

Кэрол Энн Хонц



ПОСВЯЩЕНИЕ

Посвящаю эту книгу моим самым дорогам учителям — моим домашним: РОББИ, ЛИББИ, КЭТИ, РОБУ, которые своей любовью, терпением, мудростью и чуткостью научили меня искусству жизни.

Посвящаю ее также всем нынешним детям и тем, которыми мы сами были когда-то и кем мы сейчас хотим стать, завершив круг.... Их чистоте, их способности трепетать и удивляться, их любви без всяких условий, их цельности.

БЛАГОДАРНОСТЬ

Я глубоко признательна создателям и последователям концепции «Три в Одним» за возможность широко использовать в моей книге их материалы, Кэрл Гилл, моему издателю, близкому другу и её сотрудникам. Хочу поблагодарить также моих учителей и друзей: Дэниела Уайтсайда, Уэндклла Хоффманна, Гордона Стокса, Фрэнка Мэхони, Кэндис Кэллуэуэй, Роберта Дэслера, Инес Эйрес, Боба Бивера, Веру ван дер Слезен, Вивиан Кэрл, Яна Строука, Кристину Шоу, Эннейка Моса, Пола Деннисона д-ра философии, Линн Бегли, Гейл Деннисон, Кэтлин Кейрен, Уэйна Топпинга д-ра философии, д-ра Джорджа Гудхарта, д-ра Шелдона Дила, моих учеников, моих пациентов, моих родных и друзей.

INFINITE POTENTIAL

Copyright © 1990 by Carol Ann Hontz

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Эта книга не претендует на роль справочника по диагностике и не даёт рецептов. Её задача — показать, что вы можете помочь сами себе, избавившись от старых систем убеждений, порождающих негативные эмоции, которые в свою очередь приводят к болезням.

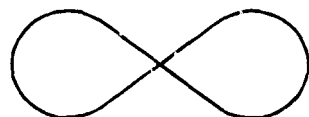
Один из эффективных путей такого избавления — кинезиология. Специалист - кинезиолог, владеющий методом кинезиологии — ненасильственного исцеления тела, разума и духа, осуществляет мышечное тестирование, рассеивание стрессов, используя мягкую технику и комплексные упражнения, активизирует энергию мозга и тела, восстанавливает её ток, тем самым помогая в решении ваших проблем.

СИМВОЛЫ

Символ — это знак, выражающий какую-либо идею или содержащий в себе указание на какой-либо объект. В истории мы встречаем множество символических изображений, при помощи которых разные народы и религиозные системы утверждали и выражали себя.

Дэниел Уайтсайд хорошо сформулировал эту мысль: «Эти образы доходят до нас сквозь дымку времён; вы можете найти их запечатленными в той или иной форме на памятниках любой цивилизации повсюду в истории.»

Символ бесконечности выражает вечную истину никогда не прекращающегося проявления.

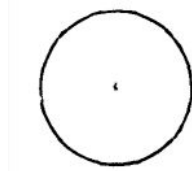


Звезда символизирует накопленный опыт; взаимодействие внешней реальности и истины внутреннего существования.



Круг представляет собой Вселенную, точка — собственное «Я» человека.

Это — единый образ, где круг и точка тесно связаны между собой и взаимозаменяемы.



ПРЕДИСЛОВИЕ К РУССКОМУ ИЗДАНИЮ

Знакомство с вашей страной и со многими людьми лично, тепло и любовь, которыми меня окружали, глубоко трогали и приносили большую радость.

Вы возрождаетесь как нация великая духовно, нация, пробуждающаяся от глубокого сна. **Каждый из вас начинает сознавать свои безграничные возможности, так же, как и беспредельные возможности вашего народа.** Вы — нация, обладающая не только огромными природными ресурсами, вы столь же богаты духовным наследием, величественной, имеющей вековые традиции культурой, творцами которой были многие выдающиеся мужчины и женщины. Я не перестаю удивляться сиянию вашей культуры и вашему народу, и я поражена замечательной

В первый раз я приехала в Москву в феврале 1991 г., чтобы провести семинар «Целебное прикосновение». Когда я была маленькой, в мою душу заложили множество страхов по отношению к Советскому Союзу, его народу и его правительству. Однако я убедилась, что вы - самые доброжелательные, любящие гостеприимные, умные и талантливые люди из всех, кого я когда-либо встречала во время своих многочисленных поездок за границу и жизни в нескольких различных странах. Как удивительно было мне покончить с этими старыми системами убеждений.

Во время этого первого визита я, используя методику кинезиологии, провела сеансы со многими людьми с целью помочь им преодолеть страхи и негативные системы убеждений, которые вызывали нарушение тока энергии от мозга к телу. Так как эта методика на многих оказала непосредственное и положительное воздействие, в апреле этого же года я снова была приглашена в вашу страну, чтобы иметь возможность провести занятия, лекции и сеансы рассеивания стрессов более широко.

В марте 1991г. в Нью-Джерси в качестве моих гостей приехали пятнадцать советских школьников и трое преподавателей. Существовавшая договорённость с одной из калифорнийских школ незадолго перед поездкой оказалась расторгнутой. Я поспешила сделать необходимые приготовления для того, чтобы поездка приглашенных в Соединенные Штаты состоялась в качестве моих гостей. Мои друзья, живущие по соседству, помогли принять и разместить советских путешественников. Для них были организованы экскурсии по школам и местам службы американцев. Мы посетили также Нью-Йорк, Филадельфию и Вашингтон.

Эти талантливые, живые, милые дети оставили глубокое впечатление в душе всех, с кем они встречались здесь в США. Думаю, что ваша молодежь — это ваши лучшие послы. Мы вместе несём ответственность за то, чтобы наш неустанный труд, утверждал мир, любовь, взаимопонимание для наших детей — лидеров завтрашнего дня. Мы должны воспитывать их, помня, что они — нежные бутоны, обещающие развернуться и развиться в великолепные цветы.

В апреле 1991г., во время своего второго визита в Москву, я провела семинар «**Единый мозг**», целью которого было рассказать о том, как привести в соответствие работу тела, разума и духа, объединить их в целое, сделав человека более гармоничным. Подобное объединение позволяет выявить ту творческую, деятельную, счастливую и крепкую здоровьем личность, которая скрыта глубоко внутри каждого из нас. **Мы — сверкающие драгоценные камни, ждущие часа быть извлеченными из пустой породы и осветить весь мир!**

За время этой поездки я прочитала лекции перед врачами и представителями других профессий, была неофициальным докладчиком на Международной конференции мира в Дубне. Это были особенные дни, мы почувствовали единство наших жизненных интересов, наших надежд и замыслов с людьми многих различных национальностей. Мы читали лекции, смеялись, пели и танцевали вместе в мире и любви. В мой последний вечер в Дубне мы пели на берегу Волги на разных языках, и, поистине, мы были одним целым.

В июне 1991г. гостем моей семьи стал доктор Михаил Лазарев, главный врач Центра восстановительного лечения для детей г. Москвы. Он специалист по бронхиальной астме и активно участвует в работе Советско-Американских программ мира и здоровья. Пока он гостил у нас, была издана его книга «Сонатал», в которой описывается его система использования звука и музыки для влияния на психофизическое развитие малыша. Доктор М. Лазарев посетил многие больницы, читал лекции, путешествовал по стране и изучал кинезиологию, систему обучения Монтессори и методику проведения родов по Лемейзу. Впечатления от личных контактов с американцами были для него тоже очень важны, что нашло отражение в следующих его словах: « Для меня это уже не первая поездка в Соединенные Штаты. И с каждым разом я всё больше удивляюсь тому, что вижу: огромной энергии американцев и их обязательному отношению к работе, их любви к своей стране, их высоким духовным устремлениям. Думаю, для нас пришло время поучиться не только их системе хозяйствования, но и силе их духовных чувств.» Интерес и любовь доктора М. Лазарева к

людям и его стремление к миру оставили отпечаток в душе каждого, кто встречался с ним.

В третий раз я приехала в Советский Союз в июле 1991 г. В лагере Артек для меня стало важным событием, объяснившим мне многое, наблюдать за четырьмя тысячами детей, которые собрались вместе, разрушили искусственные барьеры между нациями, областями и отдельными индивидуальностями, общались с природой у живописного Черного моря и творчески выражали себя в искусстве, музыке и танце. Ваши пионерские лагеря меня восхитили тем, что предоставляли вашим детям возможность учиться, общаться и совершенствовать знания, приобретать новые навыки, развивать способности к творчеству.

В Артеке я делилась своими знаниями по кинезиологии, которая мягко и ненасильственно утверждает мир в душе и объединяет в единое целое все человеческое существо. Сорок три человека — врачи, медсестры и руководство лагеря — изучали курс «**Единый мозг**». Важным обстоятельством для моей жизни в Артеке была атмосфера дружбы, царившая там.

Происходящие перемены в вашей стране имеют громадное, волнующее и судьбоносное значение не только для России, но и для всего мира! **Думаю что вы готовы освободиться от страхов и систем убеждений прошлого, которые больше не служат вам. Сделав это, вы сможете ощутить радость жизни, что является вашим правом от рождения.** И когда вы реализуете это право, вы будете в состоянии сами распоряжаться своей жизнью и иметь возможность выбора, чтобы решительно изменить её.

Наше естественное состояние — здоровье, мир в душе, счастье и гармония. Когда мы утверждаем это состояние внутри себя, мы приобретаем способность нести гармонию и умиротворённость во внешний мир. Когда мы исцеляем ребенка внутри себя, мы способны вернуться в естественное состояние счастья, в котором жили детьми. Большинство наших глубоко укоренившихся страхов и систем убеждений пришли из нашего детства, от любви, обусловленной определёнными обстоятельствами. Когда мы освобождаем нашу жизнь от негативных стереотипов и стресса, мы получаем возможность любить и принимать других. Тогда мы вместе сможем создать на нашей планете единую мировую нацию, и наши сердца объединятся в мире и любви.

Мне хотелось бы выразить глубочайшую признательность всем моим друзьям, чьи жизни соприкоснулись с моей во время моих поездок в Россию, и особенно Михаилу Лазареву за его неутомимую деятельность по подготовке и

составлению расписания моей работы в Москве и в Артеке. Хочу поблагодарить его также за участие в моих лекциях, проведении семинаров и консультационных сеансов. Во время чтения мною лекций и проведения занятий его переводы с «американского» на (советский) стиль мышления были неоценимы. Хочу также сказать спасибо всем членам его семьи за их гостеприимство.

Я надеюсь приобрести ещё больше друзей в вашей стране. Мы вступаем в захватывающе интересную эпоху существования нашей планеты, и пусть доброе здоровье, мир, процветание, счастье и любовь будут с каждым из вас, в ваших семьях и во всей вашей Великой стране. Спасибо вам всем за то, что вы пригласили меня быть участником вашего непостижимого великого пробуждения!

В конце моей первой поездки, когда я уже уезжала из Советского Союза, один знакомый попросил меня высказать мнение о перспективах развития вашей страны. **Я ответила: «Если ваш народ освободится от своих страхов, люди станут деятельными, любящими, творческими существами, тогда, без сомнения, вы превратитесь в величайшую нацию на Земле.»**

В заключение мне хотелось бы поделиться с вами одним пророчеством Эдгара Кейса. Одно из самых известных его предсказаний, которому сегодня наступает время исполниться, касается Советского Союза. Эти предсказания были сделаны в начале 40-х годов и оказываются удивительно справедливыми для России. Цитирую по книге «Спящий пророк» Эдгара Кейса: **«Через Россию приходит в мир надежда. Речь здесь не о том, что иногда называется коммунизмом или большевизмом. Нет. Но о свободе, о свободе! Что каждый человек будет жить для ближнего своего. Принцип был рожден здесь. Пройдут годы, пока он выкристаллизуется. И тем не менее из России снова приходит к миру надежда.»**

«Чем будет руководствоваться она (Россия)? Дружбой с нацией, у которой даже на монете написано: «Мы верим в Бога» (то есть с США).»

(Кейс полагал, что Россия в конце концов станет точкой опоры мира во всем мире.) «Через религиозное развитие России придёт к миру величайшая надежда. Тогда тот человек или группа, что наиболее близок (России), сможет лучше пережить постепенные изменения и окончательное установление того положения, к которому побуждает закон существования мира (the rule of the world).»

«Каждая нация, каждый народ занял по духу своему определенное место в жизни не только на земле, но и во вселенной.»

«Именно поэтому в России мы наблюдаем новое рождение, с которым придёт новое понимание...»

Ваши мужество и спокойная решительность вдохновляли мир, и мы посылали вам свои молитвы, любовь в вашу поддержку. Вы продемонстрировали, что мир и ненасилие являются верным выбором для планеты. Вы объединили весь мир любовью, и её высочайшая вибрация связала нас всех.

Кэрл Энн Хонц.

ПРЕДИСЛОВИЕ К АМЕРИКАНСКОМУ ИЗДАНИЮ.

Тем из вас, кто только собирается познакомиться с Кэрол Энн Хонц: Вы обречены на удовольствие. Она в высшей степени замечательная женщина, занимающаяся в высшей степени замечательным делом! То обстоятельство, что её «дело» имеет своей основой в первую очередь нашу концепцию «Три в Одним», столь же убеждает нас, сколь и является чудом для её пациентов.

Разве не удивительно, что с помощью биологической обратной связи с нашим собственным организмом (мы называем её **«мышечное тестирование»**) мы можем в конце концов прорваться через барьеры саморазрушительного неведения и достичь нашего Животворящего Источника?! **Никто в мире, кроме нас самих, не разрешит проблем нашего «существа».**

Каждый из нас — индивидуальность, каждый живёт всецело индивидуальной жизнью, и НИКТО ещё не мог дать правильных ответов на стоящие перед нами вопросы.

В нас самих — ответы на наши вопросы.

Здесь вы прочтете о том, какие ответы обнаружили для себя другие люди, ответы, которые перевернули их жизнь, значительно обогатив её. Эта книга — приключение, одиссея удивительных изменений. Мы приглашаем вас получить удовольствие. Приятных переживаний!

Гордон Стокс, Дэниел Уайтсайд, и Кэндис Кэллуэуэй — соавторы концепции «Три в Одним».

ГЛАВА 1. Возможности Человека

Согласно отчёту Министерства образования США от 14 июля 1988 г. «свыше 60% учащихся не заканчивают школу, 95% окончивших школу, невысоко оценивают свои возможности. Свыше 10% учащихся признаны неспособными к обучению.» Самоубийства и вождение в нетрезвом виде — наиболее частые причины смерти подростков. Наркотики проникли даже в начальные школы. Всё вокруг свидетельствует о предельной человеческой опустошенности. Необходимы свежие, новые творческие подходы к обучению, если наши дети, наше общество, наша планета хотят выжить.

Томас Джефферсон констатировал, что **«законы и учреждения должны идти рука об руку с прогрессом человеческого разума»**. Когда ум становится более изобретательным и возникают новые глобальные идеи, мы должны также изменять и всё старые, традиционные способы действия, которые становятся тривиальными.

Наше тело, ум и дух обладают неисчерпаемыми возможностями, ждущими своего освобождения, причём принадлежащими нам по рождению!

Благополучие и счастье — наши естественные состояния!

Мы можем достичь жизни, полной изобилия, которая ждёт нас. Мы можем сорвать с себя наслоения стрессов и стереотипов, которые не дают нам светиться подобно драгоценным камням.

Когда мы сможем любить себя и других без всяких условий — тогда не будет места войнам, самоубийствам, убийствам, ссорам детей и взрослых, болезням, нищете, голоду, и мировым катаклизмам.

Наша чудесная планета даёт нам более, чем достаточно — когда исчезнет алчность, все будут жить в изобилии.

Когда мы узнаем, поддержим и одобрим системы и модели, целью существования которых является всеобщее благо, только тогда мы выберемся из ямы, где сами себя похоронили. Мы должны учить людей воспитывать самих себя.

«Помоги мне помочь самому себе» — таков девиз системы обучения Монтессори.

Современное состояние общества не внушает оптимизма. Но есть и положительные сдвиги — известия о том, что где-то существуют невероятные люди, достигающие успеха с помощью новых, нетрадиционных идей и методик; этих людей можно встретить в правительственных, религиозных, деловых кругах, в здравоохранении, коммерции, сфере образования. Если бы мы только смогли

распроститься с нашими страхами и саморазрушительными системами убеждений и построить новое общество, основанное на мире, любви и гармонии! **Наша собственная «Берлинская стена» — внутри каждого из нас — должна рухнуть ради нашей собственной свободы и мира для всего человечества.**

Много лет трудясь учителем в государственных и частных школах, будучи мамой, я всегда искала лучшие методики воспитания. Я рада, что мне посчастливилось внести свою лепту в обнаружение невероятного по сути решения проблемы образования людей и всеобщего совершенствования. Причем результат достигается настолько мягким, ненасильственным и эффективным способом, что всё это кажется похожим на чудо. **Наш мир нуждается в чудесах и нуждается в них именно сейчас.**

Я хочу поделиться с вами, мои читатели, моими знаниями о причинах стрессов и несчастий в нашей жизни, кратким изложением хода процесса рассеивания стрессов и исцеления моими пациентами своего тела, разума, и духа посредством этого процесса. Для меня это было удивительным подарком. Теперь я делюсь им с вами.

ГЛАВА 2. Страх, боль, страх боли.

В страхе нас учили и в страхе мы учились. Когда мы становимся взрослыми, к этому времени мы уже насквозь пропитаны тысячами систем убеждений, основанных на страхе и ненависти. Если бы я попробовала перечислить их, получился бы длинный список. Он мог бы включать, например, такие убеждения: «Я ни на что не гожусь», «Я неудачник», «Я ничего не могу сделать как следует», «У сестры получается гораздо лучше, чем у меня», «Я не достоин вашей похвалы», «Мне никогда ничего не хватает», «Я уродина», «Я растяпа», «Я не могу любить вас, вы слишком богаты, бедны...»

В раннем детстве мы во всём видели красоту и цельность. Наше постижение самих себя и того, что нас окружало, было восхитительным и захватывающим: оттенки вкуса, цвета, материала, формы, узоры, звуки, движения.

Мы жили текущим моментом, сегодняшним днём, не беспокоясь и не желая прошедшего или будущего. Мы жили в мире с самим собой. Затем пришла потребность отстаивать нашу индивидуальность. Иметь брата или сестру в этом возрасте — тоже своеобразное испытание. Малыш обычно становится «главой семьи» и пользуется покровительством взрослых в отношениях со старшими

детьми. **А как участвует семья в программировании нашего поведения?** Когда мы были совсем маленькими, мы давали понять, что нам нужно, и, если наши потребности не были удовлетворены, испытывали страдания страх и раздражение. Если наши основные потребности были удовлетворены, мы смеялись, гулили, и всё было хорошо. Подрастая мы начали ползать, вставать, изучать всё, что попадает на глаза. В состоянии теперь добраться до вещей, мы перестаём быть такими «милыми крошками», и слово «нет» может стать главным в общении родителей с нами. **Так начинается борьба желаний.**

Когда дитя заговорило, родители (и не только они) пытаются заставить их подчиниться их убеждениям и внушают ему свои собственные страхи. Взрослые сильнее, они могут причинить нам боль. **Когда наши и их стремления и чувства сталкиваются, мы учимся защищаться.** Подчинимся ли мы и проглотим наши чувства и желания, восстанем ли или уйдем в дислексию, которая защитит нас от нового страдания? Ведь если мы заторможены, то страдания не испытываем.

Став взрослыми, мы передаём наши страхи и ожидания нашим детям, и их детям, и их детям — если не разорвем порочный круг.

Моя бабушка очень боялась змей, и в сознании всех без исключения моих родных жил безотчётный страх перед змеями. С тех пор как я поработала над этим на сеансе, я его больше не испытываю (однако не отрицаю, что змеи существуют!), и мои дети змей не боятся.

Многие родители полагают, что они «хозяева», их слова — закон. Дети должны повиноваться, предпочтения детей в большинстве случаев игнорируются. Старшие дети автоматически перенимают стиль поведения родителей, если им поручена забота о младших. А современные детские сады, ясли, няни и учителя? **С самого раннего возраста ребенок окружен воспитателями, имеющими весьма различные убеждения и ожидания.** Какой хаос может породить всё это в голове маленького ребенка! Насилие — имя тому, что проделывают воспитатели, отнимая у ребенка его право выбора и внушая ему свои собственные страхи и убеждения.

Мы росли в семье, ходили в школу, были частицей коллектива, округа, штата, нации, мира. Каждая из этих групп передавала нам свои убеждения и страхи. Многие из этих убеждений носили характер подчиняющихся, негативных стереотипов.

След травмы, нанесенный второй мировой войной, до сих пор заметен у многих моих знакомых-немцев, хотя они были несмышлёнышами 45 лет назад.

Катастрофы раннего периода жизни могут остаться заблокированными на уровне клеточной памяти. Факторами стресса могут быть физические, эмоциональные наказания, постоянные замечания, ощущение заброшенности и т.д.

Мозг запечатлевает также *стресс* от воображаемой угрозы — например, от увиденного в кино или по телевизору.

Мой девятилетний сын спокойно оставался один дома по вечерам, пока я ходила в магазины. Однажды на скаутских занятиях им показали фильм ужасов. После этого у него развилась паранойяльная реакция на звонок телефона, если тот раздавался в моё отсутствие. Ему был внушен страх перед телефонными звонками. Мы должны быть очень внимательны к тому, как мы общаемся с нашими детьми, чтобы, призывая их к осторожности, не поселить в них страх на всю жизнь. При помощи рассеивания стресса для нас не составило труда устранить эти новые страхи моего сына, но какова судьба остальных 50-ти детей, присутствовавших на том занятии?

Один очень известный детский фильм вызвал стойкие ночные кошмары у моих двоих детей, пока они не рассказали мне об этом и мы не провели устранение этого страха. Мы должны следить за тем, что наши маленькие дети смотрят по телевизору, и требовать высокого качества телевизионных программ. Когда я преподавала в начальной школе Монтессори, у меня был один семилетний ученик, поведением которого руководило телевизионное насилие предыдущего дня. Независимо от того реально ли насилие или воображаемо, подсознание аккумулирует всё как происшедшее на самом деле.

Доктор Монтессори писала о первых шести годах жизни человека, как о времени очень сильных впечатлений. В это время в нашем компьютере-мозге закладываются самые глубинные программы. Когда мы будем взрослыми, заложенные глубоко страхи станут причиной наших пагубных привычек и навязчивых идей. Мы будем разрушать себя, пока каким-либо образом не устраним их.

О периоде внутриутробного развития и процессе родов написано множество исследований. Мы считаем, что развитие будущего ребенка зависит не только от физического состояния его матери, её эмоциональное состояние тоже влияет на плод. Плод и будущая мать девять месяцев сложнейшим образом связаны друг с другом. Выработка адреналина в надпочечниках зависит от положительных и отрицательных особенностей мировосприятия матери, и при этом затрагиваются

также системы плода. Эмоциональная травма поражает обоих.

Лебуаиэ давно призывал к «рождению без насилия». Плод находился в мягкой, теплой, уютной среде. При рождении он(она) может встретить грубый приём, ослепляющий свет, оглушающие звуки, холод, неосторожное прикосновение, и т.п. Мы должны сделать переход новорожденного во внешнюю среду настолько мягким и любовным, как только это возможно. К счастью в этом отношении наблюдается большой прогресс. **Новорожденного надо как можно скорее дать матери, чтобы она приняла его и чтобы сразу же после рождения покормила.** Материнское молоко даёт питательные вещества, обеспечивающие крепкую иммунную систему. Хотя новорожденный ещё не владеет речью, он(она) уже чувствует боль и, возможно, крайне восприимчив к влияниям, могущим впоследствии обернуться развитием торможения как реакции на боль и страх.

Именно здесь начинается процесс перекрытия тока энергии от мозга к телу и от тела к мозгу.

Самые ранние страхи это: страх брошенности, отсутствия любви, яркого света (темноты), людей, отвергнутости, страх довериться кому-либо и т. д. Эти страхи присутствуют на сознательном или подсознательном уровне с самого раннего возраста. Интересно, что пациенты отождествляют себя с ними, не зная, откуда они пришли, потому что они были внушены им очень рано.

Долго ли вы учились в школе без страха? Боялись ли вы не написать контрольную работу или выглядеть глупым в собственных глазах? Боялись ли не оправдать ожиданий своих родителей, не поступить в хороший колледж, не получить аттестат, не добиться хорошего положения после окончания учебы? Боялись ли вы учителей?

При помощи мышечного тестирования мы определяем, какие страхи являются запрограммированными у пациента, и выявляем главный страх, ключевой для всех остальных. После этого нам очень легко провести его рассеивание, и результаты — феноменальны!

Когда у нас появляется страх, включаются задние отделы полушарий головного мозга, чтобы мы могли выжить и дать отпор. Энергия передних отделов мозга (которые позволяют нам рассматривать альтернативные выходы и разрешения создавшейся ситуации и выбирать) истощается, так что мы теперь защищаемся от ситуации (задние отделы) вместо того, чтобы действовать в соответствии с ней (передние отделы). Мы легко можем устранить эти страхи. Убрав страх с пути, мы можем оставаться в передних отделах мозга, полностью

в настоящем времени, и действовать, сознательно выбирая линию поведения, а не защищаться от ситуации из-за страха перед ней. Теперь мы свободны от футляра, свободны от тюрьмы, построенной себе нами самими.

В таблице приводится список страхов по концепции «Три в Одним», который я использую в работе с большинством своих пациентов на одном из первых сеансов рассеивания стрессов. В 5-й главе вы прочтете о результатах устранения различных страхов.

Таблица

Определение ключевых фобий детского периода

Страх

Перед одним или обоими родителями

Перед братом или сестрой

Перед другими родственниками (перед кем именно?)

Чужого авторитета

Своего собственного авторитета

Быть самому родителем или облаченным властью лицом: какой именно?

Причинения вам боли со стороны других

Причинения боли другим

Смерти

«Сверхъестественного»

Перед противоположным полом

Перед животными (какими именно?)

Перед Богом

Наказания

Полового акта

Беременности

Успеха

Неудачи

Изменений

Болезни

Боли

Узнавать что-либо новое

Своего собственного тела

Менструации

Спермы

Оргазма

Быть задетым эмоционально

Крови

Ошибиться

Оказаться правым

Поверить в собственный авторитет

Своих физических чувств (какого именно?)

Самого страха

Другие виды страха

БАРОМЕТР ПОВЕДЕНИЯ

ВЫБОР		
	СОЗНАТЕЛЬНЫЙ	ПРИЯТИЕ Видящий варианты • Идущий навстречу Оптимистичный • Принимающий Адаптирующийся • Знающий себе цену Достойный признания • Открытый
		АНТАГОНИЗМ Усматривающий атаку • Отмахивающийся Сомневающийся • Заваленный делами Досаждаемый • Возмущенный Противостоящий • Неадекватный
		СТРЕМЛЕНИЕ Способный принимать • Адекватный Подготовленный • Ответственный Всееляющий бодрость • Восполнивший силы Воодушевленный • Сознательно действующий
		ГНЕВ Негодующий • Взбешенный Сдерживающий ярость • Обозленный Закипающий от гнева • Пылающий гневом Готовый напасть • Невменяемый
		ИНТЕРЕС Увлеченный • Расположенный к... Необходимый • Радушно принятый Имеющий способности • Высоко ценимый Незаменяемый • Участливый
		ОБИДА Страдающий • Стесняющийся Раненый • Искользованный Неоцененный • Отвергаемый Онемевший • Оскорбленный
	ПОДСОЗНАТЕЛЬНЫЙ	ЭНТУЗИАЗМ Радующийся жизни • Лиюющий Восхищенный • Притягательный Упоенный • Предвкушающий Полный энергии • Доверяющий
		ВРАЖДЕБНОСТЬ Запрещающий себе радость • Уязвленный Обманутый • Несостоявшийся Обделенный • Язвительный Жаждающий мести • Ущемляющий
		УВЕРЕННОСТЬ Мотивированный • Готовый рискнуть Охраняемый провидением • Смело действующий Уверенный в себе • Интуитивно знающий Любящий • Гордый достигнутым
		СТРАХ ПОТЕРИ Затоканный • Неуслышанный Ожесточившийся • Разочарованный Под нависшей угрозой • Незамеченный Паникующий • Нежеланный
		РАВЕНСТВО Способный выигрывать • Сотрудничающий Вовлеченный • Целеустремленный Самостоятельный • Заинтересованный Искренний • Плодотворный
		ГОРЕ И ВИНА Преданный (кем-то) • Победенный Исключенный • Неподдерживаемый Самобичующий • Утративший надежды Непризнанный • Сломленный
	ТЕЛЕСНЫЙ	НАСТРОЕННОСТЬ В гармонии с миром • Уступчивый Уравновешенный • Творческий Тонко чувствующий • Умеющий ценить Чутко относящийся • Ласковый
		БЕЗРАЗЛИЧИЕ Пессимистичный • Несдвигаемый Ригидный • Оцепеневший Невосприимчивый • Безучастный Причиняющий боль • Отделенный
		ЕДИНСТВО Умиротворенный • В безопасности Спокойный • В мире и согласии Тепло, разум и дух едины • Удовлетворенный Реализовавшийся • В единстве со Вселенной
		РАЗОБЩЕННОСТЬ Зброшенный • Не любимый никем Непринимаемый • Не ведающий любви Незначимый • В депрессии Болезненный • Покинутый
		ВЫБОР
		НЕТ ВЫБОРА

ГЛАВА 3. Барометр повеления

Стержень метода концепции «Три в Одним» и один из самых красивых и важных его подарков — Барометр поведения. По нему определяется, как в каждой конкретной ситуации живёт человек с точки зрения его эмоций. На какой стороне барометра вы проводите большую часть своего времени (см. Барометр поведения). Устранив груз прошлых негативных переживаний, вы сможете выбрать жизнь на левой его стороне, в благоприятном душевном состоянии.

THE BEHAVIORAL BAROMETER

Когда мы не видим альтернативы в нашей жизни (негативное эмоциональное состояние) — мы испытываем АНТАГОНИЗМ. Не устранённый антагонизм ведёт к ГНЕВУ, ГНЕВ к ОБИДЕ, к ВРАЖДЕБНОСТИ, к СТРАХУ ПОТЕРИ, к ГОРЮ и ВИНЕ. Дальше мы испытываем торможение в БЕЗРАЗЛИЧИИ, спускаемся до РАЗОБЩЁННОСТИ и оказываемся в ситуации ОТСУТСТВИЕ ВЫБОРА. Мы не знаем имеем ли мы другую возможность действия.

Другой стороной модели (Благоприятное душевное состояние) является состояние ВЫБОРА (левая сторона барометра). Если мы принимаем ситуацию как она есть (ПРИНЯТИЕ), мы желаем (ЖЕЛАНИЕ) и открыты для оценки вариантов развития данной ситуации; это настроение перерастает в ИНТЕРЕС. Успех приводит к ЭНТУЗИАЗМУ, который развивается в УВЕРЕННОСТЬ. Что именно происходит, не имеет значения — мы можем управлять ситуацией. Теперь мы испытываем ощущение РАВЕНСТВА, которое влечет НАСТРОЕННОСТЬ на ситуацию — мы «припеваем», «ловим волну». Затем мы достигаем ЕДИНСТВА с ситуацией или окружением, что даёт нам ВЫБОР в нашей жизни.

Под каждой из главных категорий вы найдете восемь субкатегорий, которые определяют более точно, как мы проживаем данную ситуацию с эмоциональной точки зрения.

В Барометре 3 уровня:

- 1. СОЗНАНИЕ** — поведение ориентировано на текущий момент, ощущения и представления настоящего времени.
- 2. ПОДСОЗНАНИЕ** — поведение ориентировано на системы убеждений, ощущения прошедшего времени.
- 3. ТЕЛО** — поведение ориентировано на клеточную память, постоянные ощущения.

Когда какая-либо ситуация возникает в первый раз, мы воспринимаем её

в настоящем времени. Если мы не разрешаем её за определенный период времени, то позволяем её влиянию проникнуть через, например, АНТАГОНИЗМ к ощущению себя Суевливым, Озадаченным, Обременённым, Раздосадованным и т. д., пока это влияние не достигнет подсознания, ориентированного на системы убеждений и восприятия прошедшего времени. **Это уровень глубже. Если мы не разрешим проблему здесь, то опускаемся на уровень ТЕЛА (клеточной памяти) и, наконец, доходим до положения НЕТ ВЫБОРА Погрязнув в ГОРЕ и ВИНЕ, мы ощущаем себя жертвами: горе мне!**

Каждый может справиться со мной. Мы уже не отвечаем ни за что, потому что думаем, что не имеем выбора в нашей ситуации (окружении). **«Я не только жертва обстоятельств, у меня нет выбора».** Эта позиция приводит к болезням нашего организма. Вы не чувствуете мира в душе.

Где эмоционально проводите вы большую часть времени, на какой стороне барометра? А где находится наше общество — наш мир? Выяснив с пациентом его проблему, мы проверяем Барометр поведения, чтобы посмотреть как человек оценивает эту проблему эмоционально. Затем мы начинаем процесс рассеивания стресса, чтобы увидеть, когда и где мозг и тело перекрыли энергетический канал, а наш компьютер (мозг) блокировал пережигание. Чтобы завершить процесс устранения негативного эмоционального состояния, может понадобиться провести несколько этапов рассеивания. Освободив пучок нейронов (клеточную память), мы возбуждаем тем самым противоположное благоприятное душевное состояние. Разрядив ситуацию (устранив стресс), мы начинаем действовать активно, а не обращаемся каждый раз к прошлым страхам и убеждениям, которые перекрывали энергетический канал из-за того, что причиняемое жизнью страдание было слишком велико.

После того как пациенты прошли несколько этапов рассеивания стрессов, они в состоянии освободиться от негативного эмоционального заряда (стресса) в своих основных переживаниях (по поводу денег, карьеры, взаимоотношений и т. д.) и пробудиться к процессу постепенного перехода па левую сторону барометра. Они больше не жертвы, но берут на себя ответственность за свою жизнь и живут по большей части в любви и мире. Это — удивительное священнодействие восхождения. Это не означает, что мы никогда не чувствуем раздражения, возмущения, горя, и вины, к разобщённости снова — но большую часть времени мы живём в гармонии и мире.

Можете ли вы представить себе мир, где все живут в благоприятном

душевном состоянии? Я могу и была очевидцем сотен таких видоизменений. Для этого и ведётся вся наша работа.

Барометр поведения — эффективное орудие, даже если вы не знаете многих наших техник устранения стресса. Одна из моих пациенток (80-ти лет) внимательно выслушала лекцию о барометре поведения, на которой я раздала каждому по его копии. Однажды утром на следующей неделе она проснулась в ужасном настроении. Её дочь спросила: «Что с тобой, мама? Ты сегодня не такая как обычно»

На следующий день она появилась счастливая и рассказала следующее: «Я посмотрела по барометру, где я нахожусь, провела лобно-затылочную коррекцию и оказалась на стороне «Благоприятного душевного состояния» Многие из нас знают, что существует другая сторона медали. Барометр позволяет нам узнать другой способ бытия, лучший способ жизни. Он как бы ориентирует нас, чтобы мы жили наполненной жизнью, были теми, кто мы есть на самом деле, чувствовали ответственность за каждое мгновение нашей жизни и стали творческими существами с безграничными возможностями.

ГЛАВА 4. Что такое рассеивание стрессов?

Стресс — крик о помощи... Когда обстоятельства становятся невыносимыми, запускается цепная реакция. Стресс будет проявляться теперь в разрушении физической и(или) эмоциональной сферы. Для точного определения эмоции и рода её физического блокирования мы применяем **«кинетическую обратную связь»**, или **«мышечное тестирование»**. Это способ взаимодействия с вашим собственным биокомпьютером. Кинетическая обратная связь может быть использована для определения областей стресса и сбоев в системах тела (психики) и помогает в повышении и совершенствовании их уровня функционирования.

Идея кинетической обратной связи подобна идее биологической обратной связи. В биологической обратной связи для определения и воздействия на функционирование систем тела (психики) применяют тренажеры, а кинетическая обратная связь для тех же самых целей использует собственные мышцы тела. **Так как каждый из нас уникален, единственный достоверный источник информации о вас — вы сами.** Суждения, образование и опыт редко выражают внутреннюю суть человека непосредственно, но точное мышечное тестирование, судя по полученным нами результатам, дает ответ с 97% надежности.

Пациент может обратиться к нам с намерением работать над конкретными проблемами используя методику кинезиологии. Например, чтобы читать осмысленно, быстро считать, хорошо играть на пианино, достичь взаимопонимания с окружающими, избегать стрессов на работе, покончить с откладыванием дел со дня на день или стать обеспеченным человеком.

Из-за страха, боли или страха боли, которые заключены на глубинном уровне нашего тела (психики), у нас возникает блокировка, которая препятствует току энергии от мозга к телу и наоборот. Когда складывается определенная ситуация, при которой мы испытываем стресс, (негативный эмоциональный заряд), мы уходим в задние отделы полушарий головного мозга, чтобы выжить (реакция «каленого рефлекса» для сохранения жизни), и не имеем никакой альтернативы, никакой возможности взять ситуацию в свои руки. Мы глухи, немые и слепы при данных обстоятельствах — наш ай-кью (коэффициент интеллектуальности) сведен к нулю.

Пример: «Я никогда не буду говорить моим детям то, что моя мама говорила мне!»

Угадайте, как будут развиваться события?! Когда возникнет ситуация, подобная той, которую вы переживали с ребенком, слова вылетят сами, интонация матери повторится в точности, прежде чем вы это осознаете. Наши дети, возможно, со временем будут, как попугаи, повторять наши слова.

Кинезиология даёт возможность с помощью мягкой ненасильственной техники определить, где и когда энергетический канал был перекрыт. Затем мы можем при помощи различных комплексных упражнений, нейровазикалярного точечного массажа, нейролимфатического массажа и т. д. активизировать энергию мозга или тела, чтобы восстановить её ток. Ваше тело (психика) — самый удивительный организм, который когда-либо был создан. Он направляет нас, говорит нам что делать и когда остановиться.

В среднем рассеивание стресса занимает около 1 часа. После того как ситуация определена, мы смотрим по Барометру, какие главные и специфические эмоции лежат в её основе.

Например: АНТАГОНИЗМ (раздосадованный); ГНЕВ (разъяренный); ВРАЖДЕБНОСТЬ (обманутый). Затем мы определяем, где перекрывается энергия в настоящее время (например: поле зрения — взгляд опущен вниз) и корректируем её ток. Потом мы возвращаемся по возрасту к тому времени, когда эта эмоция возникла первоначально. **Это не гипноз** — просто мозг-компьютер даёт нам ответ, где и

когда энергия была перекрыта. Когда уровень стресса для данной проблемы упадет до нуля, сеанс завершен.

Иногда может быть назначено в течение нескольких недель делать просто укрепляющие упражнения. Мы, как пианино, которое расстроилось (наша система нервных пучков), нуждаемся в восстановлении звучания.

Сколько сеансов вы захотите пройти, зависит от того, насколько хорошо настроенным инструментом вы хотите быть. Накопление изменений может занять несколько недель.

После сеанса большинство людей чувствуют, что напряжение, сковывавшее их, ушло. Многие рассказывают, что они освободились от факторов стресса, которые тяготили их почти с самого рождения — таких, как страх быть брошенным, быть нелюбимым или страх физической боли. Через некоторое время на поверхность выходит следующая проблема, над которой требуется работать; иногда перерыв слишком короток.

Но этот процесс — бесконечная спираль вверх в вашем пути к более полной и полноценной жизни.

Это удивительное и благодарное переживание, цель которого — облегчить рождение того прекрасного, блестящего творческого существа, каковыми мы все являемся внутри, снять напластования стереотипов — страхов, окутывающих наше истинное бытие. И тогда нашей целью становится жить наполненной жизнью, быть теми, кто мы есть на самом деле, чувствовать ответственность за каждый миг своей жизни и превратиться в творческих людей с безграничными возможностями.

ТРОПИНКА В МОЕ СЕРДЦЕ

«Странные вещи стали случаться с тех пор, как вы появились...

Я пытаюсь понять

магию происходящего...

Мудрецы улыбаются, и слышу их голос:

«Загляни в сердце своей души, и осветится путь».

Вот оно... Это мой шанс быть счастливой... Я принимаю его...

Не забочусь о том, что думать и говорить.

Я готова поставить на карту все... показаться безумной,

Время пришло быть искренней перед самой собой.

Верю в ваш дух любви... сердце мое ведет меня.

Я Феникс сейчас, восстающий... из пепла и праха к небесам.

Я имею все золотые ключи...

Прохожу, танцуя, затворы, чтобы

постигнуть этот магический дух Любви.

Странные вещи стали случаться с тех пор, как вы появились...

Я никогда не переживала такого.

Никогда не хотелось смеяться так искренне и беззаботно...

магия, радостная магия моего сердца освещает мне путь.

Явью становятся все мои мечты.

Это пришло наше время жить... наше время радоваться дару Любви...

Время воссиять солнцем с высоты.

О, я принимаю чудо Любви.!

О, я принимаю чудо Любви.

Сегодня становятся явью наши мечты.»

Линн Бегли

ГЛАВА 5. ИНТЕРВЬЮ

Несколько слов о моих пациентах.

Среди моих пациентов — люди самых разных профессий, возрастов, интересов и талантов. Им присущи те же потребности, что и людям всего мира. Еще раз подчеркну, что возможности человека безграничны, и мы обнаруживаем это, когда начинаем восстанавливать ток его энергии. Ведь в настоящее время мы пользуемся только малой частью нашего мозга.

В книге приводятся несистематизированные интервью с моими пациентами за несколько месяцев соответственно сделанным мною записям. Изменены лишь имена. Трудно остановить разговор — кажется, он может продолжаться бесконечно. У меня есть намного больше свидетельств об успехе, но время и объем книги потребовали остановиться.

Большинство сеансов приносят положительные результаты сразу же. Причины же отсутствия положительных результатов, что случается редко, могут заключаться в следующем:

1. Пациенты не делают восстановительных упражнений. Наш организм (тело, психика) — сложнейший инструмент. Мы уже сравнивали его с пианино, которое простояло расстроенным очень долгое время. Оно может требовать нескольких настроек одна за другой или ежедневных укрепляющих упражнений, чтобы струны смогли привыкнуть к новому состоянию.

2. Пациенты пришли на сеанс под нажимом и не оказались понастоящему вовлечёнными в процесс восстановления тока энергии.

3. Некоторые не хотят расстаться со своими раздражением и страхами.

4. Другие не прошли достаточное количество сеансов для полного устранения следов давних сильных стрессов.

5. Не хотят признать изменения.

6. Наконец, пациенты попали под влияние того же самого негативного окружения, которое снова вернуло им прежние страхи.

Итак, вы наши желанные гости в мире освобождения от стресса.

Сьюзен. Страх перед другими людьми.

Кэрл. Сьюзен, что же произошло после того, как мы с Вами провели рассеивание стресса?

Сьюзен. На сеансе выяснилось, что мой главный страх — страх перед людьми. Раньше я не понимала, что боюсь людей.

На следующий день я должна была присутствовать на очень важном собрании, причем обычно на встречи подобного рода я являлась предельно точно, если не сказать, заранее.

Кэрл. *Почему Вы старались приходить на собрания заранее?*

Сьюзен. Чтобы не пришлось войти и почувствовать, как все обернулись и посмотрели на меня. На этой встрече были также очень высокопоставленные лица нашего округа. Собрания проводились раз в месяц в течение всего года. В этот особенный день я провозилась с детьми, не успела на автобус, и тому подобное. Было очевидно, что я опаздываю. Я опаздывала намного почти на полтора часа! Доехав за полчаса (я даже не обратила тогда на это внимания), я совершенно не чувствовала напряжения. Когда я вошла (сразу, как вошла) все повернулись и посмотрели на меня. Я села, и собрание было продолжено. Тогда я как-то не думала о происходящем, но день спустя это обрушилось на меня, будто кирпичная стена. Я не могла поверить, что не испытывала ни жуткого волнения, ни тревоги, опоздав и чувствуя на себе взгляды людей. То, что я смогла запросто войти, открыть дверь, нисколечко не дрожа и не нервничая, сесть и забыть о происшедшем, было в высшей степени необычно. Раньше никогда не случалось, чтобы я вела себя так непринужденно в подобной ситуации.

Кэрл. *Сьюзен, это было по крайней мере год назад, а Вы посещаете такие собрания каждый месяц. Как Вы себя с тех пор при этом чувствовали?*

Сьюзен. С тех пор я опаздывала и не испытывала при этом никакого страха. Чувствовала себя совершенно непринужденно. И совсем не испытывала беспокойства в новых ситуациях, когда взгляды людей обращались на меня. Раньше я чувствовала себя очень смущенной и очень, очень «не в своей тарелке». А сейчас мне кажется, что я в состоянии управлять подобными ситуациями, входить и встречать взгляды людей, не испытывая никакого беспокойства при этом.

Элейн. **Страх перед властными, с непререкаемым авторитетом, людьми**

Кэрл. *Расскажите, пожалуйста, о первом сеансе рассеивания стресса.*

Что Вы чувствовали после и что изменилось в Вас?

Элейн. Я хочу начать с небольшой предыстории. Три с половиной года я работала с психотерапевтом, пытаюсь понять, почему мне так не везёт в жизни и почему я так несчастна. Я обнаружила и осознала множество проблем, но испытывала трудности с их разрешением. Я думала, что мне стало лучше, пока

не возникла необходимость переехать. Возвратиться на то место, которое я ненавижу. Жить рядом с родителями моего мужа.

После нашего первого сеанса я увидела, что имею выбор. Поняла, что, если мне не нравится, как моя свекровь воспитывает моих детей, я могу сказать ей об этом. Я могу сказать, что им нельзя есть сладости, пирожные и мороженое всякий раз, когда они приходят к ней. Я просто могу не позволить им идти к ней, если она будет продолжать угощать их этим. Она не хуже меня знает, что эти вещи детям вредны. Я поняла, что могу теперь сказать ей, что не хочу, чтобы они смотрели фильмы о жестокости и насилии, но могут смотреть передачи о природе, о жизни, которые учат чуткости и воспитывают доброту.

Я могла также сказать ей, что не испытываю удовольствия от общения с её друзьями и знакомыми, что имею право выбора. После первого сеанса я без боязни и волнения совершила путешествие в 1500 миль и отнеслась к этой 1500-мильной поездке как к исследованию и игре, смотрела на неё как на возможность получить новые впечатления и отдохнуть вместе с детьми. Я ощутила себя вдруг обладающей большими возможностями и более спокойной, чем долгие годы до этого. Возвращаться назад, к старому было не интересно. И раньше я тоже высказывала свекрови свое мнение, не согласное с её точкой зрения. Но теперь я знала, как именно сказать ей, подобрать подходящие слова, которые она могла бы понять и знать при этом, что я всегда люблю её и забочусь о ней, одновременно принимая её и понимая, почему она такая. Я рассказала мужу о нашем сеансе и свидании с Кэрл. Провела параллель между моей и его семьей. Рассказала ему о том, что моя бабушка считалась главой семьи, о том, какой властной она была и как ужасны были отношения между нею и дедушкой. Бабушка и дедушка всё время безобразно воевали друг с другом. И совершенно те же самые отношения сложились у моих свекра и свекрови. Это не те отношения, которые приносят радость мне или от которых получают удовольствие они. Я сказала ему об этом, об этих параллелях, и вот, через шесть или восемь месяцев после нашего переезда, возвращения я обнаружила, что он порвал со своей зависимостью от родителей. Он больше не звонил им каждую минуту. Мы разговаривали с ними только изредка. Мы перестали встречаться с ними каждую неделю. Могли увидеться с ними раз в две или три недели. Случилось даже так, что мы собирались уехать на следующей неделе в отпуск, и его мать не знала об этом до последнего воскресенья, когда я ей сказала, всего за пять дней до начала путешествия. Это было поистине откровением, которое донесло до

сознания мужа то, что он вполне может жить независимо от них. Разумеется, я живу совершенно независимо от них. Я не трачу много времени на общение с ними. Мои дети не проводят у них большую часть времени, но когда такое случается, то это времяпрепровождение протекает более рационально, нежели до сих пор. Моя свекровь не усаживает их перед телевизором и понимает теперь, что должна давать им доброкачественную пищу. Наконец, она больше не приглашает меня на свои мероприятия, которые мне столь неприятны. Я больше не имею дела с этой стороной её жизни. Я нашла себе друзей, с которыми могу поддерживать хорошие отношения, намного более тесные и тёплые.

Таким образом, после всего лишь одного сеанса произошло множество изменений. Это подтолкнуло меня к серии исследований. Я вернулась к психотерапевту, с которым работала раньше, и снова стала заниматься с ней, думая, что это тоже поможет мне. Она проводила со мной полный анализ моего состояния по часу 4 -5 дней в неделю, беря за час более 100 долларов. Я смотрела на всё это и видела, что скоро разорюсь, такие расходы подрывали наш бюджет. Но главное, я почувствовала, когда начала работать на этом уровне, что нахожусь на пути к эмоциональному банкротству, потому что не могла ничего добиться. Всё, что происходило, я блокировала в себе. Я могла переживать по любому поводу, но не видела пути решения проблемы. Постоянно всё всплывало опять, и я уходила с сеансов в слезах и думала про себя: «Ведь это просто смешно, почему я должна придерживаться этого сценария или такого развития ситуации, если очевидно, что это не приносит мне пользы, но делает меня ещё более взвинченной и тревожной, чем я была раньше?» Тогда я стала расспрашивать людей, которые прошли сеансы рассеивания стрессов и посещали семинары **«Единый мозг»**. У меня завязались отношения с некоторыми из них. Я чувствовала, что должна разрешить много проблем, которые ношу в себе. Моё мироощущение стало намного счастливее со времени проведения первого устранения стресса и я стала способна к выбору, чего не было раньше.

Кэрл. Не могли бы Вы рассказать о результатах после второго сеанса, который мы провели только что?

Элейн. Я работаю консультантом по профилактике заболеваний, и мне нужны новые клиенты. Сегодня я даю интервью, но найти себе место работы не является сейчас моей целью. Однако я открыта и готова к этому, если обстоятельства сложатся в мою пользу.

Три недели назад я разослала письма людям, живущим в Нью-Джерси,

потому что собираюсь опять переехать сюда. Это самое подходящее место для меня. Не знаю, правда, когда это произойдёт, но совсем не беспокоюсь об этом.

Одна из моих проблем — моя тревога (неуверенность) в общении с властными людьми. Я очень беспокоюсь по поводу требований, которые они предъявляют ко мне (я очень беспокоюсь и по поводу высоких и, возможно, недостижимых требований, которые я сама предъявляю к себе). Мне очень трудно общаться с подобными людьми. Это вполне закономерный результат моего воспитания — мой отец физически был, возможно, и не такой уж огромный, но, разумеется, больше меня, когда я была ребенком, и очень пугал меня. Он ругался и кричал, когда мы делали что-нибудь не так, и выказывал очень мало понимания или терпимости. Он никогда не спрашивал у себя: «А как это воспринимает ребенок?» Он не мог посмотреть на вещи глазами ребенка.

Он смотрел на ситуацию лишь с одной точки зрения: «Вы не должны делать это!» — так можно сформулировать этот подход к жизни. Поэтому иметь дело с властными людьми было для меня всегда очень трудно, я очень нервничала в таких ситуациях.

Сеанс с Кэррол помог устранить это. Прежде всего, я поняла, что представляло собой это переживание, и поняла, почему на уровне сознания я была так тревожна, так что мы были в состоянии быстро устранить всё это.

Сеанс помог мне осознать, что я имею выбор и не обязана соглашаться с людьми, навязывающими свою волю, если не хочу. Я могу идти своей собственной дорогой, и миру придется считаться со мной.

Просто я не должна беспокоиться об этом!

Нужная ситуация сложится сама, и, когда это произойдет, я почувствую, и всё станет на свои места, причём, может быть, таким способом, который никогда не казался мне возможным. За 5 мин. мы закончили рассеивание страха перед людьми властными, непререкаемо высказывающими своё мнение, и я безо всякого труда сама провела возврат по возрасту.

Первым я вспомнила эпизод, происшедший 5 лет назад. Один человек, который был 6 футов 6 дюймов роста и весил 300 фунтов, пользовался своими внушительными объёмами, чтобы нагонять страх на людей, в особенности на меня. К тому же он был алкоголик, и теперь я понимаю, что в этом проявлялись его проблемы. Он пользовался алкоголем как способом прожить эту жизнь. Теперь я не имею дела с подобными людьми. Я могу избежать ситуации, которая обещает быть мучительной для меня. Если я вижу, что властный человек

использует эти специфические приёмы, я могу осознать, для чего он это делает. Это проступает его собственная незащищённость.

Второй период моей жизни, к которому я вернулась (примерно 18 лет) был отмечен проблемами во взаимоотношениях с отцом. Я оказалась в состоянии осознать-то, что случилось тогда, было его проблемой, заложенной в его клетках и проявляющейся в его поведении, и я, разумеется, не обязана поддаваться этому. Я могу сейчас, став взрослой, понять и осознать, что отец был человеком, имевшим серьезные проблемы и трудности. И я могла бы любить его за те усилия, которые он делал и знать, что он не умел поступать по-другому. Мы быстро устранили проблему. И я очень многого ожидаю также от этого рабочего интервью, зная, что это должно принести большую пользу, неважно, каким путем это будет осуществлено.

Кэрл. *Мне хотелось бы добавить, что мой друг Элейн выглядит на 20 лет моложе, чем год назад на первом сеансе рассеивания стресса. У вас есть какие-нибудь комментарии к этому?*

Элейн. Это правда. Я слышала об этом и от других.

В июле мы на пароме плыли по озеру Мичиган. Мои попутчики разговаривали о Нейле Армстронге, высадившемся на Луну в 1969г. Я упомянула что в 1969 г. мне случилось ехать на поезде по Танзании. Один из министров парламента пригласил всех американцев, путешествовавших во втором классе, пройти в первый, так что мы смогли послушать Би-би-си и своими ушами услышать первые слова Нейла Армстронга: «Один маленький шаг для человека — гигантский шаг для человечества».

Мой попутчик обернулся ко мне и произнес: «Вам не может быть столько лет»! Я сказала просто: «Благодарю вас»! Это правда, что люди подходят ко мне и говорят, что я вся свечусь и выгляжу потрясающе. Три недели назад мы сделали фотографии. Когда мы рассматривали их, муж обернулся ко мне и сказал: «Знаешь, самое удивительное в этих снимках то, что ты такая светящаяся, от тебя прямо исходит сияние». Это правда, и я объясняю это тем, что оказалась в состоянии выбросить кучу мусора, которую носила в себе много лет. Избавившись от этого хлама, я могу жить в настоящем и не позволять прошедшему «подставлять мне ножку». У меня есть выбор. Я всегда могу найти что-то ещё, если это окажется мне неподходящим.

Кэрл. *На наших лицах очень ясно отражаются все наши стрессы; Ваше лицо очень спокойно по сравнению с тем, что было меньше*

года назад. Это — прекрасный способ омолодить своё лицо, да к тому же без всякого хирургического вмешательства! Большое Вам спасибо ещё раз.

Эмили. Дислексия

Кэрл. *Расскажите, пожалуйста, о Вашем опыте рассеивания стрессов — как Вы чувствовали себя до и затем после?*

Эмили. Первый сеанс был очень драматичный для меня, потому что большую часть своей жизни я была подвержена дислексии. Я не знала этого, пока не поступила в колледж, где преподаватель и обнаружил это. Я никогда должным образом не пересекала среднюю линию тела, мозга, а теперь я делаю это каждый день.

В моей профессиональной и личной жизни произошли большие перемены. Мне теперь не нужно использовать те маленькие хитрости, к которым я прибегала раньше. Я могу пользоваться часами, а раньше не могла. Могу звонить по телефону. До сеанса рассеивания стресса, когда я уставала, то могла пользоваться только дисковым аппаратом. Теперь могу и кнопочным. Раньше пятерки, тройки, девятки, восьмерки, единицы сводили меня с ума. На кнопочном аппарате надо набирать 1, 2, 3, 4, 5 и 6, 6 могло оказаться 9, а 9 находится прямо под 6. Цифра могла исчезнуть куда-то, могла оказаться или 8, или 3.

На втором сеансе была работа над страхами. Я не подозревала, что так боялась всего. Этот сеанс повлиял главным образом на отношение к деньгам. Я чувствую себя так, будто я — лучший специалист, что получила плату за свой труд и что вполне достойна этого.

При третьей встрече мы работали над приступами жара (hot flashes). Они делали меня совершенно больной. Это иногда случается со мной и сейчас, но паника перед приступами или во время них исчезла. Я до сих пор испытываю дискомфорт и ухудшение и знаю, что приступ приближается, но раньше я ещё и паниковала при этом. Автоматически поднималось давление, дыхание учащалось. Теперь это ушло. Хотя приступы случаются, я отношусь к ним спокойно, и Они практически не так уж беспокоят меня.

Теперь я себе нравлюсь. Я всегда любила себя, но теперь люблю себя даже больше, и не беспокоюсь насчет денег. Я была одинока очень много лет и знаю, что останусь одинокой до конца своей жизни, и мне не нравится быть бедной. Я понимаю и принимаю, что должна полностью содержать себя сама — 24 часа

в день, 365 дней в году. В общем, со всем этим стало намного лучше.

Кэрл. *Чудесно, спасибо большое.*

Синди. **Страх неудачи**

Синди. Я, как и сотни других людей, знаю, что этот визит совсем не обязательно держать в тайне. Это мое второе посещение Кэрл. Когда я пришла в первый раз, пять недель назад, у меня было ректальное кровотечение, расстройство кишечника. Я была подвержена частым приступам колита, которые сопровождались такими кровотечениями, что мой гемоглобин, как следовало из результатов анализа, был намного ниже нормы, и мне сказали, что требуется переливание крови.

Побуждаемая собственным опытом и своим пониманием того, как эмоции и наши скрытые убеждения поражают наше тело, я обратилась к Кэрл. После рассеивания эмоционального стресса, длившегося около часа, прошло 24 часа. В течение 24 часов я чувствовала себя хуже, а затем — потрясающее улучшение.

Кэрл. *И каковы были эти изменения?*

Синди. Прекратилось кровотечение. Расстройство кишечника стало беспокоить намного реже. Теперь я могу точно проследить зависимость: расстройство кишечника начнется, если будет нарушено мое эмоциональное равновесие, т.е. могу определить причину своего состояния.

Я ещё не делала повторного анализа крови, но и без этого у меня есть о чем рассказать, Я имею в виду, что ещё помню, на кого была похожа при гемоглобине ниже нормы. Я еле волочила ноги. Нужно было сделать усилие, чтобы встать утром или лечь вечером спать, а через неделю после сеанса — нет, даже меньше, чем через неделю я чувствовала себя лучше. К тому же я принимала железо, а теперь больше не принимаю его. Я просто выбросила его! Спросите меня ещё о чем-нибудь.

Кэрл. *Вы заметили множество физических изменений. А как на счет эмоциональных?*

Синди. Я чувствовала себя «на седьмом небе». Думала, что все мои проблемы решены. Эмоционально, физически, интеллектуально я чувствовала себя превосходно, мне предлагали работу, что окончательно разогнало мое уныние и возродило меня, и я подумала: смотри-ка, я свободна, а это — то самое, чем я хочу заниматься, но потом всё развалилось из-за плохих отношений с собственной сестрой, с которой вместе живу. Я никогда раньше над этим не задумывалась, те-

перь же эти отношения снова ввергли меня в хаос. Я подумала: «Хорошо, понятно, я не могу быть счастливой, когда преуспеваю. Я должна потерпеть неудачу.

Кэрл. *А Ваша система убеждений, которой Вы, возможно, закрыли дорогу назад, содержит в себе убеждение положения о том, что Вы неудачница?*

Синди. О, да! И что мне необходимо потерпеть неудачу, и что я заслужила неудачу, но это не стереотипы моих ранних лет. В первые 20 и даже до 30 лет моей жизни я делала всё, что хотела делать, и была счастлива. Я часто повторяю, что если бы я когда-нибудь написала автобиографию, я сравнила бы свои 30 лет со свежим ветерком, потому что всё шло хорошо, а в последние 20 лет ситуация постепенно ухудшается. Всё всегда начинается не так. Возможности для успеха открываются, но я никогда его не достигаю. Я поняла это прошлым летом.

Кэрл. *Вы сами себя настраиваете!*

Синди. Но я не могу переломить это, И вот я здесь, чтобы все изменить.

Кэрл. *С помощью рассеивания стресса?*

Синди. Ну да! И надеюсь на успех, т.е. я даже не сомневаюсь в нем.

Кэрл. *Я получила от Синди письмо с благодарностью за мою работу. Она пишет, что стала счастливее, ей более, чем когда-либо, удается реализовать свои замыслы. Она прошла четыре сеанса.*

Дженис. *Аллергия.*

Одной из основных эмоциональных причин аллергии, с чем чаще всего встречаются кинезиологи, является непритие себя или других.

Кэрл. *Дженис, расскажите, пожалуйста, что произошло, когда Вы пришли ко мне в ноябре прошлого года, и мы провели очень краткий сеанс?*

Дженис. Я привела на сеанс своего сына. Он был неспособен учиться и был очень возбудим. Кэрл поработала с ним и помогла ему. Она пригласила меня в тот день позавтракать вместе с ней, и я ответила: «К сожалению, я не могу есть, у меня проблемы с усвоением молока». Она сказала: «Превосходно!» Я недоумевала: «Что, по Вашему мнению, «превосходно»?» Кэрл ответила: «Я могу Вам помочь».

Кэрл. *Как много времени заняла коррекция?*

Дженис. О, это отняло около минуты.

Кэрл. Как проявилось то, что Вы стали усваивать молоко? Как Вы узнали, что у Вас молочная непереносимость?

Дженис. Она мучила меня уже 15 или 20 лет. Если я съедала кусочек чего-нибудь молочного, у меня сразу же начинались спазмы в желудке. А потом — расстройство кишечника.

Кэрл. От масла, молока, сыра и т.п.?

Дженис. Да, от йогурта, от всего. Я должна была читать все этикетки. «Сухое печенье содержит обезжиренное сухое молоко». Я должна была всё учитывать. Когда же случалось есть эту пищу, я принимала средство, называющееся «молочное пищеварительное», потому что врач сказал, что у меня отсутствуют энзимы, ответственные за переваривание молочных продуктов. Мы же с Вами откорректировали это за одну минуту. Я не могла в это поверить.

Кэрл. Что произошло сразу после коррекции?

Дженис. Вы дали мне попробовать масла. Я попробовала его... и ничего.

Кэрл. А вечером на ужин мы ели ласанью с рикоттой и сыр моццареллу. Что произошло, когда Вы ели это?

Дженис. Ничего, я чувствовала себя превосходно.

Кэрл. Вы вернулись домой, и Вы праздновали вместе со своей семьей День Благодарения. Какова была их реакция?

Дженис. Они не могли поверить, что я ела эти продукты и не принимала при этом свои пилюли. Они уже так привыкли видеть, что я глотаю таблетки.

Кэрл. С тех пор прошло уже около полутора лет. Как у Вас с тех пор с молочными продуктами?

Дженис. Великолепно. Я могу есть и пить всё, что угодно.

Кэрл. Мы вчера завтракали вместе, и Вы налили стакан молока, добавили туда травяной отвар и выпили. Полтора года назад Вы не могли это проделать безболезненно.

Дженис. Да, это правда.

Кэрл. Дженис, Вы теперь в состоянии есть любые молочные продукты, не принимая при этом таблетки. А заметили ли Вы ещё какие-нибудь изменения после того, как мы провели с Вами еще несколько сеансов?

Дженис. О, да! Было одно очень важное для меня изменение, коснувшееся всей семьи. Мой сын стал гораздо более спокойным.

Кэрл. Вашему сыну девять лет?

Дженис. Десять. Он теперь намного спокойнее. Начал лучше учиться. Однако мы ещё многое должны сделать.

Кэрл. *Он очень артистичный, талантливый ребенок. Бывает ли ему в школе скучно?*

Дженис. Да, ему бывает очень скучно.

Кэрл. *Он не видит применения своим способностям?*

Дженис. Да. Но у нас всех другое отношение к этому. Я теперь отношусь к этому намного спокойнее и думаю, что именно это влияет на всех моих домашних.

Джим. **Возмущение**

Кэрл. *Джим, две недели назад мы работали с возмущением, которое Вы испытывали и которое, очевидно, очень старались подавить. До сих пор оно было скрыто от посторонних глаз. Вы заметили какие-нибудь изменения после сеанса рассеивания стресса?*

Джим. Да, в тот же день. Мне позвонили два моих клиента, и я вдруг обнаружил, что испытываю большой подъем сил, я был словно окрылен успехом. Это было необъяснимо, потому что я вовсе не заключил никакой выгодной сделки: ничто реально не могло послужить толчком к подобным ощущениям.

Кэрл. *Вы не делали сознательных усилий, чтобы расслабиться и быть довольным собой, как в прошлом?*

Джим. Нет, никаких усилий. Мой компаньон Джон позвонил мне после того, как я был на сеансе (Джон тоже пациент Кэрл). Мы немного поговорили, наконец он сказал: «Что такое сотворила с тобой Кэрл?» Я был полон сил, очень возбужден, знаете, очень, энергичен и деятелен — кипуче деятелен. Вот слово, которое было применимо ко мне в это время. Это было удивительно — поведение, совершенно мне не свойственное.

Кэрл. *Теперь это поведение присуще Вам. Просто вся Ваша воля к жизни была блокирована, скрыта под системами убеждений, так что Вы не могли быть счастливы.*

■ **Джим.** Да, я должен был чуть ли не сдерживать свою волю! Это никогда не анализировалось мною с профессиональной точки зрения. После того как я побывал у Вас, я занимался в группе терапии, и удостоверился, что оставляю группу, в которой занимаются тем, над чем я уже работал. Сейчас, уйдя из группы терапии, я совершенно уверен, что поступил правильно.

Кэрл. *Как долго Вы посещали группу терапии?*

Джим. Год. Чуть больше года.

Кэрл. *Могли бы Вы сказать, какой продолжительности занятиям в группе терапии соответствует один сеанс рассеивания стрессов?*

Джим. Ну, наверно, как шесть месяцев занятий.

Кэрл. *Один сеанс?*

Джим. Да, по крайней мере. Трудно сравнивать, потому что я чувствовал себя совсем по-другому после сеанса. Но я не прилагал к этому никаких усилий.

Кэрл. *Это действует очень мягко...*

Джим. Я не чувствовал, будто что-то делал, и, тем не менее, получил так много пользы.

Кэрл. *Потому что была изменена заданная Вами программа и ток энергии восстановился.*

Джим. Да, это было в самом деле здорово.

Джейн. **Раздражение, фрустрация, депрессия**

Кэрл. *Джейн, расскажите немного об изменениях, которые Вы ощутили после того как прошли несколько сеансов? Может быть Вы вспомните, как Вы себя чувствовали, когда впервые пришли ко мне, и о результатах этого посещения?*

Джейн. Хорошо. Первое, что производило неизгладимое впечатление, это невероятное ощущение мира, исходящее от Вас — умиротворённого, счастливого человека. Это в самом деле поразило меня. Я подумала, что, если Вы столь умиротворены и гармоничны, значит, Вы действительно знаете, как жить правильно. Это очень много значит для меня — пример, который подают люди, и как они ведут себя. Могу я сказать об этом для записи? Хорошо, о чем ещё рассказать?

Кэрл. *Какие изменения Вы заметили? Как Вы себя чувствовали, когда впервые пришли ко мне, и какие изменения, имевшие непосредственное отношение к нашей работе, Вы могли бы назвать?*

Джейн. Я знала, что в моей жизни, очевидно, могло бы произойти множество приятных для меня вещей, и знала также, что сама не позволяю им произойти. Я чувствовала себя очень зажатой.

Кэрл протестировала меня, мы провели сеанс рассеивания стрессов. Я была поражена мягкостью и ненасильственностью действий, в результате которых были просто вычеркнуты из моей жизни множество неприятных переживаний. Когда

Кэрол в первый раз проверила мою энергию, я была закрыта, заблокирована на одной стороне своего мозга, и она восстановила ток энергии. После этого я снова перестала ощущать напряженность в своем теле и почувствовала себя очень спокойно. Но, пожалуй, больше всего меня изумило то, что, когда после сеанса я зашла в ванную, мое лицо выглядело совершенно по-другому. Я вышла и спросила: «Кэрол, это мои *фантазии*, или правда мое лицо изменилось?» Она ответила: «Да, ваше лицо действительно совершенно изменилось». По дороге домой я зашла к маме, и она не могла прийти в себя от удивления по поводу того, как выглядит мое лицо — как хорошо я выгляжу и насколько я изменилась. Все мои друзья отметили это в тот же вечер или на следующий день и обратили внимание на изменения в строении моего лица. Что вся грусть и напряжение, старившие меня, совершенно исчезли. Теперь я выглядела намного более спокойной.

После первого же сеанса мои отношения с людьми стали изменяться: прояснялись тяжелые и напряженные отношения, находили разрешение множество различных негативных ситуаций, происходящих в моей жизни. Ко мне вдруг снова пришло осознание тех вещей, которые преследовали меня. Повторность осознания пережитого появилась вследствие проведенных сеансов. У меня снова были клиенты (фактически же я не работала с клиентами уже два месяца). До сеансов я чувствовала себя подавленной, раздражительной и измученной, совершенно отчаявшейся. Сил почти совсем не было. Не покидало ощущение, что я реально не была ещё включена в свою собственную жизнь. Дело в том, что три года назад я попала в автомобильную катастрофу, моё тело вылечили, но эмоционально я была очень травмирована, переживала депрессию, испытывала раздражение и обиду. Временами я была очень недовольна собой и печальна. Большую часть времени была очень напряженной. Когда Кэрол поработала со мной на нашем первом сеансе, я обнаружила, что травма от катастрофы устранена, и именно поэтому мое лицо изменилось. Изменения были невероятны! Напряжение, вызванное автомобильной катастрофой прошло. Я больше не испытывала раздражение, или боль, или подавленность, спокойствие и умиротворенность постепенно возвращались. Так я снова начала работать с клиентами, стала получать удовольствие от чтения книг. Казалось даже, что нужные книги сами приходят ко мне с требующейся информацией. Я начала понимать, чем мешала сама себе. И какие конструктивные шаги необходимо предпринять, чтобы изменить это. Я больше не реагировала на происходящее излишне эмоционально.

Если что-то случалось, я не испытывала подавленности, раздражения или боли. Не нервничала по этому поводу, не становилась напряженной. Я снова была очень спокойной и действовала трезво. Я могла управлять своими эмоциями. Действовала правильно и надлежащим образом. Похоже на то, как если бы человек, прикованный у подножия горы и имевший поэтому очень ограниченное поле зрения, вдруг оказался в состоянии подняться на вершину, и ему открылся невероятный вид — вся его жизнь, и что он может сделать более рационально, чтобы избежать ловушек. Удивляло и то, как люди стали относиться ко мне. Мои друзья говорили, что им стало намного легче рядом со мной, что я перестала быть слишком поглощенной собственными ощущениями, что я стала прислушиваться к их словам, во мне снова проснулся интерес к жизни. Я снова стала получать удовольствие от работы. Стала обращать внимание на то и заниматься тем, что мне было приятно и что я в своё время забросила, даже не заметив этого. Например, я начала снова ходить на пляж, потому что получала от этого удовольствие. Пришло ощущение настоящей жизни и счастья.

Я заметила, что снова стала более чуткой. Слова, которые я бы хотела сказать, сразу же находились. Вы знаете, я общалась с людьми не так свободно, мысли не удавалось выразить так отчетливо, как я хотела. Я обнаружила, что способна выразить себя гораздо более позитивным, конструктивным и правильным способом.

Мой первый сеанс с Кэрол длился около полутора часов. Я пришла, чувствуя себя внутренне очень подавленной, но внешне сдерживая себя. Не могу поверить, как много я плакала на этом первом сеансе, как много пережитого всплыло и через какое количество ситуаций я была в состоянии пройти. Помню момент, когда возникло ощущение восстановления энергии, тока, как будто бы канал был перекрыт, и вода прорвала преграду, давление ушло, и я начала плакать.

Следующие сеансы длились не так долго. Они были очень мирными. Знаете, это не поверхностное эмоциональное объяснение. Сеансы действительно были очень мирными. Они были быстрыми, интересными и приносили ощущение счастья. Для меня просто невероятно, как, **казалось бы, несложен весь этот процесс рассеивания стрессов и какие же глубокие изменения он вызывает...** Я выбросила весь мусор негативных переживаний, убеждений из своей жизни, и в этой пустоте проявились удивительные вещи. Это полный переворот в моих взглядах на будущее и полный переворот в отношении качества моей жизни. Она стала намного, намного богаче и намного полнее. В этом масса удовольствия, и

я наслаждаюсь собой. Я обнаружила, что моё чувство собственного достоинства в конце прошлого года было очень низким. Обычно я довольно высоко оцениваю себя, но в прошлом году я, даже не осознавая этого, очень сомневалась в себе, потеряла уверенность в себе, и вдруг это исчезло: я в себе больше не сомневаюсь, я снова уверена, я чувствую себя в безопасности. Мое чувство собственного достоинства вернулось.

Люди спрашивали меня: «Как вы это делаете?» Мои друзья наблюдают, как сильно я меняюсь, и хотят знать, с кем я работаю, и в конце концов приходят к Кэрол, чтобы самим посмотреть на неё и испытать то же удовольствие. И результаты проведения сеансов рассеивания стресса настолько хороши, что всё, что мучило их в их жизни, устраняется. Всё становится для них на свои места. **Повторю ещё раз: это удивительное, невероятное переживание. Это похоже на волшебство, к тому же очень практичное.**

Я создавала, что совершенно измучилась, действительно дошла до предела, мне было очень плохо, я была наполнена болью, и вот пришла к Кэрол. Она выпустила эту боль, и началось исцеление. За неделю, которая прошла с тех пор, не просто произошло исцеление и исчезла боль, но взамен пришли интерес, и вдохновение, и радость, и счастье. И стали случаться хорошие вещи. Это было в самом деле удивительно, и я больше не испытываю раздражения или угнетенности, или уязвимости, или депрессии. С этим покончено. В моей душе мир и счастье и, думаю, это очень важно знать другим. Вот чем я хотела поделиться.

Билл. Дислексия

Кэрол. Билл, расскажите нам об одном из трех сеансов, которые Вы прошли вместе со мной. Как Вы чувствовали себя после них и какие обстоятельства вызвали необходимость их проведения?

Билл. Первый сеанс, который Вы провели, пришелся на экзамены. Я слишком нервничал из-за некоторых учителей и учился плохо.

Кэрол. Как Вы учились до того, как пришли ко мне в тот вечер?

Билл. Не успевал по большинству предметов... Главным образом потому, что я слишком волновался перед учителями.

Кэрол. То есть дело было не в предметах; не в школе самой по себе.

Билл. Нет. дело было в учителях.

Кэрол. И мы провели возврат по возрасту ко времени возникновения

Ваших проблем с учителями.

Билл. Да.

Кэрол. *А какие проблемы у Вас теперь, после того, как мы провела сеанс, со всеми учителями?*

Билл. Я сдал все тесты. Сдал все предмете!.

Кэрол. *Вы готовились в тот вечер к экзаменам, Билл?*

Билл. Нет, не готовился.

Кэрол. *Да, Вы были весь вечер здесь, проходили сеанс рассеивания стресса. А какие события случились с Вами еще? Вы не хотите рассказать об этом поподробнее, или, может быть, Вы ещё чем-нибудь хотите поделиться для нашей книги?*

Билл. В конце ноября 1988 г. я был арестован.

Кэрол. *Вы не хотите сказать, за что Вы были арестованы?*

Билл. Нет.

Кэрол. *Хорошо.*

Билл. На меня надели наручники, я чувствовал себя лишённым свободы и ненавидел это чувство. Я ужасно ненавидел это чувство, и поэтому у меня в руках нарушилось кровообращение, причем в запястьях особенно. У меня совершенно прекращалось кровообращение — мои руки синели и покрывались пятнами... руки становились холодными... становились липкими. Я прошёл сеанс рассеивания этого стресса.

Кэрол. *При возврате по возрасту Вы вспомнили пятый класс?*

Билл. Да, пятый класс, в котором учитель часто бил меня по рукам. Как раз тогда у меня стало нарушаться кровообращение в руках и они покрывались пятнами. Летом кровообращение было нормальным.

Кэрол. *А что произошло после того, как мы устранили стресс? На мой взгляд, проблемы с руками связаны с разобщённостью, физической разобщённостью тела, ума, духа. Во время сеанса кровообращение восстановилось. Ваша мама, медсестра, наблюдавшая за рассеиванием стресса, первая обратила на это внимание.*

Билл. Да.

Кэрол. *Правильно?*

Билл. Да, мои руки стали теплее.

Кэрол. *А сегодня, Билл, расскажите, как Вы себя чувствовали, когда вошли сюда, и как Вы чувствуете себя сейчас, после сеанса?*

Билл. Я чувствовал себя ужасно, когда вошёл. Чувствовал, что действительно нуждаюсь в восстановлении равновесия... После сеанса напряжение исчезло.

Кэрл. *У Вас болела спина. Как сейчас с Вашей спиной?*

Билл. Всё прошло. Со спиной всё в порядке... никакой боли.

Кэрл. *Теперь Вы можете наслаждаться завтра экскурсией по городу?*

Билл. Да.

Кэрл. *Прекрасно. Большое спасибо. В настоящее время Билл поступил в колледж и учится превосходно.*

Дрю. **Страх перед людьми**

Кэрл. *За последние два месяца мы провели три сеанса. Целью первого было: «Я хочу и верю в свою способность иметь успех, результативно говорить по телефону, правильно вести себя в ситуации отказа». Пожалуйста, Дрю, расскажите, почему Вы выбрали такую тему для сеанса и какие результаты Вы наблюдали после его проведения?*

Дрю. Я выбрал такую направленность, главным образом, потому, что сменил профессию (прежде я был подрядчиком, а сейчас веду работу с финансами). Теперь я более тесно связан с людьми и должен чаще разговаривать с ними. У меня же существовал эмоциональный барьер в отношении разговоров по телефону; были трудности с самовыражением и т.д.

Кэрл. *Диктовки для записывающего устройства?*

Дрю. После первого сеанса с диктовкой для записывающего устройства всё в порядке. Я делаю это теперь очень хорошо: подхожу к людям, которых даже не знаю на улице, начинаю разговаривать с ними. Я перестал быть робким и боящимся всего на свете.

Кэрл. *А бойскауты?*

Дрю. С младшими скаутами, с моими мальчиками тоже — я теперь могу выйти перед аудиторией, чего раньше никогда не мог бы сделать, так как даже никогда не пробовал произносить речей. Сам факт, что я стою перед кем-то и он смотрит на меня, лишал меня душевного равновесия.

Кэрл. *А теперь Вы можете это делать?*

Дрю. Да. Страх перед людьми не позволял мне быть самим собой. Теперь же я могу просто подняться и выйти перед толпой, и это не будет беспокоить меня. Когда Вы видите как кто-то выступает перед большой аудиторией, Вы думаете: «Ну и что?»; это выглядит просто, пока Вы сами не займете место выступающего и не

увидите людей, смотрящих на Вас. Сейчас у меня с этим нет проблем.

Кэрл. *А как с телефонными звонками?*

Дрю. С телефоном? Я мог откладывать позвонить кому-нибудь три или четыре дня. А теперь, как только у меня возникает потребность позвонить кому-либо, я сразу же звоню. Обычно всё решается прекрасно.

Кэрл. *Превосходно.*

Дрю. Да.

Кэрл. *Расскажите о Ваших проблемах со спиной. Что Вы ощущали, когда пришли на прошлой неделе покрасить мои 14-футовые потолки? Может быть, Вы расскажете об этом поподробнее?*

Дрю. О-ох, ещё и это, да! У меня были проблемы со спиной, уже около 20 лет, больше всего меня донимал ишиас. Как я упоминал, я занимался работой по подрядам. Иногда я наклонялся и не мог разогнуться снова, а Кэрл... что уж она там делала..?

Кэрл. *Мы работали с Вашими зрительными точками, устраняя эмоцию гнева.*

Дрю. О'кей, и менее, чем за пять минут Кэрл победила мою боль. Я мог наклоняться. Я красил её потолок, перегнувшись назад, накладывая краску на потолок, чего не мог делать раньше, делал это, совершенно не испытывая боли. Я пролезал под балками, где было всего три фута высоты. Я сгибался, крася потолок, с катком в руке, наклонялся, не чувствуя никакой боли. Вот уже прошло больше недели, и у меня с тех пор совершенно ничего не болит.

Примечание. Вскоре после этого сеанса Дрю поехал на неделю кататься на лыжах и не имел со спиной никаких проблем. Он пишет, что его спина до сих пор в прекрасном состоянии, уже почти год — после проведения этого сеанса рассеивания эмоционального стресса (возмущения и гнева).

Джилл. *Страх воды, смерть в семье*

Кэрл. *Не могли бы Вы рассказать нам, Джилл, как Вы стали относиться к плаванию после того, как мы провели сеанс устранения страха воды?*

Джилл. У меня есть 13-летняя дочь, она превосходный пловец. Когда бы мы ни ходили купаться, она уплывала на глубокий конец бассейна, а я оставалась там, где 4 фута. После рассеивания страха воды я могу плавать в более глубокой воде, что никогда раньше не была в состоянии делать, и это просто

замечательно.

Кэрол. *Прекрасно. А Вы заметили, Джилл, ещё какие-нибудь изменения с тех пор, как мы поработали вместе, о которых Вы, может быть, хотите поговорить?*

Джилл. Я стала фактически совершенно другим человеком. Кэрол сотворила со мной чудо. У меня нет слов выразить ей свою благодарность, потому что изменения настолько многочисленны, что невозможно даже просто упомянуть о них всех.

Кэрол. *Давайте попробуем. Смерть Вашей матери, Джилл?*

Джилл. Да.

Кэрол. *Могли бы Вы рассказать немного, как Вы пережили это?*

Джилл. О, ну да, мы работали над стрессами из-за моей матери. Я встречалась с Кэрол за два месяца до смерти мамы. И когда мама умерла, я достойно прошла через это. Я выросла в большой семье, и все мои родственники присутствовали там и все смотрели на меня. И в глазах моей семьи я выглядела сильной и чувствовала себя с ними хорошо. Я была в мире с мамой и любила её. Мне было удивительно, как хорошо я держалась во время всех церемоний, связанных с её смертью, и это было удивительно для всей моей семьи, потому что до встречи с Кэрол и до первого сеанса рассеивания стрессов я малейшую стрессовую ситуацию переживала крайне тяжело.

Роберт. *Страх причинить боль другим людям*

Кэрол. *Роберт, вчера у нас был первый сеанс и произошли некоторые интересные перемены. Расскажите немного о себе, и затем мы поговорим об устранении страха, которое мы осуществили. (Замечу ещё раз: я не применяю гипноз).*

Роберт. Всю свою жизнь я боялся, что причиню другим боль, стану фактической причиной их смерти. Осознание этого пришло ко мне, когда в 1980 г. я побывал на сеансе гипноза. При помощи гипноза я вернулся к тому времени, когда мне было шесть месяцев, когда моей матери сказали, что у нее туберкулез. Во время того же самого гипнотического сеанса я вспомнил, как мать сидела у стола врача и врач говорил ей, что у нее открылся туберкулезный процесс, потому что её физическое состояние ухудшилось — туберкулез проявился, потому, что она была беременна мной. И всю свою жизнь я думал, что был причиной маминой смерти. Я думал, что всякий, кто полюбит меня, станет болеть и в конце концов умрет. Буквально так я думал о

любых своих отношениях с кем бы то ни было.

Единственные отношения, которые я поддерживал в своей жизни, были общения с собаками. Собаки, которые жили в моём доме, все без исключения, никогда не умирали естественной смертью. Я всегда усыплял собак, а я их действительно любил, когда решал, что они слишком стары или слишком больны, чтобы жить. Я не хотел позволить им умереть и оставить меня, как моя мать умерла и оставила меня. И, таким образом, все эти годы я жил очень одиноко.

Я был очень удивлен, когда на сеансе Вы провели меня через все страхи, мною испытанные, а затем выяснили, что главным был страх причинения боли другим. Это был мой самый, сильный страх.

Кэрл. *И Вы до сих пор испытывали стресс от него.*

Роберт. Я не понимал, что до сих пор испытывал стресс от этого страха, пока Вы не провели его рассеивание, и я почувствовал как свободно я могу себя вести в этом отношении. Я Вам уже рассказывал о некоторых планах насчёт моего бизнеса — о расширении дела и поиске компаньонов чтобы освободить себя для некоторых других дел, чтобы двигаться дальше. Что я не мог доверить кому-либо ещё заботу о людях, которыми я управлял, но теперь, думаю, смогу позволить чему-нибудь из этого осуществиться.

Кэрл. *Вчера Вы разрешили множество других проблем, не только проблему страха причинения боли другим. Вы чувствовали себя в ответе за боль других людей, что Вы единственный, кто мог бы облегчить их боль.*

Роберт. Я чувствовал очень сильную ответственность. И если люди отходили от моего стола, продолжая испытывать боль, я чувствовал себя ответственным за это лично. О Боже, что же я сделал неправильно? Все знают, и я понимаю умом, что они будут удерживать в своём сознании то, что хотят удерживать, и не я ответствен за это. Но что-то внутри меня говорило: «Ты знаешь, что должен был излечить этого человека».

Кэрл. *Интересно посмотреть, насколько теперь это изменилось.*

Роберт. Я не думал, что коррекция может быть проведена так легко и мягко. Ведь за годы занятий психотерапией, гештальт-терапией, в группах личностного роста — а я прошёл через множество различных групп — я работал над теми же самыми проблемами, никогда не доходя до их корней, никогда не освобождаясь от них. На сеансе же рассеивания страха это произошло. ***Поверьте мне, кинезиология действительно в состоянии делать чудеса.***

Ким. Проблемы со спиной. Возвращение к рыбалке

Ким. Кэрол только что закончила сеанс по поводу моих проблем со спиной. Спина стала беспокоить меня после рыбалки. Видимо это было вызвано эмоциями. После коррекции я стал более подвижным. Тренировка не причиняет мне боли, боль в пояснице прошла, стало намного легче двигаться. Мы работали примерно полчаса, работали над эмоциональными проблемами. Надеюсь, что спина не будет больше беспокоить меня. Улучшения же наступили уже через несколько минут после сеанса. Большое спасибо.

Дениза. Чувство собственного достоинства

Кэрол. *Дениза, что изменилось после сеанса? И сколько их было — четыре?*

Дениза. Да, кажется, мы провели четыре коррекции. В то время, когда я начала посещать сеансы Кэрол, меня мучило множество страхов, у меня было много эмоциональных проблем, да плюс ещё аллергия. Моя самооценка была очень низкой. Кэрол работала со мной над разобщённостью, низкой самооценкой, аллергией и множеством моих страхов. К тому же что-то случилось с моей правой ногой, она вывернулась наружу, а потом начала болеть. После работы с Кэрол нога приняла нормальное положение и боль прекратилась. Доверившись тому что происходит на сеансах, я стала чувствовать себя совершенно другим человеком.

Кэрол. *Спасибо, Дениза.*

Примечание. После коррекции, на следующий день, Дениза оказалась в состоянии участвовать в школьном забеге на милю (до этого она боялась уроков физкультуры) и ходить со своей сестрой четыре часа по магазинам, хотя раньше не могла выдержать и часа. Мы работали также над её страхом научных знаний. Сейчас в этом отношении всё хорошо. Но самым удивительным для меня было восстановление тока энергии в правой ступне Денизы, что было видно по её следам. Её маму это удивило тоже.

Аллен. Аллергия на кошек, кроликов, пыльцу

Кэрол. *Аллен, расскажите немного о том, как мы работали над Вашей аллергией.*

Аллен. У меня была аллергия на кошек, кроликов и пыльцу.

Кэрол. *Как Вы реагировали на них, когда подходили их погладить?*

Аллен. Я начинал чихать и чувствовал зуд, мои глаза чесались и краснели, и я не знал, что делать.

Кэрол. *А что Вы предпринимали в отношении аллергии?*

Аллен. Проходил курс лечения.

Кэрол. *Сколько он продолжался?*

Аллен. С июня до сентября.

Кэрол. *Сколько лет? Вы можете вспомнить?*

Аллен. Нет. Всю жизнь, сколько себя помню.

Аллен. Аллергия исчезла, я освободился от неё и больше не чихаю от кошек.

Кэрол. *Что произошло после сеанса и нашей работы над аллергией?*

Теперь я могу подходить к кошкам без всяких проблем.

Кэрол. *А как Ваше лечение?*

Аллен. Я совершенно отказался от лечения.

Кэрол. *Сколько лет Вас не беспокоит осенняя лихорадка?*

Аллен. Около двух лет.

Кэрол. *Совершенно не беспокоит?*

Аллен. Да.

Кэрол. *Совсем никаких реакций?*

Аллен. Никаких.

Кэрол. *А как насчёт кошек и кроликов?*

Аллен. С тех пор, как мы провели первую коррекцию, я избавился от аллергии на них.

Кэрол. *Теперь Вы можете играть с кошкой?*

Аллен. Да.

Кэрол. *Это чудесно, что Вы можете теперь получать удовольствие от общения с Вашими любимцами.*

Аллен. О, да, я люблю кошек.

Кэрол. *Аллен три года назад мы работали по преодолению Вашей аллергии на кошек и пыльцу, от которой Вы лечились долгое время. Вас совершенно не беспокоила реакция ни на один из этих раздражителей. Но два месяца назад Вы пришли сюда снова, у Вас снова появилась аллергия. Расскажите нам, как это проявлялось?*

Аллен. Я чувствовал, что опухаю, чихал, слезились глаза.

Кэрол. *Мы должны были провести коррекцию. Два месяца назад Аллен потерял своего маленького щенка, это случилось на улице, на*

проезжей части. Он до сих пор испытывал от этого сильный эмоциональный стресс. Мы провели рассеивание стресса от потери собаки. Расскажите, как Вы себя почувствовали сразу после этого и затем через месяц после нашей встречи.

Аллен. Это полностью вылечило меня.

Кэрол. *Так что теперь, когда Вы выходите на улицу, у Вас не слезятся глаза и т.д.? Вы совершенно свободны от аллергии?*

Аллен. Да.

Кэрол. *Спасибо.*

Эми. **Нарушение поля зрения**

Кэрол. *Эми, пожалуйста, расскажи нам, как шли дела в школе в прошлом году. (Эми 13 лет).*

Эми. Ну, прежде всего, я не очень хорошо проходила тесты, и меня беспокоило множество вещей.

Кэрол. *Мы провели рассеивание негативных состояний этим летом. Как дела в школе в этом году, Эми?*

Эми. Я добилась результатов «А» и больше не беспокоюсь по пустякам: например, не думаю о том, что обо мне скажут люди и т.д.

Кэрол. *Ты ощущаешь себя внутренне в безопасности?*

Эми. Да.

Кэрол. *Тестирование глаз Эми показало нарушение поля зрения. Эми, помнишь, что происходило, когда ты поднимала глаза?*

Эми. У меня в глазах темнело, когда я смотрела прямо вверх. Отказывали глазные мышцы.

Кэрол. *В течение трёх недель Эми ежедневно делала глазами восьмерки, чтобы укрепить глазные мышцы. Теперь у тебя в школе всё хорошо?*

Эми. Да.

Кэрол. *Большое спасибо, Эми.*

Эми. Не за что.

Примечание. Если ребенок смотрит в определенном направлении и при этом переживает физическую или эмоциональную травму, зрение при этом положении глаз может нарушиться. У детей часто нарушается зрение при взгляде

вверх, потому что так они смотрят на взрослых, когда те их ругают.

Лиз. Взгляд — опущен вниз

Лиз. Когда я проходила тестирование в школе, то полтора года оказывалась на самой нижней ступени.

Кэрл. **Как ты училась в прошлом году в четвертом классе? По чтению и другим предметам?**

Лиз. Я получала очень низкие оценки.

Кэрл. **По сравнению с тем, как ты училась в другие годы, да? Этим летом, в августе, мы работали с Лиз и выяснили, что каждый раз, когда она смотрит вниз, она переживает сильный стресс. Ее зрение в этом положении нарушается. После коррекции Лиз снова прошла тестирование в школе. Могла бы ты рассказать нам, каковы были результаты в этот раз?**

Лиз. У меня была высшая ступень.

Кэрл. **То есть повысился уровень твоих знаний и умений?**

Лиз. Да.

Кэрл. **Таким образом, при повторном тестировании ты поднялась на две ступени выше, чем при тестировании в прошлом мае?**

Лиз. Да.

Кэрл. **Мы должны были вернуться в прошлый октябрь. Могла бы ты рассказать нам, что, как ты помнишь, произошло тогда, что вывело тебя из равновесия и породило стресс?**

Лиз. Я потеряла колечко моей мамы, которое она носила, когда была маленькой, такой, какая я сейчас.

Кэрл. **Ты помнишь, как ты его искала? Где ты его искала?**

Лиз. Я обшарила всю свою комнату.

Кэрл. **Но больше всего ты смотрела вниз, на пол?**

Лиз. Да.

Кэрл. **Хорошо. Спасибо большое, Лиз.**

Джон. Почерк

Кэрл. **Джон (10 лет), расскажи, пожалуйста, каким был твой почерк до того, как мы с тобой поработали?**

Джон. До этого он был неряшливым и не очень твердым, но после того, как я стал делать **упражнения — восьмерки** и просматривание алфавита, мой почерк стал твёрже и всё

стало получаться намного аккуратнее: я получил лучший - балл за аккуратность.

Кэрол. *Сколько лет ты чувствовал дрожь в руке и испытывал проблемы с координацией?*

Джон. Практически всё время до того, как я начал делать упражнения, которые Вы мне дали.

Кэрол. *С трех лет, когда ты в детском саду научился письму? Я была знакома с тобой тогда.*

Джон. Да.

Кэрол. *Как долго ты просматривал алфавит и рисовал восьмерки до того, как обнаружил, что твой почерк стал красивым? Я его видела, он действительно очень красив!*

Джон. Две недели. Да, две недели.

Кэрол. *Ток энергии между мозгом и рукой восстановился, и полностью восстановилась координация. Большое спасибо, Джон.*

Дон. **Язва, проблемы с учебой**

Кэрол. *Дон, в прошлом году Вы пережили сильный стресс. Могли бы Вы рассказать свою историю?*

Дон. У меня была кровоточащая язва; после сеанса рассеивания стресса я перестал нуждаться в лечении. Теперь я совершенно забыл об этих проблемах. Я обнаружил также, что этот сеанс помог мне избавиться от негативных эмоций, полученных в школе, которые я носил в себе, и которые были вызваны множеством обстоятельств в прошлом. Моей матери был поставлен диагноз — рак. После устранения этого стресса я обнаружил, что кончил год с гораздо лучшими результатами, чем обычно. Несколько дней после этого я чувствовал себя более бодрым и энергичным. Большое спасибо.

Примечание. Дон очень умен, но плохо успевал в школе. Сейчас он учится в колледже, и учится хорошо.

Шелдон. **Одышка, одиночество**

Шелдон. Я только что прошёл сеанс рассеивания стрессов с Кэрол. Меня беспокоила спина. Когда же была проведена кинезиологическая коррекция и я сделал глубокий вдох, я почувствовал волну энергии (что было подобно молнии), которая поднялась через мою грудь, распространилась по плечам, вниз по правой стороне спины и вниз по ноге. Сейчас я чувствую себя прекрасно.

Я пришел к Кэрол около трех месяцев назад. Чувствовал себя очень одиноким,

да ещё эта одышка. Как только я начинал подниматься на гору, совсем невысокую, то сразу же чувствовал одышку. Кэрол провела возврат по возрасту к тому времени, когда я находился в утробе матери. У меня есть брат - близнец. Я родился позже, через 15 мин. после брата. Никто не подозревал о моём существовании. Я родился без всякой помощи, весь синий и задыхающийся в последе. Кэрол устранила стресс, который проявлялся всё это время, и во время сеанса я представил себя в утробе матери, там было очень темно, я пытался пошевелиться и не мог. Потом внезапно пространство расширилось, но я всё равно не мог пошевелиться и чувствовал себя очень одиноко; это был как раз тот момент, когда родился мой брат. Вот и всё, что я смог вспомнить об этом. После сеанса я больше не чувствовал себя так одиноко; я перестал задыхаться. Ещё у меня был страх темноты и ограниченного пространства. Теперь же я после коррекции стал об этом забывать. У меня ещё случаются время от времени легкие приступы страха — если я оказываюсь в ограниченном пространстве в темноте — но это совсем не то, что было,

Меня беспокоил желудок примерно с восемнадцати лет. В результате одной из коррекций, которую Кэрол провела совсем недавно, я отметил значительное улучшение в работе желудка. Некоторые проблемы остались, но они связаны с моим нерациональным поведением. Так, если я ем поздно вечером, что, надо сказать, я делаю довольно часто, и ем слишком много, то потом желудок беспокоит меня. Или же, если я пью слишком много кофе, это может вызвать изжогу и дать о себе знать. Однако же после сеанса работа моего желудка стала на 100% лучше.

Ещё у меня были проблемы с плечом, которое беспокоило меня уже около трех лет. Я не мог поднять руку над головой, не почувствовав при этом дискомфорта или боли. Я привык спать, положив руку под голову, всю ночь на левом боку, чтобы унять боль. Кэрол поработала со мной: пока плечо больше не беспокоит. Мне хотелось бы добавить следующее. Я перестал раздраженно реагировать на поведение других людей. Для этого мы провели ещё одну коррекцию около года назад. Два месяца назад я встретился с Кэрол по поводу моего конфликта с одним работником, который был настоящим источником беспокойства для меня. Я раздражался и становился смешным, а работник этим пользовался и высмеивал меня. После того как Кэрол провела со мной сеанс рассеивания этого стресса состояние нервности, раздраженности ушло. Я больше никого не ненавижу, не испытываю ни к кому неприязни.

Кэрол. *Когда Вы любите и принимаете себя и свое окружение, тогда мир, в котором вы живете, становится любимым Вами. Над своими проблемами работали Вы сами. Я же только показала Вам, как это сделать. Я ничего не делала за Вас. Вы сами сделали это.*

Расскажите, как Вы себя чувствовали, когда на прошлой неделе позвонили мне. Что Вы оказались в состоянии сказать своим дочерям, чего не могли сказать им никогда за всю их жизнь?

Шелдон. Я никогда не был в состоянии подойти с лаской к своим дочерям, своим детям, а теперь я могу сказать им, как я их люблю и как я по ним скучаю. Теперь я их обнимаю крепко-крепко и целую. Всё это — результаты моей работы с Кэрол.

Кэрол. *В действительности все это уже было в самом Шелдоне — я просто помогла это обнаружить. Мы проделали большую работу за 2 года.*

Шелдон. Думаю, это были результативные два года В первый раз, когда я пришёл к Вам, мы обнаружили, что я подсознательно не хочу добиться улучшения. Это было удручающе. Я чувствовал себя ужасно всё время, должен был делать упражнение: вращать глазами и повторять: «Я больше не не хочу добиться улучшения». Не забуду этого, наверно, до конца жизни. Я делал это 2 недели по 3 раза в день. После этого я начал чувствовать себя лучше.

В другой раз мы проводили сеанс после того, как я убил лань из лука. Лань очень тяжело умирала. Я пережил этот случай крайне болезненно, был очень подавлен и потрясен. Я пришёл к Кэрол, рассказал об этом, и она поработала со мной над этой проблемой.

Кэрол. *Это напомнило Вам о проблемах с желудком?*

Шелдон. После сеанса моя страсть, мое отношение к охоте и всему, что с ней связано, изменилось. Я до сих пор охочусь, но беру одного или двух животных для еды. Охота мне не доставляет больше удовольствия.

В моих представлениях было много ложных убеждений, негативных положений, приводивших к отрицательным последствиям. Мы исправили это. Мне даже трудно вспомнить всё, что произошло. Это вспоминается время от времени, но то первое переживание, когда я повторял, что «больше не не хочу добиться улучшения» — именно тогда я поверил, что есть у этого метода право на существование. Исцеление самого себя без лекарств (а я никогда не был поклонником лекарств), я уверен, — лучший путь и самый надеж-

ный. Ибо если Вы сами не можете добиться лучшего самочувствия, тогда и никто Вам не поможет.

Кэрл. *Да моя цель — помочь Вам. Однако Вы должны проявить инициативу и именно Вы должны проделать работу по рассеиванию стрессов. Я могу добавить, что Шелдон выглядит потрясающе.*

Шелдон. Да, мне все об этом говорят.

Мирием. **Страх мышей**

Кэрл. *Одной из самых интересных коррекций, которые мы проводили с Мирием, была та, когда мы работали над её страхом мышей. Мирием — охотник, свежует животных и заботится о хранении мяса. У нее была фобия — страх мышей.*

Мирием. Да, я боялась мышей, наверно с шестнадцати или семнадцати лет. Если я видела мышь, я застывала на месте, потом начинала прыгать. Я пугалась их до смерти. Я была просто в панике от них. Может быть потому, что однажды в парке я увидела одну даму, на которой были надеты широкие брюки, так как дама была внушительной комплекции. Мышь забралась в штанину, и дама никак не могла вытряхнуть её оттуда. Я так переживала за нее! Дама должна была снять брюки, чтобы избавиться от мыши, прямо там, в парке. Моя боязнь мышей выражалась также в том, что если кто-нибудь показывал рукой и говорил, что там что-то есть, я всегда думала, что это мышь. Может быть, меня когда-нибудь напугали? Не помню.

Кэрл. *Вы хотите сказать, когда Вы были маленькой.*

Мирием. Ну да. Но, так или иначе, после сеанса рассеивания стресса это было устранено в течение одной минуты. Сейчас я могу поймать мышь, я в самом деле не боюсь их теперь. Если они попали в мышеловку, я могу вынуть их оттуда, взять в руку и выкинуть в мусор.

Кэрл. *Что Вы не смогли бы сделать...*

Мирием. Раньше!

Кэрл. *Никогда?*

Мирием. Никоим образом. Я даже не могла подойти к мышеловке.

Кэрл. *Таким образом, это полностью изменило Вашу жизнь?*

Мирием. Да. Иногда я вспоминаю о том, как боялась мышей, но тем не менее, теперь я их не боюсь. Не думаю, правда, что захочу сделать из них своих любимых домашних животных. Но я их не боюсь. Я могу их ловить.

Кэрл. *Стресс ушел.*

Мирием. Да.

Кэрл. *Если Вы входите в темную комнату, включаете свет и видите убегающую мышь, вы не окаменеете от испуга?*

Мирием. Нет.

Кэрл. *И ожидание, того, что мышь подбежит к Вам и случится что-то ужасное, больше не мучит вас! Спасибо большое.*

Мирием. Не за что.

Энтони. **Вина и стыд, обида**

Кэрл. *Это мое второе интервью с Энтони. Пять недель тому назад мы провели сеанс во время которого работали с чувствами вины, стыда, ощущением обремененности. Энтони, расскажите, пожалуйста, в двух словах, как Вы себя чувствовали до и после сеанса.*

Энтони. Я чувствовал себя очень слабым, мне было очень не по себе, и я знал, что пришло время встретиться с Вами снова.

Кэрл. *Проявились новые проблемы, с которыми надо было поработать?*

Энтони. Да, и когда мы закончили, я почувствовал себя помолодевшим и снова бодрым. Я ощущал себя обновлённым, выросшим и носил это чувство в себе все прошедшие пять недель, что и сделало меня счастливее. Происходили события, которые оказывались благоприятными для меня. Когда я шел сегодня к Вам, то думал, что чувствую себя вполне хорошо. Сейчас же после сеанса, мое самочувствие ещё лучше, и это удивительно.

Кэрл. *Восходящая спираль?*

Энтони. Да.

Кэрл. *Мы не знаем, насколько хорошо можем себя чувствовать, потому что мы слишком настроены на болезнь и несчастье.*

Энтони. Да, вот и час назад я знал, что я в хорошей форме, а теперь я чувствую себя ещё лучше, и это восхитительно. Мне очень нравится это состояние.

Кэрл. *Когда Энтони пришёл сегодня, он не знал точно, над чем ему нужно работать, тогда мы обратились к барометру эмоций и получили результат: смущённый и обида. Мы поработали в настоящем, а затем вернулись к возрасту двадцати трех лет. Потом нам понадобилось вернуться к десяти годам — времени возникновения проблем, причиной чему были*

родители, чувства разобщённости и отказа от собственного права голоса.

Энтони рассказал мне кое-что, о чём он неожиданно вспомнил вчера, и это оказалось тем самым событием, к которому мы должны были вернуться. Это был случай, который нам требовалось вспомнить, чтобы выйти из сегодняшнего стресса. Думаю, множеству людей бы помогло, если бы Энтони рассказал нам об этом случае, потому что, хотя для нас сейчас это выглядит пустяком, для десятилетнего ребенка это было очень серьезно и произвело очень сильное впечатление. Программирование заднего отдела мозга, которое произошло при этом, оказывает влияние на всю вашу жизнь, как это свойственно всем сексуальным переживаниям. Пожалуйста, Энтони, поделитесь Вашей историей с нами.

Энтони. Я был замечен моей матерью, когда смотрел на неё через отдушину в ванной, когда она купалась. Я был отруган и буквально эмоционально избит. Думаю, она и физически ударила меня. Меня заставили почувствовать глубокий стыд за своё действие. Она была очень рассержена. Когда это произошло, это было в высшей степени травмирующим переживанием. И я носил это в себе до сих пор. Тридцать лет я носил это спрятанным глубоко в своей душе. Но однажды на терапевтическом сеансе это событие всплыло, и я думал, что избавился от чувства стыда ещё тогда. Однако, как оказалось то самое обстоятельство, что этот факт проявился сегодня на сеансе, означает, по-видимому, что я ещё не совсем избавился от этого чувства. Не думаю, чтобы я рассказывал кому-нибудь об этом. Я не говорил об этом никому, кроме двух человек, уже будучи взрослым, когда мне было тридцать лет. Я испытывал чувство стыда, при одном воспоминании об этом эпизоде. Сейчас я об этом говорю, и это не доставляет мне неприятных ощущений.

Кэрл. *Вы видите, как велик был стресс от этого, если Вам было очень стыдно, даже в сорок лет, рассказывать кому-либо об этом.*

Энтони. Да. Я был женат на Джоан — я знал её больше двадцати лет, и рассказал ей только два года назад. И рассказать это для меня было серьезным испытанием.

Кэрл. *Когда Вы сегодня снова рассказывали мне эту историю, это выглядело так, будто это — самый чудовищный поступок, который, когда-либо совершало человеческое существо. Настолько велик был ваш стыд до сих пор.*

Энтони. Да. Поэтому я не мог поверить, что говорю об этом так легко.

Кэрл. *Стресс теперь устранён. И Вы понимаете, что всё это — процесс роста, эпизод детства, и совершенно естественно и нормально быть любопытным. Вы всё это время носили в себе вину, стыд, боль и обиду — последствия ситуаций подобного рода.*

Энтони. Да, и я сержусь на себя, что носил это в себе так долго, но теперь пришло время освободиться от этого.

Кэрл. *Интересно будет увидеть, как это повлияет теперь на Вашу жизнь. Как Вы себя чувствуете сейчас, после рассеивания стресса?*

Энтони. Лучше, чем час назад. Я чувствую себя значительно лучше чем прежде. **Более того**, чувствую, и это любопытно, что я могу говорить о том давнем эпизоде даже зная, что магнитофон включен.

Кэрл. *И делиться этим со всем миром.*

Энтони. И не чувствую того стыда и боли, которые ощущал час назад. Я имею в виду, что когда мы говорили об этом, я с большим напряжением рассказывал это Вам.

Кэрл. *Я знаю.*

Энтони. И очень интересно слышать себя говорящим это сейчас и не испытывать при этом никакого ужаса.

Кэрл. *Удивительно.*

Энтони. Благодарю..

Кэрл. *Не за что.*

У Энтони ещё сохраняется около двух процентов негативного эмоционального заряда (он ещё не полностью устранен), который мы выявили тестированием. Этот заряд ещё будет давать о себе знать два дня, но это нормально. Затем Энтони освободиться от него. Ему потребуется два дня, чтобы покончить со всем этим. Большое спасибо Энтони,

Джеки. **Чувство собственного достоинства**

Кэрл. *Вы попали в аварию, катаясь на велосипеде и поэтому оказались не в состоянии печатать на машинке. Расскажите нам, как всё это вышло. Каковы последствия?*

Джеки. Я люблю кататься на велосипеде. В этот день я чувствовала себя подавлено и не должна была садиться на велосипед, потому что в тот раз, а все это случилось в прошлом году, мне было очень грустно, и я испытывала полное

безразличие: попаду я в аварию или нет. Вот так я себя чувствовала. Помню, я подумала перед тем, как случилась авария, что, если я упаду с велосипеда и расшибусь, меня подберет спасательная команда и это будут уже не шуточки. Так я подумала. И, конечно, я выехала на весьма оживленное шоссе нашего города. Меня дернуло за штанину, и я упала на дорогу. Врачи сказали, что моя рука ушиблена очень сильно и что потребуется около двух месяцев, чтобы сухожилия, связки и мягкие ткани полностью пришли в норму. Кэрол сделала несколько «целебных прикосновений», открыв в руке ток энергии, и через считанные минуты я смогла сжать кулак. Неделю моя рука отдыхала. Однако тем не менее, я печатала на работе, и рука прошла за одну неделю вместо двух месяцев.

Майкл. Властные люди

Кэрол. Майкл прошёл очень много сеансов рассеивания стрессов. Майкл, не могли бы Вы начать с рассказа о том, как вы росли, об истории Вашей жизни?

Майкл. Хорошо. Я был самым старшим из пяти детей. Мои родители — школьные учителя, и я бы мог сказать о своем детстве, что это была жизнь под строжайшим контролем. Мы все делали так, как хотели родители. Нам же в рамках повседневных занятий была предоставлена очень маленькая свобода выбора — в вещах, где при нормальных отношениях детям даётся право выбирать. Например, как сделать пробор в волосах, как подстричься — примеры, которые сразу приходят на ум. Всё это для нас было расписано.

Кэрол. А отдаленные цели, перспективы? Их тоже устанавливали для вас? Например, в какой колледж вы хотели бы поступить?

Майкл. Нет.

Кэрол. Вы могли выбирать сами?

Майкл. Да. Я, например, участвовал в принятии этого решения. Думаю, другие тоже.

Кэрол. Речь шла только о мелких повседневных занятиях?

Майкл. Да, о том, что касалось нашей личной жизни: как мы одеваемся и как выглядим.

Кэрол. Куда Вам, можно пойти, с кем?

Майкл. Да, совершенно верно. Имелись очень жесткие правила, расписывающие эти действия.

Кэрол. А Вы имели право голоса при утверждении правил, которым Вы

должны были следовать?

Майкл. Нет.

Кэрл. *Были ли когда-нибудь попытки уклониться от выполнения одной из таких установок?*

Майкл. Нет, так как ничто не проходило безнаказанно.

Кэрл. *Вас часто наказывали или Вы просто полностью подчинились?*

Майкл. Научись подчиняться, если не хочешь быть наказанным. Если подчинение менее болезненно, чем наказание, Вы подчинитесь.

Кэрл. *Давайте перейдём, к возрасту 43 лет: могли бы Вы рассказать нам, как Вы чувствовали себя в это время? Была ли Ваша жизнь счастливой, удовлетворяла ли Вас, осуществилось ли то, чего Вам хотелось?*

Майкл. Не уверен, что я осознавал это тогда, но, вероятно, я как раз переживал то, что подробно описано как кризис середины жизни.

Кэрл. *А в чем это проявлялось?*

Майкл. Я очень эмоционально реагировал на множество вещей в своей жизни. У меня была дочь, почти подросток. Думаю: некоторые из этих эмоций проявились из-за одного случая, который произошел между матерью и дочерью, что, возможно, напомнило мне о том, как обращались со мной, когда мне было 12 или 13 лет. Я чувствовал себя очень плохо от этого. Думаю, это было началом проявления множества событий, которые случились со мной, когда я был подростком: какие эмоции я подавил или о чем не задумывался сознательно. Я начал снова переживать всё то, что переживал подростком.

Кэрл. *Мы прошли множество сеансов, возвращавших Вас к Вашему подростковому периоду. Иногда Вы ощущали сильную депрессию и не знали, почему, и мы проводили рассеивание стресса. Мы возвращались к тому возрасту, к конкретному случаю, который Вы могли вспомнить, и восстанавливали ток энергии. Как Вы чувствовали себя после сеанса?*

Майкл. После сеанса я неизменно чувствовал себя лучше.

Кэрл. *И были меньше подвержены стрессу?*

Майкл. О, да, намного меньше и был менее подавленным. Как будто гора падала с плеч. Как освобождение от тяжести.

Кэрл. *И Вы обнаружили, что теперь Вам в своей семье гораздо*

легче иметь дело с Вашими подростками, теперь, когда Вы понимаете, почему Вы именно такой?

Майкл. Да, думаю, это помогает. Это помогает соотнести происходящее с собственным опытом. Открывается перспектива, на которую, возможно, не обратил бы внимания, если бы не сеанс.

Кэрол. **Вы могли бы сказать, что перестать смотреть на мир через собственные системы убеждений и собственные стереотипы Вашего детства? Что Вы смотрите на жизнь своих детей с другой точки зрения, не обусловленной Вашим собственным процессом взросления?**

Майкл. Да это так. Я не считаю, необходимым, чтобы мои дети росли так, как рос я. Но при этом нужно осознавать это, если хочешь воспитывать детей по-другому. Вы должны осознавать. Иначе можно опять вернуться к старым стереотипам, сформировавшимся в то время, когда вы были подростком, и даже не заметив этого.

Кэрол. **Какие чувства Вы испытывали к родителям всё это время?**

Майкл. Какие чувства? Я получил массу полезного из книги «Помиритесь с Вашими родителями». Читая эту книгу, я обнаружил, что есть куча нерешенных проблем, которые мы несём из детства и юности в зрелость, от которых необходимо освободиться. Вы даже не понимаете этого до того, как начнете о них читать, и причем читать сознательно — нужен сознательный механизм выявления этих проблем. Для меня таким механизмом явилась та книга, и это очень много мне дало.

Затем сеансы рассеивания стрессов продолжили этот процесс. Осознание, выявление помогает устранить эти проблемы, но процесс рассеивания негативных эмоций, возможно, даже лучше.

Кэрол. **Однажды Вы пришли ко мне, и были очень расстроены отношением с подрядчиком, с которым Вы работаете. Помню, Вы были совершенно выбиты из колеи и подавлены, и Вы охарактеризовали сложившиеся отношения так: «Если я говорю, что что-то белое, он говорит, что оно чёрное. Если я говорю — чёрное, он говорит — белое.»**

Когда я Вас протестировала, оказалось, что скорее Вы влияли на него отрицательно, чем он на Вас. Эмоции раздражения и обиды живут в нас, а внешние факторы или люди просто отражают то, что скрыто глубоко внутри нас. Мы провели сеанс и обнаружили бунт против властного человека. Скажите, к каким, результатам это привело?

Майкл. Этот человек был очень властным. При самоанализе, который я провел во время сеанса, я понял, что очевидно, я имел проблемы, с людьми непререкаемого авторитета из-за своего отца, очень властного человека. Отец до того как стать школьным учителем был военным и привык командовать. Сеанс рассеивания помог выявить некоторые ситуации в моей жизни, возникавшие при участии отца и повлиявшие на моё восприятие того, другого, человека, с которым я теперь должен был работать каждый день. После коррекции между нами установились совсем иные отношения. Сначала я думал, что изменился подрядчик. Но, наверное, случается обратное: изменилось мое восприятие этого человека, что и позволило взглянуть на наши отношения с другой точки зрения.

Кэрл. *Помню после сеанса Вы мне сказали, что Вы будто приручили его.*

Майкл. Да, наши отношения стали намного лучше.

Кэрл. *Думаю, Ваш опыт разрешения конфликтных отношений с подчиненным окажется полезным и для многих других людей и их начальников. В большинстве случаев подобные отношения скорее всего, являются следствием сильного контроля со стороны матери, отца или их обоих в прошлом.*

Благодаря нашим сеансам мы выяснили, что в очень раннем возрасте Вы были эмоционально выключены и отказались от своих собственных чувств. Вы должны были подчиняться контролю со стороны других людей, и Вам не позволялось выражать себя, было ли это на эмоциональном или физическом уровне. Если Вы не против возвратиться к тому времени, когда Вы были подростком, то расскажите нам о своих отношениях с девочками.

Майкл. Я чувствовал вот что. Мне не доставляло удовольствия назначать свидания в то время, как другие уже начали встречаться. Я чувствовал, будто отставал, в том смысле, что мои склонности к этому развиваются медленно. Думаю, эти мои ощущения в самом деле тогда обескураживали меня. Я никогда не чувствовал себя комфортно, разговаривая с девочками по телефону, потому что не был лично заинтересован в этом, и мне было очень неловко, когда я говорил с ними, хотя это мне было разрешено. Я просто не чувствовал себя уютно, делая это. Никто никогда не сказал «нет», но мне было очень не по себе.

Кэрл. *Каковы сегодня Ваши отношения с родителями: после сеансов и чтения книги (Помиритесь с Вашими родителями)? Можете ли Вы сказать, что здесь произошли какие-нибудь изменения, и каковы Ваши*

взгляды на эту проблему?

Майкл. Совершенно определенно, что изменения в моих взглядах на эту проблему налицо. Возможно, мне предстоит ещё долгий путь, но я уверен, что смогу посмотреть на ситуацию с гораздо большим пониманием и пронизательностью, чем когда-либо, что вряд ли было бы возможно без проведения сеансов рассеивания стрессов и чтения этой книги.

Кэрл. *По сравнению с тем, что было пять лет назад, после всего, что с тех пор произошло, как Вы себя чувствуете?*

Майкл. Я чувствую, будто перестал ловить собственный хвост, что я делал во время этого, так называемого кризиса середины жизни. У меня до сих пор есть масса проблем, над которыми надо работать, но я чувствую себя намного лучше, чем 4 или 5 лет назад, и я уверен, что так бы себя не чувствовал, если бы не было коррекций. Если бы я не делал никаких усилий или если бы не прошел сеанс рассеивания, сомневаюсь, что я чувствовал бы себя так хорошо.

Кэрл. *Есть ли какой-нибудь особенный совет, который Вы хотели бы дать сегодняшним родителям, который мог бы помочь им пройти через то, что Вы прошли ребенком?*

Майкл. Ну, я думаю, Вы должны иметь в виду ситуации, подобные моим, и осознавать, что воздействовало на Вас в течение жизни и не создавать трудности в жизни Ваших детей.

Кэрл. *Свобода выбора очень важна, даже если это всего-навсего разрешение Вашему трехлетнему ребенку самому выбирать одно из трех платьев, чтобы надеть его в детский сад. Потому что принятие этих ежедневных маленьких решений поможет подготовить его к жизни и поможет ему — утвердить свое чувство собственного достоинства и свою внутреннюю гармонию. Большое спасибо, Майкл, за интервью.*

Сэм. Развод. Отрицание творческого начала. Контроль

Кэрл. *Сэм уже прошел один сеанс ранее. Сейчас мы закончили второй. Сэм, расскажите нам немного о том, как Вы чувствовали себя, когда пришли сюда в первый раз, несколько месяцев назад. Расскажите, что Вы переживали тогда и как это отразилось на Вас?*

Сэм. У меня начался бракоразводный процесс, и я пришел сюда совершенно выбитый из колеи, чувствуя себя отвергнутым и запутавшимся, потерявшим путь в жизни. Здесь была проведена работа, новая для меня, но это действительно помог-

ло. Когда я ушел отсюда, я не чувствовал больше себя отверженным. В моей жизни есть ещё много печального, но, как я сказал, я не чувствую, будто я отверженный.

Кэрл. *Как Вы оказались в состоянии справиться со всем этим? Ваш развод состоялся вскоре после сеанса?*

Сэм. Я нашёл в себе силы понять, что должен быть внимателен к себе, ответственным за свою собственную жизнь, делать свой собственный выбор. Это позволило мне ясно увидеть, что мне нужно делать на моём пути.

Кэрл. *Сегодня мы тоже работали над многими из подобных проблем. Не могли бы Вы рассказать немного о том, как Вы росли и какое отношение это имеет к тому, чем мы занимаемся сегодня? Балансировкой Вашего левого и правого полушарий?*

Примечание. Мы занимаемся левым полушарием как ответственным за логику, линейное мышление, счёт, агрессивность и мужское начало. Нас интересует правое полушарие, так как оно ответственно за творчество — искусство, музыку, воспитание и женское начало. При помощи упражнений мы объединяем действие обоих полушарий или включаем их в работу там, где одно или оба полушария имеют перекрытие энергетического канала из-за травмирующих влияний.

Сэм. У меня любопытное прошлое. Я всю свою жизнь делал что-то только в интересах родителей. Это принималось как должное. Думаю, я стал испытывать обиду из-за всего этого, потому что это отрывало меня от всех обычных детских дел.

Кэрл. *Ваши родители ждали, что Вы подчинитесь и сделаете то, что они хотели от Вас?*

Сэм. Именно так.

Кэрл. *Что Вы теперь обо всём этом думаете? Вы уделяете внимание Вашему творческому началу, Вашему правому полушарию?*

Сэм. Не настолько, как хотелось бы. Вижу, что должен проделать массу работы, чтобы восстановить себя и следовать собственным целям. Я хочу сказать, что понимаю как важно и нужно выполнить желание родителей, но при этом, особенно в последние три месяца я осознал, что должен также уважать и свои собственные желания.

Кэрл. *Чудесно, что Вы пришли к такому выводу. Вы долгое время отрицали себя, свои желания и цели.*

Сэм. Да. Во мне произошли большие изменения — я имею в виду прежде всего мою внутреннюю энергию.

Кэрл. *Всё, что мы сделали — только устранили стресс, уничтожили*

бремя Вашей зависимости от родителей, так что Вы вольны теперь не быть роботом, а быть тем, кто Вы есть на самом деле, и делать то, что нужно в Вашей жизни именно Вам.

Это поистине захватывающе. И во взаимоотношениях с женой Вы должны быть тем, кто Вы есть, и делать то, что нужно именно для Вас. Если это совпадает с её целями, это прекрасно. Если не совпадает, тогда Вы будете иметь силы увидеть, что что-то не так. Может быть, такое положение дел в прошлом было оправданно, но теперь обстоятельства изменились, и Вам нужно что-то предпринимать. Если Вы больше не испытываете чувства, подобные стыду, уязвлённости, Вы наконец можете двигаться вперед и добиваться того, что нужно Вам иметь и делать в своей жизни.

Мы говорили об отрицании Вами своего творческого начала. В последние несколько лет у Вас не было времени работать с деревом, другими словами — заниматься — Вашим хобби. Теперь оказалось, что Вы стали иметь больше времени и можете уделить внимание своему собственному творчеству и делать то, что нужно именно Вам.

Сэм. Я уже имею кое-какие соображения относительно оборудования своей мастерской. Я планировал заняться этим, и даже раньше, чем пришёл сюда сегодня.

Кэрл. *Найти время обдумать и восстановить это в Вашем деловом расписании очень важно.*

Сэм. Да. Это важная часть моей жизни, которую я совершенно игнорировал.

Кэрл. *Спокойное времяпрепровождение, в чём Вы так нуждаетесь и которого не имели много лет, поможет Вам прикоснуться к тому, что Вам необходимо, чтобы быть творческим человеком.*

Сэм. Совершенно верно.

Кэрл: *Сегодня выявилось отсутствие согласованности в работе между Вашими левым и правым полушариями. Вы говорили, что всегда испытывали большие трудности в школе.*

Сэм. Да.

Кэрл. *Было интересно посмотреть, как обстоят Ваши дела в области интеллектуальной деятельности после того, как мы провели коррекцию.*

Сэм. Я позволял ранее сложившимся стереотипам убеждений (и в частности, чувствам стыда, уязвлённости) контролировать мои действия. Теперь же я действительно чувствую себя более уверенным.

Кэрл. *Очень хорошо. Ещё одна коррекция, которую мы провели, касалась Вашей раскачивающейся походки. Мы обнаружили, что, когда Вы ходите, Вы испытываете стресс. Теперь, когда восстановлено энергетическое равновесие передней и задней, правой и левой сторон Вашего тела, Вы должны меньше уставать, когда работаете к концу дня. Посмотрим каковы будут результаты.*

Сэм. Я чувствую себя определенно лучше.

София. **Аллергия, страх неизвестного**

Кэрл. *За последние два года София прошла несколько сеансов рассеивания стрессов. Она хотела бы поделиться некоторыми подробностями и некоторыми происшедшими изменениями. Есть ли что-то особенное, с чего Вы хотели бы начать?*

София. Да, но прежде, чем мы начнём, мне бы хотелось подчеркнуть, что каждый раз после нашей работы мы получали положительные результаты. Я всегда была очень довольна теми результатами, которых достигали. Они были очень важными для меня, и психологически, и во многих отношениях физически.

Я бы хотела рассказать для Вашей книги о том, как мы начали работать над моей аллергией. Маленькое предисловие. Возможно, именно после рождения последнего ребенка я обратила внимание, что у меня аллергия, назовем это так. Сейчас моему сыну 17, а эту аллергию я заметила после того, как он родился. Должна сказать, что его рождение было очень травмирующим.

Когда я была беременна, было очень приятно это ощущать, потому что у меня были очень хорошие отношения с мужем, однако ощущения были двойственными, в том смысле, что с маленьким ребенком все начнется заново. Во время беременности, в первые три месяца, я была очень больна и принимала пенициллин или что-то ещё из антибиотиков, что, думаю, имеет отношение к проблемам моего сына, который оказался из-за этого неспособным к учебе. Поэтому я имела массу переживаний, надуманных вокруг собственной вины и тому подобном. Во всяком случае, примерно в это время я начала замечать насморк, определенные реакции на виды пищи и ситуации, в которые я попадала, продолжительные приливы крови. Когда сыну сделали анализ на аллергию — ему было семь или восемь лет — я тоже сделала себе анализ. Оказалось, что у меня аллергия практически ко всему, что я принимала в пищу, как и ко многим вещам, которые меня окружали: подушкам, кошкам, плесени, пыли и др.

Мне назначили инъекции, которые я делала около двух лет, потом они начали мне надоедать, и их отменили. Никто ни в малейшей степени не был озабочен мыслью, что же ещё можно было бы сделать.

Действие инъекций состояло в том, что они дали мне определенный уровень переносимости, и это позволило восстановить иммунитет. Некоторое время после инъекций всё было хорошо, потом постепенно эти ощущения стали возвращаться. Смертельная усталость, когда я выходила на улицу. Весной и осенью я временами буквально не могла пошевелиться от изнеможения.

Когда я в то критическое для меня время пришла к Вам, Кэрол, и рассказала о своем самочувствии, Вы провели возврат по возрасту. Кажется, в пути было три остановки, и, когда мы дошли до третьей — до возраста десяти лет, я вдруг почувствовала очищение, осушение дыхательных путей и прояснение зрения. Я ощутила то, что ощущают обычно, когда добиваются особенно значительного успеха — ясность, при сосредоточивании. Все выглядело яснее и отчетливее. А на следующий день случилось вот что. Я пришла домой и помню, что я рассказывала Вам, как вышла во двор, где с зимы лежали дубовые листья, и зарылась в них лицом, чтобы посмотреть, что произойдет. Я позвонила Вам, и сказала: «Кэрол, ничего не произошло — никакой аллергической реакции.» **Вы спросили:** «А вы ожидали, что будет реакция?»

Таким образом, это неоспоримый факт, что после проведения коррекции я чудесным образом выздоровела. У меня действительно исчезли все проблемы. Хотя мы не проводили специального сеанса по поводу проблем с кошкой, которая доставляла мне много хлопот: я воспользовалась одной из ваших техник рассеивания стресса для этого. Кошки возвращаются в мою жизнь (кстати, два раза меня укусили), и с этого рода аллергией у меня тоже не возникает никаких проблем. Я использовала приёмы, которым вы меня научили, чтобы продолжить то, над чем вы работали со мной.

Кэрол. *Научить людей быть внимательным к себе и взять на себя ответственность за свою жизнь очень важно.*

София. И думаю, просто удивительно, что имеется такой простой способ научить нас, как этого добиться. Это был драматический сеанс, так как я потратила тысячи долларов на анализы, связанные с аллергией. Мы же, насколько я помню, засекали время, и менее, чем за 45 мин. достигли цели. Результат держался всё это время, уже, наверное, два года. Это ведь уже второе лето?

Кэрол. *Да. У Вас были ещё и другие ситуации, особенные проблемы.*

Хотели бы Вы рассказать о них?

София. Конечно. Это интересно, и вот почему. Для тех кто будет слушать нас, или, если это будет напечатано - читать, поясню, что Кэрол живёт довольно близко от меня, и это просто фантастика. Кажется, будто она знает, когда у меня возникает проблема, потому что она сразу же приезжает в мой офис, что необычно для неё, т.е. я хочу сказать, мы не ездим друг к другу просто так. Однажды Кэрол приехала и спросила: «Что случилось?» Я сказала: «Как Вы здесь оказались?» Она ответила: «Что-то случилось, и я решила что должна это исправить» — или что-то вроде этого. Я была на каблуках и в брюках, узких брюках, встала очень неловко, как-то не так, резко повернулась и упала на колени, которые уже были повреждены во время одной лыжной прогулки.

Когда приехала Кэрол, я чувствовала очень сильную боль. Не могла ходить, не могла подняться по лестнице. Мне было очень больно, и она сразу же прикоснулась к моим коленям, провела короткий сеанс, длившийся едва ли не минуту, возможно, на полминуты больше, чем это заняло в действительности, и я тут же согнула ноги и встала, надела каблуки и пошла, как будто ничего не случилось. А ведь я даже плакала, мои сотрудники видели меня. Я действительно не могла ходить.

Кэрол. А после этого вы пошли?

София. Да, я пошла. Сказала: «Привет всем.» Они посмотрели на меня с видом: «постой-ка, этого не может быть». Помню, и в другой раз Вы проезжали мимо, когда у меня возникли проблемы с коленями, и Вы сразу же остановились и сотворили ещё одно из Ваших полуминутных чудес, и у меня всё прошло.

Кэрол. Расскажите нам о проблемах с желудком, которые возникли у Вас несколько дней назад.

София. Меня ужасно беспокоило одно обстоятельство в моем бизнесе, и я пришла к Кэрол и сказала: « Я просто схожу с ума, потому что действительно не знаю, что делать с этим» — хотя это совсем не в моём стиле. Мы провели тестирование, и я получила ответы, которые не хотела получить, которые, казалось, ещё больше вывели меня из равновесия. Однако Вы повернули меня лицом к реальности — что именно происходит и какие последствия это может или не может иметь. Проблемы с моим желудком были устранены.

Кэрол. Дать себе отчет в самом сильном страхе, значит, освободиться от него. Какова самая худшая вещь, которая могла бы произойти?

София. Мы поняли, что возможные последствия рассматриваемой нами ситуации, её худший сценарий не был уж так ужасен. Не было ничего такого драматического, что могло бы принести разрушение, что, как я предполагала, могло бы в самом деле произойти. Проблема, следовательно, исчезла. По-моему, это было очень, очень хорошим результатом. Думаю, процесс рассеивания стрессов удивителен. Иногда я говорю, и это звучит так просто: «Я могу пойти сейчас к моему другу Кэрл, и она за 5 минут проблему устранил». Они смотрят на меня, будто я спятила. Но это правда, и я думаю, каждый, кто испытывает подобное состояние и отнесется непредвзято, согласится, что происходят удивительные вещи. Устранить стресс гораздо лучше, чем иметь дело с техниками, которые не приносят результатов, или лечиться у врачей долгие, долгие годы; впрочем, знаете сами. Если Вы прибегнете к методике кинезиологии и позволите помочь себе, результат будет налицо. Пусть это будет моим обращением ко всем.

Кэрл. *Большое спасибо.*

София. Рада была помочь Вам, Кэрл.

Элисон: **Властные мужчины**

Кэрл: *Элисон прошла со мной несколько сеансов. Она бы хотела поделиться некоторыми переживаниями, которые испытывала во время и после коррекций, и последствия которых очень интересны. Но обо всем по порядку.*

Прежде всего, один из первых сеансов был посвящен решению проблем взаимоотношений с начальником. Расскажите, что Вы испытывали на работе и как себя стали чувствовать после рассеивания стресса.

Элисон: Мой начальник был деспотичной личностью. Не знаю, как описать это. Я чувствовала себя пойманной в ловушку. Как будто я маленькая девочка рядом с огромным чудовищем, от которого я никуда не могу убежать. Он запугивал меня, всячески давал мне почувствовать, будто я не знаю, что делаю.

Я была его секретарём, заведующим торговыми сделками и управляющим офисом. Он постоянно старался утверждать свою власть, чтобы показать, что он «хозяин». Не имело значения, какой корреспонденцией я занималась: печатала ли я адрес на конверте или просто ставила на нем штамп. Он обязательно что-нибудь изменял и заставлял меня всё переделывать. Очевидно, он думал, что только так и надо работать. Работать с ним было тяжело. Офис находился в

полуподвальном этаже его дома, и помню, там было только одно окно, из которого можно было выглянуть наружу. Когда я входила в дом, то набирала полную грудь свежего воздуха, хорошо зная, что до обеда у меня не будет возможности вздохнуть ещё раз. Затем то же самое в пять часов. Как только он выходил куда-нибудь или отправлялся на встречу, я подбегала к окну посмотреть, даже просто выглянуть наружу, как зверек в клетке. Я выглядывала из этого полуподвального окна и могла видеть только маленький кусочек зеленого дерева и маленький кусочек неба, и чувствовала себя пойманной в ловушку, не имеющей никакой надежды, раздавленной и несчастной. По вечерам я ехала домой, откинув голову на подголовник; мои глаза закрывались сами собой, и я пыталась удержать свой взгляд на дороге. Я так уставала и выматывалась от всех тех насмешек и замечаний, которые он обрушивал на меня! Однажды он набросился на меня из-за чего-то, что я делала; даже не помню, что именно это было. Какая-то ерунда, отправка факса, наверное. Во всяком случае, что-то подобное. Он ругал меня 20 минут, пока я не начала плакать. Казалось он остался очень доволен моим срывом. Когда он отпустил меня, я чувствовала, что не в состоянии завязать шнурки на собственных ботинках. Сев за руль, чтобы ехать домой, я подумала: «И как это я, такая чудовищно тупая, смогу вести машину 33 мили до дома?». Как я собиралась делать это? Не знаю. Я не могла себе ответить. Я до смерти боялась сесть в машину и вести её. И подобного рода чувства я испытывала каждый день. Как только я видела его ноги, спускающиеся по лестнице я холодела. Я не могла думать. Мозг не подчинялся мне, я была слишком испугана, чтобы иметь силы собраться с мыслями. Он лгал клиентам, продавая им что-либо. «Это мой способ вести дело.» — повторял он. А я не могла лгать, и он ненавидел меня за это. Я не могла поддерживать его ложь. Он был в Англии и не хотел, чтобы его клиенты знали, что он в Англии. Он ехал в Германию и не хотел, чтобы немецкие парни знали, что он там, и т. д. Я позвонила одному из них, а, как оказалось, не должна была этого делать. Я была так напугана этим, что буквально застыла на месте, и мои руки стали ледяными. Я не могла двинуть ни одним мускулом своего тела. Конечно, он не собирался убить меня, или что-нибудь подобное, но я испытывала сильнейший страх и чувствовала себя очень, очень измученной этим ощущением страха и опять-таки очень бестолковой.

Но, будучи столь несчастной, я не могла бросить эту работу. Я не могла сказать: (Вы несчастный ублюдок, и я не собираюсь когда-либо возвращаться сюда. Честное слово, я этого не заслуживаю!) Я возвращалась туда каждый день и работала на износ. Я старалась изучить по работе как можно больше,

чтобы стать лучше. Его компаньон, вполне нормальный человек, советовал мне, если я хочу устроить свою жизнь, уйти оттуда. Ни он, ни кто-либо из клиентов не мог общаться с этим типом. Даже жена и дети были до смерти запуганы этим деспотом.

Кэрол: *А как Вы стали чувствовать себя после сеанса?*

Элисон: Вы научили меня нескольким упражнениям. Это вселило в меня уверенность, что я снова могу управлять собой, я почувствовала, что смогу справиться с ним. Начальник больше не пугал меня. Он сразу увидел перемену и это теперь напутало его. Тогда он решил уволить меня; об этом я также узнала от его компаньона.

Утром в субботу я позвонила ему. Это требовало большой силы воли, ведь я даже спросить: «Можно ли мне пойти позавтракать?» — всегда боялась. Я позвонила ему по телефону в семь утра и сказала: «Я не собираюсь больше работать с Вами.» Он ответил: «Ну что же, прекрасно. В таком случае займитесь обучением новой девушки.» Я сказала: «Нет, я не буду этого делать, я терпеть Вас не могу. Вы испортили всю мою жизнь, и Вы один из самых скверных, гнусных, лживых людей, которых я когда-либо встречала.» Он просто онемел. Такого ему никто никогда не говорил.. Никто не осмеливался. Ведь он был деспотом. Он сказал: «Хорошо» — и быстро повесил трубку.

Он звонил мне в это утро три раза, и в конце концов сказал: «Помните, в прошлом году я дал Вам займы 1000 долларов, чтобы выручить Вас?». Мне никогда не хватало денег. Однако я быстро вернула их ему, на следующей неделе, так что это не было таким уж важным делом. Он просто вычел их из моей зарплаты, как будто он мне не доверяет, как будто я собиралась сбежать с его 1000 долл. Он сказал: «Я пошёл Вам навстречу, когда Вы нуждались во мне, теперь я нуждаюсь в том, чтобы Вы обучили новую девушку.» И я, как дура, согласилась. Но...он очень занервничал, увидев меня! Подошёл и сказал: «Я удивлен, что Вы в самом деле пришли. Вы не боитесь, что я Вас застрелю, или чего-нибудь вроде этого?» Я ответила: «А Вы не боитесь, что я Вас застрелю, или чего-нибудь в этом роде?» Эти две недели были самыми спокойными из всех, что я проработала с ним.

Я нашла другое место работы и, представьте себе, попала к точно такому же начальнику. Я не поняла этого сразу, но, оказалось, что это так. Я привела в порядок офис этого типа, всё вычистила, отмыла его телефоны, пропылесосила. Контора выглядела, как свиной хлев, и я не могла работать в таких условиях, поэтому вымыла всё и расставила по местам.

Однажды (после нескольких вспышек раздражения с его стороны, которые снова поселили во мне страх, я должна была пройти ещё одну коррекцию с Кэрл) он вошёл в офис и сказал: «Элисон, дайте мне ту папку.» Он испугал меня — таким был тон его голоса — поэтому я сразу же вышла в другую комнату, сделала лобно-затылочную коррекцию и глубоко вздохнула. Затем я два раза проделала вращение глазами — «Andy Dowd and 2 are equal». Повторилось ощущение, которое я испытывала всегда: будто я хуже этих людей, всю мою жизнь меня мучил жуткий комплекс неполноценности. Я боялась ходить в магазин, потому что не хотела, чтобы люди смотрели на меня. Временами я чувствовала себя настолько неприятной и настолько хуже всех, что удивлялась, как вообще могу найти себе место работы. Теперь я понимаю, что всё это не так, но тогда я не могла увидеть, как я выгляжу на самом деле. Когда я заканчивала вращение глазами, он вошёл и сказал: «Вы нашли эту папку?» Я ответила: «Нет, не нашла. Её нет на моём столе, я не знаю, где она может быть. Вы брали её?» Он пришел в ярость. Подошёл к папкам, просмотрел стопку и вытащил несколько папок. Взял их и бросил на мой стол. Это заставило меня вскочить, потому что до этого я сидела, а он возвышался надо мной, как башня, швыряя свои папки (он служил военным летчиком—истребителем и до сих пор сохранил военную выправку). Я встала, подняла папки и швырнула их обратно на стол перед ним. Он подскочил как ужаленный. Это было самой большой истерикой, какую я когда-либо видела. Когда люди превращаются в таких больших шутов, они становятся просто жалкими. Этот тип был напуган мной. Я сказала: «Никому не удастся швырять папки передо мной.» Он пробормотал что-то вроде: «Я — начальник, а вы — секретарь.» Я сказала: «Вот мой ключ — я больше здесь не работаю.» Сразу же повернулась и вышла. И всю дорогу домой смеялась и пела. Было такое ощущение, будто это — лучший поступок, который я когда-либо совершала в своей жизни.

По дороге домой я вспомнила, что Джон Стек говорил, будто хочет, чтобы я стала его управляющим офисом. Я зашла туда по дороге и сказала Джону: «Джон, думаю, что скоро смогу приступить к работе, если у Вас до сих пор сохранится вакансия.» Он спросил: «Сможете ли Вы начать с 1 июня?» Я ответила: «Да, конечно смогу.» Это было как раз неделю назад. Он пригласил меня пообедать, чтобы познакомиться получше.

Этот парень — лучший в мире начальник. Я у него пользуюсь большой свободой. Я не испытываю никакого напряжения в его присутствии. У нас самые лучшие отношения, какие только могут быть между секретарем и начальником. Его

жена очаровательна. Его дети восхитительны. Его мать — цветущая женщина, и мы живём так, как будто бы все — одна семья. Я абсолютно спокойна, когда прихожу на работу.

Кэрл помогла мне поменять работу и выбрать нового начальника. Я обрела душевное равновесие и моральные силы, чтобы суметь осуществить это. Я хотела найти начальника и работу, где могла бы чувствовать себя счастливой, а не узником в камере. И я это получила! Это удивительно — с удовольствием собираться по утрам на работу.

Я поверила в себя впервые в своей жизни! Не плачу больше каждый день. Чувствую себя радостно и получаю большое удовольствие от того образа жизни, который создала себе теперь. Хожу в магазины, в рестораны, в концертные залы, будто я их хозяйка! Я посещала семинары «Единый мозг» — начальный и углубленный курс, и убедилась в том, что способна сама провести рассеивание стресса со своими детьми в важных, критических ситуациях их жизни. А как захватывающи эти ощущения — суметь отвести возможные разрушительные эмоции и утвердить мир и гармонию в семье! После того, как кончу курсы и получу свидетельство, я хочу сама проводить сеансы рассеивания стресса со своими собственными пациентами. Разве не удивительно, что я смогу повлиять на жизнь других людей и улучшить её, научив их этой ненасильственной, утверждающей чувство собственного достоинства методике?!

Роберт. Стресс при взаимоотношении с родителями, бизнес

Кэрл. Роберт, мы провели восемь или шесть сеансов. Не могли бы Вы рассказать, что было особенного, может быть, общее впечатление, как Вы себя чувствовали до и после коррекции? Насколько я помню, в самом начале мы работали с последствиями контроля со стороны Вашего отца. Расскажите, как складывались у Вас отношения с отцом?

Роберт. При жизни отца я испытывал трудности, связанные с тем, что должен был исполнять его волю, т.е. вести дела только так, как он этого хотел. Были также трудности и в связи с его смертью. После проведения коррекции я стал способен решать все сам за себя. Я могу теперь поступать так, как считаю нужным, и не быть озабоченным тем, как бы вел дела на моем месте отец.

Кэрл. Что Вы можете сказать о Вашем, стрессе возникшем после того, как Вы взяли ответственность за эту сферу своей жизни на себя?

Роберт. О, он определенно был ослаблен. Моя голова стала более ясной.

Кэрл. *Насколько я помню, мы работали также над проблемами, вызванными взаимоотношениями с Вашей матерью. Получилось так, что Вы с ней оказались деловыми партнерами.*

Роберт. Да, у меня были большие трудности в личных отношениях с ней в семье и при попытках избавиться от эмоций в деловых отношениях. Она переносила деловые отношения в семью, и в то же время множество деловых решений принималось ею под влиянием семейных отношений или под действием эмоций, что, я чувствую, было далеко не лучшим способом ведения дел.

Кэрл. *У нас был очень продолжительный сеанс как раз перед одним из Ваших самых важных собраний. Могли бы Вы рассказать немного об этом? Как Вы себя чувствовали перед этим, коротко о нашей подготовке к собранию и Ваши ощущения при его проведении.*

Роберт. После того как я принял ведение дел в свои руки, два года я бился над проблемой, как сделать компанию прибыльной. Хотя необходимые изменения были сделаны, прибыли в этом году мы опять не получили. В апреле я должен был провести ежегодное собрание пайщиков, которое, по существу, было моим отчетом о проделанной за два года работе. Я был очень озабочен этим и нервничал по поводу того, как я должен вести собрание. Чувствовал себя эмоционально подавленным из-за того, что мне нужно составить программу изложения нашего состояния дел.

После сеанса я стал уверенно вести собрание, обсуждал дела с пайщиками и смог составить программу, которая была очень оптимистичной и обоснованной. Я оказался в состоянии убедить пайщиков, что потери являются на самом деле не потерями, а помещением денег с целью обеспечить надежность предприятия. Я оказался в состоянии также сделать так, чтобы мои главные игроки — мои менеджеры, помогли мне выполнить программу.

Кэрл. *Вы изменили ситуацию, заставлявшую Вас испытывать стресс (уходить в задние отделы мозга), взяли инициативу в свои руки и уверенно управляли ходом дел, при этом чувствовали себя очень хорошо.*

Роберт. Да. До этих пор я был озабочен серьезными проблемами и нервничал, ведь выступление перед людьми само по себе — событие, которое может заставить вас нервничать, но, как только я начал, я почувствовал себя очень уверенно. Я был убежден, что всё, что я должен сказать, правда и я легко из-

ложу это нужным образом.

Кэрл. *Вам была сделана операция синусных пазух? В каком месяце это было?*

Роберт. Кажется, в этом же месяце год назад. До этого я не мог жить без капель в нос, ингаляций и прочих всевозможных препаратов, и никогда не мог дышать надлежащим образом. Меня прооперировали, и перед этим мы провели коррекцию, чтобы я не слишком волновался по поводу операции. После операции мы повторили сеанс, но уже с целью быстрее выздоровления. А при последующих коррекциях я обнаружил, что больше в лекарствах не нуждаюсь.

Кэрл. *Вы говорили мне, что дела с Вашими пазухами обстоят всё лучше и лучше, пока 2,5 года назад одна ситуация не вывела Вас из душевного равновесия.*

Мы провели сеанс рассеивания стресса, задачей которого было восстановить душевное равновесие. Важно подчеркнуть, что, благодаря коррекциям, Вы сами убедились, что наши эмоциональные проблемы порождают и проблемы физические. Устраняя же первые мы, следовательно, упраздняем и вторые. Вы научились, как заботиться о себе, овладели секретом власти над эмоциями, узнали, как эмоции могут влиять на Вас — как они могут перекрывать ваши энергетические каналы.

Роберт. Несколько недель назад у меня возникла проблема с моей спиной, если вы помните.

Кэрл. *Да.*

Роберт. Это случилось, когда я улаживал дела с банком. Возникла стрессовая ситуация. Неудивительно, что это вызвало у меня сильные боли. Хорошо было бы провести серию сеансов рассеивания стрессов с работниками всех ближайших компаний, поработать над всеми проблемами, с которыми они сталкиваются.

Кэрл. *Как Ваша спина после коррекции ?*

Роберт. Лучше. Кажется, улучшение наступило через день или два.

Мишель. **Страх школы**

Кэрл. *С Мишель мы провели коррекцию, целью которой было хорошо пройти в школе тестирование и добиться успеха в учебе; мы проделали большую работу для этого. Мишель, могли бы Вы рассказать, как Вы учились в средней школе до того, как Вы поступили в колледж?*

Мишель. В первом классе мои оценки были ужасными. Два года я была

в неуспевающих, а два последних года училась с большим трудом. Большею частью я была ученицей ступени «С». Обычно, мой средний балл равнялся 2,2.

Кэрл. *Много ли Вы занимались, и было ли это трудно?*

Мишель. Да, я действительно занималась много, но не могла ничего запомнить. Не могла вспомнить нужную информацию, когда проходила тестирование. Меня это очень угнетало.

Кэрл. *Это вызывало сильный стресс?*

Мишель. Да!

Кэрл. *Мы работали над множеством проблем — было нарушено Ваше поле зрения, умение читать и Ваш почерк. Мы скорректировали это. Расскажите, какова Ваша ступень теперь и как Вы себя чувствуете, учась в колледже, в который Вы поступили?*

Мишель. Результаты теста были очень хорошими. Я выполнила всю программу. У меня были ступени «А» и «В».

Кэрл. *Так же много, как и в школе?*

Мишель. Да.

Кэрл. *Но результаты были просто невероятными. Что Вы подумали по поводу этого?*

Мишель. Ну, я не ожидала, что это произойдет. Я даже мечтать не могла о том, чтобы выполнить всю программу, и, когда это случилось, я была просто потрясена. Я никогда не думала, что это удастся.

Кэрл. *Именно это и случилось.*

Мишель. Да.

Кэрл. *Превосходно. Большое спасибо, Мишель.*

Джун. **Страх перед мужчинами**

Кэрл. *Джун, могли бы Вы рассказать об упразднении Вашего страха перед мужчинами?*

Джун. Ох, да. Когда я была совсем маленькой, я едва могла выглянуть из окна автомобиля. Наверно, мне было около полутора лет; я уже могла вставать. Я только начала сознавать происходящее. Может быть, это было в два года. Ко мне всё время приставал мой родственник. Эти детские переживания отравили 40 лет моей жизни. Я имею в виду, что всякое решение, которое бы я ни принимала, стоило мне упорной борьбы с чувством омерзения к самой себе. Я боялась мужчин. Моя свекровь говорила, что, когда я выходила замуж за

Джона, она сказала своему мужу: «Будь поосторожнее с этой девочкой, потому что она до смерти боится тебя.» Он не поверил. Я тоже не верила этому, но он действительно очень пугал меня. И я не знала, почему! У меня не было ключа к этой загадке. Я помнила поведение этого родственника, но до сих пор не связывала одно с другим. Я не связывала все свои депрессии, страх перед мужчинами, раздражение, потерю индивидуальности, чувство неполноценности и безнадежности с мыслью об инцесте. Сеансы рассеивания стрессов, которые проводила Кэрол, выявили все эти отрицательные, неприятные переживания.

Кэрол. И со всем этим были связаны также переживания по поводу денег, правильно?

Джун. Я не могла ничего заработать. Я всегда чувствовала себя бедной. Даже когда вышла замуж и стала богатой, то продолжала ощущать себя бедной. Другие могут хорошо зарабатывать и жить на широкую ногу, но не я. Другие могут иметь бассейны во дворе и покупать для своих домов мебель и разные приспособления, но не я. Я не знала, почему. Кэрол устранила это. Проведя возврат по возрасту, мы обнаружили, что инцест, который я пережила, все эти годы оказывал на меня большое влияние. Когда мне было 9 или 10 лет, я некоторое время работала с этим родственником. Когда я шла забрать то, что заработала, он всегда хватал меня за руку, и всё, о чем я могла думать в этот момент — что он опять собирается приставать ко мне. Я каждый раз должна была заплатить эту цену, и это привело к тому, что процесс зарабатывания денег я стала воспринимать как позорный и грязный. Я защищала себя таким способом. Безразлично чем я занималась, где работала, ничто не приносило мне достаточно денег, столько, чтобы я могла отдать все свои долги. После сеанса рассеивания стресса я оказалась в состоянии прожить каждый день радостно и счастливо.

Кэрол. Спасибо, Джун.

Мартин. Глубокая депрессия.

Кэрол. Мартин, расскажите немного о своей жизни.

Мартин. Я бакалавр искусств и магистр производственной психологии. Работал в рамках программы образцового города, изучал трущобы Трентона.

Кэрол. Мартин, а можете ли Вы рассказать нам о Вашем прошлом самочувствии?

Мартин. Мой первый психологический срыв произошел в 33 года, когда

я учился в аспирантуре. У меня начались галлюцинации, я был помещен на 15 дней в психиатрическую больницу и прошел курс лечения. Провел месяц в психиатрическом отделении на 6 этаже. После этого летом я стал заниматься планировкой садов. Потом два месяца был врачом, затем два года служил при больнице. В 35 лет у меня произошел второй нервный срыв с галлюцинациями и меня снова положили на 6 этаж на 15 дней. Год я проработал помощником электрика, потом был уволен. Два года был санитаром в реанимации. Потом пережил ещё один срыв. Два года думал о самоубийстве и однажды наглотался лекарств. Меня доставили в больницу, и через два дня я пришел в себя в палате интенсивной терапии, по-прежнему живой. В течение восьми лет у меня ежемесячно брали кровь на анализ, чтобы проверить, лечусь ли я от депрессии.

После последнего сеанса, который был месяц назад, у меня исчезли мысли о самоубийстве, мучившие меня в течение двух лет.

Кэрл: *Я вижу Мартина почти каждый месяц. Прогресс очень значителен, но ему ещё нельзя прекратить обычное лечение. Когда я встретила с ним в первый раз, трудно было поверить, что перед вами живой человек в этом теле. Теперь он улыбается, смеется и общается с окружающими. Он очень умён и талантлив, но пока ещё не преодолел все свои барьеры.*

Томас. Возмущение

Кэрл. *Томас, Вы не могли бы рассказать, почему Вы захотели пройти рассеивание стресса и что Вы чувствуете после его проведения?*

Томас. Я попросил о сеансе по настоянию своей жены. Вот уже несколько лет я чувствовал приступы ярости, гнева — главным образом, когда ехал на работу и с работы. Я понял, что жена боится за мою жизнь, потому что я повторял ей, что однажды врежусь в кого-нибудь, если меня опять выведут из себя и тому подобные вещи. Я понимал, что ненормально испытывать такие чувства и что никто не ведёт себя так за рулем, и, когда она попросила меня пойти вместе с ней на коррекцию, я подумал: «А чему это помешает?». Я, по правде говоря, не думал что что-то произойдет, но пошёл, чтобы успокоить её.

Я выполнил всё, не пытаюсь дурачить Вас, хотя собирался. В действительности это выглядело так, будто ничего особенного не происходит, это ничему не угрожало, и Вы сказали, что я вышел на свой уровень или что-то в этом роде. Вот так всё это происходило. Но на следующий день такой сюрприз! Придя

на работу, я осознал, что не чувствую себя издерганным, подавленным и т.д. Я совершенно не испытывал никаких неприятных эмоций. Тогда я вспомнил о коррекции. И не мог дождаться, когда можно будет ехать домой, чтобы посмотреть, как я буду делать это. Всё, что я делал — я просто вел машину. Ничего больше, и я понял, сколько сил раньше тратил зря. Это было так поразительно, что я позвонил Вам, просто чтобы рассказать об этом. Примерно через два месяца у меня снова стало проявляться раздражение и гнев, когда я вел машину, и я снова пришел сюда чтобы провести рассеивание стресса и устранить негативные ощущения. Всего я прошел три сеанса, и уже около шести месяцев приступы гнева не возвращались, так что я могу чувствовать себя выздоровевшим.

Рут. Чувство собственного достоинства

Рут. Это очень коварный процесс, когда мысли, высказанные другими, утверждаются в вашем мозгу и заставляют вас вредить самому себе. Много лет, с детства, я была убеждена в глубине души (нена сознательном уровне), что не могу распоряжаться деньгами, своей собственной жизнью и думать о себе. Я даже без возражений проглатывала идею о том, что не обладаю здравым смыслом, что у меня не работают мозги, и всегда выполняла завет «Я не могу распоряжаться этим». Единственное, с чем дела у меня обстояли хорошо, была школа. Это было чудом — как «ей» удавалось получать хорошие оценки! В глубине души я знала, что могла бы достичь гораздо большего.

Проще было не привлекать к себе внимания, потому что именно этого все ждали от меня, но я не собиралась сжигать свои мосты и терять собственный интерес к жизни — если перестану хорошо учиться в школе. Когда я стала жить отдельно (когда вышла замуж), я полностью изменилась, работала весь день, отдавала деньги мужу (я помнила, что не могу распоряжаться ими), а по вечерам училась в колледже. Я так и не закончила колледж, потому что муж ушёл, забрав все наши деньги, и мне надо было ставить на ноги своего маленького сына. Я решила для себя, что должна быть в состоянии обращаться с деньгами. Сына растила одна, и это получалось у меня хорошо. Он всегда имел то, что ему было необходимо, и мы справлялись. Сын стал удивительным человеком, и не одна я так считаю. До сих пор я не ощущала себя компетентной ни в чем, и ужасно нервничала на работе и в отношениях с окружающими. Всегда пыталась подстроиться под мерки других и никак не могла понять, что следовать своей природе гораздо более важно. Надо полюбить себя и узнать, как много вы можете

сделать.

Я прошла одну коррекцию и поняла, что мне нужно ещё, поэтому я стала посещать курсы и была на многих сеансах. Мне всегда легче было учиться, чем что-либо сделать для себя. Просто записаться на курсы, до посещения одного из сеансов, я не могла из-за финансовых проблем. После первого сеанса я поняла, что ощущение быть «бедной» не моё. Оно внесено в моё сознание окружающими. Каждый день ситуация предыдущего дня представляла передо мной в новом свете не составляло труда и вести себя по-другому. Была ли это возможность выбора? Я стала удивляться, насколько я в действительности свободна. Я потратила годы на чтение и изучение книг о том, как помочь самому себе, не говоря уже о 4 годах занятий традиционной психотерапией, и вдруг смогла «просто посмотреть ещё раз и поступить по-другому». Через три месяца я бросила свое место службы, на котором проработала 13 лет (где я трудилась в поте лица, а нужна была главным образом для удовлетворения чужой потребности в наличии человека, на которого можно смотреть свысока, как на зависимого и некомпетентного), открыла собственное дело, приносящее мне такой же доход, какой я имела там. Всё стало на свои места, и я для себя решила, что потрачу остаток жизни, делая то, что радует меня. Как будто что-то переключилось во мне! Теперь я помогаю другим, проводя сеансы рассеивания стрессов с моими собственными пациентами, помогаю им увидеть, что у них есть возможность выбрать жизнь для радости.

Грейс. Страх быть нелюбимой, страх успеха.

Грейс. Я рассказывала Кэрол, что я даже ходить стала по-другому после своей первой коррекции, проведенной месяц назад.

Кэрол. **Насколько я помню, мы устранили два Ваших главных страха — страх быть нелюбимой, причиной возникновения которого было отношение к Вам Вашей матери, и страх успеха. Через месяц Вы пришли, чтобы пройти вторую коррекцию. Очень приятно, что Вы согласились поделиться рассказом о том, что произошло после этого.**

Грейс. Я стала чувствовать себя по-другому. Теперь я знаю, что могу выбирать, сдержаться ли мне или настойчиво добиваться чего-либо. Раньше из-за страха я всегда сдерживала себя. Теперь я совсем по-другому реагирую на свою начальницу, с которой раньше всегда конфликтовала: могу сесть рядом и разговаривать с ней. Конфликты чаще всего возникали из-за того, что она не

считала меня добросовестной. Сейчас многое изменилось: совершенно прекратились конфликты, не было больше криков и шума, никто не выходил из себя. Я стала чувствовать себя уверенно, и мой голос не дрожал, когда я говорила. Всё это меня очень удивляло. Ведь обычно я даже подойти к ней так спокойно не могла. К числу перемен относится также и тот факт, что мой аппетит перестал быть таким сильным, каким был раньше. Я чувствую, что могу контролировать развитие конфликта, а раньше мне это было очень трудно — от конфликтов мне становилось очень плохо. Теперь же я перестала чувствовать себя хуже других. Я ощутила, что я такая же, как и они.

Кэрл. *А что Ваша мама? Какие у Вас сейчас взаимоотношения с ней? Вы чувствуете улучшение?*

Грейс. Да, улучшение есть. Отношения перестали быть такими напряженными. Если она скажет мне что-то, что мне не нравится, я могу отстоять свои права и не ощущать себя при этом выбитой из колеи. Раньше всё всегда кончалось криками и скандалом, я уходила и несколько дней чувствовала себя ужасно. Теперь это остается, может быть, на пару часов и затем проходит. Совершенно не то, что было раньше.

Кэрл. *Как Вы себя чувствуете физически? Что-нибудь изменилось?*

Грейс. Ощущение очень субъективное: я как бы стала легче, как будто кто-то снял мою ношу.

Кэрл. *С Ваших плеч?*

Грейс. Да. Меня больше не тянет вниз, я не чувствую себя такой тяжелой. До коррекции я только однажды испытала нечто подобное и мне доставляет большое удовольствие это чувство.

Кэрл. *Вам нужно чаще испытывать это чувство — чтобы поддерживать его в себе.*

Грейс. Да.

Кэрл. *Давайте проведём нашу вторую коррекцию? Грейс, над чем бы Вам хотелось поработать сегодня?*

Грейс. Я хотела бы лучше понимать и запоминать то, что читаю. Когда я что-нибудь читаю, я должна несколько раз возвратиться назад, чтобы понять мысль автора. Думаю, что причиной того, что я не могу запомнить прочитанное, явился стресс, который я пережила во втором классе. Я ходила в католическую школу; однажды, во втором классе, монахиня проводила с нами диктант и я решила показать ей свою тетрадку, чтобы она посмотрела, всё ли верно, правильно ли то, что я

делаю. Она очень рассердилась на меня, схватила тетрадь и ударила меня ею по лицу. Был и другой случай с той же самой монахиней — она расставила в гардеробной наши коробки с завтраком на длинной низкой скамье, которая стояла там и была предназначена для обуви. Она хотела, чтобы мы свои коробки ставили туда. Когда я пошла ставить свою коробку, то стала осматривать эту узкую неровную полоску дерева. И когда я делала это, подошла она, грубо схватила меня, и так больно сжала, что на теле остались синяки и даже немного распухло. Эти два случая для меня оказались очень сильными негативными переживаниями. А в первом классе было чудесно, ничего подобного не происходило. У меня удержалось в памяти несколько эпизодов, но ничего плохого я не помню. Стресс живёт во мне со второго класса, и я до сих пор часто об этом думаю.

Кэрл. *Хорошо, давайте посмотрим, что у нас получится сегодня.*

Джоан. *Ребенок алкоголика. Отношения с окружающими*

Кэрл. *Джоан, мы провели пять сеансов. Расскажите, пожалуйста, как Вы чувствовали себя после рассеивания стрессов и об изменениях, которые Вы заметили впоследствии.*

Джоан. Возвращаясь к тому состоянию, в котором я находилась, идя на первый сеанс, должна подчеркнуть, что дошла до предела из-за множества своих страхов по поводу личных отношений. Это всегда было проблемой для меня. Я успешно вела свои дела, но личные отношения мне никак не удавалось наладить. На самой первой коррекции, в ноябре 1989 г., я поняла, что во мне живет страх быть нелюбимой. На этом сеансе я осознала, что множество негативных переживаний в моей жизни имеют прямое отношение к моей матери. Я всегда думала, что она — пассивная сторона, а тот, кто создал все проблемы в моей жизни — это отец. Но тут я обнаружила, что стресс, который ношу в себе, в своем подсознании, был вызван покорностью матери и её молчаливым соглашением с отцом. Она позволяла происходить тому, что происходило, а я никогда не осознавала этого, и, когда я освободилась от этого стресса, то начала испытывать симпатию к людям — я оказалась в состоянии раскрыться перед другими людьми. Постепенно я стала всё больше и больше замечать, что моя новая позиция помогла мне добиться позитивных сдвигов в личных отношениях. Я ещё не достигла того, чего хотела, но, думаю, уже проделан большой путь.

Кэрл. *Теперь Вы знаете дорогу.*

Джоан. Я знаю дорогу и знаю, что нужно делать, чтобы успешно пройти

по ней.

Кэрл. *Вы были ребенком алкоголика?*

Джоан. Ребенком алкоголика у матери, которая постоянно была недовольна и пыталась приспособиться к отцу и к его проблеме. Драки, потасовки — это было просто страшно, и я ребенком всегда испытывала жалость к маме. Затем, когда я стала старше, то ощутила, что в действительности чувствую себя намного более спокойно с отцом, который был алкоголиком. Я же ненавидела его. Я обливала его презрением на свадьбе у сестры из-за раздражения, которое вызывало у меня его пьянство, хотя на самом деле это мать всё время провоцировала меня на раздражение и стресс. Удивительно, как эта сторона моей жизни влияла на мои личные отношения.

Мне кажется, что благодаря коррекциям я стала лучше осознавать себя. В одной ситуации я вспомнила, как родители покинули меня на пять месяцев. Бросили меня, уехали и занимались собственными делами, чтобы заработать денег и открыть своё дело. Когда они вернулись, я не помнила ни мать, ни отца. Мне было тогда два года. Я запомнила это, все свои ощущения. Недавно мне сделали предложение, и я плакала, потому что отказала, и причиной этому был мой страх разобщённости. Теперь я могу понять связь этого события с тем случаем, когда они бросили меня. Когда они вернулись, я даже не умела говорить. Думаю, что всё, что я поняла вследствие проведенных сеансов рассеивания стрессов, удивительным образом помогло привести мою жизнь в норму. Помогло добиться доверия в личных отношениях. Что касается моей профессиональной деятельности, то она превосходна. Я всегда была сконцентрирована на ней, и у меня получается добиваться успеха, не прикладывая никаких особенных усилий, но когда дело касается моих личных отношений, всё становится по-настоящему сложно.

Кэрл. *А произошли ли у Вас после сеанса какие-нибудь физические изменения?*

Джоан. Произошло несколько изменений. В то время, когда я начала ходить сюда, у меня были проблемы с желудочно-кишечным трактом. За несколько недель перед тем, как я прошла в ноябре 1989г. первую коррекцию, у меня стали случаться сбои в его работе. После сеанса проблемы исчезли.

Кэрл. *В чем состояли проблемы с Вашим ЖКТ?*

Джоан. Сохранялась дисфункция; повышенная кислотность в моем желудке вызывала у меня неприятные ощущения. Я так представляю себе это.

Кэрл. *Нарушение замыкающей функции желудка, очевидно?*

Джоан. Кислотность повышалась, и я чувствовала себя так, будто у меня сердечный приступ. Я пошла к врачам, которые сказали, что мне надо удалить желчный пузырь. «Ну уж нет!» — сказала я им. Мы говорили об этом и я подумала: «Это просто безумие. Я не хочу лишиться желчного пузыря.» Однако медики сделали рентген и собирались мой пузырь удалить. Там вырос камень. Но вот я прошла коррекцию, боль сразу прекратилась и проблем с этим пока не возникало. Правда, появилась другая: иногда я чувствую давление в задней области шеи — но, надеюсь, и это будет устранено при рассеивании стресса.

Кэрл. *Вам нужно проанализировать, кто или что в Вашей жизни является Вашей (болью в шее)?*

Джоан. Да, да, правильно. Сама ли я вызываю у себя эту боль, или определенные клиенты, напоминающие мне о прошлых стрессах? Интересно размышлять о том, что, когда я пришла сюда впервые, я не задумывалась, насколько это важно, мне необходимо было получить доказательства этому. Было проблемой играть в этой ситуации роль адвоката. Но первым доказательством стало моё самочувствие после сеанса. В первый же вечер я ощутила, будто парю в воздухе. Я была очень удивлена, что у меня возникли настолько захватывающие ощущения. Я была готова обнять весь мир. Вот как это действует. Я ощущаю в себе удивительный прилив творческих сил.

Лоррейн. *Склонность к диафрагмальной грыже*

Кэрл. *Лоррейн, расскажите о самых ярких впечатлениях от Ваших коррекций.*

Лоррейн. Хорошо. Первым действительно запоминающимся был сеанс, который мы провели год или более назад. Я не помню, над какой проблемой мы работали, но во время сеанса мы провели мышечное тестирование. Когда я встала, у меня в ногах возникли очень необычные ощущения. Наверно, начать свой рассказ следовало бы, с того, что столько лет, сколько себя помню, моё тело плохо приспосабливалось, к погоде; я замерзала даже в летнюю жару, натягивала на себя свитера и всякие другие тёплые вещи.

Кэрл. *По-видимому, у Вас было нарушено кровообращение.*

Лоррейн. Наверно. После этого сеанса, как я поняла позже, восстановился ток энергии по левой стороне моего тела, в частности, в левой ноге. С этих пор я могу при 20 градусах тепла ходить в купальнике, и не боюсь жары. Теперь

гораздо лучше адаптируюсь к температуре и даже к влажности. Как выяснилось, проблемы эти были связаны с взаимоотношениями, существовавшими между мной и матерью.

Ещё одну серию сеансов я прошла после того, как получила предупреждение от моего предыдущего работодателя. Второе замечание означало мое увольнение. Мы провели рассеивание стресса, и примерно уже через час я смогла совершенно успокоиться и чувствовать себя уверенно в продолжении всей этой истории, хотя и возвращалась по вечерам в пустой дом, потому что мои домашние, как раз в это время, разъехались. Я была в состоянии сбросить напряжение, принять эту ситуацию и двигаться дальше.

Через два дня меня уволили. Мы провели ещё один сеанс, и я снова ощутила удивительное спокойствие. Я оказалась в состоянии понять, что моему телу необходимы 7 недель отдыха — это было нечто, чего я никогда себе не позволяла. Даже после рождения детей я не брала такого большого отпуска, и мне было очень интересно вспоминать об этом времени, потому что в продолжении этих семи недель я всецело следовала потребностям своего организма в пище, сне и т.д. Я действительно не беспокоилась о том, что теряю время. За эти семь с небольшим недель, я полностью восстановила свои силы, что дало мне возможность двигаться дальше: этот отдых был крайне необходим. Я не могла поверить, когда это обнаружилось во время сеанса, но так было.

В высшей степени драматичной была коррекция, проведенная, при посещении мною курсов «Единого мозга» — углубленный курс. Я работала в паре с другим слушателем, и не смогла участвовать во взаимной коррекции устранения диафрагмальной грыжи. У меня возникло чувство, что мне необходимо пронести подобный сеанс именно сегодня из-за ощущений в верхней части живота. И, прежде чем уйти, я попросила Вас провести коррекцию. Как только Вы проделали первую часть коррекции (надавливание в области диафрагмы), я почувствовала огромное облегчение, и всё напряжение ушло.

Кэрл: *И шум тоже? Я сразу же увидела, что Вы почувствовали. Как долго Вы ощущали напряжение в груди?*

Лоррейн. Наверное, около двух месяцев, может быть чуть больше. Я ощущала дискомфорт в области диафрагмы, но это не влияло на пищеварение. Однако мне было очень не по себе. Раньше у меня тоже возникали неприятные ощущения. Последняя часть коррекции, (массаж груди) была очень чувствительной и сначала невероятно болезненной. Мы потратили на это пять минут, и

до сих пор у меня нет никаких проблем по поводу напряжений в верхней части живота.

Кэрл. *Испытывали ли Вы в своей жизни возмущение?*

Лоррейн. Да, очень часто, из-за моей работы. Как я уже рассказывала одна из коррекций была проведена после того, как меня уволили и прежде, чем прошли 7 недель отдыха. Я почти полгода чувствовала сильнейшее раздражение, вызванное непорядочностью моего начальника. Он вел себя в высшей степени некорректно по отношению ко мне, и это стало причиной очень многих отрицательных переживаний. С тех пор я прошла много сеансов рассеивания стресса, на которых мы работали над чувствами возмущения и раздражения.

Я работала в герлскаутском лагере с семьюдесятью 15-16- летними девушками. Это было время поистине лихорадочной деятельности, и мне нравилось браться за дело и везде успевать. Настоящим комплиментом были для меня слова одной из моих коллег, высказанные ею чуть ли не на следующий день о том, что она сразу же обратила на меня внимание благодаря моему необычному спокойствию. Она сказала что любой издерганный и измученный человек, пообщавшись со мной, тоже обретает спокойствие. Все согласились с этим, когда заметили мое отсутствие — я однажды не пришла на собрание. Должна сказать, что спокойствие не было раньше отличительной чертой моего характера.

Кэрл: *Расскажите об изменениях в Вашей профессиональной деятельности? Вы открыли своё собственное дело, и теперь не обречены отсиживать с 9 до 5-ти и испытывать возмущение по поводу вещей, совершенно посторонних для Вас.*

Лоррейн. Да, это действительно интересно. Прежде чем пойти на эту работу, с которой меня уволили, где я проработала год и два месяца, я занималась консультациями в Хэррисбурге. С этим было связано много страхов: страх потери работы, различные переживания по поводу денег и чувство тревоги. В это время я услышала о кинезиологии и концепции «Единый мозг», но не была ещё в состоянии заняться этим. Мое поступление на службу в банк разрешило некоторые денежные проблемы, но принесло массу новых. Тогда я стала посещать курсы «Единого мозга». После увольнения я решила вернуться к самостоятельной деятельности. К тому времени я прошла только два курса «Единого мозга». Затем я закончила ещё три и решила, что могу заняться практикой рассеивания стрессов. Я напечатала брошюры о консультациях и о «Едином мозге». В глубине души я знала, что хочу заниматься именно практикой «Единого

мозга», а брошюры о консультациях— на всякий случай.

Кэрл. *То есть Вы решили заняться тем, что доставляет удовольствие...и, к тому же, люди вокруг так нуждаются в этом!*

Лоррейн. Такая деятельность собирает воедино все мои знания. Знания, хранящиеся в моём левом полушарии, и мои творческие способности. Консультации же, из-за сугубо делового оттенка, с трудом позволяют объединить это. Интересно будет посмотреть, что получится.

Пол. **Самовыражение (умение подать себя)**

Кэрл. *Я только что провела с Полом сеанс рассеивания стресса.*

Кажется, Пол, в первый раз мы работали вместе 6 месяцев назад.

Пол. Да.

Кэрл. *Пожалуйста, опишите кратко, над чем мы работали и какие получили результаты.*

Пол. Мы работали над умением подать себя. Мне нужно было научиться быть более открытым и менее стеснительным, чтобы выступать перед людьми.

Кэрл. *Как Вы вели себя, когда Вам приходилось выступать публично?*

Пол. Я мог высказать всё, что хотел сказать, но я подавал это не в той форме, в которой хотелось бы.

Кэрл. *Вы обучались ораторскому искусству в колледже?*

Пол. Да, два года назад. Это помогло мне, но до сих пор я испытывал сильный стресс во время выступлений.

Кэрл. *Что Вы ощущали теперь, после проведения коррекции, когда должны были выступить перед аудиторией?*

Пол. Я выступал дважды, однажды перед итальянцами. Чувствовал себя более уверенно. Легко находил нужные слова.

Кэрл. *А в целом Вы заметили какие-либо перемены в общении с людьми?*

Пол. Я стал говорить более выразительно, более плавно... Большое Вам спасибо.

Примечание: Страх публичной речи, очевидно, для сегодняшней Америки является страхом номер один. Пол собирается в будущем году изучать право, поэтому ему необходимо добиться полной свободы от отрицательных эмоций при публичных выступлениях.

Беатрис. Страх переездов

Кэрл. *Мы провели с Вами несколько сеансов. Расскажите о чём-нибудь, над чем мы работали, и о результатах нашей работы, например над «низким самоуважением».*

Беатрис. Я чувствую себя так, будто выбралась из ямы, пещеры и небо открылось надо мной. Мне же стало легче общаться с людьми. Я не боюсь самостоятельно куда-либо пойти. Раньше я боялась остаться дома одна. Когда я оставалась одна, я бежала на улицу. Теперь я могу сидеть дома одна и у меня не возникает желания «бежать», как будто бы я пытаюсь спастись от чего-то. Я чувствую себя более спокойной, уверенной — будто гора свалилась с моих плеч.

Кэрл. *Вы собирались переехать, после того, как 35 лет прожили на одном месте. Вы испытывали сильный стресс по поводу переезда на новое место. Скажите, пожалуйста, как Вы чувствовали себя до и после проведения коррекции?*

Беатрис. Да, я чувствовала себя очень угнетенно и очень тревожно. Мне часто хотелось плакать, потому что я не знала, смогу ли привыкнуть к новой обстановке. Ведь это такая серьезная перемена. После сеанса рассеивания стресса; я смогла понять, что эта перемена благотворна для меня, у меня всё наладилось.

Кэрл. *Сколько лет Вы прожили на старом месте?*

Беатрис. Около 35 лет безвыездно.

Кэрл. *В 70 лет Вы собирались переехать в новую квартиру. Вам очень легко удалось осуществить это, и Вы приобрели массу новых друзей.*

Беатрис. Да, коррекция помогла мне почувствовать себя другим человеком: я стала более открытой. И чувствую себя превосходно.

Кэрл. *Хочу добавить, что Беатрис и в 70 лет работает и это ей совсем не трудно.*

Беатрис. Да. Я езжу на работу на машине, веду её сама, проезжая каждый день много миль.

Кэрл. *Сегодня мы работали над возможностью сменить работу.*

Беатрис. Это удивительно. Я чувствую себя по-настоящему свободной, как будто сняла узкий жакет. Я свободна в своих действиях. Могу общаться с людьми, с которыми мне придётся встретиться. Не прячусь в уголке, могу смело выступить вперёд. Не прячусь за занавеской. Например, я никогда не носила широкие брюки, но после сеансов я теперь могу их надеть. Я не боюсь, что кто-то

будет смотреть на меня и даже, может быть, отпустит шуточку в мой адрес.

Кэрл. *Мы только что работали над возможностью Беатрис найти новую работу. Вы не расскажите нам об этом? Мы вернулись к тому времени, когда Вам было 25 лет, и Вы испытали стресс по поводу работы. Опишите, пожалуйста, для нашей книги ситуацию, которая сложилась у Вас тогда.*

Беатрис. На той работе я должна была делать всё: кроить, шить, паковать, перевозить, принимать поставки, следить за заполнением тары и т.д. — причём без всякой моральной отдачи и за очень низкую плату. Никакой выгоды, совершенно ничего!

Кэрл. *Что Вам обещали работодатели?*

Беатрис. Они обещали, что я войду в долю, и я год работала на них просто так, помогала им выбраться из затруднительного положения; потом у них всё наладилось, но на меня их успех, увы, не распространился.

Кэрл. *Все эти годы, до сих пор, в Вас на глубинном уровне жило представление о том, что Вы ничего не умеете и не заслуживаете лучшего.*

Беатрис. Думаю, что теперь я умею достаточно и заслуживаю лучшего...

Примечание: Беатрис в 70 лет, собирается пойти на курсы лечебного массажа. А почему бы и нет? В семьдесят для неё жизнь только начинается!

Джанет. **Страх рака, смерти**

Кэрл. *В этом году Джанет прошла со мной несколько сеансов. Она согласилась поделиться историей своего страха заболеть раком, страха смерти и своими заботами о дочери, которая в этом году пошла в детский сад. Джанет, расскажите о том, что Вы пережили недавно, что выявило Ваш страх рака.*

Джанет. Ровно 14 лет назад от рака умер мой отец. Я была ещё очень молода и не отдавала себе отчет в том, что происходит. Шесть месяцев назад от рака умерла моя мать. Два месяца назад от рака умерла моя кошка. Рак поселился в семье, и когда его обнаруживают, человеку остается жить несколько месяцев. Так, возник страх смерти, но поскольку мне лишь 38 лет, я рассчитываю ещё пожить. У меня дети — двух и пяти лет, и я боюсь, что оставлю их здесь одних. Кто будет поднимать их на ноги? Я очень привязана к ним, у нас очень хорошие отношения. В этом месяце врач сказал, что результат моего анализа

«+3», что свидетельствует о пред раковом состоянии, и я сразу же представила себя, что через два месяца рак, дающий метастазы по всему моему телу, унесет меня. Я почувствовала себя больной, жизнь для меня была кончена. У меня было такое чувство, что я ничем себе помочь не могу, а всё, что мне оставалось сделать, это предупредить всех родных и знакомых об ухудшении, сходить к гробовщику и теперь же сделать все необходимые приготовления.

Я не могла ни о чем другом думать, так сказать, не могла «смотреть дальше своего носа». Из-за того, что я только что потеряла мать, я очень боялась также оставить своих детей. Я чувствовала, что скоро умру, что это неизбежно. Это уже запрограммировано, у меня рак, и этим всё сказано.

В конце концов выяснилось, что на самом деле это не предраковое состояние, а просто инфекция, которая могла быть внесена при рождении ребенка и которая частично разрушила ткани. И это при анализе даёт сходные результаты. Они не могли это определить, пока не сделали биопсию. Так прошли эти две недели мучительной жизни в ожидании, когда же врачи скажут мне всё до конца.

И вот сегодня, когда я пришла к Кэрл, она провела сеанс рассеивания страха заболеть раком и страха смерти. Я смогла увидеть, каким образом это связано с моей дочерью и, как ни странно, каким образом это связано с моим весом! Из-за избыточного веса я не была настроена по отношению к себе слишком оптимистично. И вот, вместо того чтобы худеть, я ещё набираю вес, себе вреда. Функционирование моего тела полностью расстроилось. Я не была способна спокойно подумать о том, что мне надо делать. Я была просто в панике из-за того, что сказал врач.

Кэрл. Вы переключились в положение <выживание> (задние отделы мозга) и были убеждены, что с Вами будет то же, что с Вашими матерью, отцом и кошкой. Так Вы восприняли эту ситуацию. Вы думали, что всё уже предрешено: не были в состоянии увидеть, что имеются другие варианты и пути развития ситуации.

Джаннет. Даже теперь, когда врач сказал, что это действительно не пред раковое состояние, что это вполне можно вылечить (чем я и буду заниматься в конце месяца), стоило мне почувствовать где-нибудь слабую боль, я думала: «Это, наверно, рак». Я чувствовала, что страх ходит за мной по пятам. Я так хочу ощущать себя здоровой и не хочу поддаваться этому страху. Просто он был немножко сильнее, чем моя способность управлять ситуацией.

Кэрол. *Я не знала истории Джаннет, когда мы начали проводить сеанс рассеивания стресса. Мы провели возврат по возрасту, вернулись на 16 лет назад, когда умер её отец.* Она рассказала об этом событии, что вполне определенно соотносилось с сегодняшними её переживаниями, страхом смерти и рака. Я не могла узнать эту информацию раньше. Потом мы вернулись к возрасту 5-ти лет. Вашей дочери сейчас 5 лет, она начала ходить в школу и чувствует разобщённость, у нее появились признаки депрессии. Это точно та же ситуация, которую в 5 лет пережили Вы, Вы как бы спроектировали её на свою дочь. Вот она и вела себя в соответствии с этим. Мы вернулись к первой стадии родов (Вы родились при помощи кесарева сечения) и к самым первым эмоциям. Мы знаем, что плод (младенец) не обладает способностью рассказать о своих переживаниях, перенесенных на него матерью или вызванных обстоятельствами его развития, но он уже чувствует. Любопытно было видеть, как из кусочков складывается целая картинка.

Джаннет. Мне хотелось бы вернуться немного назад. На нескольких первых сеансах я ещё не понимала, что живу в страхе. Я не понимала, что это страх. Я думала, что страх это, например, страх огня, высоты, но во время коррекции я обнаружила у себя все страхи из списка. Кэрол указала на другой аспект страха — нежелание делать определенные вещи. Я всегда чувствовала, что моя мать влияет на меня именно таким образом. Она внушала мне свои страхи. А теперь я почувствовала себя освободившейся от той склонности к страхам, которая отличала её. Я оказалась в состоянии жить, не оглядываясь постоянно назад, как она: не боясь шагнуть вперед. Я обнаружила что страх заболеть раком преграждал мне путь, я ударялась об него, как о кирпичную стену. Освобождение от этого страха вдохновляет. Теперь я могу пройти через всё.

Кэрол. *История Вашей семьи, то, что Вы рассказали мне, свидетельствует о склонности сидеть сложа руки и ждать, что произойдет, чувствуя себя жертвой, вместо того, чтобы изменить ситуацию.*

Джаннет. Да, и мы никогда ни о чем не разговаривали, ничего не обсуждали.

Кэрол. *Ни о чем подобном раку или смерти? Все это было спрятано под сукно?*

Джаннет. Да, именно так. Мы просто всё откладывали на «когда-нибудь», и многие из наших представлений о жизни были, вероятно, искаженным отражением действительности; мы не знали истины.

Кэрол. *Это было стереотипом, который Вы очень быстро разруши-*

ли.

Джаннет, Да. Надеюсь, моим детям не придется сталкиваться с теми же проблемами.

Кэрол. *Да. Большое спасибо, Дженнет.*

Хивер. **Травмирующие переживания в детстве**

Кэрол. *В первый раз я встретила с Хивер чуть более года назад; я помню, как пришла к ней домой. Хивер, Вы не расскажите каковы были условия, в которых вы жили?*

Хивер. Я испытывала к себе не очень хорошие чувства. События моего детства давили на меня. После того, как я несколько раз встретила с Вами, я стала чувствовать себя значительно лучше.

Кэрол. *Я помню, что в первый раз, Хивер, при проведении возврата по возрасту мы должны были вернуться к самому раннему периоду Вашей жизни, который был очень драматичным для Вас. В тот первый сеанс мы проделали всего одну простую коррекцию. Как Вы почувствовали себя после того первого сеанса?*

Хивер. Я почувствовала себя намного лучше, но, помню, что тогда я много плакала. После сеанса я весь день ездила в машине и плакала. Я чувствовала себя так, будто что-то вышло из меня, оставило меня в покое, и это было большим облегчением.

Кэрол. *Вы избавились от множества отрицательных моментов. За год Хивер прошла несколько сеансов. Когда мы впервые увиделись, у Вас очень болели ноги. А как Ваши ноги сейчас?*

Хивер. Немного лучше, даже очень хорошо, несмотря на одно недавнее происшествие, которое, если бы оно случилось до коррекции, то просто сразило бы меня. Я поразилась сама себе, насколько я оказалась в состоянии управлять ситуацией. В первый день я была очень подавлена, но уже к вечеру стала успокаиваться и смогла контролировать себя.

Кэрол. *Это и было тем, в чем вы нуждались тогда.*

Хивер. Я думала о Вас, о том, что бы Вы мне посоветовали сделать и делала это. Я стала спокойной и смогла контролировать себя, достигнув этого при помощи Вашей методики и положительных мыслей.

Кэрол. *Сейчас мы закончили сеанс устранения страха ущербности и потери репутации. Причём мы должны были вернуться на два*

года назад. Если бы та ситуация возникла до проведения сеансов, как Вы думаете, как бы Вы реагировали на неё?

Хивер. Скорее всего истерикой. Если что-либо подобное случалось раньше, т.е. до того, как я познакомилась с процессом рассеивания стрессов обычно это кончалось сильнейшей истерикой. Я просто поражена тем, как хорошо я владела ситуацией.

Натали. Выдергивание волос

Кэрол. *Расскажите пожалуйста, в чем заключались проблемы с Вашим маленьким сыном до того, как мы провели коррекцию?*

Натали. Хорошо. Он ковырял себе пупок, выдергивал волосы и заталкивал их в рот, пока его не начинало рвать.

Кэрол. *Сколько ему было тогда?*

Натали. Шесть месяцев.

Кэрол. *Мы провели с Вами рассеивание стресса. Расскажите, какие были результаты.*

Натали. После одного единственного сеанса ребенок перестал вести себя так. В день, когда он родился (мы собирались усыновить его), я спросила Кэрол, можем ли мы в чем-либо помочь ему. Она ответила: «Да, окружите его любовью, и ту женщину, которая его родила, тоже любите.» — и мы так и поступили. Он был поистине счастливым ребенком. Сейчас ему почти два года, и рассеивание стресса помогло нам жить в счастье, а не в кошмаре.

Мой второй сын был очень возбудимым ребенком и в прошлом году плохо учился в школе. Я показывала его трем разным врачам, которые хотели прописать ему ридилин. К счастью, меня познакомили с Кэрол. И вот после каждой коррекции, проведенной с ним, я стала замечать большие перемены в его состоянии, в частности, это помогло восстановить его чувство собственного достоинства. Теперь он любит школу. Меня восхищает его стремление попасть в список лучших учеников. Когда он чувствует себя слишком возбужденно, он рисует глазами символ бесконечности (чтобы интегрировать правое и левое полушария, а также укрепить и скоординировать глазные мышцы). И это каждый раз помогает!

Кэрол. *Могу добавить что ребенок в высшей степени умен и артистичен.* Ему скучно в школе, что и обуславливает его (невнимательность). Это очень живой ребенок. Когда я в первый раз стала с ним работать, он всё время вертелся, пока я тестировала его. Когда я сейчас работаю с ним, он спокойно

лежит на массажном столе и готов помогать мне проводить сеанс.

Натали. Да, и он так хорошо себя чувствует!

Кэрол. *Этого нам и нужно было добиться.*

Куртис. **Страх воды**

Кэрол. *Однажды мы провели с Вами двухминутную мини-коррекцию. Расскажите, что было её целью и что произошло после этого.*

Куртис. Её целью было устранить мой страх воды.

Кэрол. *В чем проявлялся у Вас страх воды? Что Вы испытывали, когда подходили к воде?*

Куртис. Я боялся войти в неё, боялся утонуть, не сумею выбраться па берег. Вот, пожалуй, что я испытывал при этом.

Кэрол. *Вы переживали сильный стресс, находясь около воды?*

Куртис. Да.

Кэрол. *Интересно, что при этом вы живете рядом с прудом.*

Куртис. Да. Я наблюдал, как его рыли.

Кэрол. *И что Вы чувствовали когда его рыли?*

Куртис. Ничего, пока его не наполнили водой. Теперь я знаю, насколько он глубок и что там под водой. Я развел там рыбу и сделал всё что нужно. Я даже выпустил рыбу сам, прямо у его кромки, потому что знал, что рыбы погибнут, если я не сделаю этого.

Кэрол. *Мы провели сеанс рассеивания Вашего страха воды. Не могли бы Вы рассказать, что произошло после этого?*

Куртис. Ещё до сеанса я приобрёл лилии, которые нужно было посадить в воду. Приехала моя приятельница и помогла мне сделать это. После коррекции я проверил их и обнаружил, что две лилии оторвались ото дна. Я тут же пошёл и посадил их заново. Теперь это не было проблемой. Я подошёл, выловил их, вошел в воду и укрепил их на дне.

Кэрол. *Итак, Вы вошли в воду?*

Куртис. Да. Там было, наверное, полтора фунта глубины. Никаких проблем. Я совсем не боялся воды.

Кэрол. *Совсем не испытывали стресса?*

Куртис. Нет. Было даже приятно войти в воду. Ощущения были хорошими, я был совершенно спокоен. Никакой паники, не хотелось выскочить и убежать. Я спокойно стоял в воде.

Кэрол. *Этим летом я приглашала Вас сходить поплавать, но Вы не рискнули.*

Куртис. Да, пока не рискнул.

Кэрол. *Надеюсь, скоро Вы решитесь и попробуете плавать. Как долго Вы испытывали страх воды? С детства?*

Куртис. Нет. Когда я был ребенком, я, наоборот любил нырять и плавать. Не помню никаких отрицательных эмоций, связанных с купанием. Плавать я перестал в 19 лет. Говорят, что если Вы однажды научитесь плавать, то никогда не разучитесь, но, очевидно, что-то случилось. Просто я не помню, чтобы во время купания произошло что-то неприятное. Но до сих пор не решаюсь довериться кораблю или лодке.

Кэрол. *Вы не катались на лодке после сеанса?*

Куртис. Нет. Кое-кто пытался уговорить меня, но не знаю, соглашусь ли я на это.

Кэрол. *И все-таки теперь, Вы гораздо спокойнее относитесь к тому, что живете около воды, и не боитесь её.*

Куртис. Я всегда удил там рыбу, но держался на расстоянии от воды. Теперь я могу подойти к самой кромке. И это просто потрясающе. А если страх когда-нибудь вернётся, я приду сюда и снова пройду коррекцию.

Кэрол. *Только что я провела с Куртисом коррекцию. Он пришёл сюда из-за боли в шее. Расскажите, пожалуйста, как Ваша шея теперь, после того, как мы проделали два возврата по возрасту, проведя две несложные коррекции. Что изменилось по сравнению с тем, как Вы себя чувствовали, когда пришли ко мне сегодня?*

Куртис. Когда я вошел: я должен был повернуться всем своим телом, если хотел повернуть голову и посмотреть вокруг. Сейчас я могу двигать головой направо и налево, осталась только очень слабая болезненность с правой стороны. Вся боль с левой стороны совершенно исчезла. С этим я могу жить.

Кэрол. *Куртис, сколько времени продолжался наш сеанс?*

Куртис. Наверное, минут шесть.

Кэрол. *Да, это действительно было скорректировано очень быстро. Спасибо.*

Эбигейл. **Координация движений**

Кэрол. *Эбигейл, мы работали с Вами в мае, когда Вы кончали восьмой класс. Во время сеанса мы обнаружили, что ток энергии в мышцах Ваших*

ног перекрыт и восстановили его. Расскажите, как обстояли дела с Вашими занятиями спортом в то время.

Эбигейл. До седьмого класса я никогда не занималась спортом. В тот год я в группе поддержки стала подавать сигналы к овациям при проведении соревнований, потому что это не требует больших спортивных талантов, и делала это весь 7 и 8-й класс.

Кэрл. И у Вас это хорошо получалось?

Эбигейл. Вполне. В 7-м классе я поддерживала младшую школьную команду, а в 8-м классе в конце концов и основную. До 8-го класса я не занималась ничем, кроме утренней зарядки.

Кэрл. И у Вас возникло желание посвятить себя спорту?

Эбигейл. Да, возникло, но спортом занимается так много людей моего возраста, что я думала, для меня это будет просто потерей времени. Если мне придется всё время сидеть на скамейке, то, в таком случае, я могу найти лучшее применение своему времени.

Кэрл. В конце 8-го класса, в мае, мы провели коррекцию и восстановили ток энергии в Ваших ногах. Не могли бы Вы рассказать, какие изменения произошли с тех пор, не упоминая о той травме, которую Вы получили недавно? Что произошло за последние два года, с тех пор, как ток энергии в Ваших ногах восстановился?

Эбигейл. Я перешла в другую школу, и мои друзья уговаривали меня заняться футболом, но я ещё не была готова к этому. В ноябре начался баскетбольный сезон, а я всегда любила эту игру, но я ещё не приняла решение участвовать в соревнованиях. Я оказалась на 7-м месте в квалификационном списке как первокурсница, и меня сразу приняли в студенческую команду.

Кэрл. И так, никакого отсиживания на скамейке... фантастика!

Эбигейл. Никакого отсиживания на скамейке. Я играла в студенческой и младшей студенческой команде. В день проводили до семи игр. В этот, первый год, я много работала, потом начались школьные занятия. Я играла в футбол, и всё было прекрасно. Я решила быть вратарём. В качестве вратаря выступала за футбольную команду. Затем наступил баскетбольный сезон и я, просто поверить не могла, оказалась в ведущей команде. В этом году я переместилась с 7-го на 5-е место и вместо 2-х очков в прошлом году, в этом году получила 36. Это серьезный скачок, если учесть, что в первый год я получила только два. Таким образом, я играла в баскетбол, много тренировалась и завоевала две

награды. Одну — в первый год — тренерскую награду по баскетболу за всестороннюю спортивную подготовку и умение играть в команде. Я выступала в младшей команде.

На второй год я получила ту же награду, но выступала уже за основную команду, и один из тренеров отметил, что я всесторонне развитый спортсмен. До этого, мне никогда такого не говорили. В мае, в начале сезона, я попала в аварию, и моя нога снова вышла из строя. Я получила травму, и теперь мне нужно восстановиться. Поэтому я решила поберечь ногу и не участвовать в футбольных играх юниоров. В ноябре мы снова откроем баскетбольный сезон.

Один тренер сказал: «Я видел, что вы способны делать, и поверьте мне, вы не должны потерять место в команде.». Я не могла поверить своим ушам, потому что только я одна знаю, насколько я изменилась.

Кэрл. *Изменения в Вашем состоянии — в восьмом классе, во время классификационной игры в апреле, в которой Вы участвовали, и тогда, когда Вы пришли туда на аттестацию, поразив всех своей грацией и осанкой — были просто удивительны. Было очень приятно, что такие изменения произошли за столь короткий промежуток времени.*

Эбигейл. Спасибо.

Кэрл. *Вы буквально расцвели и возмужали, и прекрасная Координация теперь — Ваше отличительное свойство.*

Джуди. **Бессонииа**

Кэрл. *На прошлой неделе мы с Вами провели нашу первую коррекцию. Расскажите, как Вы себя чувствовали, когда пришли сюда, и какие изменения произойти с тех пор?*

Джуди. Я переживала сильнейший стресс. И, по правде говоря, не знала, что могу ожидать от сеанса рассеивания стрессов и какие результаты он даст. После сеанса я заметила, что стала спать намного лучше, а я уже не помню, когда в последний раз хорошо спала.

Кэрл. *Вы рассказывали, что просыпаетесь раз 12 за ночь.*

Джуди. Да. Иногда я не могла заснуть до рассвета. Чувствовала в теле усталость, но сон не шёл. Если и засыпала, то не больше, чем на час, и это был очень неглубокий сон. Утром я вставала, так и не выспавшись, и чувствовала себя совершенно разбитой. Иногда я даже есть не могла, у меня болел желудок. Если я пыталась съесть что-нибудь, это кончалось рвотой. Так повторялось каждый день,

и требовалось несколько часов, чтобы мой желудок успокоился. Такое состояние здоровья было следствием недостатка сна и предельной усталости. Я дошла до того, что буквально возненавидела процесс подготовки ко сну, из-за этого ужасного самочувствия по утрам.

Кэрл. *А как Ваш желудок сейчас, через неделю после нашего первого сеанса?*

Джуди. Абсолютно никаких проблем, никаких расстройств, мой желудок совершенно не болит. А до этого у меня иногда возникали острые боли в желудке.

Кэрл. *Заметили ли Вы ещё какие-нибудь изменения за последнюю неделю? Чувствуете ли Вы себя более спокойной?*

Джуди. Конечно я чувствую себя более спокойной, у меня прибавилось сил, даже моя походка стала увереннее.

Кэрл. *Прекрасно. Сегодня мы провели ещё один сеанс; какие, результаты он дал?*

Джуди. Я не разочарована. Ведь я чувствовала себя совсем больной, теперь же знаю, что должна сбросить напряжение и не позволять ничем беспокоить себя. Знаю также, что необходимо некоторое время. Это не случится вдруг за один вечер, но я уже вижу результаты. Другие же специалисты, к которым я обращалась, не могли посоветовать, что мне делать. В каком состоянии я приходила к ним, в таком и уходила. Можно было потратить на разговоры целую вечность, и ничего при этом не менялось.

Кэрл. *В течение месяца (и немного более) мы с Джуди встречались пять раз, она уже давала мне интервью. В прошлый раз Вы, Джуди, отметили, что стали лучше спать. Расскажите какие ещё изменения произошли после этих пяти сеансов, какой стала Ваша энергетика?*

Джуди. Когда я встаю утром, я чувствую себя энергичной, и этой энергии хватает на весь день. Раньше я еле волочила ноги. Теперь я привожу дом в порядок, взялась за него основательно, потому что мне хватает сил до самого вечера. Раньше я всё время ощущала себя совершенно вымотанной. Теперь же у меня такое чувство будто меня «подключили» куда-то, и «через меня течет энергия».

Кэрл. *Как Вы эмоционально справляетесь с ситуациями, которые возникают?*

Джуди. Раньше я пасовала перед простейшими вещами. Я думала, что каждому свойственно «делать из мухи слона». Теперь же я понимаю, что есть

проблемы, которые меня не должны касаться. Если я и переживаю какую-либо ситуацию, то это не отнимает моих сил, не разрушает меня. Я не теряю контроль над собой. Раньше я чувствовала, что каждый может манипулировать мной. Теперь я знаю, что сама управляю собой.

Кэрл. *У Вас до нашей последней коррекции случались приступы жара?*

Джуди. Я ещё не до конца избавилась от них, но с этим стало намного лучше. Я больше не горю, будто в огне.

Кэрл. *Сегодня мы устранили стресс (блокировку), который возник из-за того, что у Вас нет работы. Раньше Вы были секретарём, работали с компьютером и занимались бизнесом. А теперь Вы просто не знаете что делать со всей этой энергией, проснувшейся в Вас.*

Джуди. Я навела порядок во всем, что скопилось в моем доме за эти годы.

Кэрл. *Будем надеяться, что Вам удастся навести порядок и достичь успехов в Вашей жизни. Ведь Вы так долго не могли двигаться вперед.*

Джуди. Да. Всё было заблокировано, и не имело значения. Чем бы я ни пыталась заняться, ничего у меня не получалось. Мне казалось, будто у меня совсем нет мышц, только кожа да кости. Даже когда я прибавляла в весе, все равно не чувствовала, что у меня есть мышцы. Теперь я ощущаю и мышцы, а не только кожу, обтягивающую скелет. Я хочу ещё чуть-чуть поправиться, чтобы иметь нормальный вес, хотя и не чувствую себя теперь скелетом.

Кэрл. *Как Ваше самочувствие теперь, по сравнению с тем, что было месяц назад?*

Джуди. Я чувствую себя намного счастливее, чем полтора месяца назад, теперь я имею цель и направление в жизни. Я ощущаю, что все меняется очень быстро, хотя еще накануне не ожидала этого.

Боб. **Стресс в школе**

Кэрл. *Боб, на прошлой неделе мы прошли первую коррекцию. Не могли бы Вы рассказать немного о её цели и о её результатах? Мы работали над фразой: «Я хочу и верю в свою способность учиться в школе хорошо». Скажите, пожалуйста, как Вы учились в школе?*

Боб. Когда я был маленьким, я учился плохо, потому что был очень рассеянным, мне трудно было работать в классе.

Кэрл. *На какой ступени Вы находились... давайте посмотрим... Вы сейчас в предпоследнем классе?*

Боб. В среднем, на ступени «С», а некоторые курсы я вообще завалил.

Кэрл. *Итак, на прошлой неделе был первый сеанс рассеивания стрессов. Расскажите, что произошло на следующий день?*

Боб. Я получил сто баллов за один из своих тестов.

Кэрл. *Это оказалось для Вас неожиданностью?*

Боб. Да. Я не готовился к нему. Я вообще не любил делать домашние задания. Теперь я иногда думаю, что в школе всё-таки бывает интересно.

Кэрл. *Как Вы теперь воспринимаете себя? Каково ваше чувство собственного достоинства?*

Боб. Немного лучше. Мое мнение о себе улучшилось.

Кэрл. *Вы много занимаетесь спортом. Сегодня мы поработали над Вашим раздражением. Интересно будет посмотреть, каковы будут Ваши спортивные успехи теперь, когда устранены стрессы обуславливавшие раздражение.*

Примечание: Боб продолжает делать успехи в школе. Один из его учителей недавно сказал, что у него проявились качества лидера.

Лаура. **Страх быть брошенной**

Кэрл. *Лаура, прошлой весной мы работали с Вашей маленькой дочерью. Расскажите, пожалуйста, почему Вы привели её ко мне, что беспокоило Вас, может быть несколько слов о предыстории проблемы?*

Лаура. Джессика, которой тогда было шесть с половиной лет, переживала проблему собственной незащищённости. Она не хотела, чтобы я оставляла её, не хотела идти в гости, если я не собиралась идти с ней туда. Не хотела после школы идти играть с друзьями. Они должны были приходиться к нам, а я не должна была никуда уходить. Ее класс собирался идти в поход...

Кэрл. *Она повторяла Ваш стереотип поведения, или это было что-то совершенно новое?*

Лаура. Я могу сказать, что раньше у нее этого не было, а потом появилось. Я увидела, что это становится стереотипом.

Кэрл. *Это возникло после того, как Вы некоторое время провели в больнице?*

Лаура. Да, это возникло после того, как я однажды попала в больницу. Через 6 месяцев мне опять пришлось лечь туда. Тогда-то это и проявилось,

когда она поняла, что я покинула её во второй раз. В первый раз, казалось, она хорошо перенесла это. Я не заметила ничего необычного. Во второй раз её на неделю отправили к моим знакомым. Когда я вернулась домой, то заметила, что она держится со мной очень отстраненно. В этот раз она не смогла прийти навестить меня. В первый же раз она навещала меня в больнице. В этот раз её увезли до того, как я легла в больницу, и привезли домой, когда я уже вернулась назад. И потом это началось — она хотела быть все время со мной. Казалось, она не была уверена, что я и дальше буду жить здесь. Она не была вполне уверена, что ей не грозит повторение той же ситуации. Это стало меня очень беспокоить. Она не хотела ходить в гости к своим друзьям. Она хотела всё время быть с мамой. Это было необычно для Джессики, и меня это беспокоило. Поход, в который собирался класс, был событием, ожидавшимся ею с нетерпением в течение всего года. Они должны были идти с классом на три дня, и я точно знала, что она мечтала об этом походе. Меня беспокоило, что она не пойдёт, а потом будет очень жалеть. Тогда я и обратилась к Вам, чтобы определиться, не сможете ли Вы помочь ей.

Кэрл. *Итак, мы работали с этой проблемой, и должны были вернуться к самому раннему периоду ее детства. Мы работали над разобщённостью и тому подобными проблемами. Скажите, как у нее дела теперь, после сеанса, пошла ли она в поход и может ли оставаться без Вас?*

Лаура. Да, она пошла в поход и чудесно провела время, без всяких сложностей. Мы собрали её и проинструктировали, так что она знала как себя вести, и я даже не провожала её до школы. Она ушла и вернулась, и была счастлива. Её учитель сказал, что она была не прочь остаться ещё. Она прекрасно провела время.

Кэрл. *А ходит ли она теперь играть к своим друзьям, может ли переночевать у родственников?*

Лаура. С этим всё в порядке. После коррекции она стала ходить в гости к своим друзьям, я оставляла её там и возвращалась домой, потом заезжала за ней, и у нас не возникало никаких проблем.

Кэрл. *Вы также заметили изменения в её учебе в школе, не так ли?*

Лаура. Да, учитель говорил, что она старается делать только то, что у неё хорошо получается. Она не хотела изучать что-либо или делать что-то новое.

Кэрл. *Любое изменение казалось ей угрозой, и это было совсем не похоже на неё, я ведь работала с ней в школе.*

Лаура. Да. Обычно её внутренние стимулы очень сильны, она всё время хочет идти вперед. Её учитель был обеспокоен тем, что три недели или даже больше она занимается только уже пройденным и делает только то, что у нее получается.

Кэрл. *А когда мы провели коррекцию, что-то изменилось?*

Лаура. Она опять перестала избегать нового.

Анджела. **Самовыражение**

Кэрл. *Около недели назад Вы прошли первый сеанс рассеивания стрессов. Мы работали над восстановлением единства Вашего тела, ума и духа. Расскажите нам, как Вы чувствовали себя, когда пришли ко мне, и как — после сеанса?*

Анджела. Мне было, что называется, очень не по себе: я очень странно ощущала свое тело...

Кэрл. *У Вас была не очень хорошая координация.*

Анджела. Я как бы не чувствовала, что тело — моё. Я жила только на уровне интеллекта, и не была в состоянии обратиться к другим уровням своего существа, и это проявлялось, в частности, в том, что я не хотела ухаживать за своим телом. В этом и заключалась проблема, над которой я хотела поработать. Одним из результатов коррекции было разблокирование моего горла. До этого я просто не могла общаться с людьми, слова застревали у меня в горле. Я должна была приложить огромные усилия, чтобы вытолкнуть их наружу. Это было эмоциональной проблемой, я чувствовала себя просто не в состоянии говорить. Вы начали с разблокировки моего горла, через которое проходили слова, будто просачиваясь через преграду, не из-за боли в нем, а из-за специфического сжимающего ощущения, будто кто-то держит меня за шею.

Кэрл. *Мы просто освободили излишек энергии в мышцах, прикреплённых к подъязычной кости. Именно излишняя энергия способствовала тому, что Вы говорили, то, чего не хотели, и не говорили того, что должны были бы сказать.*

Анджела. Я могла бы рассказать, что случилось после. Меня навестила тетя, и вскоре после того, как она приехала, мне понадобилось намекнуть, что ей пора уже уходить. Мне казалось это ужасным, обычно я отказывалась от мысли произнести такие слова, которые могли бы задеть её и заставить меня почувствовать себя не слишком любезным человеком.

Я обнаружила, что нужные слова сами слетают с моих губ. Я просто сказала: «Вот как я чувствую себя, и вот как обстоят дела. Мы не оказались втянутыми в массу переживаний, которые могли бы при этом возникнуть. Для меня было совершенно новым ощущение того, как слова легко слетают с моих губ, вместо того, чтобы застревать в горле, и как я свободно могу вести этот деликатный разговор. Трудно описать, какая огромная разница, между тем, когда снова и снова повторяешь про себя: «Вот так мне нужно сказать это, а начать мне надо вот с этого» и тем, что слова сами слетают с губ. Это было просто удивительно!

Это один из результатов коррекции. Другой результат касался моего тела, боли в моей спине. Могу сказать, что уже в первую неделю после сеанса спина стала значительно лучше. А болела она около 9 месяцев. Я вынуждена была пойти к врачу, и он сказал, что там что-то серьезное. Но я не думала, что это диск или какая то физическая проблема.

Теперь уже за 3 недели боли в спине уменьшились процентов на 90. Боль перестала быть моим постоянным ощущением — а ведь до этого я совершенно не могла сидеть, так было больно. Результат, удивительный для сеанса, во время которого я не плакала и не испытывала никакой эмоциональной или физической боли. Трудно поверить, что при этом что-то происходит. Поэтому-то хорошо иметь существенные доказательства, появления физических изменений. Иначе Вы с трудом поверите, что исцеление не должно сопровождаться болью. Поэтому я очень довольна и обязательно приду сюда снова.

Анджела. Страх быть оставленной без помощи

Анджела. Сегодня мы работали над страхами. Я пришла, потому что чувствовала себя усталой и истощенной.

Кэрл. Самым главным оказался страх быть оставленной без помощи. Вы быстро смогли идентифицировать его.

Анджела. Мой старший кузен рассказывал, что, когда я была маленькой, я часто занималась тем, что срывала обои со стен, потому что мне было очень скучно и одиноко в моей кровати. Никто не подходил, чтобы поухаживать за мной, и след этого стресса не стерся за 30 лет.

Кэрл. Страх быть родителем, самому быть облечённым властью оказался Вашим вторым главным страхом. До того как мы стали проводить рассеивание стресса, Вы сказали, что не хотите иметь детей.

Анджела. Да, я уже давно сделала стерилизацию, потому что я бы просто не вынесла, чтобы ребенок эмоционально зависел от меня.

Кэрл. *Потому что Вы были «несчастливым ребенком», полагающимся только на себя.*

Анджела. Я надеюсь теперь стать более сильной.

Сара. **Несчастливость**

Кэрл. *Пожалуйста, опишите проблемы Вашего сына, вызвавшие необходимость проведения коррекции.*

Сара. Я привела его сюда из-за его неспособности сконцентрироваться. У него были трудности с учебой. Он чувствовал себя очень несчастным, утратившим почву под ногами, ему требовалась помощь. С начала школьного года ему прописали ритилин.

Кэрл. *Как он реагировал на это? Это успокаивало его?*

Сара. Это помогло ему сконцентрироваться и выполнить задание, врачебные консультации также помогали ему — умом понять то, что с ним происходило. Таким образом, это приносило положительные результаты, но сын продолжал ощущать себя несчастным и легко впадал в депрессию. И вот я услышала о Вас и о том, чем Вы занимаетесь. Мне показалось, что это именно то, что нам нужно. Я привела его, чтобы Вы его протестировали.

Это было в прошлом году, в конце учебного года. Мы провели сеанс, и Вы попросили его выполнять всего лишь одно упражнение — восьмерку (символ бесконечности) — и похоже было, что это помогает. Вскоре после этого в школе стали задавать очень много домашних заданий. У сына сложились плохие отношения с учителями, и в целом он был настроен к учебе негативно. Поэтому я привела его сюда (а учебный год начался месяц назад), и Вы смогли устранить его раздражение, так что он стал лучше относиться к школе. После того, как мы провели коррекцию, он стал учиться гораздо лучше.

Кэрл. *Одной из целей проведения сеансов рассеивания стрессов у Вашего сына было снять ощущение несчастья.*

Сара. Да, быть счастливым и чувствовать интерес к жизни. В прошлом году всё, что угодно, могло выбить его из колеи и испортить ему весь день — если он не успевал на автобус, например. В этом году он опоздал на автобус на второй день после начала занятий, но никаких проблем это не вызвало. Я проводила его до школы — его душевное равновесие не было нарушено, как это

бывало в прошлом. Что касается домашних заданий, он делает их самостоятельно. Едва ли мне нужно говорить ему: «Ты сделал уроки?» Он занимается и занимается, сидит над ними, пока они не будут сделаны. Он стал намного лучше относиться к этому. По утрам он сам встаёт, и, когда пора идти в школу, ему не кажется, что это неприятно.

Кэрл. *Каковы его отношения с братьями и сестрами?*

Сара. Похоже, общение с ними и с друзьями успокаивает его. Раньше он становился очень вспыльчивым и неуравновешенным. Теперь ничего такого нет.

Кэрл. *А каковы его отношения с учителями? Есть какие-нибудь признаки, позволяющие судить об этом?*

Сара. Не очень много, но признаки хорошие. Он любит своих учителей.

Кэрл. *А повлияло ли это на Ваш уровень стресса, мама?*

Сара. Это мне очень помогло.

Кэрл. *На следующей неделе я собираюсь провести сеанс с Вашим вторым сыном. Могли бы Вы рассказать нам, почему возникла в этом необходимость?*

Сара. Он сейчас в третьем классе, и я замечаю у него ту же тенденцию откладывания на завтра; когда он садится за уроки, он не может сосредоточиться. Это отнимает у него целую вечность, а я знаю, что он разочаруется во всём, из-за того что это отнимает у него так много времени, станет раздражительным и упадет духом. Потом он возненавидит школу. Поэтому я хочу привести его сюда, тогда он сможет научиться концентрироваться и ему будет легче учиться.

Кэрл. *Спасибо.*

Кэлли. *Сила для выздоровления*

Кэрл. *Я провела с Кэлли несколько сеансов, и два из них были настолько необычными, что было бы интересно поговорить о них. Одна из коррекций проводилась, когда Кэлли удалили гангренозный аппендикс. Она вернулась из больницы и чувствовала себя очень слабой, у неё совершенно отсутствовал аппетит. Через неделю, когда я приехала её навестить, она сказала мне, что с каждым днем становится все слабее. Не могли бы Вы описать Ваше состояние до того, как мы начали проводить коррекцию?*

Кэлли. Ну, как Вы уже сказали, у меня совсем не было аппетита. Одна мысль о еде делала меня больной. Я была очень слабой, едва могла передвигать-

ся. Я не могла разогнуться и с трудом разговаривала. Поэтому я позвонила Вам по телефону и попросила приехать.

Кэрол. *Я сразу же приехала к Вам.*

Кэлли. Кажется, я ничего не упустила. Мое состояние было очень плохим.

Кэрол. *Обычно у человека при этом начинается депрессия.*

Кэлли. Да.

Кэрол. *Мы измерили ваш уровень энергии. Он оказался равным 25%. Это очень низкий уровень. Мы с Вами работали 2,5 часа. Работали над эмоциями, обменом веществ, восстановлением тока энергии в теле и мозге. Скажите, как Вы чувствовали себя сразу после и через неделю после проведения сеанса?*

Кэлли. Сразу после этого я спросила Вас, не хотите ли вы чашечку чая.

Кэрол. *И Вы побежали на кухню, сказав мне: (Я очень хочу есть.)*

Кэлли. Да. Я шла выпрямившись, легко. Вдруг меня осенило, что я делаю. Я воскликнула: «Посмотрите, как я иду!». И я буквально умирала от голода. А до этого я совершенно не могла ничего есть.

Кэрол. *Мы восстановили ток энергии к Вашему желудку.*

Кэлли. Это было просто невероятно.

Кэрол. *А чем Вы занялись на следующей неделе? За каким занятием Вас застала Ваша мама?*

Кэлли. Я обрезала ветки и жгла кусты у пруда. Удивительно, как быстро я поправилась. Восстановилась моя энергия, восстановились мои силы и аппетит. Это было восхитительно.

Кэрол. *Мы просто восстановили ток энергии от тела к мозгу и от мозга к телу, который был перекрыт. Вот и всё, что требовалось. После этого мы провели ещё один сеанс. Думаю, Вы помните о нем лучше, чем я, ведь с тех пор я провела их тысячи. У Вас возникли проблемы с садом. Расскажите, в чём была суть проблемы.*

Кэлли. Я обратила Ваше внимание на то, что несколько лет назад меня стало беспокоить колено, и я из-за боли не могла заниматься садом, а это моё хобби. Вы подсказали, что для укрепления связок и сухожилий рекомендуется марганец. Я аккуратно принимала его, и однажды обнаружила, что все проблемы, связанные с моими коленями, исчезли. Это было два года назад.

Скотт (11 лет). **Гнев**

Кэрл. Скотт, первый кинезиологический сеанс с тобой был проведен два года назад. Ты был подвижным мальчиком, и из-за этого у тебя возникали проблемы со школой. Я должна была улучшить момент, когда ты перестанешь вертеться, чтобы провести мышечное тестирование. Когда ты приходишь теперь, ты спокойно лежишь на массажном столе. Не мог бы ты рассказать, как ты себя чувствовал до и после проведения сеанса?

Скотт. До рассеивания стресса я чувствовал себя просто кучкой грязи. Будто меня раздавила машина, такое было ощущение. Я плохо учился, у меня ничего не получалось. Сначала мне не хотелось проводить сеансы, но теперь я их люблю. Они помогают мне получать удовольствие от каждой минуты. Я теперь могу лучше работать и лучше выполнять школьную программу. Могу почувствовать опасность раньше, чем что-то случится. Я не считаю больше, что обязательно должен дать сдачи мальчишкам, которые хотят подраться со мной. Я хочу продолжить занятия с Вами, потому что это помогает мне улучшить результаты в стрельбе из лука. Я стал относиться к луку намного лучше, мне всё стало лучше удаваться. Если друзья пытаются вывести меня из себя, это не задевает меня теперь. А раньше мне бы захотелось дать им по шее.

Дженнифер. Чтение вслух, публичные выступления.

Дженнифер. Кэрл, я хотела рассказать, что случилось со мной после того, как я побывала у Вас в декабре. Если Вы помните, во время сеанса мы работали над громким чтением вслух, выступлением перед группой людей и т. д. Я тщательно выполняла упражнения, которые Вы мне дали, в течение предписанных шести недель, и эффект был феноменальным.

Реально проблема, видимо, была устранена сразу же после того, как я ушла от Вас тогда в декабре. На следующей неделе я принимала участие в семинаре и совершенно свободно задавала вопросы, обсуждала услышанное и делилась своими мыслями с группой. Затем мне пришлось преподавать в школе в Калифорнии, и при этом я испытывала то же самое. Никакого сердцебиения, потных ладоней, слабости в желудке и чувства страха — ничего, что было характерно для меня в прошлом. Я просто покорена этой методикой. При колледже мануальной терапии существует клуб кинезиологии, куда я очень хочу вступить, когда в сентябре начнётся учебный год. Что бы там ни было, я приложу все силы, чтобы заняться этим серьезнее, как только представится возможность.

Джейн. Способность управлять стрессом

Джейн. Много лет я искала способ исцелить себя, прослушала массу курсов, посетила массу семинаров по естественным способам оздоровления. Пять лет назад на меня произвел большое впечатление материал по концепции «Единого мозга», однако у меня не было времени подробнее ознакомиться с этой концепцией.

В декабре 1989 г. я участвовала в семинаре, который проводила Кэрол Хонц в рамках концепции «Три в Одним». В следующем месяце я начала проводить сеансы с Кэрол, которые стали в то время моей последней надеждой из-за серьезных семейных проблем и сложных обстоятельств личной жизни. Благодаря коррекции я обрела спокойствие и способность пережить трудные обстоятельства и ситуации гораздо легче и без стресса. Я продолжала проводить сеансы рассеивания стрессов каждый месяц, это помогало мне разобраться с моими жизненными приоритетами.

В мае я прослушала курс «Единый мозг», затем в июле углублённый курс «Единого мозга». Когда я слушала углублённый курс, я переживала очень сложный период жизни — за два дня до начала курса от меня ушёл муж, с которым мы прожили вместе много лет. Во время занятий со мной провели много коррекций и я в свою очередь проводила кинезиологические сеансы с другими членами группы, и это принесло мне исцеление. Я возвращалась с занятий, освободившись от стресса, от напряжения, в состоянии противостоять любой ситуации.

Я совершенно убеждена, что рассеивание стрессов с помощью мышечного тестирования — реальный способ помочь человечеству избежать саморазрушения особенно в наше крайне сложное время перемен.

Послесловие

Величайший дар — дар Любви

Настало время настроить струны нашего инструмента — ведь жизнь, виртуозное произведение, которое мы сейчас исполняем — утончённое произведение, которое чарующе гармонично и великолепно. В этом — наше право по рождению. Именно для такой жизни мы были созданы. **В нашем быстро меняющемся мире мы должны ясно отдавать себе отчёт в том, какие из старых систем убеждений более не жизнеспособны. Также нам надо внимательно изучить, что приносит человечеству позитивные изменения.** Мы должны перестать использовать лишь задние отделы мозга, что собственно обрекает нас не на жизнь,

а на выживание, и пробудить к действию передние отделы мозга, получив возможность выбора. Мы должны перестать делать то, что ничего не решает.

В правительственных, религиозных, деловых, научно-технических кругах, в просвещении и коммерции можно встретить удивительных людей с новыми неординарными творческими, идеями, людей, которые способны быть нашими проводниками в ослеплённом мире. **Но необходимо, чтобы *каждый из нас взял на себя ответственность за исцеление своей собственной души.*** Только тогда мы сможем достичь мира внутри нашего собственного существа и повсюду на планете. Когда я размышляю о важности нашей работы по проведению рассеивания стрессов, то всегда возвращаюсь к святой святых тайн — тайны жизни радостной, чуткой, творческой, продуктивной, гармоничной, изобильной и полной мира. **Это — Любовь. Самое главное, это любить себя без всяких условий — ВСЕ РАВНО ЗА ЧТО!**

Если Вы видите в своей жизни что-то, что требует изменений - осознajte это — примите это, а затем думайте, что нужно делать.

Когда вы полюбите себя так, без всяких условий — вы приобретете удивительную способность точно так же любить других.

Вы сможете понять, откуда пришли другие живые существа, каковы их прошлые программы, принять это и не допустить, влияния на вас.

Вы можете выбрать, не завязывая с ними тесных отношений, если ваши системы убеждений отличаются друг от друга, но вы можете сочувствовать им и любить их.

Мне часто приходится видеть, как люди, избавившись от старых стереотипов поведения и систем убеждений, которые больше не удовлетворяют их, перестают поддерживать тесную дружбу, тесные отношения с теми, чей образ жизни больше не соответствует их образу.

У вас возникнут новые, более серьёзные отношения, основанные на общих идеях, ценностях, работе, хобби, одинаковых взглядах на жизнь. Вы не перестанете любить старых друзей, но вы сможете не быть привязанными к ним настолько жёстко, как раньше.

Проводя сеансы рассеивания стрессов, мы испытываем любовь без всяких условий к каждому пациенту, зная, что под напластованными стереотипов скрывается суверенное любящее существо.

Любовь к себе и другим – вот ключевое слово. Ею порождается гармония внутри нас, в наших взаимоотношениях и повсюду на земле. Когда мы открываем свои сердца всему человеческому, нас наполняет сострадание и мудрость.

Любовь безгранична, чиста, мягка, совершенна. Она не зависит от обстоятельств, не имеет уз, барьеров, ограничений. Она даёт нам способность подняться из плена безнадежности и отчаяния. Любовь исцеляет, оживляет, даёт молодость и собирает нас воедино. С любовью мы прощаем и с любовью благодарим за наше богатство. В её чистоте наша величайшая сила. Когда мы излучаем любовь, мы рассеиваем страхи, отчуждение и мрак. Посредством любви мы можем переродиться и стать чарующе прекрасными. Когда любовь переполняет нас, вся наша жизнь приобретает смысл, цель, становится изобильной, преисполненной красоты, мудрости, нежности, счастья, понимания, сострадания и уважения.

В заключение, мне хотелось бы поделиться цитатой из Библии, которую я люблю с детства – которая так чудесно подводит итог размышлениям о любви:

Если я говорю языком человеческим и ангельским, а любви не имею, то я – медь звенящая, или кимвал звучащий. Если имею дар пророчества, и знаю все тайны, и имею всякое познание и всю веру, так что могу и горы передвинуть, а не имею любви, - то я ничто. И если я раздам всё имение моё и отдам тело моё на сожжение, а любви не имею – нет мне в том никакой пользы. Любовь долго терпит, милосердствует, любовь не завидует, любовь не превозносится, не гордится. Не бесчинствует, не ищет своего, не раздражается, не мыслит зла. Не радуется неправде, а сорадуется истине; Всё покрывает, всему верит, всегда надеется, всё переносит.

Любовь никогда не перестает, хотя и пророчества прекратятся, и языки умолкнут, и знание упразднится. Ибо мы отчасти знаем и отчасти пророчествуем; когда же настанет совершенное, тогда то, что отчасти прекратится... Когда я был младенцем, то по-младенчески говорил по-младенчески мыслил, по-младенчески рассуждал; а как стал мужем, то оставил младенческое. Теперь мы видим как бы сквозь тусклое стекло, гадательно, тогда же лицом к лицу; теперь знаю я отчасти, а тогда познаю, подобно как я познан. А теперь пребывают сии три: вера, надежда, любовь; но любовь из них больше.»

1-ое Коринфянам, 13

Спасибо вам за участие в моей одиссее удивительных изменений!

В детстве я верила, что глубоко в нас каким-то образом заложено вселенское знание и испытывала огромное желание открыть мир и разобраться в сути

вещей. Это желание направило меня по удивительному, вдохновляющему жизненному пути.

Безусловная любовь моей семьи подарила мне безоблачное, созерцательное детство и, что очень важно, возможность принимать решения в своей жизни самой, не перекладывая ответственности на других. В восемь лет я решила стать учителем и стала им в 1965 году. Получив две ученых степени и проработав много лет учителем в государственных и частных школах, я столкнулась со множеством нерешённых проблем в обучении детей. После появления на свет троих собственных детей я решила во чтобы то ни стало найти пути решения этих проблем. Принципы Монтессори стали созвучны моему чувству истины, когда я изучила эту методику, основанную на любви, индивидуальности и праве выбора. В Венесуэле я основала школу для детей разных национальностей. Позже стала учителем чтения и музыки в школе Монтессори в Альбруке, Нью-Джерси, где вела уроки в начальных классах. Но даже там, в удивительной обстановке этой школы, можно было встретить детей, у которых возникали значительные трудности с учебой.

Преподавая английский и чтение в школе Монтессори Вассенаара в Нидерландах, я продолжала поиски истины, изучая КИНЕЗИОЛОГИЮ. Как взаимодействуют тело / разум / дух ? Пути решения проблем, связанных с обучением, стали очевидными после того, как я изучила множество дисциплин: Целебное прикосновение, Биокинезиологию, Кинезиологию обучения, Снятие стресса, Единый мозг, Структурную нейрологию, Лечебный массаж и Диетологию.

Сейчас я провожу курсы и лекции и помогаю людям в своем центре "Безграничные возможности".