

Känslor påverkar hälsa, välbefinnande och framgång

Våra beteenden och handlingar drivs av våra föreställningar, tankar, minnen och av våra känslor. Det som är ännu viktigare än det vi i vardagslag kallar för känslor är det som föregår känslorna. Det som äger rum i kroppen före känslorna är det vi inom vetenskapen idag kallar för emotioner. Som vi förnimmer i kroppen som så kallade kroppsörnimmelser. Ja naturligtvis har det redan hänt en del på en omedveten nivå innan vi ens blir medvetna om kroppsörnimmelserna. Det vi kallar känslor borde kanske för tydlighetens skull kallas för tankekänslor eller mentala känslor.

Alla metoder inom energipsykologin utgår från antagandet att "ALLA känslor beror på förändringar i kroppens energisystem". Negativa känslor beror på störningar eller av-brott i kroppens energiflöden. Vid positiva känslor är flödet optimalt.

Energipsykologiska (EP) metoder fungerar ofta även när inget annat gör det. Vår och andra EP terapeuters erfarenhet är att de fungerar fantastiskt bra på så kallade djupa problem. Kanske är det för att kroppens energisystem är länken (interfacet) till det undermedvetna. Som förresten tycks fungera analogt med ett datorprogram som fungerar utmärkt sålänge det inte kommit in virus.

Många människor med medicinska besvär, som räknas som obotliga, har fått lindring och en hel del har blivit helt besvärsfria, ja man skulle nog kunna säga botade. Efter att ha arbetat med emotionella besvär verkar kroppen läka sig själv.

Medicinsk forskning visar på klara samband mellan känslor och hälsa

Medicinsk forskning visar på klara samband mellan känslor och hälsa. Mellan 60 och 85% av våra sjukdomar har emotionell bakgrund. Den lägre siffran enligt konservativa brittiska och amerikanska organisationer.

I vår vardag utsätts vi hela tiden för stressmoment. Vi reagerar på vad andra människor säger till oss och hur de handlar. Våra känslor uppstår som svar på dessa upplevelser. De är en feedback på vår kropps tillstånd och en del av kroppens fysiologi. Vi påverkas olika beroende på vilka livserfarenheter vi har med oss.

När det känns tungt i livet, kanske beroende på förlust av en nära vän, en traumatisk upplevelse eller olycka då skapas en störning i vårt energisystem. Vi fastnar, mår dåligt, känner skuld, blir rädda, oroliga, ledsna vilket åtföljs av fysiska åkommor som huvud-värk, magont, tryck över bröstet, andningsbesvär, högt blodtryck med mera.

När du mår bra och livet leker, det är glädje, kärlek och positivt på jobb och i hemmet då känns allt lätt och du känner dig fylld av energi.

Energipsykologiska metoder ökar vår medvetenhet om hur vi reagerar på inre och yttre stimuli och visar oss därmed hur vi fungerar. Det leder till att vi förstår oss själva bättre och hur vi kan ta hand om det som annars skulle ha överväldigat oss.

Då känner vi oss mer levande och vågar utforska livet. Vi blir friare, gladare, friskare. Vi blir mer framgångsrika.

Dina känslor är ett mått på hur du hanterar ditt undermedvetna

Dina känslor är ett kvitto på att något hänt som du kan välja att ta hand om, notera eller avstå från. Men ditt undermedvetna kan du ändå inte lura. Det kan uttrycka sig på sätt som du kanske inte har tänkt på och som du inte uppskattar. Exempel på det är: ångest, depression, misslyckande, magproblem, migrän, äta för mycket, röka, relationsproblem

Negativa känslor orsakar stress

Det är händelser och tankar fyllda med oro och bekymmer som ger obehagskänslor. Det är det som orsakar det vi kallar för stress och som påverkar hälsan negativt. MEN då du kan hantera dina känslor kan de också bli din väg till framgång

Det är dina tankar och känslor inför det som sker som avgör om du blir stressad eller inte. Känslor som frustration, nedstämdhet och osäkerhet är stressande och påverkar din hälsa negativt. Positiva känslor som uppskattning, omtanke och kärlek känns inte bara bra, de befrämjar också hälsa, prestation och välbefinnande.

Flertalet stresshanteringsprogram bidrar till att komma över stressen efteråt men inte till att förhindra den. Men nu finns metoder som ger stresshanteringen en ny dimension.

Med energipsykologiska metoder påverkar man de bakomliggande orsakerna, vilket är negativa känslor, tankar och föreställningar. Dessa metoder förändrar stressmönstren. Då upplever och reagerar man annorlunda.

Emotional Freedom Techniques, Tapas Acupressure Technique och EmoTrance neutraliserar negativa känslor och tankar som annars kan leda till försämrade relationer, sämre hälsa, minskad prestation och att man har svårt att uppleva glädje. Vare sig de negativa känslorna grundar sig på det som man upplever i stunden, oro inför framtiden eller beror på mönster man lärt redan i barndomen. Obehagliga upplevelser som leder till eller kopplas till föreställningar kan neutraliseras.

Beteenden som har sin orsak i mer eller mindre medvetna händelser under uppväxten kan förändras. EFT är trots sin enkelhet effektivt på ett smått otroligt sätt. Så effektivt att skepsis tyvärr hindrar en del att ens prova.

Det är viktigt med känslomässig mognad för hälsa och framgång.

Det finns idag många vetenskapliga studier med belägg för att våra känslor påverkar hälsa, välbefinnande och framgång.

En omfattande studie av 17421 individer gjordes av ett sjukhus i California, Kaiser Permanente hospital i San Diego. Den kallas ACE, Adverse Childhood Experiences, vilket innebär att dessa individer växte upp i kraftigt dysfunktionella familjer med stort inslag av stressorer som alkoholiserad förälder, föräldrar som separerat, deprimerade, psykiskt sjuka eller våldsbenägna familjer. Studien gjordes när deltagarna var ungefär 56 år. De som växt upp i en sådan familj hade fem gånger högre benägenhet att vara deprimerade, tre gånger så stor risk att de rökte, trettio gånger mer självmordsbenägna. De sjukdomar som var vanligare ibland denna grupp var fetma, hjärtsjukdomar, lung-sjukdomar, diabetes, benfrakturer, högt blodtryck och hepatit. Tiden läker således inte den emotionella effekten av deras upplevelser från barndomen.

Studier av föreställningars inverkan vid sjukdomsutveckling visar för exempelvis HIV att det som avgjorde hur fort markörer för sjukdomsutveckling förändras i negativ riktning är patienternas föreställningar. I detta fall gällde det föreställningar om en personligt god eller straffande gud.

En studie av sårläggning hos gifta par visade att sårläggningen gick långsammare hos dem som hade en halvtimmes dispyt än de som förde ett neutralt samtal före sårinduktion. Interleukiner, markörer för inflammation, visade på en utveckling som skulle vara ogynnsam att ha före en operation, eftersom de ökar benägenheten för negativa postoperativa problem som blodproppar. Dessutom är dessa interleukiner proinflammatoriska, vilket innebär en ökad risk för sjukdomsutveckling.

Detta är bara exempel på ett fåtal av de studier som gjorts men de visar att känslor är av avgörande betydelse för hälsoutveckling.

I skolor där man använder EFT har det visat sig vara till klar fördel för barnens och ungdomarnas känslomässiga utveckling. Våldsbenägna ungdomar har funnit EFT lätt att använda för att bemästra sina aggressioner.

Så EFT och dess kusiner har en given plats i vårt samhälle för såväl hälsa som för emotionell utveckling.

Vad är känslor och kroppsförnimmelser?

Emotionellt kompetenta stimuli leder till fysiologiska förändringar innan vi blir medvetna om det. Dessutom är vi inte alltid medvetna om det. Exempel på det senare är när någon tar en cigarett eller äter utan att vara hungrig. Exempelvis, då man lärt sig att man inte får visa vrede så stänger man av medvetenheten om detta. Det påminner en om vad som kunde ske om man visade denna ilska i hemmet. Då kan man i stället självmedicinera genom att röka eller äta för att lugna sig.

Framförallt neuropeptider men också neurotransmittorer och hormoner ligger bakom de snabba förändringar som sker lokalt och systemiskt. De ger ofta upphov till förändrade blodflöden och påverkar spänningsgraden av den glatta muskulaturen.

Kroppsförnimmelser, emotioner och känslor har en biologisk grund

Kroppsförnimmelser och emotioner som leder till att vi medvetet upplever känslor har en biologisk grund. De är så konkreta att vi upplever ilska, oro, rädsla rent fysiskt och kan också göra att vi får kroppsliga besvär. Förmodligen ligger de bakom sjukdomsutveckling i varje fall om de förekommer ofta och under längre tid. Glatt muskulatur i andningsvägarna kan ge andningsbesvär, i blodkärlen förhöjt blodtryck, i hjärnkärlen huvudvärk eller migrän. Immunsystemet påverkas av negativa tankar som leder till negativa känslor via informationsmolekyler.

I hjärnan registrerar det limbiska systemet med amygdala alla känslomässigt väsentliga händelser som i sin tur utlöser en kaskad av aktiviteter. Detta påverkar autonoma nervsystemet vilket har betydelse för alla kroppens inre organ inklusive hjärnan själv. Hjärtverksamhetens rytmik, HRV = heart rate variability = hjärtfrekvensförändring, påverkas. Denna rytmikförändring påverkar de kognitiva funktionerna dvs. tankeprocesserna. Så allt som påverkar vårt känsloliv i positiv eller negativ riktning har betydelse för vår hälsa, vårt humör och vår förmåga att prestera eller relatera.

Hur kommunicerar det undermedvetna?

Det undermedvetna kommunicerar genom feedback från kroppens tillstånd. Detta blir vi medvetna om via de delar av hjärnan som får denna samlade information. Genom att avsiktligt söka kontakt med de delar av kroppen där vi upplever förändringen kan vi dessutom få

kunskap om både vad som försiggår just nu men också av tidigare erfarenheter av liknande natur via exempelvis metaforer, bilder som fungerar som liknelser.

Så det är inte känslorna som är det centrala i denna kommunikation mellan det medvetna och det undermedvetna utan det är kroppsförnimmelserna och emotionerna. Känslorna varierar nämligen ganska snabbt och de kan vara mixade.

Detta ser vi ofta när vi använder energipsykologiska metoder som ju verkar mycket snabbt på det vi kallar känslor. Exempelvis sorg är inte en enda känsla utan kan vara en blandning av ilska, rädsla, övergivenhet, ensamhet, ledsenhet. Tankar som ger upphov till ilska kan löpa genom ett känslspektra av uppgivenhet, att man känner sig värdelös, kanske rädd för att till sist känna sig lättad eller till och med skratta åt det hela. Med EFT är ofta hela denna kaskad av känslor över på några minuter. Det känns oerhört befriande och leder till nya insikter.

Kommunicera med kroppen, ditt undermedvetna – ett experiment

För att illustrera vad som är känslor eller kroppsförnimmelser är det bra att börja med praktiska exempel från din vardag.

Tänk på en citron. Blunda gärna när du gör detta. Se på den, dess gula färg och, citron-ens små porer i skalet. Ta upp den mot näsan och lukta på den. Dela den sen och skär ut en klyfta. Lukta på den, för den mot munnen och smaka på den, sug eller bit i den. Svälj den eller spotta ut den.

Hur upplevde du detta? Fick tanken på citronen dig att rynka på näsan av den stickande doften? Vattnades det i munnen? Upplevde du hur sur citronen var?

Många säger att de upplevde citronen som om den var verklig. Detta experiment visar att vi har svårt för att skilja tankar och så kallad verklighet åt. Vårt nervsystem tolkar minnen av upplevelser av i detta fall en citron som så verkligt att kroppens fysiologi sätts igång. Just detta används ofta som ett experiment för att visa att vår verklighet enbart är upplevd. Det finns inte någon objektivt upplevd verklighet. Den kan bara förstås eller tolkas gentemot våra referensramar dvs. de erfarenheter vi har av i detta fall citroner. Experimentet visar dig också att våra föreställningar om citroner är tillräckliga för att biokemiska och fysiologiska reaktioner skall äga rum.

Denna kunskap använder man sig av vid visualisering inom sport och för självförtroendeträning. Mera känd som mental träning i Sverige. Som du kommer att se i fortsättningen kan man nå längre än så med denna kunskap om hur nervsystemet fungerar. För mental träning fungerar bäst då det inte finns ett undermedvetet motstånd mot förändring. Detta motstånd gör att vi inte slutar röka, börjar motionera, blir av med scen-skräcken, minskar i vikt, når våra mål, blir av med våra stressinducerade sjukdomar med mera. Energipsykologin har både förklaring till denna terapieresistens även kallat självsabotage, negativa tankar och sjukdomsvinst. Det kallas för PR, Psychological Reversal, och kartlades redan under 1980 talet. Vad som är ännu viktigare är att man inom energipsykologin med lätthet löser dessa blockeringar så att det blir möjligt att gå ned i vikt, sluta röka, släppa sin kroniska smärta, blir framgångsrik, stärka sitt självförtroende mm.

Tankar och minnen avspeglas i kroppsförnimmelser och känslor

Du fungerar som en helhet, bodymind. Dina föreställningar och tankar avspeglas i din kropps fysiologi, biokemi och ditt beteende. Positivt såväl som negativt. Du kan därför "välja" hur du vill fungera. Såvitt ditt undermedvetna inte har en annan agenda. Men då måste du kommunicera på ett sätt som ditt undermedvetna kan förstå och svara upp till. Det är viktigt att lära sig detta

för ditt undermedvetna processar 20 miljoner stimuli per sekund. På samma tid processar ditt medvetna 40 stimuli! Så dina dominerande tankar styr, vare sig du är medveten om dem eller ej. För att ändra dina föreställningar krävs därför metoder som kan frigöra negativa föreställningars effekt på dina tankar, ditt beteende och din fysiologi. De främsta forskarna inom den nya biologin förespråkar energi-psykologiska metoder.

Hur förhåller sig minnen av händelser till känslor och kroppsförnimmelser?

Tänk på något du varit med om den senaste tiden eller kanske idag. Något som fort-farande gör dig ledsen, besviken, svartsjuk, avundsjuk, rädd, upprörd, irriterad eller arg, bara du tänker på det. Blunda om det går lättare.

Många ser händelsen som en bild eller snarare film. Du kanske hör för ditt inre öra vad som sades och lägger märke till att det bara är vissa kommentarer som känns "jobbiga".

Tänk efter vilka känslor det väcker just nu, när du tänker på det.

Känner du dig fortfarande ledsen, arg eller rädd?

Var känner du det i kroppen?

Hur känns det i kroppen?

De flesta känner något i magen, bröstet, halsen, huvudet men även andra kroppsdelar kan vara aktuella. Det du känner där är upprinnelsen till dina känslor. Det kallas för kroppsförnimmelser.

Tror du att det du var med om hade känts "jobbigt" utan denna kroppsliga förankring?

Känslor är i själva verket bara tankar om känslor, din mentala representation av det som försiggår i kroppen, det som kallas för kroppsförnimmelser eller emotioner.

Känslor är abstrakta fenomen, dina känslor är av privat natur i så motto att ingen kan se eller mäta dem, precis som det är med andra tankar.

Dina kroppsförnimmelser eller de emotioner som de leder till syns däremot ofta och de kan mätas för de leder till fysiologiska reaktioner precis som vid försöket med citronen. Tårar eller rodnader, röd i ansiktet av ilska, förhöjt blodtryck är några vanliga exempel. Du vet säkert att du kan gråta av ilska eller glädje men att kroppsförnimmelserna som ligger bakom är olika.

En del av er tänker så här, jag känner ingenting. Ja, så kan det vara för en del män-niskor som har lärt sig, kanske ofta känt sig tvungna till att undertrycka sina känslor. Det var kanske inte opportunt att bli arg hemma, det var helt enkelt inte säkert för då tyckte någon av föräldrarna inte om dig eller blev du slagen av din alkoholiserade far. Det kan finnas vissa skäl dvs föreställningar om sig själv eller livet som kopplats till om det är OK eller inte att känna eller visa känslor. Det gäller då i regel inte alla känslor, bara vissa känslor är tabu som exempelvis föreställningen att pojkar eller i varje fall riktiga män gråter inte

Hur förhåller sig föreställningar till känslor och kroppsförnimmelser?

På precis samma sätt som minnen av händelser. Föreställningar är nämligen tankar som har en stark koppling till känslor. Samma är det med attityder eller förutfattade meningar. De är inte objektiva men upplevs som det på grund av deras starka emotionellitet. Det kan ta tid att på egen hand upptäcka sina föreställningar. En del av dem konsulterar vi nämligen så snabbt och hinner dessutom med att reagera på utan att kanske vara medvetna om det. De fungerar ofta som en sorts automatiska tankar. De upplevs dessutom som så självklara att vi inte tänker på att vi styrs av dem, än mindre när och hur vi gjort dem till våra sanningar om oss själva, andra och livet.

En föreställning om identitet som exempelvis vem är jag om jag inte röker, kan vara nog för att hindra en medveten och uppriktig önskan om att sluta röka. Föreställningar kan behöva släppa sin inverkan för att du skall kunna bli frisk, ha bra relationer och göra det du vill. Föreställningar som är rotade i det undermedvetna kan man försöka motverka med medvetna tankar, positivt tänkande. Detta orsakar inre stress och ditt undermedvetna vinner i längden. Betänk att ditt undermedvetna processar 20 miljoner stimuli per sekund medan ditt medvetna behandlar 40 stimuli.

Motstånd mot förändring är enkelt att bli av med då EFT används. Psychological Reversal är den term denna företeelse fått. Den uppmärksammades redan på tidigt 80-talet vid energipsykologiskt arbete med övervikt. Lösningen är enkel och sedan fungerar behandlingen. Ett vanligt inslag vid kroniska sjukdomar och beroenden.

EmoTrance - kommunicera med ditt undermedvetna via din kropp och lös dina problem och forma din värld

EmoTrance användare lägger tonvikten i arbetet på feedback från de kroppsförnimmelser som exempelvis traumatiska minnen ger. Det betyder att man inte behöver prata särskilt många ord om dessa. Man löser dem också utan särskilt många ord och det innebär en oerhörd lättnad för både klient och terapeut. I Bosnien uppskattades detta arbetssätt oerhört av den traumatiserade delen av befolkningen.

EmoTrance används dessutom för mer än att lösa problem. Det som tidigare var problematiskt kan trigga av energisystemet så att man blir glad och skrattar och känner sig helt fylld av energi av något som tidigare satte igång obehagskänslor.

Så EmoTrance har visat oss att det undermedvetna inte bara är en sorts skräpkammare för allehanda obehagligheter som ingen vill veta av. Det undermedvetna är snarare din trogne tjänare. Som du kan befria och ge nytt liv till.

Ditt undermedvetna är din trogne tjänare

Vi har tidigare trott att det undermedvetna är en skräpkammare som man helst bör undvika närmre kontakt med. Nu vet vi att de programmeringar som finns där tryggt kan ändras till att fungera optimalt. Negativa föreställningar som styr vår biologi inklusive vårt beteende och våra tankar kan förändras. Då kan vi också stärka eller återfå hälsa och skapa det liv vi verkligen vill. Optimal funktion är inte bara en utopi utan en fråga om kunskap. Kunskap får man via undervisning. Dessa revolutionerande kunskaper kommer från den nya biologin och energipsykologin. De är till för alla. En god grund för en hållbar utveckling.

Kunskapen om det undermedvetna revolutionerar vår syn på hur vi fungerar

Det undermedvetna som begrepp är nästan hundra år. Det revolutionerade vår syn på oss själva men de arbetsmetoder, psykoanalysen som det använde löste ofta inte problemen. Man blev istället oerhört medveten om orsakerna till dem, man blev insiktsfull. Men problemen kvarstod oftast. Som en amerikansk psykiatriker sagt så blev man "sadder but wiser = allt ledsnare men också alltmer insiktsfull". Hon arbetar därför nu-mera med EP metoder. En klient uttryckte sin upplevelse av en EFT session med att säga att det hon gått igenom under cirka 80 minuter motsvarade det hennes samtals-terapeut gjort under två års tid. Så det kan ibland vara som psykoanalys i racerfart med den skillnaden att klienten fått en förändring och så borde det väl egentligen vara. Motståndet mot begreppet det undermedvetna var stort när det lanserades 1915. Förmodligen lika stort som det är gentemot begreppet kroppens energisystem idag.

Så är det ju ofta med nya tankar. Först möter de motstånd och förakt, för att sedan accepteras och till sist vara så självklara att de blir en del av vår kultur som ju psyko-analysen blivit inom exempelvis teater, film, litteratur och konst. Ingen idag tycks be-tvivla det undermedvetnas existens.

Kroppens energisystem revolutionerar synen på hur vi fungerar och hur vi kan förändra oss

Det är lika revolutionerande idag att prata om kroppens energisystem i vår kultur som det var att introducera begreppet det undermedvetna. Med de kunskaper som den moderna biologin och kvantfysiken representerar är steget till att förstå hur det under-medvetna fungerar och hur man åstadkommer förändring närmre. De grenar inom biologin som gett oss dessa nya och helt klart revolutionerande kunskaper är epigene-tiken och neuroimmunologin. Kvantfysikens kunskaper tillämpas bara inom de moderna diagnostiska metoderna inom medicinen men inte i behandlingarna. Många menar att energipsykologin utgör psykologins saknade pusselbit. Att energipsykologins metoder har goda effekter på väldigt många sjukdomar som medicinen står handfallen inför idag betyder kanske att väldigt många åkommor har en emotionell bakgrund. Denna slutsats har fått massivt stöd av forskningsrapporter.

De främsta forskarna med fötterna stadigt planterade inom både alternativa medicin och allopatisk = västerländsk medicin menar att inom en snar framtid är vårt förstahands-alternativ vid ohälsa, energimedicin och energipsykologi.

Samtidigt som EQ begreppet, emotionell intelligens, har introducerats har energipsyko-logiska metoder visat mycket god effekt på beteendeutveckling hos både vuxna och barn.

Så användningsområdena för dessa revolutionerande metoder är hälsa, välbefinnande och personlig utveckling. Ett ytterligare plus är att de i hög grad är självhjälpsmetoder. Grunderna är enkla och då man fastnar tar man tillfällig hjälp av en expert. Det betyder att utbildning av hur man använder dessa metoder vid olika problemområden är viktiga. Exempelvis kan övervikt, prestation, smärtor nämnas.

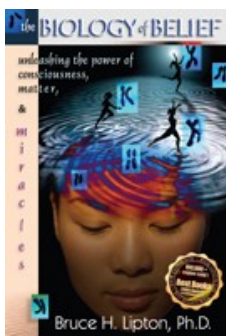
ALLA kan lära sig grunderna i EFT, TAT och EmoTrance för att ta hand om vardagens bekymmer och stress och ofta mer än så. Undervisning är nyckeln till att få dessa effek-tiva metoder att bli självklara inslag i vardagen.

Förmågan och makten att stärka din självbild, öka ditt självförtroende och förbättra din självkänsla ligger bokstavligen i dina händer. Det har aldrig varit lättare än det är nu.

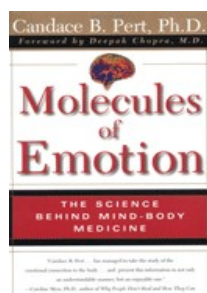
Kjell & Ann-Sofi Forsberg

Peppinge den 20 februari 2008

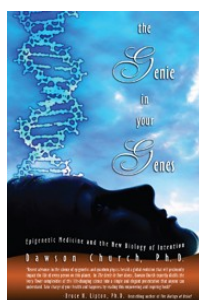
Rekommenderad läsning



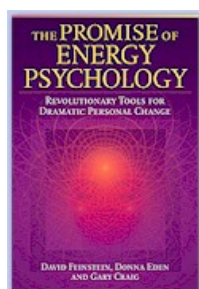
The Biology of Belief, unleashing the power of consciousness, matter and miracles
by Bruce Lipton Ph.D.
www.brucelipton.com



Molecules of Emotion, why you feel the way you feel
by Candace B. Pert Ph.D.
www.candacepert.com



The Genie in your Genes, Epigenetic Medicine and the New Biology of Intention
by Dawson Church Ph.D.
www.dawsonchurch.com , www.genieinyourgenes.com



The Promise of Energy Psychology, Revolutionary Tools for Dramatic Personal Change
by David Feinstein Ph.D., Donna Eden, Gary Craig
http://innersource.net/energy_psych/ep_promise_of_ep.htm



På spaning efter Spinoza av Antonio Damasio Ph.D
www.enigma.se/cullbergweston/artiklar/damasio.htm
http://sv.wikipedia.org/wiki/Antonio_Damasio