

„Dr. Nelson má zázračnú schopnosť urobiť zo zložitého jednoduché a naučiť tieto ohromujúco účinné liečebné metódy všetkých... Emočný kód mal silný vplyv aj na mňa, na moju rodinu a priateľov.“ Gwen Leglerová, Arlington, štát Washington

EMOČNÝ KÓD



Ako uvoľniť svoje uviaznuté emócie,
aby sme mali hojnosť zdravia, lásky a šťastia

DR. BRADLEY NELSON



Citadella

EMOČNÝ KÓD

Dr. Bradley Nelson
Emočný kód
The Emotion Code

Copyright © 2007-2011 Dr. Bradley B. Nelson

Všetky práva chránené Medzinárodnou panamerickou konvenciou o autor-
ských právach. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť použitá či skopírovaná
žiadnym spôsobom bez písomného súhlasu vydavateľa, okrem prípadov krát-
kych citácií zahrnutých do kritických článkov a recenzií.

All rights reserved.

Slovak Edition: © Citadella, 2015

Translation: © Ján Dulla

Navrh obálky: Jean Kimberly
Obrázok na obálke so súhlasom ESA a NASA
Autor fotografie: Jean Kimberly
Grafická úprava a obálka: Marek Kacvinský
Jazyková úprava a redakcia: Jana Oršulová

Vydalo vydavateľstvo Citadella
v roku 2015

ISBN 978-80-89628-78-0



EMOČNÝ KÓD

Ako uvoľniť svoje uviaznuté emócie,
aby sme mali hojnosť zdravia, lásky a šťastia

DR. BRADLEY NELSON



Citadella

...

OBSAH

Podakovania	15
Poznámka pre čitateľov	17
1. časť	
Uviaznuté emócie	19
1. Uviaznuté emócie: neviditeľná epidémia	21
Čo je uviaznutá emócia?	24
Vaša budúcnosť je rukojemníkom	25
Škoda, ktorú spôsobujú uviaznuté emócie	28
Uviaznuté emócie a fyzická bolesť	30
Uviaznuté emócie a choroba	35
2. Tajný svet uviaznutých emócií	39
Vedomie verzus podvedomie	40
Svalové testovanie	42
Test nakláňania	44
Máte nejakú uviaznutú emóciu?	47
Energetická medicína	51
Uviaznuté emócie a deti	56

Uviaznuté emócie sú bežné	60
Rezonancia uviaznutých emócií	61
Duálna povaha uviaznutých emócií	67
Fyzické účinky uviaznutých emócií	70
Fóbie	77
Nočné hrôzy	78
Môžete si dovoliť mať ich naďalej?	79

2. časť

Energetický svet

81

3. Tajomstvá dávnych energetických liečiteľov

83

Duch a chrám	84
Povaha vecí	88
Záhadný kvantový svet	89
Inteligentný vesmír	91
Kráčanie vo vzduchu	94
Posolstvá z vody	97
Energetické pole človeka	98

4. Liečenie magnetmi

109

Vaše magnetické bytie	110
Môj úvod k magnetom	114
Nový liečebný nástroj	116
Zosilnenie vášho zámeru	119
Riadiaci meridián	121

3. časť

Používanie emočného kódu

125

5. Získavanie odpovedí z vnútornej mysle

127

Svalové testovanie	127
Vaše telo vie najlepšie	130

Testovanie iných ľudí	132
Testovanie seba	135
Neverbálna komunikácia	143
Riešenie problémov	147
Závoj spomienok	154
6. Uvoľňovanie uviaznutých emócií	157
1. krok: získanie povolenia	158
2. krok: stanovenie základnej čiary	159
3. krok: zistenie, či existuje nejaká uviaznutá emócia	160
4. krok: určenie, o akú emóciu ide	161
Vyhľadanie správnej emócie	164
Pátranie hlbšie	166
Uvoľnenie emócie zo seba	173
Uvoľnenie emócie z iného človeka	174
Potvrdenie uvoľnenia	175
Narábanie so špecifickými témami	176
Spracovanie uvoľnenia	177
Prenatálne uviaznuté emócie	179
Zdedené uviaznuté emócie	180
Uviaznuté emócie z obdobia pred počatím	182
Vývojový diagram Emočného kódu™	184
7. Hradby okolo našich srdc	187
Srdcový mozog	188
Objav srdcovej hradby	191
Ochrana jadra svojho Ja	193
Ako by sme mali žiť	203
Deti a srdcové hradby	207
Vyhľadávanie a uvoľňovanie srdcovej hradby	212
Určenie materiálu srdcovej hradby	215
Príbeh Anne Horneovej	217
Počítanie nákladov	221

8. Zástupcovia, splnomocnenci a liečenie na diaľku	227
Zástupné testovanie	229
Ako vykonávať zástupné testovanie	231
Zástupné testovanie detí	233
Juliin príbeh	234
Zástupné testovanie zvierat	238
Získanie povolenia	239
Testovanie prostredníctvom splnomocnenca	240
Ako vykonávať testovanie prostredníctvom splnomocnenca	243
9. Emočný kód a zvieratá	249
Samozrejme, kôň je kôň...	249
Práca so zvieratami	251
Únos psa Twiggsa	252
Brandyho nemravné správanie	255
Paranoidný kocúr Boofy	256
Opustené šteniatka	257
Konský zármutok	258
Ohromujúce konské príbehy	260
Ďalšie ohromujúce konské príbehy	263

4. časť

Jasnejšia budúcnosť

267

10. Život bez uviaznutých emócií	269
Zákon príťažlivosti	271
Zvoľte si svoje emócie	273
O vzdávaní sa	275
O hrdosti	276
O odpustení	277
O dobročinnosti	280
O integrite	282
Očistný oheň života	283
O modlitbe	285

O autorovi	286
HealersLibrary.com	287
Semináre	287
Máte záujem učiť?	288
Liečebné nástroje	288
Magnety Nikken	288
Telový kód	289
Dajte sa certifikovať!	291
Potrebujete pomoc?	291
Lekársky personál	291
Mapa liečiteľov z celého sveta	292
Facebook a Twitter	292
Hromadné objednávky a objednanie knihy	292
Máte nejakú otázku?	293
Dôležité adresy	293

...

VENOVANIE

Venované pamiatke Brucea A. Nelsona st. a Ruth Nelsonovej, mojich úžasných rodičov, ktorí ma vždy milovali a verili mi. Lutujem len, že som túto knihu nedokončil, kým ešte žili, ale som si istý, že ju videli aj tak.

Pamiatke lekárov Idy Glynn Harmonovej a Allena Baineho (Doca a Idy), ktorí mi v detstve liečili telo, keď som bol veľmi chorý a uviedli ma do sveta prírodného liečenia.

Dr. Stanleyemu Flaggovi, môjmu učiteľovi a mentorovi.

A napokon, mojej žene Jean, ktorej nápady, pochopenie, príspevky, sny a podpora umožnili vznik tohto diela.

...

POĎAKOVANIA

Moje náhlivé poďakovania patria tým, ktorí mi pomáhali pri tvorbe tejto knihy.

- Mojim pacientom za to, že mi umožnili byť ich priateľom a lekárom a dovolili mi zverejniť ich príbehy.
- Môjmu bratovi Gregovi za to, že ma zasvätil do magnetického liečenia a nového spôsobu videnia vecí.
- Môjmu bratovi Bruceovi za to, čo ma naučil o sile zámeru a sile dobročinnosti.
- Mojim sestram Michele a Noelle za ich pozitívne povzbudzovanie a lásku.
- Donne Beachovej za to, že ma ku koncu celé hodiny počúvala, usporiadala môj materiál a pomohla mi začať.
- Jeanovi a Natalie Nelsonovcom a Ryanovi Muirheadovi za ich úžasnú pomoc pri redakcii a fotografiách.
- Kristi, Natalie, Jeanovi, Rhettovi, Ianovi, Elisabeth, Angele, Noelle a Cierre za to, že robili modelky a modelov, a Drewovi a Josephovi za ich nápady a pozitívny prínos.

- Josephovi za jeho umelecký prínos a kreativitu a Drewovi za všetku jeho pomoc a podporu.
- Isamuovi Masudovi za jeho sen o liečení sveta a za magnetické nástroje, ktoré na tento účel vytvoril.
- Mojej manželke Jean za to, že ma sprevádzala v dobrom i zlom, že mi bola inšpiráciou, pomocníčkou a najlepším priateľom.
- A napokon Bohu za to, že vyslyšal moje modlitby, že ma požehnal darmi potrebnými na uskutočnenie tohto diela, že zo mňa urobil nástroj liečenia a po celý čas riadil môj život.

... POZNÁMKA PRE ČITATEĽOV

Emočný kód je metóda pomoci sebe samému, ktorá pomerne často prináša skvelé výsledky a úžasné výhody, ktoré sú fyzickej ako aj emocionálnej povahy. Ide však o pomerne nový objav, ktorý ešte nebol dôkladne preskúmaný.

Táto kniha sa zakladá na osobných pozorovaniach a skúsenostiach dr. Bradleyho Nelsona. Ty, čitateľ, musíš prevziať stopercentnú zodpovednosť za svoje fyzické aj emocionálne zdravie. Emočný kód by sa nemal interpretovať nesprávne ani by sa nemal využívať na diagnostikovanie prítomnosti či neprítomnosti akéhokoľvek duševného, fyzického či emocionálneho ochorenia. Svalové testovanie ani test nakláňania by sa nemali využívať na diagnostikovanie prítomnosti či neprítomnosti choroby.

Účelom tejto knihy nie je nahrádzať služby profesionálnej zdravotnej starostlivosti. Autor ani vydavateľ nezodpovedajú za žiadne následky spôsobené liečebnými postupmi alebo liečením, ktoré sa tu spomína alebo vysvetľuje. Každé použitie materiálu predkladaného na nasledujúcich stránkach závisí na uvážení čitateľa a je výhradne na jeho či jej zodpovednosti. Informácie obsiahnuté v týchto materiáloch sú určené na osobné použitie a nie na vykonávanie akéhokoľvek liečiteľského umenia, ktoré nie je schválené zákonom. Žiadny výklad obsiahnutý v týchto

materiáloch nie je myslený ako rada lekára a nemal by sa používať na diagnostikovanie ani na liečenie.

Všetky príbehy v tejto knihe sú pravdivé, v niektorých prípadoch však boli kvôli ochrane súkromia zmenené mená.



1. ČASŤ
UVIAZNUTÉ EMÓCIE

**PRAVDA JE ČUDNEJŠIA NEŽ FIKCIA,
ALE TO JE TÝM, ŽE FIKCIA SA MUSÍ
PRIDRŽAŤ PRAVDEPODOBNOSTI;
PRAVDA NIE.**

MARK TWAIN

UVIAZNUTÉ EMÓCIE: NEVIDITEĽNÁ EPIDÉMIA

Kde by ste boli bez svojich emócií? Ak celková suma všetkých vašich skúseností vytvára gobelín vášho života, potom farbu tomuto gobelínu dodávajú vami prežité emócie.

Naše emócie skutočne dodávajú farbu našim životom. Skúste si na chvíľu predstaviť svet, v ktorom by sa nemohli objavovať žiadne emócie. Nebola by možná žiadna radosť. Žiadne pocity šťastia, blaženosti, dobročinnosti ani láskavosti. Nikto by nepocítoval lásku ani žiadne iné pozitívne emócie.

Na tejto imaginárnej planéte bez emócií by nejestvovali ani negatívne emócie. Žiadny smútok, hnev, pocity depresie ani žiaľ. Žiť na takej planéte by znamenalo iba existovať. Bez schopnosti cítiť akékoľvek emócie by sa život od kolísky až po hrob zredukoval na sivý, mechanický rituál. Buďte vďační, že môžete pociťovať emócie!

Sú však emócie, ktoré ste prežili, také, ktoré by ste radšej nepocítili? Ak ste ako väčšina ľudí, váš život mal aj svoje tienisté stránky. Pravdepodobne ste zažili chvíle úzkosti, ako aj iné chvíle žiaľu, hnevu, sklamania a strachu. Zrejme ste zažili obdobia smútku, ako aj depresie, nízkeho sebahodnotenia, beznádeje či ktorejkoľvek inej zo širokého spektra negatívnych emócií.

Čo si však možno neuvedomujete, je to, že niektoré z tých negatívnych emócií, ktoré ste prežili, a dokonca už veľmi dávno, môžu vo vás naďalej vytvárať problémy veľmi nenápadným, zato však veľmi zničujúcim spôsobom. Emočný kód sa zameriava na vyhľadávanie týchto starých emócií a na ich trvalé odstránenie.

Väčšina nášho utrpenia je spôsobená negatívnymi emocionálnymi energiami, ktoré v nás zostali „uviaznuté“. Emočný kód je jednoduchá a účinná metóda na vyhľadanie a uvoľnenie týchto uviaznutých energií.

Veľa ľudí už prišlo na to, že keď sa zbavia svojich uviaznutých emócií, dokážu žiť zdravšie a šťastnejšie. Jediná uviaznutá emócia dokáže vytvárať nielen fyzické, ale aj citové problémy.

Nasledujúce príklady zo skutočného života ilustrujú, ako môže uvoľnenie uviaznutej emocionálnej energie s použitím Emočného kódu priniesť ohromujúce a náhle zlepšenia fyzickej a emocionálnej pohody:

Allison okamžite pominula ochromujúca bolesť v bedre a ešte toho večera bola schopná vo svojom vystúpení tancovať...

Linde sa stratili pocity depresie so samovraždými sklonmi...

Jennifer sa zbavila chronickej úzkosti a teraz pociťuje absolútnu sebadôveru, po ktorej tak túžila...

Laura oznámila, že po prvý raz vo svojom živote pocítila, že ju Boh miluje...

Sheryl sa konečne dokázala zbaviť hnevu voči bývalému manželovi a vytvoril si nádherný, láskyplný vzťah s novým mužom...

Po niekoľkých neúspešných pokusoch Julia zvládla test na funkciu súdnej zapisovateľky...

Larryho prestalo bolieť chodidlo a prestal aj krívať...

Connie zmizli alergie...

Neila prešiel dva roky trvajúci pocit zlosti na svoju šéfkou...

Yolaunda sa konečne zbavila nadváhy, o čo sa snažila celé roky...

V priebehu jedného týždňa pominula Joanina bulímia...

Tomovi sa zlepšil zrak...

Jima prestalo bolieť plece...

Mindy sa stratil syndróm karpálneho tunela...

Bolesť kolena, pre ktorú Sandy navštívila troch lekárov, pominula v priebehu niekoľkých okamihov...

Záchvaty nočnej hrôzy, ktoré Carol sužovali vyše tridsať rokov, zmizli v priebehu jedného týždňa, a už sa nevrátili...

Pri každej z týchto udalostí, a mnohých ďalších podobných, som bol osobne prítomný. Za mnohé roky praxe a výučby som videl nespočetné množstvo zdanlivo podobných zázračných vyličení a ku všetkým došlo v dôsledku prostého uvoľnenia uviaznutých emócií s použitím Emočného kódu.

Mojím zámerom pri písaní tejto knihy bolo naučiť vás, ako v sebe a u iných nájsť a odstrániť uviaznuté emócie.

Emočný kód sa môžete naučiť, či ste lekár alebo rybár, žena v domácnosti alebo tínedžer. Je jednoduchý.

Každý sa môže naučiť, ako sa zbaviť veľmi reálnych a škodlivých účinkov uviaznutých emócií.

Čo je uviaznutá emócia?

V priebehu dní a rokov svojho života neustále prežívate rôzne emócie. Život býva niekedy ťažký a emócie môžu byť niekedy zdrvivujúce. Všetci občas zažívame negatívne emocionálne extrémny. Väčšina z nás by na niektoré z týchto výziev radšej zabudla, nanešťastie však dopad týchto udalostí v nás môže pretrvávajúť vo forme uviaznutých emócií.

Niekedy, z dôvodov, ktoré ešte nechápeme, sa emócie nespracujú úplne. V týchto prípadoch namiesto toho, aby sme emócie iba prežili a potom sa posunuli ďalej, zostáva emócia nejako „uväznená“ vo fyzickom tele.

Takže namiesto toho, aby sme sa pohli ďalej chvíľu po tom, keď sa nás zmocnila zlosť alebo dočasný príval žiaľu či depresie, môže táto negatívna energia zostať vo vašom tele a potenciálne spôsobiť značný fyzický a emocionálny stres.

Väčšinu ľudí ohromí zistenie, že ich „emocionálna príťaž“ je skutočnejšia, než si predstavovali. Uviaznuté emócie pozostávajú v skutočnosti z dobre vymedzených energií, ktoré majú tvar a formu. Nie sú síce viditeľné, ale zato veľmi skutočné.

Neilova mrzutosť

V tomto príbehu opisuje jeden kanadský učiteľ, ako istá neľahká situácia viedla k uviaznutej emócií, ktorá v ňom zostala a negatívnym spôsobom ovplyvňovala jeho život.

Pred mnohými rokmi, keď som učil v škole, som veľmi zle vychádzal s riaditeľkou. Takmer denne sme sa kvôli niečomu pohádali. Bola nesmierne zlomyseľná a pomstychtivá a všemožne, vo všetkých smeroch a formách, ma oberala o energiu. Napokon, bolo to približne v januári počas školského roka, som odišiel. Zašiel som za svojím lekárom, ktorý mi povedal: „Vezmite si voľno, dajte sa do poriadku a trochu sa zregenerujte.“ A tak som to robil asi tri mesiace a po týchto troch mesiacoch som sa vrátil

pred školskú tabuľu bez zdravotného nálezu, zato však s podmienkou lekára nevystavovať sa rovnakým situáciám s touto dosť protivnou riaditeľkou.

Lenže pocity, ktoré sa mi s ňou spájali a celá záležitosť nepominuli. Často vytryskli znova a ja som si celú situáciu rozoberal, premýšľal o nej a cítil, ako mi stúpa krvný tlak a narastá vo mne zlosť. Kvôli tomu, ako sa ku mne správa a skutočnosti, že voči nej neboli nikdy vyhovené disciplinárne opatrenia, hoci bolo už dlho známe, že vie byť, mierne povedané, dosť nepríjemná voči učiteľom, ktorí nesúhlasili s jej ponímaním funkcie riaditeľky.

Takže, takto to pokračovalo dva roky. Pre všetky tie negatívne pocity, ktoré som si niesol, som v noci nemohol spať. Počas návštevy južnej Kalifornie sme zašli za dr. Bradom Nelsonom a navštívili jeho kliniku. Tam mi chodil po chrbte nejakým magnetom, čím ma tohto pocitu mrzutosti zbavil a keď to robil, tak som cítil, doslova cítil, ako zo mňa niečo odchádza. A odvtedy, hoci tú ženu naďalej nemám rád, nemám už negatívne pocity, ani zvýšený krvný tlak, hnev, mrzutosť, ktoré ma niekoľko rokov držali vo svojej moci. Toto je teda môj príbeh o tom, ako som sa za pomoci týchto princípov a Emočného kódu, ktoré učí dr. Brad, zbavil emocionálneho bloku.

Neil B., Alberta, Kanada

Vaša budúcnosť je rukojemníkom

Máte niekedy pocit, že sa trápate pod ťarchou niečoho, čo nevieťte celkom presne pomenovať? Možno váš život neprebíha celkom tak, ako ste dúfali. Možno sa vám zdá, že vaše pokusy vytvárať trvalé vzťahy nevychádzajú. Možno si želáte, aby k istým udalostiam vo vašej minulosti nebolo nikdy došlo, nemáte však silu povzniesť