



### **ANNA KUBICA**

Trener rozwoju osobistego

Praktyk niekonwencjonalnych  
metod neutralizowania emocji

[www.annakubica.com](http://www.annakubica.com)

## **WPŁYW EMOCJI NA ZDROWIE**

**Doświadczenia ostatnich lat pokazują, że na kondycję zdrowia ludzkiego wpływa nie tylko kod genetyczny, ale także środowisko zewnętrzne, styl życia oraz emocje.**

Jeszcze do niedawna uważano, że tylko geny określają to, kim jesteśmy – nasze predyspozycje zdrowotne, zachowanie, wygląd.

Epigenetyka stara się rozwikłać zagadki dotyczące tego, co nas tworzy. Okazuje się, że nasze komórki gromadzą informacje ze środowiska. Takie kwestie jak wychowanie, miłość lub stres, pożywienie, hormony, przeżycia w łonie matki, przeżyte traumy, pozytywne doświadczenia, mogą zmienić biochemię komórki, bez naruszenia kodu genetycznego.

Przeprowadzono doświadczenia, które pokazują, jak silny wpływ mają emocje oraz intencje (czyli myśli) na zmiany w komórkach – zawsze wpływają na zmiany w organizmie.

W 1967 roku dr Bruce Lipton podczas prac nad klonowaniem komórek macierzystych odkrył, że po

umieszczeniu identycznych genetycznie komórek na oddzielnych szalkach Petriego, powstały z nich różne struktury. Te same komórki na jednej szalce utworzyły kość, na drugiej mięsień, a na trzeciej tkankę tłuszczową. Badanie pokazało, że to nie DNA wpłynęło na to, co powstanie z tych komórek, lecz informacja ze środowiska.

Każdego dnia, niczym anteny, przetwarzamy informacje ze środowiska i nadajemy im znaczenie w sposób zgodny z naszymi przekonaniem. Nasze komórki pobierają informacje z wielu źródeł: praca, media, dom, szkoła, rodzina. Źródła informacji dla naszych komórek są wszędzie. Wystarczy obserwować jak reaguje ciało na negatywne wiadomości, aby samemu przekonać się, czy środowisko ma wpływ.

Czy można przejąć nad tym kontrolę? Może okazać się to wyzwaniem. Natomiast łatwiej jest nauczyć się dystansu i przekierowania uwagi do serca. Wiele doświadczeń pokazało, że serce komunikuje się z mózgiem, wpływając na percepcję, emocje i zdrowie. Funkcja ta została nazwana inteligencją serca.

Zmieniając sposób, w jaki obserwujemy rzeczywistość, pozwolimy na pojawienie się innych wyników

końcowych. Mówi o tym efekt obserwatora: obiekt Twojej obserwacji zachowa się zgodnie z Twoim sposobem patrzenia. Musimy nauczyć się neutralizować emocje. Stwierdzenia „miłość rodzi miłość, agresja agresję” można już wytłumaczyć odkryciami fizyki kwantowej.

Jakie emocje przeżywamy w zdecydowanej większości? Radość, lekkość, szczęście, wdzięczność, zadowolenie czy raczej smutek, strach, żal? Każda z nich wywoła zmiany biochemiczne w ciele.

Zrównoważony rozwój jest możliwy tylko dzięki współdziałaniu serca i umysłu. Umiejętność słuchania, jasność umysłu, lekkość, neutralny stan emocjonalny, wrażliwość, spokój mają wpływ na system nerwowy, hormonalny i immunologiczny. Stworzono nawet termin koherencji psychofizjologicznej, która określa równowagę pomiędzy emocjonalnymi i fizjologicznymi procesami w ciele.

W ostatnich latach powstały nowe metody wygaszające negatywne emocje w oparciu o odkrycia fizyki kwantowej. Działają szybko i skutecznie.

W zdrowym ciele zdrowy duch, w zdrowym duchu zdrowe ciało.