

Michaela Klímová



Štěstí

na konečcích dvou prstů

Příruční lékárnička pro emoční zdraví



Strach

Zmatek Nevědomost

Touha Žárlivost Hněv Pýcha

Nemoc Bolest Překážky Starosti

Bdělost

Odvaha

Přijetí Láska Radost

Uvolnění

Soucit Vědomí dostatku

Licence	2
Štěstí na konečcích dvou prstů	4
Předmluva	7
Důležité upozornění	9
Úvod	10
Co je EFT	12
30 let historie EFT	14
Gary Craig	16
Jak funguje metoda EFT?	17
Tři jedinečné vlastnosti EFT	19
Síla vzpomínek	21
Základní program	23
Podle čeho poznáme, že je náš život ohrožen?	24
Jak mozek třídí a vyhodnocuje informace?	25
Kdo je pánem RAS?	26
Čím to, že se třesu?	29
Spouštěč	30
Geniální strategie	33
Myšlenkové pole	35
I cizí jsou vlastní	37
Zkušenost, víra a přesvědčení	41
Proč je tak těžké něco změnit?	43
Svět vidíme takový, jací jsme, ne takový, jaký je	47
Proč je důležité rozhodnout se pro změnu	48
Základní proces EFT	50
Umění být konkrétní	56
Kontrola úspěšnosti procesu	62
Osvobození od emocí	63
Emoce jako klíč ke vzpomínce	64
EFT s použitím vnitřních obrazů	66
Někdy za to může jen jediná věta	69
Související vzpomínka	71
Léčba bolestí a nemocí	73
Léčba následků po úrazu	78
Nemoci	80
Technika příběhu	83
Co je to trauma?	87

Co když bolest neodchází a emoce zůstávají?	89
Ukázkový proces EFT	92
Technika osobního klidu	95
Rady na závěr	97
Zlaté pravidlo EFT	98
Užitečné otázky pro techniku osobního klidu	99
Můj příběh	103
O autorce	112

Štěstí na konečcích dvou prstů

Kniha o tom, jak ovládnout strach a žít plnohodnotný život. O tom, jak zajímavě se chová naše podvědomí a jak vznikají programy, které nám brání v realizaci snů a nalezení svého pravého potenciálu.

Podrobný manuál k použití techniky EFT pro překonávání emočních bloků.

Autor: Michaela Klímová

Grafická úprava a fotografie: Martin Klíma

Obálka: Michaela Klímová, Martin Klíma

Fotografie: Martin Klíma

Vydalo nakladatelství: Michaela Klímová v roce 2014
www.michaelaklimova.cz

© Michaela Klímová, 2014

© Martin Klíma, 2014

ISBN 978-80-87984-02-4

Motto:

„K tomu abys viděl ostatní, máš oči. Abys viděl sebe, potřebuješ zrcadlo.“

Tibetské přísloví

*Prostor je prázdnota plná inspirace.
Z inspirace se rodí myšlenka.
Myšlenka vytváří hmotu.
Hmota tvoří svět.
Svět je sen prostoru.
Sen je hra na to, co je možné.
Mysl má za to, že sen je realita.
Neví, že sní.
Brání jí v tom vzpomínky.
Vzpomínky vytvářejí přesvědčení o podobě světa a sobě sama.
To brání mysli rozpoznat, že je snem.*

Předmluva

Lidé většinou nezačínají pracovat s omezujícími návyky myslí díky prožívání absolutního štěstí. Často se dostáváme k sebezáchraně až v okamžicích, kdy se cítíme nejhůř. Musíme se dotknout dna, abychom se rozhodli od něj odrazit a něco změnit. Vyhrává ten, kdo si uvědomí, že se na dno dostal sám a proto se může sám ode dna odrazit. Ten, kdo z toho obviňuje své okolí, zůstává na dně a čeká na zázrak. Někteří se svým životem do své smrti nic neudělají. Potom na smrtelné posteli rekapituluji svůj život a litují každé chvíle, kterou promrhají pocitem, že jsou nešťastní.

Já jsem nechtěla čekat na smrtelnou postel. Nechtěla jsem už promarnit ani vteřinu blouděním mezi pochybnostmi, strachem, sebelítostí a nekonečným toužením po lepších zítřcích. Tehdy jsem seděla právě na takovém dně. V mém okolí právě zemřelo několik mladých lidí. Uvědomila jsem si, že moment rozjímání na smrtelné posteli na sebe nemusí nechat dlouho čekat. Jak říká jeden moudrý lama: „Když chceš motivaci, kup si byt s výhledem na hřbitov.“ V té době jsem se rozhodla odrazit ode dna.

Tak to totiž je. Dokud nemáme smrt na dosah, žijeme dál v iluzorní naději, že zítra to snad bude lepší. Nedávné výzkumy objevily v mozku centrum, které z nás dělá optimisty. I kdyby kolem nás zuřila apokalypsa, budeme stále věřit, že s námi to dopadne dobře, že to nějak zvládneme. Je logické, že pro nás takové centrum matka příroda vytvořila. Bez něj by se nám špatně žilo. Kdybychom si stále uvědomovali nebezpečí a všechna rizika, asi bychom byli neschopni žít. Je to dobré centrum. Optimismus je výborná vlastnost.

Někdy je však potřeba podívat se na svůj život reálně a přiznat si, že pokud něco nezačneme dělat jinak, svět kolem nás bude stále stejný. Bude totiž odpovídat tomu, na co jsme zvyklí, co očekáváme, co si ve „skrytu duše“ vlastně přejeme. Náš mozek totiž každou naši ustrašenou myšlenku převádí do obrazu. Neumí mluvit. Umí jen vnímat obrazy. Každý takový obraz přijímá jako přání a udělá vše pro to, aby ho co nejlépe splnil.

Každý strach s sebou nese minulost, přítomnost i budoucnost zároveň. Prožíváme strach na základě zážitku z minulosti. Mozek to vnímá jako současnost a posiluje svůj v minulosti vytvořený obranný mechanismus, který z nás v budoucnu udělá slony v porcelánu a způsobuje tak přesně to, co se nám stalo v minulosti.

Strach ovládá náš život, ať už si to uvědomujeme, či ne. Strach se rodí na základě prožitku a vytváří silné obranné mechanismy. Reakce obranných mechanismů jsou tak rychlé, že je pro nás velmi těžké je postřehnout. Jejich rafinovanost vytváří tak dokonalou iluzi reality, že jsme ochotni v ní bezmezně věřit. Stratég uvnitř našich těl nám vyrábí pocit neštěstí, aby nás donutil zůstat uvnitř našeho malého pokojíčku a chovat se jako oběť. Oběť totiž nemá moc možností něco změnit. Vše je závislé na ostatních nebo na vnějších podmínkách. Ze stejného důvodu však stratég vyrábí i pocity štěstí. Štěstí, které je závislé. Závislé na partnerovi, na dětech, na domech a autech, na kariéře, koníčcích, kamarádech, literatuře, filmech, zábavách a večírcích. Když potom zůstaneme sami se sebou, trpíme. Trpíme strachem.

Dobrá zpráva je, že i strach je iluze. Naše EGO je rafinované. Zní to skoro jako zkratka pro Extrémně Geniální Operátor. Jisté je však to, že každá naše myšlenka, každý náš pocit, každá naše představa o tom, kým jsme či nejsme, je projev EGA.

Neznám všechny souvislosti a nejsem žádný moudrý lama. Vím však, že naše přítomnost velmi závisí na naší minulosti. Minulé zážitky nás nutí prožívat emoce, jako například zmatek, lítost, hněv, žárlivost, bolest. Podepisují na našich pocitech, bolestech, výběru partnera, vztahu k dětem, překážkách a dokonce i nemoci. Vím to proto, že s těmito iluzemi denně pracuji. S vlastními i s iluzemi lidí, kterým pomáhám jako terapeut.

Strach je velmi silná energie. Představte si sílu, které je potřeba na vytvoření a především udržení iluzí po celá léta. Když se energie strachu osvobodí, objeví se čistá radost. Radost pramenící ze svobody. Vysvobodit se z okovů svých návyků se vyplatí. Svoboda, radost, neohroženost a láska jsou daleko lepší partáci pro život než strach.

Důležité upozornění

Návod na použití metody EFT v této knize je určen pouze pro osobní použití. Návod neobsahuje informace, které jsou podstatné pro komplexní terapeutickou práci s klienty.

I když má metoda EFT pozoruhodné výsledky a její účinnost je překvapivě vysoká, přesto je potřeba k ní přistupovat jako k alternativnímu způsobu léčby. K vyléčení vážných, život ohrožujících nemocí, je zapotřebí kvalifikovaný a zkušený terapeut.

Úvod

Zdrčený a nešťastný muž vstupuje do mé kanceláře. Svěřuje se mi se svým strachem z létání. Čeká ho rodinná dovolená. Hovoří o tom, jak již několik měsíců nedokáže myslet na nic jiného, než na svůj obrovský strach z létání. Přepadá ho panika, zoufale hledá možnost úniku, vzpomíná s bolestí na oči zklamaných dětí a ničí ho ztracená víra jeho milované ženy. Vše se točí kolem jeho neschopnosti a strachu. Jeho tělo vypovídá službu a on se hroutí pod tíhou svého selhání.

O hodinu později stejný muž hledí radostně do dálky. Na jeho tváři se usadil blažený výraz. Těší se na klid a odpočinek při rodinné dovolené. Těší se na společný čas strávený s dětmi a na prosluněné procházky po pláži. Plánuje a těší se na blížící se přípravy.

Co se stalo během té krátké chvíle?

Proces zvaný EFT.

Nesmírně jemná, laskavá a pečující technika s hlubokým respektem pro absolutní jedinečnost každého člověka žijícího na naší planetě. EFT není nijak zázračná. Někdy je nutné při terapii přebrodit řeku bolestivých vzpomínek. Někdy se řeka promění v celý vodopád srdcervoucích zážitků či traumat. Někdy je třeba přeplavat těžkou zapáchající bažinu smutku. Někdy je zapotřebí několika sezení pro úplné vyléčení vleklých nemocí či depresí. Příběhy lidí jsou rozmanité, fascinující a pokaždé jiné. Jedno je však jisté. Očistná síla a účinek terapie EFT jsou jedinečné, nezpochybnitelné a pevné jako skála. EFT je život měnící nástroj.

O několik dní později dostávám od stejného muže zprávu z letiště o šťastném přistání. Svěřuje se mi se svými radostnými pocity a dost možná i o rodící se vášni pro létání. Popisuje krásu oblaků a pocit svobody, když se vznáší nad nimi.

Za několik týdnů mi telefonuje šťastná manželka, která si konečně může užívat společné chvílky s manželem a jejich dětmi na krásných dovolených a dělí se se mnou o svou radost z další plánované dovolené

kamsi na tropické ostrovy.

Milují svou práci.

Co je EFT

Emotional Freedom Techniques

Technika pro osvobození od emočních bloků

Metoda EFT je alternativní a ryze přírodní léčba, známá pro své výjimečné účinky na lidskou psychiku a pro svou vysokou účinnost. Miliony lidí na celém světě již používají metodu EFT doslova jako svoji domácí lékárničku. Odstraňují s její pomocí nejen běžné bolesti, jako jsou například bolesti hlavy, krku nebo zubů, ale také chronické bolesti. Lidé dokonce pomocí EFT dosahují pokroku i s těmi "nevléčitelnými" případy, se kterými si medicína a konvenční terapie neumí poradit.

Původem všech život komplikujících problémů, bolestí, nemocí, psychických problémů, ale i složitých životních situací, je pud sebezáchovy a následný život omezující strach, a pro tělo tolik ubíjející stres.

Tato kniha popisuje vnitřní pochody, které předcházejí vzniku jakéhokoli tělesného, emočního nebo zdravotního problému, a přináší řešení. Podrobný manuál k použití metody EFT. Metoda EFT je jednoduchá a každý je schopen se ji naučit a sám používat k osvobození se od bolestivých emocí, sužujících bolestí nebo život omezujících nemocí.

EFT má navíc tři velké výhody.

- Je ryze přírodní.

- K jejímu použití nejsou potřeba žádné pomůcky ani léky, a proto je zdarma.

- Je vždy po ruce.

EFT je jemná technika pro dosažení vnitřního klidu a osvobození se od bolestivých emocí, nemocí či fyzických bolestí, které zabraňují radostnému prožívání života. EFT kombinuje jemný dotek spolu s vědomým důrazem na myšlenky a pocity člověka. Tato technika využívá

konečků prstů, pomocí kterých se poklepává na zakončení meridiánů na obličej a na těle, zatímco se soustředíme na pocit, bolest nebo problém, který chceme vyřešit.

EFT umožňuje uvolnit a změnit způsob prožívání, které naše emoce tak zásadním způsobem vždy ovlivňují.

EFT lze také použít k transformaci negativních přesvědčení a život brzdících myšlenek, které jsou doslova jako koule u nohy a díky kterým se nedokážeme pohnout z místa.

Již po několika minutách ťukání lidé popisují uvolnění tíhy, pocit klidu, osvobození od těžkých myšlenek, pocitů nebo bolesti, změny v myšlení a také jejich dýchání je daleko hlubší a svobodnější.

Společně s uvědoměním, přijetím a transformací život omezujících emocí jsme schopni prohlédnout způsob, jakým negativní emoce přispívají k vytváření bolestí, nemocí nebo překážek v našich životech.

Díky osvobození se od omezující bolesti, zatěžujících a mysl zatemňujících emocí a negativních vzorců myšlení je najednou daleko snazší uvidět svět v reálném, opravdovém a pozitivním světle.

Pomocí EFT lze navrátit tělu vitální životní energii, prožívat pocity radosti a svobody a znovu objevit zdroj inspirace a síly.

EFT se dokáže naučit každý. S pomocí tohoto docela jednoduchého přirozeného léčebného nástroje, který máme každý doma, můžeme zjistit, jak naše myšlenky, přesvědčení a emoce ovlivňují naše těla a životy a jak snadné je provést životní změny, po kterých tolik toužíme.

30 let historie EFT

Před 30 lety, podobným způsobem jako vznikl čaj, učinil americký psycholog Roger Callahan při své terapeutické praxi zajímavý objev. Aniž by věděl přesně, co dělá, zapojil do své práce psychologa poznatky čínské medicíny, kterou se také zabýval, a setkal se s něčím, čemu sám zprvu nemohl uvěřit. Klientka, kterou již téměř rok léčil z těžké fobie z vody bez zvláštních výsledků pomocí klasické psychologie, byla v několika minutách vyléčena jenom díky poklepání prsty na zakončení meridiánu žaludku, když tvrdila, že se jí v blízkosti vody dělá špatně od žaludku. Roger Callahan nazval tento revoluční objev metodou TFT (Terapie myšlenkového pole).

Jeho objev vychází z předpokladu, že existuje tzv. myšlenkové pole. Myšlenkové pole obsahuje všechny vzpomínky. Vzpomínky jsou často spojené se silným emočním prožitkem a takové vzpomínky získávají v naší paměti celkem výsadní místo. Inteligentní systém uvnitř našeho těla má totiž zřejmě jediný cíl - ochránit nás před ohrožením života.

Tělo si za tímto účelem ukládá vzpomínky se silným emočním nábojem společně se vším, co s nimi souvisí, jako je například prostředí, vůně, zvuk, jméno, barvy a další souvislosti, a jakmile se objeví situace, která je podobná té, již má uloženou ve své databázi, spustí mnohdy nečekanou nebo nepochopitelnou, často až hysterickou, reakci.

Čínská medicína pracuje s tzv. meridiány. Jsou to energetické dráhy v těle, po kterých by měla volně procházet energie a zajišťovat naše zdraví a pohodu.

Problém nastává ve chvíli, kdy na takové energetické dráze vznikne blok a energie již nemůže dál volně proudit.

Blok se vytvoří následkem procesu, který se spouští v okamžiku, kdy amygdala, malé centrum v mozku, detekuje stav ohrožení na základě vjemů, které do mozku přicházejí z vnějšího prostředí. A protože amygdala je napojena na hypothalamus, který řídí činnost vnitřních orgánů, má současně moc ovlivnit i to, jak se člověk cítí včetně jeho

zdravotního stavu.

TFT se někdy říká „akupunktura bez jehel“. Místo jehel však používá koncečky prstů, kterými se Źuká na jednotlivé body.

Gary Craig

Gary Craig byl svou profesí technický inženýr a nikdy nebyl lékařem. Byl ale již od útlého věku fascinován psychologií a lidskou myslí. V devadesátých letech se setkal s objevem Rogera Callahana, s TFT.

Gary Craig vzal myšlenku TFT a spojil ji s něčím, co tušil již od svých 13 let. Byl přesvědčen o tom, že náš život je produktem našeho myšlení.

Gary Craig byl mistrem NLP (neuro-lingvistického programování). NLP je model, který vychází z předpokladu, že každý z nás má svojí vlastní představu o realitě uvnitř vlastní hlavy, vytvořenou na základě vlastních zážitků a vzpomínek. Této pravdě NLP říká mapa světa, která obsahuje vše, co je pro nás důležité, co umíme a známe a všechny události, které jsme v životě zažili. Na celém světě neexistují dvě stejné mapy reality. Každý z nás má svou vlastní, jedinečnou, pravdivou mapu světa uvnitř vlastní hlavy. NLP se zabývá způsobem, kterým každý z nás fungujeme, způsobem, jakým zpracováváme informace, které přicházejí z vnějšího světa skrze naše smysly, které informace preferujeme a jak a k čemu nám slouží. NLP je systém mnoha různých metod, které účinně objevují vzorce myšlení, tzv. programy, které jsou neustále přehrávány na nevědomé úrovni. O tom, jak tyto programy vznikají a k čemu nám slouží, budu dále vyprávět v dalších kapitolách.

Jak funguje metoda EFT?

Metoda EFT je kombinací metody TFT s modelem NLP. EFT je založena na myšlence, že emoční zdraví je základním předpokladem pro fyzické zdraví.

Všichni známe a používáme prohlášení typu: „Ty z toho onemocníš.“, „Já se z toho zhroutím.“, „Mám srdce v žaludku.“, „Mám balvan na hrudi.“, „Strachy je mi špatně.“ a podobně. Všechna tato prohlášení poukazují na tělesné projevy emocí.

EFT se zapsala do historie jako metoda pro řešení fobií, závislostí a válečných traumat. Veteráni z Vietnamu byli díky EFT konečně schopni v noci spát, kuřáci se mohli nadechnout čerstvého vzduchu a paralyzující fobie ztrácely svou sílu ze dne na den. A to vše bez jakýchkoli léků.

Za nedlouho poté už technika EFT pomáhala i s bolestmi hlavy, traumaty spojenými se sexuálním zneužíváním a širokou škálou dalších problémů. Gary Craig, fascinován výsledky metody EFT, učil tuto techniku terapeuty, klienty a lidi, které potkával na ulici. Říkal: „Vyzkoušejte to prostě na všechno...“ A oni to opravdu dělali.

Díky práci Garyho Craiga se EFT rozrostla v revoluční léčebnou techniku, které využívají lékaři, terapeuti tradiční medicíny a léčitelé z celého světa na vše od prostého hubnutí, až po život ohrožující nemoci, jakou je například rakovina.

Za úspěchem metody EFT stojí objev, že příčinou všech negativních emocí je porucha v energetickém systému.

Díky kombinaci modelů NLP se starobylými principy, kterými se zabývá akupunktura, může EFT odstranit příčinu poruchy v energetickém systému jemnou procedurou za pomoci ťukání konečky prstů na meridiány, které procházejí tělem. Často dosahuje velmi působivých výsledků, protože se soustředí na příčinu problému.

Výsledky terapie EFT byly předvedeny v nedávné době na klientech s

vážnými a nevléčitelnými chorobami při sériích workshopů v Americe a Velké Británii. Na každém z těchto workshopů se podílelo 250 - 400 účastníků, a klienti s Parkinsonovou chorobou, cukrovkou, chronickým únavovým syndromem a dalšími vážnými onemocněními odcházeli domů s výrazným zlepšením.

EFT není ve skutečnosti nijak zázračná. Díky propojení mysli a fyzického těla může EFT odstranit jak fyzické, tak i emoční problémy.

Tři jedinečné vlastnosti EFT

Existuje několik vlastností, které naprosto odlišují EFT od ostatních léčebných metod.

1. EFT pracuje s příčinou nemoci nebo problému.
2. EFT působí i tam, kde jiné metody selhaly.
3. EFT proces je jeden jediný, zato však velice efektivně odstraňuje všechny druhy problémů, jak emoční, tak i fyzické.

Jakmile se odstraní nerovnováha v energetickém systému, dojde k nastolení zdravé změny v myšlení. Například myšlenka „Jsem k ničemu“ se může proměnit ve zdravý názor „V této oblasti jsem ještě neměla příležitost se něčemu naučit.“ Společně s nastolením této daleko mírumilovnější myšlenky často dojde i k odstranění fyzických symptomů, jakými může být například bolest zad, bolest hlavy, nevolnost, chronická únava, panika a mnoho dalších.

Výsledky terapie EFT mají ve valné většině případů dlouhodobý účinek. Pokud je proces dobře proveden, není už třeba jej ze stejného důvodu opakovat. Většině lidí se jejich problémy již nikdy nevrátí. Ty samé výsledky jsou dosahovány i v případech traumatických vzpomínek, bolestných ztrát, strachů a fobií. Mnoho úrazů včetně sportovních úrazů se s EFT hojí daleko rychleji.

U komplikovaných a více komplexních případů, u těžkých nemocí, depresí či chronických onemocnění je pro úplné vyléčení zapotřebí zkušený terapeut. I když i v těchto případech lze používat EFT velice účinně jako první pomoc pro úlevu od bolesti, nebo řešení aktuálního psychického stavu.

EFT může dokonce velice efektivně nahradit v každé rodině funkci domácí lékárníčky. Dokáže být významným pomocníkem při řešení úrazů a akutních bolestí. Dokáže spolehlivě poskytnout první pomoc. Velmi efektivně zmírňuje nejen velké akutní bolesti, ale také emoční nepohodlí

či šok způsobený úrazy, náhlým onemocněním, či dokonce ohrožením na životě.

EFT má jednu velkou výhodu. Máme ji vždy po ruce. Znamená to, že ji můžeme použít kdykoli a na cokoli a nemusíme při tom s sebou nosit nic navíc. Nestojí žádné peníze. Nepotřebujeme k jejímu použití žádné pomůcky ani léky. Je to čistě přírodní a přirozený způsob, jak se sami zbavit bolesti, nemoci, nebo nepříjemných psychických stavů.

EFT byla přijata v mezinárodním měřítku. Díky týmové práci vysoce kvalifikovaných terapeutů, nesčetným seminářům a ústnímu předání se EFT rozrostla do obrovských rozměrů po celém světě. Metoda EFT byla akceptována tisíci lékaři a specialisty, chiropraktiky, sestrami, psychology a psychiatry. Předpokládá se, že miliony lidí z celého světa již byly ošetřeny metodou EFT.

EFT je logickým rozšířením vědomostí akupunktury a díky její hodnotě a jednoduchosti je dnes známa po celém světě. EFT již nyní uzavřela svůj kruh a vrátila se zpět do Číny, rodného místa akupunktury, kde je praktikována mnohými terapeuty a lékaři.

Síla vzpomínek

Když jsem byla malá holka, bylo mi asi šest, přišel za mnou kluk. Řekl mi: „Pojď, polezeme na strom.“ Rozzářila se mi očka. Srdíčko poskočilo. Tělo se samo rozběhlo za dobrodružstvím. Byla jsem pro každou legraci a u každé lumpárny. Ničeho jsem se nebála a asi jsem vůbec byla trochu živější dítě. S obrovskou radostí jsem lezla na „úplně obrovský“ strom; byl to zřejmě smrk, nebo borovice. Bylo to pro mě vzrušující a lákavé dobrodružství. Těšila jsem se, že se na svět podívám shora.

Bohužel jsem se vysoko ve větvích postavila na úplně suchou větvičku. Praskaly větve. Trhalo se moje oblečení. Letěla jsem z té výšky a tvrdě jsem dopadla na zem přímo na zátylek. Moje máma právě vycházela z domu a viděla, jak jsem dopadla. Měla strach. Ležela jsem nehybně. Myslím, že jsem byla chvilku v bezvědomí. Potom už si jen pamatuji, že jsem seděla v autě na cestě do nemocnice. Ten pán, který řídil, jel jako šílenec. Máma a táta jeli se mnou. Už po cestě mi však bylo zase dobře a vůbec jsem nechápala, s čím si všichni dělají takové starosti. Vždyť mi bylo fajn. Nic mě nebolelo.

V nemocnici mě rentgenovali. Byl to můj první rentgen a byla to zábava. Zjistili, že jsem úplně v pořádku. Byla jsem veselá a klidná.

Pak ale pan doktor řekl tu důležitou větu: „To máš, holka, štěstí, že jsi nespadla o milimetr vedle. Mohlas být mrtvá!“

Tahle věta mi dodnes zní v uších. „Mohlas být mrtvá.“

Mnohokrát jsem vyprávěla tenhle „úžasný“ zážitek pro „pobavení“. Byla jsem na něj dokonce pyšná.

Dobře ale vím, že jakmile doktor vyslovil tuhle osudnou větu, začal se můj zdravotní stav zhoršovat. Nejdříve trocha napětí, ale nakonec mi moji rodiče celou noc dávali studené obklady na čelo. Měla jsem horečku. Byla jsem celou noc vzhůru. Bylo mi zle.

Až dnes, díky EFT, mi to všechno došlo.

Ty hrozné bolesti hlavy pokaždé, když jsem se měla jít bavit. Ne, to nebyla bolest. Moje hlava přímo praskala ve švech. Bylo mi špatně. Někdy dokonce už dva dny před tím, než jsem měla jít třeba jen na skleničku vína s kamarádkou. Vzpomínala jsem si na to, jak jsem každý ples prožívala s několika Brufeny, které stejně nikdy neúčinkovaly. Začalo to v zátylku, v hlavě obrovský tlak a omračující tepavá bolest přímo za očima. Nikdy jsem si nic nemohla užít. Cítila jsem se úplně hrozně. Dokonce jsem si před tím vymýšlela všemožné důvody, proč nikam nejít. Té práce, kterou rozhodně nestihnu, když se teď půjdu bavit. Upadala jsem do depresivní letargie. Můj stav nehybnosti střídaly výstřelky energie a nutnost uklízet, žehlit a vytírat. Chovala jsem se jako blázen, kterého nikdo nechápal. A já už vůbec ne.

Moje tělo však ano. Tenkrát jsem se šla bavit a mohla jsem při tom umřít! Byla jsem velmi nezodpovědná. Mohla jsem být mrtvá!

Dnes jsem „přezodpovědná“. Kontroluji, ověřuji, vymyslím všemožné dokonalé krizové scénáře. Dokážu v každé chvíli vymyslet tisíc nebezpečných situací, na které je potřeba se připravit v neuvěřitelně krátké době. Zábava se pro mě téměř vždy rovnala hrůze a stresu. Vzrušení bylo pro mě zakázané a nebezpečné.

Jen jedna věta. Tahle věta přímo zformovala mou osobnost. Byla bych dokonalá spisovatelka detektivních zápletek a katastrofických scénářů.

Základní program

Náš mozek se vyvíjel podle potřeby. Základní prvotní potřebou bylo zajistit přežití. Na začátku evoluce k tomu byly třeba jen základní funkce. Bylo potřeba přijímat potravu, pohybovat se, koordinovat pohyby a být přesní a hbití při honbě za potravou. Proto také nejstarší část mozku zajišťuje koordinaci jemných, přesných, rychlých pohybů a udržování rovnováhy.

Nejjednodušší obranné mechanismy pudu sebezáchovy jsou tři. Útok, útek, ustrnutí. Projevy těchto programů můžeme pozorovat u zvířat v přírodě. Všechny tyto programy využívají schopnosti těla pohybovat se, nebo také dokonale ztuhnout. Na tyto základní mechanismy si určitě často vzpomenete, až budete používat EFT.

Z toho vyplývá potřeba těla šetřit energii, abychom v nejhorším případě mohli co nejrychleji utéct do bezpečí. Na takový úprk za účelem zachránit si život potřebujeme obrovské vnitřní zdroje energie. Náš mozek je geniální nástroj, který se kromě snahy ochránit život neustále snaží o co nejelegantnější automatizaci všech vnitřních pochodů právě kvůli úspoře energie.

Valná většina všech našich vnějších i vnitřních projevů probíhá automaticky a nevědomě. Rychlost reakcí mozku se vyrovná rychlosti světla. To znamená, že i naše rozhodnutí a pohotovost obranné reakce jsou stejně rychlé. Všechny naše reakce vznikají na základě automatického procesu, který náš mozek používá za účelem ochrany. Tato rozhodnutí však v žádném případě nejsou vědomá.

Podle čeho poznáme, že je náš život ohrožen?

Lidské tělo je vybaveno smysly, zrakem, sluchem, čichem, hmatem a chutí, které mu zprostředkovávají informace o okolním světě. Je to vše, co člověk vidí, slyší, cítí nebo ochutná.

Každou vteřinou létá vzduchem nepředstavitelné množství informačních bitů, to znamená informací ve formě obrazu, zvuku, doteku nebo chuti.

Naše tělo je schopno přijmout několik desítek milionů informačních bitů za vteřinu, které přicházejí do mozku skrze smyslové kanály. Je to podobné, jako by v kině promítali asi 10 000 filmů najednou.

Vědci zatím nebyli schopni zjistit, kolik informací je lidský mozek schopen uložit. Veškeré výzkumy a výpočty totiž zatím vedou ke zjištění, že jeho kapacita je neomezená, a proto i lidská paměť zřejmě nemá hranic.

Všechny informace se tedy ukládají v mozku nevědomě. Vědomi jsme si totiž jen několika desítek z oněch několika desítek milionů. Přičemž celý tento proces je plně automatizovaný. Všechny informace dohromady utvářejí naše podvědomí.

Abychom mohli vůbec fungovat, je nutné, aby náš mozek rozdělil informace na podstatné a nepodstatné. To znamená, že je potřeba tyto informace nějakým způsobem zpracovávat a vyhodnocovat.

Jak mozek třídí a vyhodnocuje informace?

*„Lidé si mnohdy různé jevy vysvětlují v opačném významu.“
Shakespeare*

V mozku je centrum zvané retikulární aktivační systém (RAS), ve kterém probíhá rozdělování obrovského množství informací na podstatné a nepodstatné. To znamená, že RAS nějak musí vědět, co je důležité.

RAS je nesmírně důležitá část mozku. Používá velice chytré prostředky ke třídění informací. Těmto prostředkům se říká filtry vnímání.

Náš mozek, tedy zejména RAS používá pro třídění informací celkem tři základní filtry vnímání.

Generalizuje (Nikdy mě nikdo nepochválí.)

Deformuje (Nezavolal, nemá mě rád.)

Vynechává (Nezažíváme spolu nic hezkého.)

Úkolem RAS je potvrdit naši představu o realitě. Jako nástroje k tomu má k dispozici shora uvedené filtry. Tímto způsobem pro nás získává informace, které přímo potvrzují naše přesvědčení. RAS se chová jako velice šikovný právník, který z množství informací vybírá ty, které se nejvíce hodí pro jeho věc. Kdyby to byl člověk, byl by nesmírně intrikánský a vypočítavý. Sloužil by věrně a neúnavně svému pánu, aby mu vyhověl a splnil svůj úkol. Udělal by pro to naprosto cokoli. Překrucoval by pravdu, zapomínal by, popíral by realitu, trval by neústupně na svém, spojoval by skutečnosti, které spolu vůbec nesouvisí, našeptával by a vytvářel by konspirace. Byl by ve svých praktikách velice chytrý, až geniální. Bylo by téměř nemožné ho v boji o to, kdo má pravdu, porazit. A přece to možné je.

Kdo je pánem RAS?

Je jím amygdala. Malinké centrum v mozku o velikosti mandle, které hraje hlavní roli při vytváření a ukládání vzpomínek se silným emočním nábojem. Amygdala se vyvinula v době, kdy plazi vylezli na souš do úplně neznámého prostředí. Bylo potřeba zmapovat terén a naučit se v něm přežít. Jejím hlavním úkolem bylo ukládat zážitky spojené se silným emočním nábojem. Do té doby měli tzv. emoční náboj pouze zážitky spojené s ohrožením života. Emoční reakce, jak jí dnes říkáme, je vlastně fyzický stav těla potřebný pro boj, útěk nebo ustrnutí v závislosti na konkrétní život ohrožující situaci. V přírodě mezi zvířaty jsou takové reakce běžné a jako lidé je rádi pozorujeme. Amygdala si od pradávna ukládá zážitky, které doprovázely silné emoce.

Emoce mají vždy konkrétní fyzický projev v těle. Může to být například třes, zrychlení srdečního rytmu, zrychlené dýchání, svírání na hrudníku, mělký dech, bolest břicha, stažení žaludku, nucení k močení, pocení, chlad nebo horko, mdloby a mnoho dalších fyzických projevů těla, které jsou vždy individuální, a každý z nás je prožívá úplně jinak. Každý z nás pro ně také máme jiný, vlastní název.

Amygdala je tedy knihovna všech zážitků se silným emočním nábojem. A ne pouze s negativním. I radostné zážitky jsou zážitky se silným emočním nábojem. I ty se bezpečně ukládají.

Všichni neustále utíkáme od nepříjemného a honíme se za příjemným. Nepříjemné zážitky nám ubírají mnoho energie. Příjemné zážitky nám naopak energii dodávají. Mozek se neustále snaží uchovat a zvyšovat energii pro případnou náhlou potřebu zachránit život. Bohužel k tomu používá své vlastní algoritmy, nad kterými nemáme vědomou kontrolu.

Naše tělo má svůj vlastní, nesmírně důmyslný, systém, který se vyvíjel podle potřeby a podle toho, jak se vyvíjelo i prostředí, ve kterém žijeme. Tento systém se vyvíjí i podle sociálního prostředí. V celém našem těle fungují zákony. Vše je dokonale propojeno a jediným cílem je v každém okamžiku chránit a zachovat život.

Postupem času tedy v mozku vznikají nová centra, která mají další a další nové úkoly a mozek se vyvíjí. V přírodě se vše neustále přizpůsobuje a vyvíjí. V různých částech světa mají lidé různé jiné vlastnosti, přednosti a přizpůsobení. Jako například barvu kůže a vlasů, fyzickou kondici, výšku nebo třeba jinou odolnost vůči teplotám.

Mozek má obrovské množství center a nervových spojení. Je to opravdu geniální počítač. Věda dodnes neví zcela přesně, jak naše tělo a zejména mozek funguje. Neustále přichází na nové a nové zjištění. Jedno je ale jisté - našemu tělu jde o sebezachování, a to za každou cenu. K tomu, aby mohlo tento cíl splnit, využívá svůj sofistikovaný systém a vytváří takzvané obranné programy.

Obranné programy jsou vlastně vzorce myšlení, podle kterých fungujeme často i celý život. Jsem si jistá, že většina z nás si je vědoma malých strategií, které jsme se naučili používat, abychom někde vydrželi, aby se na nás nezlobily autority, se kterými musíme vycházet, od rodičů až po nejvyšší soud. Celý život se učíme vycházet s lidmi v kolektivu, snažíme se být oblíbení, každý svým vlastním, jedinečným způsobem.

Naše emoce jsou nám v životě obrovským pomocníkem a rádcem. Někdy se dokonce řídíme pocitem. Někteří z nás dávají na své pocity a používají je jako kompas pro životní cestu.

Emoce nám však umí život opravdu zkomplikovat. Projevují se silně a vehementně a nám je zle, a mnohdy ještě hůř. Je potřeba pochopit, že emoce nejsou opravdové. Všechny emoce jsou pouze výsledkem procesu, který se v pikosekundách odehraje uvnitř naší hlavy. Tento proces je plně automatizovaný a vždy se zakládá na zkušenostech z minulosti. Na zkušenostech, které se často odehrály před mnoha a mnoha lety.

Do mozku přicházejí vizuální (obrazové), auditivní (zvukové) a kinestetické (hmatové) vjemy, tedy informace z okolí. RAS zná své priority, na které se neustále soustředí, a z obrovského množství dat je vyhledává. Zná obsah knihovny krizových situací, které nashromáždila amygdala a na které je potřeba si dávat pozor. Jakmile zachytí informace, po kterých pátrá, amygdala rychle zkontroluje obsah své knihovny. Ke každé takové situaci totiž existuje i konkrétní emoční

reakce. Amygdala spojuje všechny své záznamy s konkrétní emoční reakcí, která proběhla v době, kdy se stejná situace odehrála. A protože se původně vždy jednalo o ohrožení života, fyzická reakce těla je často velmi podobá reakci život zachraňující.

Čím to, že se třesu?

Amygdala má jednoho silného spojence. Hypothalamus.

Hypothalamus je ta část mozku, která ovládá činnost vnitřních orgánů tak, aby dohromady vytvořily určitý fyzický stav v těle. Hypothalamus například připravuje tělo na zvýšenou fyzickou nebo psychickou zátěž. Hypothalamus se podílí na pocitech hladu a žízně, reguluje tělesnou teplotu, podílí se na kontrole emocí a na sexuální aktivitě. Rozmnožování bez hypothalamu u vyšších savců prakticky není možné. Hypothalamus má také na svědomí zrychlené dýchání, bušení srdce, svalové chvění, pocení. Významně se podílí na projevech zuřivosti, mateřských instinktech, citových vazbách a dalších projevech těla.

Hypothalamus na příkaz amygdaly zkrátka vytvoří potřebný fyzický stav v těle. Tento stav jsme si zvykli považovat za emoci.

Nad našimi emočními projevy mnohdy zůstává rozum stát. Sami často přesně nechápeme, co se s námi děje, a naše okolí už vůbec ne. Je to proto, že nemají se současnou situací vůbec nic společného. Týkají se událostí dávno minulých. Náš systém se na základě uložených prehistorických vzpomínek domnívá, že je náš život ohrožen a „s vodou vylévá i dítě z vaničky“

Spouštěč

„Vědomou mozkovou aktivitou jsme schopni provádět pouze 0,01% činností. To znamená, že zbytek mozkové aktivity probíhá na úrovni podvědomí.“

Gary Bruno Schmid, Ph.D.

Celý proces je totiž až příliš zjednodušený a přitom geniálně rafinovaný.

Každá událost je složená ze smyslových vjemů. Vjemy jsou obrazové (vizuální), zvukové (auditivní) a hmatové (kinestetické), nebo také pociťové. Někteří z nás dokonce preferujeme informace určitého druhu. Znamená to, že jsme člověkem auditivního, vizuálního nebo kinestetického typu. Preferujeme zvukové, obrazové nebo pociťové informace. To je jistě také výsledek minulých událostí v našem životě. Informace určitého druhu nám mohly v dětství způsobit emoční nebo fyzickou bolest. Jiné jsou pro nás jednoduše lepším informačním zdrojem, a proto jim přiřazujeme vyšší prioritu. Většinou to na sebe přímo prozrazujeme výrazy, které často používáme. Například:

To zní dobře. (člověk auditivního typu)

Vypadá to zajímavě. (člověk vizuálního typu)

Cítím, že je to příležitost. (člověk kinestetického typu)

Někteří lidé používají dva preferenční kanály. Jiní všechny poměrně stejně. Podstatné však je to, jakým způsobem se zapisují určité události v našem podvědomí.

V zájmu zjednodušení celého procesu si amygdala často ukládá jen některou důležitou část smyslových vjemů. Někdy auditivní, jindy vizuální nebo kinestetickou složku, a někdy kombinaci některých či všech. Většinou tu, která je pro nás důležitější.

Takové informaci se říká spouštěč. Stává se totiž podnětem pro spuštění na chlup stejné emoce, která doprovázela bolestivou událost v minulosti. Tyto dvě situace mohou mít přitom společnou jen tuto informaci. Takovou informací může být například jen červená košile, zvuk

lokomotivy, řinčení skla, zima na nohy, vánek na tváři, určitá věta či slovo, dokonce i chuť spouští určité pocity. Smysly používáme ke své ochraně běžně a možná si to ani neuvědomujeme. Nehezské vůně indikují zkažené jídlo, změna teploty těla nám dává vědět o infekci probíhající v těle, zvýšená citlivost těla nám nedovoluje dotýkat se hojících se ran na těle. Smysly jsou naším velkým pomocníkem při ochraně našich životů.

Příběh Alice

Ta únava jí naháněla strach. Den za dnem se cítila hůř a hůř. Takhle už nemůže dál. Její vlastní práce se jí stala noční můrou. Děsila ji. S každým dalším klientem byl ten pocit horší. Nikdy si nemyslela, že práce, která jí tolik baví, jí udělá ze života peklo. Ty stavy. Ty šílené stavy zoufalství pokaždé, když přijde klient. Odkud se to bere? Přece není blázen! Je to úplně normální ženská. Je na světě ráda. Svoji práci miluje! Ale ten hrozný, hrozný pocit ji doslova ubíjí. To ticho ji ubíjí! Přímo ji ničí! Chápe, že si ti lidé jednoduše užívají její masáž. Ale to ticho se nedá vydržet!

Tenkrát u tabule v páté třídě se cítila úplně stejně. Vybavila se jí vzpomínka, kdy stála před tabulí a cítila strach z paní učitelky. Ten strach, že nebude vědět. Stojí před tabulí a neví nic. To ticho. To hrozné, děsivé ticho. Cítí těžký a tvrdý kámen v žaludku. To nekonečné ticho ji drtí. A ten trapný pocit už déle nevydrží. Uvědomuje si stažení na hrudníku. Špatně se jí dýchá. Ponižení před třídou má přímo v srdci. To hrozné zoufalé ponižení.

Jako tenkrát ve školce. Paní učitelka velmi přísně vyžadovala, aby děti nevydaly ani hlásku, když měly po obědě spát v postýlkách. Dokonce musely mít vždy zavřené oči. Ona to prostě nedokázala! Hrála si schovaná pod peřinou. Paní učitelka se rozzlobila, když na to přišla. Hodila jí přes obličej hadrovou plenu. Tak ponižující to tenkrát bylo! Nemohla dýchat. Svíral se jí hrudníček. Bušilo jí srdíčko. Po tvářích se jí kutálely slzy jako hrachy. Ta hrozná bezmoc!

Tehdy se cítila strašně bezmocně. Tatínek je se sestrou obě seřezal, když byly malinké a dělaly blbosti. Sestra ji ale provokovala! Ona za nic

O autorce

Michaela Klímová se zabývá studiem jógy od roku 2000, kdy žila ve Velké Británii. Jak sama říká, jóga si ji našla a obohatila její každodenní život. Její australská učitelka Lorraine Grocott v ní po čase rozpoznala schopnosti učitele. Doporučila jí učit a probudila v ní smysl pro povinnost šířit 3000 let starou tradici jógy v té nejjednodušší a nejčistší formě. Od roku 2009 je profesionální učitelkou jógy s každodenní praxí a více než tisícovkou odučených hodin.

Michaelu v roce 2005 významně ovlivnilo setkání s buddhistickým učitelem 17. Karmapou Thinle Thaje Dordžem. Od té doby od něj a od dalších významných tibetských lamů a buddhistických učitelů obdržela řadu učení o lidské mysli a práci s emocemi. Je fascinována neuvěřitelnou podobností mezi historickým pohledem na mysl a nejnovějšími objevy neurovědy.

Michaela je zakladatelkou online studia jógy Mishayoga.cz, kde poskytuje mnoho užitečných informací o vlivu jógy na fyzické a emoční zdraví. Upřímné přání být užitečná co nejvíce bytostem ji přivedlo k práci s emocemi, které považuje za největší překážku v prožívání spokojeného života, v osobním rozvoji, příčinu nemocí, životních krizí a osobních selhání.

Díky silnému odhodlání poprat se s vlastními emočními bloky a pomáhat ostatním, absolvovala mnohé zahraniční i české semináře energetické psychologie a stala se terapeutkou a lektorkou metody EFT. Pokračovala studiem terapeutických a koučovacích metod neuro-lingvistického programování NLP a stala se certifikovaným Mastrem NLP. Pořádá kurzy pro veřejnost a s pozoruhodnými výsledky provozuje terapeutickou praxi.



ISBN 978-80-87984-02-4



9 788087 984024 >