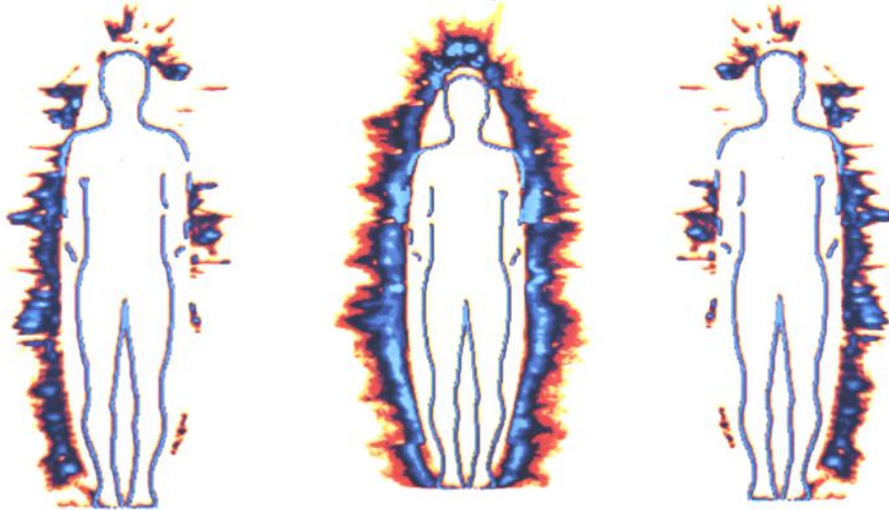


Du blir vad du tänker



Alla kroppens biljoner celler kommunicerar med varandra med hjälp av subtila, kemiska substanser. Ett faktum som gör det möjligt att samordna gemensamma åtgärder vid hot eller fara. Rent tekniskt är det numera möjligt att avbilda dessa subtila energiers verkan inom organismen som bilderna ovan visar. Datorbaserad utvärdering kan därför visuellt framställa bilder med uppgift om organismens nuvarande hälsa och påvisa belastningsskador som ännu inte lett till symtomsättning. Dessa rön sorterar under begreppet kvantmedicin – ett sätt att hantera hälsa och sjukdom, vars möjligheter skolmedicinen ännu inte upptäckt.

När man tänker en tanke, konsumeras mycken energi. Detta är mätbart och accepterat. Att tanken omvandlas till kemiska substanser som går ut till alla cellerna i kroppen, kan i nödfall också accepteras. Men att den tanken jag tänker, skulle påverka min hälsa direkt, är mera ifrågasatt – denna påverkan sorterar under rubriken "psykosomatiska sjukdomar", när inga andra diagnoser passar in på tillståndet. Därför är det viktigt för en komplementärmedicinsk behandlare att arbeta holistiskt. Lika viktigt är det att medvetandegöra en aktivt om, vad han/hon tänker. Vilka negativa tankar skapar just mina sjukdomar, vilka positiva tankar skulle utveckla min hälsa. Tankarna är därför orsaken till allt man upplever i sitt liv. Man kan inte ha en känsla utan att först tänka en tanke!

Det fria valet – en omstridd tanke! Finns det fria valet i mitt liv eller styrs jag undermedvetet av mönster som jag inte kan kontrollera? Vem vill frivilligt skapa elände i sitt liv, vem vill inte vara frisk och kry hela livet? Det är ganska lättvindigt att acceptera en tes som "**Du blir vad du äter**", svårare att ta till sig "**Du blir vad du tänker**". Det som bestämmer vilken man kommer att vara, avgörs av våra tankar om oss själva. Tänker man intensivt på sjukdomen som mamma har råkat ut för i livet, skapar man förutsättningar för att hamna i samma sits. Läger man sin fokus på de delar av mammans liv som ändå var positiva, skapar man med sina tankar förutsättningar att undvika problemen. Av den anledningen måste man välja ett

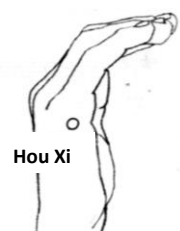
sätt att se på sig själv ur ett ganska egoistiskt perspektiv – självklart är man värd det allra bästa, det finns inget annat relevant val!

Energimallen för en viss individ uppstår i befruktningsögonblicket. Mallen innehåller all information om, hur man fysiskt och anatomiskt kommer att se ut. Energimallen är däremot påverkbar av negativa energier som kan störa utvecklingen av den strukturella energin som så småningom skall bli en ny, fungerande medlem av människosläktet. När man betänker att samtliga organ är färdigutvecklade och funktionsdugliga efter sju veckors graviditet, är det ganska lätt att ta till sig det faktum att störningar under denna utvecklingsperiod, utgör katastrofala konsekvenser för embryots livsduglighet. När man dessutom kan se att lillhjärnan (den gamla hjärndelen) redan efter 12 veckors graviditet kan reagera med rädsla på framför allt negativa upplevelser i sin omedelbara omgivning (gifter, näringsbrister, ljud, etc.), behövs det knappast naturvetenskapliga studier för att fatta problemet.

Allt detta påverkar organismens framtida reaktioner på upplevelser, tankar om rädsla och oro. Det mänskliga styrsystemet – nervsystemen, hormonsystemet och immunförsvaret – har förmåga att tillgodogöra sig all urgammal information, lagrad i DNA, individens egen erfarenhet och just nu upplevda sinnesintryck. Resultatet är bilder som leder tankar i verkställighet – man formas i sina reaktioner av det undermedvetna. Orsaken till en viss individs reaktioner bottnar således i dessa ”**tankemönster**”. Drömmen är det verktyget som kroppen kan använda, för att eliminera ett tankemönster, när reaktionerna inte längre behövs, för att trygga individens överlevnad. TFT, EFT (tankefältsträning), KMT (kardiomental träning), är besläktade metoder, för att påverka tankemönster som på det individuella planet skapar återkommande, negativa upplevelser och därmed tillstånd av ohälsa. Därför har CNM-metoden integrerat behandlingsformen.

Behandlingsanvisning TFT

Tu 3, Hou Xi



Tunntarmspunkten 3 skapar allmänt lugn

Gb 3, Shang Guan



Shang Guan

Gallblåsemeridianen representerar frustration

Ma 1, Cheng Qi



Cheng Qi

Magmeridianen representerar rädsla

Tv 3, Zhong Zhu



Zhong Zhu

Trippelvärmartermeridianen representerar depression.

Inta en behaglig, sittande ställning. För samman alla fingrar på din högra hand (om du är högerhämd). Inventera den negativa känslan du upplever just nu som starkast.

1. Ta ett djupt andetag och håll fingercoronan löst mot karatepunkten (Tu 3). Vid utandning säger du högt **"Jag accepterar mig själv fullt och fast som jag är, trots min känsla av ..."**. Upprepar sammanlagt tre gånger. Markera alltid med ett djupt andetag mellan gångerna.
2. För fingercoronan mot tinningen och håll löst mot tinningspunkten, Gb 3, gallmeridianen. Ta åter ett djupt andetag och upprepa proceduren som ovan. Kan du behålla texten i huvudet, tänker du bara meningen. Ge andningsstöd mellan varje sekvens.
3. För fingercoronan till magpunkten mitt för ögat. Ta åter ett djupt andetag och upprepa texten tre gånger, alltid med en djup andning emellan. Kan du behålla texten i huvudet, tänker du bara meningen.
4. Avsluta genom att flytta fingercoronan till trippelvärmarpunkten. Ta ett djupt andetag mellan upprepningarna och kan du behålla texten i huvudet, tänker du bara meningen.
5. Slappna av och känn efter. Jämför styrkan i känslan på en tiogradig skala och känn in om styrkan i upplevelsen har minskat. Vanligtvis har den sjunkit till kanske halva styrkan mot förut.
6. Kör om proceduren med textändringen till: **"Jag accepterar mig själv fullt och fast som jag är, trots att jag fortfarande har känslan kvar"**.

Vad händer under arbetets gång?

Traumatiska (chockartade) upplevelser kan ristas in i hjärnans osynliga CD-skiva på minst fem olika platser. Dessa platser representerar våra fem sinnen: syn, hörsel, känsel, smak och lukt. Följden blir att när man upplever likande händelser senare i livet, återskaps likartade reaktioner som första gångens upplevelse har genererat. Känslan kan utlösas av inlagrade minnesbilder, var för sig, eller i kombination med varandra.

Dessa upplevelser som alltid utlöser identiska reaktioner, återkommer med tiden oftare och oftare och tilltar i styrka och intensitet vid varje tillfälle. Med hjälp av TFT kan man bryta den negativa påverkan, om man genast vid upplevelsen arbetar bort känslan enligt anvisningarna. Arbetet ligger hos aktiventen i vardagen, där dessa upplevelser kommer upp. Principiellt kan alla negativa känslor bearbetas på detta sätt. Den i särklass viktigaste förberedelsen är regelbunden andningsträning (bukandning) – förslagsvis i **psoasställning**. Lägg in träningen innan frukost – 10 minuter på morgonen och 10 minuter på kvällen innan sängdags.

Den föreslagna träningen ger muskulär avslappning över hela kroppen, syresätter vävnader, stimulerar till utsöndring av koldioxid och sänker den allmänna stressnivån. Kvällsträningen ger på sikt bättre sömn med alla fördelar detta innebär.

När du kört igenom punkt 6, alltid med en djup andning mellan sekvenserna, slappnar du åter av och känner efter. Har känslan försvunnit helt eller finns det en rest av känslan kvar?

a) Finns det kvar en rest av känslan, upprepa proceduren en gång till med textändringen till **”Jag accepterar mig själv fullt och fast som jag är, trots min motvilja att släppa känslan”** och slappna åter av när du är färdig. Kom ihåg att alltid stödja med djupandningen mellan sekvenserna. Nu är känslan i ett neutralt läge.

b) När känslan är helt borta för tillfället, är det dags att avsluta med en positiv affirmation. **”Jag väjer att känna harmoni nästa gång jag upplever denna känsla”**. Genomför sekvenserna på samma sätt som förut, alltid med en djupandning emellan. Avsluta för denna gång. Upprepa proceduren tills kroppen har accepterat din träning.

Emellertid kan det vara möjligt att känslan ändrar karaktär under behandlingen. Man kanske börjar arbeta med ont i nacken och efter första omgången avtar det onda i nacken och plötslig huvudvärk uppstår. Lägg nu fokus på huvudvärken andra omgången du arbetar. Efter genomförd sekvens upplever man att huvudvärken försvinner och omvandlas till rädsla i maggropen. Nu fokuserar man helt på rädslan som är grundorsaken till förutnämnda upplevelser. Arbeta bort känslan och avsluta med en positiv affirmation. Det är viktigt att komma ihåg att man inte kan tvinga kroppen med intellektets hjälp att acceptera TFT.