



Praktická příručka

Skoncujte s panikou

Skoncujte s panikou a úzkostmi jednou pro vždy.



Faster-EFT.cz

ÚVOD

Věřím, že všechno, co děláme v našich životech, by mělo mít nějaký smysl. Ve skutečnosti to tak vždy samozřejmě není, ale já mám pocit, že právě tato kniha ten správný smysl a účel splní. Téměř každý den mi přichází žádosti a prosby o radu, či pomoc. Je až neuvěřitelné, kolik lidí trpí různými problémy spojenými s úzkostmi a panickými záchvaty.

Tato kniha by měla obsahovat přesně to, co budou ti, kteří se chtějí s těmito problémy rozloučit, potřebovat. Účelem a smyslem této knihy je: úplně odstranit projevy panické ataky a úzkostí a nebo alespoň snížení těchto projevů na tak únosnou míru, že všichni budou schopni, zařadit se zpátky do běžného života.

Není to žádný nesplnitelný slib, znám ve světě mnoho lidí, kteří se přesně pomocí těchto technik a nástrojů zbavili panických atak jednou pro vždy.

Předem ovšem predestírám, že nejsem lékař ani psychoterapeut a všechny informace, které v této knize naleznete, se neopírají o všeobecně platnou medicínskou vědu. Přistupujte, prosím k této publikaci tímto způsobem. Neberte ji jako dogma. Raději

využijte a zkoušejte jednotlivé věci, pochopte vše, co se zde můžete dočíst a aplikujte to. Pokud totiž věda selhala, můžete se uzdravit nevědecky a všechno ostatní hodit za hlavu.

Mě osobně totiž velmi mrzí, že z mnohých lidí, kteří by se rádi zbavili těchto problémů, se stávají domácí zombie závislé na dřiáčnických medicínských preparátech, které v některých případech dokonce dělají vše ještě horší a nebo odkáží jejich uživatele na celoživotní užívání, protože bez nich to prostě nejde.

Tato kniha je tedy určena přesně pro ty, kteří to s uzdravením myslí vážně a chtějí se jednou pro vždy PA zbavit a nebo ji opravdu snížit na úroveň, kde mohou normálně fungovat.

K této knize navíc všichni dostávají poměrně velký bonus ve formě zvýhodněné terapie. Pokud jste ji neobjednali předem, můžete tak učinit dle instrukcí, které naleznete v závěru této knihy.

OBSAH

Obsah	4
Povídání o PA	5
Naše přesvědčení	20
Problém a jeho struktura	25
Základní technika	30
Protokol T.O.T.E.M.S. a SJS	38
Zastavujeme panické ataky	44
Lékaři a panika	49
Cesta k úplnému uzdravení	52
Rychlé ťukání	53
Technika bez slz	58
Řešení životních událostí	61
Základ šťastného života	62
Závěr	64

POVÍDÁNÍ O PA

Mnozí z vás, kteří čtete tuto knihu, velmi dobře znáte mnoho z příznaků, kterými se panická ataka, úzkosti apod. projevují.

Pravda je, že se mohou tvářit jako asi tisíc různých vážných zdravotních problémů a já osobně nedoporučuji nikomu, aby tuto skutečnost podcenil.

Předpokládám, že ti, kteří tuto publikaci čtou, navštívili alespoň jednou svého lékaře, který je ubezpečil, že s jejich organismem jako takovým je vše v pořádku.

Pokud jste neprodělali žádné vyšetření, prosím, absolvujte jej, abyste vyloučili jakékoli možné, či život ohrožující komplikace.

Podívejme se nyní na krátký seznam běžných psychických i fyzických příznaků.

Psychické příznaky

- Pocit ohrožení
- Pocit napětí

- Strach
- Nadměrné obavy a starosti, katastrofické myšlenky a představy
- Obtíže s koncentrací
- Nespavost
- Nadměrná bdělost a ostražitost
- Ospalost
- Lekavost
- Podrážděnost
- Pocit vnitřního chvění
- Pocity odcizení nebo neskutečna sebe nebo okolí
- Pocit únavy
- Neschopnost odpočívat
- Záchvaty panické hrůzy
- Úzkost z očekávání
- Spánkové problémy

Fyzické příznaky

- Napětí ve svalech
- Zkrácení dechu, zrychlené dýchání nebo pocity nedostatku dechu
- Bolesti v zádech, hlavy, ve svalech páteře
- Třes, cukání, roztřesenost
- Zvýšená únavnost
- Závratě
- Píchání v hlavě
- Bušení srdce, rychlý tep
- Tíha nebo svírání na hrudi
- Pocení
- Červenání nebo blednutí
- Časté močení
- Průjem nebo zácpa
- Nadýmání a větry
- Nechutenství nebo naopak nutkání se přejíst
- Sucho v ústech

- Tlaky v žaludku, v břiše, víření v žaludku
- Říhání a návrat kyseliny do jícnu
- Pocity na zvracení
- Mravenčení rukou, předloktí, rtů, nohou
- Obtíže s polykáním
- Sevření v krku, knedlík v krku
- Píchání u srdce
- Mžitky před očima, rozmazané vidění

Sami jistě vidíte, že příznaků je opravdu mnoho a spousta z nás by mohla mít pocit, že si naše tělo opravdu dělá téměř, co chce.

Úkolem této knihy však zejména je, abyste pochopili, že vše má nějaký konkrétní důvod a i když jej možná nemáme nyní před očima a nedokážeme si vzpomenout, proč to vlastně všechno začalo, nic to nemění na skutečnosti, že za tím vším je mnohem víc, než pouze psychické, či fyzické projevy.

Co se tedy děje, při takovém obyčejném záchvatu paniky, či úzkosti?

Představte si, že vykonáváme nějakou činnost, třeba v práci a nebo jen například ležíme doma v posteli. Přemýšlíme si o svých věcech a cítíme se třeba velmi dobře.

Najednou však se objeví nějaký nepříjemný a neodbytný zesilující pocit někde v těle.

Moc dobře si vzpomínám na chvíli, kdy se mi v levé polovině břicha něco sevřelo a nechtělo to zmizet. Naopak ten pocit poměrně rychle sílil a nevěděl jsem, co se to děje.

Nastoupil podivný pocit vyděšení, protože jsem nic takového nikdy nezažil.

Do toho jsem si velmi rychle uvědomil, že nemohu vůbec polknout a najednou se mi nějak nedostává vzduchu. Měl jsem pocit, že se udusím a začal jsem velmi rychle dýchat, jakoby napůl plic a měl jsem pocit, že vzduchu je stále méně a do toho začalo srdce bušit tak rychle a silně, že jsem myslel, že mi vyskočí z hrudi.

V ten okamžik jsem si řekl, že mám zcela jistě infarkt a nebo něco podobného. Zachvátil mne neuvěřitelný strach a jelikož jsem byl sám doma, honily se mi hlavou myšlenky na syna, se kterým se už nevidím a na manželku a na to, jak budou trpět, až zjistí, že je po mně.

Tyto myšlenky měly za následek ještě silnější bušení srdce a navíc mi ještě začalo hušet v uších.

Když celá tato záležitost po několika dlouhých minutách skončila, nebyl jsem téměř schopen, vylézt z postele a jakákoli myšlenka na to, co jsem právě prožil mi navozovala další nepříjemné pocity vč. obrovského strachu.

Co se tedy dělo přesně v této příhodě, nám jasně ilustruje to, jakým způsobem si tyto záchvaty přivoláváme a dá nám to také klíč k jejich snadnému zastavení.

Podotýkám, že v této chvíli jsem opravdu nevěděl, jakým konáním jsem způsobil, že mě něco takového potkalo a ač jsem se snažil, používat techniky, které vás samozřejmě na stránkách této knihy naučím, použil jsem je úplně špatně a udělal jsem celou situaci ještě horší.

Jak obvykle vznikají PA?

Alespoň jeden panický záchvat v menší a nebo větší míře prodělá velké procento lidí. U někoho se posléze (možná v závislosti na síle záchvatu) záchvaty opakují, klidně i každý den. Jak se to ale stane, že zdravý člověk může zažít něco takového?

Určitě znáte rčení o tom, že číše právě přetekla. A to bývá asi nejčastější příčinou panických záchvatů.

Většinou se totiž záchvat objeví v okamžiku, kdy jsme překonali nějaké delší období stresu.

Představte si, že měsíce, nebo roky žijete ve stresovém prostředí, dějí se kolem vás nepříjemné události, hádky v rodině, rozvody, úmrtí a spousta ostatních nepříjemností.

Po čase dojde k uklidnění celé situace a člověk má pocit, že si konečně může odpočinout. Právě v té chvíli totiž ztratíme asi dostatek ostražitosti a můžeme zažít panický záchvat.

Naše číše byla v období stresu naplněna a najednou stačí už jen jedna malá kapka, jedna nepříjemná myšlenka a veškerá voda se začne vylévat ven.

V tento okamžik to všechno přijde.

Pokud bychom však zažili pouze jeden záchvat paniky a pak už nic, bylo by to relativně v pořádku. Byla by to jen obyčejná nepříjemná vzpomínka. Proč tomu však tak u mnohých z nás není? Proč musíme zažívat záchvaty znovu a znovu?

Většinou je tou pravou příčinou opakovaných panických atak právě strach. Strach z dalšího možného záchvatu totiž udržuje naši číši neustále plnou a i pouhá jedna myšlenka může záchvat znovu spustit.

Pro odstranění těchto záchvatů a nebo schopnost s nimi normálně fungovat, tedy musíme nejprve odstranit strach, který je vytváří.

Je možné, že právě v okamžiku, kdy čtete tyto řádky, nevíte ještě vůbec nic o tom, že můžeme odstranit strach a dokonce i ty nejsilnější nejbázněnější fobie, které mnozí z nás mají.

Navíc by vás možná ani nenapadlo, že to možná dokážete i úplně sami a nebo, že vám k tomu může pomoci někdo třeba i během pár minut.

Já však vím, že to lze. Ve skutečnosti na tom mnohdy ani není vůbec nic těžkého. Pouze to chce udělat pár jednoduchých technik a všechno může být brzy hotovo.

Nyní si představte, že byste ztratili veškerý strach z panických záchvatů. Nemuseli byste na ně neustále myslet a obávat se jich. Možná by se mohlo stát, že již nikdy nepřijdou. A nebo, kdyby přišly, dokázali byste je třeba velmi rychle zastavit.

Nebylo by to skvělé? Já slibuji, že se pokusím co nejlépe všechno vysvětlit tak, abyste toto dokázali co nejrychleji.

V tomto případě však doporučuji, neskákat mílovými kroky.

Mnozí z nás totiž mají tendenci chtít všechno okamžitě a někdy to tak úplně nejde. Když mi někdo píše o radu a chce pomoci s panickými záchvaty, vždy říkám, že první krok je, zbavit se strachu a toho, co nám na panických atakách vadí. To je krok, kdy je dokážeme zastavit během pár vteřin.

Jenže reakce obvykle bývá taková, že je všichni chtějí ihned úplně eliminovat a odstranit ze svého života.

Možná nás to naučila medicína a nebo něco jiného, kdy si myslíme, že stačí vyndat, či vyměnit jeden nemocný orgán, či vzít nějakou pilulku proti bolesti a všechno bude jinak.

S naší myslí to však tak úplně nejde.

Důležité však je jedno. Pokud uděláte tento první krok, budete se velmi snadno schopni, vrátit do normálního života i s PA. Můžete opět začít cestovat, chodit z domu a nebo do práce (pokud budete chtít).

Proč byste neměli chtít? Záleží totiž, do jaké skupiny lidí patříte.

Mám tušení, že když už čtete tyto řádky, možná patříte do té, která to myslí vážně, ale třeba to byla pouze ona zvědavost, která vás donutila začít číst. V každém případě, pokud žijete s PA již nějakou dobu a jste zvědaví, možná jste třeba na internetu narazili na různé diskusní skupiny, kde si lidé povídají o panické poruše, či záchvatech a radí si, jaké léky berou a co jim pomáhá, aby se udrželi ve stavu v jakém jsou. Mimochodem z diskuse mnohdy pochopíte, že ač jedí hromady léků, ve skutečnosti jsou to právě ti, kteří mají naordinovaný invalidní důchod a bojí se vyjít ven z domu.

Bohužel je mnoho z těchto lidí již dávno ztracených, protože využívají sekundárních výhod, které jim jejich stav přináší.

Pokud člověk nabídne pomoc těmto lidem a to dokonce zdarma, je z diskuse vyhozen a povídají si o něm ošklivým způsobem.

Dokážete si představit, že je vám špatně a přijde někdo, kdo vám dokáže pomoci a vy to nedovolíte?

Zamyslete se nyní nad tím, čemu vaše PA slouží? Jaký je za tím schovaný pozitivní záměr? Nemusíte chodit do práce, berete peníze za nic, nenutí vás rodina dělat věci, které nechcete, nemusíte cestovat a máte pocit, že vás takto nikdo nemůže opustit?

Jaké všechny výhody pro vás tento stav přináší? Prosím, buďte k sobě nyní upřímní. Na těchto stránkách mnozí naleznou to, po čem touží, ale musí to být skutečně právě to, po čem touží.

Já bych se zároveň moc nerad dostal do problémů, kdy někomu pomohu, třeba za pomoci této knihy a nebo terapie, zbavit se PA a on se na mne pak bude zlobit, že to vlastně nechtěl...

Pokud najdete nějaké takové věci, nějaké výhody, určitě si je pečlivě запиšte. Jsou to totiž jedny z věcí, které vás drží tam, kde jste a zbavení se PA potom není příliš snadné.

Nyní možná přijde chvíle, kdy mne mnoho z vás začne nenávidět, budu vypadat jako člověk bez soucitu a bez pochopení, ale upozorňuji, že opak je pravdou. Jen již vím, jak mnozí z nás fungují a čím jsme motivováni v našich životech.

Tuto knihu píšu proto, abych vám pomohl, ale nejdřív vás možná pořádně naštvu.

Otočme a přerámujme nyní některé z oněch věcí, o kterých jsem přesvědčen, že mnozí v duchu uvažují.

Pokud si myslíte, že je lepší být doma a brát mizerné peníze za nic, uvědomte si, že jednáte úplně stejně, jako jedna nejmenovaná menšina v naší zemi. Zbytečně zatěžujete stát a ostatní v něm. Navíc, příspěvky, které dostáváte jsou povětšinou almužnou v porovnání s tím, že v každém z nás se skrývá téměř neomezený potenciál, který při správném využití umožní, abyste užívali život v nadbytku a blahobytu.

Pokud máte pocit, že je v pořádku, že vás takhle nikdo neopustí, že se o vás musí někdo starat a pomáhat vám a že je to dobře, jste také na velkém omylu. Ve skutečnosti se tomu říká obtěžování. Stejně tak jako vy i ostatní mají svůj život a chtějí se starat o sebe a ne o někoho, kdo si neví rady s tím svým. Znáte to rčení o rybě a rybaření.

Dáte-li hladovému člověku rybu, nasytíte jej na jeden den. Naučíte-li ho však rybařit, nasytíte ho na celý život. A o tom to je, každý den dostávat rybu je věc, která nikomu nepomůže a navíc jednoho dne tu ani ti ostatní nemusí být. Dopřejte jim lepší život a raději se naučte rybařit hned teď a oplat'te jim to, co oni pro vás možná dlouhou dobu dělali. Pomáhejte a umožněte jim, aby žili svůj krásný a produktivní život bez pocitu, že je na nich někdo životně závislý.

Je pro vás dobré, že nemusíte nikam cestovat? Opravdu, dokážete si představit, kolik je na světě míst, která stojí za to, navštívit? Kolik krásných pocitů a vzpomínek můžete vytvořit na kouzelných místech naší planety? Sami sebe obíráte o jedny z nejcennějších zážitků, které vám nikdy nikdo nevezme a ze kterých můžete v budoucnu velmi těžit. - v této knize se také dozvíte jak.

Máte pocit, že byste museli dělat věci, které nyní nemusíte?

Znám případy, kdy ať už PA a nebo dokonce i jiné problémy zapříčinují to, že jistí lidé nemusí doma dělat některé věci. Představme si například někoho, komu doma nikdo nepomůže a na všechno je sám, i přesto že je plný dům lidí. V okamžiku, kdy je nemocný, pak musí toto dělat i ostatní a on má klid. Potom je pro něj samozřejmě nežádoucí to, aby se úplně zotavil, protože pak by jej opět všichni nechali dělat úplně všechno. Dokážete si však představit, že byste z těch jistých věcí měli zábavu? Dokážete si představit, že to, co vám vadí na uklízení a očištění domácnosti může být úplně jinak a vy při tom budete zažívat pocity, které vás budou vnitřně omlazovat a uzdravovat? Ne? Tak je možná na čase, se to naučit. Další věc v tomto případě také je, že stačí si uvědomit, že když už to mohou dělat nyní, můžete na nich stále nějakou tu práci nechat a můžete si pomáhat všichni vzájemně. Nebojte se, říci to, co si opravdu myslíte a zbavte se svých problémů, které vás sice drží v bezpečí, ale vybírají si při tom krutou daň.

Je toho mnoho, co byse dalo k tomuto tématu napsat, ale nyní už opravdu nechci být za toho špatného. Doufám však, že jsem ve vás nyní rozdmýchal trochu nepříjemných pocitů a

uvědomění. Nyní je čas, vzít si to, co jste si napsali a stejným způsobem si to otočit ve vašem případě. Nemusíte na sebe být oškliví, jen buďte upřímní ve vztahu k sobě a k ostatním. Každý z nás by měl žít především za sebe a přispívat k tomu, abychom se měli lépe všichni. Pokud začnete u sebe, ostatní se to naučí také.

Nalezli jste nyní svá zdánlivě pozitivní přesvědčení, která vám brání se vymanit z bludného kruhu panických atak?

Popovídejme si nyní o tom, co vlastně je to přesvědčení a jak jej můžeme změnit.

NAŠE PŘESVĚDČENÍ

Před tím, než si povíme o tom, co je vlastně přesvědčení, co je to, čemu věříme, musím vás upozornit na jednu vele důležitou věc.

Ať již budete chtít ve svém životě vyřešit jakýkoli problém, nikdy se neptejte PROČ. Proč zrovna já mám tento problém?

Na PROČ si totiž lidé obvykle kladou velmi špatné otázky, protože PROČ ve skutečnosti podporuje náš problém. Nechá naši mysl bádát a hloubat ve svém zákoutí a vytahovat podporu daného problému a také důvod proč si jej nechat.

Pokud chceme co nejrychleji odstranit nějaký problém, musíme nejprve vědět, jak víme, že jej máme. Musíme znát naše přesvědčení o problému. Změníme-li totiž přesvědčení, náš problém přestane existovat. Pokud se budeme ptát proč, budeme mít mnohem, mnohem více práce.

Naše otázka bude tedy znít: “Jak vím, že...?”

Víte co? Začněme s krokem jedna právě nyní.

Zeptejte se sami sebe: **“Jak vím, že mi vadí Panické ataky?”**

Zapište si všechny odpovědi.

Tyto vaše odpovědi, budou podporovat vaše přesvědčení.

Abychom něčemu věřili, musí k tomu být přítomny některé prvky. Kdybychom se dívali na film s tím, jak někdo trpí panickým záchvatem a věděli bychom, že mu ve skutečnosti nic vážného není, možná by nám to přišlo i docela vtipné, obzvláště, pokud by se jednalo o nějakou komedii. Neměli bychom nic, co by podporovalo naše přesvědčení. Pokud však jste ti, kdo si takové příhody zažívají pravidelně, možná ani komedie vám nezvedne náladu a automaticky budete zažívat nepříjemné pocity a u někoho se dokonce záchvat spustí.

Abychom tedy měli jisté přesvědčení, je třeba mít:

- a) důkazy
- b) emoční podporu



Co jsou důkazy?

Důkazy jsou naše zážitky a vzpomínky. Jednotlivé události, které máme v souvislosti s daným problémem. Jsou to tedy ty jednotlivé záchvaty paniky, na které si vzpomínáme.

Co je emoční podpora?

Aby pro nás mělo něco nějaký důležitý význam, musí být přítomny nějaké emoce a pocity. Čím silnější pocity, tím raději si na to vzpomínáme a nebo nevzpomínáme.

Velmi snadno zapomeneme na to, co jsme měli před týdnem k obědu, ale v případě, že by se u toho oběda vyskytlo něco nečekaného, třeba nějaká legrační situace, je možné, že si tento oběd budeme pamatovat po zbytek života. Stejně tak bychom si samozřejmě mohli zapamatovat i negativní zkušenost.

Máte-li nyní seznam toho, co vám vadí na panických atakách, bude to první část, na kterou se zaměříme a první část toho, čeho se musíte zbavit, abyste byli schopni paniku kdykoli zastavit.

Abychom však mohli docílit co nejrychlejší změny a jistoty v zastavení právě přicházejícího a nebo probíhajícího záchvatu, musíme najít ještě něco.

Najděte a vypište to nejhorší, co by se mohlo stát. To, čeho se úzkostně obáváte. Co je to?

Máte strach ze smrti, nebo někde omdlíte, nebo máte strach o vaše nejbližší? Najděte to opravdu nejhorší a připište si to k seznamu toho, co vám na PA doopravdy vadí.

Jakmile se naučíte jednoduché techniky, začnete s tím okamžitě pracovat a posléze uvidíte, že můžete začít normálně žít a fungovat a již po této fázi se mnohým může ulevit až tak, že panická ataka se již nikdy v životě neobjeví.

Uvědomte si, prosím, že všichni z nás jednou zemřeme. Je úplně jedno, kolik nám je, kolik toho máme tady na světě, kolik lidí tady po sobě zanecháme. Ať chceme, nebo nechceme, jednoho dne přijde ten čas a my budeme muset jít tam, ať je to kdekoli. Pokud se bojíte smrti, bráníte sami sobě, žít naplno. Lidé však musí žít naplno, aby mohli naplnit svůj plný potenciál a já si přeji pro každého z vás, aby to tak mohlo být.

Zbavte se, za pomoci jednoduchých technik, strachu ze smrti a budete svobodnější a budete žít plnější život.

PROBLÉM A JEHO STRUKTURA

Na to, že lidé mnohdy mají tendenci věci komplikovat a zesložitovat, pokud se budeme bavit o proměnu, kterého se chtějí zbavit, někdy to až příliš zjednodušují.

Abychom pochopili, jak fungují problémy v našem životě, musíme si uvědomit z čeho se ve skutečnosti skládají a pak se naučíme, je jednoduchým způsobem odstranit.

Vnitřní reprezentace

Povězme si ovšem nejprve o našich vnitřních reprezentacích.

Co to jsou reprezentace a reprezentační systémy?

Abychom uložili vzpomínky a zážitky, musíme nějakým způsobem vnímat svět kolem sebe.

Takto se děje přes našich pět smyslů:

- zrak
- sluch
- hmat (a fyzické pocity)
- chuť
- čich

Právě pomocí těchto smyslů získáváme obrovské množství dat, která jsou zpracovávána každou minutu. Náš mozek, ač téměř dokonalý počítač, by však jen těžko zvládal ukládat každou vteřinu až tak obrovské množství dat a proto jsou všechna data před uložením ještě zpracována určitými filtry a uchováno je pouze to nejdůležitější z celé události.

Cvičení:

Zhluboka se nyní nadechněte a vydechněte.

Vzpomeňte si na nějaký váš příjemný zážitek, vybavte si nějakou příjemnou vzpomínku.

Ciťte se, jakobyste tam byli právě nyní. Jakoby se tato vzpomínka právě nyní odehrávala.

Všimněte si toho: co vidíte, co cítíte, co slyšíte, zda-li jsou tam také chuťě a vůně

Užijte si na chvíli příjemných pocitů ze vzpomínky a pak se vraťte zpátky.

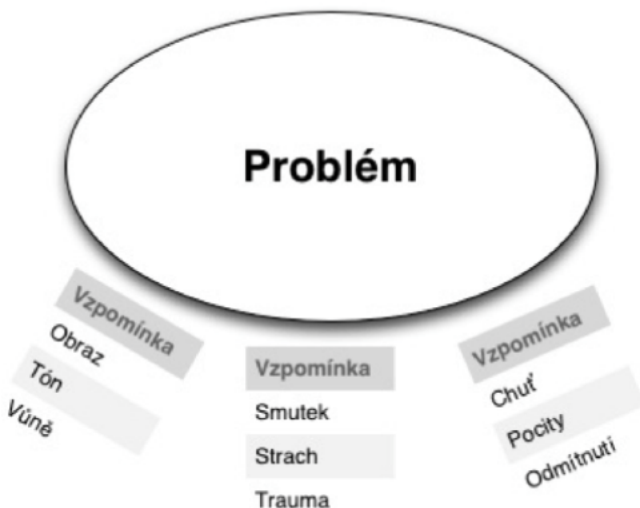
Co jste ve vzpomínce zaznamenali? Mnozí z vás viděli obrazy, či filmy z minulosti, možná slyšeli hlasy, či zvuky, cítili někde v těle příjemné pocity a emoce, apod.

Pokud bych po vás nyní chtěl, abyste si vybavili nějakou nepříjemnou vzpomínku, cítili byste úplně jiné pocity a emoce, než v té příjemné. Ale na to bude čas až později.

Nyní si však položte jednu otázku, která nám umožní pochopit to, jak vzniká naše know-how (náš klíč k problému).

Otázka zní:

“Jak vím, že mám panické ataky?”



VeźmĚte tuŹku a peĉlivĚ zapisujte vĚechny vzpomĚnky, na kterĚ si dokĚžete vzpomenout. JednotlivĚ pŕihody, kterĚ vĚm nyní pŕichĚzejĪ do mysli.

VrĚtĪme-li se nyní k obrĚzku pŕesvĚdĉenĪ, uvĚdomĪme si, Źe jednotlivĚ vzpomĚnky a jednotlivĚ pŕihody majĪ svĚ dĚkazy. Jsou tam pŕĪtomny mnohdy dost nepŕĪjemnĚ pocity a emoce a celkovĚ vĚechny tyto vĚci sklĚdajĪ nĚĚ velkĚ pŕoblĚm.

Pokud se opravdu chcete zbavit PA natrvalo, udělejte si poctivé zápisky a vypište si opravdu každou příhodu, která vás napadne. I kdyby jich bylo tisíc, nedá se nic dělat.

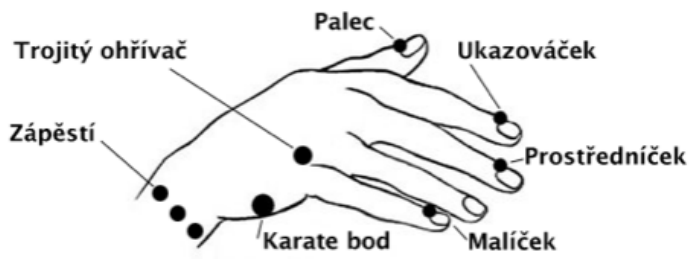
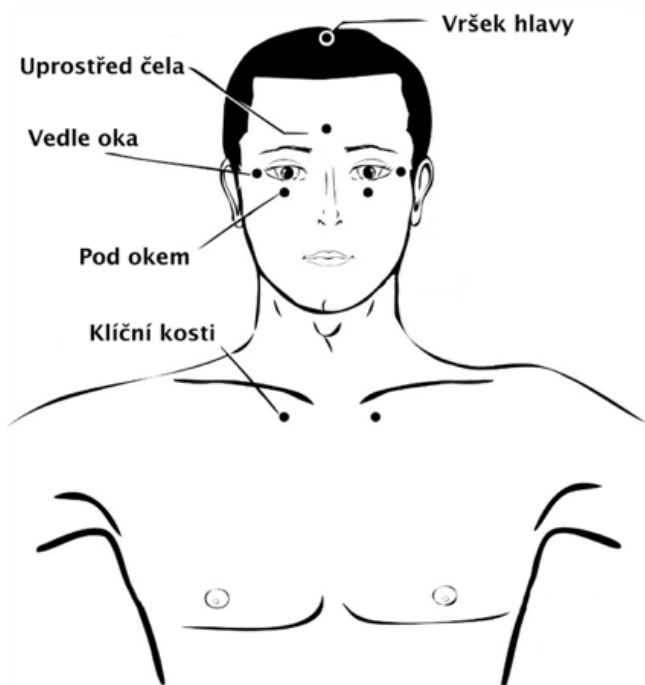
Nyní byste již měli mít seznam všech příhod panických atak (a nebo alespoň těch, na které si dokážete vzpomenout nyní) a můžeme tak přejít k první a nejjednodušší technice, kterou bych vás měl naučit.

* 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, 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.

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



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 proved'te 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 t'ukání 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: “Pust' 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 “Klííííd” 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 vnučovat. 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: “Mííííír”, pokud možno co nejkliidnějším 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 chvíli 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 nejdříve 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. Zvětšete 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 rozplácete, 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 vymáchnout maximum, přichází na řadu náš postup:

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

O - Pracujeme (třukáme 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.

Nyní bych vám doporučil abyste se zaměřili na některé jednoduché problémy, které ve svém životě máte a úspěšně je pomocí této jednoduché techniky odstranili.

Stejně tak jako panická ataka i t'ukání je dovednost, ve které se můžete zlepšovat a bude vám fungovat lépe a lépe. Možná sice z počátku nevěříte, že něco tak jednoduchého může fungovat, ale postupem času zjistíte, že to funguje velmi dobře.

ZASTAVUJEME PANICKÉ ATAKY

V dřívějších částech této knihy jsem mluvil o tom, že prvním krokem pro nás bude, naučit se zastavit panické ataky, když začínají a nebo když už se záchvat rozjel.

Žádal jsem vás o to, abyste si vytvořili seznam toho, co vám na panických atakách vadí a čeho se nejvíce bojíte.

Vyzkoušeli jste si ťukání na nějaké menší problémy a nyní je čas, pustit se do toho, proč jsme vlastně tady.

Pracujte se svým seznamem a odstraňte všechna ta “vadí” z vašeho seznamu.

Všimněte si toho, jak víte, že vám jednotlivé věci vadí. Vzpomeňte na to, jaké jsou ty nepříjemné pocity, které máte a postupně jeden po druhém odťukejte tak, aby vám již vůbec nevadily.

Možná se nyní těžko vysvětluje to, jak vám může bušení srdce a šílené pocity nevadit, ale udělejte přesně to. Odťukejte všechny pocity a emoce, které se k tomu vážou.

Výsledkem vaší snahy má být to, že si na každý z těch nepříjemných pocitů můžete říct: “No a co?”

Odtůkejte všechny vaše strachy tak, abyste mohli říci např.: “Nebojím se smrti!”

Každý pocit a emoci, které odtůkáte se snažte vrátit a opakujte, celý postup, pokud se vám to podaří. Nechceme být ničím překvapeni.

Nakonec se dostanete do stavu, kdy v případě jakéhokoli nenadálého záchvatu, neuděláte chybu a nebudete celý záchvat posilovat jakýmkoli strachem. Díky tomu, vám jen stačí počkat pár vteřin a nebo minut a záchvat sám zmizí.

Jak zastavit záchvat nejrychleji?

Nejjednodušším způsobem je, všimnout si našeho vnitřního rozhovoru. Co se děje, co si říkáte, když cítíte záchvat? Říkáte si, že se třeba udusíte?

Toto je velmi častá věc a my musíme udělat přesný opak toho, co bychom chtěli dělat normálně. Nebudeme zoufale a rychle

dýchat, abychom získali nějaký vzduch a náš mozek bude mít tolik kyslíku, že se dostane do hyperventilace.

Naopak, zadržte dech na tak dlouhou dobu, jak jen můžete. Nemyslím si, že to vydržíte déle než minutu, ale s největší pravděpodobností se vám potom velmi uleví a bude se vám lépe dýchat. Funguje to i na lidi, kteří se ničeho předtím nezbavovali a okamžitě dochází k vylepšení stavu.

Nyní chci, abyste udělali přesný opak toho, před tím jste dříve utíkali.

Všimněte si vnitřních rozhovorů a řekněte STOP, nebo DOST!

Já osobně jsem se odevzdal pocitům a chtěl jsem, aby zesílily. Tak jsem si řekl: “Dobře, tak mě zabij, jestli to dokážeš!”

Snažil jsem se zesílit všechny nepříjemné pocity a tím jsem je dostal pod kontrolu. Vy sami si musíte uvědomit, že ve výsledku jste to vy, kdo je vytváří a také jen vy je dokážete zastavit.

Možná to bude chtít trochu tréninku, ale dokážete to. Pocity pak velmi snadno a rychle zmizí a nebo je můžete prostě odřukat.

Nyní si možná říkáte, proč všechny ty věci okolo, když stačí si říci jen opak toho, co si říkám běžně?

Je to pravda, ovšem často můžete ošálit ostatní lidi, sebe však ne. Jakmile budete říkat: “Tak mě zabij!” a nebudete ve stavu, kdy vám to bude tak trochu jedno, dostanete z toho strach a začnete se znovu motat v kruhu. Proto je velmi důležité tento krok nevynechat a být připraveni na všechno.

Jelikož velmi rád používám moudrá rčení, rád bych opět zmínil jedno, které se sem hodí naprosto přesně: “Těžko na cvičišti, lehkó na bojišti.”

Zvládli jste to až sem? Jak moc velký problém pro vás jsou panické záchvaty nyní?

Máte ještě v hlavě nějaké červíky, kteří by vám říkali, že by to jednou nemuselo vyjít? Věnujte jim pozornost a odťukejte je také.

Většině z vás by se již nyní mělo ulevit natolik, že budou schopni zvládat každodenní život bez problémů a případných léků. Pokud se na to cítíte, požádejte svého lékaře o postupné snižování dávek antidepresiv, či jiných léků.

LÉKAŘI A PANIKA

Pokud již mluvíme o lékařích. Nechci, abyste si mysleli, že proti nim něco mám. Vůbec ne. Naopak, myslím si, že bychom s nimi měli spolupracovat více a oni by měli méně spolupracovat s farmaceutickými firmami.

Problém dost často bývá, uznat, že něco nezvládnou. Možná, že by i pro mne bylo těžší pracovat s lidmi, kteří zažívají záchvaty paniky, když bych si to nikdy nevyzkoušel a navíc nevěděl a nenaučil se, jak to všechno změnit.

Bohužel lékaři, kteří nevědí, co s tím, nám moc nepomohou. Žádný oficiální medicínský postup pro zvládnání panických atak asi není a docházet léta k psychologům se také nikomu nechce.

Problém, který vidím já, je ve všeobecné neinformovanosti a bohužel také těžké ignoranci odborných lékařů (alespoň některých), protože ti chytří, když něco sami nezvládnou, vědí, že existují lidé, kteří to zvládnou, i když s medicínou nemají nic společného. Ti chytří, kteří nám chtějí opravdu pomoci vědí, že léky to stejně nevyřeší (alespoň většinou a ne trvale) a

proto neváhají a pošlou své pacienty za alternativními terapeuty, o kterých něco vědí.

Proto mě nepřekvapuje, když se ozve klient, který říká, že jej za mnou, nebo za některým z mých kolegů, poslal jeho psychiatr.

Například v americe je zcela běžná praxe, že téměř každý člověk má svého psychologa a nebo psychiatra. Za desítky let docházení do ordinace a povídání na gauči, mlácení a křičení na prázdné židle potom nechávají sumy peněz, které by jim zaplatily klidně i dva domy.

U nás je situace trochu jiná. Většinou za nás vše platí zdravotní pojišťovny a tím samozřejmě všichni ostatní, kteří jsou zdraví a pomoc nepotřebují. Sami tedy získáváme pocit, že nikde nic nemusíme platit a v případě, že přijde situace, kdy nám lékaři nepomohou, mnohdy se dlouho rozmýšlíme a obracíme korunu v kapse, než se rozhodneme se sebou něco udělat.

Naštěstí však jsme svobodní a každý se může rozhodnout sám za sebe. Buď se můžeme roky léčit a nebo se můžeme uzdravit. Díky jednoduchým technikám, které se zde učíte a naučíte, to vše můžete vyřešit úplně sami a nebo třeba s krátkou pomocí terapeuta a váš možná největší životní problém této doby bude pryč a nebo alespoň pod vaší kontrolou.

Protože číst knihu a všechno také praktikovat a nebát se do toho jít, jsou dvě věci, pokud máte pocit, že to nezvládnete sami, alespoň na začátku, požádejte někoho o rychlou pomoc a posuňte se dál rychleji. Pak bude mnohem snazší pracovat sám na sobě.

CESTA K ÚPLNÉMU UZDRAVENÍ

Pokud jste všechno dělali správně, s největší pravděpodobností už jsou pro vás PA pramály problém. Ale možná ještě stále problém, který existuje ve vašem životě alespoň obecně a možná chcete jít dál a zbavit se jej úplně.

Nyní přijde ta ne nejsložitější, ale možná nejzdlouhavější část.

Naučili jsme se jednoduché t'ukání tak, abychom mohli odstranit veškerý emoční náboj a pocity a nakonec také změnit naše vzpomínky.

Nyní však potřebujeme “zničit” naši dovednost, vytvářete panické záchvaty. Jak to uděláme?

Nyní přichází na řadu náš seznam všech panických atak, který jste měli za úkol, si vypsát.

Musíme odstranit z každé jednotlivé události vše, co tam nepatří. Všechny pocity a emoce a vůbec všechno špatné.

Tím ztratíte schopnost je znovu vytvářet. Naučím vás nyní rychlejší techniku, která vám s tím pomůže v kratším čase.

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 a zmiňte i jednotlivé fyzické pocity, na které si vzpomínáte.

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 (vid'te, co jste viděli, slyšete, 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?

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, nenávisť, 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 dřívějšíka.
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 (Základní technika) 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.

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.

Vždy je dobré začínat od začátku a ne od konce. To znamená, že byste měli začít s tou nejranější vzpomínkou. Pokud můžete tak s vaším prvním záchvatem a postupně se přesunovat k těm bližším současnosti.

Pokud na začátku budete mít ještě nějaké pochybnosti, že celý tento proces zvládnete, doporučím vám, začít jemnějším způsobem a přestavím vám nyní tzv. techniku bez slz.

TECHNIKA BEZ SLZ

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 disasociovat 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 jí 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 všimát 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 se 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 jí změnit na něco jiného, pozitivního - pokud se tak nestalo automaticky.

ŘEŠENÍ ŽIVOTNÍCH UDÁLOSTÍ

Protože záchvaty paniky opravdu v naprosté většině případů nepřicházejí z ničeho nic, pouze jako vyústění něčeho, co se v našem životě stalo, bude dobré, zaměříte-li se také na to, co vlastně panice předcházelo.

Zapátrejte ve své mysli a vzpomínejte na to, co negativního se ve vašem životě dělo v nějakém období před prvním záchvatem paniky. Někaké rodinné trable, finanční potíže, pracovní neúspěchy, cokoli?

Doporučuji vám, pracovat s těmito vzpomínkami stejným způsobem, jako jsme pracovali s jednotlivými záchvaty paniky. Vypište si seznam těchto událostí a odstraňte z nich všechno negativní a posléze to otočte v pozitivní tak, aby tyto události pro vás měli třeba alespoň nějaké poučení a pozitivní přínos.

I ti nejúspěšnější z nás byli někdy v životě na dně. Rozdíl mezi těmi úspěšnými a neúspěšnými je, že úspěšní z toho našli cestu ven, poučili se a nedělali stejné chyby a nikdy se nerozhodli to vzdát.

ZÁKLAD ŠŤASTNÉHO ŽIVOTA

Možná jste již pochopili, že je opravdu dobré, se ve svém životě zbavovat všeho negativního a měnit to na pozitivní. Díky tomu se v našem životě mohou udávat velké změny a pokud u toho vytrváte, za pár dnů, týdnů, či měsíců bude váš život úplně o něčem jiném.

Problém s námi mnohdy bývá právě v tom, že nejsme schopni, užívat si dobrých věcí a na místo toho se patláme v tom špatném. Abychom však žili opravdu šťastně, musíme pro to něco udělat.

Pořídte si krásný sešit a pište do něj pozitivní vzpomínky. Zapište si každou vzpomínku, na kterou si dokážete vzpomenout a pište si každou další, kterou se vám podaří prožít.

Vždy si ji napište tak, abyste už při pouhém přečtení mohli snadno cítit ty příjemné pocity, které jste zažívali. Praktikuje pozitivní “užívání”, jak jen často můžete. Pokud vám to

okolnosti a čas dovolí, vraťte se ke svému šťastnému deníku každý den a čtěte a cíťte se dobře a pište další dobré věci tak, abyste měli pocit, že váš život se skládá z mnohých šťastných vzpomínek.

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.

Jak jsem psal již v úvodu této knihy, právě panické záchvaty jsou jedním z nejčastějších dotazů, které mi lidé pokládají a rozhodl jsem se, udělat ještě něco víc pro všechny, kdo mají chuť toto všechno změnit.

Proto dávám po omezenou dobu možnost, získat snadnější start do vašeho plného uzdravení. Jedná se o to, že každý čtenář této knihy nyní může požádat o skype nebo telefonickou (ČR) konzultaci v době 2 hodiny za pouhých 1000 Kč namísto původní ceny 2000 Kč. Jediné, co potřebujete nyní udělat je jít na stránku s objednávkou individuální terapie a do poznámky vepsat kód: **panika777**

Stránku s objednávkou terapie naleznete zde:

<http://www.mcaris.net/sluzby/jednorazova-individualni-terapie/>

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)