Pokračování a rozšíření první české knihy o metodě FasterEFT!

Žijte si, jak chcete II!

Poznejte ty správné nástroje, které změní váš život.

Faster-EFT.cz

PŘEDMLUVA

Již několik posledních měsíců jsem hloubal nad tím, jak začít tuto novou knihu. Nebylo to úplně jednoduché, protože v mém vlastním životě došlo k velkým změnám, ke kterým jsem se musel postupně stavět a které bylo nutné vyřešit.

Právě z toho důvodu si myslím, že zrovna nyní je ten správný čas k tomu, abych začal a rychle napsal přesně to, co jsem věděl, že bude třeba k tomu, aby se v takových chvílích, ale i v jiných vám i mně, co nejdříve ulevilo a všechno bylo co nejdříve v pořádku. Proto bych chtěl, aby tento text nebyl určen pro jedno přečtení, ale jako zdroj útěchy a také motivace k tomu, aby každý, kdo ji čte, pochopil, že není správné setrvávat v časech zlých. Tyto zlé časy je nejlepší co nejdříve opustit a nečekat na to, že se to nějakým způsobem samo vyřeší, protože to jen přináší další a další soužení.

Rád bych vysvětlil, proč se některé věci v našich životech dějí a některé děje se neustále opakují tak, aby každý čtenář těchto stránek pochopil, že jedna malá změna může znamenat obrovské změny v dalším životě. Samozřejmě, že nebudeme mluvit o změnách špatných, ale o těch dobrých k tomu, abyste

se co nejdříve mohli posunout k tomu, co chcete a nemuseli jít proti proudu událostí, ale mohli je pohodlně obejít s tím nejmenším možným vypětím sil. Tato kniha bude opět obsahovat nemálo triků a technik k tomu, aby to šlo co nejlépe. Bude to však na vás - milí čtenáři, abyste vzali své životy do svých rukou a udělali vše, co bude třeba. Tato kniha samozřejmě bude navazovat na předchozí, ovšem některé základy si musíme v rychlosti zopakovat tak, aby mohla sloužit i samostatně.

OBSAH

Obsah	4
Co může za všechno	5
Poznejte lepší svět	8
Je to všechno?	16
Jak mít to, co chceme, nebo nemít to, co nechceme	20
Základní technika	28
Protokol T.O.T.E.M.S. a SJS	36
Omezující přesvědčení	42
Slova jsou spouštěče	49
Léčivé postoje	55
Afirmace	65
Jedna nebo několik	73
Rychlé ťukání	74
Více vzpomínek najednou	79
Lidi mají rádi lidi, jako jsou oni sami	81
Oční pohyby	86
Točení pocity	90
Technika bez slz	96
Bezobsahová technika	99
Hrajme si s obrazy	101
Závěr	103

CO MŮŽE ZA VŠECHNO

Mnozí z nás mají tendence svádět všechny životní okolnosti na spoustu různých osob a událostí. Jakmile zažijeme něco nepříjemného, vždy je někdo nebo něco na vině a my se pohodlně můžeme vžít do role oběti.

Dle mého skromného odhadu tímto způsobem přežívá většina populace naší malé krásné země od začátku až po zbytek svého života.

Tak je to přece v pořádku. Když nám někdo ublíží, je to jeho vina, a my jsme z toho venku. On nám ublížil, udělal něco strašného a my jsme oběť jeho činu a bude nejlepší, abychom si to pamatovali po zbytek našeho života.

Potom ovšem v průběhu dalších let zažíváme podobné události, potkáváme lidi, kteří nám dělají to samé, a ač o takové lidi ve svém životě logicky nestojíme, jakoby nám je osud házel do cesty.

S nepříznivými událostmi jako takovými je to to samé. Dějí se nám stále opakující se nebo podobné věci a my ne a ne je

zastavit. Tak zoufale je ve svém životě nechceme a přece tu jsou. Zažíváme strachy a nedokážeme se jich zbavit.

Když jsem měl kdysi dávno příležitost stavit se za svou lékařkou, měli jsme velmi zajímavý rozhovor. Bavili jsme se o tom, co dělám a proč to dělám a jak vznikají naše problémy, a ona mi zcela jasně pověděla, že za to všechno mohou naši rodiče. Chytrá to žena.

V jejím krátkém vysvětlení bylo obsaženo velmi mnoho pravdy, ovšem nebylo to úplně přesné.

Za všechno totiž může strach z černých bot.

Doufám, že jsem vás nyní alespoň trochu zaskočil. Zkusme si však všechno vysvětlit na krátkém příběhu jedné z paní, která trpěla velkým strachem z černých vojenských bot.

Jednou přišla do kanceláře autora metody, o které si budeme v této knize mimo jiné povídat, paní, která trpěla tímto podivným strachem a nedokázala jej žádným způsobem překonat.

Její otec byl americký voják a dost často odjížděl pracovně pryč. Jednou, když odjel, jeho manželku znásilnil jeho nejlepší kamarád ve sněhové závěji.

Po návratu samozřejmě manžel zjistil, co se stalo a přišel o svého nejlepšího přítele. Bohužel však při tomto násilném aktu došlo k početí a narodila se holčička.

Její nebiologický otec nikdy nezvládl čin svého kamaráda a při pohledu na tuto holčičku viděl a cítil tu obrovskou zradu. Podle toho s touto holčičkou také jednal. Byť mohla být sebelepší, byla doma nejvíce bita a otec s ní jednal nejpřísněji.

Napadne vás, na co se asi dívala nejčastěji při tom, když ji otec bil? Právě na jeho černé vysoké vojenské boty.

Tento krátký příběh ilustruje všechno důležité, co potřebujeme vědět o našem životě a o tom, jak vznikají naše problémy.

1) Scéna již byla nastavena před tím, než se narodila - ztráta přítele, znásilnění.

2) Rodiče měli své problémy dříve, než přišla na svět.

3) Narození.

4) Od svých rodičů se učila rozvíjet své schopnosti, chování a vnímání tohoto světa.

5) Na základě zkušeností rozvíjela vnitřní identitu.

6) Tímto způsobem posléze funguje ve svém světě.

7) Pak přichází otázka: „Proč mám strach z černých bot?”

POZNEJTE LEPŠÍ SVĚT

Myslíte, že existuje nějaký jiný, lepší svět než ten, ve kterém žijeme? Svět bez bídy, utrpení a křivd, které se nám staly?

Novodobí i staří guruové se nám snaží namluvit, že takový svět skutečně existuje a že je na dosah ruky. Pouze málo kdo z nás se do něj však dostane a pokud se do něj dostane, dlouho se většinou neudrží.

Jsme příliš svázaní tím, co jsme se od mládí učili o tom, co je dobré a co je špatné na to, abychom do takového světa mohli nahlédnout.

Nižší svět

V našem životě se objevují různí lidé, se kterými zažíváme příjemné i méně příjemné události. Začíná to těmi, kteří nás vychovávají a těmi, se kterými jsme nejvíce. Postupem našeho dospívání se seznamujeme s kamarády, učiteli, spolupracovníky, vedoucími v práci a se spoustou ostatních lidí, kteří se v našem životě objeví. Na základě interakce s nimi vnímáme to, jak nás ovlivňují, jak nám třeba kdysi rodiče

křivdili, ubližovali nám sourozenci, protože jsme byli nejmenší, nechutný strýček, nebo nevlastní otec se vás snažil zneužívat, anebo jste zažívali fyzické či psychické násilí, alkoholický otec byl věčně pod parou a mnohdy mlátil vaši matku a vy jste se klepali v koutě zoufalstvím. Všechny tyto věci jsou pro mnohé tím, co je řídí celý jejich život, jakoby si ani neuvědomovali, že většina z těchto minulých událostí, je již dávno pryč. Všechny ty osoby v našem životě budeme nenávidět za to, co nám udělaly a budeme se jim snažit vyhýbat.

A přesto, není vůbec neobvyklé, že ženy, které zažily alkoholiky a násilníky, si takové berou za muže, a když už jednoho dne řeknou dost, najdou si někoho jiného, kdo dělá přesně ty samé věci, a všechno pokračuje dál.

Neznamená to samozřejmě, že by si jej hledaly. Logicky se ten člověk může jevit jako dobrý partner, ale podvědomá mysl si vybere podle toho, co zná, a proto se celá historie nejednou opakuje.

Jak se však tedy vzdát tohoto světa a postoupit do jiného, do vyššího, kde se nás každodenní události tak nedotýkají, naše zážitky a minulost nad námi nemají žádnou moc a stejné nepříjemné věci se v našem životě už neobjevují?

Vyšší model světa

Abychom mohli postoupit do vyššího světa, musíme si uvědomit pár základních věcí o tom, jak jako lidské bytosti vlastně fungujeme uvnitř.

Vzpomeňte si nyní na nějakou příjemnou událost. Najděte nějakou vzpomínku a představte si, jako byste tam byli právě v té době. Jakoby se to dělo právě nyní.

Jak vzpomínáte? S největší pravděpodobností si vybavíte nějaké obrazy (statické, či pohyblivé), zvuky, hlasy, chutě, vůně, emoce a pocity.

Tak to je, každá naše životní událost musí obsahovat alespoň některé z předchozích reprezentací, aby mohla být uložena.

Pokud zažíváme nějakou událost, prochází vždy přes naše smysly a tzv. filtry, které zaznamenají to, co je pro nás důležité a naopak odstraní to, co důležité není, abychom se ihned nezahltili příliš mnoha nepotřebnými daty.

Filtry se postarají o to, aby některá data nebyla vůbec vědomě zaregistrována.

Vzpomeňte si na to, když například voláte na své dítě, které si hraje. Je natolik zaujato svou představivostí, že požadavky, které na ně tou dobou vnášíte, jsou úplně ignorovány. Prostě váš hlas vůbec neslyší.

V každém případě si ovšem musíme pamatovat, jak funguje naše mysl. Co je pro nás nyní důležité, jsou tedy naše vnitřní reprezentace událostí, které se skládají z obrazů, zvuků, pocitů a emocí, chutí, vůní.

Na základě našich zážitků, systému přesvědčení posléze vznikají tzv. programy. Tyto programy jsou jakýmsi automatickým druhem chování v jistých podobných životních situacích.

O většině těchto programů zprvu možná ani nevíme, protože velké množství z nich do nás bylo vloženo již v útlém dětství, kdy jsme se učili fungovat v tomto světě a zjišťovali jsme, co je správné a co není, a také to, jak věci fungují.

Právě tyto programy mají za následek podvědomé vybírání si partnerů, kteří, ač nám nevyhovují, přesně zapadají do toho, co již známe.

Naše podvědomá mysl zoufale střeží tyto programy a jen velmi nerada je mění. Vždy to potřebuje trochu úsilí, abychom mohli

změnit nějaký z těchto podvědomých programů, protože v okamžiku, kdy jej změníme, či odstraníme, naše podvědomí ztratí možnost nás ochraňovat.

Podvědomí funguje skvěle na mnohých úrovních, kdy řídí celé naše tělo a všechny jeho procesy, ovšem není příliš flexibilní, a v tu chvíli vzniká problém.

Potom nám nezbyde nic jiného než jen oči pro pláč, když si uvědomíme, že jsme například ztratili další roky s někým, kdo se ukázal být úplně stejný jako ten předešlý partner, se kterým jsme prostě již být nemohli.

Na základě všech vzpomínek a událostí, které se váží k jednotlivým osobám v našem životě, si vytváříme svůj model světa. Uvažujeme o tom, že to oni jsou ti, kdo nám ublížili a možná ještě ubližují.

Ovšem ve světě, ve kterém chceme žít, v jeho vyšším modelu, to tak není. Ve vyšším modelu světa si sice uvědomujeme, že události, které jsme zažili, nebyli příjemné a že nám je někdo svým úmyslným, či neúmyslným jednáním způsobil, ovšem my sami jsme ti, kteří se těchto událostí držíme. My sami si v duchu přehráváme jednotlivé scény, jednotlivé události, vidíme

obrazy a filmy celého děje, slyšíme zvuky a cítíme třeba i nepříjemné pocity.

Tito lidé, kteří nám ublížili, možná již dávno nežijí.

Vzpomínám si na příběh, který vyprávěl Robert Smith při jednom ze svých seminářů.

O přestávce za ním přišla jedna paní s hrůzou v očích. Řekla mu, že tam je přítomna její matka. Robert zprvu nechápal, co tím myslí, ale z vyprávění pochopil, že matka této paní nebyla zrovna případem ukázkového milujícího rodiče, se svou dcerou měly spoustu nedořešených záležitostí a nemilých zkušeností. Nicméně paní prozradila, že její matka zemřela před více než deseti lety. Ovšem, když se dívá na ostatní účastníky semináře, v některých jejich pohledech poznává svou matku a vnitřně zažívá ohromně nepříjemné vzpomínky a pocity.

Z tohoto příběhu můžeme zcela jasně vidět, že první model, ve kterém žije mnoho z nás, není zcela ideální.

Pokud si uvědomíme, že sice oni nám ublížili a některé události se staly, ale jsme to my, kdo se jich tak zarytě drží, můžeme se změnit.

Můžeme přetransformovat obrazy, zvuky, emoce a pocity, které vnímáme a které máme spojeny s určitými událostmi. Můžeme také jednotlivé události změnit, znovu otisknout tak, abychom se necítili špatně při obyčejném pohledu na někoho, koho ani neznáme, ale naopak, abychom ze své minulosti mohli těžit. Můžeme dosáhnout toho, že cokoli, co se nám v životě dál přihodí, na nás nebude mít již takový dopad jako v minulosti, neboť budeme přesně vědět, co máme udělat.

Nebudeme dokonce ani mluvit o tom, že oni jsou ti, kdo nám to udělali. Neboť to, jak se cítíme je pouze naše reakce na vnímání toho, co se ve skutečnosti stalo.

Můžeme se naučit, uvědomit si, že i to, co se stalo před několika vteřinami již není skutečností. Že je to minulost a minulost již prostě neexistuje. Nemůžeme se nyní posunout v čase, abychom jistou událost zažili znovu, můžeme si ji pouze představit a cítit, jako by byla právě skutečná, ale skutečná již není.

Přijměte tedy nyní mé pozvání na cestu do vyššího světa, kde každý z nás má schopnost rozhodnout se, jak bude na dané okolnosti reagovat, každý má schopnost uzdravit bolesti

minulosti a změnit své předchozí naprogramování na něco jiného.

Dále vám v této knize představím některé jednoduché triky a techniky k tomu, abyste si mohli pomoci téměř v každé situaci a i to největší trauma pro vás bylo pouze událostí, kterou můžete změnit a udělat z ní něco, co vás posílí a uzdraví.

Upozorňuji vás ovšem dopředu, že některé z technik, které vyzkoušíte, mohou mít za následek velké změny ve vašem životě. Někdy se dokonce může jednat o změny, které jsou obrovské a rychlé. Všechno od vás ovšem bude vyžadovat píli, vytrvalost a odhodlání udělat vše, co bude třeba. Protože jen tak si naleznete cestu do lepšího světa a přiblížíte se k tomu, kam všichni směřujeme, anebo bychom alespoň měli.

A to je co? - No přece, cítit se dobře bezdůvodně a kdykoli.

JE TO VŠECHNO?

Opravdu má být tato kniha pouze o tom, abychom se cítili dobře bez jakéhokoli důvodu? Proč bychom to vlastně měli dělat? Vždyť někdy je lepší, anebo dokonce bezpečnější, cítit se mizerně, protože pak nejsme tolik smutní, když náhodou něco v životě nevyjde, ne? Navíc o tom, cítit se dobře bez důvodu byla přece i předešlá kniha. Takže nic nového?

Ne tak úplně.

I přesto, že stav, kdy se cítíme opravdu dobře je stav, jenž by měl být samozřejmostí a jehož bychom se měli snažit udržet. Je tu však mnohem víc aspektů, na které bychom se měli zaměřit. Přál bych si, aby každý, kdo čte tuto knihu, pochopil, proč to vlastně všechno máme dělat.

My všichni jsme neustále se rozvíjející bytosti. Čím více toho máme, tím více toho chceme. Pokud by to tak nebylo, začneme rychle stárnout a umírat. Ne věk samotný, ale mnohdy ztráta inspirace a motivace je to, co z nás v důchodu udělá opravdové důchodce. Jakmile ztratíme inspiraci, rezignujeme na život, všechno se začne vytrácet.

Za žádných okolností bychom tedy neměli ustrnout na jediném bodě, žít si ve svých malých světech, v nichž se nic nového neděje, a postupně jen čekat na to, až přijde náš čas.

Naopak, všichni bychom měli chtít co nejvíce všeho, co si přejeme, co potřebujeme a také toho, co potřebují ostatní.

Ne všichni však potřebují materiální věci, jako jsou například auta, domy a krásné partnerky. Někomu stačí k životu vnitřní klid a pohoda a rozvíjení svých vlastních schopností a dovedností. Někdo naopak hledá pouze navrácení zdraví a nic pro něj není důležitější.

Někdo z nás však touží po spoustě věcí a možná to jste právě vy, komu něco v životě chybí a chtěl by toho dosáhnout.

Většinou to nejsou peníze jako takové, které potřebujeme. Peníze jsou pouze prostředkem k tomu, abychom získali to, co si přejeme získat. Většinou to jsou ty věci, které chceme získat, a myslíme si, že budeme šťastní, až je získáme.

Budeme ale opravdu šťastni až je získáme? Určitě ano, ale na jak dlouho? Radost z věcí se někdy ztrácí velmi rychle. Za chvíli nám zevšední, bereme je jako samozřejmost, a jen málo z nás si ony chvíle z materiálních věcí dokáže dostatečně dlouho vychutnat.

Všichni však žijeme na krásném místě. Žijeme na naší modré, bohatstvím oplývající planetě uvnitř hlubokého Vesmíru a měli jsme to jedinečné štěstí, že jsme se narodili právě zde.

I přesto, že jsme se v porovnání s velikostí známého Vesmíru všichni narodili na pouhém zrnku prachu, je mezi námi mnoho rozdílů. Jak je možné, že někteří mají všechno a víc než potřebují a naopak někteří z nás nemají nic?

Je to vůbec fér?

Neměli by se mít dobře všichni na tomto světě?

Já věřím, že ano. Moc bych si přál, aby všichni na tomto světě měli dostatek, aby mohla být poskytnuta pomoc těm, kteří opravdu pomoc potřebují a hlavně, pokud o to vůbec stojí.

Jelikož vy jste ti, kdo čtou tyto řádky, předpokládám, že jste to právě vy, kdo od života chcete víc a stojíte o pomoc, kterou nyní můžete přijmout a aplikovat do svého života a života ostatních lidí kolem vás.

Určitě znáte přísloví o tom, že když hladovému dáte rybu, nasytíte ho na jeden den, ale naučíte-li ho rybařit, nasytíte ho na celý život.

Mnozí z vás již prošli spoustou kurzů, zhlédli bezpočet on-line seminářů, přečetli spousty knih o tom, jak v životě mít to, po čem touží. Mnohým z nás se však nedaří až tak úplně, jak bychom si přáli. Možná se věci na chvilku zlepší, ale potom zase zapadnou do starých kolejí.

Jedná se o přesně stejný případ, jako když někdo vyhraje nečekanou výhru v loterii. Ze statistik vyplývá, že v naprosté většině případů jsou lidé i po velmi velkých výhrách do dvou let zpět tam, kde začali, anebo jsou na tom ve skutečnosti ještě hůře.

Nic z toho my ovšem nechceme. Chceme postupně růst a dostat se co nejvýše budeme moci a zažít u toho ještě co nejvíce zábavy.

Jistě, můžeme narazit na pár hrbolů na silnici, ale to neznamená, že ty nás zastaví. S dovednostmi, které se zde naučíte, vaše cesta na žádném hrbolu neskončí… pokud vy sami nebudete chtít.

JAK MÍT TO, CO CHCEME, NEBO NEMÍT TO, CO NECHCEME

Mnohdy se ptám lidí: „Co chceš?”. Na tuto jednoduchou otázku však mnohdy dostávám úplně odlišné odpovědi, než bych očekával. Namísto toho, aby lidé říkali to, co chtějí, mnohdy jmenují věci, které v životě nechtějí. Říkají, že nechtějí to, či ono. Já se pak znovu ptám, co tedy chtějí, a oni pokračují v seznamu toho, co vlastně nechtějí.

Proč to tak je? Proč lidé vlastně nejdříve jmenují to, co nechtějí?

Protože věci, které ve svém životě nechceme mají nad námi mnohem větší moc, než ty, které chceme. Síla toho, co nechceme je mocná a přitažlivá.

Budeme-li se tedy bavit o tzv. *Zákonu přitažlivosti* (mohli jste o něm slyšet například ve filmu Tajemství) a budeme-li jej chtít využít pro náš osobní prospěch, to nejjednodušší je nejprve zahodit to, co nechceme.

V první knize, jste měli příležitost poznat nástroje, které nám k tomu pomohou. Jednoduché techniky, které však mají mnohdy zázračný účinek. Některé z nich samozřejmě objevíte i dál v této knize a obohatíme je o další.

Některým lidem se však stále nedaří, je správně uchopit a nedosahují výsledků, které by chtěli.

Pro tento účel byl stvořen jednoduchý proces, který nám umožní dosáhnout možná téměř všeho, po čem budeme toužit. Aby všechno mohlo správně fungovat, musíme si nejprve uvědomit, co je tajemství za tajemstvím. Říkají nám, že když si budeme něco přát a budeme si to představovat, že už to máme, tedy se nám to splní.

Problém ovšem je, že ve skutečnosti ve svém životě máme hlavně to, co nechceme. A to je právě to, co nás řídí a ovládá. Tomu věnujeme pozornost, a i když se budeme snažit hodinu denně pracovat a představovat si to, co chceme, zbylých 23 hodin se naše vědomá i podvědomá mysl zabývají tím, co nechceme. Proto je jasné, že toto nebude jen tak fungovat.

Ano, funguje to v případě, že nám na věcech příliš nezáleží, a zvládneme to i pokud je nemáme, ale pokud se jedná o ty opravdu důležité věci, tak se nám příliš nedaří.

Prvním krokem tedy musíme nejprve odstranit vše, co nám brání. Musíme se zbavit toho, co ve svém životě máme a teprve potom se můžeme přepnout na to, co do života chceme přilákat. Tento proces, který vám nyní představím, můžete samozřejmě použít na úplně všechny aspekty vašeho života. Je jedno, zda se jedná o zdraví, nebo o peníze.

Pojďme se tedy spolu naučit tento jednoduchý proces, který můžete vždy použít na jakýkoli problém.

Umění změny - A.R.T. of change

Načrtněme si jednoduchou tabulku o čtyřech sloupcích:

Co nechcete	Co chcete	Kdo jsem teď	Za 10 let

1) V prvním sloupci uveďte nějaký problém, něco, co opravdu nechcete.

Posléze je třeba si k danému problému položit několik otázek:

Jak vím, že to nechci?

Jak vím, že mám tento problém?

Kdy mám tento problém? - Je tu stále, nebo se vrací, kdy se objevil, co se stalo v té době?

Znám někoho, kdo má podobný, nebo stejný problém?

Tyto jednoduché otázky nám pomohou identifikovat, a také zjistit některé klíčové faktory k našemu problému.

Všechny vaše odpovědi si posléze zapište do tabulky.

2) Přejděte do druhého sloupce.

Napište, co byste chtěli mít namísto daného problému.

3) Po odstranění negativních zážitků, všech pocitů a emocí, které nás drží tam, kde jsme, bychom si nyní měli představit, že vše je v pořádku a my jsme tím, kdo chceme být, anebo máme to, co chceme mít.

Je to v pořádku? Nebo vrůstají naše obavy a dostavují se nepříjemné pocity? Nyní bychom mohli ztratit identitu. Položte si otázku, kdo budete, zbavíte-li se tohoto problému?

Nesmíme zapomenout, že i ty nepříjemné věci, které v životě máme anebo zažíváme, za sebou mají schovaný nějaký pozitivní záměr, nebo nějaký sekundární benefit.

Všechno nám může být nějakým způsobem prospěšné.

Zde můžeme samozřejmě narážet na naše přesvědčení, na naše uchované programy. Toto je přesně to místo, kdy se naše podvědomá mysl bude bránit změně, protože moc dobře ví, jak se o nás postarat.

Můžeme dokonce nabýt pocitu, že si třeba tyto peníze nezasloužíme, že jich nejsme hodni, nebo si vzpomeneme na to, co nám o penězích říkali všichni, kteří je neměli.

Možná jste slýchali poučky typu: „Peníze jsou zlo.“ „Mít hodně peněz znamená, že si od vás někdo bude neustále půjčovat.“ „Bohatí lidé kradou,“ atd.

Možná vás nic konkrétního nenapadne, ale při představě, že jste bohatí se dostaví nepříjemné pocity. V tomto případě to

také vůbec nevadí, protože pocity jsou jedna z věcí, se kterými v této knize budeme pracovat.

4) Nyní přecházíme do poslední fáze. Představte si sami sebe za 10 let. Máte ještě stále to, po čem toužíte, nebo ještě víc? Nebo si sami sebe za tuto dobu nedokážete představit? Objevují se další negativní pocity? S těmi můžete pracovat tak, aby vše bylo v pořádku, a vy jste zaseli ta správná semínka do vaší světlejší budoucnosti.

Dává to nyní vše smysl? Možná bude ještě lepší ukázat si to na konkrétním případu:

Přišla klientka s bolestmi hlavy. Každý den v týdnu, pravidelně, kolem třetí hodiny začínají opravdu nepříjemné bolesti a nic na ně příliš nepomáhá.

Mnozí z nás si uvědomují, že bolesti a problémy, které máme, jsou způsobeny nějakým vnějším stimulem. Dochází k nějaké stresové situaci a tyto bolesti mají nějaký emocionální základ.

Pomocí návodných otázek typu: „Kdy bolesti začaly a co se v té době dělo okolo třetí hodiny?“ Klientka si vzpomněla, že

když byla malá, její rodiče hodně pracovali a ona přicházela domů, kde na ni čekala chůva, se kterou se opravdu neměla ráda.

Nyní kolem třetí hodiny chodí domů její vlastní děti, a proto celý cyklus pokračuje.

Po odstranění všech negativních referencí a vzpomínek klientka přetočila to, co by chtěla mít. Mít možnost užívat si čas se svými dětmi a věnovat se jim.

Ovšem ve třetím kroku, v němž by si měla představit, že to tak skutečně je, začala mít nepříjemné pocity. Sama pracuje a má velmi náročnou práci a potřebuje si také odpočinout, její bolesti hlavy jí to samozřejmě (i když ne zrovna příjemným způsobem) umožňovaly.

Odstraněním negativních pocitů svázaných s prací a pocitem následné únavy si posléze klientka dokázala představit, že je kompletně bez bolesti a užívá si dny se svými dětmi.

Při představě za deset let měla však pocity, že by se bolesti mohly vrátit, a ty také potřebovaly změnu.

Od té doby klientka žádnými bolestmi hlavy netrpí.

Nyní doufám, že je celý tento proces alespoň trochu jasný a že víte, jak na to. Jediné, co nám chybí je vědět, jak to udělat. Jak se jednoduše zbavovat nepříjemných pocitů, emocí, obrazů a zvuků, které jsou v naší hlavě.

Některé nástroje, jste měli příležitost poznat v první knize. Jelikož však nevím, zda-li se vám do ruky nedostal jako první tento výtisk, musím zde uvést alespoň základní techniky tak, aby tato kniha mohla posloužit i samostatně.

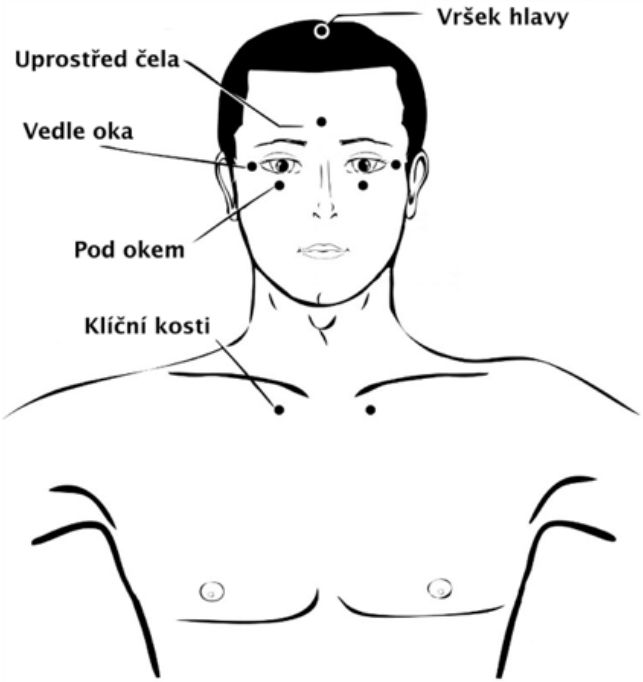
Nebudu se však zabývat detaily ohledně vzniku a důvodů fungování. Zaměříme se pouze na postupy tak, abyste je mohli ihned použít.

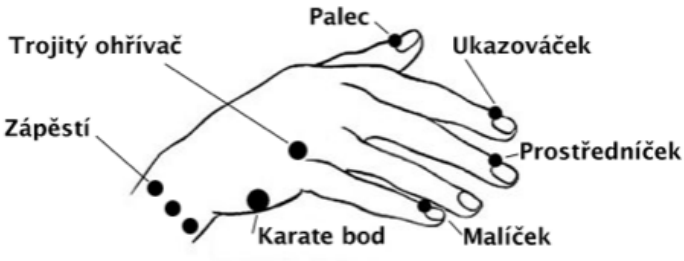
* Pozn.: následující dvě kapitoly jsou převzaty z první knihy pro kompletnost a samostatnost této.

ZÁKLADNÍ TECHNIKA

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 (případně více nebo méně). Sami si vyzkoušejte, jak vám to bude vyhovovat a jak bude technika na vás nejlépe fungovat. Osobně někdy používám pouze techniku dotyku, kdy se pouze prsty dotknu onoho bodu. Starším lidem, dětem a zvířatům by nemuselo být silnější poklepávání zrovna příjemné.

Na následujícím obrázku uvidíte umístění jednoduchých bodů, z nichž ovšem nebudeme používat všechny. Všechno si trochu zjednodušíme.


Vršek hlavy
Uprostřed čela
Vedle oka
Pod okem
Klíční kosti


Palec
Trojitý ohřívač
Ukazováček
Zápěstí
Prostředníček
Karate bod
Malíček

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.

Vraťme se nyní 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.

Rozbijeme nyní naši 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.

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…

Nyní máte v ruce velmi mocný nástroj, který vám může pomoci, změnit všechny negativní emoce a pocity ze vzpomínek a můžete tyto také pohodlně měnit na něco pozitivního. Díky tomu můžete také měnit přesně to, co máte uvnitř a co nyní v této době přitahujete, tak abyste byli schopni si do svého života přitáhnout něco nového.

Není vůbec divné, když se po odstranění nějaké nepříjemné vzpomínky, objeví změny v jiné části vašeho života.

OMEZUJÍCÍ PŘESVĚDČENÍ

Otázka k zamyšlení:

„Ve které oblasti vašeho života, kde jste chtěli být úspěšní, se vám nedaří či jste to již dávno vzdali?"

Dříve si lidé mysleli, že na to, abychom něco mohli dělat a byli v tom dobří, potřebujeme zejména talent.

Již před desítkami let se však potvrdilo, že tomu tak ve skutečnosti vůbec není. Nyní víme, že lidé, kteří mají talent a nerozvíjí jej, nedosáhnou výsledků, jako ti, kteří se s talentem sice nenarodili, ale poctivě pracují na tom, aby to dokázali.

Samozřejmě že je k ničemu jít hlavou proti zdi a snažit se dělat věci špatným způsobem. To nefunguje.

Procesem modelování (kopírováním fyzických i mentálních dovedností a postupů) můžeme dosáhnout podobných, či lepších výsledků než ten, kdo vrozený talent má.

Příklad:

Před několika desítkami let docházelo v americké armádě ke změně ve výcviku střelců. Lidé, kteří byli školeni v Neurolingvistickém programování a konkrétně v procesu modelování byli schopni markantně zvýšit přesnost nových střelců ve výcviku a celý výcvik zkrátili na pouhou třetinu času.

Myslíte, že je snadné střílet z opravdové zbraně? Já bych z vlastní zkušenosti řekl, že úplně ne, a pokud chcete být opravdu dobří, vyžaduje to hodně šikovnosti a také tréninku.

Jak to tedy NLP instruktoři udělali?

Vybrali ty nejlepší z nejlepších střelců a zjistili, co přesně dělají, jak pracují se zbraní, jak zaměřují a také, na co myslí ve chvíli, když míří.

Na základě toho instruktoři vypracovali postup, při jehož dodržování dosahovali výborných výsledků i ostatní střelci.

Celý tento příklad měl pouze ilustrovat to, že jsou věci, které jsme považovali za nemožné nebo složité a přitom je možné jich dosáhnout, když víme, jakým způsobem, a také když nám v tom nebrání naše omezující přesvědčení.

Co jsou to tedy omezující přesvědčení?

Když jsme v mládí chtěli dělat nějakou činnost, lidé kolem nás to s námi většinou mysleli velmi dobře.

Oni sami nás přece vychovávají, nebo učí a znají nás natolik, že vědí, kde jsou naše slabé stránky.

Ve snaze uchránit nás od následného zklamání, nebo abychom se snad nevydali v životě úplně špatným směrem, nás cíleně odrazují od činností, které nám úplně nejdou, nebo od našich snů, kterých bychom chtěli dosáhnout.

R. Smith hovoří o svém klientovi, který je velmi úspěšný, vystudovaný člověk, má rodinu, miliony v bance, ale rozhodl se, že se oběsí. Že skončí se životem.

Proč?

Protože je hloupý.

Co je to za nesmysl? Jak může být někdo hloupý, když je vystudovaný?

Tento člověk celý život, již od základní školy, bojuje s omezujícím přesvědčením, které mu říká, že je hloupý. Toto přesvědčení nabyl poté, co mu to sdělila jeho učitelka při nějaké příležitosti.

Tento člověk dokázal spoustu věcí, ale přesto si tak celý život připadá a celý život tak o sobě mluví a ve výsledku je schopen se životem skončit.

Ano, i takovou sílu může mít negativní přesvědčení o nás.

Jaké věci vám o vás řekli vaši nejbližší, učitelé a všichni ostatní, kolem kterých se váš život od začátku točil?

Řekli vám někdy, že nebudete moci nikdy malovat nebo psát knihy, nebo se vám smáli, že chcete být bohatí?

Nebo vám někdo tvrdil, že takhle některé věci nemohou fungovat a vy jste jim uvěřili?

Pamatujte, že někdo moudrý řekl:

„Ať věříte tomu, že to dokážete či nedokážete, máte pravdu!”

Někteří z nás však na tyto omezující přesvědčení reagují trochu opačně. Sám spoluautor Neurolingvistického programování (Richard Bandler) o sobě prohlašuje, že kdykoli mu někdo v životě řekl, že to tak nejde anebo že něco nedokáže, reagoval tak, že namísto toho, aby onu věc vzdal, hledal způsoby, jak to dokázat.

Když mu ve škole řekli, že se nikdy nenaučí hrát na hudební nástroje a že prostě není muzikální, ještě při dalších studií se z něj stal rockový muzikant.

Díky mnohým lidem, které za svůj život potkával a s postoji ostatních, se kterými se setkal, a svému vlastnímu postoji, který mu umožnil dokázat nemožné, se dostal tam, kam se mnoho z nás nikdy nepodívá…

* Všimli jste si poslední věty anebo si necháte omezující přesvědčení jen tak protékat mezi prsty?

Možná však ti, kteří nám tyto negativní omezující přesvědčení dali, měli pravdu. Vždyť jsme třeba některou tu věc zkoušeli a nešlo nám to a ostatním, kteří měli talent, to šlo mnohem lépe. Možná máte bezpočet důkazů o tom, že toto všechno je pravda. A možná je to ještě trochu jinak.

Představte si, že v našem mozku je speciální místo, kterému se říká retikulární aktivační systém nebo retikulární formace. Toto místo fyzicky spojuje mozek a míchu a podle některých psychologů funguje jako most, který propojuje mysl a tělo v jedno.

Celkově toto místo má za úkol vyhledávat ve světě kolem nás to, co je pro nás důležité a to, čemu věříme.

Jednoduše to uvedeme na příkladu, že když si koupíte nějaké nové auto, začnete si všímat, že se najednou začínají objevovat i ostatní s tímto vozem. Nebo si koupíte nějaké oblečení a v brzké době uvidíte i někoho jiného, kdo v něm chodí a přitom jste to přece měli první, ne?

Dost často se toto stává u žen. V jistém okamžiku jim začínají tikat jejich biologické hodiny a ony si říkají, že by bylo dobré, mít dítě. Jelikož jej však ještě nemají (třeba nemají s kým, nebo

se okamžitě nedaří), začínají si všímat toho, že potkávají samé zakulacené budoucí maminky, a být frustrované.

V každém případě, tato část mozku nám ukazuje na to, co pro nás je důležité a čemu věříme.

Pokud bychom ovšem věřili něčemu jinému, pokud bychom hledali důkazy o tom, že to není pravda, že naopak my můžeme být úspěšní, v našich životech by bylo mnohdy něco jinak.

Nyní bych velmi rád, abychom si spolu zahráli hru na JAKO. Jak se taková hra hraje? Budeme předstírat, jako že jsme byli děti a budeme vzpomínat na to, co jsme chtěli a co jsme nemohli a budeme hledat ony negativní a limitující přesvědčení, díky kterým možná není náš život takový, jaký jsme si jej přáli mít.

Vypište si seznam všech věcí, které jste nemohli nebo nechtěli dělat a najděte si k nim své důkazy. Najděte si vzpomínky, které se k tomu vážou a pomocí ťukání či technik z předchozí knihy je můžete začít měnit.

Můžete použít umění změny, abyste dosáhli toho, co pro Vás bylo v minulosti důležité, a možná zjistíte, že v sobě objevíte génia.

SLOVA JSOU SPOUŠTĚČE

Pokud nevíte, co jsou spouštěče, možná bude nejlepší, když se nyní vrátíte k předchozí knize, kde jsem se jim věnoval podrobněji a ukázal jsem, jak můžeme využít spouštěče a kotvy k tomu, abychom klidně odstranili nějaký problém.

V této části si však budeme povídat zejména o tom, jakými spouštěči mohou být slova.

Jako lidé si mnohdy neuvědomujeme, že my jsme ti, kdo dává slovům význam. Pro jednoho z nás může znamenat jedno slovo úplně něco jiného, než pro druhého člověka.

Proč to tak je?

Slova vyvolávají určité reakce, které máme v sobě uloženy. Vyvolávají vzpomínky a reprezentují náš vnitřní svět a pohled na nás samotné. Díky tomu se při pronesení některých slov, automaticky začneme potýkat s negativními pocity.

Někdy může člověk, se kterým jsme v kontaktu poprvé, pronést nějaké slovo, které v nás automaticky spustí natolik negativní reakci, že tohoto člověka odsoudíme a budeme si o něm myslet

své. Nechci tím obhajovat sprosté výrazy a špatný slovník, ale je pravda, že někteří lidé to jinak neumí, na základě toho, v čem vyrostli a co si osvojili.

Nyní jsem pro vás připravil malé cvičení, které vám pomůže (pokud jej správně uděláte) k tomu, abyste se nenechali vyviklat v konverzaci a abyste se nemuseli cítit jakkoli špatně, když uslyšíte některý výraz, který ve Vás, z důvodů známých i neznámých, spouští negativní pocity a emoce.

Přečtěte každý z těchto výrazů nahlas a v případě, že ve Vás spustí negativní reakci, použijte postup ťukání a zbavte se negativního spouštěče tak, abyste tento výraz mohli pronést či slyšet kdykoli a mohli jste se stále cítit dobře.

Seznam těchto slov je velice obsáhlý a nečekám, že všechna negativní slova (pokud jich bude více), „odťukáte“ za jeden jediný den. Můžete si dokonce přidat ještě nějaká svoje, která pro vás něco znamenají a pracovat i s nimi. Dopřejete si mnoho svobody.

Opuštěný	Prázdnota	Rozrušený
Agónie	Vzteklý	Bezmocný
Bát se	Závistivý	Pod tlakem

Samotný	Vyčerpaný	Potrestaný
Rozčilený	Vysílený	Ponížený
Úzkost	Bojácný	Zneužívaný
Horlivý	Frustrovaný	Vina
Znepokojený	Srdcebol	Zuřivost
Zahanbený	Zarmoucený	Odmítnutý
Při ztrátě	Těžkost	Hořkost
Zrada	Bezmocný	Odolný
Vina	Váhající	Zuřivost
Znuděný	Beznadějný	Rebel
Spálený	Nepřátelství	Odmítající
Podvedený	Ponížení	Rozhořčení
Obavy	Vyděšená rána	Smutek (hluboký)
Zmatený	Impotentní	Vylekaný
Šílený	Nevyvážený	Roztroušený
Zdrcený	Nedostačující	Opovržení
Zahnaný do kouta	Rozhorčený	Sebevědomí
Poražený	Nejistý	Otřesná hanba

Deprimovaný	Rozzuřený	Otřesený
Deprimující	Vyvrácený	Uzavřený
Strádající	Žárlivost	Hloupý
Sklíčený	Líný	Zármutek (žal)
Beznaděj	Letargický	Tvrdohlavý
Zoufalství	Osamělý	Utrpení
Skleslý	Ztráta a zármutek	Podezřívavý
Devastovaný	Ztracený	Pokušení
Snížení	Šílený	Napjatý
Zklamaný	Podlý	Vyděšený
Odrazený	Melancholie	Hrozit
Znechucený	V nouzi	Unavený
Úlek	Zostuzený	Trýzněný
Dezorientovaný	Nervózní	V pasti
Nedůvěra	Oněmělý	Problémy
Pochybnost	Uražený	Traumatizovaný
Děs	Stud	Nejistý
Topící se	Mimo kontrolu	Nevyrovnaný

Oslabený	Pobouřený	Neženský
Trapný	Přemožený	Málo mužský
Bez zájmu	Nedůvěřivý	Znásilněný
Zranitelný	Vyřízený	Promarněný
Ostražitý	Znavený	Podivný
Ustaraný	Vyčerpaný	Zraněný

Nezapomeňte si na list papíru vypsat všechna ta další slova, která vás napadají a přidejte opravdu i ta peprná.

Když k R. Smithovi přišla do kanceláře jedna klientka, která byla po těžkém rozchodu, byla celá v slzách. Ne snad ani z rozchodu, jenže nová přítelkyně jejího bývalého partnera, jí na garážová vrata napsala jedno velmi sprosté slovo.

Robert se ptal, jaké slovo to je, a ona jej nedokázala ani vyslovit. Tak strašné pro ni bylo. Zde vidíte, jak obyčejná slova, pouhé shluky písmen, mohou mít za následek to, jak se cítíme, protože my jsme opravdu ti, kdo jim dává význam.

V závěru sezení tato klientka sama zpívala podivnou písničku: „Já jsem píča, já jsem kunda, vůbec mi to nevadí… “.

Všechno, co ve FasterEFT děláme, je o osobní svobodě. Pokud nás kontrolují slova, nebo strachy, nevědomě jim předáváme svou sílu a kontrolu nad naším životem. Nejsme potom řízeni sami sebou vědomě, ale řídí nás pouze naše podvědomí, které reaguje tak, jak je naučeno.

LÉČIVÉ POSTOJE

Když už jsme se věnovali dlouhému seznamu slov, možná bude dobré přidat ještě jeden seznam. Seznam léčivých postojů, které nám pomohou (po jejich osvojení) automaticky fungovat se značným nadhledem. Nemusíme se automaticky nechat zmítat negativními pocity a emocemi. Zapamatujte si tyto postoje, prosím, velmi dobře.

1. Jsme motivováni naší vnitřní reakcí, která je řízena bolestí a potěšením.

2. Vše co děláme, je MOTIVOVÁNO našimi pocity.

3. Snaha o vyhnutí se bolesti je největším a nejmocnějším prvkem ovládající náš život.

4. Strachy, hněvy, stres, emoční traumata, viny, smutek, odmítnutí, opuštění a mnoho ostatního cítíme fyzicky to znamená, že se jedná o stresovitou reakci představující bolest.

5. Naše strachy ovládají naše chování. Strach se může stát naším plánem. Strach vede k bolesti.

6. Naše těla jsou obrazem našich emocionálních zážitků, přesvědčení, strachů a postojů.

7. Pokud vidíme naše tělo jako cokoli jiného kromě prostředku ke komunikaci znamená, že sami sebe omezujeme v porozumění toho, jak funguje naše mysl a způsob, jakým si můžeme dokonce i ublížit.

8. Naše tělo říká pravdu dokonce i když si jí vědomá mysl není vědoma.

9. Energie / Akce následuje myšlenku.

10. Na co se soustředíte, to dostáváte.

11. Mapa není území. Jídelní lístek není jídlo. Naše vzpomínka není opravdový svět. Je to nahraná informace z neperfektního úhlu pohledu ovlivněného tím kdo jsme a jak jednáme. Na základě těchto zážitků vytváříme pohled a porozumění světa. Je to naše vlastní vnímání, které je naučené.

12. Vše co říkáme a děláme je reprezentací naší mapy (našeho pohledu na svět). Nejednáme přímo jako reakci na svět, ale na základě toho, jak jej vnímáme.

13. Naše vnitřní světy jsou aktivovány zvuky, slovy a obrazy, které přinášejí minulé zážitky / pocity do přítomného okamžiku. Vše, co máte je právě teď.

14. Cokoli, čemu věříte za přítomnosti pocitů, se stane vaší realitou.

15. To čemu věříte, že je a nebo není pravdivé, mocně formuje vaše vnímání externího světa.

16. Přitahujete do svého života lidi a okolnosti, které jsou v harmonii s vašimi dominantními myšlenkami, přesvědčeními a strachy.

17. Nevěříte nezbytně tomu, co vidíte, spíše vidíte to, čemu již věříte. Víra vytváří konkrétní fakt. “Jak člověk přemýšlí ve svém srdci, takový je.”

18. Pokud věříme, že nejsou jiné způsoby, jak určité věci dělat, vytváříme slepá místa. Naše víra slouží jako síto či filtr. Pěkná věc ohledně víry je, že se dá změnit.

19. Váš mozek bude fungovat úplně sám za vás a nebo vy nad ním převezmete kontrolu, protože je váš.

20. Vy jste to co zažíváte a to jakým způsobem to vnímáte a staráte se o svůj zážitek.

21. Vaše štěstí závisí na úrovni vnitřního ovládání, kterého jste schopni.

22. My máme interní reprezentační systém (vidíme, cítíme, slyšíme, vnímáme vůně a chuti) a tímto způsobem určujeme vnímání externího světa.

23. Vnímání je naučené.

24. Naše současné problémy jsou interními reprezentacemi, které jsou založené na našich starých zážitcích, nápadech, přesvědčeních, které jsou fyzicky vyjádřeny.

25. Určité vyjádření/přesvědčení omezuje naší schopnost jednat logickým a kontrolovaným způsobem.

26.Mysl a tělo pracují jako jedno, protože jsou jedno. Co ovlivňuje tělo ovlivňuje také mysl, a co ovlivňuje mysl také ovlivňuje tělo.

27. To co nás vnitřně ztotožňuje s našimi zážitky a dává význam externímu světu je právě fyzická reakce. Umožňuje externímu světu, aby se stal opravdovým uvnitř nás.

28. Vzpomínky se zdají opravdové, protože stimulují tělo, aby cítilo jejich dopad. Jsou našimi trasami z minulosti. Jsou

zapsány v živých buňkách našeho mozku a jejich význam je předmětem změny

29. Vzpomínka je aktivní, syntetický proces, čiliže můžete změnit její význam

30. Vzpomínky nejste vy. Jsou zkreslený neurologicky zaznamenaný úhel pohledu ve vašem

mozku. Vzpomínky jsou tvárné a změnitelné.

31. Váš vnější svět je zrcadlem a odráží to, co se děje ve vašem vnitřním světě.

32. Protože jednáme na základě vnitřního vnímání, které se vyvinulo z našich zážitků, máme vzorce, strategie, či jisté způsoby, jakými vidíme, cítíme a slyšíme věci.

33. Máme životní strategie, nebo vzorce, které jsou našimi vnitřními instrukcemi k tomu, jak jednáme v externím světě.

34. Ti, kteří mají více strategií a všestranosti ve svém životě, budou mít více úspěchu a štěstí.

35. Náš život je jako hologram. Každý kousek reprezentuje jistý aspekt celku. Všichni a všechno je propojené. Na kvantové úrovni jsme všichni jedno. Je jedno, co si myslíte, že jste. Vždy jste o něco víc než to, co si myslíte.

36. Máme všechny potřebné prostředky k tomu, abychom vytvořili pozitivní, či negativní změny.

37. Vaše myšlenky rozhodnou o vašich hodnotách v závislosti na vašich pocitech a zkušenostech, ale jsou to pocity, které ovlivňují naše podvědomé akce.

38. Čemu vzdorujete, to přetrvává.

39. Emoční problémy, či traumata, která jsou pohřbena, či ignorována mají moc podvědomě ovládat váš život. Ve vašem životě se znovu projeví a to v ošklivější podobě.

40. Předstíráte-li, že neexistují, odstrkujete, či ignorujete negativní emoce, jen jim dáváte větší moc, aby kontrolovaly váš život.

41.Negativní emoce, které jsou pohřbeny, mohou být znovu pocítěny, pokud opětovně navštívíte vzpomínku. Pokud navštívíte znovu vzpomínku a nedokážete cítit žádné negativní emoce, objevíte, že vaše vnímání té určité události se změnilo.

42. Máte plnou kontrolu nad svými myšlenkami a vaším tělem. Pokud udržíte vaše myšlenky na tom, co chcete a udržíte je pozitivní, podmínky a výsledky budou následovat. Pro každý jev je určitá příčina.

43. Myšlenky jsou příčiny a podmínky jsou výsledky. Začátkem všeho jsou vaše myšlenky ohledně čehokoli a fyzický pocit nám dá možnost pocítit opravdovost oné situace uvnitř nás.

44. Žít znamená učit se. Jsme učící se mechanismy.

45. Osoba a chování jsou odlišné věci. Jsme víc než naše činy.

46.Všechno chování je motivováno pozitivním (přizpůsobujícím se) záměrem.

47. Neexistují žádní rozbití lidé. Lidé mají prostě jen špatné programy a nápady, dle kterých jednají. Jejich akce odráží to, co zažili a nebo tomu věří. Jednají na základě zkresleného úhlu pohledu, který jim byl vnucen a nebo vytvořen na základě jejich omezených porozumění. Jsme víc než naše chování.

48. Realita a význam jsou tvořeny na základě vztahů. Vztahy jsou kybernetické a jejich význam je závislý na kontextu.

49. Hezká věc na minulosti je, že již skončila a vše, co nyní máte, je právě teď.

50. Jsou to spouštěče, které rozvíří vzpomínky a pocity a přivedou je zpět do současnosti a

vy můžete změnit jejich dopad teď s těmi správnými dovednostmi.

51. Můžete vytvořit nové pocity, dobré pocity právě teď, tím na co soustředíte svou

pozornost.

52. Ciťte se dobře bez důvodu. Můžete se soustředit na dobrou vzpomínku a začít cítit její dopad fyzicky. Někteří používají ty samé dovednosti tak, že se soustředí na své špatné vzpomínky a používají i špatný tón pro to, aby se mohli cítit špatně. Právě teď je ten správný čas změnit tento program a procvičovat se v tom cítit se dobře.

53. Převzít řízení vlastního života je dovednost a musí se naučit stejně tak, jako se lidé učí řídit auto. Obojí umožňuje získat výhody a nebo bez správného tréninku způsobit katastrofy.

54. Máte vlastnická práva ke své mysli a máte také schopnost ovládat to, co cítíte, vidíte a slyšíte. Vy jste ti, kteří mají na povel svou mysl a tělo, takže jste také zodpovědní za vaše výsledky.

55. Můžete změnit svůj život, změníte-li způsob, jakým reprezentujete minulost, současnost i budoucnost uvnitř svého těla.

56. Nejsme zneklidnění událostmi v našich životech, ale spíš tím jak je zpracováváme a jak se s nimi vnitřně ztotožňujeme. Takže útěk od událostí nic nevyřeší, protože si stále neseme její vnitřní reprezentaci.

57. Abychom vyřešili naše problémy, musíme se soustředit na to jakým způsobem je reprezentujeme, či jakým způsobem si je uvnitř nás překládáme (interní reakce, obrazy, zvuky, které pomáhají vytvořit postoj, strach a nebo přesvědčení) a potom je změnit.

58. Existují věci, které dokážeme ovládat a také věci, které jsou mimo naši kontrolu. Dostáváme se do stresu, pokud se pokoušíme kontrolovat věci, události, či ostatní osoby mimo naši kontrolu. My máme schopnost plně ovládat to, jak se cítíme uvnitř.

59. Pokud se dožadujeme toho, aby věci zapadaly do našeho porozumění, i když nezapadají, pokud bysme si přáli, aby neexistovaly, i když existují, nebo máme pocit, že se musíme

vypořádat s problémem, i když ve skutečnosti nemusíme, vytváříme tím vnitřní neporozumění vnějšího světa.

60. Musíme sami sebe přijmout jako nedokonalé lidské bytosti.

61. Máme právo se poučit ze svých zážitků a ohodnotit naše chování s postojem, že máme právo se učit.

62. Jsme nedokonalí, ale polepšitelní. Jsme perfektní v naší nedokonalosti. Proto máme právo prožívat život bez odsuzování.

63. Máme úplnou schopnost změnit způsob, jakým reprezentujeme jakoukoli událost a to změnou toho jak se s touto událostí vnitřně ztotožňujeme.

64. Události v životě v nás vyvolávají reakci a jsou to naše životní zážitky, přesvědčení, postoje a strachy, které ovlivňují způsob, jakým reagujeme.

65. Emoční volba a štěstí jsou možné v případě, že se naučíme převzít kontrolu nad našimi interními reprezentačními systémy. Zajměte každou myšlenku.

AFIRMACE

Afirmace jsou jedním ze základních principů, které nám pomáhají se změnou návyků, chování a také k dosažení toho, co bychom chtěli.

Pokud jste již někdy s nějakými afirmacemi pracovali, mnohdy víte, že se jedná o nekonečné opakování, než se nám podaří něco změnit.

Protože FasterEFT je rychlejší a efektivnější než afirmace samotné, můžeme použít některé speciální způsoby, jak do sebe něco pozitivního dostat mnohem rychleji.

Pozitivní vťukávání

Při anebo po „vyťukání“ negativních pocitů a emocí můžeme zcela snadno vyťukávat také dobré fráze, které nás napadnou.

Můžeme negativní okamžitě nahrazovat.

Já tuto praktiku běžně používám se svými klienty a mnohdy s lepším výsledkem než pouze při „odťukávání“ toho špatného.

Pokud chcete vyťukávat pozitivní fráze tímto způsobem, stačí namísto pouhého: „Nechávám to jít," na každém bodě, vyslovit pozitivní frázi na některý z bodů.

Příklad: strach z jednání se šéfem

Všimneme si toho, jak víme, že máme strach. Všimneme si negativních pocitů a ťukáme: Nechávám to jít, jsem v pořádku, když to nechám jít, jen tak to nechávám jít, a na klíčních kostech posléze můžeme říci: „ Se svým vedoucím jednám s klidem, přehledem a porozuměním na obou stranách."

I tak jednoduché to může být, při otáčení negativních pocitů.

Ťukání na spánek

Oblast kolem vrcholu ucha činí náš mozek citlivější k učení a ke změně zvyků a chování.

Uklidňuje nervový systém, aby byla mysl extrémně přístupná jakékoli sugesci nebo afirmaci během ťukání.

V tomto případě může být afirmace cokoli, co si přejete, aby se stalo ve vašem životě. Jakákoli změna chování, dosažení určitých cílů a vůbec čehokoli, co byste si ve svém životě přáli. Vytvořte si afirmace, které budou tvořeny vašimi vlastními slovy a budou v souladu s vašimi hodnotami.

Afirmace udělejte krátké a výstižné.

Ťukejte na pravý spánek před ušním kanálkem a pokračujte v ťukání nahoru a kolem temene hlavy podél vnějšího okraje ucha, dokud nedorazíte zpět ke středu ucha, právě naproti místu, kde jste začali. Aktivní body pro stimulaci jsou pouze podél horní poloviny ucha.

Ťukejte všemi špičkami prstů u sebe, abyste stimulovali všechny body podél spánkové linie.

Pokud budete tento postup opakovat několikrát za den, můžete urychlit celý proces.

Pravidla postupu:

1. Nejprve identifikujte něco, co byste chtěli změnit.
2. Vytvořte afirmaci.
3. Ťukejte dle obrázku a zároveň alespoň třikrát afirmaci opakujte.
4. Opakujte několikrát denně s minimálně 30-ti minutovými přestávkami

Nezapomeňte, že čím častěji afirmaci vyťukáváte, tím rychlejší a silnější bude účinek a tím snadněji se zvyky také změní.

Dobré je napsat si afirmaci na papír, abychom používali vždy stejná slova. Pokud bychom používali při afirmaci jiná slova, účinek by se mohl snížit.

Chci to, mám to!

Posledním, velmi účinným a oblíbeným afirmačním ťukáním je tzv. ťukání na metabolismus. Já jsem ho jednoduše pojmenoval na :„Chci to, mám to!“

Původně tuto jednoduchou techniku používali lidé, kteří chtěli zhubnout a potřebovali rychlejší metabolismus.

Že má efekt i na jiné věci, se ovšem zjistilo, když jedna z účastnic FasterEFT kursů v Americe, letěla s přáteli do Las Vegas a hodlala na několik dní podlehnout kouzlu hazardu.

Celou cestu v letadle si vťukávala fráze: „Chci vyhrát, vyhrávám.“ Toto i přes posměch svých přátel.

Po příletu do Las Vegas a po prvním dni však začaly kamarádům ubývat úsměvy na tvářích, protože tato paní začala vyhrávat poměrně slušné částky v řádech stovek a tisíců dolarů. Toto trvalo po celý jejich pobyt v Las Vegas a už třetí den její přátelé žadonili, aby je naučila, jak to dělá.

Myslíte si, že je hloupost ovlivnit výherní automaty?

Výzkumy prokázaly, že ne zcela. Pokud se člověk dostane do určitého stavu, dokáže ovlivnit výsledek své hry.

To, že lidské emoce ovlivňují stroje dokazují náhodné generátory čísel, které jsou rozmístěny po světě.

Tyto počítače, které generují náhodná čísla, vždy pracují v nějakých vzorcích, které jsou si více méně podobné. V okamžiku velkých katastrof a celosvětových událostí však dochází k jasně změřitelným výkyvům.

Možná proto vědci mají úplné vysvětlení, možná ne. V každém případě, musíme si uvědomit, že všechno kolem nás a včetně nás je na nejmenší subatomární úrovni, prostě jen energie, a naše emoce tuto energii uvádí do pohybu.

Další příklad, vrátíme-li se k výherním automatům, můžeme nalézt při provedených testech. V jedné místnosti bylo shromážděno možná tři sta lidí, kteří se soustředili na myšlenku a přáli si ji, aby jeden člověk, který byl ve druhé místnosti u výherního automatu, vyhrál.

Pokaždé, když byl tento experiment prováděn, došlo v místnosti s výherním automatem k výhrám, ale ne malým. Byly to opravdu velké tisícidolarové výhry.

I sám Richard Bandler (autor NLP) si tuto věc vyzkoušel v praxi, i když pouze sám. Dokáže velmi snadno změnit svůj emocionální stav a ve volné chvíli mezi semináři šel vyzkoušet do blízkého casina, jak to funguje. V okamžiku, kdy poprvé otočil válci, z automatu se začaly sypat mince a ještě mu někdo přinesl šek na 1200 dolarů. - Náhoda? Možná…

Přejděme nyní tedy na techniku samotnou.

Vraťte se, prosím, na obrázek s ukázkou základních bodů, na které ve FasterEFT ťukáme.

Budeme potřebovat pouze dva z těchto bodů. Tzv. karate bod, který naleznete na hraně ruky, a jako druhý bod použijeme klíční kosti.

Postup:

1) Vyberte si něco, co ve svém životě chcete.
   Např.: vážit 60 Kg
2) Ťukejte na karate bod: Chci vážit 60 Kg
3) Ťukejte na klíční kosti: Vážím 60 Kg
4) Opakujte alespoň 5 minut

5) Potom zavřete oči a představte si, že vaše tělo nyní váží 60 Kg - představte si to, jakoby to bylo opravdové a ciťte pocity a emoce, jaké byste z toho cítili, kdyby to tak najednou bylo.

Celý tento postup opakujte s přestávkami, co nejčastěji. Čím častěji budete tento proces opakovat, tím rychleji se mohou výsledky dostavit.

Vytvořte si seznam afirmací, toho, co byste do života chtěli přitáhnout a používejte tyto techniky. Můžete tak dokonce urychlit náš proces z dřívějších kapitol této knihy s názvem : „Umění změny," protože předtím odstraníte vše negativní, a pak se vaše afirmace snadněji uloží do v té době hodně sugestibilního podvědomí, které potřebuje onen prostor něčím okamžitě zaplnit dřív, než tam vrátíme něco špatného.

JEDNA NEBO NĚKOLIK

V minulé knize jsme se naučili, že náš problém se neskládá pouze z obecného problému, ale má v sobě jisté důležité části. Uvnitř problému nalézáme vzpomínky, emoce, pocity, obrazy, zvuky, hlasy, chutě a vůně. Naučili jsme se také používat jednoduché vyťukávání a náš základní postup.

Co když bychom chtěli vyřešit několik vzpomínek, které se týkají jednoho problému najednou?

Umí to FasterEFT?

Jistě, a já vás to nyní naučím. Nejprve ale musíme ještě opět zopakovat složitější způsob ťukání z první knihy, protože v případě, že byste ji nečetli, by to nyní nedávalo úplný smysl.

Naučte se tedy ťukat pomocí rychlejšího ťukání (Quick Tap) a ihned potom se naučme řešit víc vzpomínek najednou.

RYCHLÉ ŤUKÁNÍ

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.

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.

Je pravda, že někdy ze začátku nevíme, jaké emoce a pocity ve vzpomínce jsou obsaženy a proto můžeme použít následující seznam, který nám pomůže zacílit hned na několik. Pokud Vás napadají další, klidně si je přidejte do seznamu.

Seznam emocí a pocitů našeho problému, které budeme potřebovat pro rychlejší ťukání:

• 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

Doporučuji si tento seznam zapamatovat, protože při rychlejším ťukání jej budete používat vždy.

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 z první knihy.

Poznámka:

Metaforu se stromem s odstraněnými kořeny můžete použít pouze jednou. Vaše podvědomá mysl ji pochopí a při dalším ťukání pomocí této techniky ji již nebudete potřebovat.

VÍCE VZPOMÍNEK NAJEDNOU

Vyberte si nějaké podobné vzpomínky a zážitky, které se v životě opakovaly a týkají se třeba nějakého konkrétního problému.

Vyberte si pro začátek třeba tři:

1. Vstupte do první vzpomínky a ciťte pocity a emoce, jako byste tam byli.

2. Zapište si SJS.

3. Vypište si emoce a pocity, které ve vzpomínce vnímáte.

4. Ze vzpomínky si udělejte fotografii, která ji bude reprezentovat.

5. Posaďte tuto fotografii na poličku, kterou jste si vytvořili před sebou ve své mysli.

6. Opakujte kroky 1 - 5 s ostatními dvěma vzpomínkami.

7. Zkontrolujte si seznam zapsaných emocí a pocitů a zapamatujte si jej.

8. Postavte se před poličku ve své mysli a ciťte všechny ty vzpomínky. Ciťte jejich dopad, emoce a pocity, které v nich jsou obsaženy. Ciťte je všechny naráz, jakoby se odvíjely v jeden jediný okamžik.

9. Použijte techniku QuickTap a přidejte do seznamu emocí, které obvykle používáte, také emoce a pocity obsažené ve vzpomínkách.

10. Ukončete kolo ťukání a vraťte se zpět ke své poličce. Všimněte si toho, co se změnilo, všimněte si toho, co zbylo a pokračujte, dokud nebudou vaše emoce a pocity na 0.

11. Vstupujte potom do jedné vzpomínky po druhé a čistěte všechny zbytky, které naleznete. 12. Vyzkoušejte emoce a pocity do vzpomínky vrátit, a pokud se nepodaří, vzpomínku změňte.

13. Zopakujte se všemi vzpomínkami.

LIDI MAJÍ RÁDI LIDI, JAKO JSOU ONI SAMI

Tato kapitola může pomoci všem lidem, kteří potřebují zlepšit komunikaci s ostatními. Je jedno, zda-li jste terapeut nebo obchodník anebo jen hledáte přátele a máte pocit, že se vám to nedaří. Naučte se několik jednoduchých triků (které však vyžadují trénink) a naděláte si brzy spoustu přátel a vaši klienti vám budou více důvěřovat.

Někdo by mohl považovat tento přístup za manipulaci, ale ve skutečnosti se jedná pouze o urychlení přirozených procesů, které se postupně vyvíjejí v jakoukoli interakci mezi dvěma lidmi.

Jak poznáte, že dva lidé mají hodně společného po dlouhou dobu?

Až budete příště někde v restauraci, pozorujte jednotlivé páry a uvidíte, jak se chovají. Pokud mají lidé mezi sebou dobrý vztah, možná si všimnete, že jsou si dost podobní. Nemyslím fyzicky, ale jejich pohyby jsou sladěné, jejich gestikulace,

držení těla, tón hlasu a mnohdy i druh slov, která používají a která se týkají reprezentačních systémů.

Pokud lidé mezi sebou nemají dobrý vztah, jejich komunikace nemůže být úplně otevřená a možná mezi nimi není ani taková důvěra. Pro nás je nyní důležité, že je možné, naučit se, vytvářet takový vztah na povel, aby se osoba, se kterou komunikujete, a dokonce i vy sami, cítili dobře a komunikace mezi Vámi byla příjemná a snadná.

Důležitá věc, kterou nesmím opomenout, je, že v okamžiku, kdy jste s někým cíleně v takovém vztahu, je možné ovlivňovat také pocity druhé osoby.

Richard Bandler (NLP) toto vysvětluje na jednoduchém případu: Když se objeví nějaký člověk, který by ho mohl ohrozit a je jedno, jestli je to nějaký rváč, dokáže s ním velmi rychle vytvořit vztah na podvědomé úrovni, a potom v sobě vygenerovat obrovský pocit strachu, a ten potom cíleně předat této druhé osobě. Tvrdí, že tak dokáže vystrašit úplně každého. Nicméně, toto bude vyžadovat mnoho tréninku, který se však může vyplatit.

Představte si, že byste potřebovali někomu zvednout náladu a verbální komunikace vůbec nefunguje. Nebo byste potřebovali,

abyste velmi rychle navázali příjemný vztah s nějakou osobou, jako byste se znali již dlouhá léta, a přitom ji vidíte poprvé v životě. Všechno je možné, jen jste o tom dosud možná nevěděli a nyní se to všechno můžete naučit.

Zrcadlení

Při zrcadlení napodobujeme chování druhé osoby, se kterou jsme nebo chceme být v kontaktu. Jedná se o nejjednodušší techniku, kterou zvládne každý s patřičným tréninkem.

Chování, která můžeme zrcadlit:

1) Postoj těla

2) Gestikulace rukou

3) Výrazy v obličeji

4) Přenášení váhy

5) Dýchání

6) Pohyb nohou

7) Pohyb očí.

Tyto dovednosti se nejlépe procvičují, sedíte-li nebo stojíte naproti nějaké osobě. Tím jim můžete automaticky vytvářet jejich vlastní odraz.

Důležité je nesnažit se ihned používat všechny jednotlivé aspekty chování, ale začít pomalu s prvním.

Začněte zrcadlit postoj těla druhého člověka. Pokud například sedíte naproti němu v restauraci, všimněte si držení těla. Všimněte si náklonu hlavy. A přesuňte svoje tělo klidně do této polohy, jako byste skutečně byli jejich odrazem.

Lidé v jedné poloze většinou nesetrvávají dlouho a Vy se budete muset přizpůsobovat. Nedělejte to okamžitě, vyčkejte třeba pět vteřin a teprve potom se do této polohy přesuňte. Klíčem ke správnému zrcadlení je zejména to, aby si toho druhá osoba nevšimla. Pokud si toho všimne, je velmi pravděpodobné, že to, co jste dosud úspěšně vybudovali, ihned ztratíte.

To však nevadí, je to dovednost a budete-li ji kultivovat, brzy se z Vás stanou mistři zrcadlení a vytvořit si vztah s kýmkoli bude snadné.

Nesnažte se opravdu ihned zrcadlit všechny z uvedených věcí, protože pro nezkušeného to není jednoduché. Naučte se vždy jednu věc a až ji zvládnete, přidávejte další.

Cvičte a v krátkém čase budete schopni automaticky zrcadlit a několikanásobně zlepšit svou komunikaci.

Jak poznáte, že máte vybudovaný takový dobrý vztah? S největší pravděpodobností v sobě sami ucítíte velmi příjemný přátelský pocit, který už bude mít i druhá osoba. Také si všechno můžete vyzkoušet, když je začnete vést.

V okamžiku, kdy je tento vztah dostatečně vybudován, sami se můžete přesunout do jiné pozice a Váš protějšek Vás bude podvědomě následovat. V ten okamžik víte, že Vy jste ti, kdo nyní vedou a můžete komunikovat a prosazovat své návrhy mnohem snadněji.

Čím více zkušeností budete mít, tím rychleji tento vztah navážete.

Procvičujte, procvičujte, procvičujte!!!

OČNÍ POHYBY

V minulé kapitole v seznamu chování, které můžeme zrcadlit, jsem na posledním místě uvedl také pohyby očí.

Možná Vám není úplně jasné, proč pohyby očí a jaký to může mít vliv.

Pohyby očí totiž znázorňují, co přesně se děje v našem podvědomí v každý daný okamžik.

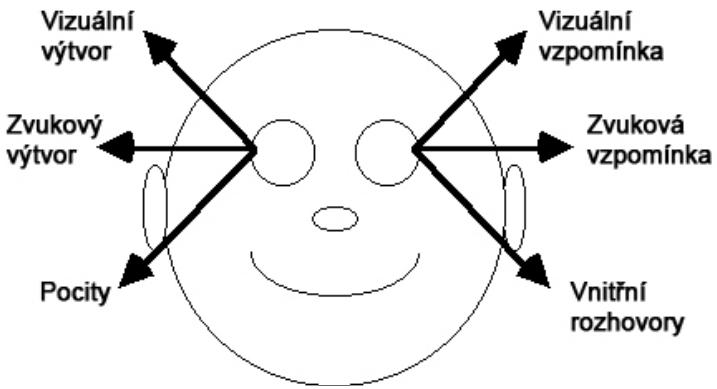
Naše oči dokážou umožnit druhému člověku, aby vstoupil do našeho vnitřního světa a spojil se s námi na podvědomé úrovni.

O těchto pohybech bylo mnoho debat a různé skupiny se snažily vyvrátit tuto teorii, že nic takového není. Nakonec však neuspěly a i Vy se teď můžete naučit nahlédnout hluboko za oponu toho, co se děje uvnitř člověka samotného, a můžete dokonce poznat, kdy říká něco jiného, než to, co si opravdu myslí.

Na následujícím diagramu vidíte typicky orientovaného člověka tak, jak by stál přímo naproti vám.

Pravda je, že uvádím typicky orientovaného. Někteří lidé mohou mít tyto pozice očí úplně obráceně a to jsou pak lidé, kteří nosí hodinky na druhé straně - leváci.

Pozor, není to stoprocentní. Přece jen můžeme najít odchylky a je třeba se nejlépe dobře naladit na danou osobu tak, abyste pochopili, co se v ní děje.



U typicky orientovaných lidí nalezneme (z jeho pozice) vpravo nahoře vizuální výtvory. To je chvíle, kdy vymýšlí něco, co nikdy neviděl. Jednoduchá věc, kterou si můžete ověřit. Kde přesně každý člověk vytváří tyto vizuální konstrukty zjistíte tak, zeptáte-li se jej, zda by si dokázal představit třeba růžového slona s fialovými puntíky.

Na druhé straně (nahoře vlevo) tato osoba vzpomíná v prostředí vizuálních reprezentací. Hlavou se jí honí obrazy toho, co zná, co viděla. Stačí se zeptat například, jestli si vzpomíná, jak vypadal její pokoj, když byla ještě dítě.

Na levé straně našeho diagramu (pravá strana osoby) uprostřed potom najdeme zvukové konstrukty. To jsou zvuky, které nikdy neslyšela, jsou to cizí hlasy. Můžete ji poprosit, aby si představila, jak by vypadal hlas její matky, která by mluvila hlasem nějaké oblíbené pohádkové postavy, třeba Kačera Donalda.

Na opačné straně potom naleznete zvuky a hlasy, které zná a dokáže si na ně vzpomenout.

V dolní části potom naleznete na diagramu vlevo pocity. Když před sebou vidíte člověka, který je v depresi, zcela jasně můžete vidět, že jeho oči budou směřovat dolů. V depresi totiž velmi často vnímáme své pocity více než cokoli jiného. Proto je třeba, aby kromě držení těla lidé v depresi také oči nedávali dolů, ale naopak je drželi výše tak, aby k pocitům neměli přístup. Ihned se jim uleví, protože není možné mít oči nahoře a pocity cítit.

Na druhé straně obvykle bývají také vnitřní rozhovory. Zatímco ve středu našeho diagramu se jednalo o cizí hlasy, pokud zrak námi sledované osoby směřuje tímto směrem, mluví sám se sebou.

Tento diagram vyžaduje také trochu cviku a je třeba si všechno vštípit hluboko do paměti. Pokud se však stanete mistry v tomto oboru, sami brzy poznáte, že lidem více rozumíte.

A pokud budete vědomě jejich oči napodobovat, váš vztah se rychle prohloubí na podvědomé úrovni.

Pohyby očí u některých lidí jsou však velmi malé, takže to bude chtít opravdu trpělivost, abyste se toto dobře naučili. Někdy se však může stát ještě jiná věc. Můžete být zmateni z toho, že před tím, než osoba udělá daný pohyb vámi očekávaným směrem, nejprve uhne nějakým jiným. Obvykle to bývá třeba k vnitřním rozhovorům. Někteří z nás zpracovávají informace trochu jinak a musí si nejprve zopakovat to, co jste jim řekli vlastním hlasem.

Toto všechno si můžete vyzkoušet na někom blízkém, ale pokud nikdo není k dispozici, je dobré sledovat třeba pohyby očí moderátorů v televizi, tak abyste byli schopni si všechno dobře natrénovat.

TOČENÍ POCITY

V minulé knize jsem uváděl techniky, s točením pocitů. Od té doby jsem však nalezl něco, co tuto techniku ještě obohatí a může být použita na mnoho různých věcí. Zapojíme do ní nyní nejen naši mysl, ale také naše tělo.

Sami uvidíte, že někdy tato jednoduchá technika dokáže velké zázraky a navíc trvá mnohdy jen pár minut.

Tato technika se dá použít při nějakých problémech, nepříjemných pocitech, zlomeném srdci, dokonce i bolestech, a autor ji prý používá i při léčbě lidí, kteří trpí rakovinou.

Můj dobrý kamarád Aaran Church, kterého jste mohli vidět na videu v interview o rakovině, s touto technikou měl u svých klientů až nečekaně rychlé úspěchy. Takže doporučuji ji vyzkoušet nejen na sobě, ale ihned, jak se ji dobře naučíte, můžete pomoci někomu jinému. Přitom Vám o svých problémech nemusí říci ani slovo.

Kouzlo této techniky je také v tom, že pracuje spíše se symbolem problému, než s problémem samotným. Pokud se budeme „šťourat“ v problému, mnohdy narazíme na odpor a

nechuť. Tato technika tyto věci nádherným způsobem eliminuje.

Při této technice si opět zahrajeme na JAKO a budeme předstírat. Nemusíme nic vidět, můžeme si jen hrát, že to tak je.

Technika 1 - odstranění špatných pocitů

1) Postavte se a všimněte si nepříjemného pocitu anebo bolesti, kterou máte, a ohodnoťte je na stupnici 0 – 10.
2) Podívejte se na to místo, kde se tento pocit nachází (pokud to je možné), potom si jej představte se zavřenýma očima svým vnitřním zrakem.
3) Podívejte se do tohoto místa a všimněte si, jakou ten pocit má barvu. Nevidíte - nevadí, první, co vás napadne.
4) Fyzicky vytáhněte ten problém ven oběma rukama, postupně jej všechen dostaňte pryč a ujistěte se, že je tato energie opravdu z vašeho těla venku, protože se dost ráda schovává.
5) Jakmile jej vytáhnete ven, držte ho v obou rukách před sebou a podívejte se, jakou má barvu nyní? První, co vás

napadne, první dojem. Změnila se, nebo nezměnila, to není důležité. Jen je třeba, abyste si všimli.

6) Nyní se podívejte, jakým směrem se tento pocit točí. Opět první dojem, ať už to vidíte, či nikoli.

7) Nyní fyzicky rukama přetočte tento pocit, aby se otáčel druhým směrem.

8) Nyní oběma rukama točte tímto pocitem, jako by to byl třeba volant, a točte a točte v tomto přetočeném směru a točte opravdu rychle.

9) Točte tím pocitem tak rychle, že už nebude možné jej zastavit, že se již bude točit sám.

10) V okamžiku, kdy se tento pocit točí tak rychle, jej „vražte" zpátky do svého těla na to jeho původní místo.

11) Jakmile jej vrátíte do těla, roztočí se ještě rychleji, zvětší se a jeho rychlost se zdvojnásobí. V okamžiku, když byste jej chtěli zastavit, tak se ještě zrychlí, tento pocit se nezastaví a neustále se zrychluje.

12) Dovolte mu, aby zaplnil celé vaše tělo a točil se rychleji a rychleji.

13) Nyní nechte tento pocit pracovat a uzdravit to, co je potřeba, aby se uzdravilo.

14) Zkontrolujte opět na stupnici 0 - 10, jaká úroveň původního pocitu zbyla. Někdy stačí pouze jedno opakování a ze stupně 10 je rázem 0.

Nezřídka se stává, že se začnete trochu třást, nebo hodně potit, Váš nervový systém a Vaše tělo dostaly nyní pořádný pozitivní šok a všechno se musí usadit.

Běžná věc, která se stává, také je, že se budete cítit i několik dní poněkud opravdu dobře bez důvodu.

Pokud nemáte nyní žádný nepříjemný pocit, který potřebujete změnit a prostě byste se raději jen cítili opravdu dobře, můžeme celou techniku upravit a zaměřit se pouze na příjemné pocity.

Technika 2 - zvětšení dobrých pocitů

1) Postavte se, zhluboka se nadechněte a vzpomeňte si na nějakou příjemnou vzpomínku, jako byste tam byli právě teď, všimněte si obrazů, zvuků, pocitů a emocí.
2) Všimněte si, kde ve svém těle cítíte příjemné pocity.
3) Podívejte se na to místo, kde se tento pocit nachází (pokud to je možné), potom si jej představte se zavřenýma očima svým vnitřním zrakem.
4) Podívejte se do tohoto místa a všimněte si, jakou ten pocit má barvu. Nevidíte - nevadí, první, co vás napadne.
5) Fyzicky vytáhněte ten problém ven oběma rukama, postupně jej všechen dostaňte pryč a ujistěte se, že je tato energie opravdu z vašeho těla venku, protože se dost ráda schovává.
6) Jakmile jej vytáhnete ven, držte ho v obou rukách před sebou a podívejte se, jakou má barvu nyní? První, co vás napadne, první dojem. Změnila se, nebo nezměnila, to není důležité. Jen je třeba, abyste si všimli.

7) Nyní se podívejte, jakým směrem se tento pocit točí. Opět první dojem, ať už to vidíte, či nikoli.

8) Nyní oběma rukama točte tímto pocitem, jako by to byl třeba volant, a točte a točte ve stejném směru a točte opravdu rychle.

9) Točte tím pocitem tak rychle, že už nebude možné jej zastavit, že se již bude točit sám.

10) V okamžiku, kdy se tento pocit točí tak rychle, jej „vražte" zpátky do svého těla na to jeho původní místo.

11) Jakmile jej vrátíte do těla, roztočí se ještě rychleji, zvětší se a jeho rychlost se zdvojnásobí. V okamžiku, když byste jej chtěli zastavit, tak se ještě zrychlí, tento pocit se nezastaví a neustále se zrychluje.

12) Dovolte mu, aby zaplnil celé Vaše tělo a točil se rychleji a rychleji.

Jakmile jen pomyslíte na to, že by se měl zastavit, tak se ještě zrychlí a Vám je příjemněji a příjemněji.

TECHNIKA BEZ SLZ

Nyní bude dobré vrátit se opět k našim „ťukacím“ technikám a naučit se techniku, která se používá, pokud se jedná o velmi silné trauma.

Běžně ve FasterEFT se snažíme tlačit pocity až za hranici, ale někdy musíme opravdu zvolnit a v jistých případech je toto ten nejlepší postup.

Někdy jsou zážitky (znásilnění, úmrtí někoho blízkého) tak silné a živé, že musíme osobu distancovat od těchto traumatizujících vzpomínek.

Pokud máte takovou silně traumatizující vzpomínku, můžete si ji připravit, pokud ne, můžete to zkusit i na méně špatné.

Celý postup je velmi jednoduchý.

Víme, že vzpomínka existuje, ale nebudeme se do ní ponořovat. Pouze si představíme, že je někde daleko v našem zorném poli.

Budeme pouze odhadovat, jak nepříjemná by asi mohla být - 0 - 10 +. Nyní budeme hádat, jaké emoce a pocity tam mohly být, ale celou dobu se snažíme nepřibližovat se k této vzpomínce.

Vždy, když se bude přibližovat, vraťme ji zpátky na ono původní místo někde daleko. Jakmile odhadneme nějaké emoce, začneme ťukat. Použijme klidně zprvu techniku rychlého ťukání a postupně dostaneme všechny pocity a emoce na nulu. Tak, abychom si již mysleli, že tam nic není.

Jakmile budeme mít opravdu pocit, že ve vzpomínce již žádné nepříjemné pocity a emoce nejsou, můžeme přejít k druhému kroku. Nyní se ke vzpomínce ponoříme. Postavíme se ještě před začátek celé události a budeme si všímat toho, jak se cítíme. Pokud se nyní objevují nějaké pocity a emoce, okamžitě je „odťukáme."

Jakmile máme pocit, že můžeme do vzpomínky jít, začneme celou vzpomínku přehrávat a vidíme ji vlastníma očima. V okamžiku, kdy však emoce a pocity vystoupají maximálně na úroveň 4, okamžitě celou scénu zastavíme a všechny emoce „odťukáme." Jakmile se opět emoce sníží na nulu, pokračujeme postupně dál. Celý proces může být poněkud delší, ale pokud to jinak nejde, nedá se nic dělat.

Až se nám podaří projít celou vzpomínku od začátku do konce a nebudeme moci žádné negativní pocity a emoce vrátit,

nezapomeňme ji změnit na něco jiného, pozitivního - pokud se tak nestalo automaticky.

BEZOBSAHOVÁ TECHNIKA

Když řešíte své vlastní problémy, možná si uvědomujete, že je nikomu nemusíte sdělit. Nemusíte nic pronášet nahlas, pouze vše řešíte ve Vaší mysli.

Proč by to tak nemohlo fungovat i u ostatních? Pokud znáte někoho, kdo potřebuje s něčím pomoci, ale nemá sílu Vám to říct, vůbec to nevadí. Nejsme psychologové, abychom museli věci rozebírat.

Já osobně tak někdy začínám první sezení s lidmi, se kterými jsem v životě nepracoval. Žen se ptám, zda-li nemají nějakou věc, nějaký problém, nebo zda neudělaly něco, za co by se styděly i před svou nejlepší kamarádkou. Většina z nás má takové vzpomínky a události, za které se opravdu stydí, a pokud nemají ty správné nástroje, jsou s nimi celý život. Přitom je to velmi jednoduché a opravdu si získáte důvěru druhého člověka, kterému chcete pomoci.

Postup:

Stačí, abychom tuto osobu požádali o to, aby si všimla, jak ví, že má tento problém. Ať se ponoří do situace, vrátí se zpátky, jakoby tam byla, a cítí všechny ty pocity a emoce.

Může Vám říci, jaké pocity má, a můžete je přidat do seznamu, který používáme při technice rychlého ťukání.

Pokud neřekne, nevadí, použijte ty běžné.

Použijte metaforu stromu, nebo jinou (z první knihy), a následuje rychlé ťukání.

Dočistěte všechny pocity a emoce pomocí základního postupu a dostaňte všechno na 0.

Požádejte ji, ať vše vrátí, pokud se to podaří, pokračujte. Pokud se to nepodaří, máte vyhráno. Dovolte jí, ať si vzpomínku představí tak, jak by chtěla a cítí se u toho dobře.

Poslední test je, zda je posléze tato osoba schopna Vám říci, o co se jednalo. Někdy ano, někdy ne. Pokud nechce, nevadí. I přesto, že by to pro ni neměl být problém, může se to týkat některých jiných lidí, anebo dokonce Vás samotných. Takže není třeba z nikoho nic „dolovat“.

HRAJME SI S OBRAZY

Podobně, jako jsme zapojili naše tělo do točení pocitů, nyní bych chtěl, abychom jej zapojili i do práce s obrazy.

Tato dovednost nemusí nezbytně nutně znamenat, že se tím rychle vyřeší nějaký problém, spíš Vám dá kontrolu nad tím, uvědomit si, jak to s těmi obrazy v naší hlavě je a co s nimi můžeme dělat.

Budeme zde poznávat, co tyto obrazy dělají s našimi pocity.

1) Představte si nějakou příjemnou vzpomínku, ke které se váže nějaký obraz.

2) Všimněte si a fyzicky ukažte, kde tento obraz před sebou vidíte.

3) Všimněte si, kde jsou hrany tohoto obrazu. Oběma rukama kolem tohoto obrazu udělejte rám. Představte si klidně, že máte ruce od barvy a jakmile obtáhnete celý okraj obrazu, objeví se kolem něj rám.

4) Uchopte tento obraz za tento rám oběma rukama. 101

5) Pomocí rukou zmáčkněte tento obraz, až se zmenší na osminovou velikost.

6) Všimněte si, co se v tu chvíli stalo s Vašimi pocity - s největší pravděpodobností se zmenšily.

7) Vraťte obraz do původní velikosti a původní pocity by se měly opět vrátit.

8) Nyní naopak roztáhněte tento obraz a přibližte ho blíž k sobě a obalte se jím, jakoby to byla obrovská osuška.

9) Jaké jsou tyto pocity nyní - s největší pravděpodobností značně zesílí, že?

10) Vraťte obraz do původní velikosti.

11) Nyní vezměte tento obraz a přes hlavu jej zahoďte za sebe do své minulosti.

12) Co se stalo s těmito pocity nyní? - S největší pravděpodobností jsou pryč.

13) Pokud chcete, vraťte ten obraz zpět na jeho místo.

Možná přijdete na to, že stejným způsobem můžete v klidu zahodit některé ze svých problémových vzpomínek a ony se třeba již nikdy nevrátí. Vyzkoušejte to samé i se svými nedobrými vzpomínkami a uvidíte.

Vždy je lepší vynést odpadkový koš dříve, než začne zapáchat…

ZÁVĚR

Děkuji za to, že jste si pořídili a snad až sem dočetli tuto knihu. Doufám, že bude přínosem nejen pro vás, ale i pro lidi kolem vás. Doufám, že váš svět a všechny jeho aspekty se brzy změní a snadno dosáhnete toho, po čem toužíte.

Budiž vám tato i předchozí kniha radou a pomocí v těžkých chvílích, pokud se někdy nějaké objeví.

Nezapomínejte, že ač jsou tyto techniky skvělé, fungují pouze, pokud je budete používat. Pak mají opravdový smysl.

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)