

S tehniko čustvene svobode je odpravila travme in odvečne kilograme

Odtapkanje odvečnih kil

»Ko sem prišla v menopavzo, sem se v pol leta zredila za 18 kilogramov. Hrana je postala alfa in omega vsega, prebudil se mi je živalski tek, ko gledaš samo še, kaj bi ugriznil,« se spominja računovodkinja Božidara iz Ljubljane. Pred dvema letoma se je udeležila programa hujšanja v zdravstvenem domu, ki ji je počasi pomagal zmanjševati težo, novembra lani pa je odkrila »tapkanje«, tehniko za doseganje čustvene svobode, s katero je »odtapkala« vzrok svoje težave, ki izvira še iz otroštva, in kilogrami so začeli kopneti brez večjega truda.

Zdravstvenih težav Božidari vse življenje ni manjkalo. Bitko z odvečnimi kilogrami je imela že v otroštvu. Pri petnajstih letih je imela 115 kilogramov. Takrat ji je uspelo medicinsko shujšati s pomočjo mame, ki je tri leta zanjo pripravljala poseben jedilnik.

Pri sedemnajstih je bila eno leto v mavcu zaradi hrbtenice. Težave s hrbtenico so jo potem spremljale vse življenje, tudi pretežno sedeče delo je prispevalo k njeni deformaciji. Zaradi zastarane in dotrajane diskus hernije v ledvenem delu je imela en kolk precej nižji od drugega in ljudje so jo spraševali, če se je pohabljen že rodila. Danes je njena hrbtenica v normalnem stanju po zaslugi bioenergetika Zdenka Domančiča, ki ga je začela obiskovati leta 2000.

»Ko sem prvič prišla k Domančiču, mi je rekel: „Povsem vas bom zravnal, trajalo pa bo eno leto.“ Zgubiti nisem imela kaj in hodila sem enkrat na mesec po štiri dni. V tem času mi je umrla mama, to je bil prvi šok, izgubila sem službo, to je bil drugi šok, tako da je zdravljenje trajalo malo dlje. Domančičeva bioenergija me je spet poravnala. Če ne bi

Pretreslo jo je spoznanje, da vse življenje samo sebe blokira z močno energijo, ki bi jo lahko uporabila v svojo korist.

hodila k njemu, bi bila že na Žalah ali pa v Polju. Za ohranjanje in vzdrževanje hrbtenice še vedno hodim preventivno h Branki Končan, ki dela po Domančičevi metodi,« pove Božidara, ki je tudi sama opravila tečaj za bioenergetike in zdaj pomaga svojim bližnjim ter znancem.

TEŽAVNA MENOPAVZA

Domančičeve metode pa ne more uporabiti sama zase, zato je iskala še kakšno drugo metodo in tako odkrila tapkanje po meridijanskih točkah, tako imenovano metodo EFT, tehniko doseganja čustvene svobode. To učinkovito obliko samopomoči je zasnoval znanstvenik in inženir Gary Craig, ki je izvirno povezal akupresuro, kognitivno in ve-

denjsko psihologijo ter nevrolingvistično programiranje, njena priljubljenost pa čedalje bolj narašča tudi v Sloveniji.

Novembra lani je začela tapkati zaradi čezmerne teže. Ko je prišla v menopavzo, se ji je porušilo hormonsko ravnovesje, prebudil se ji je, kot sama pravi, živalski tek in je v šestih mesecih pridobila kar 18 kilogramov. Vse življenje je imela okrog 64 kilogramov, ki so se povečali na 78. Domneva, da so to sprožila tudi hormonska zdravila, ki jih je takrat uživala.

Imela je težavno menopavzo. Ponoči se je močno potila in ji je bilo tako, kot da se prebuja v jezeru. Čutila je brezvoljnost, pomanjkanje energije, padla je v depresijo ... Hrana je postala alfa in omega njenega življenja, zaradi česar je bila v nenehnem sporu s seboj, saj si je nenehno želela jesti, a se je zavedala, da tega ne sme in da se mora znebiti odvečnih kilogramov tudi zaradi hrbtenice, saj je ves čas nositi dodatnih 18 kilogramov prehudo breme. Naenkrat tudi ni imela več kaj za obleči.

Božidara Neumann

Spol: ženski

Starost: rojena leta 1952

Začetek težav: menopavza, okrog leta 2000

Diagnoza: čezmerna teža, diskus hernija (zdrs diska)

Zdravljenje: bioenergija po Domančiču, tehnika EFT

Počutje danes: Počuti se sproščeno, mladostno in vitalno. Poleg odvečnih kilogramov se je s tapkanjem znebila tudi veliko nakopičenih negativnih čustev.



Foto: A. Paljenc