

Przełomowa metoda, która otworzy  
twoje serce i odmieni życie

POZNAJ  
SEKRET OBFITOŚCI:  
MIŁOŚCI, PIENIĘDZY  
I ZDROWIA



**KOD  
SERCA**

**Dr BRADLEY NELSON**

*Autor Kodu emocji i Kodu ciała*

oraz **JEAN NELSON**

Przedmowa **TONY ROBBINS**

G A L A K T Y K A

z prostych, samodzielnych, holistycznych i integracyjnych metod. Mur wokół serca stanowi istotną blokadę w procesie uzdrawiania u wielu osób... Przeczytaj *Kod serca*, aby dowiedzieć się, czy ty lub ktoś z twoich bliskich jesteście nim dotknięci – i jak można go rozebrać dzięki tej książce.

– W. LEE COWDEN, MD, MD(H),  
przewodniczący rady naukowej  
Academy of Comprehensive Integrative Medicine

Doktor Brad nie tylko zrobił to ponownie – poszedł jeszcze dalej i głębiej niż kiedykolwiek wcześniej. Stworzył nową jakość. *Kod serca* pomoże wielu osobom przemienić swoje życie – od lęku do miłości, od nieustannych wyzwań zdrowotnych do coraz lepszego zdrowia!

– ALEXANDER LOYD, PhD, ND,  
autor międzynarodowych bestsellerów „New York Timesa”

*Kod serca* prezentuje przekonujące ramy pomagające zrozumieć zależności między traumą emocjonalną a zdrowiem fizycznym. Koncepcja muru wokół serca autorstwa dr. Bradleya Nelsona wnosi istotny wkład w refleksję nad tym, jak nierozwiązane doświadczenia emocjonalne mogą manifestować się w ciele, co współgra ze współczesnymi perspektywami medycyny wibracyjnej i terapii dźwiękiem. To wartościowe źródło dla klinicystów i badaczy zajmujących się integracyjnymi modelami uzdrawiania.

– dr JEFFREY THOMPSON,  
założyciel Center for Neuroacoustic Research

Żyjemy w ekscytujących czasach, w których zachodzi wiele zmian i procesów uzdrawiania. Najcenniejsze w tym wszystkim jest otwieranie serc na głębszą miłość, połączenie, wewnętrzny pokój i nową obfitość wyższych wibracji, oferowanych nam zgodnie z boskim planem. Uwolnienie muru wokół serca opisane w *Kodzie serca* jest dokładnie tym potężnym kluczem, którego dziś najbardziej potrzebujemy. Doktor Bradley Nelson uczy w niezwykle współczujący, skuteczny, a zarazem prosty sposób, jak rozwijać się i przygotować na kolejny poziom świadomości, który czeka nas wszystkich. Poruszająca i zmieniająca życie lektura – polecam każdemu!

– dr SUSANNE HUFNAGEL, Niemcy

Przełomowa metoda, która otworzy  
twoje serce i odmieni życie

# KOD SERCA

**Dr BRADLEY NELSON**

*Autor Kodu emocji i Kodu ciała*

oraz **JEAN NELSON**

Przedmowa **TONY ROBBINS**

Przekład:  
Katarzyna Babicz

**G A L A K T Y K A**

Niniejsza książka zawiera porady oraz informacje dotyczące zdrowia i opieki zdrowotnej. Powinna być traktowana jako uzupełnienie, a nie zastępstwo konsultacji z lekarzem, psychoterapeutą czy innym wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia. Jeśli wiesz albo podejrzewasz, że cierpisz z powodu jakiegoś problemu zdrowotnego, wskazane jest, abyś zasięgnął porady lekarza, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program zdrowotny na własną rękę. Wszelkie decyzje zdrowotne powinny być podejmowane w porozumieniu z lekarzem.

Choć autorzy i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, jak również za skutki stosowania porad zawartych w niniejszej książce. Autorzy i wydawca nie mieli też zamiaru nikogo obrazić ani przedstawić w złym świetle miejsc i organizacji.

Tytuł wydania oryginalnego:

*The Heart Code*

Text Copyright © 2025 by Bradley Nelson

Published by arrangement with St. Martin's Publishing Group.

All rights reserved.

Opublikowano na podstawie umowy z St. Martin's Publishing Group.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

Wydanie polskie:

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37

tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17

e-mail: [info@galaktyka.com.pl](mailto:info@galaktyka.com.pl); [sekretariat@galaktyka.com.pl](mailto:sekretariat@galaktyka.com.pl)

[www.galaktyka.com.pl](http://www.galaktyka.com.pl)

ISBN: 978-83-8436-004-0

Konsultacja: Marta Kuśpit

Redakcja: Bogumiła Widła, Agnieszka Arciszewska

Korekta: Monika Ulatowska

Redakcja techniczna: Renata Kozłowska

Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Oryginalny projekt okładki: Young Jin Lim

Ilustracje na okładce: logo Discover Healing dzięki uprzejmości Discover Healing;

serce © Technical Tiger/Shutterstock

Adaptacja oryginalnego projektu okładki: Master

Skład: Garamond

Druk i oprawa: Druk-Intro S.A.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana ani w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

## ZASTRZEŻENIE

Kod serca, jako część kodu emocji, jest metodą samopomocową, która często przynosi zauważalne korzyści fizyczne i emocjonalne. Pomimo licznych sukcesów pozostaje podejściem stosunkowo świeżym i nie została jeszcze poddana szeroko zakrojonym badaniom naukowym.

Niniejsza książka nie stanowi porady medycznej ani nie zastępuje profesjonalnej opieki zdrowotnej. Czytelnik powinien konsultować kwestie dotyczące zdrowia ze swoim lekarzem lub licencjonowanym specjalistą medycznym, w szczególności w przypadku istniejących schorzeń bądź przed rozpoczęciem, przerwaniem lub zmianą jakiegokolwiek terapii farmakologicznej. Korzystanie z materiałów zawartych w tej książce odbywa się wyłącznie na własną odpowiedzialność czytelnika.

Treści zawarte w publikacji przeznaczone są wyłącznie do osobistego zastosowania i nie uprawniają do praktykowania jakiegokolwiek formy działalności leczniczej, z wyjątkiem sytuacji prawnie dopuszczalnych. Żadne stwierdzenia zawarte w książce nie mają na celu diagnozowania, leczenia, terapii ani zapobiegania jakiegokolwiek chorobie czy zaburzeniu. W przypadku konkretnych problemów zdrowotnych należy skonsultować się z wykwalifikowanym lekarzem. Autor oraz wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki uboczne, bezpośrednie lub pośrednie, wynikające z wykorzystania przedstawionych informacji.

Zamieszczone w tej książce historie oparte na rzeczywistych wydarzeniach zostały udostępnione za zgodą zainteresowanych osób. W niektórych przypadkach zmieniono imiona oraz dane umożliwiające identyfikację w celu ochrony prywatności. Opisy te bazują na osobistych doświadczeniach związanych z kodem emocji, w tym z kodem serca, i mają na celu zilustrowanie potencjału tej metody. Każda osoba ponosi odpowiedzialność za własny proces uzdrawiania oraz jego rezultaty.

Ani test mięśniowy, ani test wahadła, ani korzystanie z wahadła opisane w tej książce nie powinny być wykorzystywane do diagnozowania obecności lub braku jakiegokolwiek schorzenia czy stanu medyczne-

go, psychicznego czy emocjonalnego. Rezultaty pracy z wykorzystaniem opisanych narzędzi mogą się różnić w zależności od osoby, a autor oraz wydawca nie gwarantują określonych efektów. Nie udzielają oni żadnych, wyraźnych ani domniemanych, zapewnień co do dokładności treści ani ich przydatności do jakiegokolwiek konkretnego celu oraz wyłączają odpowiedzialność za wszelkie straty lub szkody – zarówno bezpośrednie, jak i pośrednie – wynikające z korzystania z zawartych tu materiałów.

Odwołania do zewnętrznych organizacji, stron internetowych, produktów lub innych zasobów nie stanowią rekomendacji ani poparcia ze strony autora czy wydawcy. Książka udostępniana jest w formie „takiej, jaka jest”, a korzystanie z opisanych w niej technik odbywa się wyłącznie na własne ryzyko użytkownika.

Korzystając z treści tej książki, przyjmujesz pełną odpowiedzialność za swoje zdrowie i dobrostan. Jak w przypadku każdej metody pracy z uzdrawianiem, rezultaty zależą od wielu czynników, w tym od indywidualnych okoliczności oraz sposobu zastosowania opisanych praktyk.

# SPIS TREŚCI

Przedmowa (Tony Robbins)	13
Zaproszenie	15

## CZĘŚĆ I. WITAJ W ERZE SERCA

1. Serce: Postrzegane dawniej i współcześnie	19
2. Emocjonalny bagaż	41
3. Rozmowa z podświadomością	55
4. Uwalnianie uwięzionych emocji	75
5. Odkrycie muru wokół serca	115
6. Czy masz mur wokół serca?	129

## CZĘŚĆ II. PRAWDZIWE HISTORIE UZDROWIEŃ

7. Zdrowie	145
8. Obfitość	169
9. Odzyskanie wolności i odkrycie siebie na nowo	197
10. Historie o miłości	225
11. Historie zwierząt	247

## CZĘŚĆ III. NADCHODZI NOWY ŚWIAT

12. Serce i miłość bezwarunkowa	275
13. Ostoja miłości	291
Słowniczek emocji	303
Odsyłacze i materiały dodatkowe	313
Podziękowania	329
O autorach	331
Indeks	335

Ciało w niezwykle sposób odzwierciedla to, co przeżywamy wewnątrz. Uwięzione emocje często kotwiczą się w miejscach odzwierciedlających dźwigany przez nas emocjonalny ciężar. Rozpoznanie tych powiązań może pomóc zrozumieć, dlaczego pewne obszary są bardziej podatne na gromadzenie energii – i stać się pierwszym krokiem do jej uwolnienia oraz odzyskania równowagi zarówno fizycznej, jak i emocjonalnej.

### EMOCJE POZYTYWNE I NEGATYWNE

Emocje zwykle dzieli się na pozytywne i negatywne, co nie oznacza, że te drugie są w swojej istocie „złe”. Negatywne emocje – takie jak strach, smutek czy złość – pełnią niezmiernie ważną funkcję. Informują, że coś w nas lub w naszym otoczeniu wymaga uwagi. Jednak gdy nie zostaną w pełni przeżyte i uwolnione, mogą pozostać w ciele jako uwięziona, obciążająca energia.

Z kolei emocje pozytywne – miłość, wdzięczność, radość – sprzyjają procesom zdrowienia i dobrostanowi. Zwiększają naszą częstotliwość energetyczną i wprowadzają w organizmie harmonię. Kiedy jesteśmy w stanie miłości lub spokoju, energia przepływa swobodnie, wspierając równowagę na poziomie emocjonalnym i fizycznym.

## KONSEKWENCJE UWIEŻIONYCH EMOCJI: PODWÓJNY WPŁYW

Uwięzione emocje oddziałują na dwa powiązane ze sobą obszary naszego życia – na ciało fizyczne oraz na emocjonalny krajobraz naszego świata. Nie tylko zaburzają naturalną równowagę organizmu, ale też wpływają na to, jak odbieramy i przeżywamy codzienność. Przyjrzyjmy się zatem bliżej tym dwóm aspektom.

### SFERA FIZYCZNA

Pierwszy obszar dotyczy wpływu uwięzionych emocji na pole energetyczne ciała. W konsekwencji uwięzienia emocji zakłócony zostaje naturalny przepływ energii w organizmie. Takie nieprawidłowości objawiają się na kilka sposobów:

## **Zakłócenie przepływu energii**

Uwięziona emocja może utrudniać swobodny przepływ energii przez kluczowe układy organizmu. Taka blokada wpływa na funkcjonowanie meridianów energetycznych, a do pewnego stopnia również na krążenie krwi i przepływ limfy. Z czasem kształtuje się więc podatny grunt dla rozwoju różnorodnych dolegliwości.

## **Ból fizyczny**

Z naszych obserwacji wynika, że nawet do 90 procent objawów bólowych ma podłoże emocjonalne. Może wydawać się to zaskakujące, ale ten wzorzec wielokrotnie potwierdził się w naszej praktyce klinicznej. Ból jest jedną z najczęstszych form manifestacji uwięzionych emocji.

## **Oslabienie odporności organizmu**

Wpływ uwięzionych emocji nie ogranicza się jedynie do miejscowego bólu – mogą one osłabiać ogólną odporność organizmu, nadwątlać jego siły witalne. Sprawiają, że staje się on bardziej podatny na zmęczenie, infekcje czy zaburzenia równowagi, ponieważ musi funkcjonować pod obciążeniem tych energetycznych blokad.

## **Stres w tkankach i narządach**

Uwięzione emocje mogą wpływać na określone tkanki, narządy czy gruczoły, zakłócając ich naturalną pracę. Wibracja uwięzionej emocji potrafi zaburzać funkcje fizjologiczne danego układu, co często prowadzi do długotrwałych problemów zdrowotnych, na które standardowe metody leczenia nie zawsze przynoszą odpowiedź. Za przykład może posłużyć przypadek pacjentki borykającej się z wieloletnią przewlekłą migreną. Próbowano wielu terapii, jednak żadna nie przynosiła trwałej poprawy. Dzięki zastosowaniu kodu emocji odkryliśmy u niej uwięzione emocje frustracji i strachu zlokalizowane w obrębie szyi i głowy. Po ich uwolnieniu migreny ustąpiły natychmiast – i nie powróciły – co pokazuje głębokie powiązanie między energią emocjonalną a objawami fizycznymi.

## SFERA EMOCJONALNA

Choć uwięzione emocje wywołują zakłócenia w polu energetycznym ciała, ich wpływ wykracza daleko poza domenę fizyczności i przenika subtelną sferę naszych przeżyć oraz sposobu postrzegania świata. Każda uwięziona emocja może działać jak magnes, przyciągając podobne wibracje, co prowadzi do rozlicznych charakterystycznych konsekwencji na polu emocjonalnym.

### **Powracające wzorce emocjonalne**

Kiedy uwięzione emocje utrzymują się w twoim polu energetycznym, z większą łatwością przychodzi ci ponowne przeżywanie tego samego uczucia – nawet w sytuacjach, które nie mają z nim bezpośredniego związku. Z czasem takie powtarzające się reakcje mogą subtelnie wpływać na osobowość i codzienne zachowania. Na przykład osoba z uwięzioną emocją odrzucenia będzie szczególnie wrażliwa i podatna na wymaginowane afronty, nawet jeśli w rzeczywistości do takich nie dochodzi.

### **Zwiększona reaktywność emocjonalna**

Uwięzione emocje nie tylko trwają w tobie – wzmacniają one również twoje reakcje na codzienne zdarzenia. Osoba, która nosi w sobie uwięzioną emocję strachu, z dużym prawdopodobieństwem będzie reagować paniką na sytuacje wymagające zachowania pewności siebie, ponieważ uwięziona w niej energetyczna wibracja stale potęguje stan niepewności i wątpliwości.

Takie wzmocnienie nie jest twoją winą ani wadą charakteru – to naturalny efekt rezonansu. Gdy bieżące doświadczenia „brzmiały” podobnie jak emocje zapisane w ciele, reakcje nakładają się i wzmacniają. Niczym kamerton, który zaczyna drgać intensywniej, kiedy usłyszysz własny ton, tak i twój system emocjonalny reaguje mocniej, gdy życie stawia cię w sytuacji rezonującej z uwięzioną emocją.

### **Zniekształcone postrzeganie**

Uwięzione emocje wpływają nie tylko na twoje reakcje, ale również na sposób, w jaki patrzysz na siebie i innych. Mogą skłaniać do pochopnych wniosków, nadmiernych reakcji lub niewłaściwych interpretacji sytuacji,

co często prowadzi do nieporozumień, konfliktów lub poczucia niewystarczalności.

### **Sabotaż relacji**

Twoja energia emocjonalna oddziałuje bezpośrednio na relacje, jakie tworzysz z innymi. Odwołam się do przykładu pacjentki zmagającej się z się z poczuciem porzucenia, które wykształciło w niej tendencję do odsuwania się od innych, zanim więź zdążyła się pogłębić. Wydawało jej się, że w ten sposób chroni siebie, ale u źródła takiego zachowania leżała uwięziona emocja odrzucenia z dzieciństwa. Po jej uwolnieniu spojrzenie pacjentki na relacje się zmieniło, a ona sama zaczęła budować więzi trwalsze i bardziej satysfakcjonujące.

## **UZDROWICIELSKA MOC UWALNIANIA EMOCJI**

Kiedy uwięzione emocje zostają rozpoznane i uwolnione, ich negatywny wpływ na ciało i umysł zaczyna stopniowo zanikać. Na poziomie fizycznym organizm odzyskuje naturalny przepływ energii, co pozwala narządom, gruczołom i tkankom współdziałać w większej harmonii. W rezultacie najczęściej ustępują przewlekłe dolegliwości, a ciało odzyskuje swoją wrodzoną zdolność do regeneracji i zdrowienia.

Na poziomie emocjonalnym uwolnienie uwięzionych emocji przynosi klarowność i spokój, zmniejsza skłonność do nadmiernych reakcji i przywraca równowagę. Odczuwamy większą lekkość ciała, relacje stają się bardziej autentyczne, a do życia powraca utracone poczucie spokoju.

Uwalnianie uwięzionych emocji nie tylko usuwa blokady – przywraca też kontakt z twoim autentycznym „ja”. Bariery, które wcześniej ograniczały zdolność do kochania, zaufania i rozwoju, często ustępują, otwierając przestrzeń na głębszą radość i większą wolność w codziennym życiu.

Odnosząc się do tych uwięzionych w ciele emocjonalnych obciążeń, wspierasz nie tylko własne zdrowie fizyczne, lecz także tworzysz przestrzeń dla emocjonalnej klarowności, duchowego uporządkowania oraz pełniejszych więzi z innymi. To proces transformujący, oferujący życie w równowadze, harmonii i prawdziwym dobrostanie.

## PODSUMOWANIE

W tym rozdziale przyjrzelśmy się emocjom jako dynamicznym siłom energetycznym, które mocno wpływają na nasze zdrowie, relacje i poczucie własnej tożsamości. Gdy emocjonalna pętla nie zostaje należycie domknięta na skutek unikania, przeciążenia bądź nadmiernego wzmacniania przeżywanych emocji – energia ta może zostać uwięziona w ciele, tworząc zaburzenia odczuwalne na wielu poziomach.

Zrozumienie natury uwięzionych emocji pozwoli teraz spojrzeć na ich wpływ na serce – nie tylko jako narząd fizyczny, ale jako również jako ośrodek miłości, intuicji i więzi. Gdy warstwy emocjonalnej energii tworzą to, co nazywamy murem wokół serca, powstaje bariera, która chroni, ale jednocześnie izoluje, co tłumaczy, dlaczego wielu z nas odczuwa trudność pełnego dawania i przyjmowania miłości.

Proces uzdrawiania emocjonalnego jest głęboko osobisty, a jednocześnie może być niezwykle transformujący. W kolejnych rozdziałach poznasz skuteczne narzędzia, które pomogą ci uwolnić te uwięzione energie i odzyskać pełnię potencjału własnego serca. Prawdziwe uzdrowienie jest w zasięgu ręki – zaczyna się od zrozumienia własnego emocjonalnego krajobrazu.

W następnym rozdziale przyjrzymy się temu, jak komunikować się z podświadomością, aby dotrzeć do informacji, które przechowuje ona na temat twoich uwięzionych emocji.

## ROZDZIAŁ 3

# ROZMOWA Z PODŚWIADOMOŚCIĄ

Dopóki nie uświadomisz sobie  
nieuświadomionego, będzie ono sterować  
twoim życiem, a ty nazwiesz to losem.

- CARL JUNG

## UKRYTY GENIUSZ W TOBIE

Czy zdarzyło ci się kiedyś zatrzymać choć na moment i zastanowić, co sprawia, że twoje serce uderza rytmicznie, płuca pracują bez przerwy, a układ odpornościowy reaguje, zanim jeszcze zdążysz o tym pomyśleć? Za tym cichym, nieustannie operującym mechanizmem stoi twoja podświadomość.

Podświadomość nie tylko podtrzymuje funkcje życiowe. To także przestrzeń, w której zapisane są wszystkie twoje doświadczenia, wspomnienia i emocje – również te, których świadomie już nie pamiętasz. To repozytorium przekonań nabytych na przestrzeni życia, które dyskretnie, choć nieustannie wpływają na to, jak odczuwasz i reagujesz, a także jak budujesz relacje.

Ta część umysłu towarzyszy ci w każdym przeżyciu. Zachowuje to, co świadomość dawno odsunęła, i w subtelny sposób kształtuje twoje zachowania, zdrowie oraz równowagę emocjonalną – często bez twojej świadomej wiedzy. Podświadomość nie jest wszak jedynie ukrytym systemem działającym w tle. To jeden z twoich najważniejszych sprzymierzeńców.

W tym rozdziale przeczytasz, jak zacząć słuchać swojej podświadomości, jak zadawać jej pytania oraz jak pozwolić jej prowadzić cię ku trwałemu uzdrowianiu.

Podczas gdy świadomy umysł podejmuje codzienne decyzje, podświadomość po cichu kieruje całym organizmem – reguluje pracę serca, trawie-

nie, gospodarkę hormonalną i wszelkie procesy regeneracji oraz uzdrawiania zachodzące w ciele. Nieustannie pracuje, by cię chronić i przywracać równowagę, nawet jeśli nie zdajesz sobie z tego sprawy. Dlatego tak ważna jest umiejętność komunikowania się z nią, ponieważ to ona wie, gdzie doszło do zaburzeń i jak przywrócić organizm do stanu harmonii.

Szacuje się, że podświadomość ma nawet milion razy większą moc przetwarzania informacji niż świadomość. Podczas gdy świadomy umysł odpowiada za logikę, analizę i krótkoterminowe zadania, podświadomość stanowi przepastny rezerwuar, w którym zawierają się nawyki, instynkty i mechanizmy samouzdrawiania. Z tego też powodu próby rozwiązywania emocjonalnych czy fizycznych trudności wyłącznie na poziomie świadomym często okazują się niewystarczające. To podświadomość przechowuje klucze do głębokiej i trwałej przemiany.

Wyobraź sobie, że w swoim wnętrzu skrywasz przepastną bibliotekę, w której zawarte są odpowiedzi na wszystkie twoje fizyczne i emocjonalne trudności: co je wywołało, kiedy się rozpoczęły i czego twoje ciało potrzebuje, by się od nich uwolnić. Tym właśnie jest twoja podświadomość.

A kiedy nauczysz się zadawać właściwe pytania, zaczniesz otrzymywać właściwe odpowiedzi – takie, które poprowadzą cię do głębokiej i trwałej przemiany.

## **ŚWIADOMOŚĆ A PODŚWIADOMOŚĆ: DWA ODMIENNE ZADANIA**

Świadomy umysł to przestrzeń, w której myślisz, planujesz i podejmujesz decyzje. Skupia się na tym, co tu i teraz – na tym, co bezpośrednio przed tobą.

Podświadomość działa dużo głębiej, prawie niewidocznie. Pamięta wszystko, przechowuje energię emocji i pomaga utrzymać równowagę w ciele – nawet wtedy, gdy nie zdajesz sobie sprawy z jej działania.

Jeśli życie porównać do podróży samochodem, świadomy umysł trzyma kierownicę. Podświadomość natomiast kontroluje silnik, poziom paliwa i czuwa, aby wszystko działało sprawnie.

## DLACZEGO UWIĘZIONE EMOCJE MAJĄ ZNACZENIE

Twoja podświadomość nie tylko pamięta emocjonalne doświadczenia – przechowuje również energię tych emocji.

Gdy emocje ulegą zablokowaniu w ciele, mogą zaburzać jego prawidłowe funkcjonowanie. Osłabiają odporność, sprzyjają przewlekłym dolegliwościom bólowym i zakłócają pracę narządów oraz tkanek.

Na szczęście podświadomość dokładnie wie, co leży u źródła tych zaburzeń – i jak je uwolnić.

W trakcie mojej kilkudziesięcioletniej praktyki wielokrotnie obserwowałem konsekwencje zdrowotne, jakie niosły ze sobą uwięzione emocje. W licznych przypadkach to one właśnie odgrywały istotną rolę w chorobach i dolegliwościach moich pacjentów – a niekiedy okazywały się ich główną przyczyną. Poniżej wymieniam przykłady chorób i zaburzeń, z którymi się do mnie zgłaszano, a w których – jak się okazało – istotnym elementem przyczyniającym były właśnie zablokowane emocje:

ADD/ADHD	Bóle stawów	Lęki nocne
Alergie	Bóle w klatce piersiowej	Lęki społeczne
Astma urojeniowa	Choroba	Łokieć tenisisty
Ataki paniki	Leśniowskiego-	Migrena
Autyzm	-Crohna	Myśli samobójcze
Bezpłodność	Choroba Parkinsona	Nerwobóle
Bezsensowność	Choroby	Niska samoocena
Bóle barku	autoimmunologiczne	Nowotwory
Bóle bioder	Cukrzyca	Objaw Bella*
Bóle głowy	Depresja	Problemy w nauce
Bóle kolana	Dysleksja	Problemy z tarczą
Bóle oczu	Fibromialgia	Problemy z wagą
Bóle odcinka	Fobie	Problemy z zatokami
łędźwiowego	Hipoglikemia	Przepuklina
Bóle odcinka szyjnego	Impotencja	rozworu
Bóle pleców	Koszmary senne	przełykowego

\* Opisany przez Charlesa Bella objaw charakterystyczny dla samoistnego porażenia nerwu twarzowego (porażenia Bella), polegający na tym, że na skutek niedowładu mięśnia okrężnego oka nie jest możliwe całkowite zamknięcie szpary powiekowej, przez co można zaobserwować niewidoczny w normalnych warunkach, fizjologiczny współruch uniesienia gałki ocznej ku górze i nieco na zewnątrz (przyp. tłum.).

Schorzenia immunologiczne	Zaburzenia afektywne dwubiegunowe	Zespół chronicznego zmęczenia
Stwardnienie rozsiane	Zaburzenia funkcji seksualnych	Zespół cieśni nadgarstka
Toczeń rumieniowaty układowy	Zaburzenia lękowe	Zespół jelita drażliwego
Uzależnienia	Zaburzenia odżywiania	Zespół stresu pourazowego
Wewnętrzny sabotaż	Zapalenie okrężnicy	Zgaga
	Zaparcia	

Te dolegliwości stanowią jedynie niewielki wycinek form, w jakich uwięzione emocje potrafią manifestować się w naszym życiu – zarówno na poziomie fizycznym, jak i emocjonalnym. Nie twierdzę, że uwolnienie takich emocji jest remedium na całe zło, jednak może stanowić niezwykle wartościowy element holistycznego podejścia do zdrowia. Kiedy zajmujemy się emocjonalnymi energiami współtworzącymi chorobę, tworzymy przestrzeń, w której ciało może skuteczniej się regenerować i odzyskiwać równowagę.

Zrozumienie, w jaki sposób podświadomość przechowuje emocje i wpływa na ich energię, jest pierwszym krokiem do pracy nad tymi blokadami. Współpracując z podświadomością, możesz uwalniać uwięzione emocje i rozbijać mur wokół serca, a w konsekwencji przywracać utraconą harmonię emocjonalną i fizyczną. W kolejnym kroku przyjrzymy się, w jaki sposób skutecznie dotrzeć do tej potężnej części umysłu, by rozpoznać i uwolnić ukryte bariery stojące na twojej drodze do zdrowia i dobrostanu.

## DOSTĘP DO PODŚWIADOMOŚCI

Pamiętam moment z zajęć neurologii na studiach chiropraktycznych, kiedy wykładowca, opowiadając o mózgu, określił go mianem niezwykle potężnego komputera.

W tamtym czasie miałem już na koncie jakieś siedem lat pracy w zawodzie programisty, dlatego to porównanie z miejsca mnie zaciekało i skłoniło do refleksji. Zacząłem stawiać sobie pytania. Czy kiedykolwiek nauczymy się docierać do informacji przechowywanych przez umysł? Czy powstanie technologia, która pozwoli zadawać temu systemowi pytania i otrzymywać odpowiedzi? Gdyby faktycznie było to możliwe, mielibyśmy

bezwzględnie najlepsze narzędzie do zrozumienia procesów zachodzących w ciele. Pomyślałem wtedy, że może za 200 czy 300 lat osiągniemy ten etap.

Nie miałem wówczas bladego pojęcia, że właśnie tym torem potoczy się moja zawodowa ścieżka. Że poświęcę się poszukiwaniu sposobów nawiązywania kontaktu z podświadomością, korzystania z jej ogromnej inteligencji i docierania do pierwotnych przyczyn bólu, chorób i zaburzeń, z którymi zmagali się moi pacjenci.

Kiedy rozpocząłem prywatną praktykę, byłem otwarty na wszystko, co mogło pomóc pacjentom. Nie miało znaczenia, czy dana metoda mieściła się w ramach medycyny zachodniej, czy wykraczała poza obowiązujące standardy. Liczyło się jedno: pomaganie w sposób jak najgłębszy i najskuteczniejszy, dowiadywanie się, co naprawdę stoi za dolegliwościami, i usuwanie przyczyn tak szybko i trwale, jak to tylko możliwe.

#### MOC PROSZENIA O POMOC

Już w pierwszych miesiącach pracy z pacjentami zauważyłem, że krótka, cicha prośba o przewodnictwo przynosi realną różnicę. Przed rozpoczęciem sesji dawałem sobie moment na zatrzymanie, skierowanie myśli ku górze i zwrócenie się do Boga z prośbą o poprowadzenie. Był to gest intymny, prosty i szczerzy. Wierzyłem – i wciąż wierzę – że słowa „Proście, a będzie wam dane” kryją w sobie praktyczną prawdę.

Wielokrotnie rozmawialiśmy na ten temat z Jean, podkreślając, jak istotne jest otrzymywanie odpowiedzi z najwyższego źródła. Interesowała nas wyłącznie prawda – bez złudzeń ani autosugestii. Dlatego do dziś każdą sesję rozpoczynamy krótką prośbą o pomoc i opieramy się na subtelny prowadzeniu, które z niej wynika. Praktykę tę polecamy każdej osobie uczącej się pracy z emocjami. Uważamy bowiem, że zadanie uzdrowiciela polega przede wszystkim na odegraniu roli pośrednika – kogoś, kto otwiera przestrzeń na działanie wyższej siły wobec człowieka potrzebującego wsparcia.

Zwyczaj ten pojawił się w dniu, w którym przyjąłem pierwszego pacjenta we własnym gabinecie. Nigdy nie zapomnę tej sceny. Stał przede mną potężny mężczyzna, mierzący ponad 180 centymetrów wzrostu i ważący około 135 kilogramów. Płakał z bólu. Przez ułamek sekundy poczułem

ogarniającą mnie falę wątpliwości. Skąd miałem wiedzieć, czego naprawdę potrzebuje? Jak zrobić dla niego dokładnie to, czego jego ciało domaga się tu i teraz? Moje rozterki nie wynikały z braku przygotowania – miałem już solidne wykształcenie i doświadczenie – ale jego cierpienie domagało się precyzji działania. W myślach poprosiłem o pomoc. Nie wydarzyło się nic spektakularnego. Nie było wizji, głosów, nagłych objawień. A jednak znalazłem rozwiązanie i potrafiłem mu ulżyć. Od tamtej pory ta cicha prośba stała się nieodłączną częścią mojej pracy – i nadal jest praktyką, którą szczerze polecam.

Zdarzało się, że odpowiedzi spływały na mnie niczym błysk olśnienia – krótkie, zaskakujące chwile, dające zrozumienie i skłaniające, by w nowy sposób spojrzeć na problem pacjenta. Te momenty przypominały układanie puzzli: pojedynczy element nagle trafiał na swoje miejsce.

Z biegiem lat proces uzdrawiania zaczął się naturalnie upraszczać. Przeszliśmy rozbudowywać go ponad potrzebę. Zaczęliśmy dostrzegać zależności między układami ciała, związki energetyczne i blokady zaburzające naturalne funkcjonowanie organizmu. Każdy nowy wgląd pogłębiał nasz podziw dla sposobu, w jaki ciało łączy w sobie złożoność z przejrzystą prostotą. W miarę jak rozwijała się nasza praktyka, coraz wyraźniej widzieliśmy, że to prowadzenie współgra z innym, równie istotnym sprzymierzeńcem – podświadomością pacjenta. Zachodziło między nimi subtelne porozumienie tworzące pomost między intuicyjną mądrością ciała a inspiracją, która przychodzi spoza codziennego doświadczenia.

### **Twoja podświadomość jest gotowa ci pomóc**

Podświadomość nie tylko przechowuje pamięć o każdym etapie twojego życia – rozpoznaje również czynniki zakłócające twoje zdrowie na różnych poziomach i wie, w jakim kierunku należy podążyć, by mogło nastąpić uleczenie.

Praca z podświadomością nie polega na próbie jej kontrolowania czy wydawania poleceń. Sedno stanowi słuchanie. Kiedy postawisz precyzyjne pytania w spokojny, uważny sposób, podświadomość wskaże ci, co takiego można z ciałem uwolnić i kiedy ujawni się na to gotowość.

Z czasem staje się najlepszym partnerem w procesie uzdrawiania: szczerym, bezpośrednim i działającym zawsze w twoim interesie.

**Podążanie za wskazówkami:** Kontakt z podświadomością przypomina uchYLENIE OKNA DO WEWNĘTRZNEGO ŚWIATA CIAŁA. Stopniowo zaczynasz dostrzegać źródła bólu, zmęczenia czy emocjonalnego napięcia – nierzadko związane z doświadczeniami, które dawno uleciały już ze świadomej pamięci. Na przykład osoba od lat zmagająca się z niewytłumaczalnym bólem w klatce piersiowej może odkryć, że stoi za nim dawna, nieprzepracowana emocja porzucenia. Kiedy ta zostanie rozpoznana i uwolniona, ciało zyskuje przestrzeń, by wejść w proces uzdrowienia.

**Wsluchiwanie się w kolejny krok:** Po nawiązaniu kontaktu podświadomość nie tylko wskazuje przyczynę – prowadzi cię również dalej. Nie przytłacza jednak nadmiarem informacji. Odsłoni przed tobą to, na co jesteś gotów, w takim tempie, jakie możesz wytrzymać. Krok po kroku, z delikatnością i we właściwej kolejności.

**Uwalnianie tego, co skrywa serce:** Podświadomość dokładnie wie, z czego uformował się mur wokół twojego serca – jakie emocje go tworzą, kiedy powstały i w jakich okolicznościach zostały uwięzione. Gdy nauczysz się zadawać trafne pytania i wsluchiwać się w odpowiedzi, możesz zacząć usuwać te nawarstwione blokady. Jedna emocja po drugiej. Z każdym uwolnieniem serce staje się lżejsze, jakby odzyskiwało przestrzeń do swobodnego oddechu. Dzięki temu otwierasz się na głębszą więź ze sobą i innymi, na spokojniejszą obecność, większą bliskość i bardziej naturalny przepływ miłości.

### **Zaufaj procesowi**

Twoja podświadomość nie będzie cię okłamywać. Nie kieruje nią strach, ego ani logika – przekazuje po prostu prawdę taką, jaka jest.

Gdy komunikujesz się z nią za pośrednictwem takich metod jak test mięśniowy, test wahadła czy praca z wahadłem, podświadomość udziela jasnych odpowiedzi zakorzenionych w twojej wewnętrznej mądrości. A kiedy zaczniesz z nią współpracować, niejednokrotnie zdziwisz się, jak szybko i precyzyjnie udziela ci trafnych odpowiedzi i wskazuje właściwy kierunek, w którym należy podążać, by znowu cieszyć się pełnią zdrowia i dobrostanu.

Ta książka trafia prosto w serce – a właśnie tam zaczyna się prawdziwa zmiana. *Kod serca* to coś więcej niż publikacja. To przełom. Doktor Bradley Nelson i jego wspianiała żona Jean dzielą się narzędziami, które pomagają rozebrać emocjonalne obwarowania powstrzymujące cię od lat. Chcesz miłości i prawdziwego połączenia? Twoja droga zaczyna się tutaj. Byłem świadkiem, jak te zasady odmieniają życie i otwierają serca.

**TONY ROBBINS**

autor bestsellerów #1 „New York Timesa” i strateg szczytowej efektywności

Otwarte serce to klucz do wartościowych relacji – inaczej jesteśmy skazani na samotność, nawet jeśli otaczają nas ludzie. *Kod serca* pokazuje, jak bardzo zamykamy się po zranieniach i jak ten „mur” wpływa na nasze wybory, zdrowie i relacje. Autorzy proponują konkretną metodę pracy z emocjami – zamiast analizować, uczyć uwalniać je z ciała. Zawarte tu prawdziwe historie pokazują, że uwięzione emocje nie znikają – one w nas pozostają i wciąż nami sterują. Z książką tą otrzymujesz nie teorię, tylko narzędzie, które możesz sprawdzić na sobie.

**ANNA WENDZIKOWSKA**

dziennikarka, autorka książek, podcasterka

Autor w poruszający sposób ukazuje, jak głęboko ukryte emocje wpływają na nasze życie i relacje. Przystępnie i klarownie prowadzi czytelnika ku zrozumieniu koncepcji „muru wokół serca” oraz jego wpływu na zdolność do kochania i odczuwania radości. To lektura, która inspiruje do otwarcia serca i życia w większej harmonii.

dr **MONIKA CZERSKA**

Wykorzystuję metody dr. Nelsona od wielu lat i nie przestają mnie zachwycać efekty tej pracy i wspianiale zmiany w życiu moich klientów. *Kod serca* jest jak kolejny poziom wtajemniczenia. Książka ta pomaga uświadomić sobie, że każdy nasz wybór jest aktem tworzenia. Z poziomu wolnej woli jesteśmy twórcami swojego życia. Nawet w chwilach niepewności mamy zdolność wybierania miłości zamiast lęku i kierowania się sercem. Doktor Nelson przypomina, że prawdziwe uzdrawianie zaczyna się od uważnego słuchania siebie. To inspirująca lektura dla każdego, kto chce żyć z otwartym sercem.

**MARTA KUŚPIT**

terapeutka holistyczna i ekspertka kodu emocji

ISBN 978-83-8436-004-0



www.galaktyka.com.pl