



NLP botade mina allergier

Dr Daphne Watkins, en pensionerad allmänläkare, använde NLP för att bota sina allergier och intoleranser mot olika matprodukter och kemikalier.

Jag arbetade som allmänläkare i ett av Nottinghams fattiga kvarter i Storbritannien. När jag gjorde hembesök på nätterna så var jag ofta tvungen att undvika arga hundar och nålar använda för droger. En gång blev jag tillfångatagen i två timmar av en man som hotade mig med en kniv för att han inte gillade läkare. Han ville att jag skulle ge honom marijuana. Men det var inte den plötsliga våldsamheten, morrande hundar eller de nattliga hembesöken som skrämde mig. Min största rädsla var att de patienter som kom till min mottagning skulle ha på sig parfym eller rakvatten.

I över 40 års tid led jag av allergier och intoleranser mot olika matprodukter och kemikalier. Så fort jag bara luktade på parfym, rakvatten, eller bensin så fick jag andnöd, blev svag och började skaka, samt fick en fruktansvärd huvudvärk som kunde pågå i flera dagar. Jag kunde undvika de matämnen jag var allergisk mot genom att äta en väldigt begränsad kost, men parfymer och rakvatten var inte lika lätt att undvika. Jag var faktiskt tacksam att jag arbetade i en så fattig del av Nottingham, eftersom de flesta av mina patienter inte hade råd med sådana lyxigheter.

Jag lyckades fortsätta arbeta, även om parfymade patienter fick väldigt kort behandlingstid, och min man var ofta tvungen att komma och rädda mig när jag var oförmögen att själv köra bilen hem.

Mitt liv utanför arbetet var otroligt begränsat. Jag hade inte varit i ett flygplan sedan 1973 och hade inte ätit

ute på restaurang sedan 1987. Alla semestrar bestod av att vi hyrde stugor där det inte fanns några som helst kemikaliska rengöringsmedel. Jag gick nästan aldrig ut eftersom jag var rädd för lukten av parfym, aftershave eller cigaretter. Vi avböjde besök av vänner efter en händelse där en vän precis hade rengjort sina skor innan han kom, vilket utlöste en av mina allergiska reaktioner. Mina barns förundrande partners fick strikta instruktioner att bara använda oparfymrad tvål, schampo och deodorant innan de besökte vårt hus.

Jag försökte allt för att klara av att hantera dessa allergier och intoleranser. Jag gick till olika allergispecialister, som gav mig olika droppar under tungan; jag provade hypnoterapi; jag till och med tog bort alla våra mattor och vårt gasvärmesystem från vårt hus. Ingenting fungerade, och jag började vänja mig vid tanken på att jag för alltid skulle leva som en eremit.

För några år sedan så gick min dotter Roz en utbildning i neuro linguistic programming (NLP). NLP är en terapi som hjälper människor att bättre kunna kontrollera sitt inre och sina tankar. Den använder olika tekniker som kan hjälpa till med så vitt skilda saker som att förbättra en sportprestation till att bota fobier. När Roz fortsatte att vidareutbilda sig inom NLP till en mer avancerad nivå (Master Practitioner) började hon höra talas om hur NLP även kunde hjälpa vid mer fysiska problem, inklusive allergier och intoleranser.



Jag måste erkänna att jag hade givit upp mina försök att hitta ett botemedel mot mina problem, och jag hade börjat acceptera att jag skulle få leva med dem för resten av mitt liv. Men som läkare så visste jag att vårt inre sinne - våra tankar - har en otrolig kraft inom sig. När jag först gick min läkarutbildning, så brukade vi faktiskt ge våra patienter små rosa tabletter som var sockerpiller (placebos) och de fick oftast fantastiska resultat, för patienterna trodde att de rosa tabletterna skulle hjälpa dem.

Så jag beslöt mig för att låta min dotter använda hennes NLP kunskap för att hjälpa mig. Hon frågade mig vad jag ville uppnå. Jag trodde att det inte fanns ens en gnutta av en chans, men jag sade att jag ville bli av med mina intoleranser för olika matprodukter och kemikalier. Min son är pilot för British Airways, och jag sade att jag skulle vilja kunna vara ombord på ett flygplan med honom – uppe i luften! Det kändes som en galen, omöjlig dröm, men det var det jag ville uppnå.



De vanliga NLP processerna verkade först inte hjälpa mig, men vi fortsatte och började utforska mitt undermedvetna sinne. NLP använder sig av tanken att om någonting inte fungerar så provar du ett nytt sätt – du

“NLP använder sig av tanken att om någonting inte fungerar så provar du ett nytt sätt”

experimenterar tills du får ett resultat. Plötsligt så dök ett minne upp från ingenstans. Jag var fyra år gammal, och min lillebror var ett litet spädbarn. Han hade varit inlagd på sjukhus för en öronoperation, och i det här minnet så körde vi hem från sjukhuset. Min bror var fortfarande påverkad av narkosen, så han sov djupt. Jag förstod inte varför han sov, och var otroligt rädd för att han skulle dö.

Plötsligt öppnade jag ögonen, började gråta och sade till Roz: *“Åh, jag kommer ihåg nu – min bror luktade jättestarkt av kemikalier från narkosen!”*

Det verkade som om min fyraåriga hjärna hade format en tanke och uppfattning att det var kemikalierna som hade gjort min bror sjuk, och därför var kemikalier farliga och måste undvikas. Den här negativa tanken hade borrar in sig så djupt i mitt undermedvetna och verkade ha undkommit mitt vuxna logiska sinnes kunskap om att kemikalier inte skulle döda mig. Jag och Roz undrade om det var den här gamla tanken som hade orsakat mina problem.

Vad var det som var skillnaden mellan NLP och andra vanliga ‘pratterapier’ som jag hade genomgått tidigare? Det var att NLP gav mig tekniker så att jag kunde bli av med gamla tankar, beslut och uppfattningar som fortfarande spökade i mitt undermedvetna .

Vi var bägge två skeptiska till en början. Roz hade växt upp med mina problem - hon var lika rädd som jag att behandlingen på något sätt skulle trigga igång en reaktion inom mig. Ingen av oss vågade testa om det hade fungerat.

Men en möjlighet kom snart när min man bestämde sig för att spraya vår garagedörr. Han ville snabbt få mig iväg från garageområdet, så att jag inte skulle få en allergisk reaktion, och blev orolig när jag istället beslutade mig för att stå kvar. Till vår förvåning kom det aldrig någon allergisk reaktion, och jag kände mig helt okej.

Det här hände för över två år sedan, och det känns som om hela mitt liv har öppnats upp. Mina kemiska intoleranser har försvunnit. Jag kan äta på restauranger, besöka vänner (även de med parfym), och äta normal kost. Jag har gått ner över 7 kg i vikt, och har nu en stabil och hälsosam vikt. Jag undrar vilket land jag ska besöka när jag snart ska gå ombord ett flygplan för första gången på 35 år!

Roz blev fascinerad över hur lyckad NLP behandlingen var, och använder nu liknande tekniker med sina klienter, mest för viktminskning. Hon har uppträckt att många har undermedvetna tankar och uppfattningar som hindrar dem från att gå ner i vikt. Om dessa tankar och uppfattningar inte tas itu med, så kan personen gå ner i vikt, men kommer snart att lägga på sig den vikten igen. Jag önskar bara att jag hade vetat om NLP för över 40 år sedan för min egen och mina patienters skull.

Om du vill veta mer om Roz, besök www.enlightenprogramme.co.uk