

TOMISLAV TOMIĆ

Zbog čega  
empati upijaju  
energiju  
drugih ljudi

---

... i zašto to ne  
mogu spriječiti



## NAPOMENA

Ova e-knjižica sastavni je dio [EHSP Coach](#) programa. Njezin sadržaj je u cijelosti zaštićen autorskim pravima.

[EHSP Coach](#) - Naučite pristupe i metode za pretvaranje visoke senzibilnosti u supersnagu! Postanite certificirani coach za empate i visoko senzibilne osobe ... ili sudjelujte u programu za svoje osobne potrebe!

### VIDEO ISJEČCI IZ UVODNOG DIJELA EHSP COACH PROGRAMA:

- => [Upijanje tuđe energije: blagoslov ili hendikep za empate](#)
- => [Zbog čega empati nemaju prirodni osjećaj za postavljanje granica](#)
- => [Zbog čega se empati osjećaju kao da nigdje ne pripadaju](#)

[BESPLATNA E-KNJIGA](#) – Zbog čega je empatima teško postaviti zdrave granice u odnosima.

# Spužva koja upija sve oko sebe...

Ako ste empat, vjerojatno ste još u ranoj životnoj dobi primijetili kako se vaše tijelo ili, bolje reći, vaše energetske polje ponaša poput spužve koja automatski upija energije iz okoline. Vjerojatno ste primijetili da ne samo da možete jasno osjetiti emocije ljudi s kojima razgovarate nego ste te iste emocije skloni doživljavati i procesirati poput vlastitih emocija – a naročito kada je riječ o emocijama straha, zabrinutosti ili bespomoćnosti.

Da stvar bude zanimljivija, to se ne događa samo kad su emocije drugih ljudi u pitanju, nego i s raznim drugim energijama s kojima stupate u bilo kakav oblik interakcije.

Mislim da vam je jasno o čemu govorim, zar ne?

Duuuugi niz godina hrkao sam se s "upijenim energijama i emocijama drugih ljudi" i pokušavao se na razne načine izuzeti od tog čudnog "hendikepa" – hendikepa za koji nije postojala nikakva dijagnoza, a niti sam imao koga kome bih se barem mogao pošteno izjadati znajući da shvaća što proživljavam. Upijenu energiju doživljavao bih poput onih scena iz ratnih filmova kada osoba upadne u živo blato te se, što se više trudi iz njega izaći, samo dublje ukopava.

Zbog navedenog sam za sebe počeo misliti da sam osuđen da budem potpuno asocijalan i da nikada neću moći raditi posao koji uključuje intenzivniju interakciju s ljudima. No, ni to samo po sebi ne bi bilo problem da mi nisu, s druge strane, upravo poslovi koji u sebi uključuju interakciju s ljudima djelovali najprivlačnijima.




I to me je jako mučilo i stvaralo mi je nekakav osjećaj zatočenosti unutar nekih čudnih nevidljivih zidova u mojoj glavi.

No, s vremenom sam postao dosadan sam sebi. Odlučio sam da ću prestati igrati igru "jadan i neshvaćeni ja" te da ću radije doživjeti totalni fijasko u bilo kojem aspektu negoli se nastaviti cijeli život skrivati i bježati od tuđih energija – pa kud puklo.

Ionako sam oduvijek nekako u sebi osjećao da Svemir podržava odvažne ljude i da je odvažnost, zapravo, najvažniji uvjet za osobni razvoj. Jer, uzalud ti sve znanje i iskustvo ako nisi u stanju "skočiti u nepoznato" onda kada osjetiš da je pravo vrijeme za to.

I tako sam odlučio "skočiti" u nepoznate vode, izložiti potpunom riziku svoj "skriveni i zaštićeni" mikrosvijet u kojem sam živio, te na svojem osobnom iskustvu potpuno istražiti što se to zapravo događa u meni, a da je posljedica toga upijanje energija iz okoline.

“ *I tako sam odlučio "skočiti" u nepoznate vode, izložiti potpunom riziku svoj "skriveni i zaštićeni" mikrosvijet u kojem sam živio, te na svojem osobnom iskustvu potpuno istražiti što se to zapravo događa u meni, a da je posljedica toga upijanje energija iz okoline.*



U početku sam samo započeo istraživati u slobodnom stilu bez ikakve ideje gdje, što i kako. Nekako sam pustio da me vodi impuls za slobodom koji sam u sebi snažno osjećao i doživljavao ga poput neke vrste inteligencije. Primjerice, ponekad bih se namjerno dugo zadržao u interakciji s ljudima od kojih bih upijao izrazito gustu energiju koja bi mi automatski stvarala snažan osjećaj anksioznosti i depresije. Svjesno bih dopustio da me takva energija potpuno prožme i duboko uđe u mene. Ništa ne bih činio da se izvučem iz toga, nego bih samo promatrao "neovisni život te energije". Istu stvar radio bih vezano za prostore u kojima bih osjećao nešto slično. Iako sam se često osjećao kao da sam potpuno sam na tom putu jer nikoga nisam imao s kime bih mogao podijeliti svoja iskustva i izazove, gledajući iz sadašnje perspektive, jasno vidim kako bi mi Svemir ipak poslao razne vrste "pomagača" u presudnim trenucima.

U to doba već sam bio upoznao osnove Mindfulness pristupa te sam redovito prakticirao Mindfulness pa mi je to jako puno pomoglo i davalo osjećaj barem relativne sigurnosti. Iako bi me sve to skupa ponekad prilično "slomilo" te mi je bilo potrebno puuuuno kave i čokolade s rižom nakon takvih interakcija da bih se vratio na svoje, u sebi sam jasno osjećao da sam na dobrom putu.

Taj proces trajao je puno duže negoli sam očekivao. Uzelo mi je to puuuuno godina istraživanja i eksperimentiranja, puno živaca i padova, no u jednom trenutku kockice su mi se ipak počele slagati. Isplatilo se.

Danas više nemam problem s upijanjem tuđih energija. Iako moj energetski sustav i dalje funkcionira isto kao i prije – dakle, i dalje punom parom kupi sve moguće energije iz okoline, na široko i nadaleko – to me više nimalo ne sputava. Dapače, upravo to je onaj ključni faktor koji mi je potreban da bih mogao doživljavati život na način koji mi je najprirodniji. Bez toga, osjećao bih se prazno (kliknite **OVDJE** za više detalja o mojoj osobnoj priči i visokoj senzibilnosti).



I zato mi je želja skrenuti vam dodatnu pozornost na fenomen "upijanja tuđe energije", pojasniti vam zašto taj proces ne možete spriječiti, te što zapravo stoji iza svega toga – jer upijanje tuđe energije, samo po sebi, uopće nije problem. Da, dobro ste me čuli. :)

Spremni?

U redu...

## Dva razloga zašto empati ne mogu prestati upijati energiju drugih ljudi

Krenimo prvo ukratko istražiti zašto empati jednostavno ne mogu prestati upijati energiju drugih ljudi (i razne druge energije iz svoje okoline).

Tehnički gledano, postoje dva temeljna razloga za to...

Prvi razlog, a koji ćemo danas ćemo ukratko istražiti, usko je vezan uz PROCESIRANJE potrebnih informacija.

Drugi razlog, a koji ćemo detaljno obraditi tijekom programa, usko je vezan uz KOLEKTIVNU TRANSFORMACIJU, odnosno preciznije rečeno, vezan je uz konkretni aspekt "generalne" životne svrhe svakog empata.

Započnimo s prvim razlogom...



# Ako ste empat, vi ne možete prestati upijati (apsorbirati) energiju drugih ljudi

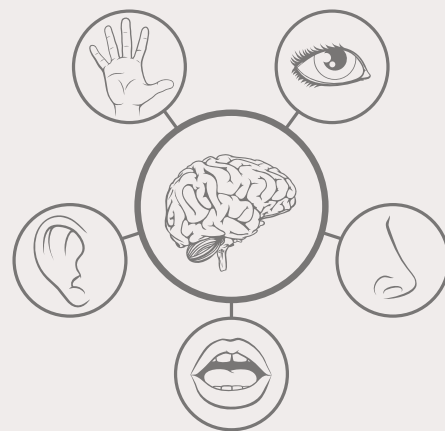
Dakle, prva važna činjenica glede upijanja tuđe energije jest da to ne možete prestati činiti, a niti se ikako možete od toga zaštititi. Drugim riječima, ne možete prestati upijati energije iz svoje okoline – uključujući i emocije drugih ljudi. Vi ste empat i tako funkcionira vaš energetski sustav. To je vaš najprirodniji način procesiranja informacija koje primete iz svoje okoline.

Pojasnit ću vam...

Imamo pet osjetila: vid, sluh, dodir, okus i miris. Putem tih pet osjetila dobivamo relevantne informacije o svojoj okolini te općenito o životnim iskustvima, a to je ono što nazivamo *osjetilnom* percepcijom.

Međutim, jedna od stvari koja empatu čini specifičnima jest upravo *izvanosjetilna* percepcija.

Ukratko, to znači da osim uobičajenih pet osjetila, empati imaju uključena još neka dodatna, nazovimo ih "osjetila" i sposobni su percipirati i direktno iskustiti energije koje se ne mogu percipirati i direktno iskustiti putem pet čovjekovih osjetila.





To je onaj osjećaj kada, primjerice, razgovarate s nekim i, na neki neobjašnjiv način, jasno znate da vam ta osoba ne govori istinu – i poslije se ispostavi da ste bili u pravu. Ako obraćate pozornost isključivo na ono što ste tijekom tog razgovora vidjeli, čuli, namirisali, okusili ili dotaknuli svojim uobičajenim osjetilima – dakle, govorim o osjetilnoj percepciji – nećete imati nikakvih razloga da posumnjate u išta vezano za tu osobu. Ali upravo zahvaljujući svojoj *izvanosjetilnoj* percepciji, u mogućnosti ste "izvući" dodatne informacije iz energetskog polja osobe s kojom ste razgovarali. Možda će to biti samo neki apstraktni osjećaj nelagode ili nešto slično što će vas pratiti u trenutku dok razgovarate s tom osobom ili neposredno nakon tog razgovora, ali takav osjećaj jednostavno neće pronaći uporište u vašoj uobičajenoj logici koja se temelji na osjetilnoj percepciji – i to je upravo jedan od načina na koji *izvanosjetilnim* putem primamo informacije.


Govoreći o *izvanosjetilnoj percepciji*, smatram važnim posebno naglasiti da nisu samo empati oni koji imaju izvanosjetilne sposobnosti. Većina ljudi ima neku vrstu intuicije i sposobni su primiti informacije izvan domene osjetilne percepcije. Međutim, empatima je to svakodnevica, a količina informacija koju primaju izvanosjetilnim putem znatno je veća u odnosu na ljude koji nisu empati – a nekad i puno veća negoli im je zapravo potrebna. ;-)

Ima li vam ovo smisla?

Evo još jednog primjera... za svaki slučaj.

Zamislite da ulazite u neki prostor, no samo nekoliko minuta prije nego što ste ušli, ljudi koji su bili prisutni u njemu, žestoko su se svađali i međusobno vrijeđali. Iako nije bilo nikoga u trenutku kada ste ušli, zahvaljujući svojoj izvanosjetilnoj percepciji vjerojatno ste mogli osjetiti tenziju koja je ostala prisutna u tom prostoru.






Možda nećete imati nikakvu predodžbu o tome tko je sve bio u tom prostoru i što se tamo događalo. Međutim, ako ste empat, čim stupite u taj prostor, vjerojatno ćete u svojem tijelu osjetiti neku "neuobičajenu senzaciju koja je prebrzo nastala bez nekog smislenog i logički opravdanog povoda" te osjećaj guste i nelagodne energije.

No, zašto ovo spominjem?


Zato što tu postoji još jedan važan detalj da bismo povezali cijelu slagalicu...



## Primiti sve potrebne detalje ... i detalje detalja :)

Ako ste empat, onda ste neizbježno i visokoanalitični tip osobe te vam suptilni detalji igraju važnu ulogu kako biste mogli donositi odluke koje smatrate ispravnima. U biti, još nisam susreo empata koji nema sklonost pretjerano analizirati stvari i iskustva te ulaziti u najsitnije detalje... i detalje detalja (a s empatima, među ostalim, radim još od 2009.).

I zato, da biste stekli osjećaj da ste primili cjelovitu informaciju (čitaj: sve potrebne suptilne detalje... i detalje detalja) o ljudima s kojima komunicirate ili općenito o svojoj okolini, osjećate potrebu imati na raspolaganju puno više od informacija koje možete primiti s pomoću svojih pet uobičajenih osjetila.




Drugim riječima, ako se oslanjate samo na vid, sluh, dodir, okus i miris, pratit će vas osjećaj kao da vam nedostaju neke važne informacije i nesvjesno ćete težiti tome da izvanosjetilno primite dodatne informacije.

E sada dolazimo do ključnog detalja priče...

Da biste mogli primiti i procesirati informaciju *izvanosjetilnim* putem, nužno je da u svoje energetske polje prvo upijete ili apsorbirate energiju osobe ili situacije o kojoj želite primiti više informacija.

“ *Da biste mogli primiti i procesirati informaciju izvanosjetilnim putem, nužno je da u svoje energetske polje prvo upijete ili apsorbirate energiju osobe ili situacije o kojoj želite primiti više informacija.*



Sve što sam naveo kod empata se događa automatski. Tako jednostavno funkcionira vaš energetska sustav koji je, u nekim aspektima, vrlo specifičan. Naravno, za to postoje konkretni razlozi, ali o tome ćemo više govoriti tijekom programa.

Još nešto...

Ne tvrdim da se ovo što sam upravo opisao, dakle ovakav vid upijanja tuđe energije odvija punim kapacitetom tijekom svake interakcije. Uvijek postoje izuzeci i *razni stupnjevi u smislu intenziteta apsorpcije*. No, bitno mi je da shvatite osnovnu energetska dinamiku koja se odvija u pozadini procesa upijanja tuđe energije.

Dakle, ako ste empat i oslanjate se isključivo na svojih pet osjetila, u pojedinim interakcijama s ljudima ili u pojedinim situacijama pratit će vas osjećaj kao da ne primete one najvažnije informacije i automatski ćete započeti tražiti relevantne informacije *izvanosjetilnim* putem. Međutim, da biste mogli procesirati informacije dobivene *izvanosjetilnim* putem, potrebno je da u svoje energetska polje prvo upijete energiju iz koje želite izvući više informacija.

Evo jedne analogije u svrhu boljeg shvaćanja...

Primjerice, ako želite koristiti blender kako biste povećali ekstrakciju hranjivih tvari iz pojedinih namirnica, prva stvar koju morate učiniti jest ubaciti željene namirnice u svoj blender. Vaš blender može ekstrahirati samo sastojke iz namirnica koje ste ubacili u njega. Slična stvar događa se i s upijanjem tuđih energija. Dakle, *izvanosjetilnim* putem možete "ekstrahirati" samo one informacije koje ste prethodno "ubacili" u svoje polje. Nadam se da vam to ima smisla.





Dakle, da vas podsjetim, prva stvar koju je važno imati na umu jest da, ako ste empat, vi ne možete prestati upijati tuđu energiju. Ne možete taj proces zaustaviti snagom volje, zlatnim energetskim štitom, čarobnim mačem, sofisticiranim metodama "psihičke samoobrane" ili nečim sličnim.

Zašto?

Zato što vas sve ono što vam ne da upijati tuđu energiju automatski sprječava u tome da dobijete potrebne informacije iz svoje okoline ili one vezane za ljude s kojima ste u interakciji.

Naravno, tehnički je moguće potpuno presjeći komunikaciju s vanjskim svijetom i na takav način prestati upijati tuđu energiju.

No, zamisli empata, koji je uglavnom istodobno i "mini kontrol-frik" (iako tako izvana ne djeluje), da mora šetati kroz život i donositi važne odluke dok jasno u sebi osjeća da mu nedostaju važne informacije vezane za situacije u kojima treba nešto odlučiti.

Ne ide, zar ne?

I zato energije oko sebe upijate poput spužve – dakle *izvanosjetilnim* putem – jer to je vaš najprirodniji način dobivanja važnih informacija iz okoline, a sve to činite potpuno automatski.

U protivnom, prati vas osjećaj kao da propuštate nešto važno.



“ *I zato energije oko sebe upijate poput spužve – dakle izvanosjetilnim putem – jer to je vaš najprirodniji način dobivanja važnih informacija iz okoline, a sve to činite potpuno automatski. U protivnom, prati vas osjećaj kao da propuštate nešto važno.*

## Stvarni problem s upijanjem tuđe energije

I sada dolazimo do onog ključnog dijela vezanog za upijanje tuđe energije. Drugim riječima, dolazimo do onog što empatima predstavlja stvarni problem.

Mnogi empati jednostavno ne vole posljedice upijanja tuđe energije jer im to često stvara osjećaj iscrpljenosti i težinu u tijelu.

No, ono što smatram važnim znati jest da upijanje odnosno apsorpcija energije, samo po sebi, nije nikakav problem. Kao što sam već naveo, to je samo PREDUVJET za primanje važnih informacija *izvanosjetilnim* putem.




Međutim, ono što u praksi vidim kao stvarni problem jest što mnogi empati jednostavno ne znaju kako se nositi s tom energijom nakon što je upiju u svoje energetske polje te prime potrebne informacije.

Drugim riječima, ono što vam u takvim slučajevima stvara osjećaj tereta u tijelu ili zbog čega se osjećate iscrpljeno, ili kao da vas je tenk pregazio, ili kao da je slon sjeo na vas, ili kao da vas je netko ili nešto potpuno isisalo, nije primarno činjenica da ste pokupili ili upili tuđu energiju u svoje tijelo ili svoje polje, već to što tu istu energiju zadržavate u sebi puno duže negoli je to potrebno.

“*Drugim riječima, ono što vam u takvim slučajevima stvara osjećaj tereta u tijelu ili zbog čega se osjećate iscrpljeno, ili kao da vas je tenk pregazio, ili kao da je slon sjeo na vas, ili kao da vas je netko ili nešto potpuno isisalo, nije primarno činjenica da ste pokupili ili upili tuđu energiju u svoje tijelo ili svoje polje, već to što tu istu energiju zadržavate u sebi puno duže negoli je to potrebno.*”





Sličnu stvar činimo i sa svojim mišićima kada smatramo da nam slijedi fizički udarac, zar ne?

Refleksno se stisnemo, a to isto radimo i na energetskoj razini kada nam se čini da nas "napada" neka "strana" energija.

No problem je što je upravo ta ista KONTRAKCIJA, koja nastane (u vašem polju) neposredno nakon što upijete tuđu energiju, glavni razlog zbog kojeg upijena energija ne može napustiti vaše polje. I što više držite svoje energetsko polje u kontrakciji, to ste više iscrpljeni. I zato, nakon takvih situacija puno puta imate i potrebu jednostavno pobjeći od svih u prirodu ili na neko slično mjesto gdje ćete biti potpuno sami – samo vi i vaš espresso 😊... i još jedan... i još jedan.

## Vlastite me obrane napadaju



*Tečaj čuda* ima predivnu misao, koju ćemo deeeeeetaljno obraditi u ovom (EHSP Coach) programu, i koja glasi:

„VLASTITE ME OBRANE NAPADAJU.“

Zašto?

Zato jer, praktički, *vaš nesvjesni pokušaj obrane od tuđe energije koju ste upili u sebe, zapravo je ono što stvara najveći problem u toj cijeloj priči.*

Dakle, "vlastite me obrane napadaju". Ili, u našem kontekstu, vlastite me KONTRAKCIJE guše i stvaraju potrebu da pobjegnem od svih i svega.



Zar nije divno shvatiti da imamo potpunu kontrolu nad procesom upijanja tuđih energija?

Zar nije divno shvatiti da je samo naše nedovoljno poznavanje tog fenomena te energetske dinamike koja se u nama odvija ono što nam, zapravo, uzrokuje onaj nelagodni osjećaj?

Zar nije divno KONAČNO!!! shvatiti da postoji konkretno rješenje za to?

## Proces od tri koraka

Ukratko, poanta je prvo (1) upiti energiju, a zatim (2) izvući potrebne informacije iz nje – i jedno i drugo činimo automatski.

Nakon toga slijedi treći važni korak, a to je (3) OTPUŠTANJE VIŠKA PROCESIRANE UPIJENE ENERGIJE IZ SVOJEG POLJA (nakon što smo "izvukli" potrebne informacije).

Međutim, ako ne otpustite upijenu energiju odmah nakon što ste primili potrebnu informaciju, nego se stisnete (kontrakcija unutar polja) nakon što shvatite da ste upili tuđu energiju, ta upijena energija započne se skupljati u vašem energetskom sustavu i stvara vam osjećaj težine ili nelagode u tijelu. Da stvar bude još zanimljivija, ako se upijena energija zadrži dovoljno dugo u vašem polju, ona ima sklonost postati dijelom vaše osobnosti. U kontekstu ovog (EHSP Coach) programa to nazivamo „kronično apsorbiranom energijom“.



Još nešto...

Ono što je još važno znati o kronično apsorbiranoj energiji jest da, dok živi u vašem polju, ona nikada zapravo ne miruje već poput živog entiteta neprekidno traži "hranu" da bi preživjela i rasla. Najčešće se "hrani" vašom energijom, a ponekad i energijom drugih ljudi koji vam dovoljno otvore svoju energiju – uglavnom drugi empati.

Ništa čudno, zar ne?

Svaki put kada reagirate pod njezinim utjecajem, time je dodatno „hranite“. Što duže vremena živi u vašem polju, poput žila stabala, ona sve dublje ulazi kroz pore vašeg sustava i crpi vam sve više energije. A njezin utjecaj na vaš život postaje snažniji.

Nadam se da vam ovo ima smisla... barem na intuitivnoj razini.

## Rezimirajmo ovo...

Kako biste dobili potpunu informaciju vezano za pojedine ljude ili situacije, ne osjećate dovoljnim pouzdati se u svojih pet osjetila, nego automatski započinjete tražiti informacije *izvanosjetilnim* putem. Na takav način osjećate da možete dobiti detalje koje smatrate presudnima za donošenje ispravnih odluka i izbora.

Da biste mogli dobiti informaciju *izvanosjetilnim* putem, uglavnom je prvo potrebno upiti odnosno apsorbirati energiju drugih ljudi ili energiju situacije u svoje tijelo, odnosno u svoje energetsko polje.



Međutim, poanta je shvatiti da ne morate zauvijek zadržati upijenu energiju u svojem polju. Energija u sebi sadrži informacije. Iz nje trebate izvući samo potrebne informacije, a zatim je otpustiti iz svojeg polja. No, ono što vam uzrokuje bol i nelagodan osjećaj jest KONTRAKCIJA UNUTAR POLJA koju stvarate kako biste se zaštitili od potencijalnog daljnjeg upijanja (i osjećaja još veće nelagode). Dakle, ono što vam uzrokuje nelagodu i bol vaše su "vlastite obrane" koje vas "napadaju". No upravo vaša KONTRAKCIJA (čitaj: obrane) ono je što ne dopušta da upijena energija napusti vaše polje.

U metaforičkom smislu, to je kao da nešto pojedete, apsorbirate potrebne hranjive sastojke i dopustite svojem probavnom sustavu da izbaci ono što vašem tijelu nije potrebno – a da se vi svjesno ne miješate u taj proces. Ali ako ne dopustite svojem probavnom sustavu da izbaci višak hrane iz vašeg tijela, onda sigurno imate problema.

Nadam se da se slažete sa mnom.

Nastavimo dalje koristeći istu analogiju...

Na isti način kao što vaš probavni sustav može izvući hranjive sastojke iz hrane koji su vam potrebni i "izbaciti" ostatak, vaš specifični empatski energetski sustav može izvući relevantne informacije iz energije koju ste upili odnosno apsorbirali i izbaciti ostatak energije koja vam više nije potrebna.

I upravo takva osobina čini anatomiju vašeg energetskog sustava znatno drugačijom od one kod ljudi koji nisu empati. U kontekstu ovog (EHSP Coach) programa, taj specifični aspekt empatskog energetskog sustava nazivamo "Zelena ovojnica".





Dakle, nije rješenje prestati upijati tuđu energiju jer ćete se na takav način osjećati zakinutim za važne informacije. Kao što sam već naveo, upijanje tuđe energije, samo po sebi, uopće nije nikakav problem. Problem je u KONTRAKCIJI. Problem je u "vlastitim obranama koje vas napadaju", kako to kaže *Tečaj čuda*.

A rješenje je prestati blokirati svoj energetski sustav da radi posao za koji je potpuno "osposobljen i opremljen" – na isti način kao što je to i vaš probavni sustav – samo u drugom kontekstu.

Vaš empatski energetski sustav u sebi već sadrži znanje potrebno za upijanje, ekstrahiranje informacija te otpuštanje "viška". Naučiti kako mu dopustiti da radi u punom kapacitetu ključ je cijele priče.

“*Vaš empatski energetski sustav u sebi već sadrži znanje potrebno za upijanje, ekstrahiranje informacija te otpuštanje "viška". Naučiti kako mu dopustiti da radi u punom kapacitetu ključ je cijele priče.*”

I zato u sklopu **[EHSP Coach](#)** programa posebnu pozornost posvećujemo fenomenu upijanja tuđe energije. Uz dublje razumijevanje temeljeno na kombinaciji teorije i iskustvenih vježbi naučit ćete nekoliko konkretnih tehnika za otpuštanje upijene energije (akutne i kronične) koje možete primjenjivati u raznim situacijama tijekom dana, te načine brzinskog "ekstrahiranja" važnih informacija iz upijene energije.

Uz navedeno, naučite ćete **[Ooado metodu](#)** koja je posebno dizajnirana za oslobađanje teške, guste i "low vibe" energije koju ste "upili" od drugih ljudi ili iz okoline.

Za više informacija o EHSP COACH programu kliknite na link u nastavku:

**<https://tomislavtomiccoaching.com/ehsp-coach/>**

## O autoru programa

TOMISLAV TOMIĆ



Autor, coach i teški espresso ovisnik. ;) Ako i vi maštate o tome da postanete teški espresso ovisnik, posjetite:

- <https://tomislavtomiccoaching.com>
- <https://www.facebook.com/dobrevibre>







## DODATAK: UPOZNAJTE OOADO METODU

Jeste li spremni osloboditi se teške, guste i negativne energije koju ste “upili” iz okoline? Ooado metoda je odgovor na vaše potrebe!

### **Što je Ooado metoda i čemu služi?**

Ooado je praktična i inovativna metoda za oslobađanje teške, guste i “low vibe” energije koju ste “upili” od drugih ljudi ili iz okoline. Metoda je posebno dizajnirana za empate i visoko senzibilne osobe.

Ako ste empat, vjerojatno već znate kako vaše tijelo djeluje kao spužva, neprestano upijajući energije iz vaše okoline – uključujući i emocije drugih ljudi. Za vas, to nije samo osjećaj, već činjenica koju itekako osjećate u svom tijelu. Vaša potreba za dubljim razumijevanjem svega što se događa oko vas često zahtijeva dodatno energetsko povezivanje s okolinom. Ne zadovoljavate se samo informacijama koje primate putem okusa, mirisa, dodira, vida i sluha. Osjećate potrebu za dubljim saznanjima, za povezivanjem izvan granica osjetilnog svijeta. Zato je važno shvatiti da puno puta trebate doslovno “upiti” energiju okoline kako biste izvukli sve potrebne informacije.

Međutim, to „upijanje“ energije može postati preopterećujuće. Zato je Ooado metoda tu – da vam pomogne osloboditi se teških, gustih i negativnih energija koje ste upili.

Ova metoda omogućuje vam da se osjećate lakše, prozračnije i spremnije za sve što vam život donosi. Zamislite to kao osvježavajući tuš za vaše energetsko polje!

## Što predstavlja suštinu Ooado metode?

Svi procesi od koji se sastoji navedena metoda temelje se na aktivaciji Ooado simbola i pratećih tzv. „formi“. U suštini, radi se o prepuštanju svojem Svjetlosnom tijelu da iz vašeg polja otpusti energiju koju ste upili od drugih ljudi te općenito iz okoline. Neki procesi usmjereni su na otpuštanje *akutno upijene energije*, dok drugi djeluju dublje, ciljajući na otpuštanje *kronično upijene energije* i tzv. „*izdvojenih uzoraka*“. I tu su posebni procesi koji povećavaju kapacitet vašeg energetskog polja za procesiranje upijene energije.

==> Kliknite [OVDJE](#) i saznajte više informacija o Ooado simbolu i kako je nastao.

- *Akutno apsorbirana energija: Energija iz okoline koju upijemo (apsorbiramo) u datom trenutku i odmah je osjetimo u svojem tijelu. Ona je prisutna unutar našeg osobnog energetskog polja, ali nije se još spojila s njim.*
- *Kronično apsorbirana energija: Energija koju smo, kao empati, nesvjesno pokupili od ljudi oko sebe i dopustili joj da ostane u našem energetskom polju znatno duže negoli je to potrebno. Za razliku od akutno apsorbirane energije, koja još nije „pustila žile“ u našem energetskom polju, kronično apsorbirana energija je već probila svoj put. Ona se na neki način već POVEZALA s našim energetskim poljem i našla svoju TRAJNIJU POZICIJU unutar njega.*
- *Izdvojeni uzorci: Posebna vrsta kronično upijene energije ne samo da se POVEZALA s našim poljem i našla svoju TRAJNIJU POZICIJU unutar njega, nego se doslovce INTEGRIRALA u našu osobnost i postala sastavni dio „slike“ koju imamo o samome sebi. Klikni [OVDJE](#) i saznaj više o „izdvojenim uzorcima“.*



## Posebni procesi koji su ključni dio Ooado metode

- OOADO RAPID – proces za brzinsko otpuštanje upijanih energija prikladan za trenutke dok obavljate druge stvari.
- OOADO SHOWER – dubinski proces za otpuštanje upijanih energija koji se koristi pred kraj dana (proces ćete primiti i u formatu vođene meditacije).
- OOADO ENERGY FIELD CONDITIONER – povećanje kapaciteta energetskog polja za procesiranje upijanih energija.
- OOADO ENERGY REMOVER – uklanjanje „izdvojenih uzoraka“ iz svojeg energetskog polja.
- OOADO LASER TAG – istraživanje kvalitete energije koju upijamo od pojedinih ljudi (ili mjesta) u kontroliranim uvjetima i prilagođenoj dinamici.
- OOADO DANCE RELEASE – otpuštanje (akutne i kronične) upijene energije kroz ples.
- I razni drugi.

## Što je Svjetlosno tijelo?

Svjetlosno tijelo je dio vas, ali na višoj frekvencijskoj razini – 5D razini. To je aspekt vaše svijesti koji titra na znatno višoj frekvencijskoj razini od uobičajene. Zamislite ga kao vaše osobno energetsko polje na višoj frekvencijskoj razini – 5D razini.

==> *Kliknite [OVDJE](#) za više informacija o Svjetlosnom tijelu*