резултат на спомен за *опит за убийство* на нейния приятел и в процеса преодолява *проблем с дишането*.

Джеф (11 мин 50 сек): Той беше ходил при 5 психиатъра в миналото, но без резултат по отношение неговата *депресия*. След два кратки сеанса с ТЕО депресията изчезва.

Карен (6 мин 17 сек): Тя страда от *умора* предизвикана от нейното *безсъние* и така никога не се чувства отпочинала.

Облекчение настъпва след един сеанс с ТЕО. **Майк (7 мин 50 сек):** Неговия много сериозен случай на *страх да говори пред публика* се подобрява чувствително. Твърди, че след ТЕО е изнесъл своя доклад гладко.

Дорис (1 мин 44 сек): Пациент с диагноза *рак*, тя споделя какво емоционално облекчение е получила след ТЕО и го описва сякаш има „ново тяло”.

5. Бони

Бони (35 мин 9 сек): Значително подобрява своето *самочувствие* след последователно и упорито прилагане на ТЕО. Бони е била обект на безброй случаи на *малтретиране като дете* и в продължение на 28 години се е подлагала непрекъснато на терапии на обща сума

\$50,000. Успоредно с това тя получава безпрецедентно подобряване по отношение *безброй травмиращи спомени, главоболия, срам от тялото си, неадекватни чувства, гризене на нокти, фобия, безпокойство, безсъние и депресия*.

6. От Джим до Дороти

Джим (2 мин 40 сек): Неговата *клаустрофобия*, защото някога е бил затварян в тъмния гардероб, изчезва напълно за 5 минути.

Патриция (5 мин 11 сек): Тя е жертва на *изнасилване* и от 10 свежда на 0 два отделни аспекта, свързани с травмиращия спомен.

Хуанита (1 мин 57 сек): Облекчение от постоянната ѝ *тревожност* настъпва след минути.

Сюзан (2 мин 12 сек): За по-малко от минута изчезва болката ѝ от *травма в гърба* на полето за голф.

Гери Николас (9 мин 28 сек): Този професионален психотерапевт се появява за втори път на касетата. Този път тя дава повече информация за личното и използване на ТЕО и как прилага техниката на други хора.

Дороти Тио (12 мин 1 сек): Накрая едно забележително интервю с професионален хипнотерапевт, който е използвал ТЕО, точно както вие изучавате техниката, за да помага на хора по проблеми от *физическа болка до страх да се говори пред публика* и от *страх от паяци до тютюнопушене и хълцане*.

ТЕО Част II

**Забележка: В този раздел се предполага, че вече сте се запознали с
ТЕО Част I**

**И последователно сте използвали Основната Рецепта за лично
усъвършенстване.**

Това което следва е ТЕО за напреднали. Тук навлизаме в детайлите на ТЕО Част I и разширяваме уменията си с тази техника. В този раздел ще...

Ще разгледаме **преградите** , които понякога се изпречват пред ТЕО и ще научим как да се справяме с тях.

Ще оставим настрана Основната Рецепта и ще научим някои **съкратени варианти** за постигане на по-бързи резултати.

Ще ви предоставим възможността да се запознаете задълбочено с **изкуството на ТЕО**, чрез безброй видео демонстрации по различни проблеми.

Тук има какво да се научи и е не по-малко увлекателно от това, което вече сте учили. Но преди да продължим нататък аз бих искал да се уверя, че съм успял да създам правилна представа за ТЕО Част I. А именно...че Основната Рецепта е един изключително силен метод *дори и без детайлите за напреднали...и...*

**...ако упорито прилагате Основната Рецепта,
като същевременно сте
„настроени към” вашия проблем,
има добра вероятност
проблемът да изчезне напълно.**

Въпреки, че е важно за вас да сте запознати с концепциите за напреднали, постоянство с Основната Рецепта често ще върши работа. Основната Рецепта е подарък и е концентриран дългогодишен опит. Моля ви винаги да имате това предвид в процеса на обогатяване на вашите познания в този раздел.

Препятствията към съвършенство

Основната рецепта дава ефективни резултати в 80% от случаите, дори и в ръцете на относително опитни начинаещи, особено когато се прилага върху конкретни негативни събития в нечий живот. Това е едно изключително съотношение и малко, да не казвам никакви конвенционални техники не могат да имат такива претенции. Обаче, една дори по-висока степен на успех е възможна, когато знаете как да се справяте с пречките към съвършенство. Налице са четири такива препятствия, които могат да попречат на резултатите с Основната рецепта. Те са:

1. **Аспектите**
2. **Психологическата реверсия (психологически обърнат поляритет)**
3. **Проблем на ключичното дишане**
4. **Енергийни токсини.**

Препятствие#1 Аспекти

Не е необходимо да посветя много време по въпроса за аспектите, защото това бе направено вече по-рано. Тук ги включвам в списъка на възможните пречки, въпреки, че те не са действителни препятствия. Те са *предполагаеми* пречки, защото *изглежда* да пречат на процеса. Всеки аспект е нова порция от проблема, която иска третиране, преди да се постигне пълно облекчение. Това се прави с Основната рецепта, точно като за отделен проблем (което е и донякъде). Това ще видите да се демонстрира непрекъснато в редица видеа в ТЕО Част II. Ако не присъства някое от останалите препятствия, често постоянството неутрализира аспектите.

Препятствие #2 Психологическа реверсия

В Част I на ТЕО вие се запознахте с фазата Подготовка, като етикет за техническия феномен, известен като Психологическа реверсия (термин въведен от д-р Калахан,

но преди това станал обществено достояние чрез д-р Джон Даймънд). Това само по себе си е едно изключително откритие и заслужава специално отношение в този курс.

**Задавали ли сте си някога въпроса
защо...спортистите се провалят?**



Това предполага нормалната логика. Няма физическа причина, поради която те да се проявяват под нивото си. Спортистите са същите високо тренирани хора преди, след и по време на провала. Но спортистите много пъти попадат в това състояние по време на своята кариера. Защо?

**...е толкова трудно да се преодоляват
зависимости?** На всичко отгоре зависимите хора имат желание да се освободят от деструктивните си навици. Те знаят и често си признават, че техните пристрастия костват здравето им, техните отношения и дори живота! Въпреки това те продължават по същия начин. Защо?



....така трудно се преодолява депресията?

Тя е един от най-трудните психологически проблеми. Ако някой се подложи на конвенционална терапия за да преодолее депресия, това обикновено продължава с години и са необходими твърде скъпи процедури. И ако се постигне някакъв успех, това обикновено става с бебешки стъпки.



Защо?понякога съботираме сами своя прогрес? Когато например, се опитваме да намалим теглото си или да четем по-бързо, ние често успяваме да „се спрем“ и да се върнем обратно в предишната си „зона на комфорт“, с малко или никакъв прогрес.



Защо?

....понякога лечението трае толкова дълго? Настинката, която не си отива, навяхването или счупената кост за които е необходима цяла вечност за да заздравеят, главоболието или болката, които остават и продължават. Понякога нещата просто не могат да се излекуват нормално. Защо?



Причината е в енергийната система на тялото. Действителната причина е т.н. автосаботаж. Това е причината, когато понякога ние сме своя най-лош противник и не постигаме онези „нови нива“, които наистина желаем. В допълнение към горните примери, това е причината, поради която хората често се опитват напразно да спечелят повече пари и претърпяват

неуспех в безчет опити, въпреки че знаят, че имат необходимите способности да направят това. Това също лежи в основата на психологическите блокажи (като „блокажите при писателя“) и други ограничения в обучението (например дислексията). Преди да се направи това откритие, видимата неспособност на хората да постигнат прогрес в области, които са особено важни за тях, се характеризираше като „липса на воля“, „слаба мотивация“, „разпиляност“ и други предполагаеми дефекти на характера. Но това не е така. Причината е друга...и тя се поддава на корекция. Психологическа реверсия (ПР за по-кратко) е тази причина. Това е от огромно практическо значение откритие, което се прилага в няколко области. Жизнено важно е за психологията, медицината, зависимостите, отслабване и безброй други усилия, включително постиженията в спорта и бизнеса. Където присъства ПР, малко или никакъв успех не може да се постигне. Той... **буквално блокира прогреса.**

Какво е Психологическа реверсия? Всеки от нас го изпитва. Това се случва, когато енергийната система в тялото ни променя своя поляритет и обикновено става без да го съзнаваме. Вие обичайно не „чувствате“ да се случва. Това е буквално обръщане на поляритета на енергийната система на вашето тяло, сякаш вашите „батерии са поставени обратно“, както бе обяснено в ТЕО Част I. Интересно е да се отбележи, че това явление често приема формата на „вторична награда или загуба“, както се изразяват психолозите. Например, този който съзнателно вярва, че иска да отслабне, често има несъзнателен „стопер“ като, „Ако отслабна, ще напълнея отново и това ще ми струва много пари и смяна на гардероба“. Този човек е в състояние на психологическа реверсия по отношение намаляване на теглото.

Как е открит ПР? Корените на Психологическата реверсия са в Приложната Кинезиология. Един от инструментите в тази дисциплина е т.н.

тестване на мускулите. Тук пациентът протяга ръка перпендикулярно на тялото, след което лекарят оказва натиск върху нея за да тества нейната резистентност. Следва диалог, който лекарят води с пациента и оказва натиск върху ръката надолу, докато пациентът произнася определена фраза. Ако е налице подсъзнателно несъгласие с посланието във фразата, мускулите отслабват и ръката лесно се поддава на натиска надолу. В противен случай ръката остава силна. Това дава възможност на лекаря да „говори с тялото” и така да може да постави диагноза, къда се намира проблема.

Д-р Роджър Калахан използваше тази процедура с една дама, която искаше да отслабне. Ето как той описва това в своята книга „Как ръководителите преодоляват своя страх да говорят пред публика и други фобии”.

„Няма практикуващ терапевт, който да не се е сблъсквал с пациенти, които не могат да бъдат излекувани, независимо от това колко ефективна е терапията или колко прилежно пациентът и неговият лекар я прилагат. Това противопоставяне на лечението води до объркване в терапевтите и е съд за техните пациенти. Това е наричано с много имена, като: инстинкт на смъртта, синдром на неудачника, негативизъм и автопобеждаващо поведение. Такива нещастни пациенти се наричат с различни имена: упорити пациент, негативисти, самоунищожаващи се личност, -- но тяхното положение винаги остава едно и също, те изглежда се съпротивляват на всякаква помощ – независимо от това, какъв подход се използва. Те заявяват, че искат да бъдат излекувани – но те не реагират на лечението. Когато работих с една дама с наднормено тегло, която твърдеше, че иска да отслабне, аз се натъкнах на такъв негативен блокаж. Тя правеше диети с много малък успех от години. Въпреки, че не бе в състояние да намали храната, тя настояваше, че иска да отслабне. Използвайки тест на

мускулите аз я помолих да представи себе си слаба, така както тя твърдеше, че иска да изглежда. Резултатът ме изуми. В момента, когато тя представи себе си без тези излишни килограми, ръката ѝ отслабна. И двамата бяхме изненадани. И въпреки отрицателния резултат, тя продължаваше да настоява, че иска да отслабне. Тогава опитах различен подход. Накарах я да си представи, че е с 15 кг. по-тежка, отколкото беше в действителност. Сега тестът показва, че тя е силна. Тогава аз повторих въпроса още по-директно. Накарах я да каже на глас „Аз искам да намаля теглото си”. Тестът показваше, че това не е вярно. Тогава я помолих да каже „Аз искам да надобелея”. Този път тя беше силна. Очевидно бе, че има разлика между това което тя казваше и това, което искаше в действителност. Любопитно, аз опитах същия тест на шест други клиенти, които се подлагаха на диета от месеци или години без успех. Всички те реагираха по един и същ начин. Това, което казваха, че искат, беше обратно на това, което показваха че действително желаят, когато ги проверявах, използвайки този тест на мускулите.

Това не беше за първи път, да срещна съпротива срещу лечение. Но сега аз имах инструмент, с който да установя действителното положение и да го преодоля. За да има име това състояние и да го описва, аз го нарекох Психологическа реверсия. Сега аз започнах да подлагам на този тест всички свои клиенти от гледна точка на техните главни проблеми (т.е. „Аз искам да преодоля моите атаки на безпокойство”, „Аз искам да имам по-добри отношения с жена ми/съпруга/любовника, „Аз искам да преодоля моята импотентност или предварителна еякулация”, или „Аз искам да бъда успешен и/или добър актьор, композитор, музикант и т.н.). Във всеки случай аз карах пациента да направи и обратното твърдение (т.е.: 'Аз не искам да преодоля моите атаки на

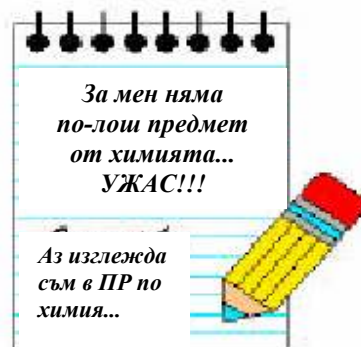
безпокойство' и т.н.). И всеки път, когато извършвах този тест на мускулите на ръката, аз бивах поразяван от резултатите. За мое най-голямо разочарование установявах, че голям брой от клиентите ми даваха слаб резултат на теста, когато си мислеха, че искат да станат по-силни, по-добре, а в същото време си мислеха точно обратното. Нищо чудно, че психотерапията е толкова трудна област...”

Какво причинява ПР? Основната причина е негативното мислене. Дори и най-позитивно мислещите сред нас имат подсъзнателни негативни и самоунищожавачи мисли. ПР е обичайният резултат. Като общо правило, колкото по-проникващо е такъв род мислене, толкова по-склонни сме да се окажем в състояние на психологическа реверсия. При някои хора това е всепроникващ феномен. Той ги блокира във всяко начинание. Вие обикновено можете лесно да определите, кои са тези хора, защото изглежда че те не могат да се справят с нищо. Те се оплакват много и считат себе си жертвата на света. Хората с тази „тотална реверсия” се оказват реверсирани в широк мащаб. ПР също е хроничен компаньон на тези, които страдат от депресия. Депресията, негативното мислене и ПР живеят в една и съща къща. Моля ви да разберете, ПР не е дефект на човешкия характер. Тези хора без да го съзнават страдат от хронически обрат на електрическия поляритет в техните тела. Техните енергийни системи буквално работят против тях. В резултат на това те са възпрепятствани във всичко, което правят. Не светът е срещу тях...а тяхната енергийна система. Батериите им са поставени обратно. Повечето хора знаят, поне интуитивно, че негативното мислене блокира техния прогрес. Затова се пишат толкова много книги и се провеждат семинари по въпроса за позитивното мислене. Обаче, досега никой не е успял да обясни как негативното мислене създава тези блокажи и още повече да предложи

начин за коригиране. Психологическата реверсия прави и двете. При повечето хора ПР се появява в специфични области. Човек може да се справя много добре в различни сфери на живота, но отказването на цигари например, е извън обсега на възможностите им. Те съзнателно може да го искат и то много. Дори за известно време може да се откажат от този навик. Но накрая, ако са в състояние на ПР, те ще съботират собствените си усилия и ще започнат да пушат отново. Те не са слаби по характер. Те са в ПР. Енергията в нашите тела трябва да протича свободно, ако ще трябва да вършим нещата в съответствие с нашия потенциал. Психологическият обърнат поляритет е една от важните възможности потокът енергия да бъде прекъснат. ПР обаче може да се коригира и корекцията, която се нарича Подготовка в Основната рецепта отнема само секунди. Този процес бе разгледан в детайли, като част от Основната рецепта. ПР е възможен във всяко човешко усилие. Има буквално хиляди възможности. Но само за илюстрация ето няколко примера.

Няколко примера за Психологическа реверсия.

Блокирането на писателя и много от трудностите на обучението често са непосредствен резултат на ПР. Например, един ученик може да се справя добре по всички предмети, с изключение на един (химия) и странното е, че ПР стои зад този предмет. Учениците не знаят, че са в състояние на психологическа реверсия, защото до този момент те не са знаели за съществуването на този феномен.



Но те дават обяснение за своята „неадекватност“. Те може да кажат „Аз не съм за химията“ или „Изглежда, че не мога да се концентрирам върху нея“ или „Аз я мразя“. Тези обяснения не са точни. Истинската причина е ПР. Когато мислят за ненавистния предмет, поляритетът им се обръща и съответно работата им започва да страда. Ако се коригира ПР, оценките започват да се подобряват. Някои ученици са в ПР по принцип, по отношение на училището. Това е основната причина за слабите им оценки и тя често остава нетретирана. Учениците се обявяват за „бавни“ или „неспособни да учат“. А защо да се носи ненужно такъв етикет в живота?!

Здраве. ПР почти винаги присъства при дегенеративни болести, като рак, спин, множествена склероза, фибромиалгия, вълчанка, артрит, диабет и т.н. От гледна точка на ТЕО това е основната пречка за успешно лечение. Подозирам, че след време западната медицина ще признае този факт и ще интегрира ПР и в другите области. Отстраняването на реверсията (като се насочва Подготовката към конкретен проблем), дава възможност на естествения процес на възстановяване да протича по гладко. Това има смисъл, когато се отчита важността на правилното протичане на енергията в тялото. Счупените кости зарастват по-бързо, когато "батериите са инсталирани правилно" и много физически заболявания постигат по-голям прогрес. Лекарите, акупунктуристи, хиропрактори и други лечители, чиито пациенти не постигат задоволителен успех, би трябвало да учат пациентите си как да се освобождават от ПР. Това ще освободи повече лечебна сила и ще ускори възстановяването.

Спортисти. ПР присъства, когато липсва прогрес в някои области на живота. Спортистите са един от най-ярките примери за това.



Един голям баскетболист, който се проваля при свободното хвърляне е почти сигурно в ПР. Ако се коригира реверсията ще се получи значително подобрение. Това се отнася и за всички останали видове спорт – футбол, атлетика, бейзбол, тенис и т.н. Собствениците на спортни клубове и треньорите биха могли да се възползват много от тази концепция.

Дислексия. Ако помислите, ще видите, че дислексията е класически пример на реверсия. На практика, реверсията е нейният основен симптом. Наред с другите неща, хората разместват букви и цифри и така се затрудняват да учат. Ани ми се обади след един от моите семинари и ме попита, дали бих могъл да ѝ помогна с нейната дислексия, която имаше още от детството. Тя беше на 49 години. Каза ми, че не може правилно да записва телефонни номера. "Първите 3 цифри са правилни", каза тя, "но обърквам останалите 4." Изброих ѝ 10 телефонни номера и я накарах да ги запише. И както се очакваше и 10-те бяха погрешни. Помогнах ѝ да коригира ПР и изброих нови 10 телефонни номера. Този път тя успя да запише правилно 9 от тях ...и то без усилие. Не бих искал да оставям погрешно впечатление. Вероятно не бяхме елиминирали напълно нейната дислексия. Това, което се бе случило е временно коригиране на нейната Психологическа реверсия и затова тя се справи така добре. Това е един изключителен пример за силата на ПР. В случая с дислексията, възможно е ПР да се появи отново след време и с това ще се възвърне и проблемът. Ани имаше още

много да работи по въпроса. Но без разбирането за ПР, нейният прогрес вероятно би бил много бавен, ако въобще имаше прогрес. **ПР блокира прогреса.** За ТЕО това е от особено значение, защото...**когато е налице ПР процедурата няма да работи.** Запомнете, че ПР буквално блокира прогреса и това е така не само с ТЕО, а с всеки друг метод. Имам много приятели психотерапевти, които имат безброй клиенти, които не реагират и на най-добрата техника. Преди да научат за Психологическата реверсия, блокажите бяха мистерия за тях. След дългогодишен опит с ТЕО сега знаем, колко често се появява ПР. ПР съществува при 40% от проблемите, които се третират с ТЕО. При някои проблеми ПР почти винаги блокира успеха. Депресия, зависимости и дегенеративни заболявания са основен пример. За повечето проблеми при даден човек ПР може да присъства, но може и да го няма. При някого с астма може да има ПР, а при друг да няма. Как ще разберете дали сте в ПР? Вие няма да разберете. Основната рецепта включва автоматичната му корекция, *дори и да го няма*. Ако ПР не се коригира, успехът ви с този метод ще пострада. Ето защо корекцията на ПР е залегнала в Основната рецепта.

Препятствие #3

Проблем на ключичното дишане

При някои случаи...може би 5%...се получава едно уникално енергийно смущение в тялото, което пречи на прогреса на Основната рецепта. Подробностите на това явление са далеч извън обсега на този курс, но аз *мога да ви покажа* как да го коригирате. Аз го наричам Проблем на ключичното дишане, не защото има някакъв проблем с ключицата или с дишането на човека. По-скоро е наречен така, във връзка с начина на коригирането му...Упражнение за Ключично Дишане. Този начин на коригиране е създаден от д-р Калахан и се „пуска в ход”, когато постоянството с Основната рецепта не води до резултат.

Отнема около 2 минути за да се изпълни и може да изчисти пътя за нормалното опериране на блокираната Основна рецепта. Въпреки, че по-долу го обяснявам писмено, съветвам ви да видите как това е демонстрирано на живо на видео в Част II на ТЕО .

Упражнение за Ключично Дишане

Можете да започнете с всяка ръка, но да предположим че това е вашата дясна ръка. Ръцете и лактите са настрани от тялото, така че само върховете на пръстите и кокълчетата на юмруците да се допират до тялото, както е обяснено.

Поставете два пръста на дясната ръка върху точката ЯК. С два пръста на лявата ръка потупвайте непрекъснато точка КС, докато извършвате следните 5 дихателни упражнения:

****Поемате въздух наполовина и задържате около 7 потупвания.**

****Поемате въздуха докрай и го задържате 7 потупвания.**

****Издъшвате наполовина и задържате 7 потупвания.**

****Издъшвате напълно и задържате 7 потупвания.**

****Дишате нормално 7 потупвания.**

Поставете двата пръста на дясната ръка върху *лявата* точка ЯК и потупвайки непрекъснато точка КС изпълнете отново петте дихателни упражнения.

Свийте пръстите на дясната ръка в юмрук и поставете палеца между средния и безименния пръст. Поставете „кокалчетата” на показалеца и средния пръст върху точка ЯК и потупвайте непрекъснато в точка КС на дясната ръка. Изпълнете отново 5-те дихателни упражнения. Повторете цялата процедура, като поставите „кокалчетата” на дясната ръка върху лявата точка ЯК. Сега сте свършили работата наполовина.

Завършете ключичното дихателно упражнение, като повторите всичко отново, но този път с *лявата* ръка – с пръстите и „кокалчетата” върху точки ЯК. В този случай ще потупвате точка КС с *дясната* ръка.

Как използвате упражнението за ключично дишане? Най-напред предполагате, че не е необходимо да го правите и извършвате нормално процедурата с Основната рецепта. Това е логично предположение, защото този проблем не пречи на ТЕО в повечето случаи. Но ако сте използвали упорито и постоянно Основната рецепта и резултатът ви е бавен или отсъства, започвайте всяка нова процедура с Основната рецепта, като преди това изпълните упражнението за ключично дишане. Ще установите, че „изчиства пътя” и води до значително облекчение.

Препятствие #4 Енергийни токсини

Ние живеем в клоака. Тази сутрин отворих нов сапун и прочетох етикета. В сапуна имаше 8 химикала, за които никога не бях чувал. Всички те попадат по тялото ми, когато вземам душ. Кремът ми за бръснене има 7 такива съставки, а люсионът ми 13. И това отива по тялото ми. Пастата ми за зъби не показва конкретните съставки, но съм сигурен, че има някои съставки, които никой лекар не би ме посъветвал да ям. А те се просмукват в системата ми през чувствителните мембрани на устата ми. След това идва дезодорантът ми, съдържащ 9 чужди химикала. И ако бях жена, щях да ползвам безброй козметики. Сенки за очи, червило са две от тях. Чудя се колко ли вредни химикали успяват да проникнат в телата ни, чрез такива неща, като крем за лице, спрей за коса, одиколон, парфюм, шампоан и кондиционер. Това би бил един заплашителен списък и при това... **все още не сме излезли от банята.** Водата от крановете съдържа друг списък с токсични субстанции. Ние се къпем, приготвяме храната и кафето си с нея. Химикалите се просмукват и в дрехите ни от препаратите за пране и така са в контакт с телата ни през целия ден. Спим между чаршафи, които също са приели от тези субстанции.



В домовете и офисите ни използваме химически освежители на въздуха и дезодоранти, които миришат приятно, но също така изпълват въздуха с чужди субстанции. Ядем гренясали и осолени пуканки в кинотеатрите. Пием „освежителни напитки”, които не са нищо повече от химически коктейли. Консумираме огромни количества рафинирана захар. Храните ни са натоварени с дълъг списък от оцветители, консерванти и пестициди, които биха се конкурирали по размер с телефонен указател. Приемаме алкохол, никотин, аспирин, антихистамини и безброй лекарства. Дишаме изгорелите газове на автомобилите, индустриалния пушек и изолацията в домовете ни. Накратко, противостоим на армия от химически агресори 24 часа дневно. Както вече казах, ние живеем в клоака.

Един друг вид „алергия”

Телата ни са приспособени за защита от ефекта на токсините и като се отчитат всички обтсоятелства, те вършат чудесна работа. Но стига вече. Рано или късно всичко това се отразява на вашето здраве. Алергиите са една от обичайните ни реакции към всички токсични субстанции. Възпаления, обриви и неприятности със синусите са някои от алергичните симптоми от които страдаме. Счита се, че алергиите са причинени от химикалите. Тези токсини предизвикват химически реакции, които водят до тези симптоми.

„Алергия” на енергийната система.

Тук трябва да се види един друг вид алергия. Тя не води до реакции на вътрешната ни химия и така не се вписва в класическата дефиниция за алергия. По-скоро това *прилича* на алергия и *дразни енергийната ни система*. Поради липсата на по-добър термин ги наричаме „енергийни токсини”.

Начини да се избягват енергийни токсини

Ако неколкократно сте опитвали ТЕО с малък или никакъв успех, изчерпателно сте третирали всички аспекти на проблема и сте прилагали ТЕО върху конкретни събития, които подчертават проблема, тогава възможният виновник е някаква форма на енергийни токсини, които дразнят вашата енергийна система и по този начин възпрепятстват процедурата. Това не значи, че ТЕО не работи. Напротив, работи превъзходно при тази околна среда. Има няколко начина да се избегне ефекта на енергийните токсини, дори и да не знаете какви конкретни токсини ви влияят. Аз ги изброявам по-долу:

Метод за избягване на енергийни токсини #1

Преместете се от мястото където сте в момента.



Понякога има нещо във вашата непосредствена околна среда, което причинява проблема. Това може да бъде електронен уред, компютър или телевизор, пушек, вашият килим или вентилационна система. Възможно е да имате някаква чувствителност към стола на който седите или може би стаята е била наскоро боядисана. И така...самият физически акт на преместване може да ви освободи от

някакъв влияещ ви негативно предмет. Преместете се в друга стая. Ако и тогава не става, идете в друга стая или излезте навън. След като за ТЕО е необходимо толкова малко време можете да опитате няколко различни места. Ако почувствате успех след преместването, тогава бъдете спокойни, защото сте освободили енергийната си система от токсини. Ако все още нямате късмет, опитайте...

Метод за избягване на енергийни токсини #2

– Свалете дрехите си и вземете вана или душ без сапун. Дрехите, които носим съдържат химикали, които може да вредят на енергийната ни система. Също и тъканите от които са направени могат да предизвикват чувствителност. Химикалите, които се използват в пералните и химическото чистене, както и сапунът могат да дразнят вашата енергийна система. Може да има разни други субстанции по вашето тяло. Парфюми, крем за бръснене, шампоан и т.н. Опитът ми показва, че понякога дори и най-малкото количество токсична субстанция е достатъчно за да причини проблем.



Имайте предвид, че субстанция, токсична за вашата енергийна система, може да не е токсична за друг. Енергийните токсини имат много индивидуален ефект. И така, ако някое от тези неща пречи на прогреса ви, трябва да вземете вана или душ и да се обтриете енергично с тривка без сапун. Обърнете внимание на чувствителни зони, като под мишници и гениталии. Бъдете усърдни там където сте

употребявали парфюм и козметика. Изплакнете обилно косата си. Не използвайте шампоан или сапун в процеса, за да не оставят свои субстанции. Като правим това, обикновено премахваме химикалите от тялото. И започнете отново ТЕО. Но този път...я правете голи. Знаем, че това звучи малко странно, но така ще свършим работа. Така всички химикали са премахнати от тялото ви и се намалява възможността да пречат на системата. Стойте прави за да не се докасвате до столове, легла или други възможни причинители. Ще бъдете боси и е най-добре да сте стъпили на дървесна плоскост, за да избегнете килима, мокета и евентуални химикали в тях. Ако така постигнете успех с ТЕО, значи е имало енергийни токсини, които са пречили. Но ако не постигнете успех, въпреки тези усилия, тогава използвайте...**Метод за избягване на енергийни токсини #3** – Изчакайте ден, два. Ако метод #1 и #2 не дадат резултат, има вероятност енергийните токсини да не са по вашето тяло.



Вероятно те са във вас. Това означава, че сте ги погълнали, чрез храна или течности. Ако изчакате ден, два, ще се освободите от тях. И веднъж премахнати, те не пречат на техниката. Ако тези токсини са в резултат на ежедневна консумация, системата ви ще предоставя много малка възможност да се работи успешно с ТЕО. Ако кафето е енергийна токсина за вас, то ежедневната

консумация намалява шанса ТЕО да сработи. Налага се да се действа срещу един постоянно присъстващ враг. Често привикваме към някои неща, които консумираме постоянно и отказването от тях е проблем. ТЕО оказва ценна помощ на тези, които желаят да се откажат от своите пристрастни зависимости. Това е обект на този курс. Това ни води до интересен момент. Не винаги се знае, че енергийните токсини са неща, които са вредни. Пържените картопки например, не се включват в списъка на полезните храни на всеки диетолог. Но това не означава, че те пречат на енергийната ви система. Напротив, често откривам, че те не пречат на тази техника. Това разбира се не ги прави препоръчителни като храна. От друга страна, здравословни храни могат да се окажат вредни за енергийната система. Като общо правило, ако консумирате някои неща в големи количества, може да се окажат енергийни токсини за вас. Това е вярно и за най-здравословните храни...дори и салатата. Салатата, както и всички останали растения си създава свои вътрешни токсини за да се предпазва от хищници. Това е естествена форма за самозащита. Ние приемаме тези токсини. Тялото ни лесно се справя с тези токсини. Но ако ядем много салатата ще започнем да претоварваме системата с тези „токсини на салатата”. И тези излишни по количество токсини стават вредни за тялото и в частност пречат на енергийната система. Това се отнася и за картофи, грах, сливи и всякаква друга храна. Накратко, храни с които се претоварваме стават кандидати енергийни токсини и ще бъде добре да се преустанови консумацията им. Всичко би могло да е токсично за вашата енергийна система, но има някои неща които най-често се оказват такива. Те може да са или да не са токсини за вас но *те* са общопризнати за такива. Изброявам ги по-долу: **парфюм, рафинирана захар, алкохол, билки, кафе, никотин, зърнени храни, чай, млечни произведения, царевица, кофеин, пипер.** Как ще знаете кои храни може да дразнят

вашата енергийна система достатъчно за да попречат на дейността на Основната рецепта? Вие няма да знаете това. Но ако елиминирате всички изброени субстанции от вашата хранителна диета в продължение на една седмица, има отлични шансове Основната рецепта да започне да прави своите чудеса. Ако това не стане, попитайте се интуитивно защо. Вашата интуиция често е точна. Всеки е обект на токсини, но това не значи, че те ще попречат на техниката. *Напротив, повечето хора нямат проблеми с енергийни токсини, които да възпрепятстват тази прекрасна процедура.* От друга страна трябва да имаме предвид, че някои заболявания са причинени от алергенти или други форми на замърсяване. Това е здравият смисъл. Независимо от това ние често сме в състояние да премахнем симптомите, въпреки че тяхната причина е в околната среда. Ние можем дори да неутрализираме алергичните реакции чрез ТЕО. Например...Въпреки, че съм чувствителен към зърнени храни...Въпреки, че съм алергичен към котки... Въпреки, че сапунът ми причинява обриви на кожата...И т.н. Виждал съм случаи, при които алергичните реакции напълно изчезват с ТЕО. Това не винаги се получава, но си заслужава да се опита. Позволете ми също да спомена, че понякога само премахването на определени субстанции от нечия диета или околна среда, може да доведе до сериозни лечебни резултати. Например, моя приятелка имаше с години пристъпи на депресия. Тя вземаше прозак и всякакви други лекарства без ефект...само временно маскиране на проблема. Накрая тя установи, че е чувствителна към житни храни и елиминирайки ги от хранителната си диета, депресията ѝ изчезна напълно. Без хапове, без ТЕО или нещо друго. Просто преустанови зърнените храни.

Стойността на настойчивостта

Започнах ТЕО Част II със следното напомняне.....**ако прилагате настойчиво и постоянно Основната рецепта, докато съзнанието ви е насочено към проблема има добра вероятност проблемът да изчезне.** Постоянството от само себе си може да служи като начин за заобикаляне на ефектите от повечето посочени препятствия. С постоянство вие можете да прилагате Основната рецепта по различно време през деня...вътре или навън...в офиса...вкъщи...когато сте облечени с различни дрехи...или когато приемате различна храна. Това означава, че токсичната ви околна среда непрекъснато ще се променя и може да попаднете на някой времеви прозорец, когато няма енергийни токсини пред вас (предполагайки, че те представляват проблем за вас). Проблемът на ключичното дишане също *не* присъства постоянно. Той се появява и изчезва и постоянството е възможно да намери такъв прозорец за вас, когато не е нужно да се прави ключичното дихателно упражнение (ако предположим, че отначало това е било необходимо). Чрез постоянството вие непрекъснато повтаряте Основната рецепта и третирайте аспектите, като по този начин успявате да се справите с повечето проблеми резултат на този феномен. Това, което имам предвид тук е, че...**постоянството се възнагражда.** Усърдно и постоянно прилагайте Основната рецепта върху проблеми, които ви интересуват и е вероятно да повишите нивото на успех, без да се налага да се задълбочавате в техническите подробности на тези препятствия. Степента на успех при вас ще бъде още по-висока, ако прилагате ТЕО върху всички специфични събития във вашия живот, които могат да повлияят на проблема, върху който работите.

Съкратени варианти

Вие ще се зачудите вероятно защо са необходими съкратени варианти, след като за изпълнението на Основната рецепта е необходима само една минута. Освен това по-кратко от една минута накъде? Въпреки, че е възможно да пропуснете целия този раздел и пак да сте ефективни с ТЕО, съкратените варианти ви дават две предимства:

1. Вие можете да **задълбочите познанията си** за Основната рецепта, защото повечето съкратени варианти предполагат разделение на процеса на отделни части.

2. Терапевти, лекари и други хора, които се занимават с лечение, ще оценят икономията на време. Вие можете за 15 или 20 секунди да приключите с Основната рецепта и това спестено време е от значение, когато работите с много пациенти. Нека отново видим Основната рецепта. Тя се формира от фазите...

Подготовка

Последователност

9 Гамут процедура

Последователност

Ако можем да пропуснем някоя от тези фази или да ги съкратим, очевидно печелим време.

Съкращаване на фаза

Последователност

Фазата Последователност е работният кон на Основната рецепта. Това е основното средство, за премахване на кеглите в боулинга, след като Основната рецепта свърши своята работа. Но тъй като не можем да я елиминираме, *можем* да я съкратим. Както изглежда, всички енергийни меридиани, които циркулират в тялото, са свързани помежду си и от опит се знае, че изпращане на импулси чрез потупване по един, ще се отрази на друг. Така, по пътя на проба грешка, аз съм се уверил, че потупване по някои меридиани ще свърши работа. Аз започвам с НВ (в началото на веждата) и приключвам в точка

ПМ (под мишницата). Потупването по-нататък по пръстите на ръцете обикновено не е необходимо. Това ще наблюдавате през цялото време на видеоматериалите. Рядко правя цялата Последователност. За по-голяма яснота, съкратения вариант на фазата Последователност изглежда така:

НВ = В началото на веждата

СО = Страничната кост на окото

ПО = Под окото

НГ = Между носа и горната устна

ДБ = В средата на брадичката

ЯК = В началото на ключицата

ПМ = Под мишницата

Елиминиране на фаза Подготовка

Спомнете си, че Психологическата реверсия винаги присъства при депресии, зависимости и дегенеративни заболявания, ето защо в такива случаи е абсолютно необходимо провеждането на фаза Подготовка. Но при другите случаи ПР се появява 40% от времето. Тук остават 60% при които не е необходима Подготовка. Смеем ли да я елиминираме и да рискуваме провал при 40% от случаите, където ПР е налице? Разбира се. Има начин да направим това. Аз обикновено рутинно включвам подготовката, защото ми отнема само няколко секунди. Но ако избира да пропусна Подготовката има процедура, която ми позволява да разбера бързо дали е необходимо да се върна и да я направя. Започвам с Последователността (кратката версия, която изисква само 10 секунди), спирам и преценявам дали е постигнат успех. Питам лицето дали по скалата има спадане на интензивността от определеното в началото на процедурата, например от 8. *Ако ми каже да, тогава знам, че Подготовката не е била необходима и продължавам нататък с Основната рецепта.* Как разбирам, че Подготовката не е била необходима? Много просто. Аз знам, че ПР блокира прогреса до степен на пълен

застой...и...след като в този случай е постигнат успех, значи ПР не е присъства. Ако от друга страна не е постигнат никакъв напредък, трябва да подозирам, че има ПР и започвам Основната рецепта отново...като този път започвам с Подготовката. С опита вие ще разберете, че някои хора имат малко или никакъв ПР за преодоляване. Удоволствие е да откриете това, защото можете да атакувате техния проблем с невероятна скорост.

Елиминирание на 9 Процедура Гамут

И процедурата гамут не винаги е необходима. На практика трябва да се прави при 30% от случаите. И тя също понякога може да се елиминира. Аз често я пропускам, просто защото 70% от времето е безполезна. Ако не постигам напредък със случая, аз винаги мога да я включа в рецептата. Ако е необходима, прогресът ще се възобнови.

Въртене на очите от пода до тавана

Това е един полезен съкратен вариант, когато сте свели интензитета на проблема до степен...1 или 2 по скалата от 0 до 10. Отнема само 6 секунди и ако е успешен ще постигнете 0, без да провеждате нов тур с Основната рецепта. За да изпълните тази

процедура, потупвате непрекъснато в точка КС (главата е изправена и неподвижна) и в продължение на около 6 секунди бавно движите погледа си от пода до тавана и успоредно с това повтаряте напомнящата фраза. Този процес е демонстриран на видео - Адриен показва как да се прави в съкратения раздел на първото видео в серията видеоматериали Част II.

Изкуството да се правят съкратени варианти

Тъй като има известно изкуство, много е трудно това да се опише на хартия, как тези съкратени варианти да се използват в действителна ситуация. Това е една от причините да включа редица видео демонстрации в този курс. Ще ме наблюдавате как използвам тези съкратени варианти в различни ситуации и ще получите необходимото усещане как да процедираме. Опитът е най-добрият учител, когато става дума да се използват съкратени варианти. Този раздел ви запознава с основните положения **Моля запомнете, че Основната рецепта се провежда само за една минута. Не е необходимо да правите съкратени варианти. Те са само по-бързи и удобни, това е всичко.**

Видео за Част II

(За удобство всички ТЕО видеозаписи също са резюмирани в Приложение)

Видео 1 – Общ преглед

Този видеозапис е мост между Част I и Част II, където Част I се повтаря и се разглеждат много нови концепции, включени в Част II на наръчника. Тук се обсъждат препятствията към съвършенство, съкратени варианти и метафората гора и дървета.

Видео 2 – Примери от аудиторията

Остатъкът от тези видеозаписи съдържат кондензирана комбинация от два тридневни семинара. Това видео започва в началото на тези семинари и изследва широк кръг от проблеми...емоционални и физически...и представя една безценна перспектива за простиращата се надалеч сила на ТЕО. Обсъждат се проблеми, като **страх да се говори пред публика, агорафобия, тревожност, мигрена, главоболие, физическа болка, страх от летене, депресия, фибромиалгия и високо кръвно налягане**. Провежда се също така дискусия на сцената относно Откритието и се провеждат важни демонстрации на Психологическа Реверсия. Тези демонстрации са от особено значение за вашето обучение.

Видео 3 – Емоционални проблеми I

На този видеозапис има три сеанса. Първият е с Джейсън, който работи върху **гняв и предателство**, в резултат на това, че съпругата му го е напуснала и е издала ограничителна заповед да не вижда дъщеря си. Вторият сеанс е с Вероника. Ще я познаете, тя е онази госпожа, която приложи ТЕО за **изнасилване** от баща си във втория видеозапис в Част I. Тук тя се появява 3 или 4 месеца по-късно и все още няма емоционални проблеми във връзка с този специфичен инцидент. Това е неоспоримо доказателство за силата на ТЕО, по отношение дори и на такива най-сериозни проблеми. На този видеозапис тя

работи върху *съвсем различен проблем*. Тя видимо изпитва силни емоции затова, че е била **изоставена, самотна и не е била обичана** като малко дете. Сеансът с ТЕО елиминира проблема и на следващия ден тя обяви, че се чувства „*дека като перце*”. Третият сеанс е с Сандя, която работи над своите емоции, свързани с спомените на нейния баща от времето на **Втората световна война и Холокоста**.

Видео 4 – Емоционални проблеми II

На това видео има два сеанса. На първия Мерилис използва ТЕО за да преодолее „**любовна болка**”... една мания по отношение загубена романтична връзка. В течение на сеанса се появяват няколко аспекта и проблемите се променят, както се късат листата на маргаритката. Накрая се изяснява, че **майка ѝ не я е обичала** и след ТЕО тя вече се смее по този повод. Вторият сеанс - Кати има три проблема: (1) **страх да бъде докосвана (прегръщана)**, (2) травмиращ инцидент – **майка ѝ я залива с гореща вода** и (3) **възпалено рамо**, което е свързано с необходимостта тя да се защитава от побой. Тя реагира много добре на ТЕО и Подготовката (отстраняване на психологическата реверсия) не е необходима, въпреки, че са проведени няколко кръга ТЕО.

Видео 5 – Физически проблеми

На това видео има четири сеанса. Най-напред Кони Дж. има **схващане в челюстта**, което е в резултат на триене на зъбите нощно време. Триенето и стискането е толкова силно, че тя трябва да слага гума, за да предпази зъбите през ноща. Тя получава пълна свобода с ТЕО за минути, въпреки, че е имала този проблем в продължение на 2 – 3 години. Тя също страда от **главоболие**, което тя самостоятелно елиминира с ТЕО. Вторият сеанс, Патриция е на сцената с епизод на

астма, от която страдала повече от 10 години. Тя получава сериозно облекчение и на следващата сутрин потвърждава, че проблемът е изчезнал. Успоредно с това получава облекчение от **болки в гърба**, въпреки, че има **дискова херния**. Дороти идва на сцената със **сърцебиене**, заболяване, върху което не е прилагана ТЕО. Но тъй като *ние опитваме при всякакви проблеми*, опитахме ТЕО с отлични резултати. Кони М. Използва ТЕО за **болка във врата**, която според нея е в резултат на емоционални проблеми. Тя получава пълно облекчение.

Видео 6 – Зависимости и пристрастия

Тази сесия започва с две дами, които управляват клиника за **хранителни разстройства**. Концепцията в този разговор води до причините в основата на поведение на зависимост, включително и хранителни разстройства. Следва (1) важна дискусия относно причините за появата на зависимости и (2) един пълен сеанс, по време на който ТЕО се прилага на група хора за преодоляване на непосредствени пристрастия към **шоколад, цигари и алкохол**.

Видео 7 – Енергийни токсини, Фобии & Постоянство

Това важно видео подчертава ефекта от енергийните токсини и стойността на постоянството, когато се използва ТЕО. Първата част е интервю с Тод, който не постига резултат по време на семинара, поради наличието на енергийни токсини. Той идва месец по-късно за да каже пред участниците на друг семинар, за постигнатия значителен ефект от неговата диета, по отношение **разстройството на съня, болка в очите и депресията**. Следва

един необикновен сеанс, по време на който няколко души получават подобрене на тяхната **фобия от змии**. Напредък има, но по стандартите на ТЕО е относително неефективен и бавен. Това е поради предполагаемо наличие на енергийни токсини в стаята. Необходимо е постоянство за да се генерира облекчение за повечето от тези хора. Накрая показваме стойността на постоянството в един сеанс с Грейс, която бе обзета от силна **депресия** и много други проблеми. Постигаме малък напредък на сцената, но нейното постоянство и внимание по отношение диетата през следващите седмици, води до сериозно подобрене на емоционалното ѝ състояние. Тя разказва ентузиазирано за това по време на телефонния ни разговор.

Видео 8 – Общи проблеми, въпроси и отговори

Това е всеобхватно видео, което обяснява сферата на приложение на ТЕО в области, като **спорта (гольф), бизнеса, публични изяви, отхвърляне, самооценка и отношенията между хората**. Коментират се и много общи въпроси от аудиторията, за да се обогати вашето разбиране за обсъжданата материя.

Приложение

Статии писани от Гари Крейг за...

Използване на ТЕО за страхове и фобии

Използване на ТЕО за травмиращи спомени

Използване на ТЕО за пристрастия

Използване на ТЕО за физически проблеми

Използване на ТЕО за укрепване на вашия имидж

Резюме на ТЕО видеозаписите

Използване на ТЕО за страхове и фобии

Около 10% от населението страда от една или повече фобии. Те могат да причинят сериозен страх и по този начин да лимитират живота на тези, които ги имат. Има стотици възможни фобии и ТЕО може да бъде ефективен метод за всички тях. По-долу изброявам някои от най-срещаните:

Да се говори пред публика

Височинна фобия

Змии, паяци и насекоми

Клаустрофобия

Зъболекар

Игли

Шофиране

Асансьор

Летене

Мостове

Отхвърляне

Секс

Вода

Скорост

Телефонът

Брак

Мъж

Провал

Болест

Кучета

Компютри

Пчели

Самота

Какво е фобия? За нашите цели фобия е „излишен страх” над нормалното чувство

за предпазливост и загриженост. Нека поясня...Страховете ни са основателни...до един момент. Те са необходими за нашето оцеляване. Без тях може би ще вървим по ръба на покрива на висока сграда, ще ядем арсеник или ще играем тенис на магистралата. Те са автоматични механизми, които стартират, когато се появи опасност. Те са нашите спирачки и ни предпазват от вреди. Но понякога страховете преувеличават своята функция. Отиват извън нормалните граници на предпазливост и създават ненужна реакция на страх. Едно нещо е да си предпазлив, когато видиш змия или паяк. Някои от тях са опасни и могат да навредят. Но съвсем друго е да получиш сърцебиене, главоболие, гадене, изпотяване, сълзи или дълъг списък от излишни страхови симптоми. Такива реакции са ненужни и те не допринасят за вашата сигурност, което прави нормалната предпазливост. Това е „излишен страх” и служи само за да причинява страдание на този, който има съответната фобия. Това е „излишен страх”...безползната част...която е над нормалната предпазливост или загриженост...определяна като фобия. *Това с което е забележителна ТЕО в този смисъл е, че елиминира фобичната част от страха, но не засяга нормалната предпазливост или загриженост.* Хората често са изненадани как дългогодишна

фобия изчезва бързо. Но този процес не ги прави глупави. Те не скачат от висока сграда или целуват гризли. Това, което става е , че тези подложени се на терапия с ТЕО имат по-малко страх от останалите хора, когато е налице фобична ситуация. Всеки човек има фобична реакция към височина. Накарайте 100 души да се надвесят от висока сграда и повечето от тях ще почувстват гадене. Това е наистина фобична реакция, но за повечето хора е мека. Не им създава проблем в ежедневието. От друга страна тези, които елиминират височинна фобия с ТЕО дори не чувстват гадене. За тях остава само нормалната предпазливост и могат да прекарат много време надвесвайки се от висока скрада. Без значение е колко е силна фобията и колко време сте я имали. Това е голямата изненада за много хора, защото конвенционалната мъдрост от десетилетия твърди, че силни и дългогодишни фобии са „дълбоко загнездени” и трябва да минат месеци и години за да се елиминират. Не е така с ТЕО. Някои фобии искат повече време за да се премахнат от други, но това не е поради тяхната сила и продължителност. По-скоро това е поради тяхната комплексност, т.е. наличието на различни аспекти. Ако дадена фобия е „упорита” с ТЕО, опитайте се да използвате техниката върху специфични събития, които може би имат отношение към този страх. Примерите могат да бъдат...

***Въпреки, че змия ме ухапа, когато бях на 8 години...*

***Въпреки, че паднах от покрива на училището в 4-ти клас...*

***Въпреки, че класът ми се смя, когато забравих думите на моята реч...*

И т.н. С тази мисъл нека приложим, това което научихте в предишните раздели на това пособие. Припомнете си откритието, върху което се основава ТЕО:

"Причината за всички негативни емоции е прекъсване в енергийната система на тялото." Всички фобични реакции са негативни емоции и са причинени от „зззззззт” във вашата енергийна система.

Това означава, че разрешението на вашия проблем е концептуално лесно. Елиминирайте „зззззззт” и фобията ще изчезне на 0. Няма главоболие. Няма сърцебиене. Никакви проблеми. Емоционалният интензитет ще бъде неутрализиран. Средството за това е Основната рецепта. Няколко кръга с нея ще елиминират завинаги проблема. Колко пъти ще правите ТЕО зависи от това, колко *аспекта* има към тази фобия.

Аспектите са важни. Аспектите, както вече дискутирахме по-рано, са различна част на фобията, която допринася за емоционалния интензитет. Нека да видим отново височинната фобия за да изясним тази идея. Повечето хора с височинна фобия са имали в своя живот инциденти, които са предизвикали фобична реакция и са оставили травмиращи спомени. Един пример, един господин с височинна фобия, на когото помогнах, имаше стресиращ спомен от своето детство (аспект), когато е седял във водна кула. Не е имало начин да слезе и това го е уплашило до смърт. Такива спомени са отделни аспекти на фобията и когато се припомнят предизвикват страхова реакция. Тъй като повечето фобии се съпътстват от един аспект, необходимо ще бъде да се направят допълнително 1 до 3 кръга с Основната рецепта, за да се постигне резултат. Ще се отървете от проблема за минути и обикновено той не се появява отново. Сега нито вие, нито аз знаем колко аспекта има вашата фобия. Въпреки това ние можем да продължим нататък ефективно. Това, което трябва да направим е да предположим, че ще се появят няколко аспекта и да ги третираме по отделно, докато изчезне напълно силата на тази емоция. След като изчезне емоционалният интензитет ще знаете, че сте приключили и всички съответни аспекти са третирани.

Въпроси и отговори

В. Постоянен ли е резултатът, когато се елиминира фобия? Да. Ако се „появи отново”, значи не са били правилно

третиране новите аспекти. Ако разпитате клиентите какво точно изпитват, те ще говорят различно за своя страх. Например, при фобия от змии, клиентът може да обясни фобийната си реакция с *движещият се език на змията*. Ако този аспект не се третира с ТЕО, това остава проблем.

Движещият се език може да се премахне с ТЕО и да доведе до пълно облекчение от фобията, освен ако няма друг нетретиран проблем. В други случаи нови травматични събития могат да възобновят фобията.

Тогава вие трябва да повторите процеса, все едно че това е една нова фобия (и на практика е). Облекчението би трябвало да не закъснее.

В. Какво правя ако имам няколко фобии?

Третирайте ги една след друга. Например, трябва да сте сигурни, че сте неутрализирали фобията от паяци напълно, преди да преминете към вашата клаустрофобия. След това напълно преодолейте клаустрофобията преди да се захванете с вашата фобия – шофиране и т.н. Някои фобии се определят като

комплексни, а в действителност са налице няколко фобии обвити в една. Такъв е страхът от летене, защото включва (1) клаустрофобия, (2) страх от падане, (3) страх от смъртта, (4) страх от турбуленция, (5) страх от излитане, (6) страх от кацане, (6) страх от хора и т.н.

Ако можете да ги изолирате във вашето съзнание, те са различни аспекти и трябва да се третират отделно. Ако имате комплексна фобия, но не знаете това, постоянно прилагане на Основната рецепта трябва да свърши работа. Но може да се наложат много опити, докато „ззззззт“ се неутрализира. Силата на емоцията може да се покачва и да спада, в процеса на третиране на отделните аспекти „зад кулисите“.

Използване на ТЕО при травмиращи спомени

(Включително война, инциденти, изнасилване, синдром на пост травматично разстройство (PTSD) и всички минали насилия.)

Този раздел е в силен контраст с всички конвенционални методи. Тук ние поставяме в една категория (травмиращи спомени) безкраен списък от емоционални проблеми и ги третираме сякаш са идентични. Те в действителност са идентични, защото имат една и съща причина...прекъсване в енергийната система на тялото.

Травмиращите спомени генерират широк спектър от емоционални реакции, когато хората си ги припомнят. Някои стават много интензивни. Предизвикват главоболие и спазми в стомаха. Получават сърцебиене. Те се изпотяват. Те плачат. Може да имат сексуални дисфункции, кошмари, скръб, гняв, депресия и редица други емоционални и физически проблеми. Нека започнем да прилагаме това, което вече сте научили. Припомнете си откритието, върху което се основава ТЕО: *"Причината за всички негативни емоции е прекъсване в енергийната система на тялото."*

Поради тази причина всяка негативна емоция, свързана с травмиращия спомен е причинена от „зззззт“ във вашата енергийна система. Това означава, че решението на вашия проблем е концептуално много лесно. Просто елиминирайте „зззззт“ и емоционалният ефект ще се сведе до нула. Няма повече кошмари. Няма повече главоболия. Без сърцебиене. Няма никакви проблеми. Вие ще продължите да имате спомените, но това е всичко. Емоционалният заряд ще бъде неутрализиран. Нашето средство за това разбира се, е Основната рецепта. Няколко опита с нея трябва да доведат до облекчение. Колко опита ще се наложат зависи от това, колко аспекта са асоциирани със спомена.

Аспектите са важни.

Аспектите, както си спомняте, са различни части от спомена, които допринасят за

емоционалната реакция. Повечето травмиращи спомени имат един основен аспект. Ето защо 1 до 3 опита с Основната рецепта обикновено са достатъчни. Ще се отървете от проблема за минути и в повечето случаи повече няма да се появи отново. Някои травмиращи спомени обаче, имат няколко аспекта. Те отнемат повече време, защото се налагат повече опити с Основната рецепта. Но дори и да се правят повече опити, ние тук говорим за минути време. Може би 20 или 30 минути вместо 5 или 6. Това, което ни е нужно е да определим тези аспекти. Веднъж локализирани, останалото е лесна работа да се третират един след друг, докато всеки аспект на спомена се неутрализира. Това можем да направим доста ефикасно, използвайки концепцията „късометражен филм във вашето съзнание“.

Късометражен филм във вашето съзнание.

Представете си травмиращия спомен като един кратък филм, който се прожектира в киносалона на вашето съзнание. Има начало. Има основни герои и събития. И има край. Обикновено „филмът“ се прожектира светкавично и завършва с познатата нежелана емоция. Понеже филмът се прожектира много бързо, ние може да не разберем, че има различни аспекти, които допринасят за негативната емоция. Изглежда, че тя е предизвикана от филма като цяло. Ако можем да прожектираме филма в забавен кадър, отделните аспекти могат да се видят и след това да се третират. И това е което правим. Прожектираме филма в забавен кадър. **Разказвайте филма.** Най-добрият начин е да се разказва филма НА ГЛАС. Разкажете го на приятел, пред огледалото или го запишете на касетофон. И което е най-важно, разкажете го в детайли. Това автоматично забавя филма, защото думите

са много по-бавни от мислите. Разказвайки всеки детайл, ще разпознаете всеки аспект. Веднага щом почувствате емоционална реакция спрете (помнете, че ние тук минимизираме болката) и изпълнете Основната рецепта върху този аспект, все едно е отделен травмиращ спомен. На практика това е отделен травмиращ спомен. Просто се е изгубил във филма. След това продължете през аспектите, свеждайки всеки до нула, докато вече можете да разказвате цялата история без какъвто и да било емоционален заряд. Както бе казано, повечето травмиращи спомени имат един основен аспект, други 2 или 3. Рядко може да има повече от 3, но *може* да се случи. Ако е така, бъдете постоянни. Облекчението не е далеч.

Въпроси и отговори

В. Какво правя ако имам няколко травмиращи спомена?

Третирайте ги един след друг. Най-напред започнете със най-интезивния и го сведете до нула, преди да преминете към следващия. Следвайте този подход, докато не неутрализирате всички травмиращи спомени. В процеса на слагане на травмиращите спомени „в торбата”, е възможно да почувствате свобода, граничеща с еуфория. Това е един невероятен подарък да се разтовариш от такъв ненужен товар. Някои хора (като ветераните от войната) имат стотици травмиращи спомени. Ако сте един от тях би следвало да очаквате ефектът на генерализация да работи и при вас. Например, ако имате сто травмиращи спомена, вие ще трябва да третирате 10 или

15 от тях. След това ще имате трудност да получите някаква емоционална реакция по отношение на останалите. Ефектът на генерализация би трябвало да ги е неутрализирал.

В. Бързото елиминиране на емоционалните проблеми не „огравва” ли възможността проблемът да се разгледа в дълбочина и „да се стигне до неговото дъно”? Конвенционалните методи предполагат, че причината за тези „дълбоко загнездени” емоционални проблеми е засядането им в съзнанието, трябва да бъдат открити и разнищени. Ако се направи иначе, това значи да се „мамят” клиентите и проблемът да остане неразрешен. ТЕО игнорира напълно тази идея. Помагал съм на стотици хора с травмиращи спомени...някои от тях изключително силни. След използването на ТЕО нито един...никога...не е показал някакъв интерес да разчепка проблема или „да стигне до неговото дъно”. За тях той е напълно разрешен и те са благодарни за това, че са се отървали от това бреме. От опит знам, че ТЕО *стига* до дъното на проблема и прави това много мощно. Отношението на хората към спомена се променя веднага. Те говорят за него по различен начин. Думите им преминават от страх към разбиране. Поведението и позата им са доказателство за една драматична промяна по отношение на спомена. Те даже повече не го споменават, защото е поставен в перспектива. Всичко това се случва, когато ТЕО премахва пречещото „ззззззз” от енергийната система. Така е защото „ззззззз” е истинската причина.

Използване на ТЕО при зависимости

(Преосмисляне на причината за зависимостите)

Зависимостите са мистерия за повечето професионалисти. Зависими хора идват при тях за помощ и искат...наистина искат ...да се освободят от тяхната зависимост. Но независимо от добрите им намерения и въпреки, че харчат пари и време, те обикновено се връщат към старите си навици. И ако някой успее да се освободи от една зависимост, веднага някак си успява да зависи от друга. Повечето хора, които отказват цигарите, например, обичайно увеличават теглото си, защото заместват цигарите с храна. Също така тези, които преодоляват алкохола, често се прехвърлят към цигарите и кафето. В тези случаи зависимостта не е преодоляна...просто е сменена. Причината за лошото представяне на повечето методи за лечение на зависимости е, защото не третираме главната причина!!! Ако това бе така, хората нямаше да търсят заместител с друга зависимост. И така, коя е действителната причина за това зависимо поведение? Нека изброим кое не е. Това не е, което конвенционалните методи се опитват да направят през много десетилетия. Например:

Не е лош навик.

Не е наследствено.

Не е защото се прави в семейството.

Не е защото зависимият е слаб характер.

Не е липса на воля.

Не е защото зависимият „получава допълнителна изгода”.

Опитът ми показва, че тези „причини” се представят, защото изглеждат обяснения за това нежелано поведение. В тях изглежда има някаква логика и затова те се изтъкват. Обаче, всички те имат едно общо нещо...дават слаби резултати по отношение освобождаването от зависимост. Каквото е необходимо тук е истинската причина...а не списък от можебита.

Истинската причина за зависимостите е тревожност...чувство на безпокойство, което временно е маскирано или притъпено с приемането на някаква субстанция или поведение.

За много това е едно освежаващо „Аха”, защото разкрива причина, която не знаят как да артикулират. Вътрешно те винаги са знаели, че нуждата им да пушат, пият, да се хранят прекомерно и т.н. е била предизвиквана от тяхната нужда да намалят степента на безпокойство. Но те не могат да свържат директно това чувство с тяхната зависимост. Ако помислите върху това, връзката става очевидна. Например: Зависимите често представят техните зависимости, като нервни (тревожни) навици и те увеличават употребата им при състояния на повишен стрес (тревожност). Отнемете тяхната субстанция (транквилант) и те ще се станат нервни (тревожни). Те даже само при мисълта, че ще им се отнеме субстанцията започват да се безпокоят. Слушайте как зависимите говорят за техните зависимости и често ще чуете да казват „това ме успокоява”. Това е най-очевидното нещо. Защо имат нужда да се успокояват, освен ако не изпитват някаква форма на тревожност? От какво друго ще имат нужда да се успокояват? Нека разгледаме това по-нататък като фокусираме върху невярната идея, че зависимостите са само „лоши навици”. Може да има някаква степен на навик, но зависимостите са нещо повече от лош навик. Това е очевидно, защото навиците от само себе си е много лесно да се променят. Ето един пример. Аз имам навика сутрин да обувам първо дясната си обувка и след това лявата. Ако искам да променя този навик ще бъде много лесно. Просто ще поставя бележка в обувките си, която да ми напомни да обуя най-напред лявата обувка. След няколко репетиции навикът ми ще се

промени и бележката вече няма да е необходима. Промяната на навик като този е лесна, защото тук няма безпокойство. Но същият този метод ще пропадне ако бъде приложен върху „навик” да пушим цигари. Поставянето на бележки наоколо за да ни напомнят, че не трябва да пушим е безмислено упражнение. Тези бележки са безсилни пред някого, чиято зависимост е в резултат на безпокойство. Когато зависимите имат силна нужда те търсят своята любима субстанция (цигари, алкохол...) за да успокоят чувството на тревожност. Те правят това стремейки се към успокояване на нервите, да не мислят за другите неща, почиват си и т.н. Всичко това е отражение на различни форми на безпокойство, които ги тласкат към зависимост от някакво вещество или поведение. Така че поведение на зависимост не е просто един лош навик. Това е една нужда, предизвикана от безпокойство, която моли за облекчение. Истинският проблем тук за зависимия е, че веществото или поведението успокояват временно чувството на тревожност. Само маскират за известно време проблема. Затова е и транквилант. След като ефектът от транквиланта се изпари, безпокойството отново се появява на повърхността. Това е точно така. В противен случай веднъж използвано веществото или поведението би трябвало да решат проблема завинаги. Както е известно, това никога не се случва. Вместо това зависимите трябва да повтарят отново техното поведение за да намерят облекчение. Така те постепенно стават зависими и завършват, като свързват безпокойството с техния транквилант. Това става порочен кръг, в който капан те попадат. Често тяхното безпокойство става още по-интензивно, когато им се отнеме транквиланта. Това засилва техният абстинентен синдром и поставя бариера срещу това да се откажат от своята зависимост. Болката по време на абстинентния синдром е много висока цена, която те заплащат. Затова те предпочитат риска да продължат със своята зависимост.

Проблем на въздържанието (абстиненция)

Това ме довежда до едно привлекателно свойство на ТЕО. Чрез техниката може значително да се намали болката по време на въздържанието и често да я елиминира напълно. Това е една от многото характерни черти на ТЕО, която я отличава от другите методи. Абстиненцията е в зависимост едновременно от емоционални и физически фактори. Когато хората преустановяват приема на зависима субстанция, физическата необходимост от нея обикновено трае около три дни. Това е естествен процес, по време на който тялото се изчиства от нежеланите токсини. Но емоционалният фактор (безпокойството) упорства със седмици или месеци, дори понякога не изчезва. От опит знам, че безпокойството е най-голямата част на абстиненцията. Това е очевидно, когато прилагате ТЕО, защото е обичайно чувството на тревожност да се свежда до нула за минути. И когато безпокойството изчезне, изчезват и повечето симптоми на абстиненцията.

Нека се обърнем сега към решението. Ще започнем да прилагаме, това, което сте научили в предишните раздели на този наръчник. Моля, припомнете си откритието, върху което е построена ТЕО: *"Причината за всички негативни емоции е прекъсване в енергийната система на тялото."*

След като безпокойството е негативна емоция, значи е причинено от прекъсване в енергийната система на тялото. И това разбира се, лесно се третира с Основната рецепта. Елиминирайте „зззззз” и ще елиминирате зависимостта. Това е *почти* толкова просто. Казвам *почти* защото за да обсъдя изцяло проблема, трябва да засегна друга важна бариера пред вас... Психологическата реверсия. За да подчертая значението на този феномен, посветих цял раздел на ПР в предишната част на това пособие. Приканвам ви да го прочетете отново, защото има сериозно отношение към зависимостите. Спомнете

си, че ПР е причина за автосаботаж. Поради това хората пречат на своите усилия и поведението им е против техните най-добри интереси. Всички зависими знаят, че тяхното зависимо поведение ги води в погрешна посока. Много се опитват да го преодолеят, но дори и да постигнат някакъв успех, накрая се побеждават, като се връщат към предишното си поведение. Това е класически пример на ПР. ПР присъства при 90% от случаите на зависимост. Затова е толкова трудно да се справим с тях. Енергийната ни система променя поляритета си и деликатно работи срещу нашите, иначе добри намерения. Затова даже и да се откажем от пристрастията си, трудно можем да преустановим нашето зависимо поведение. Знам, че може да изглежда странно...но това се случва непрекъснато. Ако не успеете да се справите със зависимост, гарантирам ви, че тук ПР ще бъде основен фактор. За да бъдем ефективни, трябва да елиминираме и двете – непосредственото пристрастие и Психологическата Реверсия. Основната рецепта ще бъде нашият инструмент. Тя е добре пригодена за тази задача, защото съдържа фазата Подготовка...която е създадена за тази цел, да коригира ПР.

Как да се справим със зависимостта

Това е просто. Насочете Основната рецепта към зависимостта и я повтаряйте през целия ден. Ще помогне да се намали това безпокойство, както и да се коригира Психологическата Реверсия. Трябва да помним обаче, че Подготовката не елиминира ПР завинаги. Обикновено ПР се появява отново и по отношение зависимостите, това става често. Така... и това е важно...ще се наложи да правите Основната рецепта минимум 15 пъти на ден. 25 пъти на ден е препоръчително. Това ще поддържа вашето безпокойство (а следователно и вашето пристрастие) на едно по-ниско ниво и постоянно ще поддържа деликатния (но разрушаващ)

ефект на ПР встрани от вашия път. С времето ПР ще изчезне като проблем. Препоръката да се прави ТЕО 25 пъти трябва така да се разпредели във времето, че да се осигури това през целия ден. За да постигнете това можете да (1) ползвате часовник, който да звъни на всеки половин час или (2) да правите процедурата наред с другите рутинни неща, като...

При ставане сутрин.

Преди лягане.

Преди всяко хранене.

Всеки път, когато влизате в банята.

Всеки път, когато влизате или излизате от колата.

Всеки път, когато оставяте телефонната слушалка.

Всеки път, когато сядате.

Всеки път, когато ставате.

Всеки път, когато влизате или излизате от къщи.

Всеки път, когато минавате по коридора.

Хората имат различни рутинни действия и някои от изброените може да не са подходящи за вас. Изброявам ги за да ви дам идея. Направете вашия списък за вашите условия. Понякога ще се озовете в социални обстоятелства (партита или ресторанти), където правенето на Основната рецепта може да усъмни околните в това дали сте нормални. В такива случаи се извинете и идете в тоалетната, в колата или на някакво друго удобно място.

Как да се справим с пристрастеност

Ако следвате точно това по-горе, малко е вероятно да имате абстиненцията или някакви силни желания през деня. Но ако все пак се появят ще трябва да проведете още веднъж Основната рецепта, докато силните ви желания изчезнат. Това е в допълнение към 25-те пъти за зависимостите.

Третиране на специфични събития, причина за вашето безпокойство

Докато горното рутинно действие, ако се следва прилежно, ще ви помогне да се

справите със зависимостта, аз трябва също така в интерес на задълбочеността, да ви призова да третирайте специфичните събития, които подчертават безпокойствата, които се опитва да успокои зависимото поведение. Това може да изглежда обезкуражаващ процес, тъй като повечето хора не са наясно кои специфични събития имат директно отношение към тяхното зависимо поведение. Как без да са наясно ще приложат ТЕО? Също така в зависимост от човека, може да има безкраен списък от такива събития. За щастие има решение за този проблем, което съм изложил на ТЕО интернет страницата. Нарича се Процедура за Персонален Мир. Ценното в нея е възможността да се преодолее всяко специфично събитие във вашия живот, което предизвиква безпокойство, пристрастия или ограничения от всякакъв вид. Тук помествам копие от Процедурата за Персонален Мир.

Процедура за Персонален Мир

Здравейте всички,
Процедурата за Персонален Мир, която ще разясня пред вас, е не само начин „да се почувствате малко по-спокойни“. Правилно разбрана, тази техника трябва да стане основен способ за изцеление на всеки човек на земята. Всеки лекар, терапевт, духовен съветник или личен треньор в света трябва да я използва за водещ инструмент за оказване помощ на останалите хора (или на себе си). В своята същност Процедурата за Персонален Мир съдържа списък от всяко тягостно СПЕЦИФИЧНО СЪБИТИЕ в живота на даден човек и систематичното прилагане на ТЕО до тогава, докато всяко от тях не бъде сведено до нула. Като правим това усърдно ние можем да отрежем всяко негативно дърво от нашата емоционална гора и така да елиминираме основните причини за нашите емоционални и физически заболявания. Това подтиква

всеки към персонален мир, което в отговор допринася солидно и за световния мир. Ето как може да се използва...

1. Като „домашна работа“ между сеансите с лекар или терапевт. Това ще ускори и задълбочи лечебния процес.
2. Като ежедневна процедура за изчистване на натрупаните през времето емоционални наслоявания. Това ще укрепи имиджа, ще намали липсата на самоувереност и ще осигури едно дълбоко чувство на свобода.
3. Като средство в борбата срещу главния виновник (ако не и единствената причина) за сериозни заболявания. Някъде там в някое от тези специфични събития е този гняв, страх, травма, които причиняват болестта. Третирайки всички тези състояния, вероятно ще се неутрализира и тази причина, която е в основата на заболяването.
4. Като полезен заместител за откриване на сърцевината на проблемите. Ако неутрализирате всички специфични проблеми, автоматично ще включите и сърцевината на проблемите.
5. Като средство за постоянна релаксация.
6. За да станете пример за останалите, за това какво е възможно.

Тази семпла концепция би трябвало да промени всичко, което се касае до лечителството. Мога да го кажа в едно изречение...

ПОВЕЧЕТО ОТ НАШИТЕ ЕМОЦИОНАЛНИ И ФИЗИЧЕСКИ ПРОБЛЕМИ СА ПРИЧИНЕНИ (ИЛИ СЕ НАМИРАТ ПОД ВЛИЯНИЕ) НА НЕРАЗРЕШЕНИТЕ СПЕЦИФИЧНИ СЪБИТИЯ В ЖИВОТА НИ, С ПРЕОБЛАДАВАЩОТО БОЛШИНСТВО ОТ КОИТО МОЖЕ ДА СЕ СПРАВИМ С ПОМОЩА НА ТЕО.

Не е лошо за един обикновен инженер, а? Ако това изречение се приеме от всеки лечител и пациент, вероятно ще

(1) увеличи драматично възможностите за успех при лечение, като в същото време (2) бързо ще намали нашите разходи за това. Моля, отбележете, че тази идея напълно игнорира химическата природа на причините, като тези предлагани от медицината. Това е така, защото не веднъж съм виждал подобрене на клиенти, където лекарства са се проваляли. Това не е за да се каже, че лекарствата, правилното хранене нямат своето място. В действителност те имат такова. Често те са жизнено важни. Но от опита ми знам, че нерешени специфични събития са по-близо до фундаменталната причина за заболяванията, отколкото всичко друго. Ето защо те заслужават нашето първостепенно внимание. Колко очевидно! Опитните ТЕО практики знаят възможностите на техниката да изтрива специфичните негативни събития от стените на съзнанието ни. Това е областта, където се получава най-високата степен на успехите ни. До този момент ние фокусирахме вниманието си върху тези специфични събития, които подчертават определен проблем, като фобия, главоболие или травмиращ инцидент. Това е добре...много добре...и трябва да продължим да правим това. От друга страна защо да не използваме ТЕО върху ВСИЧКИ други специфични събития, които стоят зад нашите по-обща (но изключително важни) проблеми, като (да изброя някои)...

Самооценка

Безпокойство

Депресия

Упорито безсъние

Зависимости

Принуда

Чувство на изоставеност

Като елиминирате емоционалния багаж от вашите специфични събития, вие разбира се ще имате все по-малко вътрешен конфликт, с който да трябва да се справя вашата система. По-малък

вътрешен конфликт се превежда в по-висока степен на индивидуален мир и по-малко емоционално и физическо страдание. За много хора тази процедура вероятно ще доведе до пълно премахване на дългогодишни проблеми, които други методи не са могли да докоснат. Как ви се струва мир в един параграф? Това се отнася и за физически заболявания. Говоря тук за всичко, от главоболие, дихателни проблеми и храносмилателни разстройства до СПИН, множествена склероза и рак. Все по-широко се приема, че физическите ни болести са причинени (повлияни) от неразрешени емоционални състояния, гняв, травма, вина, скръб...През последните години съм имал много дискусии с лекари и все повече от тях застават зад твърдението, че емоционалното състояние причинява сериозни заболявания. До сега не е имало ефективен начин да се елиминират тези здравни бандити. Ние можем да ги маскираме с лекарства, но истински цяр е трудно да се намери. За щастие ТЕО и многобройните ѝ братовчеди предлагат лесен и елегантен инструмент, който ще бъде в помощ на сериозните лечители практики за да изтръгнат корените на болестите...вместо да убиват пациента. Това, което споделям тук е НЕ заместител на качествено обучение по ТЕО, нито заместител на майстор практик по ТЕО. По-скоро това е един инструмент, който правилно използван, е способен да донесе широк кръг облекчение (качественото обучение и качествената помощ ще допълнят неговата ефективност). Неговата простота и ефективност го правят кандидат за задължителен метод за всеки, който търси помощ дори и за най-трудните проблеми. Знаем, че това е смело твърдение, но аз съм в тези неща повече от десетилетие и съм бил свидетел на толкова впечатляващи резултати по толкова широк спектър от проблеми, че това заявление е лесно за мен, ако не и

съществено важно да го направя. Тук методът е лесен (предполагам, че вече знаете как да прилагате ТЕО):

1. Направете списък на всяко специфично тягостно събитие, за което можете да си спомните. Ако не намерите поне 50 такива, вие или сте го направили с половин сърце или живеете на някаква друга планета. Много хора ще намерят стотици.

2. Докато правите списъка ще забележите, че някои от събитията в момента ни ви създават никакъв дискомфорт. Това е добре. Въпреки това ги напишете. Самият факт, че си спомняте за тях значи, че се нуждаят от разрешение.

3. На всяко специфично събитие дайте име... сякаш е видеоклип. Примери: Баща ми ме удари в кухнята -- Аз откраднах сандвича на Сузи—За малко да падна, като се подхлъзнах на Гранд Каньона—В трети клас ми се присмяха, когато държах реч—Майка ми ме затвори в гардероба за два дни—Мисис Адамс ми каза, че съм глупав.

4. Когато списъкът ви е готов, започнете с най-големите червени дървета във вашата негативна гора и прилагайте ТЕО на всяко от тях, докато или започнете да се смеете по повода или „не можете да мислите вече за това“. Внимавайте за евентуални аспекти, които могат да се появят и ако има такива ги третирайте като отделни дървета в негативната гора. И върху тях приложете ТЕО. Работете върху всеки проблем, докато не го разрешите. Ако не можете да оцените по скалата от 0 до 10 интензивността на определен епизод, значи го подтискате и в такъв случай приложете 10 пъти ТЕО върху него от всякаква възможна според вас перспектива. Това ви дава голяма възможност да го разрешите. След като премахнете големите червени дървета, отправете се към следващите големи дървета.

5. Работете поне върху един епизод (специфично събитие) на ден... за предпочитане три... за 3 месеца. Това отнема само минути на ден. С това темпо ще разрешите 90 от 270 конкретни събития в продължение на 3 месеца. Обърнете внимание върху факта, че тялото ви се чувства по-добре. Забележете също така как „съществено ще се снижи границата на вашата тревожност“. Забележете, дали отношенията ви с хората са по-добри и колко от вашите проблеми, обект на терапия, вече не присъстват. Отново се върнете към онези специфични събития и ще видите, как тези преди това интензивни инциденти, са изчезнали в нищото. Забележете има ли подобрение на вашето кръвно налягане, пулс и дихателни възможности. Моля ви съзнателно да обърнете внимание на тези неща, защото ако не го направите качеството на постигнатия успех може да изглежда твърде деликатно и вие да не го забележите. Дори може да кажете „в действителност това не е бил толкова голям проблем“. Това непрекъснато се случва с ТЕО и поради тази причина аз ви обръщам внимание на тези неща.

6. Ако вземате лекарства, може да почувствате необходимост да ги преустановите. Правете това САМО ако сте посъветван от квалифициран лекар. Надявам се, че Процедурата за Персонален Мир ще стане общоприета в света. Няколко минути на ден ще внесат кардинални промени в училищната успеваемост, отношенията между хората, здравето и качеството на живота ни. Но това са безмислени думи, ако другите (вие) не превърнете тази идея в практика.

Персонален Мир на всички, Гари.

Какво да се очаква

Ако прилагате ТЕО, както е указано по-горе, вашите силни влечения драматично ще намалее още през първия ден и ще се проявяват все по-рядко с времето. Накрая вие няма да имате никакви пристрастия и всякаква зависима субстанция в действителност ще бъде отблъскваща. Вие ще бъдете свободни. Отношението ви към това ще се промени и ще се чудите какво сте виждали в тази зависимост. Това са здравословни знаци. Когато стигнете до този момент трябва да продължите с дневната рутина още известно време за да „закрепите резултата”. Веднъж след като зависимостта е преодоляна, вие все още не сте имунизирани от връщане назад към нея. Трябва да се избягват всякакви бъдещи изкушения. Това се отнася за всяко възстановяване от форма на зависимост.

Въпроси и отговори

В. Колко време ще е необходимо за да преодолея моята зависимост? Това е много различно. Опитът ми показва, че зависимости към относително по-леки субстанции, като шоколад, кафе, безалкохолни напитки и различни храни, често се преодоляват за няколко дни. Те стават отблъскващи. Току що приключих работата с една дама, която преодоля зависимост от безалкохолни напитки, бекон, лучени кръгчета, шоколад, дъвчащи бонбони и пържени картопки, с една, две процедури с Основната рецепта за всяка отделна зависимост. Тя вече не се съблазнява от тях. С други хора става по-бавно. Зависимости към силни субстанции, като цигари, алкохол, кокаин и т.н. обикновено отнемат повече време...може би седмица или две. Работих с един мъж, който елиминира няколкогодишна зависимост от алкохол с 3, 4 опита с Основната рецепта. Такъв резултат не е рядък, но не е нещо, което мога да предскажа във вашия случай. Тук няма твърди и бързи правила. Приключва, когато приключи...и вие ще знаете кога е станало това, защото просто повече няма да го

желаете. Симптомите на абстиненция би трябвало да са номинални.

В. Мога ли да работя върху няколко зависимости едновременно при изпълнение на Основната рецепта?

Не...можете да третирате само по една зависимост. Не комбинирайте две или повече зависимости в един и същи кръг с Основната рецепта. Използвайте отделен опит с Основната рецепта за всяка зависимост. Не се изненадвайте, ако усърдно преследвате една зависимост, възможно е да се преодолеят в същото време и други зависимости. Това става понякога, защото стимулирането на крайните енергийни точки снижава вашето ниво на безпокойство по такъв начин, че нищо вече не ви е необходимо като транквилант. Няма начин да се предскаже това възхитително явление, но това се случва.

В. Как помага ТЕО за отслабване? Ако искате да намалите теглото си, трябва да третирате фундаменталната причина. И тази причина е пристрастие към храна, предизвикано от безпокойство...също като всяка друга форма на зависимост. В действителност, номер едно зависима субстанция в Америка е храната. В известен смисъл маскира временно безпокойството, по същият начин както тютюна, алкохола и т.н. Колко пъти сте нападали хладилника, когато сте наистина гладни? Защо го правите? За да маскирате чувството на тревожност? Може да не го наричате безпокойство. Може да го наричате скука или „нервно хранене”, но то е в крайна сметка форма на безпокойство. Безпокойството, което тласка към зависимост от храна...или някаква друга субстанция или поведение...може да се появи от много места. Може да произхожда от стрес във семейството или на работното място, може да е в резултат на малтретиране в детството или травматични спомени. За да намалите теглото си, очевидно е необходимо да елиминирате

безпокойството, което е причина за това поведение на прекомерно хранене. Какво по-добро средство в случая от ТЕО? В допълнение към Процедурата за Персонален Мир (описана по-горе), с постоянство прилагайте (25 пъти на ден) Основната рецепта върху вашето поведение на прекомерно хранене, така че

безпокойството да изчезне. Използвайте я отново за да снижите ненужния стремеж към храна, когато се появи (*Въпреки, че имам силно влечение към този кейк...*) и така с времето причината за пристрастието ви към храна...и състоянието ви на наднормено тегло...ще ви напуснат.

Използване на ТЕО за лечение на физически проблеми

Няма по-очевидно доказателство за съществуването на връзка между дух и тяло от ТЕО. До сега вие бяхте свидетели (и надявам се придобили вече опит) на физическо изцеление на няколко нива. Тук е поместен един начален списък на физически заболявания, които са били третирани с ТЕО и е постигнат частичен или пълен успех:

Главоболия, болки в гърба, схванат врат и рамене, болки в ставите, рак, синдром на хронична умора, вълчанка, язвен колит, псориазис, астма, алергии, сърбежи в очите, безсъние, констипация, синдром на раздразненото дебело черво, зрение, мускулни спазми, ужилване от пчела, проблеми с уринирането, ПМС, сексуални дисфункции, изпотяване, лоша координация, артрит, нечувствителност в пръстите, стомашни болки, зъбобол, карпален тунел, треперене, множествена склероза.

Има още много. Пълният списък ще бъде няколко пъти по-дълъг.

Опитвайте върху всякакви проблеми..

Аз опитвам ТЕО върху всякакво физическо заболяване и непрекъснато се изненадвам от резултатите. Нямам 100% успех (а кой има?), но често ТЕО ще доведе до поразително облекчение, когато нищо

друго изглежда не работи. Има хиляди физически заболявания, които сполетяват хората, за които науката е развила множество начини на лечение. Те варират от мануална терапия до лекарства и хирургия, от гладуване до мислени образи. Всички те изглежда показват резултати за някои хора в определено време. Но няма такова средство, което да работи за всички хора по всяко време.

Моят опит показва, че ТЕО работи много добре във всяка лечителска чанта. И аз ще отида една крачка по-нататък. Аз мисля, че това трябва да бъде първият инструмент, който трябва да използват лечителите. Ето причините за това:

Облекчаването от симптомите обикновено е незабавно.

Често работи, когато нищо друго не помага. Лесно е да се използва и прилага.

Аз не познавам нито една друга техника за лечение, която може да има такива претенции. А вие познавате ли?

И въпреки това, ТЕО не замества медицината или която и да било лечебна практика. Най-добре е да се работи с другите практики лечители. Но не може да се отрече факта, че ТЕО заслужава своето видно място в залата на славата на лечебните практики. Дори и най-обикновеният наблюдател трябва да приветства резултатите с голям респект. Но очевидният въпрос е...защо техниката

работи? Защо, след като оригиналният и замисъл е да работи върху *емоционални* проблеми, същият този процес работи така забележително и върху *физически* проблеми? Има много мистерии около науката и точно поради това проучвателната работа по този въпрос е безкраен процес. Тео не прави изключение. Както правилното кръвообращение е жизнено важно за физическото здраве, така е и с правилното енергийно обръщение. Балансирайки го с ТЕО се създават предпоставки и за физическо изцеление. Не може да се отрече, че негативните емоции допринасят за физически заболявания. С неутрализирането на негативните емоции чрез ТЕО, физическите симптоми изчезват.

Въпроси и отговори

В. Колко време ще отнеме, докато се получи облекчение? Няма строги правила. Често симптомите изчезват за минути, но понякога се получава и задържаща реакция за няколко часа. Облекчение от основното заболяване може да отнеме дни седмици и месеци. Така че...бъдете настойчиви. И се консултирайте с вашия лекар. Много хора се изкушават да преустановят лекарствата, когато настъпи облекчение. Това трябва да се прави само под контрола на вашия лекуващ лекар.

В. Мога ли да третирам едновременно няколко симптома?

Не! Използвайте Основната рецепта върху всеки симптом независимо. Започнете със най-сериозния и работете за неговото премахване. Не се изненадвайте, ако работата върху един симптом генерира облекчение от останалите. Това се случва често.

В. Наистина ли мога да очаквам резултати с ТЕО за продължителни сериозни заболявания? Разбирам много добре, че конвенционалната мъдрост внушава, че много продължителни болести са неотменна част от здравния профил на заболялия. Съответно ще бъде много

радикално ако твърдя, че техните симптоми могат значително да се намалят или премахнат чрез методично потупване по енергийната система. Това е извън пределите на убежденията на всеки, когото съм се срещал. Но съм виждал от първа ръка, много поразителни примери за това и от моя страна ще е нехайство да не ги споменавам.

В. Колко често трябва да прилагам Основната рецепта върху моя проблем?

За симптоми, като главоболие, болка, стомашни спазми и т.н. ... прилагайте Основната рецепта в случаите, когато искате облекчение. За основното заболяване ще трябва да се прави 10 пъти на ден, докато не сте удовлетворени от резултата. Те трябва да са разпределени във времето през деня. Един добър начин е да си създадете навик да ги правите, свързвайки ги с останалите ви рутинни действия...като: Когато станете сутрин. Когато си лягате вечер. Преди всяко хранене. Всеки път, когато използвате тоалетната. Също така много е важно да използвате ТЕО върху всяко специфично събитие, което би могло да е причина за физическото заболяване. Прилагането на Процедурата за Персонален Мир също ще помогне.

В. Бихте ли разказали за вашия опит с различни физически заболявания?

Разбира се. Но моля ви да имате предвид, че примерите посочени по-долу са една малка част от възможните заболявания, предмет на терапия с ТЕО.

Болки в гърба

Познавам много хора с сериозни проблеми в гърба и това се вижда ясно на рентген. Въпреки това, след няколко минути с ТЕО болките им се намаляват чувствително. Това явно няма смисъл, докато не разберете, че стресът се е отразил на мускулите, които в резултат упражняват ненормално напрежение на ставите. След като мускулното напрежение се отпусне с ТЕО, се намалява и излишният стрес върху

ставите. Вече не си спомням колко пъти съм виждал да изчезват болки в гърба. Някои болки изчезват напълно и не се появяват отново, докато други изискват ежедневен тапинг за да се отстрани болката.

Главоболия и болки в стомаха

Изчислил съм, че поне 90% от случаите с такива симптоми на които съм бил свидетел, реагират много добре. Повечето от тях изчезват за минути с Основната рецепта.

Синдром карпал тунел

Една вечер имах бизнес вечеря с Ана, чиято китка с карпал тунел беше на 7 по скалата от 0 до 10. След по-малко от 2 минути с Основната рецепта, болката изчезна напълно и не се повтори до края на вечерта. Не необходимо да го казвам, но тя бе много изненадана, тъй като досега нищо не я бе облекчило. Пътищата ни повече не се срещнаха от този момент, затова не знам колко дълготраен е резултатът. Този род проблеми, обаче понякога се появяват отново и затова е вероятно да се наложи допълнителен тапинг.

Псориазис

Дона имаше толкова лош псориазис, че ѝ бе много трудно да носи обувки. Лекарствата не ѝ помагаша. Тя проведе тапинг рутинно няколко дни и 90% от него изчезна.

Алергии

Алергиите обикновено реагират добре. Наблюдавал съм как много хора елиминират синус дренаж, сърбеж в очите, хрема и други алергични симптоми.

Констипация

Тук резултатите доста се различават, но от моя опит знам, че обикновено се постига резултат. С една тапинг сесия един опитен

практик може да постигне облекчение. Други трябва да провеждат тапинг рутинно в продължение на няколко седмици, преди години и години с този проблем да бъде разрешен. Помнете, че не винаги се получава незабавно облекчение от вашите физически проблеми и понякога ще изглежда, че тапингът не върши работа. Бъдете търпеливи...и настойчиви. Това което губите само е време. Всичко е на ваша страна, ако продължавате настойчиво. Това се отнася до всички заболявания... не само до запека.

Зрение

Виждал съм много хора да подобряват зрението си с ТЕО...макар и временно. Хората идват при мен на сцената, правят Основната рецепта и след това заявяват, че са почувствали осезателно проясняване на зрението. Не съм проявявал повече интерес и не знам дали промените са постоянни. Подозирам, че постоянно подобряване на зрението е възможно с настойчивост.

Артрит

Основната рецепта намалява артритни болки. Виждал съм това много пъти. Но има тенденция да се възвърне старото положение. Ето защо е необходимо да се третират отделните симптоми на основното заболяване. Можете ли да промените нещата с артрит и да се отървете от него завинаги с ТЕО? Не знам, защото никога не е използвал тази техника настойчиво за тази цел. Конвенционалната мъдрост ни казва, че артритът не може да се промени. Не може да се излекува. Може само да бъде арестуван. Обаче, аз имах диагноза артрит през 1986 и днес нямам и следа от него. Напусна ме в резултат на гладуване и промяна в моята диета, начин на живот и мислене. Уверен съм, че ТЕО е ускорила излекуването ми.

Използване на ТЕО за укрепване на собствения имидж

Причината за лошото самочувствие

Терминът „лошо самочувствие” се отнася към едно общо негативно чувство към себе си. Не е развита точна дефиниция и не е посочена конкретната причина за това състояние. В тази връзка липсва и някакво съгласие сред специалистите, как да се справяме с този проблем. ТЕО напротив е много по-прецизна в подхода към проблема и сочи причината за това чувство. Ето я: *„Причината за лошото самочувствие са нечи акумулирани негативни емоции”*. Това е очевидно и тук се подчертава, защото ТЕО определено в най-висша степен тук има смисъл. Ако елиминираме негативните емоции, ние елиминираме и причината. И без причината лошото самочувствие изчезва. А какъв по-добър инструмент за премахване на негативни емоции от ТЕО? Лошото самочувствие е може би световното №1 заболяване. То е толкова преобладаващо, че почти всеки човек носи със себе си известна степен от него. Нашето самочувствие често се сравнява с нашата самоувереност. Обикновено ние го „излъчваме” с нашите маниери, поза, жестове и околните „го прихващат” независимо от това искаме ли или не. То съответно има много сериозен ефект върху бизнеса, социалното ни и персонално представяне. Понякога работа, промоции и продажби се печелят или губят, в зависимост от това как ние излъчваме нашите вътрешни мисли към околните. Приятелства и романтични сблъсъци могат да процъфтяват или да умират в зависимост от това, как проектираме нашите чувства. Колкото по-ниско е нашето самочувствие, толкова по-лесно се разстройваме и по-силни са нашите негативни настроения – гняв, вина, ревност и други емоционални реакции. Когато самочувствието ни е ниско ние просто зацикляме на едно място. Ние

не се впускаме в този нов бизнес или не преустановяваме тези оскърбителни отношения или да опитаме нещо ново. Някои епизоди от живота ни могат да бъдат много тъпи и депресиращи. Накратко, нашето самочувствие е сърцевината на емоционалната ни сила. Качеството на живота ни често зависи от него. Идете в някоя книжарница и погледнете в раздела как да си помогнем сами и там ще намерите безбройни книги и решения на проблема със самочувствието. Като общо правило те подчертават позитивния подход и предлагат упражнения как да гледаме светлата страна на живота. Те окуражават усилията да се фокусира по-скоро върху вашите силни страни, отколкото върху слабостите ви и някои подчертават визуализация и методи на утвърждаване, които ще ви помогнат да постигнете това. Аз ги аплодирам. Аз съм за всяко нещо, което помага и много от тези подходи действително помагат на хората да подобрят своя имидж. Резултатите обаче не са много стабилни. Подобриение тук. Ново отношение там. Рядко някой постига драматична промяна с тези инструменти. Причината толкова много такива техники да се провалят е, че те правят много малко за да неутрализират всичките съмнения и негативни чувства, които формират лошото самочувствие. Те по-скоро се стараят да преодолеят това с мега дози от позитивизъм. Това са похвални усилия, разбира се, но вече установени съмнения в собствените си възможности и негативните чувства, могат по-скоро да се окажат упорити. Ако пътуването ви в живота е като пътуване с автобус, то тогава тези съмнения в себе си и негативни чувства са пасажери във вашия автобус. Вие сте „зад волана”, а те са вашите „водачи на превозното средство отзад”.

Конвенционалните подходи няма да ги придвижат много. ТЕО предлага един нов свеж подход към този проблем и драматични промени *се* случват. Виждал съм хора да се променят тотално с тази техника. Маниерите, позата, думите и жестовете им се променят и отразяват един по-позитивно самоуверен човек. Техните приятели и колеги коментират „нов“ човек, който е еволюирал пред очите им. За разлика от традиционните методи, вместо да се направи опит да се инсталират нови отношения, ТЕО ефективно освобождава от съмненията и негативните чувства.

Освобождават се нежеланите пасажери от техните предни места и се изритват от автобуса. Веднъж извън автобуса, те повече не допринасят за лошото самочувствие. Личните съмнения и негативни чувства, които правят лошото самочувствие са форми на „негативни емоции“, които разбира се са предмет на обработка с ТЕО. Припомнете си откритието, върху което е построена ТЕО... *”Причината за всички негативни емоции е прекъсване в енергийната система на човешкото тяло.”* Като се има предвид това, процесът на подобряване на вашия имидж е лесен. Просто проведете Основната рецепта върху всяка негативна емоция, която имате. Една по една те ви напускат, балансът между вашите позитивни и негативни емоции се променя неизбежно към позитивното. Едно свежо и самоуверено самочувствие излиза на повърхността. Негативният багаж е изхвърлен от вашия автобус. Тук е идеалното място да използвате Процедурата за Персонален Мир. Тя автоматично третира всички онези специфични негативни събития, които пречат на иначе здравото самочувствие.

Метафората за гората и дърветата

Ето и метафората, която ще ви помогне да разберете тази концепция. Представете си всяка ваша негативна емоция или конкретно събитие като едно дърво в негативната гора на вашия имидж. Тези дървета могат да са следствие от минали

неща във живота ви, като отхвърляне, насилие, провали, страхове, вина и т.н. Те може да се окажат сто и може да са толкова на гъсто, че да приличат на джунгла. Ако отрежете едно от тях (неутрализирайки го с ТЕО), ще останат още 99. Ще почувствате емоционално облекчение с премахването на това дърво, но това е все още незабележимо във вашата гора на самочувствието. Но какво ще стане, ако методично режете по едно дърво дневно? Постепенно гората ще се разрежи. Ще имате повече място да се движите в нея и тя ще бъде едно по свободно място. Накрая ... с настойчиво провеждане на ТЕО... всички тези дървета изчезват и на тяхно място вие сте повече емоционално свободен. Светът изглежда различен, когато гората (или джунглата) я няма и се появява едно ново самочувствие, един нов имидж.

Генерализация

За щастие няма да се наложи да сечете всичките 100 дървета за да получите резултат. Това е така, защото при използването на ТЕО за неутрализирането на няколко негативни емоции от определен вид, техниката има способността да генерализира по отношение на останалите негативни емоции от същия вид. Например, предположете, че във вашата гора имате група от 10 дървета, известни като „случаи на оскърбление“. Вземете най-напред най-големите (най-силни) дървета в тази група и ги повалете с ТЕО. След като привършите с 3 или 4 от тях, ще видите, че останалите 6 или 7 си падат сами. Балансирайки енергийната система за някои дървета се разпространява и върху другите дървета от същия вид. След това можете да повторите тази концепция за генерализацията с друга група дървета, която може да се нарича „провали“ или „отхвърляния“. По този начин гората от 100 дървета може да бъде разчистена с повалянето на приблизително само 30 дървета.

Бъдете наблюдател

Промяната в имиджа с ТЕО става много по-бързо и по-силно, отколкото с конвенционални методи. Но промените не стават така бързо, както при фобии и стресиращи спомени. ТЕО обикновено се справя с тези проблеми за минути, докато напълно постигане на промени в имиджа често настъпват след седмици. Това е така, защото промяната на собствения имидж е резултат на редица негативни емоции (дървета), чието неутрализиране...една след друга отнема много време. Когато казвам, че една пълна промяна на имиджа често отнема седмици, аз не казвам, че междуременно нищо не се случва. Напротив, с всяко отсечено в гората дърво, се извършва някаква промяна в имиджа на дадена личност. Обаче, непосредствената емоционална свобода, която се постига с премахването на *това* дърво, обикновено не извършва видима промяна в цялостния проблем с имиджа. Но акумулативната промяна, която се постига с отрязването на няколко дървета *е* забележима, *ако* вие станете „наблюдател“ на това, което се случва. Промените настъпващи във вас са постепенни, деликатни и силни. *Те се приемат толкова естествено, че вие дори не разбирате, че се извършва някаква промяна във вас.* Но накрая вашите приятели ще коментират вашата промяна и тогава вие ще получите неоспоримото доказателство. Но до тогава, вие трябва да бъдете един „наблюдател“ и да се настроите към извършващия се процес. Обърнете внимание например, че сте реагирали на поредния отказ много по-спокойно, отколкото преди. Обърнете внимание как вие говорите по-често и как по-добре се грижите за себе си. Слушайте как тонът на вашите разговори се променя към позитивното. Наблюдавайте реакциите

на другите към вас, тъй като вие излъчвате по-самоуверен имидж.

Да бъдете „наблюдател“ е важно, защото без това може да стигнете до заключението, че нищо не се случва и да се откажете от процеса.

С какво да започнем

Тук методът е елементарен. Това е същността на Процедурата за Персонален Мир. Има само две стъпки:

1. Направете списък на всяка минала негативна емоция, за която можете да си спомните. Включете всеки път, когато сте имали страх, отказ, вина, гняв, оскърбление, сълзи и всякакви други негативни емоции. Включете както големите, така и малките, но поставете големите в началото. Това е така, защото вие искате да неутрализирате най-напред тях. Не се притеснявайте, ако не можете да се сетите за всичките в началото. Ще ги добавите в списъка по-късно, когато след време ви се появят в съзнанието.
2. След това използвайте ежедневно Основната рецепта „за да отрежете едно дърво“ от вашия списък. Правете това всеки ден, докато не съществуват повече негативни емоции (дървета). Направете така, че да бъдете „наблюдател“ на хода на процеса. Можете да правите процедурата повече от веднъж на ден, ако програмата ви разрешава и така можете да повалите повече от едно дърво на сеанс. Трябва обаче да работите по всяко дърво поотделно. Не ги групирайте с една процедура на Основната рецепта. След няколко дни в процеса, ще забележите, че „големите дървета“ с които започнахте, вече не се появяват във вашия живот. Това е характерно и в това има много свобода. Наслаждавайте й се.

Резюме на ТЕО видео и аудиозаписите

Бележка: ТЕО видео и аудиозаписите са разгледани и разюмирани в различни части на този наръчник. За да се избегне неудобството да се прелиства наръчника за да намерите необходимия ви сеанс на запис, те са резюмирани отново тук.

Видеозаписи за Част I

Забележка: По начало в Част I имаше 3 видеокасети. Впоследствие видеозаписите бяха прехвърлени на CD (което значително намали цената им). Това наложи дългите видеокасети 1 и 2 да се раздробят на видео 1а, 1б, 2а и 2б. Не бе необходимо да се раздели видеокасета 3.

Видео 1а

В това видео Адриен и аз прибавихме този наръчник, показвайки визуално точките за стимулиране и как да се провежда всяка фаза на Основната рецепта. **В този сегмент ние предполагаме, че вече сте прочели наръчника.** Жизнено важно е да правите заедно с Адриен и мен и да повтаряте тази част, докато запомните целия едноминутен процес. Веднъж запомнен, той е ваш завинаги.

Видео 1б

Това е пълната демонстрация на Основната рецепта заедно с очарователния джентълмен Дейв, където му помагаме да преодолее дългогодишен силен страх от вода. Изучете този епизод. Вижете го няколко пъти. Това е една отлична инструкторска сесия, защото илюстрира много добре как се третират аспекти.

Видео 2а

Това видео съдържа основни моменти от семинар на живо, където се обяснява теорията, която стои в основата на ТЕО и след това техниката се прилага на две групи на сцената. Едната група работи по проблеми *страхове*, а другата върху *болка*.

Видео 2б

В това видео ви показваме още примери на ТЕО в действие. Ето какво ще видите в основни линии:

****Лари:** Той преодолява силна *клаустрофобия*, в обстоятелства, които за него биха били изпълнени с много напрежение...пътувайки на задната седалка в малък автомобил по време на трафик в Сан Франсиско.

****Пам:** Тя не желае повече шоколад, без който не е можела да живее.

****Беки:** Нейният *страх от плъхове* беше толкова силен, че ръцете и се изпотяваха само при мисълта за тях. И тя завършва сеанса като позволява на една мишка да ближе пръстите ѝ и казва „*Не мога да повярвам, че правя това. Аз правя това*”.

****Стефан:** С техниката баща запознава едно 6 годишно момче и то престава да *гризе ноктите си*.

****Адам:** Това е моят син, който използва ТЕО за да подобри *резултатите си в голфа*.

****Шерил:** Тя се появява на един от семинарите ни и обяснява как използва ТЕО заедно с мен върху *страх да говори пред публика*. Нашият сеанс бе преведен година по-рано и тя бе преодоляла вече своя страх.

****Джаки:** Тя е имала инцидент преди 10 години, в резултат на който не можеше да повдигне ръката си повече от десетина см. без да изпита *силна болка в рамото*. За няколко минути на сцената тя получава пълно облекчение от проблема и може да вдигне ръката си без болка. Тази сесия показва нашия разговор след семинара, където дискутираме това „чудо”.

****Синди:** Също като Джаки по-горе, Синди е имала инцидент преди 3 години и *от тогава не е била в състояние да повдигне ръката си без да изпита болка.* Тя беше ходила при редица терапевти без да постигне някакъв резултат. Няколко минути с ТЕО, тя повдига ръката си достатъчно високо, без да изпитва каквато и да е болка.

****Вероника:** Започва с едно много силно желание за *цигари* и след това използва ТЕО за да елиминира това влечение. След това тя преживява силни емоции, свързани с *това, че е била изнасилвана от баща си.* След този сеанс (който ще видите изцяло), тя напълно преодолява този травмиращ спомен

****Норма:** Тя страда от *дислексия* и винаги трябва предварително да прочете 4, 5 пъти даден текст, преди да го разбере. Тя преодолява проблема за минути и започва нова работа, която е свързана с четене на глас пред хора.

Видео 3

Това видео е озаглавено *“6 дни в АВ”* и показва основни моменти от посещението ни в администрацията на ветераните в Лос Анджелис, където помагаме на емоционално страдащите ветерани от войната във Виетнам. Това поставя ТЕО на голямо изпитание, защото повечето от тези войници са били подложени на терапия в продължение на 20 години, с малко или никакъв резултат. Вие ще наблюдавате как емоционалното им състояние се променя в момента. Няма по-добро свидетелство за силата на това което изучавате. Аз споменавам този трогателен епизод в „откритото си писмо” в началото на този Наръчник.

Важна забележка

Моля имайте предвид, че на видео 2а, 2б и 3, Адриен и аз използваме **съкратени варианти**, които сме научили през годините. С нашето дълго обучение ние знаем къде да съкратим процеса и винаги го правим в полза на ефективността.

Помнете, че ние винаги имаме работа със скептични хора и често правим това при много трудни обстоятелства...на сцената. В тази връзка, ние използваме съкратени варианти (описани в Част II на този курс), когато това е възможно и рядко правим *цялата* Основна рецепта.

Ако не искахме да пестим време, ние можем да изпълним целия процес, както вече знаете от Част I на този курс и щяхме да постигнем същите резултати. Това щеше да ни отнеме няколко секунди повече...това е всичко. Основната цел на тези сесии е да ви даде тласък в направление към **придобиване на опит**, като ви покажем как техниката действа в действителна обстановка... с действителни хора...върху широк спектър от истински проблеми. Показваме ви как се провежда техниката извън класната стая и как реагират хората. Също така, в някои от случаите, стимулирането на точките е изрязано. Така вие получавате по-голям опит, без да се повтаря непрекъснато процедурата, която вече сте научили в курса. Във видео 2а, 2б и 3 аз не преподавам Основната рецепта. Това е направено в детайли в предишните части на това пособие и във видео 1. Видео 2а, 2б и 3 са посветени предимно на **придобиване на опит**.

Видеозаписи за Част II (8 видео)

Видео 1 – Общ преглед

Този видеозапис е мост между Част I и Част II, където Част I се повтаря и се разглеждат много нови концепции, включени в Част II на наръчника. Тук се обсъждат препятствията към съвършенство, съкратени варианти и метафората гора и дървета.

Видео 2 – Примери от аудиторията

Остатъкът от тези видеозаписи съдържа кондензирана комбинация от два тридневни семинара. Това видео започва в началото на тези семинари и изследва широк кръг от проблеми...емоционални и физически...и

представя една безценна перспектива за простиращата се надалеч сила на ТЕО. Обсъждат се проблеми, като **страх да се говори пред публика, агорафобия, тревожност, мигрена, главоболие, физическа болка, страх от летене, депресия, фибромиалгия и високо кръвно налягане**. Провежда се също така дискусия на сцената относно Откритието и се провеждат важни демонстрации на Психологическа Реверсия. Тези демонстрации са от особено значение за вашето обучение.

Видео 3 – Емоционални проблеми I

На този видеозапис има три сеанса. Първият е с Джейсън, който работи върху **гняв и предателство**, в резултат на това, че съпругата му го е напуснала и е издала ограничителна заповед да не вижда дъщеря си. Вторият сеанс е с Вероника. Ще я познаете, тя е онази госпожа, която приложи ТЕО за **изнасилване** от баща си във втория видеозапис в Част I. Тук тя се появява 3 или 4 месеца по-късно и все още няма емоционални проблеми във връзка с този специфичен инцидент. Това е неоспоримо доказателство за силата на ТЕО, по отношение дори и на такива най-сериозни проблеми. На този видеозапис тя работи върху *съвсем различен проблем*. Тя видимо изпитва силни емоции затова, че е била **изоставена, самотна и не е била обичана** като малко дете. Сеансът с ТЕО елиминира проблема и на следващия ден тя обяви, че се чувства „*лека като перце*”. Третият сеанс е с Сандя, която работи над своите емоции, свързани със спомените на нейния баща от времето на **Втората световна война и Холокоста**.

Видео 4 – Емоционални проблеми II

На това видео има два сеанса. На първия Мерилис използва ТЕО за да преодолее „**любовна болка**”... една мания по отношение загубена романтична връзка. В течение на сеанса се появяват няколко аспекта и проблемите се променят, както се късат листата на маргаритката. Накрая се

изяснява, че **майка ѝ не я е обичала** и след ТЕО тя вече се смее по този повод. Вторият сеанс - Кати има три проблема: (1) **страх да бъде докосвана (прегръщана)**, (2) травмиращ инцидент – **майка ѝ я залива с гореща вода** и (3) **възпалено рамо**, което е свързано с необходимостта тя да се защитава от побой. Тя реагира много добре на ТЕО и Подготовката (отстраняване на психологическата реверсия) не е необходима, въпреки, че са проведени няколко кръга ТЕО.

Видео 5 – Физически проблеми

На това видео има четири сеанса. Най-напред Кони Дж. има **схващане в челюстта**, което е в резултат на триене на зъбите нощно време. Триенето и стискането е толкова силно, че тя трябва да слага гума, за да предпази зъбите си през ноща. Тя получава пълна свобода с ТЕО за минути, въпреки, че е имала този проблем в продължение на 2 – 3 години. Тя също страда от **главоболие**, което тя самостоятелно елиминира с ТЕО. Вторият сеанс, Патриция е на сцената с епизод на **астма**, от която страдала повече от 10 години. Тя получава сериозно облекчение и на следващата сутрин потвърждава, че проблемът е изчезнал. Успоредно с това получава облекчение от **болки в гърба**, въпреки, че има **дискова херния**. Дороти идва на сцената със **сърцебиене**, заболяване, върху което не е прилагана ТЕО. Но тъй като *ние опитваме при всякакви проблеми*, опитахме ТЕО с отлични резултати. Кони М. Използва ТЕО за **болка във врата**, която според нея е в резултат на емоционални проблеми. Тя получава пълно облекчение.

Видео 6 – Зависимости и силно влечение

Тази сесия започва с две дами, които управляват клиника за **хранителни разстройства**. Концепцията в този разговор води до причините в основата на поведение на зависимост, включително и хранителни разстройства. Следва (1) важна

дискусия относно причините за появата на зависимости и (2) един пълен сеанс, по време на който ТЕО се прилага на група хора за преодоляване на непосредствени пристрастия към **шоколад, цигари и алкохол**.

Видео 7 – Енергийни токсини, Фобии & Настойчивост

Това важно видео подчертава ефекта от енергийните токсини и стойността на постоянството, когато се използва ТЕО. Първата част е интервю с Тод, който не постига резултат по време на семинара, поради наличието на енергийни токсини. Той идва месец по-късно за да каже пред участниците на друг семинар, за постигнатия значителен ефект от неговата диета, по отношение **разстройството на съня, болка в очите и депресията**. Следва един необикновен сеанс, по време на който няколко души получават подобрене на тяхната **фобия от змии**. Напредък има, но по стандартите на ТЕО е относително неефективен и бавен. Това е поради

предполагаемо наличие на енергийни токсини в стаята. Необходимо е постоянство за да се генерира облекчение за повечето от тези хора. Накрая показваме стойността на постоянството в един сеанс с Грейс, която бе обзета от силна **депресия** и много други проблеми. Постигаме малък напредък на сцената, но нейното постоянство и внимание по отношение диетата през следващите седмици, води до сериозно подобрене на емоционалното ѝ състояние. Тя разказва ентузиазизирано за това по време на телефонния ни разговор.

Видео 8 – Общи проблеми, въпроси и отговори

Това е всеобхватно видео, което обяснява сферата на приложение на ТЕО в области, като **спорта (гольф), бизнеса, публични изяви, отлагане, самооценка и отношенията между хората**. Коментират се и много общи въпроси от аудиторията, за да се обогати вашето разбиране за обсъжданата материя.

Аудиокасетите за Част I

За да разширите по-нататък вашият опит с ТЕО, аз съм включил няколко часа примери на аудиокасети. Както и при видеоматериалите, вие няма да слушате само теория. Това са действителни хора с истински проблеми. Ще чуете хора да преодоляват дългогодишни проблеми за минути, докато други ще изискват постоянство и упоритост. Ще чуете Адриен и мен да прилагаме ТЕО върху сериозни емоционални проблеми и как те изчезват в момента. Ще чуете също така частично облекчение от заболявания, които не изчезват напълно. Накратко, тези аудиозаписи ще допълнят вашата палитра от опит и ще ви дадат основата за да прилагате ТЕО.

Прочетете тези бележки, преди да слушате касетите.

****Тези аудиозаписи съдържат серия от телефонни сеанси, проведени от моята сътрудничка Адриен Фоули и мен. Това е колекция от автентични записи, направени със стационарен касетофон. Записите са добри, но не са правени в студио и липсва чистота.**

****Някои от сеансите са с хора, с които се провежда сеанс с ТЕО. Слушайте ги, *вие буквално ще бъдете „наблюдател” от първа ръка, как хората прилагат тази техника върху широк спектър от емоционални и физически проблеми.*** Това ще ви даде безценно „чувство” за това, което можете да очаквате, когато

прилагате ТЕО върху себе си и други хора.

****Други сеанси са с хора, които са ползвали ТЕО в миналото и разказват за своя опит от тогава. *Това също ви дава добро усещане за трайната природа на тази техника.***

****Целта на тези аудиозаписи е да разшири опита ви с тази техника.** Тя не е да се преподава процеса на стимулиране на енергийните точки. Това е направено в наръчника и видео 1а. Ето защо, както и във видео 2а, 2б и 3, аз съм изтрил повечето тапнинг, за да можете да фокусирате вашето внимание върху реакцията на хората и другите детайли, включени в техниката.

****Вие ще чуете за дълбоко лични проблеми** и ще направите това с разрешението на тези хора. Те са дали своето съгласие за да могат и други (като вас) да се възползват от тази великолепна техника. На всички тях дължим едно голямо благодаря.

****Повторението е особено важно в обучението.**

В тази връзка вие ще ме чуete да повтарям някои важни моменти, от различна перспектива, много пъти в тези касети. Това не е с цел да ви отегчавам. То е за да запечатам важни концепции във вашето съзнание.

****Тези сесии са за вашето обучение, а не за забавление** (въпреки, че някои от тях са доста забавни). Аз бих могъл да ги съкратя...до няколко пункта...и да продължа нататък. Ако направя това ще значи, че съм ви отнел някои „чувства“ за пълнотата и „дълбочината“ на процесите. Освен това някои от разговорите се отклоняват от темата и задълбават в области, извън интересите на този курс. Редактирайки тези аудиоматериали за вашето обучение, аз съм смесил двете крайности, бъркайки винаги в посока да дам колкото се може повече полезна информация.

****Моля да отбележите, че това, което ще чуete на касетите ще се различава от това на което сте вече обучавани. Фактически не е така. Само е по-кратко**

и придобива различна форма. Както споменах в раздела с виедоматериалите, Адриен и аз сме твърде напреднали практики по тази техника и я практикуваме от много години. В тази връзка ние ползваме някои съкратени варианти, споменати преди това. Но на аудиокасетите се използва една *друга техника*. Адриен и аз инвестирахме време и пари за да се обучим от д-р Роджър Калахан Гласова Технология, за да можем по-добре да определяме енергийните точки, наличието на Психологическа реверсия и т.н. Ние използваме тази форма на диагноза на тези касети за да спестим време, но *през цялото време използваме същите енергийни точки, които вие изучавате*. Когато за първи път се обучих на Гласовата Технология, си помислих, че това е голяма помощ за прилагането на тази процедура. След години опит аз вече не мисля така и престанах да я използвам. Разработих една много по развита техника на диагностициране, която се преподава в детайли във видео комплекта „Как да станем най-добър терапевт“. Тези от вас, които проявяват интерес в обучение за напреднали трябва да се запознаят с тези видеоматериали. Както вече бе казано, диагностиката е извън обсега на този курс. Вместо това се преподава Основната рецепта (използвайки концепцията за 100% основен ремонт), защото е адекватен заместител за болшинството случаи. Отнема няколко секунди повече за всяка процедура и може да се наложи да се направят няколко опита (постоянство и упоритост), за да се получат същите резултати. Ние тук говорим за допълнителни *секунди* или *минути* (за всеки проблем)...не седмици и месеци. Забележете в тези касети не само какво казват хората, но и разликата в гласовете им преди и след ТЕО. Също така забележете, че често хората изпускат едно релаксиращо „*Ааах*“ след процедурата. Това доказва разтоварването на негативния емоционален товар. На някои от касетите ще чуete едно “тамп, тамп, тамп” някъде

отзад. Това е проблем на моя касетофон, а не сърцето на някой клиент. Може би ще искате да погледнете съдържанието на "Резюме на отделните сеанси" по-надолу за да намерите „вашия проблем” на касетите. Такава е човешката природа, според мен, но *моля ви не игнорирайте останалите касети, само защото изглежда, че в момента не се отнасят за вашия проблем*. Те съдържат ценна информация, която ще увеличи вашите способности с ТЕО.

Резюме на отделните сеанси

1. От Барбара до Полет

Барбара (7 мин 35 сек): Облекчение от *травмиращ спомен* (удар в предното стъкло на колата), *главоболие* и *безсъние*.

Дел (9 мин 56 сек): Той застава на покрива с мобилен телефон и преодолява дългогодишна много сериозна *височинна фобия*. Фобията е елиминирна напълно и той практикува прашутни скокове. Болките във *врата и плешката* също изчезват.

Майк (3 мин 28 сек): Завършил психология, той намира този процес за изключителен. Той преодолява *любовна мъка* (раздяла с приятелката) много бързо...но му е трудно да повярва.

Ингрид (9 мин 23 сек): Тя има непрекъснато *синдром на раздразненото черво, главоболие, „възпаление на очите”* и *констипация* от години. Тя получава значително облекчение от всички тези симптоми и става много забавна по отношение нейната констипация до края на сеанса.

Полет (4 мин 40 сек): Дългогодишен *страх от летене* изчезва. След ТЕО тя лети с два полета без никакво безпокойство.

2. От Бъз до Брус

Бъз (9 мин 10 сек): Страда от сериозно *пост травматично разстройство (PTSD)*. Слушайте го как разказва за най-силните си *спомени от войната*, като че ли е отишъл на пазар.

Дона (1 мин 35 сек): Тя използва ТЕО за да подобри *зрението си*.

Кийв (9 мин 45 сек): Обърнете особено внимание на този случай. Кийв научи тази техника, точно по начина, по който вие я изучавате и я приложи на 150 души със забележителни резултати. Той разказва за някои от хората на които е помогнал при *фобии, мигрена, ПМС, главоболие, болки в бедрото* и други проблеми. Изучете тази техника и вие ще можете да правите същото.

Кати (7 мин 23 сек): Тази жена страдаше от ежедневни *болки в гърба* в резултат на автомобилна катастрофа преди 24 години и се е подлагала на всякакви методи за лечение...без резултат. Тя разказва как напълно е изчезнала болката след прилагането на техниката. Тя също така подобри много ежедневното си *безпокойство* и *безсъние*.

Брус (11 мин 22 сек): От 7 години той страда от *множествена склероза* и той възвърна *силата в краката си*. Той е на инвалидна количка и по време на сеанса успява да стане на крака. Отново *чувства краката и ръцете си* и успява да намали *болките в гърба и разстройството на съня*.

3. От Гери до Бони

Гери (10 мин 15 сек): Този професионален психотерапевт имаше сериозен *страх от зъболекар*. Както се оказа после, тя имаше повече страхове, отколкото е очаквала. Този сеанс ни помага да разберем, че страховете и другите ни негативни емоции понякога съдържат различни аспекти.

Шад (4 мин 3 сек): С ТЕО успява ефикасно да се справи с *ежедневния стрес и тревожност*. Използва техниката също така за да *подобри резултата си в голфа*.

Марги (3 мин 50 сек): Намалява нейното *пристрастие към шоколада* до нула само за минути. Тя казва, че вече шоколадът не ѝ е така вкусен.

Мари (12 мин 16 сек): Преодолява това, което тя нарича *глобален и планетарен страх* и намалява *болки в коляното и гърба*.

Джоан (4 мин 11 сек): Бързо елиминиране на *дискомфорт в гърлото и алергични симптоми*.

Бони (8 мин 38 сек): Емоционално разстройство не ѝ дава възможност да *преглъща нормално храната*. В рамките на един сеанс тя преодолява някакви *неидентифицирани емоции* след това лесно преглъща храната.

4. От Стив до Дорис

Стив (13 мин 0 сек): Той страда от малко известна *болест (Hemolytic Anemia)* и след ТЕО получава значително облекчение от *умора, възпаление на очите, болки в гърба (със спазми на мускулите)* и редица други симптоми. Той също така елиминира проблем *гняв* и свързани с него *кошмари*.

Рейчел (3 мин 53 сек): Тя неутрализира *сериозна емоция* в резултат на спомен за *опит за убийство* на нейния приятел и в процеса преодолява *проблем с дишането*.

Джеф (11 мин 50 сек): Той беше ходил при 5 психиатъра в миналото, но без резултат по отношение неговата *депресия*. След два кратки сеанса с ТЕО депресията изчезва.

Карен (6 мин 17 сек): Тя страда от *умора* предизвикана от нейното *безсъние* и така никога не се чувства отпочинала.

Облекчение настъпва след един сеанс с ТЕО.

Майк (7 мин 50 сек): Неговия много сериозен случай на *страх да говори пред публика* се подобрява чувствително.

Твърди, че след ТЕО е изнесъл своя доклад гладко.

Дорис (1 мин 44 сек): Пациент с диагноза *рак*, тя споделя какво емоционално облекчение е получила след ТЕО и го описва сякаш има „ново тяло”.

5. Бони

Бони (35 мин 9 сек): Значително подобрява своето *самочувствие* след

последователно и упорито прилагане на ТЕО. Бони е била обект на безброй случаи на *малтретиране като дете* и в продължение на 28 години се е подлагала непрекъснато на терапии на обща сума \$50,000. Успоредно с това тя получава безпрецедентно подобряване по отношение *безброй травмиращи спомени, главоболия, срам от тялото си, неадекватни чувства, гризене на нокти, фобия, безпокойство, безсъние и депресия*.

6. От Джим до Дороти

Джим (2 мин 40 сек): Неговата *клаустрофобия*, защото някога е бил затварян в тъмния гардероб, изчезва напълно за 5 минути.

Патриция (5 мин 11 сек): Тя е жертва на *изнасилване* и от 10 свежда на 0 два отделни аспекта, свързани с травмиращия спомен.

Хуанита (1 мин 57 сек): Облекчение от постоянната ѝ *тревожност* настъпва след минути.

Сюзан (2 мин 12 сек): За по-малко от минута изчезва болката ѝ от *травма в гърба* на полето за голф.

Гери Николас (9 мин 28 сек): Този професионален психотерапевт се появява за втори път на касетата. Този път тя дава повече информация за личното и използване на ТЕО и как прилага техниката на други хора.

Дороти Тио (12 мин 1 сек): Накрая едно забележително интервю с професионален хипнотерапевт, който е използвал ТЕО, точно както вие изучавате техниката, за да помага на хора по проблеми от *физическа болка до страх да говори пред публика* и от *страх от паяци до тютюнопушене и хълцане*.

Формат за използване на ТЕО

По-долу е показана диаграма, която описва формата...или последователността...при използването на ТЕО. Това е полезно за да знаете на какъв етап от процеса се намирате и става втора природа след като го използвате няколко пъти. Използването най-добре е описано на видео материалите и вие ще намерите сесията посветена на него преди края на първото видео в Част II на видео серията.

