První česká kniha o metodě FasterEFT!

Žijte si, jak chcete!

Poznejte ty správné nástroje, které změní váš život.

Faster-EFT.cz

PŘEDMLUVA

Když jsem se před časem rozhodl psát svou první knihu, měl jsem pocit, že to bude to nejsnadnější, co kdy udělám. Samozřejmě, že jsem se mýlil. Doteď jsem psal hlavně články na mém blogu a staral se o rozvoj metody FasterEFT u nás. I přesto, že moje články pomáhají tisícům lidí v Čechách a na Slovensku, je úplně něco jiného napsat krátký článek a nebo vytvořit knihu. Navíc knihu, která by měla být toliko převratná, že se život jejích čtenářů změní k lepšímu. Z prvu jsem ani nevěděl, o čem vlastně budu psát, zda-li se bude jednat o nějaké konkrétní téma a jaké. Nakonec jsem se rozhodl, že tato první kniha bude poněkud obecnější. Bude to základní kniha, která bude moci být doplněna těmi dalšími tématickými a uvnitř ní naleznete ty správné nástroje, které vám osobně pomohou změnit váš život a vytvořit jej přesně takový, jaký jej chcete mít. Součástí této knihy bude tudíž nejen metoda FasterEFT, ale naleznete zde také kousky z jiných zajímavých systémů, které se dlouhé roky vyvíjely a přinášejí mnoho dobrého všem, kteří je praktikují.

Úkolem této knihy však nebude pouze povídání o něčem nehmatatelném, o případech osobní transformace a zázračných uzdravení. Ve skutečnosti zde naleznete to, co budete potřebovat, abyste okamžitě vzali život do svých rukou, zbourali stará přesvědčení, která o životě máte a začali žít naplno.

Je úplně jedno, kde a v jakém stavu se nyní nacházíte, pokud to myslíte se změnou opravdu vážně a budete dělat vše, co se na těchto stránkách dočtete, váš život nabere zcela jiný směr.

OBSAH

Obsah	4
Proč není váš život takový, jaký chcete?	5
Proč je PROČ špatná otázka?	8
Letem světem k FasterEFT	18
Pánové v bílých pláštích	28
Zabiják číslo jedna: Stres	38
Struktura problému	47
Jak pracujeme ve FasterEFT	54
Postup ťukání (Parts & Pieces)	61
Protokol T.O.T.E.M.S. a SJS	69
Jak se řídí autobus	81
Reprezentační systémy	86
SubModality - stavební bloky našich zážitků	90
Jak měnit naše pocity	95
Asociace a disasociace	101
Hypnóza	108
Vaše ovládací knoflíky	118
Co dělá FasterEFT rychlejším?	127
Technika integrace	135
Kdo jsou naše vzpomínky	138
Závěr	141

PROČ NENÍ VÁŠ ŽIVOT TAKOVÝ, JAKÝ CHCETE?

Mnoho z nás se velmi často ptá sama sebe, proč jejich život není takový, jaký by si přáli. Proč se děje to, či ono a nebo naopak proč se neděje něco jiného. I přesto, že “Proč?” není většinou ta správná otázka, abychom pochopili to naše proč, musíme nejprve vědět, kde všechny naše problémy vznikají.

Představte si nyni vaše rodiče ještě před tím, než jste se vy narodili. Žili si svým způsobem, měli své problémy a svůj život. Možná ještě před vámi měli několik vašich sourozenců, starali se o ně, jak nejlépe mohli a jednoho dne jste se narodili vy.

V tomto okamžiku přichází na tento svět malinké, čerstvě narozené dítě, které o světě vůbec nic neví - vy. Nyní máte před sebou celý váš dlouhý život, se kterým se musíte naučit žít.

Vaši rodiče, však na vás jako na poslední dítě, již neměli tolik času a dali vás na starosti vašim starším sourozencům. Vaši sourozenci však mají úplně jiné zájmy, než se starat o prcka,

jako jste vy. Chtějí chodit ven a hrát si se svými kamarády. Nezřídka se stává, že toho nejmladšího - vás - odstrkují a dávají vám najevo, jak jste jim na obtíž. Občas pronesou něco opravdu nepříjemného o vaší inteligenci a o tom, jací jste a vaším úkolem je, začít vytvářet svou identitu a také se s tím vším nějak poprat a fungovat v tomto světě.

Jednoho dne možná pochopíte, že něco není úplně v pořádku, když se s ostatními sourozenci musíte schovávat do skříně před tím, než se tatínek vrátí domů z hospody. Vidíte maminku často plakat a někdy vás dokonce v noci vytáhne z postele a se všemi sourozenci jdete přespat k někomu jinému z rodiny.

Když se vrátíte, všechno se na čas uklidní. Pak ale opět slyšíte hádky a křik a všechno se opakuje stále dokola.

Když jste malinko starší a již chodíte do školy, učení vám nejde úplně nejlépe. Ve škole se nedokážete řádně soustředit a po řadě různých testů a psychologických vyšetření vás nakonec označí, jak je to dnes moderní, jako někoho s ADD a nebo ADHD.

Shrňme si základní systém přesvědčení FasterEFT v sedmi následujících krocích:

1. Jeviště vašeho života bylo nastaveno již před tím, než jste se narodili (existovalo prostředí s kulturní a rodinnou dynamikou, do kterého se máte narodit).
2. Ti, kdo o vás pečovali již měli své schopnosti i své problémy dříve, než vy jste přišli na tento svět.
3. Narození! Přicházíte vy - dítě.
4. Od nich jste se jako dítě učili a rozvíjeli své schopnosti, dovednosti a vnímání tohoto světa.
5. Ze zkušeností rozvíjíte vnitřní identitu.
6. Prostřednictvím této identity začnete fungovat v tomto světě.
7. Začínáte se ptát proč a svět odpovídá doktrínami na otázku, **proč** se dějí dobré a špatné věci.

PROČ JE PROČ ŠPATNÁ OTÁZKA?

Určitě se ve vašem životě někde objevila chvíle, ve které jste si položili tuto otázku. Jako děti, při poznávání tohoto světa, ji používáme velmi často k tomu, abychom do běla rozpálili a do vrtule vytočili naše rodiče.

I přesto, že tato otázka nám mnohdy pomáhá, když se snažíme dopátrat se skutečností a zjistit, jak některé věci v tomto světě vlastně fungují, v některých situacích je právě tato otázka: "Proč", tím nejhorším, na co se můžeme zeptat.

Která je taková nejhorší chvíle? Taková chvíle přichází v okamžiku, kdy se snažíme ptát, proč je s námi něco špatně. Proč se tyto věci dějí jen nám, proč nás lidé nemají rádi a proč náš život nestojí za nic.

Budeme-li se celý život ptát: "Proč je se mnou něco špatně?", nikdy se nedopátráme správné odpovědi, která by nám byla jakkoli prospěšná. Navíc odpověď na tuto otázku nám **poskytuje výmluvy a podporuje samotný problém.**

Co znamená, že podporuje problém? Úplně jednoduše. Nyní musíme opravdu uhnout od modelu klasické psychologie a to zcela jasně v pravém úhlu.

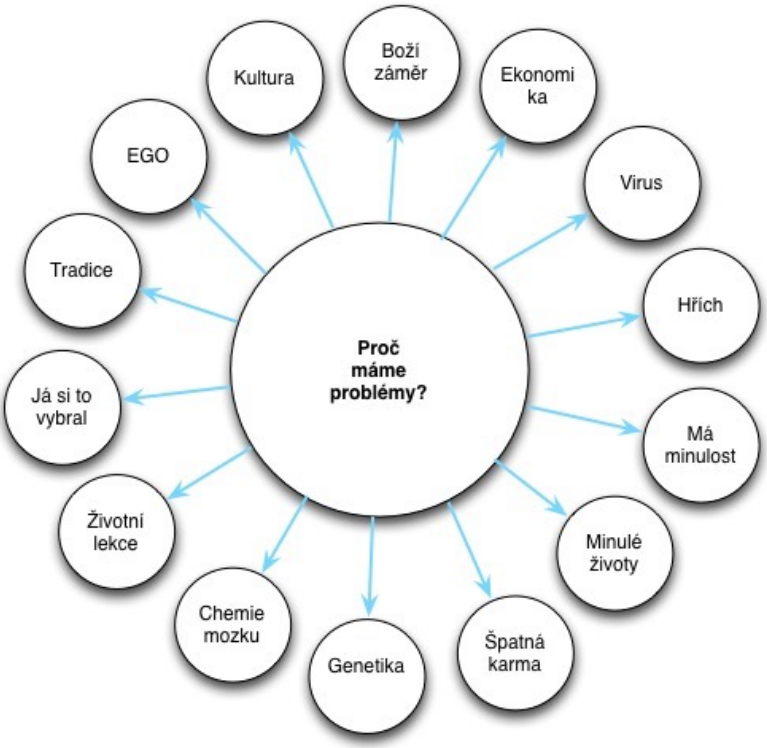
V modelu klasické psychologie se setkáme s otázkou - proč. “Proč máte tento problém?” “Proč si myslíte, že děláte to, či ono?” Na tyto otázky samozřejmě dostáváme úplně přesné odpovědi. On mi udělal toto a proto nemohu dělat to, po čem toužím. Nedaří se mi, protože v mojí rodině se nikdy nikomu nedařilo. Moje maminka měla těžký život a já ji musím podporovat tím, že budu dělat správné věci stejně jako ona. Takový přece život má být, nic jiného neznám.

Postupně za měsíce, roky, dekády se možná doberete k jádru pudla. Takže teď přesně víte, proč máte tento problém. To je přece skvělé, ne?

Ne tak úplně. Problém si sice můžete logicky odůvodnit a můžete přesně vědět, proč ho máte, ale to ještě nezbytně neznamená, že se něco vyřeší a něco změní. Ano, můžete se vyhýbat situacím, které by toto mohly způsobit a nebo se na určité věci můžete zkusit nesoustředit a myslet na něco jiného. Ale onen problém možná nikdy nezmizí, protože ani nemůže.

Naopak možná pouze zjistíte to, že nemáte moc nad tím, jej jakkoli změnit.

Podívejme se nyní na běžné odpovědi na otázku “Proč je se mnou něco špatně?” Tyto odpovědi vycházejí z naší rodiny, kultury a společnosti a mohou nám nabídnout nespočet doktrín o tom, proč máme naše problémy a neseme si svou bolest.



Ekonomika - protože je v naší zemi mizerná ekonomika, nemůže se nám dařit. Nemohu vydělávat více peněz, protože lidé nemají peníze. Mimochodem, víte že ti nejbohatší a nejšikovnější lidé právě v dobách krizí nejvíce investovali a vydělali možná více peněz, než v dobách ekonomického blaha?

Virus - scientologická církev (mj. jejím členem byl i slavný holywoodský herec Tom Cruise) věří, že do nás byl vpraven jakýsi virus, který má za následek naši nedokonalost a naše problémy - teď ovšem nevím, zda-li tento virus byl vpraven do všech a nebo pouze těch méně úspěšných.

Hřích - protože jste udělali nějakou špatnou věc, nějaký hřích, znamená to že se vám nebude dařit. Jste odsouzeni k nezdaru a dokud jste na zemi, tak se vám nebude dařit a jakmile vaše pouť zde na zemi skončí, tak vám to ještě v pekle spočítají. Mimochodem, víte že v původních verzích velké knihy (Bible), se prý slovo PEKLO vůbec nevyskytovalo?

Má minulost - vaše minulost a věci, které se vám v minulosti staly nyní mohou za to, že se vám nedaří.

Minulé životy - naše problémy vznikly v našich minulých životech. Zažili jsme něco nepříjemného a to se bude opakovat v tomhle i všech dalších životech, pokud to nějak nevyřešíme,

či nepochopíme. V tomto směru se můžete dost často setkat s formou terapie, které se říká regrese. Jedná se o jakousi formu hypnózy, kdy vás terapeut provede vašimi minulými životy a zde můžete najít zdroj vašeho problému. Nyní důležité upozornění. Ač je toto věc velmi zajímavá a já se neodvažuji tvrdit, že by nefungovala, jsou známy případy kdy špatně provedená regrese lidem do života přinesla ještě více problémů, než měli. Proto opatrně. Jedná se o to, že ony zážitky se mohou zdát natolik skutečné, že dojde do naší podvědomé mysli k instalaci zážitku, který tam nikdy nebyl a může to mít skutečně za následek velké zhoršení kvality života. Na druhou stranu ale jistě tento druh terapie pomohl nespočtu lidí. V průběhu této knihy byste však měli dojít k pochopení, že po našem problému není třeba nezbytně nutně pátrat v minulých životech a že vše můžeme vyřešit právě v tomto (resp. tady a teď).

Špatná karma - oblíbené téma dnešních dnů. Setkáváme se s ní v televizi i ve vyprávění duchovních mistrů. Protože jste někdy v minulosti zlobili, teď se vám to všechno vrací a bude se vám to vracet do té doby, dokud to neodčiníte a nebo dokud nepřijde ta správná doba, aby váš akt byl odčiněn.

Genetika - velmi oblíbené téma lékařů a mnohých, kteří jim naslouchají. Ano, pravda je, že geny určují kvalitu našeho života a našeho zdraví. Věda však věřila v to, že geny jsou neměnné. To, že někdo z vašich rodičů trpěl nějakou nemocí, bude znamenat, že nakonec tento osud potká i vás a také možná vaše děti a jejich děti a potáhne se to celou rodinnou historií. V současnosti je však věda již mnohem dál a vědci přichází na to, že nad našimi geny může být ještě něco, co je řídí a co umožňuje jejich změnu. Nejsnadněji bych to mohl popsat asi tak, že geny jako takové jsou pouze jakýsi nástřel, ale je mnoho faktorů, které mohou ovlivnit, zda-li se to, co v nich je, v plné míře projeví (třeba ve formě nemoci), či nikoli.

Chemie v našem mozku - jeden ze snad nejvíce rozšířených mýtů mezi velkým možstvím populace je, že vaši depresi způsobuje špatná chemie ve vašem mozku. Že deprese je chemický problém. Pokud je deprese způsobena chemickým problémem v našem mozku, tak štěstí také. Doufám, že po přečtení této knihy již budete zcela jasně vědět, že toto prohlášení je velký klam. Ač naprosto souhlasím, že náš mozek je chemickou továrnou, tahle továrna nejede v žádném případě

bez dozoru. Existuje jakýsi ředitel, který určuje, co a v jakém množství se bude vyrábět.

Životní lekce - někteří lidé věří tomu, že toto vše, co se mu děje jsou jeho životní lekce a že se budou opakovat, dokud je nepochopí a něco se nenaučí. Je pravda, že někteří lidé se možná učí trochu pomaleji, ale aby museli procházet tou stejnou věcí 17 krát a ještě z toho nebyli dost ponaučeni?

Představte si, že například někteří lidé se po rozvodu znovu uvrhnou do svazku manželského s osobou s jiným jménem, ale podobnou vizáží a dokonce úplně stejnými prvky chování, jako osoba, se kterou se dříve rozvedli a mají pocit, že když je to jiný člověk, bude to úplně jiné.

Já si to vybral - v jistých kruzích koluje velmi zajímavé přesvědčení. Přesvědčení o tom, že jsme si vybrali takový život. Že jsme si vybrali rodiče, kteří nás budou zneužívat, bít a ubližovat nám. Rozhodli jsme se, že tento život a to jaký bude, jsme si prostě vybrali. Po zkušenostech a osudech, které jsem již za svou praxi potkal mohu říct pouze následující: “Nikdo snad není tak hloupý a nebo až takový masochista, aby si vybral něco takového.”

Tradice - sice víme, že věci takhle nefungují, že bychom je mohli dělat lépe, ale jelikož je to tradice, budeme v tom pokračovat se stejným výsledkem stále dokola. Nelíbí se nám to, ale nakonec to budeme učit i naše děti, protože je to prostě tradice.

EGO - tento pojem je již tak zažitý, že ho zná snad úplně každý. Někde v našem mozku dřímá něco, co způsobuje naše reakce. Někdo ho má moc velké a někdo moc malé. Všichni ho ale máme. Pokud rozkrájíme náš mozek na sebemenší kousíčky, nikde nenajdeme žádnou určitou část, kde by takové ego mohlo bydlet. My ve FasterEFT v ego jako takové nevěříme. To ovšem neznamená, že nerozumíme tomuto konceptu a vy jako čtenář na stránkách této knihy, doufám pochopíte tento koncept také.

Boží záměr - Bůh má se mnou nějaký plán a proto se mi nedaří. Až bude Bůh chtít, aby se mi dařilo, tak to přijde samo a budu se těšit jeho lásce. V tuto chvíli, možná ještě více než v ostatních případech, předáváme veškerou svou moc někomu jinému. Díky tomu pak přijdeme o možnost tvořit cokoli v našem životě.

Zcela jistě bychom mohli najít ještě další a další odpovědi na otázky, proč je s některými z nás něco špatně. Všechny tyto odpovědi mají však jednu základní věc společnou.

Neexistuje téměř a nebo vůbec nic, co bychom s tím mohli dělat, věci jsou mimo naši kontrolu a my jsme v našich problémech uvězněni.

Nyní vám s největší pravděpodobností ušetřím roky a roky terapií, při kterých byste mohli hledat prapůvod všech vašich problémů. Tak jednoduché, jak to zní, to také je. Odpovězte mi nyní na jednoduchou otázku: “Kolik problémů byste měli, kdybyste se nenarodili?”

Dovolte mi hádat správnou odpověď. Existuje totiž pouze jedna. Žádné. Kdybychom se nikdo z nás nenarodili, nemohli bychom mít nikdy žádný problém.

Příčinou všech problémů je tedy: Zrození.

Měl bych pro vás nyní ještě jednu otázku: “Proč máme problémy?”

Odpověď na ni však nyní ještě ode mě nedostanete. Nejprve vám budu muset vysvětlit mnohem víc a možná, jak doufám, odpověď na tuto otázku naleznete sami.

LETEM SVĚTEM K FASTEREFT

Nyní bychom si mohli popovídat také o historii a původu všechno, o čem se v této knize můžete dočíst. Toto téma jsem se pokusil obšírně vysvětlit v základním manuálu k FasterEFT, který je k dostání zdarma na internetových stránkách www.mcaris.net a nebo www.faster-eft.cz. Věřím, že určitě nebude na škodu si jej přečíst, protože některé z věcí, o kterých se můžete dočíst zde, jsou v něm popsány malinko jinak. Nutností to však není a já se pokusím vám všechno přiblížit ve větší rychlosti.

Nyní bych tedy rád popovídal o tom, z čeho vzniklo a jak se to stalo, že metoda FasterEFT přišla na svět a co vlastně tato metoda je a proč právě vám může pomoci s jakýmkoli problémem.

Možná také budete poněkud překvapeni a možná dokonce nemile, až se dozvíte, že řešení vašich problémů mohlo být k dispozici již před více než 30-ti lety.

Ano skutečně před více než 30-ti lety spojil Dr. Roger Callahan klasickou formu terapie s poznatky východní medicíny
a vytvořil zajímavý systém, který se nazývá TFT (Thought Field Therapy - Terapie myšlenkových polí) a nebo jiným názvem Callahanovy techniky.

V té době pracoval se svou klientkou, která měla obrovský strach z vody. Strach tak veliký, že vykoupat dítě byl problém. Dr. Callahan s ní pracoval formou klasické terapie a nedosahoval valných výsledků. Jednoho dne však vyzkoušel něco jiného a to s překvapivým výsledkem. Když pozval svou klientku k sobě domů, kde měl na zahradě bazén, klientka se na něj nemohla ani podívat. Jen otočit hlavu směrem k bazénu ji způsobovalo, že cítila obrovský strach v okolí žaludku.

Callahan v té době však shodou náhod studoval východní nauky a věděl, že kromě krevního oběhu a lymfatického systému máme v těle také určitý spletitý systém drah, které vedou energetické impulsy. Byl obeznámen s pojmy, jakými jsou akupunktura a akupresura. Akupunktura využívá speciální jehly zapichované do určitých míst na těle řekněme k uvolnění a rozproudění jistého druhu energie.

Akupresura používá stejný energetický systém, ovšem namísto jehel používá pouze tlak na tato místa. Například tedy stlačením určitých bodů na našem těle, můžeme odstranit bolesti hlavy a nebo jiné neduhy mnohem výraznějšího rázu.

Přiznám se, že není mnoho, co bych o čínské medicíně, akupunktuře a akupresuře věděl, ale vím, že má určitě něco do sebe a je tu také o tisíce let déle, než klasická západní medicína. Rozhodně musím podotknout, že na ní určitě něco bude a to ne málo. Ovšem lékařské studium čínské medicíny zabere dokonce více let, než studium na "Vysoké škole doktorské".

V současné době jsem také zaslechl zprávy o tom, že do některých z našich nemocnic by mohli přijít opravdoví čínští lékaři a pracovali by například s lidmi, kteří trpí chronickými bolestmi, se kterými si západní medicína prostě neví rady.

Pro někoho možná zajímavé sdělení a má se na co těšit. Já však plně věřím v to, že po dočtení této knihy již nebudete muset podstoupit jakoukoli takovou léčbu a že vaše tělo bude jehel ušetřeno.

Vraťme se tedy zpátky k našemu příběhu: Callahan tedy věděl, že v našem těle se nachází tzv. Meridiánový systém (i západní

vědci dokonce prokázali jeho existenci) a také věděl, že na těle jsou určitá místa, kde tyto meridiány vystupují blíže k povrchu kůže. Uvědomil si, že v místě pod okem se nachází takové místo pro dráhu, která prochází žaludkem.

Požádal tedy klientku, aby si poklepávala na bod pod okema ta tak učinila. Po chvíli najednou prohlásila něco, co Callahan tak úplně nečekal. Oznámila mu, že její strach ze žaludku zmizel. Že již strach nemá a rozběhla se k bazénu. V tom okamžiku však dostal strach Callahan, protože si uvědomil, že s celoživotním strachem z vody se nejspíš nenaučila plavat. Klientka se po chvíli zastavila a prohlásila. “Neboj, nejsem blbá, vím, že neumím plavat!”

Tento den změnil nejen strach a život klientky, ale také samého Dr. Callahana a všech jeho ostatních klientů, protože si uvědomil dvě základní věci:

1. stimulace určitých bodů na těle má vliv na naše pocity
2. tím, že se zbavíme strachu z čehokoli, neznamená to že z nás budou hlupáci

Pokud máte tedy pocit, že zbavíte-li se strachu, může se vám na základě vašeho jednání automaticky něco stát. Není tomu tak.

Callahan postupně vypracoval svůj systém. Sestavil tisíce protokolů, které pomáhaly lidem, zbavit se různých obtíží. Ano na každou obtíž byl jiný protokol (jiné pořadí ťukání na určitá místa na těle), protože bodů, které se používají, je několik.

Na základě toho se jeho klienti začali ve velkém uzdravovat a to není dobré pro živobytí. Proto za nemalou finanční sumu začal učit tyto své techniky i ostatní.

Jedním z jeho "učedníků" byl i pan Gary Craig, který posléze celý systém zjednodušil a udělal jej takový, aby jej mohl používat každý sám a snadno. Tím vzniklo klasické EFT.

Tyto dva systémy mají mnoho společného, ovšem v klasickém EFT není třeba používat různé sady protokolů, ale používají se všechny body na každý problém. Technika není nijak složitá a dokáže se jí naučit každý.

Klasické EFT však přebralo kromě poťukávání na jisté body také dva základní systémy přesvědčení, které jsou poměrně rozhodující.

1) Problémy, které máme, jsou způsobeny tím, že máme někde v těle zablokovanou energii. To znamená, že naše energie někde "neteče" tím správným způsobem a to vytváří náš problém.

2) Psychologický revers - jedná se o jev, kdy se nám nedaří pomocí technik odstranit problém a nebo se problém vrací. V takovém případě se uvažovalo o tom, že terapie je neúčinná, protože energie teče opačným směrem.

   - Dr. Callahan prý dokonce prohlásil, že právě psychologický revers byl jeho největší objev.

Výborně, nyní tedy již určitě můžete odpovědět na mou otázku z předešlé kapitoly, že? Proč máme tedy problémy? … Ne, ještě nedoplňujte. Neučíme se klasické EFT ani TFT. Metoda FasterEFT je již mnohem dál a přesto, že původně také vyšla z podobného systému, který začal již R. Callahan, výrazně se liší.

Autorem metody FasterEFT je jistý Robert Smith z Oklahomy (USA), který se naučil používat klasické EFT a vyzkoušel ho v tisících případech. Ovšem postupně přišel na to, že za tím bude něco jiného, než jen zablokovaná energie.

Robert Smith studoval kromě EFT také jiné systémy, jako například: Be Set Free Fast (Osvoboďte se snadno) a také NLP (Neuro-Lingvistické programování).

S akronymem NLP se můžete v poslední době setkat velmi často. Protože také téměř po třiceti letech se dostává veřejněji i k nám. Oni někteří praktici (terapeuti) NLP v Čechách i na

Slovensku již dříve existovali, ovšem mnohým lidem toto zůstalo skryto. O Neuro-Lingvistickém Programování si v této knize budeme povídat hodně, protože kromě poťukávání, používáme metodologii a systém, který představilo právě NLP.

Sám vím, že NLP je úžasná věc a má mnohé co naučit. Problém spíš nyní je, že není až takovou novinkou, jak jej někteří prezentují a mnoho z nich možná ani neví, že NLP jako takové je již roky "po smrti". Toto jsem neprohlásil já, citoval jsem jednoho ze spolu autorů této metody Dr. Richarda Bandlera, který již asi v roce 1996 vytvořil novější systém s názvem DHE (Design Human Engineering), do nějž aplikoval techniky a poznatky z NLP a vytvořil něco zcela nového.

Vraťme se tedy nyní ještě zpět k Robertu Smithovi (autoru FasterEFT), který spojil předešlé metody v jednu, vybral to nejlepší z nich, zjednodušil je, a nyní pomáhá a učí tisíce lidí po celém světě.

Robert se stal výborným řečníkem a učitelem a jeho semináře navštěvují tucty lidí pro to, aby se naučili, jak nejrychleji pomáhat sobě i ostatním. Psychologové a psychiatři, kteří se

učí tyto techniky, žasnou nad tím, jak jednoduché to je a jak se potom mění jejich přístup a výsledky s pacienty.

Jak ale Robert Smith dokázal, že jeho metoda je tak oblíbená a rychlá ve výsledcích, že předčí mnoho ostatních metod? Zejména odstraněním toho nepotřebného v ostatních metodách, celkovému zjenodušení a vytvoření systému pro každého z nás, abychom jej mohli použít kdykoli a kdekoli.

Velmi důležité je také pochopit, základní principy, které v sobě FasterEFT skrývá, protože už tyto principy pomáhají ke snadnějšímu řešení problémů.

Z toho důvodu, ještě před tím, než vám představím techniky, o kterých jste možná nikdy neslyšeli ani nečetli a budou to techniky, které mají moc vám pomoci změnit váš život během několika málo minut, musíme si toho ještě mnoho vysvětlit.

V první řadě si budeme povídat o hlavních důvodech, proč pro některé z vás současná medicína nemá žádnou a nebo jen nedostatečnou léčbu a proč na vaše prosby o vyléčení nedostáváte od lidí v bílých pláštích žádnou pozitivní odpověď.

Potom budeme muset pochopit jak funguje a co je vlastně stres, jak vznikají naše problémy a také přesvědčení. Budete mít

příležitost pochopit to, z čeho se skládají naše zážitky a vzpomínky a jak funguje naše mysl.

Mnozí z vás také pochopí, jak téměř celý svět a většina lidí přežívá v roli oběti a dokonce to dělá ještě horší. V průběhu této knihy se dozvíte, jak správně používat zdánlivě úplně jednoduché techniky a jak z nich vytěžit maximum, jak předejít úskalí, které v sobě jejich jednoduchost může skrývat a jak je dělat co nejefektivněji.

Pokud je toto první publikace o FasterEFT a podobných metodách, kterou jste v životě četli, možná budete muset nějakou stránku přečíst vícekrát, abyste měli možnost vše správně pochopit. Ovšem i bez předešlých znalostí můžete z této knihy odnést vše do reálného světa a začít to praktikovat.

Za několik let práce s touto metodou velmi dobře vím (nejen z osobních zkušeností), že tato metoda funguje velmi dobře a dokáže mnohdy pomoci velmi rychle. Někdy však jedna technika úplně stačit nebude a s problémem budete mít více práce a bude také vyžadovat, abyste se mu věnovali delší dobu. Svoboda, kterou odměnou za svou práci dostanete, však za to stojí a slibuji vám, že pokud vše, co se zde dočtete, správně

použijete a budete používat, váš život bude doopravdy úplně jiný.

PÁNOVÉ V BÍLÝCH PLÁŠTÍCH

Nyní musím podotknout, že nejsem zastáncem ani konspiračních teorií, ani toho, že pouze jeden pohled na věc je vždy správný a že existuje jediná věc, která vám pomůže a všechny ostatní vám nepomohou.

Nebudu tedy tvrdit, že vám současná medicína nemůže pomoci a nebo naopak, že vám nemůže pomoci nic jiného, když léčba za pomocí klasické medicíny je neuspokojivá.

Nikdy bych ani známému a ani klientovi neřekl, aby nešel k lékaři. Doufám, že toto neudělá ani nikdo z vás. Pokud je nám opravdu špatně a jsme v situaci, která by mohla ohrožovat náš život, je minimálně dobré vědět, jak na tom jsme a zda-li nám něco doopravdy hrozí, či nikoli. Od toho tu lékaři jsou. Dokážou nám napravit zlomené kosti, transplantovat orgány a tím zachránit život. Musí dlouhé roky studovat a potom se ještě také zaučovat, aby z nich byli opravdoví doktoři.

Velký problém však nastává v okamžiku, kdy klasická medicína předpokládá, že naše mysl a tělo jsou dva oddělené

systémy. Mluvím však o medicíně, ne o všech lékařích. Někteří lékaři moc dobře vědí, že tento pohled neodpovídá skutečnosti. Nemoci nevznikají jen tak a nebo pouze na základě virů a bakterií a shodou náhod. Někteří lékaři věří, že většina nemocí je spojena s naší psychikou a že tam bývá dost často kámen úrazu.

Problém ovšem ve skutečnosti je, že moderní medicína nemá ani tolik uzdravovat, ale spíše léčit. Jaký je rozdíl mezi uzdravováním a léčením?

Když budete znát způsob, jakým uzdravit nějaký konkrétní neduh, použijete tu správnou léčbu a uzdravíte se. V takovém případě tedy mluvíme o uzdravení.

Pokud však neznáte konkrétní způsob léčby toho jistého problému, nemáte jiný způsob, než se léčit. Současná věda nemá (a nebo možná tají) správné a efektivní způsoby léčby u mnoha problémů. Označují takové nemoci za nevyléčitelné a nebo chronické. Výsledkem toho se musíte léčit. Nikdo neví, jak dlouho se však budete léčit. Dočkáte se úžasného převratu a medicína nalezne na vaši nemoc řešení? Nebo budete čekat roky, váš stav se bude pomalu a jistě horšit a nakonec se uzdravení nikdy nedočkáte? Navíc vaše léčba může být

poměrně dost otravná, bolestivá a také hodně drahá. Ne třeba konkrétně pro vás, ale některé druhy léčby jsou tak nákladné, že bychom na ni téměř nikdo neměl.

Vzpomínám si na případ, kdy jedna osoba trpěla takovouto nevyléčitelnou nemocí a musela každý den polykat 120 různých druhů prášků.

Proč tolik? Úplně jednoduše. Kolečko s chemickými léky, které možná musíte užívat může být dost zrádné. Ano, uleví od symptomů (alespoň částečně), jenže někde úplně jinde se začne vyvíjet druhý problém, protože tento lék porušuje jiný orgán. Potom vám lékař naordinuje jiný lék, který pomůže, aby se váš další orgán tolik neopotřebovával, jenže ten zase působí škodu někde jinde. V takových případech můžete opravdu skončit s hrstí plnou léků k snídani.

Opravdu bych velmi nerad, aby to nyní vypadalo, že klasickou medicínu, nebo snad lékaře a farmaceuty pouze odsuzuji. To vůbec. Jen je občas třeba přemýšlet trochu o tom, jestli je toto vše opravdu nutné. Farmacie totiž je byznys podobný jako obchod s ropou. Pohybují se v něm miliardy dolarů a mnoho lidí netouží, aby jej nebylo potřeba… možná jen vy a já.

Když jsem se nedávno vydal do nemocice (jako doprovod), přemýšlel jsem o tom, jak by to vypadalo, kdyby všichni lidé, kteří v té nemocnici toho dne byli (lékaři i pacienti), tam vůbec nemuseli být, protože by se lidé přestali léčit, ale začali uzdravovat. Vypadalo by to tam docela smutně a prázdně, našli bysme tam pouze pár akutních případů a jinak by byla nemocnice asi plná pouze pomocného personálu, jako například paní uklízečky.

Stres a emoce jsou totiž hlavní příčinou zdravotních problémů a podíl této příčiny má dle výzkumu dokonce více než 60-ti procentní podíl. V případě, že by veškerá populace byla emocionálně inteligentní a dokázala zvládat svůj stres (resp. se jej zbavovat), v nemocnicích a frontách u lékařů by zbylo pouze 40 procent pacientů.

Celková populace by byla zdravější a lékařů by bylo potřeba opravdu málo a mohli by se z nich naopak stát skuteční vědci a odborníci a třeba bádat, jak vyléčit ty nemoci, na které ještě nepřišli.

Rozumím, že to co zde popisuji je tak trochu utopie. Přiznám se, že by to bylo opravdu krásné a já, i přesto že je to zatím nemožné, doufám že díky vám - všem těm, kteří čtou tuto

publikaci, přece jen pár desítek, stovek, možná tisícovek lidí z ordinací lékařů zmizí.

K tématu lékařů se nám hodí, vysvětlit si ještě pár termínů, jakými jsou: placebo, nocebo a sugesce. Sugesci (pokud jste toto slovo již někdy slyšeli) si možná spojíte s hypnózou. I když se o hypnóze budeme bavit o trochu později, mohli bychom říci, že lékaři umí být někdy skvělými hypnotizéry. Bohužel ne vždy v tom pravém smyslu.

Vzpomínám si na příběh Richarda Bandlera (mluvili jsme o něm v souvislosti s NLP), když byl zasažen mrtvicí. Ještě před tím, než byl odvezen na operační sál, přistoupil k němu nějaký lékař a položil mu obě ruce na tváře a zeptal se jej, zda-li slyší, co mu říká. Richard Bandler odpověděl, že ano. Anestetika již působily, takže mu již nebyl schopen pohlédnout do tváře, ale rozuměl mu dobře. Lékař mu řekl zcela jasně: “Poslouchejte mě teď velice dobře, ať vám bude kdokoli říkat cokoli, vy se z toho můžete dostat a dostanete!” Tato slova Bandlerovi zvonila v uších ještě zbytek té doby, než jej anestetika úplně uspala.

Po probuzení po pár dnech a utlumený léky proti bolesti se začali objevovat lékaři i známí a všichni měli společné téma. Zoufalství, že z tohoto se nikdy nedostane a již nebude moci

chodit. Richard Bandler si tedy vzpomenul na ta slova, která mu tak kladl na srdce lékař před operací: “Ať vám bude kdokoli říkat cokoli, vy se z toho můžete dostat a dostanete!”

Zde vidíme jasný příklad, jak vypadá taková sugesce. V tomto případě pozitivní a Richard Bandler se z celé situace vylízal. Skutečnost je ovšem taková, že my při stanovování diagnózy obvykle neslyšíme jako první to samé, co on. Prvotní sugesce někdy bývá něco úplně jiného a my se pak divíme, jak je možné, že měli lékaři pravdu.

Někdy si dokonce svou diagnózu určíme sami a staneme se proroky vlastních problémů a potíží. Začneme tomu věřit a ono to tak dopadne. Nakonec si můžeme říci: “Já jsem věděl, že to tak dopadne!”

V takovém případě opravdu nemusíme vzývat žádné vyšší síly a ani se nemusíme považovat za proroky. Naše tělo pouze následovalo to a bylo v jednotě s tím, čemu věříme a co považujeme za pravdivé.

Pamatujte si: když vám někdo bude říkat, že něco nejde, nebo že něco nedokážete, existuje na to velmi jednoduchá odpověď: “Fuck You!”

Nevěřte, prosím všemu, co lékaři říkají. Pokud vám oni nemohou pomoci, protože medicína neví, jak na to, neztrácejte hlavu i přesto, že vypadají jako chodící encyklopedie, jsou to pouze lidi a ne všichni jsou správně informovaní o nových spontánních uzdraveních a jiných možnostech, které by mohly vést k uzdravení.

Lékaři mají ze své pozice a z pozice toho, že jim lidé věří jako autoritám, jednu obrovskou výhodu. Mohou rozdávat tzv. Placebo.

Co je placebo? Zavrhovaný a opovrhovaný lék, který však může mít (a většinou také má) dokonce silnější efekt, než lék skutečný. Vzpomínám si na příběh pacienta, který jsem slyšel již několikrát. Jedná se o rakovinou nemocného člověka, kterému již lékaři nedávali žádnou naději a jeho život měl skončit v pár dnech, možná týdnech. Nádory velikosti vzrostlých pomerančů měl dokonce i v krku a opravdu jej považovali za ztracený případ. Tento člověk se však nechtěl vzdát. Doslechl se o nějakém novém léku, který by mu mohl pomoci. Šel za lékařem, který mu mohl podat tento lék a ten jej odmítl. Sdělil mu, že tento lék je pouze pro pacienty, kteří mají výhledově nějakou naději a jejich život se odhaduje na

minimálně půl roku, což nebyl případ tohoto konkrétního pacienta.

Pacient se však nevzdal a uprosil ho. Věřil, že tento lék by mu mohl pomoci. Lékař nakonec svolil a připravil pro něj dávku tohoto léku. Po podání léku během pár hodin začaly obrovské nádory “tát jako máslo” a znatelně se zmenšovat. Během pár dnů byly nádory úplně pryč. Za pouhé asi dva měsíce se pacient dozvěděl z televize, že lék, který mu byl podán, nefunguje.

Ve velmi krátké době u něj došlo ke znovu objevení nádorů a pacient musel opět navštívit lékaře. Ten moc dobře věděl, že lék tedy skutečně nefunguje, ale uvědomil si, že v tom případě se muselo jednat o něco úplně jiného.

Sdělil pacientovi, že ano, že bohužel lék nefungoval, ale jednalo se pouze o špatnou šarži a všechna zbylá již byla stažena a nyní dostal novou dávku, která už je se správným lékem.

Namísto toho, aby mu dal zbytečný lék použil pouze vodu (nebo glukózu). Pacient se poté znovu uzdravil.

Za nějaký čas se pacient opět dozvěděl z televize, že ani po opakovaných testech nebyla prokázána žádná účinnost tohoto

léku a že s jeho výrobou se končí jako s obrovským neúspěchem.

Tento dvakrát placebem vyléčený pacient zemřel za pouhé dva dny.

Kdo tedy skutečně vyléčil toho pacienta, a co zapříčinilo, že jeho nádory kompletně zmizely? Jelikož lék jako takový nefungoval, znamená to pouze jedno. Jeho vlastní mysl a přesvědčení o tom, že mu tento lék skutečně pomáhá, zajistili jeho uzdravení. A dokonce injekce, která ani onen nefungující lék neobsahovala, fungovala výborně.

Co je naproti tomu Nocebo? Jedná se o případ, kdy vám lékař podá skutečný lék s tím, že se jedná pouze o cukrovou pilulku. Pokud vy budete vědět, že v podávaném léku skutečně není nic, co by vás mohlo uzdravit, vaše podvědomí může zablokovat dokonce i účinek skutečného léku.

Některé používané skutečné léky dokonce i dle farmaceutů, nejsou ani tak účinné jako placebo.

Možná se nyní divíte, proč jsem vlastně psal celou kapitolu o lékařích a lécích. Přiznám se, že tuto část považuji za velmi důležitou. Jedná se o ochranu mou, ale také vaší. Někdy je důležité, nejprve zhodnotit všechna rizika a být také objektivní.

Někdy k lékaři prostě musíme a s tím se nedá nic dělat. My se ale nyní můžeme snažit, vyskytovat se tam co nejméně.

ZABIJÁK ČÍSLO JEDNA: STRES

V minulé kapitole jsme si povídali o tom, že 60 procent všech onemocnění má za následek právě stres. Tato čísla uvedla americká zdravotní asociace. V některých zdrojích jsem viděl, že stres je považován za příčinu dokonce více než 80-ti procent všech onemocnění. Nyní je jedno, zda-li 60, či 80. Tak i tak je toto číslo dost alarmující na to, abychom mu věnovali patřičnou pozornost. Ve skutečnosti totiž v rámci této knihy nebudeme pracovat téměř s ničím jiným, než se stresem.

Abyste pochopili, co je stres a jak vzniká, musíme si připomenout naši vrozenou ochrannou reakci, která nám pomáhá přežít v tomto světě.

Jedná se o tzv. Fight or Flight. Je to reakce v okamžiku hrozby. Představte si, že jste malé dítě v Africe na cestě do školy. V Africe samozřejmě nalezneme rozlehlá neobydlená místa a děti z jednotlivých vesnic a kmenů občas mají příležitost a chodí do škol, aby se naučili to, co my považujeme úplně za samozřejmé.

Problém v této zemi je samozřejmě nedostatek surovin a také dopravy. Některé děti nemají jinou možnost, než cestovat pěšky několik kilometrů tam i zpátky.

Představte si, že takové dítě při své cestě z / do školy narazí na obrovskou šelmu, jakou je třeba lev. Co se stane v tomto okamžiku?

Tělo dítěte se přepne do stavu maximální mobilizace. Do krve je vyplavován adrenalin, játra začnou pumpovat glukózu, srdce začne být mnohem rychleji a tlak v končetinách se znásobí díky krvi, která je do nich napumpována.

Člověk v situaci okamžité hrozby se totiž musí rozhodnout pro jednu ze tří možností:

a) Připravit se k boji (Fight)

b) Utéct (Flight)

c) Freeze (ztuhnout)

Na vymýšlení jiných variant v tuto chvíli není čas. Bohužel tato reakce je dost často natolik automatická, že jí příliš neovlivňíme.

Možná si vzpomínáte na případ ze svého života, nebo případ někoho jiného, který vypráví o ohromném nebezpečí a jak

nebyl schopen ničeho. Nohy mu ztuhly natolik, že nebyl schopen pohybu.

Budeme však předpokládat, že toto dítě se nebude chystat bojovat a na ztuhnutí v solný sloup také nedojde. Dítě začne utíkat - možná už vám došlo, proč mezi Afričany jsou tak vyjímeční běžci.

V případě, že všechno dobře dopadlo a dítěti se podařilo hrozbu odvrátit útěkem a lev se ztratil z dohledu, dochází k normalizaci oněch tělesných procesů, které byly aktivovány, aby dítěti pomohly přežít.

Vědci vypozorovali jednu velmi důležitou věc. V takovémto okamžiku, když zažíváme takovou reakci, naše tělo není schopno, se uzdravovat. V tomto okamžiku jsou všechny dostupné zdroje přesměrovány do módu přežití a hormony, které jsou do těla vyplavovány zabraňují tomu, aby docházelo k buněčné obnově.

Pokud rádi sledujete sci-fi filmy a nebo čtete literaturu tohoto žánru, možná byste tomu porozuměli následovně. Když jsme v módu Uteč nebo bojuj, všechna energie je přesměrována např. do pohonu naší vesmírné lodi, ale štíty a podpora života v tuto chvíli musí jít stranou.

Tato reakce je skvělá věc a nejednomu z nás někdy zachránila a nebo zachrání život. Ovšem pomůže nám pouze krátkodobě. V případě, že bychom v tomto stavu zůstávali příliš dlouho (podpora života ve vesmírném plavidle by byla vypnuta na dlouhou dobu), máme problém.

A ten problém mnozí z nás skutečne mají. Více či méně totiž na základě jejich vlastního vnímání vyhodnocují situaci jako nějakou hrozbu a jejich tělo dle toho také reaguje. Postupem času si na tento stav zvyknou a žijí v něm neustále a již jim to ani nepřijde. Proto spousta z nás chodí v permanentním stresu již ráno do práce, drží si jej po celý den a svou práci, resp. stres z ní si odnášejí i domů. Na základě toho se potom přidá i další dávka z hádek a neporozumění s rodinou a takhle to jde každý den stále dokola.

Vezměte si nyní ten uspěchaný, moderní způsob života, který mnozí z nás žijí. Kolik času mají na to, aby vypnuli a dali svému tělu možnost, aby zahájilo ozdravné procesy? Ti šťastnější možná o víkendu, ti méně šťastní vůbec.

Potom samozřejmě není divu, že vliv toho, co a v jakém množství jíme a pijeme, jak holdujeme alkoholu, kouříme aj.

má za následek toho, že se některá naše část nedokáže již obnovovat a nastoupí nějaký problém.

Podívejte se nyní na 50 těch méně závažných důsledků stresu na náš život:

1. Časté bolesti hlavy, bolesti čelisti
2. Skřípání zuby
3. Koktání, zadrhávání, zajíkání se
4. Chvění se, třas rukou, rtů
5. Bolesti krku, zad, svalové křeče
6. Motání hlavy, otupělost, připitomělost
7. Zvonivé, bzučivé, či praskající zuby
8. Časté červenání, pocení
9. Studené či spocené ruce, chodidla
10. Sucho v ústech, problémy s polykáním
11. Častá nachlazení, invekce, opary
12. Vyrážky, svědění, husí kůže, kopřivka
13. Nevysvětlitelné, či velmi časté příhody alergií
14. Pálení žáhy, bolesti žaludku, nevolnost
15. Přílišné říhání, nadýmání

16. Zácpa, průjem, ztráta kontroly
17. Těžkosti s dýcháním, časté povzdychy
18. Náhlé útoky život ohrožující paniky
19. Bolest na hrudi, bušení srdce, zrychlený puls
20. Časté močení
21. Snížené libido či sexuální výkonnost
22. Přílišná úzkost, obavy, pocity viny, nervozita
23. Zvýšený výskyt vzteku, frustrace, nepřátelství
24. Deprese, časté změny nálady
25. Zvýšená, či snížená chuť k jídlu
26. Nespavost, noční můry, rušivé sny
27. Potíže s koncentrací, honící se myšlenky
28. Problémy s učením a přijímáním nových informací
29. Zapomětlivost, zmatení, špatná organizace
30. Těžkosti s rozhodováním
31. Pocity přetížení, převálcování
32. Častý pláč, či sebevražedné myšlenky
33. Pocity osamocení, ztráta sebehodnoty

34. Malý zájem o zevnějšek, či dochvilnost
35. Nervózní zvyky, vrtění, klapání chodidly
36. Zvýšená frustrace, podrážděnost
37. Nepřiměřená reakce na hlouposti
38. Zvýšený výskyt menších nehod
39. Obsesivně - kompulzivní chování
40. Snížená pracovní výkonnost, či produktivita
41. Lži a omluvy pro zamaskování mizerného pracovního výkonu
42. Rychlá, či mumlavá řeč
43. Přílišná obrana a podezřívání
44. Problémy v komunikaci, sdílení
45. Stranění se společnosti a izolace
46. Neustálá únava, slabost
47. Časté užívání léků (i volně prodejných)
48. Nabývání na váze, či úbytek váhy bez diety a změny stravy
49. Silnější kouření, užívání alkoholu, či drog
50. Hazard, či impulsivní nakupování

Důležité je vědět zejména následující: Naše tělo nerozlišuje mezi velkým a malým stresem. Pokud si tedy říkáte, že váš stres není tak velký, abyste se museli obávat toho, že vás potká něco z toho výše a nebo ještě něco horšího, můžete se ošklivě mýlit.

Co je tedy stres ve skutečnosti, kdybychom mu měli dát nějakou popisnou definici?

CVIČENÍ:

1. Zhluboka se nadýchněte a vydýchněte.
2. Představte si nějakou situaci, ve které víte, že obvykle zažíváte stres.
3. Tuto situaci si představte, jako by se dělá právě nyní.
4. Viďte, co jste v ní viděli, slyšte, co jste slyšeli, ciťte, co jste cítili.
5. Všimněte si pocitů
6. Vraťte se zpět. Projděte se po místnosti, zatřepejte prsty na rukou a nohou, nebo se proskočte na místě a nebo ten pocit ze sebe prostě setřepte.

V první řadě si musíme uvědomit, že každý stres je jiný a stres každého z nás může být trochu jiný. Jeden z nás řekne, že jej cítí v žaludku, další v srdci a třetí třeba v hlavě. Na základě toho, jak vnímáme okolní svět naše mysl určuje jistým způsobem, zda-li situace je a nebo není dobrá a dává nám to poznat právě v našem těle fyzickými pocity. Jako jednoduchou definici stresu, která je však velmi důležitá, bychom mohli ustanovit asi takto:

Stres je reakcí našeho těla na naše vnímání.

ÚKOL 1:

1) Popřemýšlejte a identifikujte chvíle a situace, kdy zažíváte vědomě stres.
2) Zapište si je!

STRUKTURA PROBLÉMU

Hlavním problémem a také důvodem toho, že se svých problémů lidé nemohou snadno zbavovat je, že mnohdy vidí problém jako celek. Problém takový však nikdy celkem není. Každý problém se z něčeho skládá. Má svou strukturu a historii.

Lidé jednoduše řeknou, mám to a nebo ono. Koukají na problém a vidí ho mnohdy jako něco, co je mimo jejich kontrolu. Něco, co nemohou ovlivnit. Je to tak a nic se s tím nedá dělat.

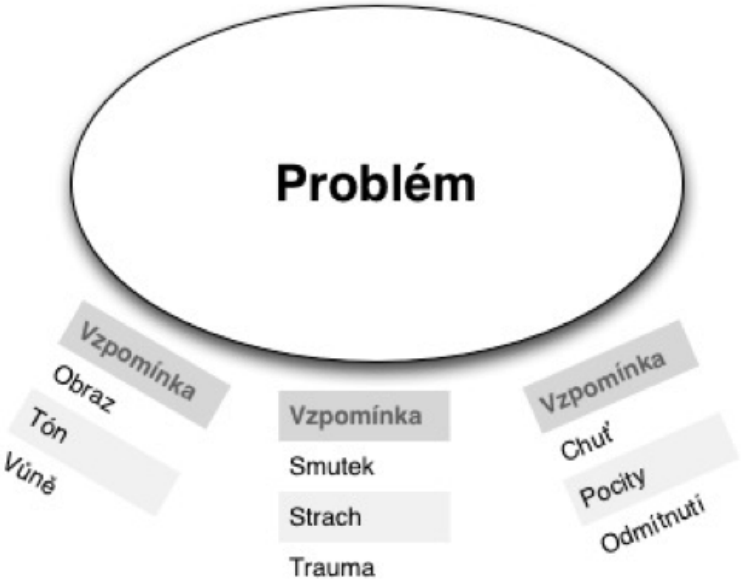
Pokud si ale uvědomíme, že náš problém, ať je jakýkoli, se zkládá z mnohem menších částí, které jej podporují, můžeme s nimi začít něco dělat.

Představme si nyní malé dítě z úvodu této knihy, kterému se ve škole nedařilo a bylo posléze označeno jako jedinec s poruchou soustředění. Dítě doma zažívá spoustu negativních zážitků a emocí a posléze, když přijde do školy, nebo má klid na učení, na co myslíte, že se soustředí?

Ve skutečnosti se mu v mysli odehrávají vzpomínky, cítí strach, co zase přijde, co se bude dít, až přijde domů apod. Jediné, na co nedokáže myslet, je učení.

Proto je u takových dětí klíčové zjistit, co se děje u nich doma a vyřešením pocitů, emocí a vzpomínek, se děti mohou lépe soustředit a učit.

Z čeho se tedy náš problém skládá? Podívejte se na následující obrázek:



Abychom měli jakýkoli problém, musíme uvnitř nás něco dělat správně, abychom jej **vytvořili**. Musíme **vědět jak** jej mít.

Naše ukázkové dítě tedy vlastní jakési know-how, které používá pro to, aby vytvořilo svůj problém. Musí mít ty správné vzpomínky (tatínek bije maminku, schováváme se ve skříni, tatínek pije alkohol, tatínek bije nás děti, …).

Tyto jednotlivé vzpomínky však také nejsou jednotlivé celky. Tyto vzpomínky se skládají z jednotlivých vjemů podporovaných našimi reprezentačními systémy *(o nich si popovídáme za chvíli)*. Ve vzpomínkách nalezneme obrazy, zvuky, hlasy, emoce, pocity, fyzické pocity, chutě a vůně a na základě našeho vnímání jim přiřazujeme význam.

CVIČENÍ

1) Vyberte si nějakou nepříjemnou vzpomínku, kterou použijeme pro další cvičení.
2) Zhluboka se nadýchněte a vydýchněte.
3) Ponořte se do vzpomínky, jakobyste tam byli právě teď. Jakoby se celá vzpomínka, váš zážitek právě odehrával.

4) Všimněte si, co vidíte, co slyšíte, co vnímáte, co cítíte (pocity a emoce)
5) Všimněte si jednotlivých kousků, ze kterých se vzpomínka skládá
6) Vraťte se zpět, proskočte se, setřepte pocity, …

Když se nyní zaměříte na vzpomínku tímto způsobem, možná již pochopíte, proč není tak jednoduché, se jí zbavit, nemáme-li ty správné nástroje a navíc nevíme, z čeho se jednotlivé vzpomínky skládají.

Mnozí lidé skutečně netuší nic o tom, jakým způsobem funguje jejich vlastní mozek a ten je řídí. Vy s trochou snahy a pár cvičeními a technikami, které zde naleznete, budete moci převzít kontrolu nad autobusem, ve kterém právě jedete a řídit jej tím správným směrem.

Lidé za mnou chodí s nejrůznějšími problémy. Vezměme si například strach. Klient přijde a prohlásí: “Já mám strach z

řízení auta!" Má první otázka v ten okamžik zní: "Jak víte, že máte strach z řízení auta?"

Všimněte si nyní, že se doopravdy neptám proč. Na otázku proč by mi mohl dát tisíc důvodů a pádných argumentů. Jakmile se ovšem zeptám otázkou "Jak víte, že…?" musí zapátrat ve své mysli a říci mi přesně to, **čemu ve skutečnosti věří**.

Musí vypovědět o svém přesvědčení (které vám také vysvětlím) a na základě toho mě zasype těmi důležitými vzpomínkami, svými důkazy a emoční podporou.

Například tedy: Před deseti lety - havárie, potom dlouhou dobu nemohl nastoupit do auta a když to zkusil a jel, došlo k další málem katastrofě. Od té doby není schopen do auta nasednout. Do toho vídá v televizi na kusy rozmetaná auta a mnoho utrpení a smrti.

Před chvílí jsem použil termín: Přesvědčení. Co je to přesvědčení a co musí být přítomno, když něčemu věříme? V

případě, že chceme něčemu věřit, potřebujeme k tomu dvě základní věci: Důkazy a také emoční podporu.

Když se vás tedy nyní zeptám: “Jak víte, že máte strach z …. (třeba z pavouků)?” Objeví se nějaký důkaz. Objeví se nějaká vzpomínka, možná hned několik vzpomínek a pokud se do nich jen lehce ponoříte, ucítíte jejich emoční podporu. Začnete cítit všechny ty nepříjemné emoce a pocity, které jste kdysi cítili.

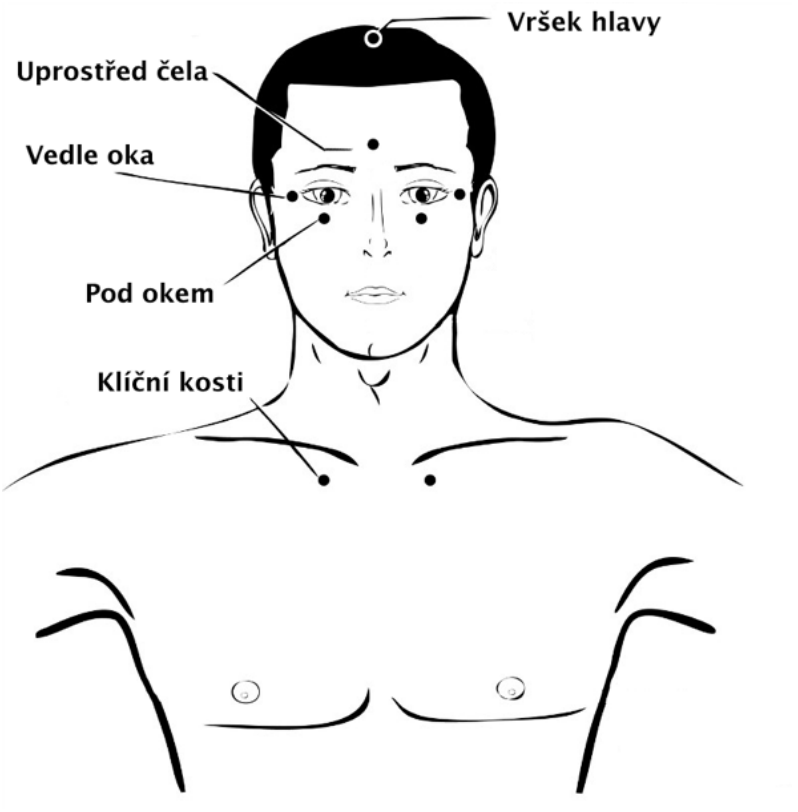
Pokud je váš strach tedy opravdový, toto je to, co jej opravdovým dělá. Pokud by jste neměli důkazy ve formě vzpomínek a emoční podporu k nim, nebylo by nic, co by mohlo strach podporovat.

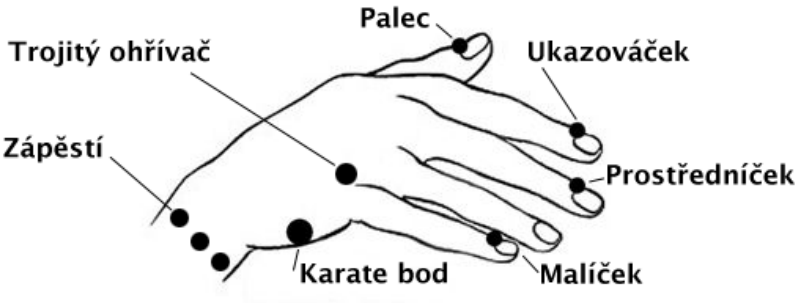
Myslím tím tedy, že když se nějakým způsobem zbavíme přesvědčení, že něco máme (např. strach), tak to zmizí? Ano, naprosto přesně. Jakmile se z našich vzpomínek vytratí emoce a pocity, nic již nebude problém podporovat a strach přestane existovat a vy máte po problému.

JAK PRACUJEME VE FASTEREFT

Původně jsem ještě neplánoval v této části nabídnout žádnou techniku ani žádné konkrétní cvičení, ovšem došlo mi, že kdybychom si pouze povídali o tom, jak to s námi funguje (a věřte, je toho před námi ještě mnoho), možná by vás tato kniha přestala bavit. Proto nyní přeskočíme pár kapitol a pustíme se do toho, proč jsme vlastně tu. Začneme konečně něco řešit.

Na začátku této knihy, když jsem psal o vzniku FasterEFT a metod jí předcházejících, mluvil jsem o tzv. Meridiánovém systému. Zopakujme si tedy, že se jedná o systém, který dle východní medicíny vede energii v našem těle. Tento systém je velmi velmi spletitý a já věřím, že k naučení se všech bodů, které akupresura a akupunktura používají, bychom potřebovali dlouhé roky. Nám však vystačí bodů pouze pár a tyto budeme používat stále dokola tak, že si je zapamatujete během pouhých pár minut.


Vršek hlavy
Uprostřed čela
Vedle oka
Pod okem
Klíční kosti


Palec
Trojitý ohřívač
Ukazováček
Zápěstí
Prostředníček
Karate bod
Malíček

Každý z těchto bodů na předchozím obrázku má vztah s některým z našich orgánů. Není sice nutné, abyste znali k jakým, ale pokud vás to zajímá, můžete se podívat na následující seznam:

- **Uprostřed čela** – močový měchýř - oficiálně tento bod umisťován do konce obočí na vnitřní straně oka hned nad začátkem nosu. Ovšem pro práci s FasterEFT využíváme jednodušší přístup doprostřed čela a toto místo funguje stejně dobře a je bezpečnější
- **Vedle oka** – žlučník
- **Pod okem** – žaludek
- **Klíční kosti** – ledviny
- **Palec** – plíce
- **Ukazováček** – tlusté střevo
- **Prostředníček** – krevní oběh
- **Malíček** – srdce
- **Karate bod** – tenké střevo
- **Trojitý ohřívač (v EFT Gamut)** – prý reguluje tělesnou teplotu

- **Zápěstí** – spodní zkratka - toto používáme místo vyťukávání jednotlivých bodů na ruce. Prostě obejmeme zápěstí zhruba v místech, kde nosíme hodinky.
- **Vršek hlavy** – horní zkratka - na tomto místě se sbíhají všechny energetické dráhy, které používáme na hlavě. Běžně je však ve FasterEFT nepoužíváme. Používá se, řekněme, při práci s klienty v určitých případech.

Pokud jste se někdy setkali s klasickým EFT, určitě jste si všimli, že využívá některé body navíc, které na našem obrázku nejsou. Máte naprostou pravdu, ve FasterEFT jsme si to zjednodušili až natolik, že v 99,9 % případů používáme body pouze: na čele, vedle oka, pod okem, klíční kosti, zápěstí. Nemusíme dokonce ani celé kolo opakovat dvakrát, nemusíme dokonce ani prozpěvovat a počítat, abychom propojili levou a pravou hemisféru našeho mozku, nemusíme vůbec nic z toho.

Zajímavé je dokonce i to, že ve FasterEFT dokonce již nepoužíváme ani v EFT tolik oblíbenou, často hledanou, někdy nenalezenou - Ladící frázi.

Že nevíte, co je to taková ladící fráze? Úplně jednoduše. V klasickém EFT bylo vždy nutné, nějakým způsobem

pojmenovat náš problém. Museli jsme najít ta správná slova, aby celý proces fungoval, přičemž jedno slovo, které bychom zvolili špatně, mohlo mít za následek, že se opravdu "netrefíme" a celé kolo budeme dělat zbytečně. Jinými slovy, pokud bychom špatně pojmenovali náš problém, nemohli bychom jej vyřešit. To ovšem znamenalo, že když klient nedal terapeutovi dostatek indicií a nebo terapeut neměl dostatek zkušeností, musel "hádat" a nebo se spoléhat na intuici. Vždy to byla sázka do loterie a opravdu záleželo hodně na zkušenostech terapeuta. Nakonec každé kolo při práci pomocí klasického EFT začínalo slovy: "I přesto že mám (tento problém), přijímám se a hluboce se oceňuji." a nebo například namísto přijímám se, byla použita slova jako: "Mám se rád!" a takto se to opakovalo třikrát při současném ťukání na karate bod, potom teprve následovalo klasické ťukací kolo EFT.

Měl jsem nějaký pocit, že vám nyní musím vysvětlit, proč my toto vlastně nepoužíváme a proto jsem se jal do popisování ladící fráze v klasickém EFT. Nyní vás ovšem prosím, na všechno toto nyní zapomeňte. Nebudeme to potřebovat. Ani vy ani terapeut FasterEFT nebude po vás chtít a nebo za vás vymýšlet žádnou ladící frázi. Ve skutečnosti na karate bod ve

FasterEFT ťukáme pouze ve dvou případech (u dvou speciálních postupů) a slova: “I přesto že…” používáme pouze v jednom případě a to při technice odpouštění a více-méně žádnou ladící frázi “ladit” nepotřebujeme.

Co bychom měli tedy nyní podniknout, abychom začali již konečně něco řešit?

Nejprve si tedy vysvětlíme, co vlastně budeme dělat. Budeme dvěma prsty na našem těle poklepávat na jednotlivé body, které jsou znázorněny na obrázku.

Tip: Je úplně jedno, na kterou stranu těla ťukáte. Můžete si vybrat jakoukoli chcete a nebo je můžete střídat, či používat obě ruce a obě strany zároveň.

Pořadí bodů není také určeno, je však dobré, si vytvořit určitý návyk a držet se nějakého postupu, aby to nevypadalo, jako že se křižujete a také jste na nějaké místo nezapomněli.

Co se stane, když zapomenete na nějaký bod? Nestane se vůbec nic. Při ťukání (poklepávání) si možná všimntete, že nějaký z bodů na těle je pro vás něčím zvláštní, jakoby se na tomto konkrétním bodě dělo něco víc. U některých lidí je to například bod vedle klíčních kostí (meridián ledvin) a někdy jim stačí, pouze ťukat na tento jeden jediný bod a ke změně dochází.

Předpokládejme nyní, že přece jen potřebujeme všechny body a pojďme se spolu nyní naučit celý jednoduchý postup.

POSTUP ŤUKÁNÍ
(PARTS & PIECES)

Připravte si dva prsty, úplně nejlepší budou ukazováček a prostředníček a pomocí nich budeme ťukat následující postup. Ťukání nemusí být nijak výrazné, nemusíte do sebe “mlátit”. Postačí, když pro vás bude ťukání příjemné a budete jej cítit. Počet ťukání není také nějak přesně určen. Ve skutečnosti nám budou stačit třeba tři poklepy, nebo více, nebo méně. Sami si vyzkoušejte, jak vám to bude vyhovovat a jak to bude pro vás nejlépe fungovat. Osobně někdy používám pouze techniku dotyku, kdy se pouze prsty dotknu onoho bodu. Starším lidem, dětem a zvířátkům by nemuselo být silnější poklepávání zrovna příjemné.

POSTUP:

1. Ťukejte doprostřed čela.
2. Ťukejte vedle oka - bod je umístěn přesně v prostředku na kosti.
3. Ťukejte pod okem - bod je také umístěn v prostředku na okraji kosti.
4. Ťukejte na bod u klíčních kostí. Přesné místo je asi dva a půl až tři centimetry šikmo od souběhu klíční a hrudní kosti. Pokud pracuji s klienty například přes skype, či po telefonu, říkám jim aby v tomto případě klidně "plácali" celou dlaní. Tak to správné místo určitě neminou.
5. Nakonec se chytněte za zápěstí zhruba v místě, kde běžně nosíte hodinky a dbejte na to, abyste obejmuli ruku z obou stran - z vrchu i ze spodu, protože meridiánové dráhy z jednotlivých prstů probíhají vrchem i spodem.
6. V tomto okamžiku, kdy se ještě držíte za zápěstí proveďte hluboký nádech a výdech a nakonec řekněte nahlas slovo: "Mír"

Toto je celý jednoduchý postup, který si musíme osvojit jako první. Jednoduchý a úplně kompletní? Ne, ještě není kompletní. Můžeme sice ťukat a dokonce můžeme i cítit

nějakou úlevu, ale pokud jste někdy viděli někoho praktikovat FasterEFT a nebo i klasické EFT, možná jste si všimli, že se u toho tak úplně nemlčí. Je skutečně pravda, že u ťukání úplně zticha nejsme a nyní vám představím vše, co je potřeba, abychom si říkali.

Vysvětlení toho, co budeme říkat, jsem nezařadil do předchozího postupu záměrně. Musím toho totiž říci malinko víc, protože již chápu, že pokud jste někdy viděli někoho FasterEFT praktikovat, mohli byste být zmatení.

Základní fráze, kterou používá Robert G. Smith coby zakladatel FasterEFT je:
"Let it go" - doslovný překlad do českého jazyka zní: "Pusť to", nebo "Pouštím to". Tento výraz, jste možná četli v nějaké jiné literatuře a není vám neznámý. Některé věci musíme pustit z rukou, aby se situace vyřešila apod. Já se však přiznám, že se mi to prostě úplně nelíbilo a proto, v případě, že nepracuji s někým, kdo je na slova "Pouštím to" nějak zvyklý, používám namísto toho: "Nechávám to jít". Tak to prostě je a většinou mě nic jiného říkat neuslyšíte.

Stejně tak namísto slova “Mír” na konci každého ťukacího kola můžete používat například slovo “Klid”, nebo na Slovensku používají lidé dost často slovo “Pokoj”.

Já používám “Mír” z důvodu toho, že slovo klid je příliš krátké na to, aby navodilo příjemný stav a řekněme uklidnilo. Prostě “Klíííid” zní divně, naopak “Míííííír” pronesené správně modulovaným hlasem automaticky navozuje příjemné pocity.

Vše je založené na vašich soukromých preferencích a nebudu vám nyní nic doporučovat ani vnucovat. Pouze v této publikaci budu používat to, na co jsem zvyklý já a budu se držet toho, aby se nám to nemotalo.

Fráze, které pronášíme mohou být:

1) Nechávám to jít.
2) Je čas, to nechat jít.
3) Je bezpečné, nechat to jít.
4) Jsem v pořádku, když to nechám jít.
5) Jen tak, to nechávám jít.
6) Je čas, se uzdravit.

Pokud si tyto fráze neosvojíte a budete používat například pouze “Nechávám to jít.” na každém jednotlivém bodě, bude to úplně dostačující. Já osobně, když pracuji s klientem, který po mě opakuje, neříkám pouze jedno, abych to trochu střídal, ale když pracuji sám se sebou, většinou sklouznu pouze k tomu “Nechávám to jít.”

A na závěr tedy hluboký nádech, výdech a řekneme: “Míííííír”, pokud možno co nejklidnějším a nejmírumilovnějším tónem.

Potom, co vydechneme a řekneme: “Mír”, není vůbec špatné, představit si nějakou pozitivní vzpomínku. Ponořit se do ní a cítit příjemné pocity. Tento krok není nutný, ale v mnohých případech prospěšný a urychlí celý proces.

Nyní tedy máme připravený kompletní postup, který se jmenuje: Parts & Pieces (Části a Kousky). Proč části a kousky? Protože pomocí tohoto postupu většinou řešíme pouze jednu emoci nebo jeden pocit. Všechno si za chvilku ukážeme.

Možná by bylo ještě dobré vědět, proč toto všechno vlastně chceme dělat. Proč se budeme zabývat nějakou minulou vzpomínkou v minulosti a jak se tato vzpomínka může změnit a co z toho budeme vlastně mít?

Pokud odstraníme ze vzpomínek naše pocity a emoce a vše ostatní, co se v nich skrývá, zničíme důkaz a vzpomínka dostane nový význam. V první řadě z ní však dostaneme emoční náboj, který tuto vzpomínku drží při životě.

Že stále ještě nevíte proč, to budeme dělat?

Když jsem pracoval s jedním klientem, přinesl si svůj seznam špatných vzpomínek a událostí, které se mu v životě staly. Pracovali jsme na něm a byli asi ve čtvrtině, když se najednou zastavil a úplně vážně se zeptal: “Počkat, je dobré, zbavovat se špatných vzpomínek?” Moje odpověď byla následující: “To záleží na tom, zda-li se chcete cítit špatně. Pokud toužíte po tom, i nadále se v životě trápit a užírat mizernou minulostí, pak to rozhodně dobré není.”

Naše vzpomínky a minulost používáme dost často k tomu, abychom se trápili namísto toho, abychom byli šťastní. Pokud se zbavíme špatných vzpomínek, bude pro nás mnohem těžší, cítit se špatně. Navíc máme někdy pocit, že tyto špatné vzpomínky si uchováváme, aby nás chránily. Tak, abychom již nikdy nezažili nic podobného. Jenže, někteří toto díky vzpomínkám, které mají zažívají každý den a když se podíváme například na stále populární Zákon přitažlivosti, ten

říká: “To, co si přejeme, to přitahujeme”. Jaké to však je, když si něco doopravdy přejete? Myslíte na to stále, a nebo minimálně častěji než na jiné věci, že? Ovšem, co když neděláte nic jiného, než že se vám v hlavě honí špatné vzpomínky na mizernou minulost? Není to potom také přání?

Opravme tedy nyní to, co říká zákon přitažlivosti na: “Do svého života přitahujeme ne to, co chceme, ale víc toho, co tam již máme.” Pokud tedy budeme mít v životě víc pěkných vzpomínek, budeme se cítit lépe a budeme také další dobré věci do svého života přitahovat.

Zapamatujte si následující citát, který zcela jasně podporuje to, co jsem nyní napsal.

> Vzpomínky pohřbené za živa nikdy nezemřou, pouze se objeví v novém páru bot a to obvykle v ještě horší a ošklivější podobě.
>
> - Robert G. Smith

A co jsou tedy vzpomínky pohřbené za živa? To jsou přesně ty vzpomínky, které jsou bolestivé, přejete si, aby neexistovaly a mají v sobě emoční náboj.

Vraťme se tedy ještě k našemu postupu a doplňme to, co mu chybí. Jediné, co musíme ještě udělat je, vysvětlit si protokol, se kterým pracujeme a způsob, jakým hodnotíme "problémovost" vzpomínek.

PROTOKOL
T.O.T.E.M.S. A SJS

Protože chci, aby tato kniha byla co nejvíce obsáhlá a pomohla vám dosáhnout co největších výsledků, musíme si nyní opravdu vysvětlit ještě co jsou SJS (angl. SUDS) a T, O, T, E, M, S.

Ve skutečnosti byste mohli vzít vzpomínku a začít s ní hned pracovat a určitě byste se dočkali nějakých výsledků. Tak ale ve FasterEFT nepracujeme. Budeme pracovat pomocí protokolu a určovat také intenzitu našich vzpomínek, abychom věděli, jak na tom vlastně jsme.

Protokol T, O, T, E, M, S je přesný postup, který byste měli dodržovat vždy, když budete pracovat i s tím zdánlivě nejmenším problémem.

Jednotlivá písmena reprezentují:

- T - Test (zjistíme, jak silná vzpomínka je a nebo jak veliký je problém)
- O - Operate (naše práce, provedeme postup ťukání, či jinou techniku)

- T - Test (znovu otestujeme)
- E - Exit (konec - nyní by nám vzpomínka neměla již vadit)
- M - Make it come back (pokusíme se vrátit vzpomínku do původního stavu, kdy nám byla nepříjemná)
- S - Switch (vzpomínku, pokud se sama nezměnila, změníme)

SJS (SUDS) - Subjektivní Jednotky Stresu

Před začátkem práce se kteroukoli vzpomínkou, bychom nejpve měli určit její intenzitu a tu si ev. zapsat. Toto není výmysl FasterEFT, jedná se o běžnou psychologickou stupnici, na které určujeme, jak moc pro nás je vzpomínka nepříjemná a nebo, jak veliký je náš problém, či silné naše přesvědčení.

Stupnice, kterou budeme používat je: 0 - 10. Nula znamená, že necítíme vůbec nic, nebo že daná věc pro nás není již žádný problém a naproti tomu 10 znamená, že tento problém je opravdu velký a vzpomínka maximálně nepříjemná (bolestivá).

Ponořte se tedy do vzpomínky…

V případě, že si takto označíme SJS vzpomínky, pokusíme se o něco, co jste možná nečekali a v jiných metodách se s tím

možná ani nesetkáte. Ve FasterEFT můžete, protože je tak mocná a víme, jak věci fungují a co vlastně děláme.

Když jsem uvedl následující část v nějakém článku a nebo na svém videu, byl jsem kýmsi označen za někoho, kdo této metodě vůbec nerozumí a dokonce ani matematice a že jsem celou stupnici, která měla nějaký smysl, vlastně rozbil.

Pokud máte stejný pocit, pokusím se vám to vysvětlit následovně: Říká se, že ryba smrdí od hlavy. S touto myšlenkou přišel R. Smith a zdá se, že ani on ani ostatní FasterEFT terapeuti (praktici) této metodě ani stupnici nerozumí. Matematika nám ovšem nyní může být úplně ukradená, snažíme se pomáhat lidem a dělat svět šťastnější a hezčí a všechno, co děláme, má svůj důvod!

Rozbijeme tedy tuto stupnici a to tím, že vzpomínku ještě zesílíme. Pokud jste se se vzpomínkou nedostali na 10, pokuste se ji dostat alespoň na 10. Dovolte své mysli, aby vytáhla všechny zdroje, které sílu vzpomínky (velikost problému) podporují.

Mimochodem, věděli jste, že můžete ovládat a hrát si s věcmi ve vaší hlavě a úroveň emocí a pocitů se bude měnit? Že ne? Nevadí, vše se ještě naučíte dál v této knize.

Pokud jste se dostali na 10, tak udělejte vzpomínku ještě strašnější, zaměřte se na vše, co ve vzpomínce je, udělejte to ještě silnější, strašnější, větší. Zvětšte obrazy, zesilte zvuky a pocity.

Pamatujte, že čím výše se na (a dokonce za) stupnici dostanete, tím lépe a rychleji nám to půjde.

Pokud máte pocit, že se rozpláčete, dobře. To je v naprostém pořádku. Robert Smith říká vždy všem terapeutům, že pokud "Narazí na vodu", dělají dobrou práci.

Když jsem tedy zmínil slzy, možná by bylo ještě dobré se zastavit a popovídat si o tom, co se může stát kdykoli v průběhu naší práce.

Na pochopení nám úplně postačí, představit si cibuli. Jak jste se již mohli dočíst dříve, problém a nebo vzpomínka nejsou pouze jeden celek. Jsou jako vrstvy cibule a my budeme postupně odstraňovat vrstvu po vrstvě. Někdy se může stát, že po odstranění jedné vrstvy - jedné emoce, se najednou objeví úplně jiná, která nám vhrne slzy do očí. Když si například představíte skok z hněvu a zuřivosti do lítosti, někdy tento skok je opravdu tak velký, že slzy začnou stékat a nebo dokonce vytrysknou jako vodotrysk.

Pokud tedy SJS vzpomínky dosahuje slušného čísla a opravdu jste se snažili z ní vymáčnout maximum, přichází na řadu náš postup:

T - Test (určili jsme sílu vzpomínky) - řekněme 10

O - Pracujeme (ťukáme celý postup a zakončíme slovem "Mír")

T - Znovu zjistíme, jak silná vzpomínka ještě je (0)

E - Konec

M - Vyzkoušíme, zda-li dokážeme negativní pocity a emoce, nebo problém vrátit (nelze SJS = 0)

S - Změníme vzpomínku (pokud se již nezměnila sama)

Tak snadné to je. Přiznám se, že pokud by to bylo takto snadné, měli bychom vždy vyhráno ihned. Je pravda, že i já jsem zažil něco takového při práci s klienty. Většinou situace vypadá úplně jinak. Naše vzpomínka se mění třeba mnohem pomaleji a musíme část T, O, T, O, T, O, T, O, T, O, … opakovat třeba 50 krát.

Nakonec, když dostaneme vzpomínku na 0 a pokusíme se ji vrátit do stavu, kdy nám opět bude vadit (M), podaří se nám to a musíme se znovu vrátit do kolečka T, O, T, O, …

Pokud tedy vaše výsledky nejsou rychlé, nezoufejte. Nejste ani poškození ani nijak nenormální. Každý z nás přemýšlí jinak. V každém případě musíte vytrvat a pokračovat, dokud se nebudete moci k negativním emocím a pocitům dostat, ani kdybyste sebevíce chtěli.

Nakonec je vždy dobré vzpomínku úplně změnit, tak aby nám již nijak nemohla ublížit. V některých případech se vzpomínka bude měnit sama, ale někdy jí můžeme pomoci. Jakmile z ní dostaneme všechno negativní, můžeme ji snadno změnit a představit si ji tak, jak by nám byla příjemná. Např: místo hádky, kterou jste slyšeli u rodičů, se objímají a vyzařuje z nich příjemný pocit lásky, nebo lidé, kteří vám ublížili, vám místo toho podávají pomocnou ruku, či posílají lásku apod…

V některé z dalších kapitol najdete také návody na to, jak změnit vzpomínky ještě efektivněji.

Chápu, že z jednoduchého ťukání, které můžete vidět na videu a nebo jste mohli zažít s kýmkoli, kdo praktikuje FasterEFT,

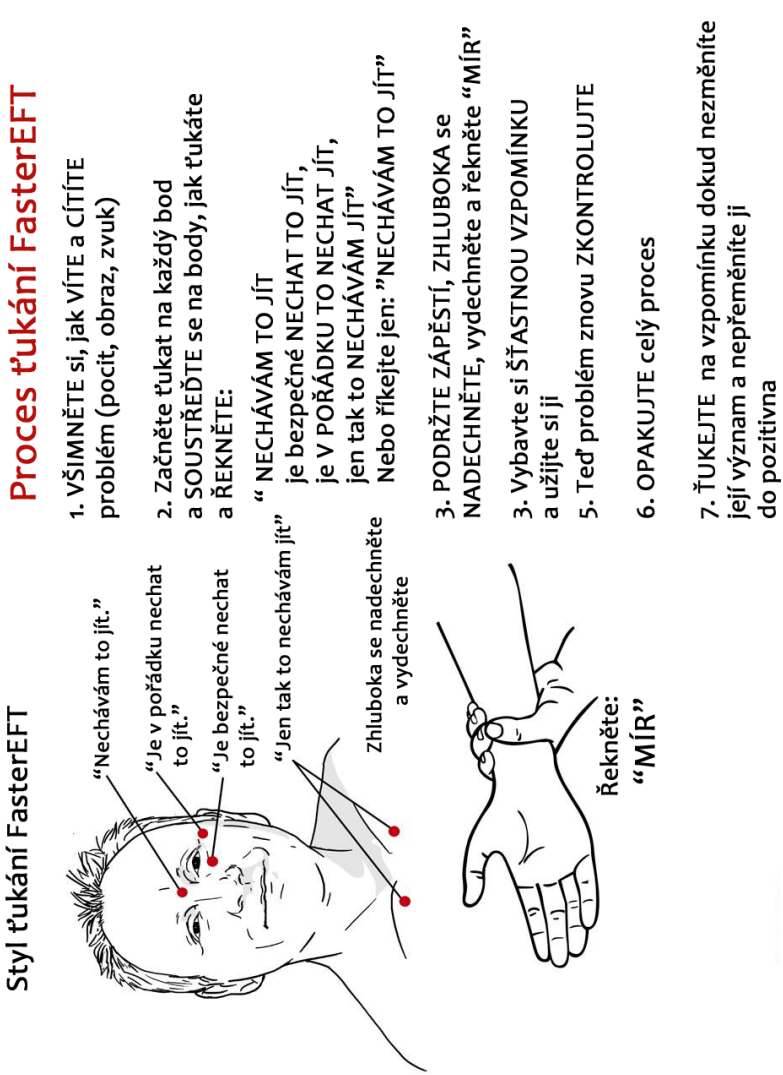
jsem vám v hlavě nyní vytvořil něco možná až moc složitého. Když jsem tuto techniku viděl poprvé a vyzkoušel ji na sobě, ihned jsem viděl nějaký výsledek, nějakou změnu. Problém však nastal, když jsem se vrhnul na prvního člověka, kterého jsem měl po ruce, chtěl jsem to vyzkoušet a vlastně jsem nevěděl co dělám a proč to dělám a celý ten efekt nebyl vůbec takový, jaký jsem si myslel, že bude. Proto doporučuji, abyste dřív, než se na někoho "vrhnete" a budete se snažit pomoci, nejdříve pečlivě zkoušeli na sobě a pochopili celý proces tak, aby vás později nic nezaskočilo. Někdy totiž lidé dají pouze na první dojem a jsou schopni prohlásit, že to nefunguje a ztratí úplně zájem. Přitom stačí trochu porozumění, udělat něco trochu jinak a výsledek může být úplně jiný.

Nyní bychom se však již neměli zdržovat teorií a raději se pustíme do dalšího cvičení a budeme měnit naši první vzpomínku:

Cvičení 3: Zpracováváme první vzpomínku

1) Vyberte si nějakou nepříjemnou vzpomínku, kterou toužíte změnit
2) Položte si otázku: "Jak vím, že mi tato vzpomínka vadí (nebo trápí)?

3) Vraťte se do vzpomínky, jakoby se odehrávala právě teď: viďte, co jste viděli, slyšte, co jste slyšeli, ciťte pocity a emoce, které jste cítili, všimněte si pocitů v těle
4) Ohodnoťte vzpomínku 0 - 10 a pokud se podaří, zesilte ji
5) Ťukejte na jednotlivé body a soustřeďte se na ně a říkejte fráze, které jste se naučili a nebo využijte postup na následujícím obrázku:



Pozn: Tento obrázek byl použit s písemným povolením autora FasterEFT (R. G. Smithe)

Obrázek, který jsem na předchozí stránku přidal, nám celý proces pěkně zjednodušil a shrnul, že? Všimněte si, že na obrázku chybí jeden krok.

Který to je?

Nezapomeňte vždy vyzkoušet vzpomínku opět vrátit. Vrátit do ní negativní emoce a pocity. Pokud se Vám to podaří, opakujte zpracovávání vzpomínky až do té doby, dokud nebudete schopni nic z negativních pocitů a emocí vrátit.

Rádi byste věděli, proč děláme to, co děláme a proč se snažíme vzpomínku doopravdy znovu vrátit a udělat ji špatnou? Toto vše vychází ze způsobu našeho myšlení. Mnozí z nás se totiž snaží přemýšlet stále nad tím špatným. Hledat na všem něco špatného a nejsou spokojeni, dokud nenajdou nějakou tu chybu. Proto někteří lidé po úspěšné terapii přijdou domů, večer si lehnou do postele a budou se snažit bádat a vypátrat způsob, jakým problém vrátit. Potom přijdou za terapeutem, že to nefunguje. Z mé praxe i z praxe ostatních terapeutů vyplývá jeden důležitý fakt. Většinou totiž při terapii (sezení) strávíme víc času tím, že se snažíme vzpomínku a negativní pocity vrátit, než samotnou prací. Opravdu vždy hledáme cokoli, co dokážeme uchopit, abychom vyčistili vše, co je třeba a klient,

ať se snaží jakkoli, nebude schopen již nic vytáhnout a použít pro to, aby se mohl znovu trápit. Toto je další věc, která dělá FasterEFT tak úspěšným a jeho výsledky jsou opravdu rychlé, hluboké a trvalé. Tak se stane to, že klient, který se urputně snaží špatné věci vrátit, a nepodaří se mu to, po čase ztratí zájem a možná dokonce zapomene na to, že tam někdy něco bylo a jeho život se změní.

Tip: Někdy je vzpomínka opravdu silná a nepříjemná a i přesto, že ťukáme a děláme jednu z nejúžasnějších technik na světě, může se stát, že jsme v problému natolik zaseknutí, že to úplně nejde.

Dobrý trik v tomto směru je, opravdu se soustředit na to, kam a jak dopadají vaše prsty na vaše tělo. Cit'te ten pocit ťukání, všímejte si toho a věnujte tomu pozornost. Můžete dokonce třeba i cíleně mrkat, abyste trochu odvedli pozornost a rozmělnili tranz, ve kterém se nacházíte.

ÚKOL 2:

Nyní je čas, vytáhnout papír se zapsanými situacemi, kdy zažíváme stres a začít je postupně zpracovávat dle návodu, který jste získali v této kapitole. Vaším úkolem bude všechny stresové situace změnit, tak aby jste se příště v takové situaci (například v práci) cítili úplně jinak.

JAK SE ŘÍDÍ AUTOBUS

V této a několika dalších kapitolách se vydáme na fantastickou cestu do naší mysli. Vydáme se na cestu, která nám umožní, pochopit, uvědomit si a posléze začít také ovlivňovat procesy, které se dějí v naší mysli a nejen v ní.

Rozumím, že název této kapitoly je znovu poněkud zavádějící, ale opět na konci budete moci pochopit, proč mluvím zrovna o řízení autobusu. Pochopíte také, kdo jej vlastně řídí celý váš život a jak to vlastně všechno funguje.

Některé z následujících kapitol budou možná jednoduché, některé trochu složitější. Pokud bude možné, pokusím se věci vysvětlit co nejjednodušším způsobem a některé možná i víc různými způsoby, tak aby každý z vás měl nyní možnost zcela jasně vědět, co se v něm děje a proč se to také děje přesně tímto způsobem.

Nyní vás poprosím: “Zůstaňte se mnou, protože to bude stát za to!”

V následujících kapitolách pocítíte zcela jasný vliv prolínání metody FasterEFT s Neuro-Lingvistickým Programováním,

protože jsem již v prvních kapitolách této knihy uvedl, že FasterEFT je krom ostatních metod a technik ovlivněna zejména systémem, který představili pánové Richard Bandler, Jon Grinder a velkou částí přispěl také jeden z jejich studentů Robert Dillts, ze kterého, jak říká R. Bandler, si se svým kolegou udělali takového “otroka” a holku pro všechno.

Možná si ještě vzpomínáte, že jsem psal, že sám spoluautor NLP o něm prohlásil, že je již “mrtvé”. Proč bychom se měli tedy něco takového učit a používat?

K tomu nám asi nejlépe pomůže poznat, co NLP vlastně je. Co skrývají jednotlivá slova v názvu Neuro-Lingvistické programování?

Neuro - věda o naší neurologii a našem mozku a mysli

Lingvistické - se vztahuje k tomu, jakým způsobem, používáme náš jazyk.

Programování - uvádí v praxi techniky a postupy, které mohou vylepšit naši interakci v tomto světě.

Přiznám se, že definicí toho, co je NLP jsem viděl několik. My si jej můžeme představit jako Soubor technik a porozumění se

speciálním úkolem: Pomáhat nám, dosahovat excelence v čemkoli chceme.

Neurolingvistické programování přináší mnohé poznání o naší mysli, o tom jak ji používáme vědomě - nevědomě k tomu, abychom dosáhli čehokoli (dobrého i špatného).

Mnoho z vás o NLP již zcela jistě slyšelo, ale pravda je taková, že možná nevíte, kde se vzaly všechny ty techniky, které pomáhají lidem, zbavit se třeba fóbií (které klasická psychologie bude řešit roky) někdy během i třeba 15-ti minut.

NLP je totiž zejména proces tzv. Modelování. Jednoduše si to představíme tak, jako když najdete někoho, koho velmi obdivujete. Například se hezky obléká a vy se začnete oblékat jako on. On pro vás bude modelem a vy se mu budete snažit přizpůsobit.

My se zde nebudeme bavit o oblékání, ale spíše o procesech, které někteří z nás používají úspěšně a jiní je neumějí.

Příklad: Když se začínalo s nějakým sportem, například lyžováním. Někteří závodníci byli přirozeně talentovanější. Šlo jim to lépe než ostatním. Obecně se věřilo, že jsou obdařeni talentem a nadáním a ostatní nebudou moci, jejich kvalit nikdy dosáhnout.

Jenže tím, jak se doba vyvíjela se přišlo na to, když lidé budou dělat věci stejným způsobem, jako Ti ostatní - úspěšnější, mohou dosáhnout stejných výsledků.

Pokud to, co jsem nyní napsal, naráží na vaše přesvědčení o tom, co je možné a co není, je to v pořádku. Mezi námi jsou samozřejmě lidé, kteří jsou přesvědčeni o tom, že když na něco nemají talent, nemá to cenu zkoušet.

Já osobně tomu příliš nevěřím, naše schopnosti a dovednosti se časem mění a pokud něčemu věnujete svůj život, můžete v tom být opravdu dobrý.

Řekněme tedy, že NLP vyhledávalo lidi, kteří měli nějaký talent, zjistilo, jak takový talent vypadá, co přesně se musí udělat, aby to šlo i ostatním a na základě toho byl vytvořen specifický mentální návod (vzorec), dle kterého je možné tento talent a výsledky opakovat a možná i vylepšit.

Pomocí technik, které naleznete v NLP ze sebe můžete udělat cokoli chcete, pokud budete ovládat ty správné strategie a budete vědět, jak na to. Nemusíte být tedy nijak ezotericky založení a přát si a doufat v sílu zákona přitažlivosti, že vám nadělí nějaký ten jedinečný talent. Můžete si přát, ale můžete jít navíc svému přání naproti a to dokonce mílovými kroky.

My v této knize nebudeme popisovat mnoho z těch zázračných vzorců, které se dají použít pro vytváření naší excelentnosti. Některé se naučíme, ale naučíme se hlavně to, kde se NLP setkává ve FasterEFT a kde se vzájemně doporučují.

Je totiž jasné, že každý je trochu jiný, na jednoho funguje nejlépe to a na druhého ono, takže když na náš problém nezabírá ťukání tak, jak bychom chtěli, půjčíme si něco v NLP. Naopak, pokud jste se účastnili nějakého kursu NLP, možná jste viděli, že někdo mohl mít někdy problém s tím, něco konkrétního vyřešit a v tuto chvíli možná udělá ten největší, nejrychlejší a nejhlubší zázrak právě ťukání.

Pusťme se tedy do poznávání naší vlastní mysli a těla z pozice NLP a FasterEFT.

REPREZENTAČNÍ SYSTÉMY

Abychom rozuměli naším vzpomínkám a zážitkům a potažmo i problémům, musíme nejprve pochopit, jak naše mysl zpracovává informace.

Jak jistě víte, každý z nás do vínku dostal nějaké smysly, které využívá každý den. Jsou to: zrak, sluch, hmat, čich a chuť. Každý z nás zaznamenává jinou účinnost jednotlivých smyslů. Někdo vidí lépe, jiný hůře. Někdo slyší každou myšku a jiného by nevzbudilo ani tornádo. Bez těchto smyslů bychom se samozřejmě v životě neobešli, tedy alespoň některých.

Naše mysl pro zaznamenávání zážitků také využívá tyto jednotlivé smysly k tomu, aby mohla pečlivě a dle jistých pravidel třídit informace a ukládat je v naší paměti.

Každý z nás ovšem lpí trochu více pouze na některých z těchto systémů.

Když jsme byli děti, většinou jsme zažívali život trochu více z plna, a využívali jsme mnohem více ze všech smyslů.

Postupem času si vybíráme jeden preferovaný smysl a ten používáme nejčastěji.

V NLP říkáme těmto jednotlivým smyslům souhrnným názvem: Reprezentační systémy.

Reprezentační systémy jsou tedy způsoby, kterými získáváme informace z okolního světa a ty posléze aktivují vzpomínky, na základě jichž se odvíjí naše chování. Toto vše se děje na úrovni neuronů v našem mozku.

Důležité je vědět, že náš mozek si informace nepřevádí do jiného systému. Pokud tedy informaci obdržíme z našeho zraku, mozek ji uchová jako zrakovou (vizuální) vzpomínku. Pokud tato informace přijde ve formě zvuku, mozek použije sluchový (auditorní) systém a v tomto formátu ji také uloží.

Pokud si tedy uložíme naši vzpomínku jako obraz, těžko si ji vybavíme ve formě zvuku. Na druhou stranu je samozřejmé, že naše vzpomínky nebývají omezeny pouze na jeden reprezentační systém. I přesto, že v našem životě máme jeden z oněch systému více preferovaný, z části využíváme i ty ostatní.

Jaké jsou tedy přesně reprezentační systémy v NLP a z čeho se tedy skládají naše zážitky?

1. Vizuální - zrak
2. Auditorní - zvuk
3. Kinestetický - pocity a emoce
4. Chuťový
5. Čichový

Jak jistě víte, chuť a čich nejsou tak důležité, jako ty ostatní. Aby byl náš seznam úplný, musíme přidat ještě jeden reprezentační systém, který běžně v našich smyslech nenajdeme a ten se nazývá Auditorní digitální.

Pokud budeme mluvit o normálním Auditorním - mluvíme o zvucích a hlasech z okolí. Mluvíme-li však v rámci Auditorního digitálního - jedná se o náš vlastní rozhovor. To jsou ty věci, které si probíráte a rozebíráte sami se sebou.

Z pozice NLP jsou tedy nejdůležitější čtyři hlavní: Vizuální, Auditorní, Kinestetický a Auditorní digitální.

K čemu nám však jsou tyto reprezentační systémy ve FasterEFT a v našem běžném životě? Ve FasterEFT je velmi

dobré o nich vědět. Chceme být odborníci na svou vlastní mysl a bylo by dobré jí porozumět.

Pokud se týká osobního života a zejména interakce s jinými lidmi, je to výborná věc, protože za pomocí porozumění těchto systémů můžeme komunikovat mnohem lépe.

Jak jsem již psal, každý z nás je více zatížený na jeden z těchto systémů a nezřídka bývá, že když se sejdou dva lidé, jeden mluví o koze a druhý o voze.

My však nebudeme dál zacházet do detailů reprezentačních systémů jako takových. Je pro nás důležité vědět, že existují a že pomocí nich právě naše mysl zpracovává informace, protože v následující kapitole půjdeme ještě o stupínek hlouběji.

Budeme-li mluvit dále o našich zážitcích, reprezentační systémy (říkáme jim modality), které v nich jsou použity, se totiž dělí na ještě menší částečky, které nazýváme SubModality.

SUBMODALITY - STAVEBNÍ BLOKY NAŠICH ZÁŽITKŮ

Kolem roku 1970 spoluautoři NLP Jon Grinder a Richard Bandler propracovali myšlenku o tom, že lidé si vytváří své vnitřní reprezentace. Jednoduchým způsobem tedy myslí v království obrazů, zvuků, pocitů, chutí a vůní.

Richard Bandler později jednotlivé prvky rozdělil do menších částí, ze kterých se tedy jednotlivé reprezentace skládají. Tyto menší části jsou tedy reprezentacím podřazeny a jedná se o stavební bloky našich zážitků a nebo jejich kvality.

Pokud se vás někdo na ulici zeptá na cestu od někud někam, abyste mu to mohli vysvětlit, musíte se spolehnout na svou vlastní vnitřní reprezentaci a mentálně si představit cestu, kterou by měl jít.

Stejně tak, když lidé chtějí něco vytvořit (např: vynálezce), musí si nejprve představit, jak daný vynález bude vypadat.

Tyto obrazy v jeho hlavě mají jisté kvality.

Zkuste například zapřemýšlet, co jste dělali včera. Jakmile se ponoříte do svých vzpomínek, možná si vybavíte nějaké obrazy. Tyto obrazy však nemusí být jen statické, může se jednat o celý film, který reprezentuje sled událostí ze včerejšího dne.

Pokud přemýšlíme nad něčím a váže se k tomu nějaký obraz, můžeme si všimnout, že tento obraz je umístěn někde v prostoru. Tento obraz může být také od nás v určité vzdálenosti. Někdy má takový obraz kolem sebe rámeček a někdy je panoramatický. Někdy hýří barvami a někdy je naopak černobílý.

Pokud se budeme bavit o nějakém jistém zvuku, který se váže k nějaké konkrétní vzpomínce, můžeme si všimnout také některých druhů jeho kvalit. Zvuk má nějaký konkrétní tón, hlasitost, rychlost a také jisté umístění. Některé ze zvuků mohou například znít v naší hlavě a některé naopak jakoby odněkud z venku.

U pocitů je to úplně stejné. Pokud cítíme nějaký pocit, můžeme si všimnout jeho umístění v našem těle, jeho rozlohy, struktury a dokonce také směru točení. Naše pocity totiž nejsou statické, ale točí se v jistém směru. Někde musí začínat a potom

pokračují někam jinam. Když lidé například mluví o strachu, řeknou že cítí motýly v břiše, potom jim vyschnou ústa a nakonec se jim začne motat hlava.

Pro nás ve FasterEFT jsou právě submodality velmi důležitým prvkem k tomu, abychom mohli správně "cílit". Někdy se totiž stane, že ač jsme si vědomi svých pocitů, nedokážeme je zachytit úplně přesně a právě to je někdy potřeba.

Potom přichází na řadu frustrace, protože se nám při ťukání nedaří tohoto pocitu zbavit. Správné cílení je tedy velmi důležitou dovedností a možná tato část bude poněkud složitější, protože mnozí z nás prostě nejsou zvyklí na to, aby prozkoumávali své pocity a ani si nyní nejsou vědomi věcí, které se jim dějí v jejich hlavách ve formě vnitřních reprezentací. Vy však nyní budete dost dobře vědět, že takové věci existují a budete si na ně dávat pozor.

Nejenom ve FasterEFT jsou však pro nás tyto jednotlivé kvality reprezentací velmi důležité. V NLP nalezneme mnoho technik (z nichž některé si zde i představíme), které pracují přesně a právě s těmito důležitými detaily. Protože bych vám chtěl celé toto usnadnit, přikládám tabulky, které vám pomohou identifikovat jednotlivé submodality a využít je pro další práci.

VIZUÁLNÍ SUBMODALITY

Počet obrazů	
Pohyblivé / Nehybné	
Velikost	
Tvar	
Barevné / Černobílé	
Ostré / Rozostřené	
Jasné / Tmavé	
Umístění v prostoru	
S rámem / Bez rámu	
Ploché / 3D	
Blízké / Vzdálené	

ZVUKOVÉ SUBMODALITY

Hlasitost	
Výška	
Zabarvení hlasu	
Tempo	
Tón	
Trvání	
Rytmus	
Směr zvuku	
Harmonie	

KINESTETICKÉ - POCITOVÉ SUMODALITY

Umístění v těle	
Pocit na dotek	
Teplota	
Rychlost tepu (pulzování)	
Rychlost dýchání	
Tlak	
Tíha (váha)	
Intenzita	
Pohyb / Směr	

CHUŤOVÉ A ČICHOVÉ SUBMODALITY

Sladké	
Kyselé	
Hořké	
Aroma (výrazná vůně)	
Vůně	
Síla vůně	

Kvality vašich myšlenek rozhodují o tom, jakým způsobem vás tyto myšlenky ovlivňují. Pokud vytváříte velké obrazy věcí, které jsou blízko vás, pocity budou silnější. Pokud naopak jsou obrazy menší a ve větší dálce od vás, pocity se zmenší. Pokud si toto dokážete uvědomovat a používat, budete na cestě k tomu, abyste vy mohli řídit vlastní mozek a ne on vás.

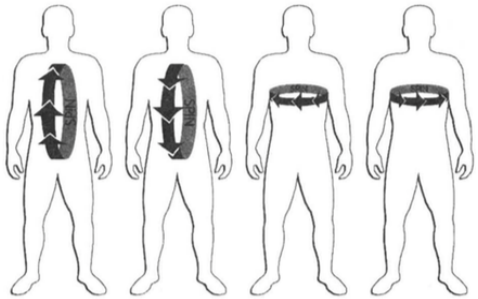
JAK MĚNIT NAŠE POCITY

Možná by nebylo na škodu, pobavit se trochu a zároveň si vyzkoušet pár cvičení, které by nám pomohly velmi efektivně řídit náš mozek. Budeme se nyní tedy zabývat našimi pocity.

Jak jste se již mohli dočíst, naše pocity nejsou statické, nesedí tam pouze a právě této situace můžeme využít.

Pokud se budete zabývat nějakým svým pocitem, někteří z vás si ihned budou vědomi směru, kterým se točí.

Když se někdy zeptám klienta, ať mi řekne, kterým směrem se jeho pocit točí, odvětí, že se netočí. V takovém případě mnohdy stačí jen předpažit jednu ruku a zkoušet jí otáčet v jistých směrech a při otáčení v nějakém směru prostě pozná, že to je ono. Podívejte se na následující obrázek, který ukazuje jediné možné pohyby našich pocitů, a vyzkoušejte si najít ten správný směr, třeba právě za použítí vaší ruky.



Co kdybychom teď bez dalších odkladů prošli jednoduché cvičení a vy se po něm mohli cítit okamžitě lépe?

CVIČENÍ PRO BÁJEČNÝ POCIT

1) Myslete na dobu, kdy jste se cítili báječně.

2) Zavřete oči a vybavte si ten čas v živých detailech. Viďte obraz co nejčistěji, slyšte zvuky hlasitě, vzpomeňte si na pocity, jaké byly v té době.

3) Představte si, že vcházíte do tohoto zážitku a jste tam, jakoby se to dělo právě nyní. Viďte, co jste viděli, slyšte, co jste slyšeli. Udělejte barvy barevnější a jasnější. Vzpomeňte si, jak jste dýchali v té době a dýchejte stejným způsobem i teď.

4) Věnujte pozornost tomu báječnému pocitu ve vašem těle a zjistěte, kde začíná, kam jde a kterým směrem se pohybuje. Představte si, že máte nad tímto pocitem kontrolu a

roztočte jej rychleji a rychleji, silněji a silněji celým vaším tělem a pocity zesílí.

5) Myslete na čas v budoucnosti, kde byste mohli využít takovýchto dobrých pocitů. Točte těmito pocity ve svém těle a přemýšlejte přitom o budoucnosti a o věcech, které budete dělat třeba v rozmezí pár dalších týdnů. Nebuďte až příliš překvapeni, když zjistíte, že se cítíte opravdu dobře úplně bez důvodu.

Stejně tak, když se nacházíte v ne příliš pozitivním naladění, můžete změnit svou náladu právě změnou jednotlivých kvalit vašich pocitů.

Například, když budete přemýšlet o někom, kdo vám vadí, můžete si všimnout toho, co říká a všimněte si nepříjemného pocitu ve vašem těle.

Vezměte obraz, na který se nyní díváte a udělejte jej pouze černobílým. Pokud vám toto nejde automaticky, představte si, že máte v ruce dálkové ovládání jako u televize a stiskněte tlačítko, které ubírá barvy a držte jej tak dlouho, dokud obraz nebude úplně černobílý. Potom pošlete obraz do větší vzdálenosti od vás. Udělejte jej mnohem menším asi tak 1/8

jeho původní velikosti. Na nos této osobě přidejte klaunský nos a slyšte jeho slova, která vám byla nepříjemná, ale nyní hlasem nějaké oblíbené pohádkové postavičky. Například "chraplákem" Kačera Donalda a nebo písklavým hlasem Mickey Mouse. Toto změní pocity vůči této osobě a dovolí vám to, jednat s ním s větším pocitem jistoty.

Zopakujme si to raději ještě jednou:

CVIČENÍ PRO ZMĚNU ŠPATNÉHO POCITU

1) Myslete na někoho, kdo vás rozčiluje, vadí vám, zesměšňuje vás a nebo vás irituje. Vytvořte si jeho obraz a nechte ho, ať na vás kouká přesně tím správným pohledem, který vám je nepříjemný. Slyšte ho, říkat to, co říká a čím vám tak vadí a všimněte si pocitu ve vašem těle.
2) Vezměte tento obraz a udělejte z něj černobílý. Odsuňte ho do dálky. Udělejte jej mnohem mnohem menší, tak jednu osminu původní velikosti. Připněte mu klaunský nos.
3) Slyšte ho říkat to, co říká, ale tentokrát v hlase Kačera Donalda a nebo Mickey Mouse (nebo nějaké legrační pohádkové postavičky).

4) Všimněte si, jak se vaše pocity změní. Potom se na chvíli odprostěte od tohoto cvičení (proskočte se, protřepte prsty na rukou a přepněte svou pozornost někam jinam). Za chvilku začněte myslet na danou osobu a uvidíte, že se nyní budete cítit jinak.

Jakmile začnete svůj mozek používat tímto způsobem, uvidíte, že se mnohem častěji cítíte mnohem lépe. K dosáhnutí osobní svobody si potřebujeme osvojit nové mentální návyky a dovednosti, tak abychom mohli řídit náš mozek tím způsobem, kterým my sami chceme.

Objevování možností submodalit je nyní na vás, můžete si hrát s obrazy, zvuky a měnit svoje pocity okamžitě v soukromí své mysli tak rychle, že byste dříve ani sami nevěřili, že je to možné. Nyní se můžete cítit mnohem lépe, aniž byste dokonce potřebovali ťukat.

Budeme-li však mluvit o FasterEFT a o ťukání, říkal jsem, že tyto submodality jsou velmi důležité pro to, abychom správně cílili na konkrétní problém, pocit, obraz, zvuk, chuť a nebo vůni.

Vrátíme-li se tedy k našemu základnímu způsobu ťukání pomocí FasterEFT: tedy Části a kousky, většinou stačí na jednotlivých bodech používat slova: “Nechávám to jít.”

Pokud se ovšem nějaký pocit příliš nehýbe a ťukání se příliš nedaří, vždy žádám u svých klientů, aby si všimli některých kvalit tohoto pocitu. Zeptám se tedy, kde se pocit nachází, jaký je? Je to tíha, sevření, stažení, chvění, … a posléze při ťukání používáme namísto obecných slov např.: “Nechávám odejít tento svíravý pocit na hrudi!” Tím cílíme přesně na ten pocit, který chceme, když klientovi pouze “Všimnout si.” nestačí.

Ukažme si tedy, jaké mohou být prohlášení, která můžete použít:

nechávám odejít ten pulzující pocit v nohou, … svíravý pocit na hrudi, … pocit na zvracení v žaludku, … bodavou bolest v rameni, … tupou pulzující bolest v hlavě, … ty syté barvy, … ten hlasitý rychlý zvuk.

Pokud tedy obecné ťukání a pouze všimnutí si nestačí, klidně při svém ťukání použijte podrobnější popis za pomocí submodalit.

ASOCIACE A DISASOCIACE

1) Nyní se zhluboka nadýchněte, a vydýchněte.
2) Vybavte si nějakou vzpomínku, při které vidíte nějaký obraz.
3) Všimněte si pocitů.
4) Vraťte se zpátky.

Nyní je velmi důležité upozornit na jednu věc. Všimněte si, zda-li jste si vzpomínku vybavovali vlastníma očima a nebo zda-li jste viděli ve vzpomínce sami sebe.

Velké procento lidí si totiž nyní uvědomí, že ve vzpomínce vidí samo sebe. Co to znamená? Znamená to, že vzpomínka, na kterou se díváte je poněkud překroucená.

Ve skutečnosti nyní totiž nevidíte sami sebe, jak čtete tyto řádky, ale čtete tyto řádky vlastníma očima.

Pokud vidíte sami sebe ve vzpomínce, jedná se o formu disasociace.

V případě, že toto byl váš případ, představte si nyní vzpomínku znovu a tentokrát se vraťte do svého těla a viďte tuto vzpomínu vlastníma očima.

Co se nyní stalo s vašimi pocity? S největší pravděpodobností zesílí. Proto vždy věnujte pozornost i tomuto faktu, zda-li jste a nebo nejste ve vzpomínce a zda-li vidíte svou vzpomínku vlastníma očima.

Pro někoho, kdo tvrdí, že necítí žádné pocity ze vzpomínky, toto může být tím pravým klíčem k tomu, aby je cítil, protože disasociace dělá přesně to, že snižuje úroveň emocí.

Je to jakási ochrana naší vlastní mysli, abychom příliš silně neprožívali své nepříjemné pocity. Bohužel to nefunguje vždy a naopak, někdy nám to dokonce může být na škodu, protože někteří lidé se od svých vzpomínek a představ oddělují v tu nepravou chvíli.

Svoje nepříjemné zážitky prožívají pohledem vlastníma očima a pozitivní naopak z pozice někoho jiného. Není pak divu, že se cítí špatně a jen málo se dokážou cítit dobře.

Stejně tak tuto disasociaci můžete změnit cíleně, v případě nutnosti se můžete ustřihnout od nejsilnějších pocitů, pokud vzpomínáte na nepříjemné situace a naopak si víc naplno užít

těch příjemných tím, že se do vzpomínky a nebo představy plně položíte a vidíte vše vlastníma očima.

Vlastně bychom tohoto faktu mohli nyní využít a naučit se ještě jednu NLP techniku, která nám úplně přesně ukáže, jak taková disasociace funguje. Touto technikou se stalo mnoho z NLP terapeutů slavných a známých, protože je velmi jednoduchá a funguje skvěle na takto obrovské věci, jakými jsou třeba fobie.

To, co psychologové a psychiatři mohou řešit roky, vy nyní můžete zvládnout třeba za 5 - 15 minut.

Pokud máte vy nějakou takovou fobii, můžete to vyzkoušet ihned a velmi rychle se jí zbavit.

Výhoda fobií (i těch nejstrašnějších) totiž je, že většinou vznikají z jednoho jediného zážitku. Z jedné události, která byla dostatečná na to, aby se něco takového vytvořilo. Nyní tedy pomocí "překódování" jednoho zážitku můžete odstranit fobii, která vás trápila třeba celý život.

Pokud tuto fobii, či velký strach nezpůsobil jeden jediný zážitek, můžete ve své mysli všechny zážitky spojit v jeden film a vyřešit je všechny naráz. Pokud by se nepodařilo, budete muset vyřešit každý zvlášť.

Ovšem. Nyní mnozí z vás (ti, kteří mají nějaký obrovský strach), budou chtít dalších pár stránek přeskočit. Proč? Protože mají pocit, že se musí chránit. Jejich mysl dělá přesně to, proč tu je, snaží se je chránit. Toto je samozřejmě úžasná věc, ale ne všechny situace si toto vyžadují. Někdy nám totiž naše mysl může život zachránit a někdy také pěkně znepříjemňovat.

Pokud vy jste ten typ, který by na svou fobii nedal sáhnout, můžete přistoupit k následujícímu cvičení. Pokud se chcete strachu opravdu rychle zbavit, můžete následující cvičení klidně přeskočit a rovnou se pustit do změny své fobie.

CVIČENÍ, PŘÍLIŠ JE PŘÍLIŠ!

1) Najděte si pět případů, kdy jste byli díky svému strachu zesměšněni a nebo jste se cítili zahambeni.
2) Vytvořte si film z události, kdy jste se takto cítili poprvé, přidejte druhý zážitek, třetí, čtvrtý a pátý.
3) Všechny tyto slepte dohromady v jeden film ve chvílích kdy vypadáte směšně.

4) Udělejte obraz filmu větší a jasnější, přidejte syté barvy a koukejte se na film, kde se cítíte směšně. Přehrávejte film znovu a znovu stále dokola až do té doby, dokud se sami sebou necítíte opravdu zahambeni.
5) Dělejte to tak dlouho, až si sami nezačnete říkat, že je to celé směšné a že příliš je příliš.

Nyní je tedy čas na to, pustit se do naší fobie.

CVIČENÍ NA ODSTRANĚNÍ FOBIÍ

1) Přemýšlejte nad svou fobií. Přemýšlejte nad situací, kdy jste takovou fobii zažili (a nebo imaginární situací, která vaši fobii reprezentuje)
2) Představte si, že jste v kině a koukáte na sebe, jak koukáte na obraz, kde se odehrává váš děsivý zážitek v černo-bílém provedení
3) Představte si, že jste v projekční budce a koukáte sami na sebe, jak se díváte na tento film. (Dvojitá disasociace - koukáte sami na sebe, jak koukáte na film s vaším zážitkem)

4) Dohrajte tento film až do konce až do chvíle, kdy jste přežili a všechno dobře dopadlo. Nyní vylétněte z projekční budky a představte si, že letíte a spojíte se sami se sebou, jakožto člověkem, který stojí na konci toho filmu.

5) Jakmile stojíte uvnitř sami sebe na konci tohoto filmu, představte si, že film se přehrává po zpátku. Vy jste v tom filmu, který běží nyní v plných barvách a vy chodíte po zpátku, mluvíte po zpátku, všechno v tomto filmu se přehrává po zpátku, jako když přetáčíte film na svém přehrávači. Všechno ale velmi zrychleně, celý tento film se odehraje rychle za pouhých pár vteřin.

6) Jakmile se dostanete před začátek filmu, vyčistěte obraz. Dovolte plátnu, aby zbělelo a film se ztratil. Potom se přesuňte opět na konec tohoto filmu do posledního snímku, kdy jste již v pořádku a nic vám nehrozí.

7) Opakujte kroky pět a šest několikrát po sobě.

8) Všimněte si svých pocitů po tom, co jste všechno zakončili. Všimněte si, jak s největší pravděpodobností již necítíte žádnou fobii.

Tuto techniku můžete obohatit tím, že do filmu přidáte například cirkusovou muziku, zúčastněným lidem klaunské nosy a vaše pocity se změní.

Nejde však pouze o pouhou změnu pocitů. Ve vašem mozku se nyní kompletně přestrukturovává vaše vzpomínka a fobie.

Toto cvičení je velmi silné a já jej s obměnami používám například pro úlevu od zlomeného srdce u klientů, se kterými ťukání na tuto situaci není tak rychlé, jak bych chtěl. Celý článek včetně audia naleznete na mých stránkách www.mcaris.net.

HYPNÓZA

Když se řekne hypnóza, mnozí z nás si představí situaci, kdy terapeut uvádí klienta do stavu změněného vědomí a ten je potom schopen přijímat různé sugesce. Klient je dokonce schopen, vzpomenout si na věci, na které si dříve nevzpomněl, na zasunuté zážitky a vzpomínky, o kterých ani nevěděl, že tam jsou.

Možná si také představíte tzv. pódiovou hypnózu, kdy hypnotizér postupně uvádí do hypnózy několik lidí na jednou a dává jim různé sugesce a oni se chovají například jako zvířátka, nebo si představují, že umí létat, zapomínají svá jména apod…

Hypnóza jako taková je velmi prospěšnou záležitostí a může pomoci s vyřešením mnohých záležitostí a problémů.

Vzpomínám si na příběh, který vypráví Richard Bandler v době, kdy ho oslovili policisté, aby jim pomohl s vyřešením jednoho závažného případu. Jednalo se o dvě dívky, sestry, které byly uneseny, týrány a znásilněny partou výtržníků. Tento zážitek byl pro ně (zcela pochopitelně) velmi nepříjemný. Jedna z těchto dívek se s tímto vůbec nesrovnala a skončila v psychiatrické léčebně. Druhá z dívek však neměla ani jednu

vzpomínku, vůbec nevěděla, co a že se vůbec něco takového stalo.

Policie zjistila, že dívka na psychiatrii prostě není schopna vypovídat. Poprosili R. Bandlera (jako jednoho z nejlepších hypno-terapeutů na této planetě), aby jim pomohl s dívkou, která si na nic nepamatuje. Chtěli, aby ji uvedl do hypnózy a tam ji přinutil si vzpomenout na události minulých dnů. Toto R. Bandler odmítl s poznámkou, že toto by pouze vedlo k tomu, že ne jedna, ale obě dívky skončí na psychiatrii. S případem se však rozhodl pomoci a proto tuto dívku uvedl do hypnózy. Poprosil její vědomou mysl, aby dívku zavedla na krásný výlet a zažívala krásy přírody a přitom poprosil její ruku, aby nakresila portréty a vydala svědectví o tom, co se dělo. Ruka této dívky dokázala nejen věrně vykreslit portréty násilníků, dokonce napsala značku vozidla, ve kterém je unesli a také adresu, kde násilnící bydlí. Přitom dívka o tomto incidentu opět vůbec nic nevěděla.

Hypnóza tedy dokáže velké věci a pokud vás tento obor zajímá, určitě se dozvíte spoustu dalších zajímavých případů, když si pořídíte nějakou literaturu na toto téma.

Já pro vás nyní však mám ještě jeden příběh o hypnóze, která již nebyla tak prospěšná. Možná jste si všimli, že jsem na začátku této kapitoly napsal slovo sugesce. Co je to taková sugesce? Sugesce je něco, co se v hypnóze vloží do mysli hypnotizovaného člověka a on na základě toho posléze jedná automaticky a někdy dokonce i aniž by věděl proč.

Takový člověk potom na nějaký vnější podnět tedy reaguje třeba tak, že z ničeho nic zaštěká. Někdo tleskne a on zaštěká jako pes. Ano, ukázky hypnózy a sugesce, které můžete zažít při některých večírcích a nebo speciálních akcích, mohou být velmi legrační. Pojďme tedy ale nyní ke slibovanému příběhu.

Tento příběh se týkal mladého člověka, který měl vážný problém. Snažil se studovat na vysoké škole a velmi mu to šlo. V okamžiku, kdy měl skládat závěrečné zkoušky, se však něco stalo a on nepřišel a na všechno se vykašlal. Nastoupil do práce, později se vrátil na vysokou školu, ale situace se opakovala. Navíc v práci, když měl být povýšen na určitou úroveň (protože byl vzorný i jako pracovník), nepřišel do práce. Velmi se opil a na slibované povýšení nedorazil. Protože se tato situace opakovala a tento muž netušil proč, rozhodl se vyhledat pomoc. Měl štěstí, protože narazil na někoho, kdo se

zabýval hypnózou a ten ho uvedl do tranzu. Nalezli zasunutou vzpomínku, kdy při nějaké situaci doma na něj jeho matka velmi křičela, možná ho i bila a on se nešťastnou náhodou spálil o rozpálený sporák. V ten okamžik na něj jeho matka křičela něco ve smyslu, že nikdy nebude lepší než jeho otec a nikdy to nedotáhne dál.

V tomto muži tedy dřímala sugesce, podpořena velmi nepříjemným a dokonce bolestivým zážitkem, která mu jasně říkala, že nemůže být lepší než jeho otec. Proto nikdy nemohl dostudovat vysokou školu, protože by automaticky nabyl vyšší vzdělání než měl jeho otec co by poštovní úředník a s povýšením v práci to bylo stejně tak.

Samozřejmě, že pomocí hypnózy je možné takové vzpomínky zpracovat a člověku pomoci. Někdy to trvá trochu déle, někdy to může být také rychlé, záleží na tom, jak hluboký je trans, ve kterém se hypnotizovaný subjekt nachází.

NLP hypnózu používá velmi často, my ve FasterEFT ji používáme také, ale úplně jiným způsobem. My totiž víme, co hypnóza je a co jsou také naše problémy.

Vzpomeňte si nyní na to, jaké to bylo poprvé, když jste se začali učit jezdit autem. Z prvu to bylo s největší

pravděpodobností 1000 + 1 činnost, kterou musíte dělat a na kterou musíte dávat pozor, aniž byste terpve vyjeli ze cvičiště, že? Jakmile jste si trochu osvojili základní dovednosti, poslali vás do provozu a tam bylo potřeba dělat věcí ještě víc. Postupně s každou jízdou se však věci měnily, postupně vám to začlo jít lépe a lépe. Nakonec jste opustili autoškolu a jezdili na vlastní pěst. Pokud jste jezdili po nějakou dobu, možná jste si všimli, že o řízení už vlastně nepotřebujete vědět vůbec nic. Všechno je tak nějak automatické. Mnohdy dokoce víte, i jakou rychlost právě máte zařazenou, aniž byste to museli zkoumat a najednou se stane, že sednete do auta a za chvíli vysednete třeba v práci a cesta se úplně ztratila. Možná si ani neuvědomujete, kdo tu celou cestu odřídil, protože vy jste to určitě nebyli.

Ve skutečnosti jste se stali obětí hypnózy. I kdyby jakýkoli jiný hypnotický fenomén prokázán nebyl, vědci potvrdili, že existuje jakýsi řidičský trans, kdy za vás řídí a o správnou funkčnost se stará vaše PODVĚDOMÁ mysl.

Záměrně jsem se po celou dobu snažil vyhýbat názvu podvědomá mysl, protože mám pocit, že až nyní to začne dávat všechno trochu větší smysl.

Hypnóza je tedy jakýmsi stavem vědomí, ve kterém je přístupnější naše podvědomá mysl. Ovšem, jak vzniká taková hypnóza a jak se nám naše podvědomí otevírá? Abychom si nějakou činnost (např. řízení auta) osvojili, musíme tuto činnost opakovat. Vzpomeňte si na svou práci. Když jste do ní nastoupili, bylo mnoho úkonů, které jste museli dělat a nyní je to již spíš rutina, která pouze zabírá čas ale na mnoho se nemusíte soustředit. Naše podvědomí se tedy učí opakováním. Není divu také, že vaše děti (pokud koukají na televizi), citují televizní reklamy, když v jednom bloku, terý je každých dvacet minut, vidí dvakrát až třikrát stejnou reklamu a znají ji nazpaměť.

Možná právě děti budou tím správným nástrojem, na kterém bychom spolu mohli objevit tajemství naší podvědomé mysli.

Když se narodí dítě, jeho podvědomí je jako houba. Začne nasávat všemožné informace, které se nacházejí kolem něj. Dle novodobých vědců do sedmi let žijí děti více méně v hypnóze a vstřebávají informace, které jim pomáhají přežít v tomto světě. Vzpomeňte si na začátek této knihy, kdy jste četli o základních přesvědčeních FasterEFT. Děti se učí mnohem rychleji než my dospělí, mnohem více vnímají a jejich podvědomá mysl je

mnohem přístupnější jakýmkoli sugescím a podnětům zvenčí. Není tedy divu, že s tou “správnou” výchovou mohou naše děti mít celý život pocit nedoceněnosti a ublížení, toho že je nikdo nemá rád apod.

Jestli si vzpomínáte na své dětství, možná si také uvědomujete, že si z něj až tolik nepamatujete, konkrétně první roky jsou dost často nepřístupné, protože informací bylo tolik a jsou tak hluboko uvězněné pod ostatními nánosy informací a zážitků. Naše podvědomá mysl je však nikdy nezapomene a uchovává je jako základní přesvědčení, naučené programy a pochopení tohoto světa a jak to v něm funguje.

Funkce naší podvědomé mysli nám pravděpodobně budou ještě lámat hlavu nějakou dobu, protože pouze asi jedna desetina je nám běžně dostupná. To důležité se nachází hluboko pod viditelným povrchem.

Lidé žijí dost často v přesvědčení, že náš mozek je to, co nás ovládá, ale ve skutečnosti je to pouze nástroj, který naše podvědomá mysl používá aby všechno řídila a to od jednotlivých úderů našeho srdce, dýchání a všech tělesných procesů. Pokud chceme cokoli ve svém životě změnit, musíme začít právě na úrovni naší podvědomé mysli.

Znáte někoho kolem vás, kdo se na všechno v životě kouká negativně? Ať je cokoli, co se stane, vždy je na tom něco špatně? I když by to třeba dle vašeho názoru bylo skvělé, on si vždycky něco najde. Nejste to nakonec i přímo vy?

Není to asi příjemný život, vidět všechno negativně, ale proč to tak je? Kde to všechno začíná?

Podívejme se na to, co se učíme už od malička, jako děti. Podívejme se na naši školní docházku, na dobu, kdy jsme se museli učit (nyní již ne sami dle našeho tempa a věci, které jsme se chtěli učit). Na co jsme si museli dávat toho největšího "majzla"? Vždy hlavně na to, co jsme udělali špatně. Museli jsme vyhledávat a opravovat naše chyby a hledat na tom, co jsme udělali to špatné. To samé bylo i před tím, rodiče nás chválí za to, co uděláme dobře, ale mnohem více nás upozorňují na to, co jsme neudělali a nebo udělali špatně.

Jednoho dne se probudíme a vidíme celý svět černě. Tak jednoduché to je. Další věc samozřejmě je, že pozorujeme svět kolem sebe a rodiče nám mohou říkat, co chtějí, ale pokud to dělají svým způsobem, my to jako děti také podvědomě přebíráme.

To ovšem nemusí být také nezbytně nutně pouze pohled na život. Co třeba nemoci, obzvláště ty, které medicína považuje za dědičné?

Většina nemocí nepramení ze špatných genů, ale ze špatných mentálních návyků. V našich generacích kolují naučené postoje, přesvědčení a dovednosti, které přispívají přesně k tomu, aby se naše nemoci mohly projevit i u nás.

Možná se nyní smějete, ale pravda je, že toto bylo již potvrzeno pokusy, tak říkajíc ze života.

V jisté rodině koloval konkrétní druh rakoviny. Do této rodiny byly adoptovány děti, v jejichž rodině nikdy takovýto druh rakoviny nebyl a přesto se po určité době i u nich tento druh nemoci objevil. Náhoda? Možná?

Co je tedy však opravdu hypnóza a jak se na ni koukáme my ve FasterEFT?

Když si nyní opět vybavíte nějakou vzpomínku a vrátíte se do ní, jakobyste tam byli právě teď, co se děje?

Cítíte pocity a cítíte je tak, jakoby vzpomínka byla opravdová. Vaše podvědomá mysl používá své prostředky pro to, aby tuto vzpomínku mohla zhmotnit a přinést do současnosti.

Hypnóza je schopnost naší mysli představit si a cítit, jako by to bylo opravdové.

Podle této definice nyní můžete pochopit, že všechny naše vzpomínky, jsou vlastně hypnotické tranzy do kterých volně vstupujeme a zase z nich (někdy s potížemi) vystupujeme.

Naším úkolem ve FasterEFT je najít tyto jednotlivé transy, které nám nejsou prospěšné a pomocí technik, které se zde můžete naučit, je rozmělnit a změnit, abychom do nich již nemohli vstoupit, ani kdybychom chtěli ba ani automaticky.

Nezřídka se stává, že si žijete svůj den a najednou se objeví někdo, kdo stiskne ten správný knoflík a vy se automaticky přepnete do stavu tranzu a cítíte se velmi velmi mizerně a on se na vás přitom jenom podíval… tím svým správným způsobem.

VAŠE OVLÁDACÍ KNOFLÍKY

Vzpomeňte si na to, kdy za vámi někdo přišel a ještě neměl příležitost ani promluvit a říci vám něco nepříjemného, jen se na vás podíval a vy už jste se cítili opravdu mizerně.

Možná jste si řekli: “Už zase má ten jeho pohled!”

Jak je možné, že někdo má nad vámi takovou moc, aby pouhým pohledem spustil kaskádu biochemických událostí ve vašem těle a vy jste se cítili mizerně?

Nebo cestujete autem a v rádiu zahrajou nějakou písničku a vám se automaticky vybaví úžasné léto, kdy jste ji tak často slýchávali a začnete cítit opět ty příjemné pocity.

Jak je možné, že někdo (nebo něco) má nad vámi takovou moc, aby pouhým pohledem, nebo třeba zvukem, spustil kaskádu biochemických událostí ve vašem těle a vy jste se cítili mizerně, nebo naopak skvěle?

Odpovědí na to, jsou spouštěče a kotvy.

Možná vám tyto pojmy známé jsou a možná nejsou, to není důležité. Nyní si popovídáme o tom, co tyto pojmy znamenají.

Abychom pochopili, jak to všechno funguje, musíme si popovídat trochu o minulosti. Určitě si vzpomínáte na hodiny psychologie na střední škole, kdy se probíral tzv. podmíněný reflex.

Ano jednalo se o experiment Dr. Ivana Pavlova, který pracoval se psy. Následujícím pokusem se naučil, že pokud přidáme k nějaké činnosti nějaký stimul, můžeme vyvolat pocity, které jsou této činnosti přítomné.

Jednoduše řečeno: Ivan Pavlov testoval psy, kterým před krmením vždy zazvonil na zvon. Fungovalo to asi tak, že před každým krmením došlo k zazvonění na zvon (někde se uvádí, že se nejednalo o zvon, ale o takovou tu vidlicovou ladičku). Opakováním této činnosti se zjistilo, že psi po zazvonění očekávají jídlo a začínají vylučovat sliny.

Jen si nyní vzpomeňte, jaké to je, když jíte citron. Možná také automaticky začnete cítit v puse příval slin a dokonce si vybavíte jeho kyselou chuť.

Z tohoto můžeme usoudit, že jsme asi jako psi a velký rozdíl mezi námi není. Inu, v tomto smyslu asi nikoli. Psi ovšem nemají ani tušení, že když tomuto faktu porozumíme, můžeme jej používat pro něco zajímavého.

Co kdybyste se mohli okamžitě přepnout do stavu a pocitů, které byste v daný okamžik chtěli?

Znáte to, někdy na něco myslíte, necítíte se akorát a ne a ne se z toho dostat.

Jednoduchým postupem byste nyní mohli mít k dispozici ve svém arzenálu nástroj, který vás okamžitě přepne natolik, že se váš stav úplně změní.

Ivan Pavlov tedy objevil tzv. podmíněný reflex. Objevil, jak vzniká. Postupným výzkumem se však přišlo také na to, že nejen opakování je třeba, aby se takovýto podmíněný reflex vytvořil a navíc k tomu není třeba takový stimul, jako například jídlo.

Spouštěčem může totiž být jakýkoli podnět v našem spektru reprezentačních systémů.

Může to být tedy: obraz, zvuk, pocit, vůně a nebo chuť.

Pojďme se tedy nyní naučit vytvářet kotvy a spouštěče.

CVIČENÍ: KOTVY A SPOUŠTĚČE

1) Najděte si nějakou pozitivní vzpomínku.
2) Představte si tuto vzpomínku, jakoby se děla právě teď, buďte tam v tu chvíli, ciťte, co jste cítili, slyšte, co jste slyšeli, pozorujte vlastníma očima to, co jste pozorovali v té vzpomínce.
3) Dovolte si opravdu procítit ten pocit a dovolte mu stoupat.
4) Nyní si vyberte nějaké gesto. Doporučuji například stisknutí lalůčku levého ucha dvěma prsty.
5) V okamžiku, kdy příjemný pocit bude vrcholit ve své intenzitě, stiskněte lalůček svého levého ucha a zapamatujte si, sílu a přesné místo, kde jej tisknete.
6) Vydržte takto 5 - 20 vteřin, dříve než tento pocit začne opadat. Potom lalůček pusťte.
7) Vraťte se zpět, setřepte ze sebe pocity a na chvilku se odpoutejte od vzpomínky i pocitů.
8) Zopakujte kroky 2 - 7 alespoň třikrát.
9) Nyní vyzkoušejte. Buďte v normálním stavu a stiskněte svůj lalůček tím stejným způsobem, jakým jste jej mačkali

v předchozí části. Automaticky byste měli zažít onen příjemný pocit, aniž byste se museli vracet do vzpomínky a snažit si na něj vzpomenout.

10) Pokud se pocit nedostavuje, zopakujte kroky 2 - 7 ještě několikrát.

Výsledkem tohoto cvičení by nyní mělo být, že máte k dispozici opět další prostředek, který funguje rychle pro změnu vašeho stavu tak, abyste se cítili dobře.

Takovýchto kotev si můžete vytvořit bezpočet a spouštěče můžete vytvořit kdekoli na svém těle. Pokud vše uděláte správně, tento pocit bude neurologicky zakódován ve vašem mozku a vy se k němu budete moci dostat i za delší dobu.

Co je důležité vědět? Pro správnost zakotvení pocitů existuje pár pravidel. Důležitá je intenzita pocitů. Ať už se jedná o pocit, který právě zažíváte, nebo pocit, který si vybavujete z minulosti, je potřeba, aby byl co možná nejsilnější.

Další důležitou věcí také je, že gesto, které si vyberete pro svůj spouštěč (stisknutí ušního lalůčku), by mělo být unikátní.

To znamená, nic běžného, co děláte každý den. Můžete zakotvit pocit i při podání ruky, ale jelikož toto gesto je obyčejné, tato

kotva nebude tolik účinná. Je dobré, najít si třeba místo na těle a to jistým tlakem prstu stlačit a vytvořit si tak bezpočet unikátních spouštěčů pro různé pocity.

S těmito kotvami se dá hrát nejedním způsobem a my si ještě pár ukážeme, abyste je mohli používat každý den, pokud budete potřebovat.

Nejprve však musíte pochopit jednu důležitou a naprosto zásadní věc, která musí být splněna, aby došlo k jakékoli změně.

Dobré + Špatné = KOLAPS

Toto je skutečně fundamentální pravidlo pro jakoukoli změnu. Abychom něco změnili, potřebujeme dobrý pocit a špatný pocit a oni budou spolu navzájem kolabovat a vyruší se.

Robert Smith (autor FasterEFT) toto ilustruje na příběhu ze svého života, resp. života jeho dětí.

Jeho syn Mathew měl od malička velké uši. Tedy alespoň ostatní děti si to myslely a dávaly mu to patřičně najevo.

Dopadlo to dokonce i tak, že se na základě nejapné poznámky o svých uších jednoho dne zavřel ve svém pokoji a nechtěl vylézt ven. Někdo dostal dobrý nápad a strčil mu pod dveře 5 dolarů, za to, že vyleze ven. Pětidolarovka zmizela, ale Mathew z pokoje nevyšel.

Když měl později Robert příležitost, sedl si se svým synem a vyzkoušeli něco, co se naučil.

Vzali špatný pocit, který Mat cítil, když se mu děti smějí a ten spolu zakotvili na pravém ušním lalůčku. Poté vzali dobrý pocit, vybrali nějakou příjemnou vzpomínku a zakotvili tento pocit na druhém uchu.

Potom spustili oba pocity zároveň. Mathew se chytil současně za oba lalůčky, což mělo za následek spuštění obou spouštěčů.

Co se děje v takovém případě v člověku, který toto dělá? Začnou se v něm míchat pocity. Někdy se dokonce stane, že polovina obličeje se jakoby směje a druhá projevuje úplně jiné emoce. Vše se ale během pár chvil ustálí a oba pocity se navzájem vyruší. Mozek totiž nedokáže zpracovávat dvě protichůdné emoce současně a zákonitě musí jednu z nich vzdát.

Nyní můžete volně experimentovat. Úplně stejným způsobem, jako jsme zakotvili dobrou vzpomínku, můžete zakotvit i špatnou a posléze je spustit obě současně.

Tímto způsobem můžete vyřešit nejeden problém, změnit to, co nemáte rádi na něco, co rádi máte a zbavit se klidně i problému, který vás trápí celý život.

Důležité ovšem je vědět, že špatná vzpomínka (špatný pocit) nesmí být silnější než dobrý. Pokud jsou stejně silné, je to v pořádku, mozek si vezme ten lepší a přebije jím ten špatný.

Další výborné využití kotev můžete nalézt v případě pohledu do budoucnosti. Stejně tak, jako jsme to v minulých kapitolách dělali s točícím se pocitem, můžete si představit situaci v budoucnosti a při představě aktivovat spouštěč pozitivních pocitů a pak se nedivit, že když přijde budoucnost na řadu a stane se skutečností, budete se opět bez důvodu cítit dobře.

Stejně tak se stává spouštěčem i obraz a vy si tedy můžete osobu, která vám není příjemná, přebít pozitivní kotvou.

Vytvořte si tedy pozitivní kotvu a posléze si představte onu osobu, která vám není příjemná, ciťte ty pocity a posléze aktivujte pozitivní spouštěč.

Je mnoho věcí, které můžete změnit pomocí tak jednoduché techniky, jako jsou spouštěče a kotvy.

Pokud budete potřebovat pocity pro pozitivní kotvu zvětšit, využijte techniku se zrychlením otáčení pocitů a díky tomu získáte větší intenzitu.

Kotvy však nemusí fungovat pouze pro pocity. Někdy se potřebujete nacházet v úplně jiném stavu. Zakotvit si můžete například stav sebejistoty a použít ho třeba před davem, kterému máte přednášet a vaše prezentace bude zcela jistě o kus lepší.

Experimentujte s těmito jednoduchými technikami a naučte se je používat co nejefektivněji. Pokud dosáhnete určitých dovedností, zjistíte, že někdy nepotřebujete proces ani opakovat, že ve výsledku vám stačí pouze pocit vyvolat, jednou zakotvit a máte k dispozici kotvu, která vám pomůže.

Ještě jedno důležité upozornění. Tyto kotvy a spouštěče mají tendenci se po čase ztrácet, proto je dobré, si je jednou za čas projít a důležité pocity a stavy v nich pravidelně obnovit.

CO DĚLÁ FASTEREFT RYCHLEJŠÍM?

V průběhu této publikace jsme se naučili ťukací techniku s názvem Parts & Pieces (Části a kousky). Tato technika je z části podobná technice z klasického EFT. Právě proto, že celý proces EFT je rozdělen právě na části a kousky. Pro položení základu a vyzkoušení však bylo nezbytné, abyste se bezpečně naučili právě tuto techniku, která bude součástí i této další .

Abyste jednoduchým způsobem pochopili, co je vlastně Quick Tap:

Představte si, že v ruce držíte svazek obyčejných tužek. Pokud budete držet jednu nebo dvě, s největší pravděpodobností je bez problému zlomíte. Pokud však bude ve svazku tužek víc, se sebevětší silou neuspějete bez pomoci nějakého nástroje.

Abyste tedy zlámali všechny tyto tužky, musíte (s klasickým EFT) vytáhnout jednu tužku po druhé a postupně je lámat.

Představte si, že kolik tužek, tolik emocí, pocitů, či vrstev se váže k našemu problému a my budeme muset vždy vytáhnout

tu jednu tužku (jeden aspekt) a postupně se zbavit všeho, co v ruce držíme.

Jenže co je tedy Quick Tap a proč se jedná o rychlé ťukání? Když použijeme quick tap, je to, jako bychom vzali všechny tyto tužky, které držíme v dlani a hodili je do ohně v jeden okamžik.

V okamžiku, kdy nedržíme v ruce ani jednu jedinou tužku, náš problém je pryč.

Jak to teď tedy udělat? V první řadě bude třeba, abychom o pomoc požádali našeho přítele. Kdo bude naším přítelem v tomto nelehkém úkolu?

Kdo bude tím, kdo nám pomůže bojovat s draky a démony?

Je to přítel, kterého si nosíme s sebou stále. Je to náš nejbližší spojenec a někdy máme pocit, že i nepřítel. Ve skutečnosti je to skutečně ten nejbližší přítel, který se nás snaží za každých okolností chránit, ať děláme cokoli. Je to právě naše nevědomá mysl, jejíž hlas se snažíme přehlušit, na jejíž výzvy a urgence jsme až dosud možná neodpovídali, protože jsme jejímu jazyku

úplně nerozuměli. Teď je čas tohoto spojence poprosit o pomoc.

A my jej nejen poprosíme o pomoc. Dokonce jej využijeme k tomu, aby tu největší „dřinu“ udělal za nás.

Jak?

Možná jste si již nyní více vědomi, že k nám tato naše nevědomá mysl promlouvá nejen v reálných obrazech, ale také v metaforách. Metafory za sebou dokáží skrýt mnohé. Dokáží na sebe vzít podobu pocitu, bolesti, či například anděla smrti.

Využijme tedy nyní tuto podobu metafory a promluvme k našemu podvědomí / nevědomí tím jeho způsobem.

Je několik způsobů a druhů metafor, které za chvíli můžeme použít. Použijte z následujících cokoli se Vám zlíbí.

1) Představte si před sebou strom. Odpovězte si na otázku: „Co se s tím stromem stane, když z pod něj vytáhnete všechny jeho kořeny?“ - „Co se přirozeně stane se stromem bez kořenů?“

2) Představte si, že máte ruku plnou šňůrek od heliových balónků, které se před Vámi vznášejí. Odpovězte si na otázku: „Co se stane s těmi balónky, když je všechny pustím?“

3) Představte si, že máte před sebou zahradu plnou květin a také plevele. Odpovězte si na otázku: „Co zbyde, když vytrhám všechen ten plevel?“

Určitě by Vás napadly i další zajímavé metafory, které by bylo možné použít, jakmile pochopíte jejich význam. Nicméně to nyní není vůbec důležité. Představte si, položte si otázku a odpovězte na ni. Nemusíte se tím dlouho zabývat a přemýšlet nad tím. Strom například spadne, balónky odletí a ztratí se, apod... Navíc tuto metaforu stačí použít jednou a nebo max. dvakrát a potom zůstane natrvalo uložena ve Vaší mysli a Váš vytrvalý přítel a sluha si na ni vzpomene, kdykoli začnete ťukat.

Pomocí těchto metafor dáváme své podvědomé mysli jasně vědět, co od ní chceme a co očekáváme. Že nám pomůže odstranit kořeny problému, aby spadl a zemřel. Že když vše pustíme, prostě se to ztratí, že když vytrháme vše, co do naší zahrady nepatří, zbyde jen krásná zahrada.

Ještě před tím, než začneme pracovat, je potřeba, abyste si něco zapamatovali. Jelikož útočíme na mnohé části problému naráz, bude potřeba, abyste znali emoce, které budeme „oslovovat“

a nechávat odejít. Připravil jsem si nyní tedy pro Vás obsáhlý seznam.

Někdy ani nevíme, jaké přesně emoce a pocity se v problému nachází. Jaké části drží náš problém a přesvědčení, že jej máme pohromadě. Proto používejte min. těchto 15 a přidejte i další, které Vás napadnou a čím více si jich zapamatujete a budete používat, tím lépe.

Zde je Váš seznam:

• všechny smutky

• všechny strachy

• všechna emocionální traumata

• všechny vzteky

• hořkosti

• viny

• soudy

• opuštění

• zrady

• bezmoci

• beznaděje

• pocity, že nemám kontrolu

• odmítnutí

• zoufalství

• a vše ostatní

CVIČENÍ QUICK TAP

1. Uvolněte se a zhluboka nadýchněte a vydýchněte.

Ponořte se do vzpomínky, jakobyste tam byli právě teď (viďte, co jste viděli, slyšte, co jste slyšeli, ciťte, co jste cítili)

2. Ohodnoťte SJS – čím větší bude nyní Vaše reakce tím lépe. Nemáte 10? Dostaňte to alespoň na 10. Máte 10? Udělejte z toho klidně 20 i víc.

3. Ciťte to naplno!

4. Ciťte to naposledy!

5. Představte si před sebou strom a odpovězte si sami na otázku, co se s ním stane, vytáhnete-li z pod něj všechny kořeny? (Nebo nahraďte jinou metaforou ze seznamu výše)

6. Začínáme ťukat celý proces.

7. Nezapomeňte vnímat doteky Vašich prstů na Vaše tělo.

8. Mezi oči: Uvolňuji a nechávám odejít – všechny smutky

9. Vedle oka: Uvolňuji a nechávám odejít – všechny strachy

10. Pod okem: Uvolňuji a nechávám odejít - všechna emocionální traumata

11. Klíční kosti: Uvolňuji a nechávám odejít – všechnu beznaděj, bezmoc, zoufalství, vztek, úzkost, nenávist, soudy, opuštění, ponížení, pocity, že nemám nad věcmi kontrolu, lítosti, zrady, všechny fyzické pocity v těle, ... a VŠE OSTATNÍ!

12. Zápěstí: nechávám to jít

13. Nádech – vyfoukněte to všechno ven!

14. Mír!

15. Nyní můžete opět přejít na nějaké klidné místo ve své mysli, a nebo si představit nějakou šťastnou vzpomínku jak již znáte z dřívějška.

16. Vraťte se k tomu zpátky. Všimněte si, co se změnilo. Všimněte si toho, co zbylo.

17. Poté následuje opět náš proces s názvem Parts & Pieces (Části a kousky) a opakujte jej, dokud ve vzpomínce zůstaly nějaké emoce či fyzické pocity.

18. Jakmile problém zmizí, pokuste se jej vrátit. Pokud se Vám to podaří, pokračujte, dokud znovu nezmizí a nebudete schopni jej vrátit!

19. Představte si vzpomínku jinak, změňte ji tak, aby namísto negativního dopadu, který pro vás měla, měla nyní pozitivní přínos. Nebo použijte např. techniku integrace…

TECHNIKA INTEGRACE

Nyní si tedy ukážeme, jakým způsobem můžeme snadno změnit vzpomínku a udělat ji úplně jinou a lepší.

CVIČENÍ: INTEGRACE

1) Zhluboka se nadýchněte a vydýchněte.
2) Představte si sami sebe, jako malé dítě. Vraťte se do doby, kdy jste byli malým dítětem. Dobrým způsobem, jak se tam vrátit, například bývá, že se díváte očima dítěte na to, co máte na sobě, či na nohou.
3) Vraťte se do té doby a všimněte si, jak se cítíte.
4) Pokud cítíte jakékoli negativní emoce, vyťukejte je.
5) Potom se podívejte sami na sebe a podívejte se na výraz ve tváři. Podívejte se na to, co to dítě (vy) dělá.
6) V případě, že opět naleznete nepříjemný výraz, nebo nějaké emoce, vyťukejte je.
7) Jakmile je dítě ve vzpomínce spokojeno, vyberte si silnou pozitivní vzpomínku. Vraťte se do vzpomínky, jakobyste tam právě byli. Ciťte všechny ty pocity a všimněte si, kde v

těle je cítíte. Vraťte se do vzpomínky, kdy jste cítili mnoho lásky.

8) Citte tyto pocity a vraťte se s nimi za tím malým dítětem, které jste vy.
9) Pošlete tomuto dítěti tyto pocity.
10) Obejměte toto dítě. Pokud je něco, co v té době potřebovalo slyšet, řekněte mu to.
11) Pokud je něco, co někomu potřebovalo říct, vyslechněte ho.
12) Nechte si jeho sdělení pošeptat do ucha.
13) Řekněte mu, že ho milujete, že je s vámi v bezpečí a pošlete mu všechnu lásku, kterou v sobě máte.
14) Obejměte ho pevněji. Obejměte ho tak pevně, jak jen to dokážete. Obejměte ho tak pevně, až jej vmáčknete přímo do svého srdce, přímo do svých příjemných pocitů.
15) Dovolte mu ve vás vyrůst a spojit se s vámi.

Samozřejmě, že tato technika má mnohé další využití. Chtěl jsem jen ilustrovat, jak se dá použít.

Můžete tuto techniku nyní použít kdykoli budete potřebovat. Pokud se budete vracet do minulosti, můžete přijít sami za

sebou, dodat si lásku, podporu, vše co jste v té době potřebovali.

Integrujte své vnitřní dítě ve všech vzpomínkách, kdy to bude třeba.

Stejně tak ovšem můžete integrovat i jiné lidi. Pokud vás například někdo blízký opustil, můžete jej také integrovat do příjemných pocitů a do svého srdce, abyste věděli, že navždy zůstanou ve vašem srdci.

KDO JSOU NAŠE VZPOMÍNKY

Jako lidé jsme většinou vychováni a naučeni, pohybovat se po světě v roli oběti. Viníme z našich vlastních neúspěchů ostatní a nedáme si pokoj a hlavou se nám honí stále dokola ty samé vzpomínky, kdy nám někdo nějakým způsobem ublížil, nebo udělal něco, co bylo špatné.

Jedná se o naprosto přirozenou věc, ale my již nechceme dělat věci tím přirozeným způsobem. Musíme si nyní uvědomit, že ano - oni nám ublížili, ovšem kdykoli, kdy si přehráváme naši vzpomínku a cítíme emoce a pocity a je nám mizerně, jsme to my, kdo nyní ubližuje sám sobě.

Tato osoba nám provedla něco nepříjemného jednou, jenže my za svůj život prožíváme tisíckrát a tisíckrát to samé.

Zapamatujte si, že všichni, úplně všichni, ve vašich vzpomínkách nyní jste vy. Osoba, která vám to špatné provedla, může být klidně několik let po smrti, ale vy ji neustále držíte na živu.

Všechny postavy ve vašich vzpomínkách jsou pouze vaše vlastní reprezentace těchto osob, nejsou to skutečné osoby, ve skutečnosti jste to vy, kdo je neustále v roli oběti, kdo je však také pachatel (ta osoba, která vám ublížila) a jste i režizér vašich vzpomínek.

Navíc každá z vašich vzpomínek je smyšlenkou, která ve skutečnosti neodpovídá realitě. Možná jste již někdy slyšeli rčení: “Kolik vypravěčů, tolik příběhu.”

To znamená, že pokud například 10 z nás zažije tu samou situaci, pro žádné dva lidi nebude tento zážitek stejný. Vždy bude realita překroucena našimi reprezentačními systémy a filtry, kterými prochází a bude jí dán určitý význam na základě našich vlastních systémů přesvědčení, toho co považujeme za pravdivé a také našich emocí a pocitů.

Pokud pochopíte tuto část, uvědomíte si také jeden velmi důležitý fakt. Žádná minulost ve skutečnosti neexistuje. To, co bylo před pár minutami, již není pravdou. Nemůžete se vrátit do včerejška, nemůžete změnit události, které se staly před několika lety. Můžete se pouze vrátit ve své mysli a ta vám dá “pocítit”, jakoby to bylo opravdové.

Pokud je to tak, není nic jednoduššího, než si minulost, která nás svazuje, přetvořit v něco úplně jiného.

Jděte a měňte své vzpomínky, udělejte si seznam všeho toho, co se vám v životě přihodilo nepříjemného a měňte jednu věc po druhé. Zbavte se nepříjemných pocitů, emocí, ošklivých obrazů a zvuků ze vzpomínek, které vám již neslouží a změňte je ve vzpomínky, které budou zalité sluncem a nádhernými pocity. Jen tímto způsobem nad vámi vaše minulost nebude mít žádnou moc.

Pokud navíc začnete vaše vzpomínky měnit tím správným způsobem, vaše vžité programy se začnou měnit a vy začnete život pozorovat z jiného úhlu. Otevřete se nekonečným možnostem, které jsou přítomny všude kolem. Nemusíte nyní být ani ezoterici ani duchovně zaměřeni. Pokud se oprostíte od minulosti - s nástroji, které jsem zde popsal - na duchovní úrovni se začnete posouvat mílovými kroky.

ZÁVĚR

Je úplně jedno, co se nám v životě stalo. Ne, že bych neměl pochopení, ale vím a vy již nyní taky, že to, co se stalo je už jen ve vaší vlastní mysli a vy s tím nyní můžete něco udělat. Máte nástroje, které vám pomohou k tomu, abyste žili svůj život naplno.

Mohli bychom si povídat dál a vysvětlovat si věci, které ještě obsahuje metoda FasterEFT. Myslím, že je však čas nechat vám volné ruce a dovolit vám, zažít si osobní transformaci skutečně naplno.

Záměrně nepíšu tuto knihu příliš dlouhou. Mohl bych se jí věnovat ještě několik měsíců a mohli bychom si povídat dál a některé věci rozebírat opravdu do podrobna. Chtěl jsem však, aby tato publikace byla dostupná pro co největší množství lidí a aby jim byla návodem na nový spokojený život.

Doufám, že se mi to podařilo.

Copyright

Tato elektronická kniha není určena k volnému kopírování. Její distribuce je umožněna přes webové stránky www.mcaris.net a webové prezentace některých partnerů. V případě, že jste tuto knihu obdrželi omylem, svou originální kopii si můžete pořídit na internetových stránkách výše zmíněných.

Děkuji za pochopení.

Tomáš Březina, DiS. (autor)