

Karl Dawson e Sasha Allenby



# MATRIX REIMPRINTING

OLTRE L'EFT

(Tecnica di Libertà Emozionale)

Riscrivere il passato per  
trasformare il futuro

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Karl Dawson e Sasha Allenby

# MATRIX REIMPRINTING

---

**Oltre l'EFT**

(tecniche di liberazione emozionale)

Riscrivere il passato  
per trasformare il futuro

# Indice

Prefazione.....	7
Ringraziamenti.....	13
Introduzione .....	15
<b>Prima parte - La Matrice, il corpo e la mente .....</b>	<b>25</b>
1. La Matrice.....	26
2. Il sistema mente-corpo: pensieri, credenze e biologia in comunicazione .....	42
3. Stress, traumi e malattie.....	57
<b>Seconda parte - La psicologia energetica.....</b>	<b>75</b>
4. TFT ed EFT.....	76
5. Matrix Reimprinting .....	97
<b>Terza parte - Le tecniche di Matrix Reimprinting .....</b>	<b>111</b>
6. Introduzione alle tecniche di Matrix Reimprinting.....	112
7. Tecniche di base .....	119
8. Perfezionamento delle tecniche di base .....	134
9. Protocolli di trasformazione esistenziale.....	165
10. Protocolli di trasformazione relazionale .....	173
11. Protocolli per dipendenze e abitudini comportamentali.....	179
12. Protocolli di risoluzione specifica.....	197

13. Protocolli per vite passate e sé futuro .....	205
14. Protocolli della nascita e dei primi anni .....	212
15. Lavorare su patologie gravi e croniche .....	231
16. Esperienze positive e stelle comete .....	245
17. Matrix Reimprinting in azione .....	252
18. Casistica aggiuntiva .....	271
Conclusione - Matrix Reimprinting per trasformare il mondo .....	306
Note.....	310
Bibliografia.....	313
Risorse .....	315
Nota sugli autori .....	319

# Introduzione

## **Matrix Reimprinting: la storia di Karl**

Ho ideato Matrix Reimprinting nel 2006, ma la storia del modo in cui sono giunto alla tecnica ha inizio molti anni prima, nel 1987.

A ventun anni ho avuto ciò che possiamo definire una profonda e spontanea esperienza spirituale. Nei due anni precedenti tale esperienza, provavo un costante bisogno di trascorrere del tempo da solo. Essendo una persona socievole che da sempre apprezza la compagnia degli altri, si trattava di un'esperienza nuovissima per me. Durante quel periodo numerose questioni di vita quotidiana mi hanno ostacolato nella ricerca di un momento per restare da solo, ma alla fine, nell'estate del 1987, mi sono riservato una vacanza, ritrovandomi da solo su una spiaggia in Spagna.

All'ottavo o nono giorno della vacanza di dodici giorni, la mia esperienza spirituale ha avuto luogo. È difficile descriverla a parole, ma è stato come se all'improvviso avvertissi un profondo e intenso collegamento con l'universo. Mi sembrava di riuscire a vedere fin dentro lo spirito delle persone incontrate e condividere con loro verità universali che in precedenza mi erano state estranee.

Non so dire per certo in che modo a quel tempo il mio atteggiamento fosse cambiato, ma era chiaro che gli altri mi percepivano diversamente; perfetti sconosciuti mi avvicinavano e all'improvviso mi confidavano i loro problemi e le loro preoccupazioni nella vita.

Di ritorno dalla vacanza, il fenomeno è proseguito. Persone

che in passato non conoscevo venivano a casa mia per sentirmi parlare e condividere i miei pensieri. Avevo attirato così un gruppetto di “seguaci”, sebbene non fosse mia intenzione.

Poi, alcuni mesi dopo, così rapidamente come mi aveva colto, questo stato mi ha abbandonato. Un giorno uno dei “seguaci” mi ha guardato e ha detto: “È passato, vero?”. Aveva ragione. Era chiaro a me e anche agli altri.

Nei sei anni successivi ho viaggiato e lavorato in tutto il mondo, ma alla base del mio desiderio di viaggiare c’era un fine profondo e onnipresente: tornare a quella spiaggia, il luogo dove ero convinto avrei ritrovato i talenti e la chiarezza che avevo perduto.

Nel 1993, quando gestivo un bar a Londra, ho conosciuto Adele, che è oggi la mia ex moglie. Ci siamo trasferiti prima in America, dove abbiamo avuto il nostro primo figlio, e poi a Hong Kong. È arrivato un secondo figlio. In quel periodo stavo ancora cercando di ritrovare la mia esperienza spirituale e, di conseguenza, non ero mai pienamente presente nel matrimonio, il che alla fine si è ripercosso sul nostro rapporto.

Adele aveva una carriera dinamica e di successo, per cui quando nel 1996 siamo tornati in Inghilterra era normale per me rimanere a casa e badare ai bambini. Tuttavia, quantunque si trattasse di una soluzione pratica, il mio ruolo mi lasciava profondamente insoddisfatto. L’unica consolazione mi veniva da un romanzo da me scritto ma mai pubblicato, che mi manteneva in contatto con l’esperienza sulla spiaggia.

Man mano che il matrimonio andava a rotoli, io bevevo e fumavo a più non posso, con il senso d’isolamento che aumentava. La mia fiducia in me stesso e l’autostima sono pertanto scese ai minimi storici. Inevitabilmente, anche la mia salute ha avuto un crollo. Il dolore alla zona lombare, al collo e alle spalle era costante. Per la prima volta nella vita avevo bisogno di occhiali. La digestione ne è risultata gravemente compromessa e ho sviluppato allergie e intolleranze talmente gravi da essere sottoposto a esami per verificare la presenza di un tumore al colon. È iniziata una fase insulinoresistente e prediabetica. I miei livelli di energia sono

scesi e il senso di stanchezza è diventato cronico: spesso dopo aver portato i bambini a scuola tornavo a letto e dormivo durante la giornata. Qualunque lavoro sembrava richiedere un enorme sforzo e mi sentivo intimorito da cose semplici come andare al supermercato. Con il passare del tempo, ho cominciato a sprofondare nella depressione.

Quando infine mi sono separato da mia moglie, all'inizio del 2002 (momento in cui mi trovavo ormai in un terribile stato sia mentale sia fisico), ho vissuto una serie di eventi estremamente sincroni che mi hanno condotto a un ritiro di digiuno in Thailandia. Durante quel periodo ho fatto anche la conoscenza dell'EFT (Emotional Freedom Techniques).

Nei mesi successivi le cose hanno iniziato a cambiare in meglio. La schiena è migliorata parecchio, il bisogno di occhiali è sparito, l'energia e l'entusiasmo sono aumentati e così pure la fiducia in me stesso. Non è successo dall'oggi al domani, ma lentamente i periodi felici si sono allungati, mentre quelli tristi si abbreviavano. Alla fine, negli anni che sono seguiti, ho ritrovato la gioia di vivere.

Sulla base degli splendidi risultati con l'EFT, sono diventato operatore e ho trascorso vari anni a lavorare sui clienti, prima di diventare io stesso formatore. Poi, all'inizio del 2006, ho superato i severi esami di teoria e pratica per diventare EFT Master (siamo solo ventinove in tutto il mondo).

Dato che sembravo spontaneamente attrarre parecchi clienti e corsisti con patologie autoimmuni e altre gravi malattie, ho creato il corso "EFT per patologie gravi", apprezzato sia dai terapeuti professionisti sia dalla gente comune. Per alcuni anni la mia passione e il mio principale interesse si concentravano qui, oltre che sulla formazione di operatori EFT in tutto il mondo.

Sempre nel 2006, mentre conducevo un corso per operatori EFT in Australia, ho vissuto un'esperienza fortuita che ha profondamente modificato il modo in cui lavoravo. Durante una seduta di EFT una partecipante al corso, che stava affrontando un ricordo molto traumatico, ha affermato: "Riesco a vedere l'immagine

del mio sé più giovane in maniera così chiara che potrei picchiettarla” (se non conoscete l’EFT, quest’affermazione acquisirà più senso in seguito). L’ho incoraggiata a farlo, con risultati sorprendenti. Nasceva così Matrix Reimprinting.

Da allora, Matrix si è evoluto in un intero ventaglio di tecniche. Diversamente dall’EFT classico, offre una gamma di protocolli per varie condizioni e i risultati che ho visto sono stati fenomenali. Analogamente, le persone che ho formato sono state testimoni di effetti notevoli sui clienti o su se stesse.

Uno dei miei numerosi esiti sorprendenti si è prodotto quando Sasha Allenby, coautrice di questo libro, ha risolto un disturbo affettivo bipolare dopo che ho lavorato su di lei per venti minuti durante uno dei miei corsi. Non mi sono pertanto sorpreso quando, nel 2008, mi ha chiesto se volevo scrivere assieme a lei il libro. Sono felicissimo di condividere con voi questa tecnica, in grado di trasmettere potere e trasformare la vita, e vi auguro pace e felicità nel vostro viaggio alla scoperta di Matrix Reimprinting.

## **Matrix Reimprinting: la storia di Sasha**

Nel 2005 soffrivo di una condizione invalidante, l’encefalomielite mialgica (ME), per la quale attualmente non esiste cura. In passato ero stata un’insegnante di teatro e una consulente di sviluppo personale molto attiva. All’inizio ero distrutta dalla condizione. Tuttavia, ciò che da principio sembrava un ostacolo ha dimostrato che non tutto il male viene per nuocere. Ha infatti dato inizio a un percorso di sviluppo personale talmente intenso che oggi sono profondamente grata a questa condizione e a tutto ciò che mi ha insegnato.

Come molti grandi viaggi, il mio è iniziato con una svolta. In quel periodo non ero nemmeno capace di lavarmi o di vestirmi da sola. Rimanevo a letto per venti ore al giorno, ripetendo in continuazione nella mia mente messaggi negativi su quanto fosse diventata orribile la mia esistenza e quanto la situazione fosse senza via d’uscita. Tuttavia un giorno, in un lampo d’ispirazione, ho



capito che sebbene il dolore fosse inevitabile, considerata la mia condizione fisiologica, la sofferenza era invece una scelta. Se avessi continuato a ripetermi che la mia situazione era orribile e che la mia vita era finita, avrei ostacolato la mia stessa guarigione, cosa che avevo capito leggendo molti anni addietro il lavoro di Louise Hay, ma che ero riuscita ad assimilare come verità personale solo in quell'istante. In quel momento ho preso la decisione di smettere la mia lotta contro la malattia. Mi sono ripromessa di accettare la mia condizione e di trarne insegnamento, considerando me stessa come qualcuno "in via di guarigione" e non "affetto" da ME.

Il percorso che ne è scaturito si è dimostrato intenso tanto quanto la mia svolta. Sul mio cammino ho incrociato tutto ciò che dovevo imparare per guarire. Sembravo baciata dalla fortuna. La domanda che spesso mi pongo è: "Queste cose mi sarebbero giunte comunque, se non avessi cambiato modo di pensare?". Ne dubito, giacché è mia convinzione che l'enorme trasformazione a livello di consapevolezza abbia attratto le circostanze giuste per la mia guarigione.

Ho affrontato gli aspetti fisici della mia condizione utilizzando varie tecniche, con alcuni buoni risultati. Psicologicamente però, avevo ancora vari problemi. La maggior parte derivava da ricordi invasivi che mi avevano afflitto per anni. Avevo provato varie terapie della parola e altre modalità di guarigione, tra cui ipnoterapia, psicoterapia, counselling, meditazione e agopuntura. Avevo inoltre seguito corsi di yoga, shiatsu, Reiki e sviluppo personale. Per di più, possedevo una notevole esperienza nella trasformazione del comportamento distruttivo, avendo lavorato come insegnante di adolescenti con problemi comportamentali. Cionondimeno, nonostante la mia ricerca, non riuscivo a porre fine al dolore emotivo nel quale vivevo. Tutto è cambiato quando ho scoperto l'EFT.

Con l'EFT ho vissuto una fenomenale prima esperienza. Provavo dolori invalidanti ai polpacci, mi pareva come se lungo il sistema nervoso mi scorresse acido solforico. Ricevevo un sussidio

d'invalidità proprio per questi dolori, che erano comparsi quindici mesi prima di conoscere l'EFT. Ho imparato la sequenza dei punti EFT su un libro e l'ho applicata ai dolori. Dopo pochi minuti, ho provato sulla parte posteriore delle gambe una sensazione simile a ghiaccio che si incrina. C'è stato poi un dolore lancinante che mi è partito dalle gambe, è risalito lungo la schiena ed è parso uscire dalla sommità del capo. Contemporaneamente sono scoppiata in lacrime, ridevo e piangevo al tempo stesso. Sono andata avanti così per vari minuti, dopodiché mi sono fermata di colpo. I dolori che mi avevano indebolito in maniera tanto grave e così a lungo erano completamente spariti.

In seguito a questa stupefacente esperienza, ho cercato un corso per operatori EFT. In particolare, ero interessata a lavorare con Karl Dawson, benché geograficamente ci fossero altri formatori molto più vicini e nel mio stato fisico viaggiare per me costituiva un problema. A quel tempo non sapevo che Karl avesse esperienza di lavoro con la ME, né che lui stesso con l'EFT avesse superato problemi di salute relativi alla stanchezza cronica. Era come se l'universo mi avesse condotto da lui.

All'inizio del corso di tre giorni per operatori, direi che la mia ME si era risolta per il quaranta per cento. Alla fine dei tre giorni, la guarigione aveva raggiunto il settanta per cento. A cosa devo questa miracolosa svolta? Non si è trattato semplicemente del fatto di aver affrontato i sintomi fisiologici con l'EFT. Durante il corso avevo imparato che questi sintomi erano soltanto la punta dell'iceberg. Avevo dunque trascorso tre giorni ad affrontare il trauma infantile e le esperienze di vita che avevano contribuito alle mie credenze errate, alterando l'idea di me stessa e del mondo. Alla base della malattia fisica che vivevo c'era questo.

Lo devo specificare, non è mia intenzione implicare che la ME sia un problema esclusivamente mentale, anzi. Ho però capito e lo dimostrerò in questo libro che qualsiasi condizione di salute è frutto *sia* della mente *sia* del corpo, per cui ciò che colpisce la psiche altera anche la fisiologia. È importante sottolinearlo, perché esistono ancora pregiudizi riguardo la ME, dal tempo in cui

si riteneva fosse una condizione esclusivamente psicologica. Io intendo invece distinguere tra il vecchio paradigma, il quale erroneamente postulava che la ME fosse un problema psicologico, e il nuovo paradigma della scienza mente-corpo, secondo cui lo stress e i traumi generano la malattia. Anzitutto però, qualche parola in più sul mio percorso di guarigione.

Oltre alla ME, per tutta la mia vita adulta avevo sofferto di disturbo bipolare, comunemente chiamato psicosi maniaco-depressiva. All'incirca ogni sei settimane vivevo un forte senso di depressione, che paragonavo all'essere completamente separata dalla fonte. A tratti vivevo inoltre una pulsione talmente intensa da portarmi a concentrarmi su una singola mansione, a scapito dell'equilibrio nella mia esistenza. Ne avevo sofferto per circa vent'anni prima di ricevere una diagnosi adeguata. Il disturbo aveva pregiudicato gran parte della mia vita lavorativa, si era ripercosso sui rapporti e aveva soffocato la voglia di vivere.

Ho frequentato il corso di EFT con il solo obiettivo di vincere la ME. Non avevo idea che fosse possibile risolvere persino il disturbo bipolare, men che meno farlo in tre giorni di corso. Tuttavia, lavorando con un altro membro del gruppo mi sono ritrovata in seria difficoltà. Stavamo utilizzando l'EFT per risolvere un ricordo di abusi da me vissuti, quando all'improvviso è scattata la depressione bipolare, che per me equivaleva all'essere catapultata indietro a duemila chilometri all'ora. In quello stato ho provato improvvisamente un senso di terrore nel ritrovarmi in una stanza piena di estranei. Karl però si è accorto che avevo dei problemi e ha usato su di me Matrix Reimprinting (anche se la tecnica era ai primissimi stadi e all'epoca non aveva neanche un nome). Non solo ho rapidamente risolto il trauma, ma sono anche uscita subito dallo stato depressivo, cosa insolita. Fino a quel momento, nella mia vita dopo tali episodi occorrevo settimane per tornare a sentirmi nuovamente con i piedi per terra. Cosa più incredibile, quella è stata l'ultima volta che ho vissuto la depressione bipolare. Il ricordo su cui avevo lavorato costituiva ovviamente la principale causa della condizione.

Dopo il corso per operatori EFT, ho lavorato a lungo su me stessa utilizzando EFT e Matrix Reimprinting. Pochi mesi dopo, la guarigione dalla ME aveva raggiunto il novanta per cento. Attraverso un approccio multidisciplinare alla guarigione, che includeva un'altra tecnica di psicologia energetica chiamata *PSYCH-K*<sup>®</sup>, cambiamenti alimentari, integrazione e interventi osteopatici secondo la tecnica Perrin, ho ritrovato la salute al cento per cento.

Per i diciotto mesi che hanno fatto seguito al corso ho lavorato molto sui clienti, usando principalmente l'EFT ma più in particolare Matrix Reimprinting. L'evoluzione della tecnica era proprio agli inizi e di fatto quando l'ho usata per la prima volta sui clienti non aveva nemmeno un nome; l'avevo appresa dal lavoro che Karl aveva svolto su di me e in seguito dalle dimostrazioni da lui compiute. Lavoravo come terapeuta a tempo pieno e sulla mia agenda avevo circa quaranta clienti alla volta, soprattutto persone con patologie gravi e adulti che avevano subito traumi durante l'infanzia. Ben presto era diventato chiaro che non potevo svolgere nessuna seduta senza ricorrere a Matrix Reimprinting e i progressi da me osservati nella vita degli altri grazie all'uso di questa tecnica erano stupefacenti. Clienti che per anni si erano sottoposti a psicoterapia e altre terapie della parola vedevano la loro vita trasformarsi in cinque o dieci sedute (quantunque chi era affetto da una grave malattia richiedeva per risolvere il problema l'uso della tecnica a lungo termine).

Dopo la pubblicazione a livello internazionale del mio primo libro, *Joyful Recovery from Chronic Fatigue Syndrome/ME: Accelerated Healing with Emotional Freedom Techniques*, ho sentito di dover scrivere questo testo per diffondere le informazioni a un pubblico più ampio. Nonostante le mie numerose qualifiche in un'intera gamma di modalità terapeutiche, posso affermare con certezza che Matrix Reimprinting è diventato il mio strumento preferito per affrontare qualsiasi problema fisico o emotivo. Non vedo l'ora di condividere con voi il mio entusiasmo.

## EFT

Come abbiamo visto, Matrix Reimprinting ha avuto origine dall'EFT. Per chi non lo conosce, si tratta di uno strumento di auto-aiuto utilizzato per risolvere o alleviare problemi fisici o emotivi di qualsiasi tipo, schemi di pensiero o comportamenti distruttivi. È stato ideato da Gary Craig, che lo ha adattato dalla Thought Field Therapy (TFT, terapia del campo mentale). L'EFT è una versione semplificata del suo predecessore. Nell'EFT si picchiettano dei punti situati lungo il sistema dei meridiani corporei, quelli utilizzati in agopuntura. Picchiettando i punti, si porta l'attenzione ai sintomi fisici o ai ricordi negativi. Questo aiuta a eliminare dal sistema energetico del corpo lo stress esistenziale o i problemi fisici, ripristinando la salute fisica ed emotiva.

Giacché si picchietta il corpo e nello stesso tempo si pensa ai problemi in questione, l'EFT è una tecnica che chiama in causa mente e corpo simultaneamente. Ha prodotto risultati notevoli su sindrome da stanchezza cronica/ME, artrite reumatoide, sclerosi multipla, sindrome del colon irritabile, diabete, asma, tumori, malattia di Crohn, colite, vitiligine, alopecia, ipotiroidismo, ansia, attacchi di panico, stress, depressione, disturbo post-traumatico da stress e su una vasta gamma di condizioni fisiche ed emotive.

L'EFT riconosce che per guarire qualsiasi condizione è necessario guarire contemporaneamente il corpo e la mente, come pure che quasi tutte le migliaia di malattie della nostra società hanno origine dallo stress e dai traumi della vita. Questi traumi si possono facilmente superare con l'EFT e gli effetti in ultima analisi si ripercuotono sul corpo fisico.

Matrix Reimprinting usa gli stessi punti di digitopressione dell'EFT, i quali vengono picchiettati allo stesso modo, ma i protocolli sono assai diversi. È pertanto necessaria una conoscenza di base dell'EFT classico per impiegare le tecniche di Matrix Reimprinting, ma se non avete alcuna esperienza di EFT potete comunque usare questo libro, perché vi forniremo gli elementi

chiave dell'EFT prima di presentare le tecniche di Matrix Reimprinting.

## **Che cos'è Matrix Reimprinting**

Matrix Reimprinting si basa su numerosi principi fondamentali. Il primo è la teoria della fisica quantistica secondo la quale siamo tutti collegati da un campo unificato di energia noto come Matrice. Le nostre esperienze di vita più difficili vengono conservate come immagini nella Matrice sotto forma di ologrammi energetici della coscienza o ECO. Attraverso Matrix Reimprinting, possiamo interagire con questi ECO e trasformare le immagini del passato, sostituendole con immagini positive. Così facendo, modifichiamo la salute, lo stato di felicità e il benessere nel presente.

I nostri ECO ci trattengono inoltre in stati negativi dati da credenze distruttive per la nostra fisiologia. Possiamo usare Matrix Reimprinting per risolvere queste credenze negative e ritrovare la salute.

Oltre ai protocolli di Matrix Reimprinting, nel libro compaiono anche numerose sedute di Matrix Reimprinting con Karl e Sasha, come pure una casistica fornita da altri operatori che hanno usato questa tecnica con risultati incredibili.

Che non abbiate mai sentito parlare di EFT e Matrix Reimprinting oppure siate degli operatori esperti, questo libro costituisce una miniera di risorse che potete usare per trasformare la vostra vita, quella dei clienti, dei familiari, degli amici e persino del campo unificato di energia. Vi diamo il benvenuto in questo importantissimo viaggio di trasformazione personale e globale.