**Psihologia energetică în bolile autoimune**

Ana Maria Taga

***"Cauza tuturor emoţiilor negative este existenţa unei întreruperi în sistemul energetic al corpului. Grary Craig***

***Ce este psihologia energetică?***

Este combinarea presopuncturii cu psihologia. Acupunctura îşi are originile în medicina tradiţională chineză veche de 5.000 ani. Psihologia energetic evidenţiază interacţiunea dintre stările fizice, emoţionale şi cele mentale care au loc în creier.Corpul uman este compus din canale energetic şi centrii energetici care sunt într-o interacţiune continuă cu celulele, emoţiile şi gândurile noastre.

Practic psihologia energetică se realizează prin:

* identificarea problemei sau programului negativ;
* stimularea punctelor energetice prin presopunctura;
* activarea amintirilor problematice şi emoţiilor nedorite;
* exprimarea emoţiei;

Reţeta de baza a psihologiei energetice a fost descoperită şi utilizată de doctorul american Roger Callahan, care în anii ‘70 a reusit să îşi trateze pacienţii folosind metode din medicina traditional orientală şi psihologie.Metoda a fost preluată şi îmbunătăţită de unul dintre studenţii săi, Gary Craig, care este astăzi cunoscut în toată lumea drept creatorul *EFT – Emotional Freedom Techniques.*

Asadar, psihologia energetică se bazează pe activarea progamelor şi emoţiilor negative şi reprogamare cu afirmaţii şi emoţii pozitive.

Bolile autoimune sunt progame/softuri distructive care asigură funcţia de autoblocare, autoanihilare, autodistrugere iar manifestarea lor diferă în funcţie de individ.

Psihologia energetică sau (Tehnici de EliberareEmotională) se poate aplica cu success în urmatoarele situaţii :

- panica / anxietate;

- frici / fobii: ( şerpi, păianjenişialteinsecte, claustrofobie, dentist, ace, ascensoare, zbor, respingere, sex, apa,boala, singuratate, eşec, etc);

- depresie;

- furie;

- dependenţe (dulciuri, alcool, cafea, drogurietc);

 - traume, abuzuri (fizice sau emoţionale);

 - sindrom de oboseala cronica, stres;

 - insomnie;

- obezitate/slabire

- dureri (de oricefel – cap, spate, gat, umeri, incheieturi, dinti, stomac, dureri generale etc)

 - alergii, lupus, psoriazis;

 - hipertensiune, diabet, astm;

 - disfunctii sexuale;

 - cresterea performantelor ( stimei de sine).

Există multe boli autoimune care afectează fiinţele umane iar psihologia energetică poate ajuta la reabilitarea sau vindecarea organismului.