

ΑΣΚΗΣΗ
ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗΣ
ΤΟΥ WHOLE-SELF



Jon RG & Troya GN Turner

WHOLE-SELF DISCOVERY & DEVELOPMENT INSTITUTE, Inc. INTERNATIONAL

W-SDDI

The Institute for Whole-Self Prebirth Psychology

Εκπαιδευτικό Υλικό Αποκλειστικά για χρήση
των εκπαιδευόμενων

Περιλαμβάνει την άσκηση Απελευθέρωσης
του **WHOLE-SELF** και την ειδικότερη
άσκηση απελευθέρωσης των Γεννητικών
Οργάνων καθώς και τον κατάλογο των
μερών του σώματος ©1993, 2000, 2013

John-Richard & Troya Turner



**Jon RG & Troya GN Turner,
Co-Founders & Co-Directors.**

Waterrad 92, 1613 CR Grootebroek,
The Netherlands,
Email: Whole-Self@quicknet.nl

WHOLE-SELF DISCOVERY & DEVELOPMENT INSTITUTE, Inc. INTERNATIONAL



Jon RG & Troya GN Turner, Co-Founders

Waterrad 92, 1613 CR Grootebroek, NL

Tel: (31) 228 513 630

Email: Whole-Self@quicknet.nl

International Medical Director: Dr. Ellis Snitcher

Website: www.Whole-Self.info or www.Whole-Self.org.uk

UK Co-Director: Michael Reginald Whitley

Germany Co-Director: Sigrid Westermann

Greece Co-Director: Olga Gouni, www.cosmoanelixis.gr

Η ΑΣΚΗΣΗ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗΣ ΤΟΥ WHOLE-SELF©

30η αναθεωρημένη έκδοση © 2000, © 2013

1303200

Jon RG & Troya GN Turner

Το κείμενο αυτό προσφέρεται για την αποκλειστική χρήση ανθρώπων που έχουν αφιερωθεί στην επαγγελματική άσκηση της Ψυχολογίας, Φιλοσοφίας και Εκπαίδευσης του Whole-Self. Στα 45 λεπτά ο άνθρωπος με τον οποίο εργάζεστε πολύ ευγενικά θα θυμηθεί τις σημαντικές μνήμες στις οποίες πραγματικά χρειάζεται να εστιάσει στην συνεδρία του Whole-Self.

Είναι σε αντίθεση μ' αυτό που πιστεύει ότι είναι η αιτία της παθολογίας του. Περιγράφεται με τον όρο στιγμιαίο ZEN γιατί ο άνθρωπος με τον οποίο εργαζόμαστε βιώνει κάθε μνήμη που έρχεται στο συνειδητό του κατά την διάρκεια πολλών ετών διαλογισμού ZEN. Πράγματι, είναι ένα είδος αποκωδικοποίησης συγκεκριμένων σημείων στο σώμα. Οι γιατροί έχουν πει ότι είναι ο πιο ακριβής τρόπος για να πάρεις το ιστορικό του ανθρώπου με τον οποίο δουλεύεις.

Παρακαλώ δώστε τις παρακάτω πληροφορίες στον άνθρωπο με τον οποίο δουλεύετε.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο **Whole Self** είναι η όλα εμπεριέχουσα ολότητα κάθε ανθρώπου που γνωρίζει τα πάντα όσα αυτός ο άνθρωπος έχει βιώσει.

Ο **Whole Self** θέλει κάθε άνθρωπος να θυμηθεί, να αναθεωρήσει & να απελευθερώσει
όλα τα μειωτικά αντιδραστικά πρότυπα μνήμης.

Στην Ψυχολογία του **Whole Self** δεν παίρνεται ιστορικό. Αυτό το κάνουμε επειδή:

A. Ένα ιστορικό αντιπροσωπεύει τις πραγματικότητες του κάθε ανθρώπου,
δηλ. αυτό που πιστεύει ότι έχει συμβεί.
Συχνά αυτά τα πιστεύω είναι το πρόβλημα
κι όχι αυτό που πραγματικά συνέβη.

B. Κάθε φορά που ο άνθρωπος λέει το ιστορικό του σ' έναν θεραπευτή, αυτό τον εγκλωβίζει ακόμη πιο βαθιά στον λήθαργό του σχετικά ε το τι ο κάθε άνθρωπος πιστεύει ότι είναι το πρόβλημά του.
Συνήθως δεν είναι αυτό το πρόβλημα-
αλλιώς οι προηγούμενες θεραπείες θα είχαν λύσει την παθολογία του.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επανάληψη μπορεί να γίνει μια ψυχαναγκαστική ενδυνάμωση της ταυτότητας.

Ένα μέρος του **Whole Self** ονομάζεται προσωπικότητα.
Όταν κάθε άνθρωπος γεννηθεί, ο καθένας ενδύεται μια προσωπικότητα σαν ένα κοστούμι
έτσι ώστε ο καθένας να μπορεί να παίξει τον καρμικό εξισορροπιστικό ρόλο του
-παραφράζοντας τον Βάρδο του Στράτφορντ- καθώς κορδωτά διασχίζει την σκηνή της ζωής.

Μία από τις βασικές λειτουργίες αυτής της προσωπικότητας είναι να προστατεύσει τον κάθε άνθρωπο από το να αισθάνεται τον πόνο.

Η προσωπικότητα συχνά το επιτυγχάνει αυτό με το να μπλοκάρει ή να καταπιέζει
οποιοσδήποτε μνήμες
που αυτή (η προσωπικότητα) πιστεύει ότι ίσως να είναι οδυνηρές όταν τις θυμηθεί.

**Ο πόνος δεν προέρχεται από το να ξαναδείς & να μιλήσεις γι' αυτό που πραγματικά συνέβη
αλλά από το να αρνείσαι να δεις αυτό που η προσωπικότητα διαπλάθει την μνήμη να καταπιέσει.**

Η άσκηση αυτή του **Whole Self** επιτρέπει μια σύντομη ευγενή ανάκληση και απελευθέρωση δύο καταστάσεων: μειωτικών μη-συνειδητών καθώς επίσης και συνειδητών αναμνήσεων.

Οι μη συνειδητές μνήμες είναι το κλειδί.

Είτε είμαι συνειδητά ενήμερος/η των εκστασιασικών οδυνηρών γεγονότων είτε όχι ασυνείδητα ακόμα αισθάνομαι και αντιδρώ λες και αυτά τα γεγονότα να συμβαίνουν ακόμα.

1. Καθώς προχωράμε μ' αυτήν την άσκηση απελευθέρωσης του **Whole Self** δεν θα εργάζομαι με την προσωπικότητά σας αλλά μ' εκείνο το κομμάτι σας που γνωρίζει τα πάντα όσα η συνειδητότητά σας έχει ποτέ σας βιώσει.
Η ψυχολογία του **Whole Self** το ονομάζει αυτό το κομμάτι **Whole Self**.
2. Το φυσικό σας σώμα είναι η τρισδιάστατη εστίαση της συνειδητότητάς σας που περιβάλλει και ζωοποιεί το σώμα σας.
3. Καλείστε να συγκεντρώσετε την προσοχή σας σε συγκεκριμένα σημεία στο σώμα σας που έχουν σχέση ή συνδέονται με συγκεκριμένες μνήμες στην συνειδητότητά σας.
4. Κατά τη διάρκεια αυτής της άσκησης να έχετε τα μάτια σας κλειστά και σας παρακαλώ να μην μιλάτε μέχρις ότου να τελειώσουμε –περίπου 45 λεπτά.
Όταν δεν μιλάμε εμποδίζουμε την προσωπικότητα από το να ανακατεύεται.
5. Κατά την διάρκεια της άσκησης απελευθέρωσης του **Whole Self** θα χρησιμοποιώ το πρώτο πρόσωπο ενικού για να σας διευκολύνω να συνταυτιστείτε με την άσκηση.
6. Πιθανόν να υπάρχουν σημεία όπου δεν υπάρχουν καθόλου μνήμες.
Σημεία όπου υπάρχει μια μνήμη.
Μερικές φορές σημεία όπου υπάρχουν πολλές μνήμες.
7. Σας παρακαλώ μην προσπαθείτε να θυμηθείτε –απλά επιτρέψτε.
8. Δεν ενδιαφερόμαστε μόνο για τα σωματικά προβλήματα.
Μπορείτε να θυμηθείτε ανθρώπους, τόπους, γεγονότα κάθε είδους.
9. Σας παρακαλώ μην αλλάζετε καμμία μνήμη που ίσως να την βρίσκετε
δυσάρεστη –
θα προχωράω μάλλον γρήγορα
κι έτσι δεν θα εγκλωβιστείτε σε οποιαδήποτε συναισθηματική αντίδραση.
10. Μερικές φορές η μνήμη προέρχεται από την διάσταση των παλαιών εμπειριών.
Σας παρακαλώ απλά να την παρατηρήσετε. Μπορούμε να την συζητήσουμε αργότερα.
11. Όταν κάνουμε την άσκηση απελευθέρωσης
(στην ατομική συνεδρία λέτε) θα επαναλάβω την άσκηση και θα γράψω τις μνήμες σας.
(στην ομάδα λέτε) θα επαναλάβω την άσκηση κι εσείς θα γράψετε τις μνήμες

σας.

Αυτό θα σας δώσει μια εντύπωση του τι ακριβώς είναι αυτό που χρειάζεται να δουλέψουμε.

12. Μην παραβλέπετε οποιεσδήποτε μνήμες ως ασήμαντες.

Ίσως, στην πραγματικότητα να είναι οι πιο σημαντικές για την δουλειά μας.

13. Παρακαλώ να βεβαιωθείτε ότι φοράτε ζεστά ρούχα.

14. Σας παρακαλώ να παραμείνετε εντελώς συνειδητοί.

15. Όταν έρθουμε στα χέρια σας παρακαλώ να ανοίξετε τις παλάμες σας εντελώς.

16. Αν φοράτε φακούς επαφής ίσως να θέλετε να τους βγάλετε.

17. Οι λέξεις που λέω και επαναλαμβάνω είναι για να μας δώσουν έναν ρυθμό που θα σου επιτρέψει να δεχτείς τις μνήμες που ο **Whole Self** επιθυμεί να φέρει στην επίγνωσή σου σήμερα.

18. Η απελευθέρωση συμβαίνει ακόμη κι όταν δεν το συνειδητοποιείτε ότι συμβαίνει.

19. Τώρα, σας παρακαλώ να κλείσετε τα μάτια σας & μην μιλάτε μέχρις ότου τελειώσει αυτή η άσκηση.

20. Και πάλι, σας υπενθυμίζω ότι θα μιλάω σε πρώτο πρόσωπο ενικού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σας παρακαλώ να σταματάτε μια στιγμή στο τέλος μιας φυσιολογικής πρότασης και ανάμεσα στα μέρη του σώματος. Όπου εμφανίζονται ... στο τέλος μιας σειράς, σας παρακαλώ να σταματάτε λίγο σαν μια ανάσα. Οι μεγαλύτερες παύσεις αναφέρονται.

Η ΑΣΚΗΣΗ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗΣ ΤΟΥ WHOLE-SELF©

Jon RG Turner & Troya GN Turner - Groot

1. Επιτρέπω στην επίγνωσή μου να κινηθεί στα δάχτυλα των ποδιών μου.
Και, απελευθερώνω από τα δάχτυλα των ποδιών μου

**Όλες τις συνειδητές & μη συνειδητές μνήμες
κάθε πόνου ή ταλαιπωρίας, οποιασδήποτε
δυσλειτουργίας**

ίσως έχω ποτέ μου βιώσει στα δάχτυλα των
ποδιών μου. (παύση 15´)

Άνθρωποι που μου πάτησαν τα δάχτυλα των
ποδιών μου στο φυσικό επίπεδο ή στο
συναισθηματικό επίπεδο.

2. Επιτρέπω στην επίγνωσή μου να κινηθεί στα πέλματά μου.
Και, απελευθερώνω από τα πέλματά μου

**Όλες τις συνειδητές & μη συνειδητές μνήμες
κάθε πόνου ή ταλαιπωρίας, οποιασδήποτε
δυσλειτουργίας**

ίσως έχω ποτέ μου βιώσει στα πέλματά μου.

3. Επιτρέπω στην επίγνωσή μου να κινηθεί στους αστραγάλους μου.
Και, απελευθερώνω από τους αστραγάλους μου

**Όλες τις συνειδητές & μη συνειδητές μνήμες
κάθε πόνου ή ταλαιπωρίας, οποιασδήποτε
δυσλειτουργίας**

ίσως έχω ποτέ μου βιώσει στους αστραγάλους μου.

4. Επιτρέπω στην επίγνωσή μου να κινηθεί στις κνήμες & τις γάμπες μου.
Και, απελευθερώνω από τις κνήμες & τις γάμπες μου

**Όλες τις συνειδητές & μη συνειδητές μνήμες
κάθε πόνου ή ταλαιπωρίας, οποιασδήποτε
δυσλειτουργίας**

ίσως έχω ποτέ μου βιώσει στις κνήμες & τις
γάμπες μου.

(Π.χ. σπορ)

5. Επιτρέπω στην επίγνωσή μου να κινηθεί στα γόνατά μου.
Και, απελευθερώνω από τα γόνατά μου

**Όλες τις συνειδητές & μη συνειδητές μνήμες
κάθε πόνου ή ταλαιπωρίας, οποιασδήποτε
δυσλειτουργίας**

ίσως έχω ποτέ μου βιώσει στα γόνατά μου. (παύση
15')

Σημειώσεις συμβούλου:

Τα γόνατα αντιπροσωπεύουν την μητέρα και τον πατέρα.

Απελευθερώνω από τα γόνατά μου οποιοσδήποτε οδυνηρές μνήμες ή μνήμες τιμωρίας από την μητέρα ή τον πατέρα,

Επίσης, απελευθερώνω οποιοσδήποτε μνήμες
υποταγής & κυριαρχίας.

Να γονατίζω λόγω καταπίεσης ή παράδοσης,
Υπακοής ή ανυπακοής στους γονείς ή στις αρχές
& μνήμες πιθανής ή προβλεπόμενης τιμωρίας.
Μνήμες να είσαι γονατιστός/η στην εκκλησία.

Τα γόνατα της Χήρας (Widow's Knees) είναι
τραυματισμός στο ένα ή και στα δυο πόδια μετά
από θάνατο ή εγκατάλειψη, το τέλος μιας σχέσης,
την ολοκλήρωση ή αποτυχία ενός προγράμματος.

6. Επιτρέπω στην επίγνωσή μου να κινηθεί στους μηρούς & τους γοφούς μου -
συμπεριλαμβανομένων και των γλουτών μας.

Και, απελευθερώνω από τους μηρούς & τους γοφούς μου

**Όλες τις συνειδητές & μη συνειδητές μνήμες
κάθε πόνου ή ταλαιπωρίας, οποιασδήποτε
δυσλειτουργίας**

ίσως έχω ποτέ μου βιώσει στους μηρούς & τους
γοφούς μου.

Οποιοσδήποτε μνήμες να μου τις έχουν βρέξει, να
μ' έχουν δείρει, μνήμες κακοποίησης, να μ' έχουν
αγγίξει απρεπώς, μνήμες ντροπής για το σώμα
μου.

7. Επιτρέπω στην επίγνωσή μου να κινηθεί στα γεννητικά μου όργανα & στην περιοχή των οργάνων μου αναπαραγωγής
 Και, απελευθερώνω από την περιοχή των γεννητικών μου οργάνων & των οργάνων αναπαραγωγής μου μου

**Όλες τις συνειδητές & μη συνειδητές μνήμες
 κάθε πόνου ή ταλαιπωρίας, οποιασδήποτε
 δυσλειτουργίας
 ίσως έχω ποτέ μου βιώσει στην περιοχή των
 γεννητικών μου οργάνων & των οργάνων μου
 αναπαραγωγής.**

Σημείωση:

Δείτε το αντίστοιχο τμήμα επί των πιθανών μειωτικών προτύπων που σχετίζονται με την περιοχή των γεννητικών οργάνων και των οργάνων αναπαραγωγής.

Οδυνηρή έμμηνος ρύση, τοκετός, τομή του περιναίου, σεξουαλική κακοποίηση, περιτομή.

8. Επιτρέπω στην επίγνωσή μου να κινηθεί στην ουροδόχο κύστη και το ουροποιητικό σύστημά μου.
 Και, απελευθερώνω από την ουροδόχο κύστη και το ουροποιητικό σύστημά μου.
 Όλες τις συνειδητές & μη συνειδητές μνήμες
 κάθε πόνου ή ταλαιπωρίας, οποιασδήποτε δυσλειτουργίας
 ίσως έχω ποτέ μου βιώσει στην ουροδόχο κύστη και το ουροποιητικό σύστημά μου.

Σημειώσεις Συμβούλου:

Πιθανά πρότυπα: να βρέχω το κρεβάτι μου σαν

παιδί, φιληδονία, λαγνεία, νέοι ερωτικοί
 σύντροφοι,
 Συναισθηματικά: ανησυχία, δεν αφήνομαι, οι
 άνδρες μερικές φορές αναφέρουν ζητήματα
 σχετικά με το μέγεθος του πέους τους, να τους
 βλέπουν άλλοι άνδρες στα δημόσια ουρητήρια.

9. Επιτρέπω στην επίγνωσή μου να κινηθεί στον πρωκτό, το παχύ έντερο και το
 απευθυσμένο μου.

Και, απελευθερώνω από τον πρωκτό, το παχύ έντερο και το απευθυσμένο μου.

Όλες τις συνειδητές & μη συνειδητές μνήμες
 κάθε πόνου ή ταλαιπωρίας, οποιασδήποτε δυσλειτουργίας
 ίσως έχω ποτέ μου βιώσει στον πρωκτό, το παχύ έντερο και το απευθυσμένο μου.

Π.χ. αιμορροΐδες ...

Σημειώσεις Συμβούλου:

Κατακράτηση ούρων, δυσκοιλιότητα, διάρροια,
 ομοφυλοφιλία, φόβος ή απέχθεια ή μερικές φορές
 εθισμός στον πρωκτικό έρωτα...

10. Επιτρέπω στην επίγνωσή μου να κινηθεί στα έντερα μου, την χολή & το
 στομάχι.

Και, απελευθερώνω από το πεπτικό μου σύστημα.

Όλες τις συνειδητές & μη συνειδητές μνήμες
 κάθε πόνου ή ταλαιπωρίας, οποιασδήποτε δυσλειτουργίας
 ίσως έχω ποτέ μου βιώσει στο πεπτικό μου σύστημα. (Παύση 15')

Όλα τα πράγματα στη ζωή μου που μου ήταν
ενοχλητικά. (παύση 10')

Όλα τα πράγματα στη ζωή μου που δεν μπορούσα
να χωνέψω - ανθρώπους, καταστάσεις, πράγματα.

**Σημειώσεις: Αντιφάσεις: «Αυτό που λαχταρώ
(εθισμοί) αυτό και αποφεύγω!» «Αυτό που μισώ
αυτό και χρειάζομαι!»**

**Θέματα ελέγχου: διατροφικές διαταραχές,
εκδίκηση, εθισμοί σε σχέση με το φαγητό.**

11. Επιτρέπω στην επίγνωσή μου να κινηθεί στο πίσω μέρος της κοιλιάς μου
λίγο πιο κάτω από τα πλευρά μου στα νεφρά μου ...

Και, απελευθερώνω από τα νεφρά μου.

**Όλες τις συνειδητές & μη συνειδητές μνήμες
κάθε πόνου ή ταλαιπωρίας, οποιασδήποτε
δυσλειτουργίας**

ίσως έχω ποτέ μου βιώσει στα νεφρά μου.

Σημειώσεις: Τα νεφρά μου ασχολούνται με πρότυπα παρεξήγησης, εξαπάτησης, ψέμματα που λέω στον εαυτό μου.

Θέματα αυτοεκτίμησης, χειραγώγηση, υποσχέσεις που έδωσα στον εαυτό μου ή σε άλλους μέσα στις σχέσεις μου ή τις συνεργασίες και δεν κράτησα.

12. Επιτρέπω στην επίγνωσή μου να κινηθεί στο ανώτερο σημείο του κάθε νεφρού μου, στα επινεφρίδιά μου.

Τα επινεφρίδιά μου είναι οι υπερφορτιστές όταν χρειάζομαι μια έξτρα έκληση ενέργειας.

Και υπάρχουν τρία βασικά πρότυπα που συνδέονται με τα επινεφρίδια: **άγχος, κρίση & θυμός.** (σύντομη παύση)

Μερικοί άνθρωποι βιώνουν μεγάλο άγχος, κρίση ή θυμό και θέτουν σε λειτουργία τα επινεφρίδιά τους συχνά κι έτσι κυριολεκτικά εθίζονται στην αδρεναλίνη τους.

Άλλοι πάλι άνθρωποι βιώνουν πολύ άγχος, κρίση ή θυμό και καταπιέζουν τα πρότυπα σκέψης που τον δημιουργούν και η ενέργεια βρίσκει διέξοδο ε την μορφή της ασθένειας ή της δυσλειτουργίας σε κάποιο άλλο μέρος του συστήματος του σώματος ή του νου τους.

Έτσι, καθώς έχω την επίγνωσή μου στα επινεφρίδιά μου απελευθερώνω από τα επινεφρίδιά μου.

Όλες τις συνειδητές & μη συνειδητές μνήμες κάθε πόνου ή ταλαιπωρίας, οποιασδήποτε δυσλειτουργίας ίσως έχω ποτέ μου βιώσει στα επινεφρίδιά μου.

13. Επιτρέπω στην επίγνωσή μου να κινηθεί στο σύστημα της λέμφου μου & στην σπλήνα μου.

Η σπλήνα μου βρίσκεται στον χώρο πάνω από το αριστερό μου νεφρό,

και έχει σχέση με τον ανεφοδιασμό του αίματος,
με το σύστημα της λέμφου όταν καταπολεμούν μολύνσεις.

Στις αρχαίες διδασκαλίες
είναι γνωστή ως η «έδρα του θυμού», του βαθειά εδραιωμένου θυμού.

Και καθώς συγκεντρώνομαι στην σπλήνα μου,
απελευθερώνω από την σπλήνα μου και το σύστημα της λέμφου.

**Όλες τις συνειδητές & μη συνειδητές μνήμες
κάθε πόνου ή ταλαιπωρίας, οποιασδήποτε
δυσλειτουργίας**

**ίσως έχω ποτέ μου βιώσει στην σπλήνα μου και το
σύστημα της λέμφου...**

Σημειώσεις Συμβούλου:

1. Εκ γενετής θυμός -κάποια μωρά λέγεται ότι γεννιούνται θυμωμένα.
 2. Re: ανεφοδιασμός αίματος, ανακυκλώνει την αιμοσφαιρίνη -τον δείκτη της σωματικής μας υγείας.
 3. Ρήξη σπληνός: Άλυτα συναισθήματα ξεσπούν.
 4. Στις μεταμοσχεύσεις οργάνων πρώτα απομακρύνουν την σπλήνα πολλούς μήνες πριν για να μειώσουν την ικανότητα του σώματος να απορρίψει το μεταμοσχευμένο όργανο.
- Η σπλήνα στην αύρα μπορεί να λειτουργεί ακόμα, αλλά η καρμική καθώς επίσης και η σωματική κατεύθυνση χάνεται έτσι ο δέκτης δεν μπορεί να

μείνει στην πορεία του και συχνά περπατά κάνοντας κύκλους. Συχνά, το σημείο αυτό σχετίζεται με την Ηχώ από Παλιές Εμπειρίες Συνειδητότητας PLE κι έτσι ίσως να πρέπει να γίνει μια εξισορρόπηση.

5. Στις μεταμοσχεύσεις οργάνων τα φορτισμένα συναισθηματικά πρότυπα καθώς και το κάρμα του δότη μεταμοσχεύονται επίσης.

6. Η απόρριψη οργάνου είναι μια μορφή αντίστασης στο να επιτρέψω να συμβεί κάτι. Συμβαίνει επειδή το σύστημα της λέμφου αδυνατεί να διακρίνει ανάμεσα στο αν αυτό που δέχεται είναι βοήθεια ή επίθεση. Απορρίπτω το κάρμα του δότη.

Οξειδωτικοί και αντι-οξειδωτικοί παράγοντες στο αίμα.

7. Στην Θεοσοφία, η κύρια πηγή του ηλίου είναι το κέντρο της σπλήνας που ονομάζεται πράνα -η πνευματική ανάσα της ζωής.

14. Επιτρέπω στην επίγνωσή μου να κινηθεί στο κεντρικό μέρος της κοιλιάς μου λίγο προς τα αριστερά και προς τα πίσω εκεί όπου βρίσκεται το πάγκρεας. Το πάγκρεας είναι το σημείο όπου το σάκχαρο και η ινσουλίνη μου ισορροπούνται.

Ασχολείται με την γλύκα της ζωής και την έλλειψη γλύκας στη ζωή. Υποστηρίζει την ικανότητα να αγαπάς και να αγαπιέσαι.

Είναι επίσης το σημείο όπου εστιάζονται οι εθισμοί -
εθισμοί στη ζάχαρη, καφεΐνη, αλκοόλ, καπνό, αδρεναλίνη ...
Και, απελευθερώνω από το πάγκρεάς μου.

**Όλες τις συνειδητές & μη συνειδητές μνήμες
κάθε πόνου ή ταλαιπωρίας, οποιασδήποτε
δυσλειτουργίας
ίσως έχω ποτέ μου βιώσει στο πάγκρεάς μου.**

15. Επιτρέπω στην επίγνωσή μου να κινηθεί στην χολή μου & το συκώτι μου
που αρχίζει στην δεξιά πλευρά της κοιλιάς μου και
διασχίζει το μέσον σχεδόν μέχρι την αριστερή πλευρά. (παύση)
και, απελευθερώνω από το συκώτι μου.

**Όλες τις συνειδητές & μη συνειδητές μνήμες
κάθε πόνου ή ταλαιπωρίας, οποιασδήποτε
δυσλειτουργίας
ίσως έχω ποτέ μου βιώσει στο συκώτι μου.**

Το συκώτι μου έχει σχέση με τις ιδέες της
παρεξήγησης, αλκοολισμού,
«Οι άνθρωποι δεν με καταλαβαίνουν»
Κρατά πρότυπα παρεξήγησης του εαυτού,
εξαπάτησης του εαυτού, κοροϊδίας του εαυτού, την
ανικανότητα αυτο-αντανάκλασης - να κοιτάξεις τον
εαυτό σου.

Και κρατά επικρίσεις & μνησικακία... εναντίον του
εαυτού μου, αυτοεπικρίσεις & εναντίον των άλλων
... κατηγορώ.

16. Επιτρέπω στην επίγνωσή μου να κινηθεί στο ηλιακό μου πλέγμα
που βρίσκεται ανάμεσα στον αφαλό μου και την βάση του στέρνου μου.

Το ηλιακό πλέγμα είναι το σημείο όπου οι πιο πολλοί άνθρωποι αποθηκεύουν
τις τραυματικές εμπειρίες της ζωής τους.

Πιθανόν να υπάρχει ένα σφίξιμο ή πόνος αυτή τη στιγμή εκεί
σαν να σου έχουν ρίξει κλωτσιά στο στομάχι.

Και, απελευθερώνω από το ηλιακό μου πλέγμα.

**Όλες τις συνειδητές & μη συνειδητές μνήμες
κάθε πόνου ή ταλαιπωρίας, οποιασδήποτε
δυσλειτουργίας**

**ίσως έχω ποτέ μου βιώσει στο ηλιακό μου πλέγμα.
(μεγαλύτερη παύση)**

17. Επιτρέπω στην επίγνωσή μου να κινηθεί στο κέντρο της καρδιάς μου.

Και, απελευθερώνω από το κέντρο της καρδιάς μου

**όλες τις συνειδητές & μη συνειδητές μνήμες
κάθε πόνου ή ταλαιπωρίας, οποιασδήποτε
δυσλειτουργίας**

**ίσως έχω ποτέ μου βιώσει στο κέντρο της καρδιάς
μου. (παύση)**

**Όποιοδήποτε πόνο στην καρδιά -σωματικό ή
συνασθηματικό. (παύση)**

Απελευθερώνω κάθε αίσθηση απώλειας ...
 χωρισμού ...απομάκρυνσης ... να είσαι μόνος...
 απομόνωσης...
 μοναξιάς ... κάθε απόρριψη ... απόρριψη άλλων
 ανθρώπων ... αυτοαπόρριψη ...
 Μαχαιρώματα στην καρδιά ... πονεμένη καρδιά ...
 έμφραγμα (έρχεται σαν σοκ) (παύση)
 Απλά, ανοίγω την καρδιά μου και αφήνω όλες αυτές
 τις μνήμες να απελευθερωθούν. (παύση)
 Απελευθερώνω όλες τις μνήμες κάθε φόβου ή
 ανησυχίας που έχω ποτέ μου βιώσει στην καρδιά
 μου.

18. Επιτρέπω στην επίγνωσή μου να κινηθεί στα πνευμόνια μου.
 Και, απελευθερώνω από τα πνευμόνια μου

όλες τις συνειδητές & μη συνειδητές μνήμες
κάθε πόνου ή ταλαιπωρίας, οποιασδήποτε
δυσλειτουργίας
ίσως έχω ποτέ μου βιώσει στα πνευμόνια μου.

Σημειώσεις Συμβούλου: Τα πνευμόνια μου ίσως να
 κρατούν ανησυχία απώλειας ή ανησυχία μήπως
 χάσω λόγω θανάτου μέλος της οικογένειας ή φίλους

...

θέματα ζωής και θανάτου...
 κράτημα της ανάσας ... ή βαθείς αναστεναγμούς.
 Αυτοεπικρίσεις ότι δεν έχω βοήθεια, ελπίδα &
 δύναμη.
 Τα πνευμόνια μου ασχολούνται με την ανάσα ζωής
 ...
 και στον W-S το Νόμο της Δέσμευσης ...
 και το Νόμο της Υπευθυνότητας ή ανευθυνότητας.

19. Επιτρέπω στην επίγνωσή μου να κινηθεί στα στήθη μου.
 Και, απελευθερώνω από τα στήθη μου

**όλες τις συνειδητές & μη συνειδητές μνήμες
 κάθε πόνου ή ταλαιπωρίας, οποιασδήποτε
 δυσλειτουργίας
 ίσως έχω ποτέ μου βιώσει στα στήθη μου.**

Σημειώσεις Συμβούλου: Τα στήθη μου κρατούν
 μνήμες μητρότητας ...
 να με παρηγορούν ...
 να με θρέφουν ή να μην με θρέφουν. Έξαψη &
 πάθος,
 εμφυτεύματα, πολύ μεγάλα ή πολύ μικρά στήθη,
 καρκίνος.

20. Επιτρέπω στην επίγνωσή μου να κινηθεί στον θυροειδή & παραθυροειδείς αδένες μου στην βάση του λαιμού μου.

Και, απελευθερώνω από τον θυροειδή & παραθυροειδείς αδένες μου
όλες τις συνειδητές & μη συνειδητές μνήμες
κάθε πόνου ή ταλαιπωρίας, οποιασδήποτε
δυσλειτουργίας
ίσως έχω ποτέ μου βιώσει στον θυροειδή &
παραθυροειδείς αδένες μου.

Σημειώσεις Συμβούλου: Ο θυροειδής μου ασχολείται με την αίσθησή μου να μπορώ να έχω έλεγχο ή να μην μπορώ να έχω έλεγχο ...χωρίς βοήθεια, ελπίδα & δύναμη όσον αφορά εμένα ή τους άλλους. Να είμαι εκτός ελέγχου.

Συντηχεί με την επιβίωσή μου!

Συνδέεται με το πάγκρεας και τα επινεφρίδια για να κλιμακώσει τον θυμό και να τον κάνει απόλυτη οργή.

Υπερθυρεοειδισμός= υπερβολικός έλεγχος

Υποθυρεοειδισμός= ανεπαρκής έλεγχος

21. Επιτρέπω στην επίγνωσή μου να κινηθεί στα μπράτσα μου, τους αγκώνες μου και τους καρπούς μου.

Και, απελευθερώνω από τα μπράτσα μου, τους αγκώνες μου και τους

καρπούς μου
 όλες τις συνειδητές & μη συνειδητές μνήμες
 κάθε πόνου ή ταλαιπωρίας, οποιασδήποτε δυσλειτουργίας
 ίσως έχω ποτέ μου βιώσει στα μπράτσα μου, τους αγκώνες μου και τους
 καρπούς μου.

Τα μπράτσα μου κρατούν μνήμες του πώς εγώ παρουσιάζω
 την δύναμή μου
 ή αποσύρω την δύναμή μου από τον κόσμο...
 Οι αγκώνες μου και οι καρποί μου κρατούν μνήμες
 ευκαμψίας ή ακαμψίας προς εμένα ή τους άλλους...
 να δημιουργώ ή να μην δημιουργώ χώρο στον κόσμο.

22. Επιτρέπω στην επίγνωσή μου να κινηθεί στα δάχτυλα των χεριών μου και τις
 παλάμες μου.

Και, απελευθερώνω από τα δάχτυλα των χεριών μου και τις παλάμες μου
όλες τις συνειδητές & μη συνειδητές μνήμες
κάθε πόνου ή ταλαιπωρίας, οποιασδήποτε
δυσλειτουργίας
 ίσως έχω ποτέ μου βιώσει στα δάχτυλα των χεριών
 μου και τις παλάμες μου...

Σημειώσεις Συβούλου: Τα γράμματα της αρίθμησης
 δεν τα διαβάζω. Σταματώ μετά από κάθε ένα.

- A. Κοψίματα ... καψίματα ...τσιμπήματα...τρυπήματα
 από βελόνες ...
- B. Όλα τα πράγματα που έπρεπε να αγγίξω και μου
 ήταν απεχθή

Γ. Πράγματα που έπρεπε να κάνω και δεν ήθελα να
κάνω..

Δ. Πράγματα που ήθελα να κάνω αλλά δεν έκανα ...
περιόρισα τον εαυτό μου

Ε. Ανθρώπους που κράτησα όταν ήξερα ότι θα
έπρεπε να τους είχα απελευθερώσει...

ΣΤ. Ανθρώπους που ήθελα να απλώσω τα χέρια μου
και να τους φτάσω, να τους ζητήσω βοήθεια αλλά
δεν το έκανα ...

Και .. απελευθερώνω όλες τις λύπες...

Όλα τα πράγματα που άφησα να γλιστρήσουν μέσα
από τα δάχτυλά μου & τις παλάμες μου ...

Ανθρώπους... ευκαιρίες... καταστάσεις ... πράγματα.
(παύση15')

Αυτή η απελευθέρωση στις παλάμες μου συχνά
βιώνεται σαν ένα πολύ σωματικό αίσθημα...

Και, καθώς μπορώ να αισθανθώ αυτές τις ενέργειες
καθώς απομακρύνονται από τα δάχτυλά μου και τις
παλάμες μου,

μπορώ να ξέρω ότι στην πραγματικότητα έχω
απελευθερώσει μνήμες από όλα τα άλλα μέρη του
σώματός μου...

Συμβαίνει απλά στις παλάμες μου, στην αίσθηση της
αφής, που μπορώ να το νιώσω πολύ καθαρά.

(παύση 15')

23. Επιτρέπω στην επίγνωσή μου να κινηθεί στους ώμους μου...την πλάτη μου ...
τον αυχένα μου ... την σπονδυλική μου στήλη.

Και, απελευθερώνω από τους ώμους μου...την πλάτη μου ... τον αυχένα μου
... την σπονδυλική μου στήλη

**όλες τις συνειδητές & μη συνειδητές μνήμες
κάθε πόνου ή ταλαιπωρίας, οποιασδήποτε
δυσλειτουργίας**

**ίσως έχω ποτέ μου βιώσει στους ώμους μου...την
πλάτη μου ... τον αυχένα μου ... την σπονδυλική
μου στήλη.**

Σημείωση Συμβούλου: Δεν διαβάζω τα γράμματα
αρίθμησης. Σταματώ λίγο μετά από το καθένα.

A. Όλα τα φορτία που επέτρεψα στους άλλους να
επιβάλλουν επάνω μου,
ή όλα τα φορτία που εγώ επέβαλα στον εαυτό μου

...

B. Όλα τα καθήκοντα που επέτρεψα στους άλλους
να επιβάλλουν επάνω μου...

ή όλα τα καθήκοντα που εγώ επέβαλα στον εαυτό
μου ...

Γ. Όλες τις ενοχές που επέτρεψα στους άλλους να
επιβάλλουν επάνω μου...

ή όλες τις ενοχές που εγώ επέβαλα στον εαυτό μου

...

Δ. Όλες τις ευθύνες που επέτρεψα στους άλλους να
επιβάλλουν επάνω μου...

ή όλες τις ευθύνες που εγώ επέβαλα στον εαυτό μου

...

Ε. Όλες τους περιορισμούς που επέτρεψα στους
άλλους να επιβάλλουν επάνω μου...

ή όλες τους περιορισμούς που εγώ επέβαλα στον
εαυτό μου ...

Συχνά η αίσθηση που βιώνω είναι ένα πολύ
σωματικό αίσθημα...

λες και ένα τεράστιο βάρος να φεύγει από τους
ώμους μου & την πλάτη μου. (παύση)

Και απελευθερώνω από την πλάτη μου όλα τα
αισθήματα να μ' έχουν μαχαιρώσει στην πλάτη, να
με έχουν προδώσει ... ή μνήμες άλλων ανθρώπων
που μαχαιρώθηκαν στην πλάτη ...

ή εγώ ... να μαχαιρώνω άλλους στην πλάτη ...
ή να μαχαιρώνω εγώ τον εαυτό μου στην πλάτη ...
να σαμποτάρω τον εαυτό μου.

24. Επιτρέπω στην επίγνωσή μου να κινηθεί στο
δέρμα μου.

Και, απελευθερώνω από το δέρμα μου

όλες τις συνειδητές & μη συνειδητές μνήμες
κάθε πόνου ή ταλαιπωρίας, οποιασδήποτε
δυσλειτουργίας
ίσως έχω ποτέ μου βιώσει στο δέρμα μου.

25. Επιτρέπω στην επίγνωσή μου να κινηθεί στα αυτιά μου.
Και, απελευθερώνω από τα αυτιά μου

όλες τις συνειδητές & μη συνειδητές μνήμες
κάθε πόνου ή ταλαιπωρίας, οποιασδήποτε
δυσλειτουργίας
ίσως έχω ποτέ μου βιώσει στα αυτιά μου... φωνές
...τσιρίδες ... τραυματικά γεγονότα.

Σημείωση Συμβούλου: Δεν διαβάζω τα γράμματα
αρίθμησης. Σταματώ λίγο μετά από το καθένα.

- A. Λέξεις θυμού ή μίσους που επέτρεψα να φτάσουν στην συνειδητότητά μου μέσα από τα αυτιά μου ...
- B. Ψέμματα που επέτρεψα να φτάσουν στην συνειδητότητά μου μέσα από τα αυτιά μου ...
- Γ. Λέξεις με διπλό μήνυμα ή αμφιλεγόμενο μήνυμα ...
- Δ. Λέξεις που πλήγωσαν...
- Ε. Λέξεις που ήθελα να ακούσω αλλά δεν μπορούσα να ακούσω ...

**Ήχους που συνδέονται με οδυνηρά ή τραυματικά
επεισόδια σε σχέση μ' αυτούς.**

26. Επιτρέπω στην επίγνωσή μου να κινηθεί στα σαγώνια μου.
Τις αρθρώσεις όπου το σαγώνι μου συνδέεται με το κρανίο μου.
Και, απελευθερώνω από τα σαγώνια μου

**όλες τις συνειδητές & μη συνειδητές μνήμες
κάθε πόνου ή ταλαιπωρίας, οποιασδήποτε
δυσλειτουργίας
ίσως έχω ποτέ μου βιώσει στα σαγώνια μου.**

Εδώ είναι το σημείο όπου οι περισσότεροι άνθρωποι
αποθηκεύουν μνήμες
όταν μέσα τους ή σε άλλους έπρεπε να ασχοληθούν
με πρότυπα ισχυρογνωμοσύνης ... αντίστασης ...
δυστροπίας -το πιστεύω ότι κάτι δεν μπορεί να
αλλάξει ή να γίνει διαφορετικό ... πείσματος ...
ακαμψίας ... τρόμου ...

27. Επιτρέπω στην επίγνωσή μου να κινηθεί στο στόμα μου, τα χείλη μου, τα ούλα,
την γλώσσα και τον λαιμό μου.

Και, απελευθερώνω από το στόμα μου και το λαιμό μου

όλες τις συνειδητές & μη συνειδητές μνήμες
κάθε πόνου ή ταλαιπωρίας, οποιασδήποτε δυσλειτουργίας
ίσως έχω ποτέ μου βιώσει στο στόμα μου και το λαιμό μου

Σημείωση Συμβούλου: Δεν διαβάζω τα γράμματα
αρίθμησης. Σταματώ λίγο μετά από το καθένα.

- A. Λέξεις θυμού ή μίσους που ξεστόμισα από την συνειδητότητά μου.
- B. Ψέμματα που ξεστόμισα από την συνειδητότητά ου.
- Γ. Λέξεις με διπλό νόημα ή αφιλεγόμενο νόημα.
- Δ. Λέξεις που αμέσως μόλις τις είπα, ευχήθηκα να μην τις είχα πει.
- E. Λέξεις που μακάρι να είχα πει αλλά τις κατάπια ή τις κράτησα.
- ΣΤ. Οδοντιατρικές εργασίες.
- Z. Φάρμακα, τροφές ή ουσίες με άσχημη γεύση.
- H. Απεχθείς καταστάσεις ή περιστάσεις.

Σημείωση Συμβούλου: Πιθανόν να πυροδοτηθούν
μνήμες σεξουαλικής κακοποίησης σαν παιδί ή
αηδιαστικού στοματικού έρωτα. Μνήμες να είναι

κανείς φιμωμένος ή μνήμες εμετού (π.χ. τροφικές διαταραχές).

28. Επιτρέπω στην επίγνωσή μου να κινηθεί στην μύτη μου και τα ιγμόρια.
Και, απελευθερώνω από την μύτη μου και τα ιγμόρια

**όλες τις συνειδητές & μη συνειδητές μνήμες
κάθε πόνου ή ταλαιπωρίας, οποιασδήποτε
δυσλειτουργίας**

**ίσως έχω ποτέ μου βιώσει στην μύτη μου και τα
ιγμόρια.**

Σημείωση Συμβούλου: Δεν διαβάζω τα γράμματα
αρίθμησης. Σταματώ λίγο μετά από το καθένα.

A. Αλλεργίες ... μολύνσεις ... κρυολογήματα...

B. Μυρουδιές ... ευωδίες ... καυσαέρια ... αρώματα
...(παύση 10')

Γ. Άνθρωποι που χώνουν την μύτη τους στις
δουλειές μου ... που μπερδεύονται στην ζωή μου ...

Δ. Η χώνουν την μύτη τους στις δουλειές ... ή τις
ζωές άλλων ανθρώπων.

29. Επιτρέπω στην επίγνωσή μου να κινηθεί στα μάτια μου, οπτικά νεύρα και μυς.
Και, απελευθερώνω από τα μάτια μου, οπτικά νεύρα και μυς

όλες τις συνειδητές & μη συνειδητές μνήμες
κάθε πόνου ή ταλαιπωρίας, οποιασδήποτε
δυσλειτουργίας
ίσως έχω ποτέ μου βιώσει στα μάτια μου, οπτικά
νεύρα και μυς.

Σημείωση Συμβούλου: Δεν διαβάζω τα γράμματα
αρίθμησης. Σταματώ λίγο μετά από το καθένα.

- A. Πράγματα που έχω δει και μακάρι να μην τα είχα
δει
- B. Πράγματα που ήθελα να δω αλλά δεν μπορούσα
να δω ...
- Γ. Αντιλήψεις & Προοπτικές ... πώς βλέπω τις
σχέσεις στον κόσμο.

Σημείωση Συμβούλου: Οι διατροφικές διαταραχές
συνδέονται με πραγματικότητες του πώς βλέπω τον
εαυτό μου και τον κόσμο δυσανάλογο.

30. Επιτρέπω στην επίγνωσή μου να κινηθεί στο μέτωπό μου & τον εγκέφαλό μου.

Και, απελευθερώνω από το μέτωπό μου & τον εγκέφαλό μου

**όλες τις συνειδητές & μη συνειδητές μνήμες
κάθε πόνου ή ταλαιπωρίας, οποιασδήποτε
δυσλειτουργίας
ίσως έχω ποτέ μου βιώσει στο κεφάλι μου.**

Το μέτωπό μου είναι επίσης το σημείο όπου η
εσωτερική μου όραση βρίσκεται.

Και, αν έχω βιώσει οποιαδήποτε μπλοκαρίσματα ή
περιορισμούς

στην εσωτερική μου όραση -τα απελευθερώνω
τώρα.

Συχνά η αίσθηση που παίρνω είναι μία σωματική
αίσθηση σαν ένα μυρμήγκιασμα ή ένα τράβηγμα στο
κέντρο του μετώπου μου
καθώς απελευθερώνονται αυτά τα πρότυπα.

**Σημείωση Συμβούλου: Πονοκέφαλοι ... εντάσεις ...
άσχημες σκέψειςαρνητικές σκέψεις ... μειωτικές
σκέψεις ... πράγματα που τα έκρινα ως σατανικές
σκέψεις.**

Και τώρα έχω επίγνωση όλων αυτών των σκέψεων
σαν ένα σύννεφο ή μια μάζα ενέργειας που επιπλέει
από πάνω μου.

Και, ξέρω ότι δεν μπορώ να καταστρέψω την
ενέργεια αλλά μπορώ να την αλλάξω.

Και χρησιμοποιώντας την δημιουργική μου δύναμη
θέλησης

διατάσσω όλες αυτές τις ενέργειες να αλλάξουν και
να γίνουν Φως, Ακτινοβόλο Φως τώρα! ...

Και, καθώς το κάνω, βιώνω μια ειρήνη (παύση) ...
μια χαρά (παύση)... μια ήρεμη χαρά (παύση).

Είναι σαν να είμαι μια άδεια κούπα ... ένα δοχείο ... ή
ένα κύπελλο.

Και, για να γεμίσω αυτή την κούπα,
Επιτρέπω στην επίγνωσή μου να πάει στην κορυφή
της κεφαλής μου ... και,
χρησιμοποιώντας την δημιουργική μου φαντασία ή
δύναμη της θέλησης
κάνω ένα μικρό άνοιγμα στην κορυφή της κεφαλής
μου

Και επιτρέπω στην επίγνωσή μου .. να κινηθεί
μέσα από αυτό το άνοιγμα ...

Της επιτρέπω να πάει αμέσως .. στο Κέντρο της
Δημιουργίας ... όπου κι αν είναι αυτό.

Ακολουθεί ή άσκηση χαλάρωσης που ήδη σας είναι γνωστή

Οι λέξεις είναι .. «Επιθυμώ να βρεθώ στο Κέντρο της Δημιουργίας ΤΩΡΑ!»
(μεγαλύτερη παύση)

Και, καθώς φτάνω.. σ' αυτό το σημείο συνειδητότητας ...
Βλέπω .. ότι όλη η δημιουργία .. είναι γεμάτη από αυτό το Ακτινοβόλο Φως ...
Αυτό το Φως ... αυτή την λάμψη ...

Που πάλλεται λαμπερά ... που λαμπυρίζει ... που δονείται.

(π)

Και, απλά επιτρέπω στον εαυτό μου .. να περιβληθεί .. & να περικυκλωθεί ...απ'
αυτό το Ακτινοβόλο Φως .. (π)

Συγχωνεύομαι .. μ' αυτό το Ακτινοβόλο Φως ... (π)
Γίνομαι ένα .. μ' αυτό ...(αυτό το Ακτινοβόλο Φως) (μεγαλύτερη
παύση)

Και, καθώς το κάνω .. αντιλαμβάνομαι ... ότι αυτό το Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως ...
είναι η δημιουργική δύναμη .. ΟΛΗΣ ΤΗΣ ΖΩΗΣ.
(παύση)

Και αυτή η δύναμη.. έχει πολλά ονόματα.

Αλλά, ένα όνομα.. που μπορώ να της δώσω ..

Είναι το όνομα της χωρίς όρους αγάπης ... (παύση)

Της χωρίς όρους αγάπης .. της δημιουργίας ..

Για όλα τα μέρη της. (μεγαλύτερη παύση)

Και, επειδή κι εγώ μοιράζομαι ... αυτή τη δημιουργία ...

Αφού είμαι κι εγώ μέρος .. αυτής της δημιουργίας ...

Ξέρω .. ότι μοιράζομαι .. αυτή τη χωρίς όρους αγάπη.

Ότι αυτό το Ακτινοβόλο Φως, ... αυτό το Φως, ... αυτή η δύναμη είναι πάντα
στην διάθεσή μου.

Και τώρα .. φέρω αυτό το Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως ..

Προς τα κάτω μέσα από την κορυφή της κεφαλής μου ... στο κέντρο του
Εγκεφάλου μου.

Και, επιτρέπω στην συνειδητότητα .. όλων των κυττάρων .. στον εγκέφαλό μου ..

Να λάβουν αυτό το Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως .. σαν ένα δώρο ..

από μένα προς αυτά ..

επειδή λειτουργούν τέλεια ... (παύση)

προσφέροντάς μου τέλεια ισορροπία ..

στο αριστερό και δεξί μου ημισφαίριο ... (παύση)

στην αρσενική & θηλυκή μου πολικότητα.

(μεγαλύτερη

παύση)

Και τώρα .. επιτρέπω σ' αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως** .. να κυλήσει και να φτάσει στην περιοχή του μετώπου μου.

Και, επιτρέπω στη συνειδητότητα .. όλων των κυττάρων .. στο μέτωπό μου ..

Να λάβουν αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως** . σαν ένα δώρο.. από μένα προς αυτά ..επειδή μου προσφέρουν ... τέλεια εσωτερική όραση ... τέλεια ενόραση ... τέλεια διαίσθηση ...

(προαιρετικό) και αν το επιθυμώ .. τέλεια ψυχική ευαισθησία ...
(παύση)

Αυτή συχνά βιώνεται .. σαν μια σωματική αίσθηση ..ένα μυρμήγκιασμα .. ή **Παλμό** .. στο κέντρο .. του μετώπου μου .. καθώς η εσωτερική μου όραση .. ανοίγει απαλά .. και δυναμώνει.

(μεγαλύτερη παύση)

Τώρα, επιτρέπω σ' αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως** .. να κυλήσει μέσα από τα **Μάτια** μου ... την **μύτη** μου ... το **στόμα** μου ... τον **λαιμό** μου.

Επιτρέπω στην συνειδητότητα .. όλων των αισθητηρίων οργάνων .. στο κεφάλι μου .. να λάβουν αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως** .. σαν ένα δώρο .. από μένα προς αυτά .. επειδή λειτουργούν τέλεια.

(μεγαλύτερη παύση)

Τώρα, επιτρέπω σ' αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως** .. να κυλήσει προς τα κάτω τα **μπράτσα** μου .. και να φτάσει στις ανοιχτές μου **παλάμες**.
Για λίγα λεπτά, στρέφω τις **παλάμες** μου προς τα πάνω .. **Ανοίγοντας** τα **χέρια** μου .. για να λάβουν αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως**.

(παύση)

Επιτρέπω στην συνειδητότητα .. όλων των κυττάρων .. στα **χέρια** μου .. να λάβουν αυτό το **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως** .. σαν ένα δώρο.. από μένα προς αυτά .. επειδή μου προσφέρουν .. τέλειο άγγιγμα ... τέλεια δύναμη... τέλεια δημιουργικότητα ...

(προαιρετικό) εάν το επιθυμώ, **τέλειο θεραπευτικό άγγιγμα** ... πράγματα που όλα τους μπορώ να χρησιμοποιήσω ... όταν το επιλέξω.

(μακρά παύση)

Συχνά το παραπάνω βιώνεται .. σαν μια σωματική αίσθηση.

Αντιλαμβάνομαι ... ότι κρατώ .. έναν **κρύσταλλο** που **πάλλεται** .. Από **Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως** γεμάτο **Αγάπη** .. **Θεραπεία** .. **Ισορροπία** ... Στις **παλάμες** .. & στις **άκρες των δακτύλων** .. των **χεριών** μου.

(παύση)

Και, καθώς μπορώ να νιώσω αυτή την Ενέργεια που πάλλεται .. στις παλάμες μου ..
μπορώ να ξέρω, ότι στην πραγματικότητα..., έχω φέρει.. αυτό το Λαμπρό
Ακτινοβόλο Φως το γεμάτο Αγάπη .. Θεραπεία .. Ισορροπία...
Στη συνειδητότητα .. του κάθε κύτταρου .. στο σώμα μου ...
Απλά συμβαίνει .. στα χέρια μου .., στην αίσθηση της αφής μου ..,
Μπορώ να αισθανθώ αυτό το Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως .. πολύ καθαρά.
(μεγαλύτερη παύση)

Τώρα, προσφέρω αυτό το Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως... το γεμάτο Αγάπη .. Θεραπεία
.. Ισορροπία ...

Στο Κέντρο της Καρδιάς μου.

Και, επιτρέπω στη συνειδητότητα .. όλων των κυττάρων .. στην καρδιά μου ...
Να λάβουν αυτό το Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως .. σαν ένα δώρο .. από μένα προς
αυτά..

Επειδή μου προσφέρουν .. τέλεια χωρίς όρους αγάπη για τον εαυτό μου ... (παύση)
Τέλεια Χωρίς Όρους Αγάπη για μένα.
(παύση)

Και, νιώθω χαρά στην καρδιά μου ... καθώς αντιλαμβάνεται .. ότι πραγματικά .. έχω
συγχωνευτεί και πάλι με την πηγή .. της ύπαρξής μου,
(παύση)

Ότι δεν είμαι πια μόνος/η μου .. αλλά συνδεδεμένος/η.. μ' αυτήν την πηγή.

Και, ευχαριστώ την καρδιά μου .. που αντλεί το αίμα ζωής ..
Μέσα από το σώμα .. κάθε στιγμή αυτής της ζωής μου.
(παύση)

Και, με κάθε χτύπο της καρδιάς μου ..

Δεν αντλεί μόνο το αίμα μου.., αλλά κι αυτό το Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως..
Στον εγκέφαλό μου & το κεντρικό μου νευρικό σύστημα... στο ανοσοποιητικό μου
σύστημα..

Στον θυροειδή και παραθυροειδείς αδένες μου στην βάση του λαιμού μου ...

Στον θύμο μου αδένα στο στέρνο μου ...

Στα στήθη μου & το παρακείμενο σύστημα της λέμφου...

Στα πνευμόνια μου ... στο ηλιακό μου πλέγμα ... στο κάτω μέρος της κοιλιάς μου.

Επιτρέπω στη συνειδητότητα όλων των κυττάρων ... όλων των οργάνων ...

Των αδένων μου ... των συστημάτων μου ... των μυών μου ...

Των κοκκάλων μου ... των αρθρώσεων μου... της επιδερμίδας μου...

Κάθε τρίχας του σώματός μου ... να λάβουν αυτό το Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως..
Σαν ένα δώρο.. από μένα προς αυτά.. επειδή λειτουργούν τέλεια. (μεγαλύτερη
παύση)

Και τώρα, απλά επιτρέπω σ' αυτό το Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως... το γεμάτο Αγάπη ..
Θεραπεία .. Ισορροπία ...

Να κυλήσει προς τα κάτω από το κεφάλι μου & το πρόσωπό μου ...
(παύση)

Στους ώμους μου ... την πλάτη μου ... τα μπράτσα μου ... το στήθος μου.

Συλλογίζομαι .. ότι κάθομαι .. σ' έναν χείμαρο που δονείται ..

Από το Λαμπρό Ακτινοβόλο Φως... το γεμάτο Αγάπη .. Θεραπεία .. Ισορροπία ...
Που κυλά μέσα ... δια μέσου ... & ολόγυρα από τον Ανώτερο Εαυτό μου, τον Whole-
Self μου.

(παύση)

Και, ξέροντας .. ότι μπορώ να ανανεώσω αυτή την ενέργεια ... όταν θελήσω ...
Της επιτρέπω να κυλήσει από τους μηρούς & τους γοφούς μου ... τα γόνατά μου ...
Τις κνήμες μου & τις γάμπες μου ... τους αστραγάλους μου ... τα πέλματά μου ... τα
δάχτυλα των ποδιών μου.

Και, επειδή... ήμουν πολύ συνειδητός/ή .. & εντελώς ξύπνιος/α ...
Μπορώ να κλείσω το μικρό άνοιγμα στο πάνω μέρος της κεφαλής μου και,
ευχαριστώντας τον Whole-Self μου..

Όταν θέλω .., μπορώ μαλακά να ανοίξω τα μάτια μου.

(παύση)

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΣΥΜΒΟΥΛΟΥ: Η ενέργεια γειώνεται στα δάχτυλα των ποδιών. Πάνω από 30 χρόνια πριν, η πρώτη έμπνευση μου ήρθε όταν άρχισα να διδάσκω θεραπεία της αύρας και η οποία συμπεριλάμβανε ένα διαλογισμό Φωτός.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Περιμένετε μέχρις ότου ο άνθρωπος με τον οποίο εργάζεστε ή η ομάδα ανοίξουν τα μάτια τους και καταλάβετε ότι είναι δέον να συνεχίσετε. Μερικές φορές, μια συγκεκριμένη μνήμη, συχνά μια έκπληξη, έχει απελευθερωθεί και χρειάζεται να ασχοληθούμε μ' αυτήν αμέσως. Παρακαλώ να είστε σε επαγρύπνηση στο αν χρειάζεται να προχωρήσετε δεόντως μ' αυτήν την πιθανότητα στο μοντέλο της ψυχολογίας του W-S.

A. Τώρα θα επαναλάβω αυτή την άσκηση απελευθέρωσης του W-S (στην προσωπική συνεδρία) και θα σημειώσω τις μνήμες. (στην ομάδα) και σας παρακαλώ να γράψετε τις μνήμες.

B. Ακόμα κι αν έχετε ξεχάσει κάποιες μνήμες είναι ΟΚ επειδή αυτές οι μνήμες έχουν αποδεσμευτεί.

Γ. Ίσως να πιστεύετε ότι είχατε λίγες μνήμες.
Κι αυτό είναι ΟΚ, επειδή ο W-S ίσως σας επιτρέπει να γνωρίσετε εκείνες που είναι οι πιο σημαντικές.

Δ. Επίσης, καθώς την επαναλαμβάνουμε, αν πάρετε νέες μνήμες σας παρακαλώ να μου τις πείτε (ή) να τις γράψετε γιατί κι αυτές είναι πολύ σημαντικές.

Σημείωση: Παρακαλώ, επικοινωνήστε μαζί μας. Είμαστε στην διάθεσή σας για εποπτεία. Ακόμη κι αν δεν απαιτείται εποπτεία, επικοινωνήστε μαζί μας και αναφέρετε οποιοσδήποτε σημαντικές περιπτώσεις που μπορούν να τεθούν υπ' όψιν και των άλλων συμβούλων/ ψυχοθεραπευτών του W-S.

WHOLE-SELF DISCOVERY & DEVELOPMENT INSTITUTE, Inc. INTERNATIONAL



Jon RG & Troya GN Turner, Co-Founders

Waterrad 92, 1613 CR Grootebroek, NL

Tel: (31) 228 513 630

Email: Whole-Self@quicknet.nl

International Medical Director: Dr. Ellis Snitcher

Website: www.Whole-Self.info or www.Whole-Self.org.uk

UK Co-Director: Michael Reginald Whitley

Germany Co-Director: Sigrid Westermann

Greece Co-Director: Olga Gouni, www.cosmoanelixis.gr, info@cosmoanelixis.gr

ΑΣΚΗΣΗ ΑΠΟΔΕΣΜΕΥΣΗΣ ΤΟΥ WHOLE - SELF© ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΙΚΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΩΝ ΓΕΝΝΗΤΙΚΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ

123195 25η αναθεωρημένη έκδοση © 1995, 2013

Jon RG & Troya GN Turner- Groot

Τα πρότυπα της ερωτογόνου περιοχής και της περιοχής των γεννητικών οργάνων ενός ανθρώπου είναι το κέντρο της διέγερσης, του ενθουσιασμού, της προσδοκίας, της απελευθέρωσης & του

ΠΑΘΟΥΣ ΓΙΑ ΖΩΗ & ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ & ΕΚΔΗΛΩΣΗ ΣΕ ΟΛΑ ΤΑ ΕΠΙΠΕΔΑ.

Η εξορρόπηση όλων των ανθρώπων αναφορικά με την σεξουαλικότητά τους, πόσο ανοιχτοί ή κλειστοί είναι, είναι ένα απευθείας βαρόμετρο της ικανότητάς τους να έχουν ή να μην έχουν πάθος στην ζωή.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Θα βρείτε ότι όταν κάνετε την φάση της επεξεργασίας των στοιχείων που πήραμε από την άσκηση αποδέσμευσης του **Whole-Self**, οι πιο πολλοί άνθρωποι θα πουν ότι δεν είχαν καθόλου μνήμες στη περιοχή των γεννητικών οργάνων. Επειδή αυτό είναι τόσο κοινό και τόσο σαφώς όχι αληθινό έχουμε βρει ότι τα παρακάτω σημεία μπορούν συχνά με ακρίβεια να ενεργοποιήσουν μνήμες που χρειάζεται να φέρουμε στο συνειδητό με σκοπό να ασχοληθούμε μαζί τους να τις απελευθερώσουμε και να τις

εξισορροπήσουμε. Πράγματι, θα βρείτε ότι η περιοχή των γεννητικών οργάνων κοινώς προσφέρει τον ύψιστο βαθμό και τον ύψιστο αριθμό τραυματικών αναμνήσεων ακόμη και μετά από ένα αρχικό «ΟΧΙ!»

Δεν δίνουμε την λίστα αυτή σαν μέρος της κανονικής άσκησης αποδέσμευσης του **Whole-Self** για 3 λόγους:

1. Θα έκανε την άσκηση μεγαλύτερη των 45 λεπτών χρόνος που είναι το όριο που οι περισσότεροι άνθρωποι μπορούν να μείνουν άνετα .
2. Θα έπαιρνε πάνω από 1 πλευρά της κασέτας 90 λεπτών.
3. Στην βασική άσκηση απελευθέρωσης, σκοπός είναι να επιτρέψει στον **Whole-Self** να φέρει στον συνειδητό νου τα πιο σημαντικά γεγονότα που θέλει να θυμηθούν οι συμμετέχοντες στο να αποκτήσουν επίγνωση και να απελευθερώσουν.

Μη δίνοντας όλες τις παρακάτω πιθανότητες που ίσως φέρει αυτή η λίστα στην πρώτη ανάγνωση της άσκησης απελευθέρωσης του **Whole-Self** , ο άνθρωπος ίσως από την πρώτη φορά να έρχεται σε επαφή με την πιο σημαντική μήμη στην περιοχή των γεννητικών οργάνων που πρώτα χρειάζεται να έρθει στην μήμη.

Η άσκηση αυτή προσφέρεται ιδιαίτερα όταν ένας άνθρωπος δεν έχει καθόλου μνήμες στην περιοχή των γεννητικών οργάνων ή σεξουαλικές μνήμες στην άσκηση απελευθέρωσης. Συμβαίνει ιδιαίτερα όταν οι μνήμες καταπιέζονται π.χ. ο άνθρωπος έρχεται σε μας λόγω μιας πιθανότητας ότι έχει κακοποιηθεί. Λέμε εδώ ότι όλες σχεδόν οι μνήμες που αναφέρονται στην σεξουαλική μας ζωή και στην περιοχή των γεννητικών οργάνων συχνά κοινώς καταπιέζονται εντελώς - «για να με προφυλλάξουν από τον πόνο!» Θα βρείτε την λίστα ιδιαίτερα χρήσιμη στο να βοηθήσετε τους ανθρώπους να φτάσουν στην αλήθεια σ' αυτό που λέμε **Σύνδρομο Ψεύτικης Μνήμης**.

Κοινωνικές & θρησκευτικές παραδόσεις που προστέθηκαν στην λειτουργία της προσωπικότητάς μου «να με προφυλλάξει από τον πόνο» κάνουν αυτό το «καμμία μήμη» κατανοητό. Έτσι, λοιπόν, προτείνουμε αυτή την άσκηση σαν μέρος της φάσης λήψης πληροφοριών σε μια ατομική συνεδρία ή στην ομάδα όταν δεν υπάρχει χρόνος να εξυπηρετηθούν με δέοντα τρόπο τα άτομα που χρειάζονται άλλες διαδικασίες το **Whole-Self** για να υποστηριχθούν όταν έρχονται σε επαφή με οδυνηρές ή απελπισμένες μνήμες.

Είναι βασική αρχή της πρακτικής του **Whole-Self** ότι χρειάζεται να υπάρχει σεβασμός και ευαισθησία για τα ήθη και έθιμα και τα θρησκευτικά πιστεύω του συμμετέχοντα ακόμα κι όταν ίσως αισθάνεσθε ότι αυτά τα ίδια είναι η αιτία των προβλημάτων του. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν θα έπρεπε να εξερευνήσουμε αυτό που υπάρχει σ' αυτά τα πιστεύω αλλά αυτή η εξερεύνηση πρέπει να γίνει με ευαισθησία και σεβασμό.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ:

Παρακάτω θα βρείτε κι άλλες σκέψεις που μπορούν να συζητηθούν ατομικά ή σε ομάδες πριν, κατά την διάρκεια ή μετά αφού διατρέξετε τα πιθανά σημεία.

1. Γονείς που με εμμονή είναι ελεγκτικοί, λόγω της δικής τους χαμηλής αυτοεκτίμησης χρειάζεται να έχουν πλήρη & απόλυτο έλεγχο πάνω στα παιδιά τους.
2. Επειδή οι γονείς τους είχαν χαμηλή αυτοεκτίμηση η μαχητική φωνή των γονιών τους ήταν για να δικαιολογήσει τον πλήρη έλεγχο λέγοντας «Θα μεγαλώσω τα παιδιά μου με τον τρόπο που εγώ θέλω να μεγαλώσουν!» (Τον τρόπο που θα ήθελα εγώ να με μεγαλώσουν!)
3. Αυτή η άποψη και δικαιολόγηση βλέπει το παιδί σαν ένα φυτό του κήπου που πρέπει να μεγαλώσει. Ή ακόμη χειρότερα, σαν ένα ανυπότακτο ζώο που πρέπει συνεχώς να το πειθαρχούμε & να το ελέγχουμε.
4. Αυτό συμβαίνει επειδή πιθανόν αυτό να νόμιζαν ότι οι γονείς τους ίσως να έκαναν ή να μην έκαναν σ' αυτούς. Αν και το μειωτικό μοντέλο μπορεί να επαναληφθεί ο Νόμος της Αντίδρασης θα μας δείξει ότι οι γονείς που με εμμονή ελέγχουν σε πολλές περιπτώσεις είχαν εντελώς φιλελεύθερους γονείς.
5. Μερικοί άνθρωποι δεν είχαν «χώρο» ή «σεβασμό» για να αναπτύξουν την αυτοεκτίμησή τους που συνδέεται άμεσα με την σεξουαλική τους ανάπτυξη.
6. Επειδή τα σεξουαλικά πρότυπα πιστεύεται ότι είναι ευχάριστα & απελευθερωτικά η σεξουαλική εξερεύνηση δεν γίνεται αποδεκτή, θεωρείται κακή και γι' αυτό εύκολος στόχος για καταπίεση.
7. Παραδόξως, ενώ το σεξουαλικό ενδιαφέρον είναι αυτό πάνω απ' όλα που οι γονείς που χρειάζονται τον απόλυτο και ολοκληρωτικό έλεγχο χρειάζεται να καταπιέσουν, ταυτόχρονα, είναι αυτό το ίδιο το σεξουαλικό ενδιαφέρον που τα παιδιά χρειάζονται πάνω απ' όλα για να αναπτύξουν πλήρως την προσωπική τους ενδυνάμωση, αυτοέκφραση & απελευθέρωση.
8. Το αποτέλεσμα αυτής της διαστροφής των γονέων είναι ότι το παιδί γίνεται όλο και πιο διεστραμμένο κατά μειωτικό τρόπο και γι' αυτό είναι ανίκανο να αναπτύξει μια υγιή & ενδυναμωτική ατομικότητα που εκφράζεται.

ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ

Τα παρακάτω πρέπει να τα προσεγγίζουμε με μεγάλη προσοχή επειδή μπορούν να πυροδοτήσουν μνήμες καταπιεσμένες για πολύ καιρό γύρω από το «μυστικό».

9. Μερικές φορές ο άνθρωπος ίσως να έχει ένα ασαφές αίσθημα ότι κάτι σεξουαλικό ίσως να έχει λάβει χώρα. Πιθανόν, λοιπόν, να πει ότι ίσως εδώ να υπάρχει κάτι αλλά δεν μπορεί να αποκτήσει σύνδεση με το τι είναι αυτό.
10. Άλλες φορές, χωρίς αυτή την ασαφή αίσθηση το μυστικό ή η κρυφή μνήμη ίσως να δίνει σήμα στο συνειδητό από το μη συνειδητό μέσα από την εντελώς αθώα συγκαταρίθμηση της λέξης «μυστικό» ή «κρυφό» ακόμα και σε κάποιο άλλο πλαίσιο. Μπορεί να έρθει στην επιφάνεια κατά την διάρκεια μιας τακτικής συνεδρίας του **Whole-Self** ή ατύπως κατά την διάρκεια μιας συζήτησης πριν, κατά την διάρκεια των διαλλειμάτων ή μετά από την συνεδρία.
11. Αυτό το μυστικό πιθανόν να εμπεριέχει ακραία τιμωρία, ακόμα και απειλή θανάτου *αν αποκαλυφθεί το μυστικό*.
12. Κατά κάποιο τρόπο, «το μυστικό» καθόρισε την ατομικότητα του ανθρώπου. Δηλαδή, έθεσε τις παραμέτρους ή τα όρια μέσα στα οποία η προσωπικότητα εδραιώνει το πιστεύω ότι αν δεν θυμηθεί θα μπορούσε να υπάρχει έχοντας κάποια αίσθηση ασφάλειας.
13. Η προσωπικότητα δημιουργεί αυτή την ζώνη ασφαλείας μέσα από αμνησία όταν η συνειδητότητα παθαίνει σοκ ή μπαίνει σε λήθαργο.
14. Τα γεγονότα του τι συνέβη στο σεξουαλικό επεισόδιο δεν είναι πρόβλημα. Η πραγματικότητα/το πιστεύω ότι δεν θα έπρεπε κανείς να θημηθεί είναι το πραγματικό πρόβλημα.
15. Η προσωπικότητα πιστεύει (πραγματικότητα) ότι εφ' όσον ο άνθρωπος δεν θυμάται/δεν αναθεωρεί αυτό που συνέβη, ο άνθρωπος δεν πονάει.
16. Η αλήθεια είναι ότι το μη συνειδητό έχει συνεχώς επίγνωση και συνεχώς πονά λόγω των προτύπων -όχι σαν γεγονότα αλλά σαν μνήμες των συναισθημάτων που τα γεγονότα επέφεραν.
17. Η αλήθεια είναι ότι εφ' όσον η προσωπικότητα αρνείται να ομολογήσει τι συνέβη υπάρχει μη συνειδητός πόνος από την καταπίεση.
18. Όσο περισσότερη ενέργεια βάζει ο άνθρωπος για να αντιδράσει στο να θυμηθεί αυτό που πραγματικά συνέβη τόσο μεγαλύτερος είναι και ο πόνος που ασυνείδητα βιώνει.

Οποιαδήποτε από τις δύο λέξεις «μυστικό» ή «κρυφός» σε οποιαδήποτε πλαίσιο είναι ένα μη συνειδητό στοιχείο & μια κραυγή βοήθειας.

Είναι πολύ σημαντικό να πιάσουμε αυτό το μη συνειδητό στοιχείο/κραυγή βοήθειας και να το αναγνωρίσουμε σαν τέτοιο από την θέση του συμβούλου.

ΑΝ ΠΟΥΜΕ ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΟΤΕ ΤΟ ΜΕΙΩΤΙΚΟ ΠΡΟΤΥΠΟ ΧΑΝΕΤΑΙ.

Ένα απλό μυστικό του Whole-Self: ΝΑ ΣΕΒΕΣΑΙ ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ!

Ζητήστε από τον άνθρωπο να σας πει το μυστικό. Όταν λέει ότι δεν μπορεί, πείτε: «*Μπορείς να μου πεις το μυστικό σου, και δεν χρειάζεται να το πεις σε κανέναν άλλον!*» Την επόμενη φορά που θα δεις τον άνθρωπο αυτό θα σου πει ότι το έχει πει στους πάντες και ότι πολλές φορές εκπλήσσεται που οι άνθρωποι ήδη το ήξεραν έτσι κι αλλιώς.

Προηγούμενες συγκινησιακές (emotive) θεραπείες μπορεί να είναι το ίδιο ή και περισσότερο τραυματικές από τα αρχικά επεισόδια κακοποίησης. Αυτό συμβαίνει επειδή αναπαράγουν και υποστηρίζουν την πραγματικότητα που ο άνθρωπος ή και κάποιιοι συγκινησιακοί θεραπευτές που δεν έχουν ακόμη επιλύσει τα δικά τους πρότυπα παιδικής κακοποίησης πιστεύουν ότι συνέβη. Αναπαράγοντας την πραγματικότητα αυτή με συγκινησιακή επιθετικότητα, ένα ακόμα στρώμα κακοποίησης παγιδύεται στην συνειδητότητα και των δύο και του ανθρώπου και κάποιων από τους θεραπευτές.

Αυτή η κωδικοποιημένη ληθαργική συμπεριφορά της συγκινησιακής θεραπείας μπορεί να χρειάζεται κι άλλη και μάλιστα προσεκτική δουλειά **Whole-Self** για να απελευθερωθεί. Αν δεν έχετε κατάλληλη εκπαίδευση στο ερωτικό κομμάτι του **Whole-Self** ή στο κομμάτι της παιδικής κακοποίησης παρακαλώ να συστήσετε τον άνθρωπο σ' έναν σύμβουλο του **Whole-Self** που έχει αυτήν την εκπαίδευση.

Η Τρογιά & εγώ είμαστε στην διάθεσή σας για εποπτεία ή ακόμη και να δουλέψουμε με τον άνθρωπο αυτό κι εσείς να παρακολουθείτε την μη τραυματική ψυχολογική προσέγγιση του **Whole-Self**.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τώρα σας παρακαλώ να πείτε την παρακάτω σύντομη εισαγωγή.

Παρακάτω θα βρείτε κάποιες σκέψεις που θα σας βοηθήσουν να κάνετε την άσκηση πιο εύκολα:

A. Είναι πολύ συνηθισμένο οι πιο πολλοί άνθρωποι να λένε ότι δεν έχουν καμμία ή έχουν πολύ λίγες μνήμες στην περιοχή των γεννητικών οργάνων.

Β. Ο λόγος που συμβαίνει αυτό είναι ότι οι προσωπικότητες των ανθρώπων ασκούν μία από τις βασικές τους λειτουργίες: «να με προστατεύσουν για να μην νιώθουν πόνο».

Γ. Αν η προσωπικότητά μου πιστεύει ότι θα βιώσω πόνο, ντροπή, ταπείνωση ή ενοχή αν ξαναδώ το επεισόδιο που συνδέεται με τις σεξουαλικές μου μνήμες, θα μου δώσει κενό σαν απάντηση.

Δ. Έχουμε βρει ότι υπάρχουν αρκετές συγκεκριμένες φορές/ γεγονότα που τα τραυματικά πρότυπα σχετικά με την σεξουαλικότητα εγκλωβίζονται στην συνειδητότητα.

Ε. Για να βοηθήσουμε τον **Whole-Self** σας, θα αναφερθώ σε πιθανές στιγμές.

ΣΤ. Αν οποιαδήποτε από αυτές τις στιγμές πυροδοτήσει μια μνήμη σας παρακαλώ να μου το πείτε. (σε σεμινάριο λέτε) σας παρακαλώ να το γράψετε.



www.cosmoanelixis.gr

Η ΑΣΚΗΣΗ ΑΠΕΛΕΥΘΕΡΩΣΗΣ ΤΟΥ WHOLE-SELF

Jon RG & Troya GN Turner

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

Ημερομηνία

.....

ΟΝΟΜΑ

.....

Δάχτυλα ποδιών:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Πέλματα

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Αστράγαλοι

.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Κνήμες & γάμπες

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Γόνατα

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Μηροί & Γοφοί

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Γεννητικά όργανα & όργανα αναπαραγωγής

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ουροδόχος κύστη & ουροποιητικό σύστημα

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Πρωκτός, παχύ έντερο & απευθυσμένο

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Έντερα, χολή & στομάχι, πεπτικό σύστημα

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Νεφρά

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Επινεφρίδια

.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....

Λέμφος & σπλήνα

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Πάγκρεας

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Συκώτι

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ηλιακό Πλέγμα

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Καρδιά

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Πνεύμονες

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Στήθη

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Θυροειδής & Παραθυροειδής αδένες

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Μπράτσα, ώμοι & καρποί

.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....

Δάχτυλα & παλάμες

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Ωμοί, πλάτη, αυχέννας, σπονδυλική στήλη

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Επιδερμίδα

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Αυτιά

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Σαγώνια

.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....

Στόμα & Λαιμός

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Μύτη & ιγμόρια

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Μάτια, οπτικά νεύρα & μυς

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Μέτωπο & εγκέφαλος

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

WHOLE-SELF DISCOVERY & DEVELOPMENT INSTITUTE, Inc. INTERNATIONAL



Jon RG & Troya GN Turner, Co-Founders

Waterrad 92, 1613 CR Grootebroek, NL

Tel: (31) 228 513 630

Email: Whole-Self@quicknet.nl

International Medical Director: Dr. Ellis Snitcher

Website: www.Whole-Self.info or www.Whole-Self.org.uk

UK Co-Director: Michael Reginald Whitley

Germany Co-Director: Sigrid Westermann

Greece Co-Director: Olga Gouni, www.cosmoanelixis.gr, email: info@cosmoanelixis.gr

Η ΑΠΟΚΡΥΠΤΟΓΡΑΦΗΣΗ ΤΟΥ ΝΟΗΜΑΤΟΣ ΤΩΝ ΜΕΡΩΝ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ, ΦΙΛΟΣΟΦΙΑ & ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΤΟΥ WHOLE - SELF©

25η αναθεωρημένη έκδοση, 2013

Jon RG & Troya GN Turner- Groot

Το κείμενο παρακάτω δίνεται σε περιληπτική μορφή και αναφέρει το συμβολικό και/ή μεταφορικό νόημα των διαφόρων μερών του ανθρώπινου σώματος. Χρησιμοποιείται από τους Συμβούλους του **Whole-Self** για να εμβαθύνουν στην κατανόηση του ιστορικού του ανθρώπου με τον οποίο δουλεύουν. Όταν ο άνθρωπος κάνει αναφορά σε τραυματισμούς ή ασθένειες σε διάφορα μέρη του σώματός του τα σημεία αυτά μπορούν να δώσουν στον Σύμβουλο του **Whole-Self** σημαντική πληροφόρηση για συγκεκριμένα πρότυπα της ζωής του ανθρώπου αυτού είτε έχουν αναφερθεί είτε όχι. Το κείμενο δίνει τις λέξεις κλειδιά, όχι προτάσεις.

ΔΑΧΤΥΛΑ ΤΟΥ ΠΟΔΙΟΥ = άνθρωποι που με πατούν στα δάχτυλα των ποδιών μου σωματικά ή συναισθηματικά | Ισορροπία στην ζωή | «η μικρή μικρή δέσμευσή μου όταν κάνω κάτι | σκάψιμο ή γράψιμο στη γη/ στον κόσμο | Θέλω να είμαι στον κόσμο ή δεν θέλω να είμαι στον κόσμο | Το να σκοντάφτω, να πέφτω πάνω ή να περδικλώνομαι σημαίνουν ότι αντιμετωπίζω, συναντώ, βρίσκω στον δρόμο μου τον κόσμο - με μπλοκάρουν, με σταματάνε ή με σαμποτάρουν | περιορίζω το στυλ μου, δεν εκφράζομαι | βάζω το πόδι μου στην γραμμή εκκίνησης, υπακούω | το να πειθαρχώ στο κόμμα σημαίνει ότι δίνω σημασία στις λεπτομέρειες της ζωής.

ΠΕΛΜΑΤΑ= Ιδρύω έναν οργανισμό ή εγκαθιδρύω επαγγελματικές σχέσεις | Επαφή με την γη | Γειώνομαι και ταυτόχρονα κινούμαι ή προχωρώ με ενδυναμωτικό ή μειωτικό τρόπο στην γη/στον κόσμο | κολλάω ή παραλύω ή επιταχύνομαι στην ζωή, κίνητρα,

προγράμματα ή σχέσεις| Αχίλλειος πτέρνα = το πιο ευάλωτο σημείο μου| να με πιάσουν από τα πόδια και να με γυρίσουν ανάποδα στην γέννα.

ΑΣΤΡΑΓΑΛΟΙ= να με πιάσουν από τους ατραγάλους και να με γυρίσουν ανάποδα στην γέννα| Ευάλωτος | Θρησκεία, φιλοσοφία, πιστεύω στην ζωή| Ποιος είμαι χωρίς τα πιστεύω μου;| Ευκαμψία που στερεοποιείται και γίνεται το Αλάθητο| Στην προώθηση ή πώς κινούμαι στην ζωή όπως και παραπάνω στα πλέματα| Σύνδεσμος ανάμεσα στα πέλματα (γείωση) και τις γάμπες (δύναμη)| Μπάλλα αλυσίδας στους φυλακισμένους| Στραμπούληγμα -Σαμποτάρω το προχώρημά μου προς τα εμπρός| Στιγμή αμφισβήτησης της δύναμής μου σημαίνει ότι δεν πιστεύω στην δύναμή μου πλέον.

ΓΑΜΠΕΣ= Βασική ενέργεια, δύναμη| πηγή δύναμης για να κινηθείς προς τα εμπρός όπως και στους αστραγάλους, πέλματα & δάχτυλα ποδιών παραπάνω.

ΚΑΛΑΜΙΑ= Δύναμη να στέκομαι ορθός στον κόσμο| Βασική προστασία, σταθερότητα και ευάλωτο| Υπερασπίζομαι τα δικαιώματά μου ή μου αφαιρούνται δικαιώματα| Όταν προσπαθώ να υπερασπιστώ τα καλάμια ου γίνομαι ακόμα πιο ευάλωτος.

ΓΟΝΑΤΑ= Τα αμορτισέρ της ζωής| Πατέρας & Μητέρα|
Αν μειωτικό: Τιμωρία για ανυπακοή| Αιγόκερως| Δουλοπρέπεια & Κυριαρχία σαν κελάρι ή μπουντρούμι της προσωπικότητας| Βασική εμπιστοσύνη ή έλλειψη εμπιστοσύνης| Μείωση της αυτοεκτίμησης & αυτοπεπίθησης| Ντροπή και/ή ταπείνωση| στο φούτμπολ όταν παράνομα σε κόβουν από πίσω- συχνά χωρίς προειδοποίηση| να σε ρίξουν κάτω, να σε καταστήσουν σακάτη, ανίκανο, να σε σταματήσουν| Εντολή τρομοκράτη. Αν ενδυναμωτικό: αναγνώριση της χάρης ή έκφραση της εκτίμησης μιας δίκαιης ή συμπονετικής αρχής ή ανώτερης δύναμης μέσω της ελευθερίας της βούλησης σύμφωνα με το τυπικό | Θεός, Βασιλιάς, Δάσκαλος| Θηλυκή/αρσενική ποιότητα, yin/yang.

ΜΗΡΟΙ= Θέση δύναμης στην γη/στην ζωή| Υπευθυνότητα για τον εαυτό σου| Να υποστηρίξω τον εαυτό μου στη ζωή στον κόσμο| διεκδίκηση| Επιμονή- μακρόχρονη δύναμη| Κυτταρίτιδα- όχι αρκετή ροή αίματος-> δεν έχουν απομακρυνθεί οι τοξίνες - >οι τοξίνες μαζεύονται στο λίπος| στους ανορεξικούς το γεγονός ότι είναι υπερβολικά λεπτοί προέρχεται από την περιορισμένη, διαστρεβλωμένη άποψη της δύναμής τους. Δηλ. πιστεύουν ότι η δύναμή τους εκφράζεται με το να μειώνουν και να αρνούνται την δύναμή τους όχι να την χρησιμοποιούν.

ΓΟΦΟΙ= Ευκαμψία & κινητικότητα στο να κινούμαι στη Γη/ζωή| Κατευθύνσεις| Ευθύτητα- Πυροβολισμός(κάουμπούι) από τον γοφό, όταν παρακάμπω τον τύπο και μπαίνω κατευθείαν στο ψητό| σύνδεσμος για το πάθος/ τον ενθουσιασμό στον κόσμο/ζωή/προγράμματα| περιστροφή| ξεμυάλισμα| γοητεία| αν μειωτικό| έλλειψη κινητικότητας, ευκαμψίας, πάθους, ενθουσιασμού.

ΓΛΟΥΤΟΣ= Ζω στο εδώ και τώρα| κάθομαι| ξεκούραση| ανυπόμονος| είμαι στον κόσμο ειρηνικά| καλύπτω τα νώτα μου για να προστατεύσω τον εαυτό μου| προστασία ή μη προστασία από σωματική τιμωρία ή κακοποίηση->εξαναγκασμένη δουλικότητα, ντροπή, εξευτελισμός, αυτοεπικρίσεις, μίσος για τον εαυτό μου, απέχθεια για τον

εαυτό μου, ψέμματα| επιδείνωση ή μη επιδείνωση-«Πόνος στον πισινό μου!»| κολλημένος στο κάθισμα| στην σοφρολογία -Φόβος.

ΓΕΝΝΗΤΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ= Ορμόνες -> ζωτική δύναμη, ταυτότητα, ανα/παραγωγή, ανάπτυξη| αντίγραφο| πάθος| σεξουαλικότητα, σεξ, αισθησιασμός| ενθουσιασμός & αποφασιστικότητα| Στην καισαρική η μητέρα έχει δυσκολίες να ανοίξει τον εαυτό της στην γενετική έκφραση| Το πιο σημαντικό σεξουαλικό όργανο είναι το μυαλό - η σημασία της φαντασίας| Αν μειωτικό: ψυχρότητα, στειρότητα, πρώιμη εκσπερμάτωση, μη-ενθουσιώδης, άκαρπος, χωρίς βοήθεια, χωρίς ελπίδα και χωρίς δύναμη. Αν μια γυναίκα δεν κάνει έρωτα ακόμη και για χρόνια, μπορεί να ενεργοποιηθεί και πάλι, ένας άνδρας δεν επανέρχεται.

ΟΥΡΟΔΟΧΟΣ ΚΥΣΤΗ= Η δύναμη των συναισθημάτων| ανησυχία ή φόβος, υλοποίηση των αναγκών του σώματος| κατακράτηση &/ή απελευθέρωση συναισθημάτων| μολύνσεις: από κατακράτηση ούρων ή απόβλητων ή μη αναγνωρισμένων &/ή μη εκφρασμένων συναισθημάτων| σύγκριση με μολύνσεις από πολλαπλούς ερωτικούς συντρόφους| Απώλεια ελέγχου- Βρέχω το κρεβάτι με τσίσια| κατουριέμαι πάνω μου| ακράτεια ούρων -απώλεια της εικόνας του εαυτού| Τσατισμένος| αφαιρώ την δύναμη από κάποιον| κοροϊδεύω->ταπεινώνω.

ΠΡΩΚΤΟΣ, ΠΑΧΥ ΕΝΤΕΡΟ, ΟΡΘΟΝ= Έλεγχος| απελευθέρωση &/ή διατήρηση σωματικών, νοητικών, συναισθηματικών ή πνευματικών προτύπων ή πραγμάτων| χαραμισμένος και/ή θυματοποιημένος έλεγχος| χωρίς ελπίδα -δεν βλέπω επιλογές| άφεμα &/ή συγκράτηση| ακραία είναι η διάρροια -πλήρης απουσία ελέγχου της ζωής όταν κατακλύζομαι από τα συναισθήματα και δυσκοιλιότητα όταν καταπίνω συναισθήματα| εντελώς παγωμένος, μπλοκαρισμένος, παραλυμένες συναισθηματικές πραγματικότητες & πρότυπα| αιμοροΐδες| πρωκτικός έρωτας - Βιασμός ή κέντρο ευχαρίστησης.

ΠΕΠΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ= Μπλοκαρίσματα ή στρες δημιουργούν έλκη (σημεία που καίνε) στα παρακάτω τρία:

ΕΝΤΕΡΟ= απορρόφηση/μη απορρόφηση| αφομοίωση/μη αφομοίωση| Να παίρνω ή να μην παίρνω όφελος από την όλη/ζωή. Δες πρωκτό.

ΧΟΛΗ= Σπαζοχόλιασμα| πίκρα| απόγνωση| Εκνευρισμός| Αντίσταση| Πέτρες στην χολή- κρυσταλλοποίηση ή σκλήρυνση των παραπάνω. Δες επίσης συκώτι.

ΣΤΟΜΑΧΙ= Άνθρωποι, καταστάσεις, περιστάσεις, πράγματα που είναι δυνατόν ή δεν είναι δυνατόν να τα αφομοιώσεις ή να τα χωνέψεις &/ή που να κάνεις κατάλληλη χρήση τους ή να τα αλλάξεις| κλωτσιά ή χτύπημα στο στομάχι.

ΝΕΦΡΑ= Σχέσεις| Προδοσία| υποσχέσεις που δεν κρατήθηκαν| χειραγώγηση| εξαπάτηση| ψέμματα| ανισορροπία του νερού (συναισθήματα) και του αέρα (νου)| να παίρνω και να δίνω| ομορφιά/έλλειψη ομορφιάς| πέτρες στα νεφρά είναι τα παραπάνω πρότυπα που έχει σκληρύνει ή κρυσταλλοποιηθεί| Δύσκολο να βγουν οι πέτρες από τον αγωγό| άκρα αντίθετα.

ΕΠΙΝΕΦΡΙΔΙΑ= Φόβος ή φυγή| στρες, κρίση, θυμός (χωρίς βοήθεια, ελπίδα, δύναμη)-> ακραία &/ή ανεξέλεγκτη συμπεριφορά| αλάθητο| πείσμα| η αδρεναλίνη η πιο εθιστική ουσία στην οποία μπορεί να εκτεθεί το ανθρώπινο σώμα.

ΣΠΛΗΝΑ= Συνδέεται με την παροχή αίματος, διάσπαση αιμοκυττάρων| κακής ποιότητας αίμα, έχθρα, κακή διάθεση να κάνεις νέο-> ανανέωση του εγώ (παλιές ζωές)| αποθήκη αίματος (καρμικές μνήμες)| παραγωγή λευκών αιμοσφαιρίων για να υποστηριχτεί το σύστημα της λέμφου στην καταπολέμηση μολύνσεων -> αλλαγή και άμυνα| μετάλλαξη προτύπων| Ο Κρόνος σχετίζεται με το κάρμα & την σπλήνα| Στις μεταμοσχεύσεις οργάνων γίνεται απομάκρυνση της σπλήνας αρκετούς μήνες πριν για να μειωθεί η πιθανότητα απόρριψης οργάνου.

ΠΑΓΚΡΕΑΣ= Εξισορρόπηση σακχάρου & ινσουλίνης -> ορμόνη αγάπης, δημιουργικότητας & ανθρωπισμού| γλυκύτητα της ζωής ή απουσία γλυκύτητας στην ζωή| έλλειψη οδηγεί σε ανεξέλεγκτο & χωρίς πρόκληση θυμό και υπογλυκαιμία| πολύ σάκχαρο-> υπογλυκαιμία| Οδηγεί σε κοινωνιοπαθολογική συμπεριφορά| έλλειψη & ανάγκη για έλεγχο οδηγεί σε διαβήτη| κέντρο εθισμών σε ουσίες -σάκχαρο, αλκοόλ, κλπ. &/ή συμπεριφορές| ασθένεια χωρισμού| καρμικά ο θάνατος είναι η έλλειψη γλυκύτητας που βασίζεται στην απουσία αγάπης για τον εαυτό| κούραση από το σάκχαρο- Ιξώδες (πιο πυκνότερο) αυξάνει επίπεδα σακχάρου.

ΣΥΚΩΤΙ= Στα Γαλλικά -πνεύμα| οι άνθρωποι απλά δεν με καταλαβαίνουν| Παθολογική αυτοανάλυση, αυτοεπικρίσεις, αυτο-οίκτος & μνησικακία για τον εαυτό μου και ρίξιμο του φταιξίματος στους άλλους όταν το συκώτι είναι μπλοκαρισμένο ή δεν λειτουργεί λόγω βαρύτατου αλκοολισμού| έχω κατάθλιψη| Με υγιή τόνο έμπνευση να ζήσω τη ζωή, προσωπική/γενικά καλή ζωή| ευτυχία/δυστυχία| Τα αισθήματα γίνονται κατανοητά όταν κατανοούμε τον εαυτό μας - αυτοεκτίμηση -> αγάπη για τον εαυτό μας χωρίς να είμαστε επικριτικοί ή μνησικάκοι.

ΗΛΙΑΚΟ ΠΛΕΓΜΑ= Το σημείο όπου αποθηκεύονται οι τραυματικές εμπειρίες από αυτή και τις παλιές ζωές| Δέκτης και αγωγός πληροφοριών συναισθηματικής φύσεως προς και από την τράπεζα αποθήκευσης της συνειδητότητας που είναι η αύρα ή το βιοενεργειακό πεδίο| σχήμα σαν μινιατούρα εγκέφαλος| αν ανοικτό ->δεκτικό σε ουδέτερες ή ενδυναμωτικές πληροφορίες| αν κλειστό ή σφιγμένο -> άρνηση των πληροφοριών (ο πόνος προέρχεται από την αντίσταση) από σοκ, λιποθυμία, κόμα ή ακόμα και θάνατο| πόνος όχι από τραυματική εμπειρία που είναι ουδέτερη αλλά από αντίσταση στην σκέψη για το γεγονός ή κατάσταση.

ΚΑΡΔΙΑ= +Αγάπη| πληρότητα ή μη-πληρότητα (κενότητα) της ζωής| ασφάλεια ή ανασφάλεια| φόβος ή ανησυχία-> τρόμος ή πανικός| πόνος στην καρδιά (σωματικός ή συναισθηματικός)| συναισθηματική έδρα απώλειας, χωρισμού, απομάκρυνσης, μοναξιάς, απομόνωσης, απόρριψης, απόρριψης άλλων, αυτοαπόρριψης| σημείο διασταύρωσης του οκταριού που κάνει η κυκλοφορία του αίματος στο σώμα, οξυγόνο, σίδηρος και ηλιακή ενέργεια/δύναμη| χρησιμοποιώντας την δύναμη μόνο -> να μην μπορούν να με αγγίξουν και άρνηση των συναισθημάτων στις σχέσεις| αισθήματα ότι γνωρίζεις τον άλλον πολύ καλά -> πάρα πολύ καλά -> παράνοια.

ΠΝΕΥΜΟΝΙΑ= Η ανάσα της ζωής| Νόμος της Δέσμευσης να πάρεις την πρώτη ανάσα (ή να αρχίσεις ένα πρόγραμμα)| ο Νόμος της Υπευθυνότητας να συνεχίσεις να αναπνέεις (ή να συνεχίσεις ένα πρόγραμμα μέχρι την ολοκλήρωσή του)| Να δίνεις και να παίρνεις είναι ανταλλαγή ενέργειας με την γη (πάρε δώσε)| κρατώ ανησυχία ή αγωνία απώλειας, θανάτου, οικογένειας ή φίλων| θέματα ζωής και θανάτου - επιβίωση| ταπεινότητα - αλήθεια ή ψέμμα| ταπείνωση| κράτημα της ανάσας| κάπνισμα - κουρτίνα καπνού «να κρατήσω το μυστικό!».

ΣΤΗΘΗ= Μητέρα| να θρέφεις ή να θρέφεις| να μην θρέφεις ή να μη θρέφεις| παρηγοριά & ανάπτυξη επίσης της καρδιάς και των πνευμόνων| οικειότητα & σεξουαλικότητα| σύστημα της λέμφου -> άμυνα (παράδοξο: Οι Αμαζόνες έκοβαν το ένα στήθος για να κρατούν το όπλο τους κι έτσι να έχουν περισσότερη δύναμη)| Μαστεκτομή & αυτοεκτίμηση| πολύ μεγάλο/πολύ μικρό σαν τραυματικές πραγματικότητες. Δέσιμο για να καταπιέσεις θηλυκότητα| Κίνημα το κάψιμο του στηθόδεσμου στην δεκαετία του 1960.

ΜΠΡΑΤΣΑ= Η δύναμή μου: πώς εκφράζω ή αποσύρω την δύναμή μου στον κόσμο| τείνω το χέρι μου με την καρδιά μου στον ενδιάμεσο χώρο| ανοίγω ή αγκαλιάζω ή κλείνω απ' έξω τον κόσμο, τους ανθρώπους ή τις καταστάσεις.

ΑΓΚΩΝΕΣ= Ευκαμψία ή δυσκαμψία στο να δημιουργώ ή να μην δημιουργώ τον χώρο μου και την δύναμή μου στον κόσμο| Κάνω τον χώρο μου με τρόπο σωστό ή μη σωστό| Γαλλικά: παίζω με τους αγκώνες.

ΚΑΡΠΟΙ= Ευκαμψία ή δυσκαμψία στο να παρουσιάζω ή να μην παρουσιάζω τον εαυτό μου στον κόσμο| Δράση| Αφήφηση| Ξαφνικό τίναγμα του καρπού για να πει ότι δεν σου δίνω σημασία, σε αγνοώ.

ΧΕΡΙΑ & ΔΑΧΤΥΛΑ= Πώς παρουσιάζω τον εαυτό μου ή συγκρατούμαι από το να παρουσιάσω τον εαυτό μου στον κόσμο| επαφή με τον κόσμο| κάνω αυτό που θέλω ή δεν θέλω να κάνω| προσκολλούμαι ή αποδεσμεύω πράγματα που θέλω| προσκολλούμαι ή αποδεσμεύω ανθρώπους που θέλω| Λύπες| απελευθερώνω ή προσκολλώμαι σε πράγματα, ανθρώπους, καταστάσεις που μου έχουν ξεφύγει μέσα από τα δάχτυλά μου/τα χέρια μου| τρώω τα νύχια μου -στρες->ακραία ανησυχία.

ΘΥΡΟΕΙΔΗΣ ΑΔΕΝΑΣ = θερμοστάτης| βαλβίδα ελέγχου.

ΩΜΟΙ & ΠΛΑΤΗ= το βάρος του κόσμου, πραγματικότητες, προβλήματα, φορτία, καθήκοντα, ενοχή, υποχρεώσεις, ευθύνες, περιορισμοί του τι μπορώ ή δεν μπορώ να αναλάβω ή να αντέξω στην ζωή μου, είτε τα επέβαλα εγώ ο ίδιος στον εαυτό μου είτε μου τα επέβαλαν άλλοι| πισώπλατο μαχαίρωμα - προδομένος ή προδίδω/μαχαιρώνω άλλους| αυτοσαμποτάζ| σκληροί ή αδύναμοι ώμοι| συναισθηματικό στήριγμα ή σταθερότητα| ένας ώμος για να κλάψεις πάνω του| υποστήριξη στην ζωή ή| πόνος στο κάτω μέρος της πλάτης -> δεν ζω στο εδώ και τώρα| να σε έχουν ζέψει για να γυρίζεις την μυλόπετρα| αγώνας| προσπάθεια να κάνεις| δικαιολογίες να μην κάνεις.

ΑΥΧΕΝΑΣ= «Ποιος ή τι σου είναι μπελάς στον αυχένα σου»| ριψοκινδυνεύω| τεντώνω τον λαιμό μου| δείχνω κάτι| υποτάσσομαι| συνθηκολόγηση| ρισκάρω| Γαλλικά:Λέω βλακείες| το πιάνω από τον σβέρκο και το αποκεφαλίζω| ακαμψία να μην μπορείς να δεις τίποτε εκτός από αυτή τη μία και μοναδική άποψη.

ΑΥΤΙΑ= Αντίδραση σε λέξεις θυού και μίσους, ψέμματα| λέξεις που πληγώνουν| λέξεις με διπλό ή αμφιλεγόμενο νόημα| λέξεις που θα ήθελα να ακούσω αλλά δεν μπορούσα να ακούσω| ήχοι που συνδέονται με οδυνηρά ή τραυματικά γεγονότα| όλα αυτά μπορούν να γίνουν πυροδοτητές σε σχέση και με το ηλιακό πλέγμα| Στην κύηση ενός μήνα, η ακοή είναι η πρώτη αίσθηση που ενεργοποιείται| στο κόμα είναι η κύρια αίσθηση που ακόμη λειτουργεί| ήχοι των σφαιρών- μακριά από τον κόσμο.

ΣΑΓΩΝΙΑ= Ισχυρογνωμοσύνη| αντίσταση| ακαμψία| ξεροκεφαλιά| φόβος| Τρόμος & πανικός| στραβοξυλιά - ανικανότητα να δεις επιλογές στη ζωή/στις καταστάσεις -ότι οτιδήποτε θα μπορούσε να αλλάξει ή να είναι διαφορετικό| ενέργεια που μπλοκάρει->θυματοποίηση ->| κλειδωμένο σαγώνι| έλλειψη επικοινωνίας.

ΣΤΟΜΑ= λέξεις μίσους ή θυμού| ψέμματα| λέξεις με διπλό ή αμφιλεγόμενο νόημα| λέξεις που μακάρι να τις είχα πει αλλά δεν τις είπα| λέξεις που μακάρι να μην τις είχα πει| φαγητό, ουσίες ή φάρμακα με άσχημη γεύση, έκφραση, δύναμη της λέξης και ήχου| επαφή με τον εσωτερικό και εξωτερικό κόσμο| οικειότητα ή τραυματική εμπειρία μέσα από στοματικό έρωτα.

ΔΟΝΤΙΑ= Δαγκώνω| μασώ| αναχαράσσω| τρίζω τα δόντια μου| ανησυχία για κάτι που δεν μπορώ να πω ή να ασχοληθώ| τρώω ένα κομματάκι ή προσκολλώμαι σε κάτι| μπουλντογκ -προσκόλληση -δεν αφήνω κάτι.

ΓΛΩΣΣΑ= επικοινωνία, επίσης χωρίς λόγια| διχαλωτή γλώσσα - εξαπάτηση, ψέμματα| γλώσσα με επίκρισμα ->αρρώστεια| ευφράδεια| γλωσσοδέτης| δεν μπορώ να μιλήσω| Γαλλικό φιλί.

ΛΑΙΜΟΣ= Έχω βατραχάκια στο λαιμό| δεν μπορώ να μιλήσω| φιμώνω| οι βουλιμικοί βάζουν το δάχτυλα στο λαιμό για να κάνουν εμετό.

ΜΥΤΗ= πρωτόγονη ένστικτο| επικρίσεις| ανακατεύονται στην ζωή μου ή στην ζωή άλλων(ή στις δουλειές μου/τους) αναπνοή από την μύτη κινητοποιεί τον υποθάλαμο -> ζωτική δύναμη, καθαρή σκέψη| μυρίζομαι μπελάδες| από βρωμιά αναδύεται ευωδιά| Κρύος -Έχει να κάνει με κάτι που δεν θέλω να κάνω.

ΜΑΤΙΑ= Πράγματα που είδα ή δεν είδα| καθρέφτες ψυχής -> χρειάζομαι γυαλιά για να προστατεύσω την ψυχή μου ή όταν δεν θέλω να δω κάτι| όραση εξαρτάται από την ένταση στους μυς όλου του σώματος| ανοιχτά -> αντιληπτικότητα| κλειστά ->όχι πληροφορίες παρακαλώ| κατεβάζω τα μάτια-> θύμα -> ενοχή, ντροπή & ταπείνωση| παρεξηγώ την ευθύνη στην ζωή| κλαίω ->αλλάζω μυαλό, ενοράσεις ->σωματικά αλλαγή του RNA -> τοξίνες που πρέπει να απομακρυνθούν| απελευθέρωση νερού/συναισθήματα| λάμψη στα μάτια, μάτιασμα, κακό μάτι| η ομορφιά είναι στα μάτια αυτού που την βλέπει| βλέπω τον κόσμο μέσα από ροζ γυαλιά- παραμορφώνω

την θέα του κόσμου και εκθέτω σε κίνδυνο την υγεία αποδυναμώνοντας όλα τα ανθρώπινα συστήματα.

ΜΕΤΩΠΟ= κρίνω/επίκριση-> αυτοεπίκριση|μη επικριτικός/διδασκαλία - >σοφία| εσωτερική όραση| ενόραση|διδασκαλία| Πονοκέφαλοι| εντάσεις| κακές σκέψεις| αρνητικές σκέψεις|Σατανικές σκέψεις|Μειωτικές σκέψεις.

ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ=Ταυτότητα & αυτοεικόνα| μεμβράνη απορρόφησης| Όσμωσις| δοχείο που τα εμπεριέχει όλα| επιφανειακή αφή| ερεθισμός| να με χαϊδεύουν με λάθος τρόπο| Ποιος ή τι σε εκνευρίζει, τι σε αναστατώνει;| άγγιγμα πόνου ή ευχαρίστησης| σπυράκια - έντονη συναισθηματική αντίδραση -> έξαψη| φακίδες|καρναβίτσες | σωματική, νοητική, συναισθηματική ή πνευματική συστολή -από κρύο ->θάνατο.

ΜΑΛΙΑ=όταν πυκνά -νοητική πλευρά είναι που κυβερνά| όταν αραιά - πνευματική πλευρά κυβερνά| απόρριψη του σωματικού σώματος| ανάλυση τρίχας για να καθορίσει υγιή ή μη υγιή σωματική, νοητική ή συναισθηματική ισορροπία ή ανισορροπία| κεραία για να πιάνει πιο λεπτές διαστάσεις|φόβος| εμπειρία που σου σηκώνει την τρίχα| ματαίωση| τραβώ από τα μαλλιά.