

# I

## EMOȚIILE NEREZOLVATE CAPTIVE: EPIDEMIA INVIZIBILĂ

**U**nde am ajunge dacă nu ar exista emoțiile noastre? Dacă am considera, metaforic vorbind, că totalitatea experiențelor noastre reprezintă tapițeria vieții noastre, emoțiile ar fi culorile acesteia.

Într-adevăr, emoțiile dau culoare vieții noastre. Încearcă să îți imaginezi pentru o clipă o lume lipsită de emoții. Bucuria ar lipsi complet din ea. Nimeni nu ar fi vreodată fericit și nu ar da dovadă de bunătate față de semenii săi. Iubirea ar fi inexistentă, la fel ca și celelalte emoții pozitive.

De bună seamă, pe o astfel de planetă imaginară ar lipsi și emoțiile negative. Locuitorii ei nu ar cunoaște tristețea sau mânia, depresia sau durerea. Cu greu am putea numi o astfel de existență: viață. Fără capacitatea de a simți emoțiile de orice fel, viața ar fi redusă la o rutină anostă și cenușie care s-ar succeda între naștere și moarte. De aceea, fii recunoscător pentru emoțiile tale!

Există probabil și emoții pe care le-ai trăit, dar pe care ai fi preferat să nu le fi avut niciodată. Nu există om care să

nu treacă uneori prin perioade dificile. Probabil că ai trăit și tu momentele tale de anxietate, de durere, mânie, frustrare și teamă. Probabil că ai avut perioade de tristețe, poate chiar de depresie, în care prețuirea de sine a fost ca și inexistentă, în care ți-ai pierdut speranțele sau în care ai manifestat alte emoții negative.

Partea cea mai tristă este că o bună parte din aceste emoții negative continuă să îți creeze probleme, chiar dacă le-ai experimentat cu foarte mult timp în urmă. Ele fac acest lucru într-o manieră subtilă, dar foarte dăunătoare. Codul Emoțiilor își propune să descopere aceste emoții refulate (nerezolvate) și să le elibereze o dată pentru totdeauna.

O bună parte din suferința noastră se datorează energiilor emoționale „captive” înlăuntrul nostru. Codul Emoțiilor este o metodă simplă, dar extrem de eficientă, de descoperire și de eliminare a acestor energii captive.

Foarte mulți oameni au descoperit că dacă se eliberează de emoțiile nerezolvate captive, viața lor devine mai sănătoasă și mai fericită. O singură emoție nerezolvată captivă este suficientă pentru a da naștere unor probleme fizice și emoționale mai mari sau mai mici.

Exemplele care urmează sunt preluate din viața reală și ilustrează cum poate conduce eliminarea energiei emoționale captive prin folosirea Codului Emoțiilor la o îmbunătățire subită și adeseori uimitoare a bunăstării fizice și psihice:

*Durerea cumplită de șold a lui Allison a dispărut instantaneu, iar ea a putut dansa în spectacolul din acea noapte...*



*Dorința constantă de sinucidere a Lindei cauzată de depresia sa a dispărut...*

*Anxietatea cronică a lui Jennifer a dispărut, iar ea și-a regăsit încrederea în sine pe care și-o dorise atât de mult timp...*

*Laurie spune că pentru prima oară în viața ei a simțit iubirea pe care i-o poartă Dumnezeu...*

*Sheryl s-a eliberat în sfârșit de mânia ei împotriva fostului ei soț, fapt care i-a permis să cunoască și să stabilească o relație minunată de cuplu cu un bărbat minunat și plin de iubire...*

*După ce l-a ratat de mai multe ori, Julia și-a luat în sfârșit examenul de grefier...*

*Durerea la picior i-a dispărut lui Laurie, iar ea nu a mai șchiopătat...*

*Alergiile lui Connie au dispărut...*

*Resentimentul pe care Neil i l-a purtat timp de doi ani șefului său a dispărut...*

*Yolaunda a slăbit în sfârșit, după ce s-a luptat ani de zile cu greutatea ei...*

*Bulimia lui Joan a dispărut într-o săptămână...*

*Vederea lui Tom s-a îmbunătățit...*

*Durerea de umăr a lui Jim a dispărut...*

*Sindromul tunelului carpian al lui Mindy a dispărut...*

*Durerea de genunchi a lui Sandy a dispărut instantaneu, deși aceasta fusese la trei medici pentru a și-o trata, fără niciun rezultat însă...*

*Dorința constantă de sinucidere a Lindei cauzată de depresia sa a dispărut...*

*Anxietatea cronică a lui Jennifer a dispărut, iar ea și-a regăsit încrederea în sine pe care și-o dorise atât de mult timp...*

*Laurie spune că pentru prima oară în viața ei a simțit iubirea pe care i-o poartă Dumnezeu...*

*Sheryl s-a eliberat în sfârșit de mânia ei împotriva fostului ei soț, fapt care i-a permis să cunoască și să stabilească o relație minunată de cuplu cu un bărbat minunat și plin de iubire...*

*După ce l-a ratat de mai multe ori, Julia și-a luat în sfârșit examenul de grefier...*

*Durerea la picior i-a dispărut lui Laurie, iar ea nu a mai șchiopătat...*

*Alergiile lui Connie au dispărut...*

*Resentimentul pe care Neil i l-a purtat timp de doi ani șefului său a dispărut...*

*Yolaunda a slăbit în sfârșit, după ce s-a luptat ani de zile cu greutatea ei...*

*Bulimia lui Joan a dispărut într-o săptămână...*

*Vederea lui Tom s-a îmbunătățit...*

*Durerea de umăr a lui Jim a dispărut...*

*Sindromul tunelului carpian al lui Mindy a dispărut...*

*Durerea de genunchi a lui Sandy a dispărut instantaneu, deși aceasta fusese la trei medici pentru a și-o trata, fără niciun rezultat însă...*