Účinné techniky pro uzdravení fyzického těla

Uzdravte svou mysl, uzdravíte své tělo.

Zbavte se bolestí a fyzických problémů těla.

Faster-EFT.cz

ÚVOD

Není vždy snadné, smířit se s tím, když nás postihne nějaká nemoc a nebo trpíme-li nepříjemnými bolestmi. Mnoho lidí tráví spoustu svého času v lékařských ordinacích a utrácí za medikamenty, které nám mají ulevit od bolestí a nebo vyléčit naše nemoci. Někdy se však stává, že ač děláme cokoli, tak nějak se nám nedaří, se svých zdravotních obtíží zbavit a lékařům dochází účinné postupy a nebo nám dokonce nevěří a posílají nás k psychiatrům, protože z medicínského hlediska jsme zdraví a nebo na naši nemoc prostě neexistuje lék.

Tato eKniha by měla sloužit jako jednoduchá příručka první a nebo také poslední pomoci. Záleží pouze na vás, v jakém pořadí volíte postup své léčby a jak rychle se chcete uzdravit. Dozvíte se zde, že je možné uzdravit se i z nemocí, které lékařská věda uzdravit nedokáže a nebo možná nechce a ukážu vám také jednoduché techniky a postupy, které mohou všechno zařídit a vaše uzdravení urychlit, dokonce i tam, kde nad vámi všichni zlomili hůl.

Zároveň také upozorňuji, že tato publikace nenahrazuje plnou lékařskou péči a že zdraví člověka je pro mne (autora) na

nejvyšším místě žebříčku hodnot a proto nikomu neradím, z celého procesu lékaře vynechávat, protože s lidským zdravím si zahrávat nechceme. Pokud použijete tuto publikaci přesně dle návodu a vaše problémy se nezlepší, prosím, poctěte návštěvou svého lékaře, abyste předešli vážným komplikacím a neohrozili nijak svůj život.

Tato publikace také nemůže zaručit se stoprocentní jistotou, že k opravdovému uzdravení dojde. Pohybujeme se stále na poli alternativního druhu terapie a to, co funguje pro jednu nemoc, nemusí úplně fungovat pro jinou. V každém případě by tato publikace neměla být pro nikoho úplně bezcennou. Pokud totiž nedojde k uzdravení fyzické nemoci, zcela jistě může dojít k uzdravení v rovině emocionální, jež může zabránit budoucím problémům a nebo odstranit některé jiné problémy, které vás provázejí.

Berte, prosím, tuto eKnihu jako návod na odstranění některých zdravotních problémů a bolestí a použijte znalosti v ní obsažené k dosažení zdravějšího a šťastnějšího života.

OBSAH

Obsah	4
Hlavní příčina zdravotních problémů	5
Běžné projevy stresu	11
Život bez stresu	25
Naše přesvědčení a proč jsme nemocní	32
Síla naší mysli	42
Genetika a ostatní	46
Základní technika	52
Protokol T.O.T.E.M.S. a SJS	60
Přesné cílení a vnitřní reprezentace	66
Zmrzlé uši a přesto že…	76
Asociovaný nebo disasociovaný	79
Rychlé ťukání	81
Technika bez slz	86
Historie bolesti	89
To co nechcete	92
Uzdravujeme nemoci 1	95
Technika Afirmací	98
Uzdravujeme nemoci 2	100
Technika odpuštění	106
Poslední stres	109
Seznam příčin zravotních problémů a jejich řešení	119
Závěr	171

HLAVNÍ PŘÍČINA ZDRAVOTNÍCH PROBLÉMŮ

Zeptáte-li se jakéhokoli alternativního terapeuta, který má v hlavě všech pět po hromadě, co je hlavní příčinou vašich zdravotních problémů, nemůže vám odpovědět jinak, než že těmi hlavními klíčovými přispěvateli jsou **stres a emoce**.

Na tuto otázku ovšem dokáže odpovědět i spousta lékařů stejným způsobem a také spousta obyčejných lidí.

Mnozí z nás jsou o vztahu stresu a emocí k našemu zdraví přesvědčeni a mnozí z nás ne. Problém ovšem je, že málo kdo si je vědom toho, že právě stres a emoce jsou tím, co můžeme v našich životech nejsnadněji změnit a nastartovat tak naše uzdravení.

Nyní však očekávám od každého z vás trochu otevřenou mysl, protože některé části v této knize vám nebudou možná zprvu dávat smysl a nebo budou narážet (a to hodně) na některá vaše přesvědčení.

Abychom se uzdravili co nejsnadněji, bude pro nás totiž důležité, abychom toto sami sobě dovolili.

Nyní nechci mluvit o placebu, kterému musíme věřit (o něm si povíme později), ale otevřená mysl vám snadněji pomůže hledat a pochopit příčiny toho, co se ve vašem životě stalo a proč možná trpíte tímto druhem bolestí a nebo touto konkrétní nemocí.

Přiznám se, že velmi rád zažívám minutové zázraky. Kdy se dlouhaletá bolest prostě ztratí a již se nikdy nevrátí a vše trvá v rozmezí pár desítek minut. Není to nijak neobvyklá věc, ovšem toto se neděje vždy. Právě proto vás předem upozorňuji, že některé věci budou vyžadovat notnou dávku trpělivosti tak, abyste se dobrali cíle své cesty.

Tímto ovšem také neříkám, že by tato kniha nebyla pro skeptiky. Být skeptik totiž znamená, že tito lidé si chtějí vše prověřit a chtějí skutečně zjistit, zda-li ta, či ona věc opravdu funguje. Pokud jste takový skeptik, budete jednoduché postupy aplikovat na všechno a díky tomu dojdete k jasnému výsledku.

Pokud jste však rození “odmítači”, je to jiný případ. Pak pro vás tato kniha opravdu není. S takovými lidmi se setkávám mnohdy na internetu i v osobním životě a pokud tito nezmění

svůj přístup a nebudou otevření, alespoň jako ti správní skeptici, těžko jim něco pomůže.

Uváděl jsem, že někdy bude potřeba notná dávka trpělivosti a za tímto tvrzením si opravdu stojím.

Je nutné, abyste si uvědomili, že v naprosté většině případů, vaše problémy nepřišly z minuty na minutu. Tedy možná zdánlivě přišly, ale předcházely jim dlouhé přípravy, které možná trvaly i několik let. A i přesto, že se tak někdy stane, nemůžeme garantovat, že všechny ty dlouhé přípravy změníme za pouhých pár minut.

Vysvětlím vám zde vše, tak nejlépe, jak mohu. Bude však už jen na vás, co s těmito informacemi uděláte a jak je použijete.

Proč tedy stres a emoce?

Nejjednodušší způsob, na jakém si to můžeme vysvětlit, bude asi naše primární reakce v okamžiku hrozby. Tato reakce je zakódována v jedné části mozku, které se říká: “Ještěří mozek”. Pokud je teorie evoluce alespoň v některých částech správná, tuto část mozku jsme zdědili již od dinosaurů a stará se o naše prapůvodní instinkty a pudy.

Představíme-li si nyní situaci, kdy se v dávných dobách procházíme lesem, kdy se ten ještě hemžil nebezpečnými šelmami, jako byli vlci, či medvědi, mohlo se nám stát, že na nějakou takovou šelmu narazíme.

V ten okamžik dojde samozřejmě k obrovskému šoku a náš mozek spustí sérii zhruba 1400 změn v našem organismu.

Zcela jistě si pamatujete, když vás něco vyděsilo. S největší pravděpodobností jste se dostali do stavu, kdy jste cítili zrychlený tep srdce, stažení v některé části těla a mnoho jiných nepříjemných projevů. Do našeho těla jsou vyplavovány jisté hormony, do končetin je napumpováno větší množství krve, protože naše tělo se připravuje na boj, útěk a nebo úplně ustrneme a nemůžeme se téměř pohnout.

Tato prapůvodní reakce není vůbec nic špatného. Právě jen díky ní jsme dokázali přežít v začátcích, kdy jsme se objevili na zemi.

Problém ovšem je s tím, co se děje uvnitř nás. Jak jste se mohli dočíst dříve, jsou vyplavovány jisté hormony. Tyto hormony mají mimo jiné na svědomí to, že naše tělo soustředí všechnu energii a prostředky na to, co má (může) přijít. Nezbydou mu však žádné prostředky na regeneraci.

Ve výsledku to však ani nepotřebuje. Jedná se o krátkodobou reakci, která s pominutím hrozby samozřejmě zmizí.

Potom se tělo zbaví všech těchto nepříjemných hormonů a znovu se mohou spustit uzdravovací procesy.

Možná si říkáte, že na tom není nic neobvyklého a že přece žádné takové šoky nezažíváte každý den.

Problém s naší dobou ovšem je, že mnoho z nás se velmi stresuje a vnímá své okolí v menší, či větší míře jako nějakou hrozbu.

Situace, které se dějí v práci, po cestě domů, při rozhovorech s nadřízenými, lidmi na úřadech a nakonec i doma, nás mnohdy drží v pozici, kdy naše tělo neustále uvolňuje podobný mix hormonů, jako při reakci v okamžiku hrozby.

Navíc si mnozí z nás ještě nosíme práci domů a neustále přemýšlíme nad tím, jak málo je času, co je třeba ještě udělat, a hlavou se nám honí nepříjemné scénáře, které se třeba ještě nestaly a ani stát nemusí. Nemáme dostatek času na relaxaci a naše tělo je v neustálém stresu a díky tomu nemá kdy, se uzdravovat, protože stresové hormony prostě neumožní uzdravovací procesy.

V neposlední řadě a to již od ranného dětství za spoustu věcí mohou situace, které zažíváme v naší rodině. Nepříjemné zážitky, které máme z dětství, kdy zažíváme od rodičů, či od někoho blízkého neustálý stres, mají vliv nejen na náš psychický vývoj, ale také se samozřejmě mohou podepsat na našem zdraví a rodiče se mnohdy diví, že jejich děti trpí různými alergiemi a problémy, které opravdu nepotřebují.

Je potom velmi snadné, odvolávat se na tzv. civilizační nemoci a ty vinit ze všeho nezdravého. Možná že niní již tušíte, že tou největší a nejhorší civilizační nemocí, kterou s sebou přináší naše doba, je právě stres.

BĚŽNÉ PROJEVY STRESU

Vynecháme-li nyní všechny ostatní obtíže, u kterých lékaři neurčili jejich pravou příčinu. Podívejme se nyní na seznam prloblémů, ke kterým prokazatelně právě stres vede:

- Časté bolesti hlavy, bolesti čelisti
- Skřípání zuby
- Koktání, zadrhávání, zajíkání se
- Chvění se, třas rukou, rtů
- Bolesti krku, zad, svalové křeče
- Motání hlavy, otupělost, připitomělost
- Zvonivé, bzučivé, či praskající zuby
- Časté červenání, pocení
- Studené či spocené ruce, chodidla
- Sucho v ústech, problémy s polykáním
- Častá nachlazení, infekce, opary
- Vyrážky, svědění, husí kůže, kopřivka

- Nevysvětlitelné, či velmi časté příhody alergií
- Pálení žáhy, bolesti žaludku, nevolnost
- Přílišné říhání, nadýmání
- Zácpa, průjem, ztráta kontroly
- Těžkosti s dýcháním, časté povzdychy
- Náhlé útoky život ohrožující paniky
- Bolest na hrudi, bušení srdce, zrychlený puls
- Časté močení
- Snížené libido či sexuální výkonnost
- Přílišná úzkost, obavy, pocity viny, nervozita
- Zvýšený výskyt vzteku, frustrace, nepřátelství
- Deprese, časté změny nálady
- Zvýšená, či snížená chuť k jídlu
- Nespavost, noční můry, rušivé sny
- Potíže s koncentrací, honící se myšlenky
- Problémy s učením a přijímáním nových informací
- Zapomětlivost, zmatení, špatná organizace
- Těžkosti s rozhodováním

- Pocity přetížení, převálcování
- Častý pláč, či sebevražedné myšlenky
- Pocity osamocení, ztráta sebehodnoty
- Malý zájem o zevnějšek, či dochvilnost
- Nervózní zvyky, vrtění, klapání chodidly
- Zvýšená frustrace, podrážděnost
- Nepřiměřená reakce na hlouposti
- Zvýšený výskyt menších nehod
- Obsesivně - kompulzivní chování
- Snížená pracovní výkonnost, či produktivita
- Lži a omluvy pro zamaskování - mizerného pracovního výkonu
- Rychlá, či mumlavá řeč
- Přílišná obrana a podezřívání
- Problémy v komunikaci, sdílení
- Stranění se společnosti a izolace
- Neustálá únava, slabost
- Časté užívání léků (i volně prodejných)

- Nabývání na váze, či úbytek váhy bez diety a změny stravy
- Silnější kouření, užívání alkoholu, či drog
- Hazard, či impulsivní nakupování

Ze seznamu výše vyplývá, že je toho doopravdy hodně, za co může i každodenní stres, který prožíváme v našich životech.

Většina z těchto uvedených věcí však může být pouze počátek mnohem horších problémů, které posléze na sebe navazují a dokážou mít za následek to, že silně cítíme, že s námi není něco v pořádku.

Při různých situacích zazíváme větší, či menčí porce stresu a pro mnohé z nás platí to, že tento stres poznáme například v konkrétních oblastech našeho těla. Je to třeba nepříjemný pocit stažení v žaludku, který si mnozí pamatujeme třeba před zkouškami ve škole. Představte si, že zažíváte takové nepříjemné stažení také každý den v pracovním procesu, protože jste nervózní ze svého šéfa a nebo z toho, že svou práci neděláte nejlépe. Někteří z nás si na sebe kladou vysoké nároky a díky tomu jsou ve stresu neustále.

Jednoho dne potom zjistíme, že se nedokážeme pořádně najíst, trpíme nechutenstvím a ty nepříjemné pocity se staly trvalými natolik, že musíme vyhledat pomoc lékaře, abysme se dozvěděli to, co dávno víme. Máme problémy se žaludkem. Pak ovšem děláme, jakoby to nebylo o nás. Říkáme, že jsme nikdy takové problémy neměli, že u nás v rodině nikdo takovými problémy netrpěl a že tomu vůbec nerozumíme.

Nevěnujeme dost často pozornost našemu každodennímu životu natolik, abychom si všímali, že to není dobře. A nebo věnujeme, ale děláme stejným způsobem ty stálé věci dokola, protože jsme se je tak naučili dělat a je to náš způsob života.

Lékař nám naordinuje prášky, které možná vylepší naši žaludeční situaci a budeme se cítit lépe, můžeme znovu jíst a nějakým způsobem fungovat. Potlačíme pomocí léků některé z nepříjemných pocitů, ale jelikož pokračujeme v těch samých mentálních návycích, po čase zjistíme, že naše problémy jsou možná ještě větší a nebo se začínají projevovat někde jinde.

Toto je ten pravý okamžik, kde můžeme pochopit, že medicína neumí vždy vyléčit všechno a naopak, že potlačování příznaků ve skutečnosti nikam nevede. Jen odvede naši pozornost od toho, kdy naše podvědomá mysl, která má za úkol nás chránit a

udržovat při životě, klepe a buší na naše tělo zevnitř, aby nám ukázala, že něco je v nepořádku.

Musíme si uvědomit, že vzít si pilulku na bolest, někdy znamená, jakobysme opravovali naše auto tak, že rozděláme palubní desku a odstřihneme kontakty k žárovce kontrolky k motoru, která nám říká, že se vyskytl nějaký problém.

Tímto výrokem samozřejmě neříkám, že bychom nikdy neměli sáhnout po nějakém léku, když nám je nejhůře, ale není to dlouhodobé řešení.

Pokud se chceme pouze léčit a postupně přibírat další a další léky, které musí rušit (mnohdy velmi vážné) vedlejší účinky našich pravidelných léků, můžeme v tom vesele pokračovat.

Pokud se však chceme uzdravit, musíme dělat věci jinak.

Když jsem se seznámil s metodou FasterEFT, můj první kontakt se zkušeným terapeutem byl s paní jménem Grace. Tato byla kdysi téměř upoutaná na lůžko, protože nebyla schopna vykonávat žádnou činnost, trpěla velkými bolestmi, únavou a depresemi. Musela každý den polykat velké množství prášků, které ji udržovaly při životě a možná i před chutí vše

skončit. V první řadě skončila se špatnou diagnózou a později, když se přišlo na to, čím jsou její problémy opravdu způsobeny, byla už v dosti mizerném stavu.

I přesto, že Grace měla hlavu otevřenou nápadům a chtěla se léčit a opravdu uzdravit, fakt že lékařská věda na její onemocnění nemá žádný skutečný a fungující lék, ji zanechal tam kde byla a toto trvalo celé roky.

Grace ovšem také zkoušela i jiné způsoby léčby, které přinesly jen velmi malou, či vůbec žádnou úlevu.

Toto vše se změnilo, až v okamžiku, kdy se setkala s Lindou. Jednou ze studentek R. Smithe (autora metody FasterEFT), která jí nabídla pomoc. Pro Grace to byla zkouška jedna z posledních, ale řekla si, co? Při nejhorším opět ztratí pouze pár desítek dolarů za terapii.

Co se ovšem stalo v průběhu terapie, pro ní byl velký zázrak. Za dvě hodiny práce po telefonu Grace pocítila tak znatelnou úlevu, že její obtíže se celkově snížily zhruba na 50%.

Možná si nyní říkáte, pouze padesát procent? To není moc, že?

Ve skutečnosti po letech bez úlevy, léků, léčby a nefungujících způsobů terapie to byl obrovský posun a od té doby se Grace

začala o FasterEFT vážně zajímat a stala se jednou z nejlepších Robertových žaček.

Grace používala vše, co se naučila a postupně se léčila a uzdravovala pomocí nově získaných zkušeností a dovedností.

Nyní však následuje upozornění pro všechny z nás, kteří rádi rychle soudíme. První terapie ukázala, že je možné dojít k nějaké změně, ale celý proces uzdravení pro Grace trval dva roky poctivé práce na sobě.

To, co se v této knize naučíte, jsou dovednosti pro život. Nejedná se o nějakou magickou pilulku. Pro někoho možná ano, ale pokud nebudete tyto dovednosti používat, nebudou fungovat a někdy to vyžaduje mnoho práce a možná budete chtít tisíckrát skončit a mít pocit, že to nezabírá tak, jak by mělo a že se moc věcí neděje a že to třeba i nefunguje, ale ve skutečnosti tomu tak být vůbec nemusí.

Někdy budou vaše kroky obrovské, někdy půjdete pouze malinkými krůčky směrem k cíli, který se bude teprve postupně vynořovat z mlhy a objevovat před vaším zrakem.

Také vás musím varovat dopředu. Pokud se budete věnovat všemu, co se v této knize dozvíte a převedete to v praktické dovednosti a ne jen zbytečné znalosti, začnete ztrácet věci, které jste původně ztrácet nechtěli.

Je možné, že se postupně začnou ztrácet obtíže, na které jste již zapomněli, že je máte. Začnou se ztrácet problémy, které jste již odsunuli kamsi do skříně někde v zadu vaší mysli a naučili jste se s nimi žít. Mohou zmizet problémy psychické a také fyzické a to i dokonce ty, které jste se snažili v minulosti vyřešit, ale bez úspěchu. Možná si toho dokonce ani sami nevšimnete, možná si toho začne všímat jen vaše okolí a je možné, že budete pracovat na jedné věci a zmizí úplně jiná a všechno postupně začne zapadat a dávat větší smysl a nebo také ne. Je možné, že začnete trochu ztrácet svou identitu. Možná budete muset ztratit to, co nyní jste, abyste zjistili, kdo můžete být. Možná se vám to ani chvílemi nebude líbit, protože jste celý život zvyklí dělat věci jistým způsobem, který vás dovedl až sem a nyní je čas na změnu a tato změna může být tak veliká, že budete mít pocit, že vám z toho hlava exploduje a nebo spíš imploduje do prázdna, které v sobě můžete zanechat, pokud jej rychle nezaplníte něčím jiným, lepším. Vše se však

dozvíte dále v této knize. Možná bude dobré, si ji nejprve přečíst, abyste věděli, kde se vše nachází a teprve potom se pustit do úkolů a všech věcí, které máte před sebou, abyste nebyli zmatení a nevzdali to před koncem.

Zopakuji to nyní znovu a možná toto ještě budete číst na dalších stránkách této knihy. Vrátím-li se k příběhu Grace a k tomu, že její uzdravení trvalo další dva roky a to je možná pro někoho z nás dlouho, musíte pochopit následující, stejně tak jako někteří mí klienti, kteří za mnou chodí a očekávají okamžité uzdravení a vymizení jejich problémů.

Mnoho z našich problémů nevzniká přes den. Roky a roky děláme věci jistým způsobem, který nás dovedl až tam, kde se nyní nacházíme. Lékaři nám třeba nepomůžou a my chceme věřit, že nám tato zázračná terapie pomůže… ale OKAMŽITĚ!

Bohužel, tomu tak není vždy. Někdy to vyžaduje opravdu velké množství práce, odvahy a odhodlání a také vytrvalosti. Dobře, FasterEFT může být jedna z nejrychlejších a nejlepších terapií

na této planetě, o kterých zatím víme, ale i tak nemůže nikdo zajistit, že se všechny naše problémy ztratí během pár minut.

Pokud ovšem vydržíte a budete dělat vše dobře. Uvidíte, ohlédnete-li se zpět v čase, že jste ušli obrovský kus cesty a že tato cesta (možná někdy dost trnitá), byla tím nejlepším dobrodružstvím vašeho života až dosud.

Rád bych, aby každý, kdo čte tuto knihu, v sobě nalezl stejnou vášen pro uzdravení svého života a života ostatních, jako mnozí z lidí, kteří se FasterEFT věnují opravdu naplno.

Zase ten stres

Vraťme se nyní však k hlavnímu tématu této kapitoly. A tou je stres a jeho účinky.

Co je to vlastně ten stres?

Stres je reakce našeho těla na naše vnímání.

Co to znamená? Znamená to to, že když jsme zažíváme nějakou životní situaci a je úplně jedno, zda-li jsme doma, v práci, nebo na dovolené na druhém konci světa, na základě toho, jak **vnímáme** danou situaci, naše tělo nějakým způsobem reaguje.

Může reagovat buď špatně a nebo dobře. Na základě naší reakce se buď ničíme a nebo uzdravujeme.

Vyprávěli jsme si o nepříznivých hormonech, které zabraňují našim buňkám a našemu tělu, aby byly spuštěny ozdravné a omlazující procesy. Stejně tak to však funguje i obráceně. Cítíme-li se dobře (neříkáme tomu sice stres), naše tělo také v závislosti na tom, jak vnímáme nějakou situaci, uvolňuje jisté hormony, a my zažíváme příjemné pocity tepla nebo euforie.

Pojďte si to nyní vyzkoušet se mnou. Najděte ve svém životě nějakou opravdu příznivou a milou vzpomínku. Nějakou velmi pozitivní. Zhluboka se nadechněte a vydechněte. Vraťte se do té vzpomínky, jakoby se odehrávala právě nyní. Viďte, co jste v tu dobu viděli, ciťte, co jste v té době cítili, slyšte, co jste v té době cítili. Představte si, že jste právě tam v tu dobu. Koukejte

na celý svět svýma očima přesně tak, jak to tenkrát bylo. Všimněte si příjemných pocitů, které zažíváte. Zesilte ty pocity, přidejte víc radosti, štěstí, vzrušení, všeho příjemného.

V okamžiku, když všechny vaše pocity stoupají ke svému vrcholu, udělejte OK, jako na obrázku vedle! Stiskněte své prsty stejným způsobem a zapamatujte si tlak, který jste použili.

Nyní držte tyto prsty u sebe ještě pár vteřin a pusťte je v okamžiku, kdy si všimnete, že pocity začínají ochabovat. Obecně bude stačit 5 - 20 vteřin.

Nyní se vraťte zpět do přítomnosti. Jednoduché cvičení, které jsme právě udělali se nazývá kotvení. Původně jsem vůbec nechtěl zahrnout tento proces do této kapitoly, ale nakonec mi to přišlo jako dobrý nápad, protože si můžeme ihned vyzkoušet, jak to funguje a také si vysvětlit na příkladu, co se vlastně stalo a jaký to dává smysl k našemu životu.

Nyní po vás chci, abyste udělali jednoduchý test. Nemusíte být v žádném speciálním stavu a nebo rozpoložení. Prostě jen

spojte prsty stejným způsobem a počkejte pár chvilek, co se bude dít.

Pokud všechno proběhlo správně, tak trochu jsme nyní předrátovali svůj mozek a vytvořili jsme nové neuronové spojení, které v okamžiku, kdy spojíme prsty stejným způsobem, aktivuje neurony v našem mozku a ty automaticky spustí vzpomínku a zejména pocity v ní obsažené.

I přesto, že si o kotvení povíme ještě později, chtěl bych, abyste nyní zapřemýšleli. Když jednoduché sevření prstů dokáže aktivovat pozitivní pocity, co ještě dokáže aktivovat třeba negativní pocity? Co když je to už jen ten fakt, že v dohledné době musíte navštívit zubaře, nebo že zítra musíte jít do práce, kde potkáte toho nepříjemného šéfa a jen jak jej uvidíte, udělá se vám zle a nejraději byste utekli. Co když nejen dotyk, dokáže navrátit pozitivní, či negativní stavy?

No jen si vzpomeňte, když slyšíte v rádiu nějakou oblíbenou písničku. Najednou se objeví příjemné vzpomínky… není tomu tak? Neděje se tak vlastně stále? Že celý náš život v nás lidé a situace a věci, které vidíme, či slyšíme vyvolávají příjemné pocity a nebo naopak nepříjemný stres?

ŽIVOT BEZ STRESU

Dokázali byste si představit, že žijete váš život úplně bez stresu? Dokážete si představit, že by vás ty běžné věci, které zažíváte každý den, přestaly otravovat?

Většina z nás asi těžko, ale to je věc, kterou všichni můžeme změnit. Vlastně bysme také měli, pokud si hodláme zachovat dobré zdraví, delší mládí a dostatek vitality.

Tedy, abychom si byli úplně přesně vědomi toho, co tím myslím.

Nebudeme si lhát a říkat si, že na světě je všechno úplně skvělé a všude létají okřídlení jednorožci, kteří "prdí" duhu. Tak to bohužel není. Věci se prostě dějí. Někdy se stane, že se objeví i velmi nepříjemné zážitky a důležité je, co my s nimi uděláme.

Pokud přejde doba oné stresovité reakce při negativním zážitku a my dokážeme zastavit její dopad, tělo opět bude při síle vše napravit a uvést do zdravého stavu. Pokud ovšem tato stresovitá reakce zůstává chronickou, již jsem říkal, že naše tělo není schopno se správně uzdravovat a regenerovat.

Na druhou stranu ovšem také platí jedna důležitá věc. Pokud máme pocit, že svět je jedno obrovsky nebezpečné místo, nemáme jinou možnost, než být ve stresu a zaseknutí v negativních pocitech a emocích téměř neustále.

Věřím, že mnoho z vás jsou lidé světaznalí s všeobecným přehledem a také velmi zběhlí v aktuální situaci, ať již politické, či nějaké jiné. Mnoho z nás sleduje televizní zprávy, komentuje šílenou situaci na sociálních sítích (tedy ne, že by situace na sociálních sítích byla šílená, ale je tam dobrý prostor pro diskusi a rozbory toho, co se děje u nás, či ve světě) a velmi často všechno také plni emocí prodiskutováváme se svými přáteli u jinak příjemného setkání.

Je to přece naše občanská povinnost, sledovat zprávy a vědět, co se děje, ne?

Pravda je, že mě asi mnoho přátel považuje za cvoka, který si myslí, že není třeba sledovat televizi ani číst zprávy v novinách. Pravda ovšem je, že se ve většině případů jedná o zkreslený pohled na skutečný svět, ze kterého máme pouze pocit, že vlastně všechno ve světě a nebo i u nás je úplně špatně. Že celý svět musí být zlý, protože jsou problémy tady a také tam a my o tom musíme vědět. Proč? Abychom sami v

sobě museli pěstovat nepříjemné pocity, stres a nenávist k lidem, vládě (tu záměrně neřadím mezi lidi), či přírodě. Všichni si pak myslíme, že tím, že budeme o všem vědět, dokážeme něco změnit. Opak je ovšem pravdou. Naprostá většina z nás v životě nedokáže změnit vůbec nic, protože se pouze užírá skutečností a nemá možnosti cokoli změnit.

Asi všichni moderní guruové vám řeknou, že pokud chcete žít klidnější život, měli byste televizi vypnout a nechat ji tak napořád.

Dobře, vyhodíme tedy naši drahou televizi, ale co stres v práci? Jak se mu můžeme vyhnout? Jak můžeme zajistit to, že se nám nebude dělat špatně při pocitu, že je toho na nás moc a nebo, že náš šéf je sedmihlavná saň, která čeká na sebemenší příležitost, kdy nás bude moci sežřat? Máme vůbec nějakou možnost? Vždyť sehnat jinou práci není jednoduché a možná by to ani nic nevyřešilo.

S tím souhlasím, je pravda, že šéfa v práci si asi nevybíráme a navíc, podle toho, jak to všechno funguje, mnohdy narazíme v jiné práci na podobného kreténa a situace se opakuje. Ve skutečnosti je dle výzkumů v Americe však právě

nespokojenost v práci hlavní příčinou srdečních onemocnění včetně infarktu. Proč právě nespokojenost v práci? Z jednoduchého důvodu. Protože v práci trávíme největší část našeho života. Pokud se tedy v práci necítíme dobře, mnohdy nejdelší část dne trávíme tím, co nemáme rádi a jen z práce odejdeme, už víme, že se nám do ní zítra zase chtít nebude.

Potom se samozřejmě snažíme regenerovat, ale přicházejí domácí povinnosti, kdy nemáme čas si oddechnout a děti, rodina, jiné povinnosti a nakonec jsme ve stresu i když spíme, protože naše podvědomí musí přes noc zpracovávat a třídit všechny informace za celý den a rozstrkat je do těch správných šuplíčků.

A tak stále dokola a dokola a nakonec se těšíme na důchod, o kterém čím dál více lidí tvrdí, že se jej ani nedožije a mnohdy mají také pravdu. Pokud se jej náhodou dožijí, mnohdy namísto pohodového odpočinku začínají pociťovat projevy stresu nahromaděného za celý život a začnou je sužovat nejrůznější zdravotní obtíže a místo lidí, kteří celý život poctivě pracovali z nich jsou protivní důchodci.

Nyní bychom tedy měli přijít na to, jak eliminovat i stres v práci.

Podívejme se na následující případ ze života:

Dva zaměstnanci, kteří pracují na stejném úkolu a šéf si je jednoho dne pozve k sobě na kobereček. Oba dva je sjede na dvě doby, za něco, co se nevydařilo. Ihned po tom, co je propustí, jeden ze zaměstnanců odejde o patro níž, koupí si v automatu plechovku Coca coly a čokoládovou tyčinku. Sní tyčinku a utíká ven vykouřit alespoň tři cigarety. Potom se celý rozklepaný vrátí za druhým zaměstnancem a ten se na něj podívá a zeptá se s klidným hlasem? “O co jde? Proč jsi tak vyřízený?” A tváří se, jakoby se nic nestalo.

Nyní můžeme jasně zcela odlišnou reakci dvou lidí. Jeden musí kvůli úlevě od emocí a stresu podstoupit ozdravnou kůru přeslazeným pitím, čokoládou a zatáhnout to cigaretou a druhý si v klidu dělá svou práci. Možná vypadá nezodpovědně, ale možná se jen může lépe věnovat práci, protože není vystresovaný a rozhodně za tu chvíli neublížil svému tělu, jako ten druhý zaměstnanec.

Jaký z těchto zaměstnanců jste vy?

Nyní je také velmi moderní již při přijímání zaměstnanců požadovat odolnost vůči stresu. Lidé totiž jsou zvyklí na to, že když lidé pracují ve stresu, pracují rychleji a efektivněji. Proto

je běžné, tlačit na termíny, klást na zaměstnance větší nároky a všichni šéfové se musí tvářit důležitě jako bubáci. Zaměstnanci jsou také nuceni podávat různé zlepšovací návrhy a pokud tak neučiní, jsou to špatní zaměstnanci a nedělají pro svého živitele dost. Takže je to další důvod, ze kterého mohou být ve stresu.

Navíc si zkuste, přinutit člověka, který v životě nic nevymyslel, aby najednou něco vymýšlel.

Opravdu jste přesvědčeni, že se stresem nejdál dojdete? Že vaše výkony jsou lepší, rychlejší a pracujete efektivněji? Vzpomeňte si na naši reakci v okamžiku hrozby a uvědomte si, nyní všichni, že tuto reakci řídí nejprimitivnější část mozku, která se stará o naše přežití a čím větší stresovitá reakce, tím větší kontrolu přebírá nad naším tělem a myšlením.

A ano, ve výsledku pracujeme možná zdánlivě rychleji, ale s větším vypětím sil, s více chybami a rozhodně se nedá říci, že bychom si celý proces užívali a že bychom to, co děláme nejčastěji, používali pro to, aby nás to uzdravovalo, ale spíš naopak.

Já se nyní velmi omlouvám za to, že takovou dobu mluvím o stresu a o práci a dávám životní rady. Nedokážu však asi lépe, vytvořit ten správný stres, ve kterém si uvědomíte, že to,

co děláte nejčastěji, vás zabíjí. A chci nyní nalomit veškerá vaše přesvědčení o tom, co je a co není správné, protože i když vám později dám všechny ty nástroje, které to změní (nebo je už možná znáte), pokud nebudete vědět, nejen jak, ale hlavně proč, je použít, nebude to mít žádný velký smysl.

Jak tedy žít život bez stresu?

Nyní vezměte do ruky papír a pište všechny věci, které vás v životě stresují. Pište všechny, ať již věříte, že půjdou, či nepůjdou změnit. **A hlavně napište ty, o kterých víte, že prostě změnit určitě nepůjdou.** Po tom, co s vámi skončím půjdete a zlomíte vaz každému stresu z tohoto seznamu a budete to dělat tak dlouho, dokud bude potřeba!

Protože jen tak se můžete doopravdy uzdravit!

Nyní jste se mohli dozvědět o stresu doopravdy hodně. Zbavit se stresu co nejvíce je určitě ten první správný krok. Bude to obrovská úleva pro naše tělo, ale nemusí to úplně nezbytně znamenat naše uzdravení. Dříve, než se dostaneme k technikám FasterEFT, musíme si ještě vysvětlit pár základních principů, na kterých všichni fungujeme a naučit se změnit také ty.

NAŠE PŘESVĚDČENÍ A PROČ JSME NEMOCNÍ

Úplně nejjednodušší by nyní bylo, vytáhnout všechny informace, které jsem nastrkal do předchozích knížek. V této jsou všechny potřeba, ovšem já se nyní pokusím vše vysvětlit trochu jinak a smíchám nyní pár témat dohromady, abyste namísto pouhých pouček chápali, jak to všechno zapadá do našeho života a proč právě vy možná trpíte tím, čím trpíte.

Pokud nyní trpíte nějakým zdravotním problémem a nebo bolestmi, možná jste se již sami sebe ptali, proč zrovna vy. Proč máte to, či ono a proč se toho nemůžete zbavit.

Na své otázky jste možná někde uvnitř nalezli jakési odpovědi, které ať již správné, či nikoli, více méně nám k ničemu sloužit nebudou.

Ptát se: “Proč?” a také získávat detailní informace patří do oblasti psychologie. Tu necháme úplně stranou. Je zajímavé, že ač se bavíme s kýmkoli, všichni vědí, co je psychologie. Mají minimálně základní informace o tom, co asi dělá. Bohužel jim

však chybí znalosti o tom, že většina psychologie je ve výsledku úplně k ničemu, pokud se chceme zbavit nějakého problému. Ano, jsou různé školy psychologie a různé druhy terapií a postupů, ale pravda je, že všechno trvá moc dlouho a my se potřebujeme uzdravit co nejdříve. Nepotřebujeme nezbytně nutně vědět ani, jaký typ osobnosti jsme, protože to také náš problém nevyřeší. Zaměřme se raději na to, co je důležité: zbavit se rychle našich obtíží.

Pokud si lékař s námi neví rady a nemůže najít příčinu a nebo hmatatelný problém, není vůbec nic neobvyklého, že nás posílá na psychologické vyšetření.

Proč? Protože stejně tak jako stres ovlivňuje naše zdraví, existují také jiné příčiny, které mají za následek, že zažíváme to, co zažíváme.

Jenže právě zde musí nastat změna. Proto je tu tato kniha, abyste věděli, že dokážete změnit cokoli, i když si nyní myslíte, že je to nemožné.

Vaše vlastní mysl má neuvěřitelnou sílu. Sílu se uzdravit a nebo sílu se zabít a to jakýmkoli způsobem.

Vše se však děje pouze v rovnováze s tím, čemu věříte a čemu jste také ochotni uvěřit. Jde pouze o to, o čem jste přesvědčeni, že je možné.

Mnoho z vás, kteří tuto knihu čtete, může nyní oponovat, že víte, že metody jako FasterEFT fungují i na nevěřící Tomáše. To je pravda, ale my jsme ti, kdo sami sobě brání v čemkoli a jsou to naše přesvědčení, která rozhodují o tom, jestli pro naše uzdravení vůbec něco uděláme, či nikoli.

Jak tedy vůbec funguje naše přesvědčení. Co musí být přítomno tomu, abychom něčemu věřili?

Pokud máme něčemu opravdu věřit. Musí být vždy přítomny dvě základní části. Musíme mít nějaký důkaz, kterým jsou nejčastěji vzpomínky a také emoční podpora (emoce a pocity).

Nejjednodušším způsobem, a také tím jediným, který vám v této knize dovolím používat, ke zjištění našeho přesvědčení je otázka: “Jak vím, že…?”

Pokud právě vám lékař sdělil nějakou nepříjemnou diagnózu a oznámil vám, že tento stav je neléčitelný a nebo se bude pouze horšit, jak víte, že to tak opravdu je?

S největší pravděpodobností jste mu uvěřili, že? Pokud jste jako většina populace, vezmete toto oznámení jako fakt, ať už se vám líbí, či nikoli.

Možná věříte, že se opravdu nemůžete uzdravit, protože si vzpomínáte, že vám to řekl a také jste se u toho cítili dost nepříjemně. Nabyli jste přesvědčení, že to tak je.

Nic proti lékařům v tomto případě. Je to jejich povinnost, sdělit nám pravdu takovou, jaká je. Nemohou nám lhát.

Nicméně, existují i jiní lidé, kteří reagují úplně opačně. Jsou to lidé, kterým lékaři dávali pouze týdny, či měsíce života a tito lidé nevzali jejich slova vůbec vážně. Nevěřili lékařům, protože

to jsou také pouze lidé, kteří se mohou mýlit. Pak to dopadá tak, že tito lidé někdy své lékaře nakonec přežijí o desítky let.

Ale mnohdy i tito lidé potřebují získat ono přesvědčení, které jim pomůže, se uzdravit.

V dnešní době je dostupných opravdu mnoho zdrojů informací. Obzvláště internet nám umožňuje nalézt spoustu toho, co hledáme. Problém ovšem je, co vlastně hledáme.

Lidé, kteří trpí nějakou nemocí dost často hledají informace o té nemoci, hledají si postupně způsoby, jak s ní žít. Vytvářejí si spojení mezi lidmi, kteří trpí stejným problémem. Stávají se členy různých sdružení a postupně o své diagnóze nasbírají všechny informace. Možná si nyní říkáte, že to je dobře. Že je dobré o tom vědět všechno.

S tím ovšem lidé, kteří se z nevyléčitelných nemocí uzdravili, zcela jistě nebudou souhlasit.

Pokud si totiž vytvoříte identitu a spojíte se s nemocí, jen těžko ji budete ztrácet. Kdo byste přece najednou byli, kdyby ta nemoc ve vašem životě již nebyla. Možná jste s ní strávili roky a zcela jistě je za ní něco, co vám moc dobře slouží.

Ti lidé, kteří se vyléčili a zažili spontánní uzdravení, jsou lidé, kteří hledali úplně jiné zdroje. Vůbec nedbali na tvrzení lékařů a hledali lidi, kteří s nemocí nežijí, ale kteří se jí dokázali jakýmkoli způsobem zbavit.

Pokud totiž najdete někoho, kdo něco v životě dokázal a budete dělat věci přesně jako on, je pravděpodobné, že dosáhnete stejných nebo podobných výsledků.

Možná to bude kruté, ale pokud jste členy takových skupin, ať už osobních a nebo někde v diskusních fórech, či skupinách na internetu, měli byste vážně zauvažovat nad tím, že s tím seknete.

Je to stejné jako se závislostmi. Pokud se zbavíte závislosti na drogách a budete se i nadále scházet s těmi samými lidmi, kteří touto závislostí trpí, velmi často se stane, že se vrátíte do závislosti.

I kdybyste se té skupiny nemocných stále drželi, a podařilo se vám uzdravit, připravte se na ztrátu. Protože se může stát následující. Lidé ze skupiny vás po vašem uzdravení začnou odmítat. Nebudou s vámi chtít komunikovat a jen velmi málo z nich bude skutečně zajímat, jak jste se uzdravili. Možná nyní máte pocit, že byste mohli jít příkladem, to ano, ale vašeho

příkladu se bude držet pouze pár lidí a možná budete rádi, když to bude alespoň jeden jediný. Spíš to ale dopadne tak, že vás odsoudí za to, že jste měli štěstí, že vaše nemoc nebyla tak závažná (nebyli jste v tak těžkém stádiu) a lékaři, kteří si to nebudou moci vysvětlit vám buď sdělí, že museli udělat chybu v diagnóze a vy jste touto nemocí netrpěli (protože není možné, se z ní vyléčit) a nebo vás označí za náhodu a řeknou, že jste se spontánně uzdravili. A i když jim budete vykládat, co jste pro to udělali, buď tomu neuvěří a nebo vás pochválí, ale v naprosté většině případů se o to víc nebudou zajímat.

Sice trochu v jiném kontextu, ale úplně skvěle to vysvětluje Neal Donald Walsch v jedné ze svých knih Hovory s Bohem.

Nepamatuji si tu pasáž naprosto přesně, ale hovoří se v ní o lidech a o tom, proč se Bůh nezjeví všem lidem. Bůh odpovídá, že někteří lidé jsou prostě tak zarytí ve svých přesvědčeních, že i kdyby se všem naráz zjevil, někteří by to označili za dílo ďáblovo.

Proto, prosím, nelamte si s tím vůbec hlavu. Vy čtete tuto knihu, vy možná hledáte způsob, jak se uzdravit. Nemusíte o tom ani nikomu říkat. Nemusíte všem tvrdit, jak se uzravíte. Zbytečně budete poslouchat řeči ostatních, které pro vás budou

mít na nějaké úrovni váhu a možná se díky tomu nedostanete až tam, kam chcete.

Přiznám se, že se roky snažím přesvědčit mnoho lidí, že existují věci, které jim mohou pomoci, ale úplně bez úspěchu.

Lidé budou spíš věřit na výklady karet, na anděly, kteří je zachrání, namísto toho, aby udělali něco, co opravdu funguje.

Zrovna včera jsem přišel o jednu kamarádku na Facebooku, protože jsem reagoval na příspěvek o tom, jak je dobré mít skvělého psychiatra. Promiňte, ale připadám si tak trochu jako v Americe, kde téměř každý má svého psychologa, či psychiatra. Nebudu raději sdělovat žádné detaily, ale celkově šlo o to, že jsem řekl, že není správné, jíst prášky a chodit k psychiatrovi po celý život a že její diagnóza má řešení, protože osobně znám člověka, který se z ní vyléčil právě pomocí FasterEFT a nějakých dýchacích technik. A potom mnozí z nás píší takovým lidem o radu a potřebují vyřešit životní lekce a zdraví, volají jim do televize, kde si za drahé peníze nechají vyložit karty. No jo, jedná se o poměrně známou osobnost, tak proč ne?!

Nyní jste tedy dostali pár rad do života, které se vám líbit mohou a také nemusí. Já se přiznám, že čím víc budete naštvaní a budete mít chuť tuto knihu vytisknout a omlátit mi ji o hlavu, budu spokojenější. Protože to znamená jen a pouze to, že jsem narazil na vaše přesvědčení a snažím se do něj vjet jako ledoborec. Jen tedy doufám, že to nakonec nedopadne jako s Titanikem.

Pamatujte si, že čím víc vás něco naštve, tím víc někde uvnitř něco věří, že by to tak mohlo být. Pouze se mnohým nechce, přijímat nové pravdy, obzvláště, když si na tom již postavili celý svůj život.

Nyní pro vás mám další úkoly:

Zakažte si jednou pro vždy ptát se na své problémy slovem PROČ?

Vždy se již ptejte: “Jak vím, že… mám tento problém?”

A vaše mysl vám vrátí důkazy toho, jak víte že to tak je a toto jsou věci, se kterými musíte pracovat. Pokud změníte vaše zarytá přesvědčení, otevřou se dveře pro nové možnosti, o kterých jste možná ani neuvažovali.

Další část úkolu je:

Vezměte si znovu papír a tužku a poctivě si zapište to, **jak víte, že se nemůžete uzdravit**.

Nezapomeňte na chvíle, kdy vám lékař sděloval vaši diagnózu a nebo i to, že jste pro to udělali úplně všechno a vyzkoušeli už úplně všechno.

> Ať už si myslíte, že něco dokážete, nebo si myslíte, že to nedokážete, v obou případech máte pravdu.
> - Henry Ford

SÍLA NAŠÍ MYSLI

ANEB, JAK MÁLO STAČÍ K TOMU, ABYCHOM SE MOHLI UZDRAVIT

Určitě je většině z vás znám koncept tzv. placeba a noceba. Pro ty, kterým to není jasné a nebo považují placebo za něco bezvýznamného a podfukářského, bych rád uvedl vše na pravou míru.

Placebo je obyčejná cukrová pilulka, nebo falešná injekce, která je podávána jako skutečný lék. Pokud člověk opravdu uvěří tomu, že je mu podáván skutečný lék, je možné, že se jeho stav zlepší a nebo se dokáže uzdravit.

Jsou známy případy, kdy na neléčitelnou formu rakoviny byl pacientovi chytrým lékařem podán nový lék a pacient se během pár dní uzdravil a přitom jeho nádory velikosti pomeranče se začaly zmenšovat před očima.

Později se však tento pacient dozvěděl, že lék, který mu byl podán, vůbec nezabírá a nemohl mu pomoci. Proto se opět u tohoto pacienta vytvořily nové nádory.

Při návštěvě lékaře, mu byl znovu podán ten samý lék, s tím, že lékař mu oznámil, že to, co říkali v televizi je prava, ale že se jednalo pouze o nějakou špatnou šarži léku a tento bude zaručeně fungovat. Na místo léku mu však nyní pouze vstříknul injekci s glukózou.

Situace se opakovala úplně stejně. Pacient se znovu uzdravil a jeho nádory se ztratily a po rakovině nebyly ani stopy.

Za čas však znovu viděl v televizi informace o tomto zázračném léku, který byl úplně stažen z oběhu, protože podle studií opravdu neměl na rakovinu žádný vliv.

Načež pacient za krátkou dobu zemřel na úplně stejný typ rakoviny.

Představte si, že by tento pacient doteď nevěděl o tom, že lék nezabírá a nebo, že ta druhá dávka, která mu byla podána a přitom se nejednalo žádný lék, také nemohla fungovat. Možná by byl zdravý až do konce svého života a nakonec by zemřel třeba na sešlost věkem.

Musíme si uvědomit, že mnoho toho, co si myslíme, že léky léčí tak ve skutečnosti není. Sami přeběhlíci z farmaceutických společností šíří informace o tom, že se jedná o obrovské podvody. Někteří z nich dokonce tvrdí, narozdíl od bohatých

farmaceutických firem, že chemické přípravky neléčí vůbec nic, že jediné, co skutečně léčí jsou léky přírodní.

Nyní se ale také dozvídáme to, že v mnohých případech to vůbec nejsou léky, které uzravují, ale je to naše vlastní podvědomá mysl, která čerpá z našich přesvědčení.

To je ten hlavní důvod, proč jsem v minulé kapitole chtěl, abyste se zaměřili na to, jak víte, že se nemůžete uzdravit.

Naproti tomu tu máme ještě pojem Nocebo. Co je to nocebo? Jedná se o lék (skutečný lék), který je pacientům podáván s tím, že se jedná o placebo. Že se jedná o obyčejnou cukrovou pilulku, která jim nemůže pomoci. I přesto, že je tento lék skutečný a měl by zabrat na jejich obtíže, mysl lidí, přesvědčených o tom, že jim to nepomůže, dokáže úplně zablokovat účinky tohoto léku.

Nezřídka se setkávám s lidmi, kteří nadávají na doktory, nemají pro ně hezké slovo a nejradši by je poslali na Měsíc na dovolenou s jednocestnou jízdenkou, ale přesto jim věří. Věří jim tak dokonale, že i přes zjevné změny, které zažívají při

terapii, dokážou stále věřit tomu, že jejich problém nemá řešení a ve výsledku všechno negují. Vytváří si přesvědčení, že jim nějaké ťukání nemůže pomoci a potom to nakonec stejně vzdají.

Již dříve v této knize jsem zmiňoval ten fakt, že sice můžeme zažívat minutové zázraky, že vaše bolesti a problémy se někdy během pár minut ztratí a nikdy se znovu neobjeví, ale nemusí to být vždycky tak. Někdy té práce budete mít mnohem více a vždy je třeba udělat jen jedno. Nevzdat to. Protože dokud to nevzdáte a dokud žijete, máte vždy šanci vyhrát!

Techniky, které používáme ve FasterEFT jsou dovednostmi a my, pokud je budeme používat často a hodně, získáme k nim větší důvěru a budeme mít lepší a lepší výsledky. Proto je vždy také dobré, začínat od menších problémů (pokud začínáme sami).

GENETIKA A OSTATNÍ

Nyní se musím opět věnovat dalšímu kontroverznějšímu tématu. Staletí věříme tomu, že celý náš život ovládají geny. To znamená, že máme určeno jaké nemoci nás potkají, protože prostě je to geneticky dáno. Naši rodiče měli nějaký problém a nebo se tento traduje už po celé generace a my toto nebudeme mít jinak.

Věřím tomu, že genetika je krásná věda a že se z ní dozvíme lecos zajímavého, ale bohužel lidé jí věří až tak moc, že to pro ně není úplně zdravé. Geny jsou totiž pouze jakýsi nástřel. Jakýsi plán něčeho. Pokud jste stavěli rodinný dům, možná víte, že když je něco na papíře, je to skvělé, ale v průběhu stavby možná musí dojít k nějakým menším, či větším úpravám, protože v plánu to prostě vypadalo jinak.

Úplně stejně je to tak s dědičností vážných nemocí. Predispozice, možná, ale nové výzkumy ukazují na to, že pouze několik málo procent z toho, co se považovalo za geneticky

určené, je skutečně dědičné. Protože na náš vývoj ve skutečnosti mají vliv nějaké různé faktory.

Jakási nadstavba a v porovnání s genetikou modernější věda je Epigenetika. Tato totiž bere v úvahu vliv prostředí (vnějšího a vnitřního) na celkový vývoj.

Velmi dobře toto popisuje Bruce H. Lipton, americký spisovatel ve své knize Biologie víry. Ovšem, přiznám se, že se mi tato kniha nečetla až tak dobře, protože je až příliš vědecky složitá. Jeho teorie a život však skutečně dokazuje to, že ne geny jako takové, ale právě obě prostředí mají ten největší vliv na náš život.

Co je vnější a vnitřní prostředí?

Ukažme si to na jednoduchém případu. V jedné zkoumané rodině se vyskytovala určitá forma rakoviny. V této rodině nebyly vlastní děti, ale rodina si nějaké adoptovala. Tyto neměly vůbec žádné předispozice k nějaké rakovině, protože v jejich rodinách nic takového neexistovalo a přece nakonec tyto děti v pozdějším věku skončily se stejným typem rakoviny.

Co je tedy tím, co způsobilo, že to dopadlo tímto způsobem?

Podívejme se tedy, jak to běžně funguje v našich životech.

Předtím, než se narodíme již existuje naše rodina. Žije v nějakých podmínkách, nějakým způsobem.

Potom se narodíme my a postupně se začneme učit. Začneme se učit fungovat v tomto světě. Naši nejbližší jsou naši první a největší učitelé. Výzkumy navíc tvrdí, že právě v době od nuly do sedmi let věku posbíráme nejvíce informací, ze kterých žijeme téměř celý život. Jsou to ty prvotní otisky toho, jak věci fungují, co je správné a co není. Neučíme se však pouze tím, co nám ostatní říkají. Napodobujeme je a učíme se podvědomě. Jelikož jsme knihy nepopsané, nemusíme v tu dobu nic gumovat. Pouze se učíme a učíme to dobré, ale bohužel i to špatné. Navíc si vytváříme vazby. Učíme se, co je to láska a snažíme se přežít v tomto světě. V té době se také dozvídáme, že někteří členové naší rodiny jsou nějakým způsobem nemocní. Dozvídáme se, že je to dědičná záležitost, že to měli i ostatní předchůdci z předešlých generací a je možné, že to přijmeme za fakt, protože tak je to správné. Patříme do rodiny a máme je rádi. V té době pořádně nevíme ani nic o nějaké vědě a výzkumech. Prostě tak to je a nedá se s tím nic dělat. Naše mysl tomu uvěří a jednoho dne se nastartuje tento program a už to jede.

Pokud právě vy trpíte nějakou takovou dědičnou nemocí, možná právě přemýšlíte nad tím, že vědět toto dřív, mohlo všechno být úplně jinak a nic takového jste zažívat nemuseli.

Pokud byste nevyrůstali ve své rodině, mohlo by se taky velmi dobře stát, že byste o ničem takovém vůbec nevěděli a nic takového by vás ani nepotkalo, pokud byste si nevytvořili podobné návyky, jako členové vaší rodiny.

Nyní tedy již víte, co je to vnější prostředí. Je to okolní svět, ve kterém vyrůstáte a žijete. Vnitřní prostředí je to, co si ve skutečnosti přebíráte dovnitř a co se ukládá do vašeho podvědomí a do buněk vašeho těla a také jakou výživu jim dopřáváte, protože ony si to velmi dobře pamatují.

Vědci totiž tak nějak nedokázali určit, kde se ve skutečnosti nachází veškerá naše paměť. Samozřejme, že to nejdůležitější asi bude uloženo v našem mozku, ale naše buňky také mají tu svou a předávají si jí z generace na generaci. Určitě jste si vědomi, že za každých několik let dostáváme úplně nové tělo. Všechny buňky našeho těla se vymění a my máme úplně nové.

To by mohlo znamenat, že by stačilo, počkat si pár let a všechno by bylo OK. Bohužel to tak nefunguje, protože ty malé potvůrky si předávají informace mezi sebou a budou si pamatovat to dobré i to špatné po celý náš život.

Možná jste slyšeli o podivných případech, kdy paní po transplantaci srdce najednou měla velmi ráda hranolky a pivo, přičemž nikdy předtím to ráda neměla. Ve výsledku se zjistilo, že srdce, které dostala, patřilo motorkáři, který právě tyto věci měl rád ze všeho nejvíce.

Všechny tyto předešlé kapitoly plné povídání měly mít zejména jeden jediný účel. Nahlodat a otevřít vaši mysl tomu, co musí nevyhnutelně přijít, pokud se rozhodnete pokračovat na cestě za vaším uzdravením a nebo za uzdravením vašich blízkých. Chtěl bych, abyste získali naději a sílu, jít až dokonce tam, kde zjistíte, že všechny problémy mizí. Že začínají mizet i ty, o kterých ani nevíte a že kvalita života se celkově zlepší. Pro někoho bude tato kniha cesta k úplnému uzdravení a pro někoho to bude další nezbytný krok na cestě. V každém případě, kvalita našeho života je to nejdůležitější a s každým

krokem, který zvládnete by vám mělo být lépe a lépe. Získáte osobní sílu a víru v sebe samotné a v to, že dokážete to, co mnozí před vámi nedokázali (včetně odborníků).

Než se tedy pustíme do technik FasterEFT a upřesnění způsobu práce s bolestmi a nemocemi, bude tu pár věcí, které budeme potřebovat.

Doposud jsem vás nutil psát na papíry, ale možná by bylo dobré, pořídít si nějaký sešit. Budeme mu říkat Mírový program a jedná se o sešit, do kterého si zapíšete každý ošklivý zážitek, který se vám stal. Slibte mi hned teď, že žádný nevynecháte a napíšete tam i ten, který si myslíte, že nemá vůbec smysl řešit.

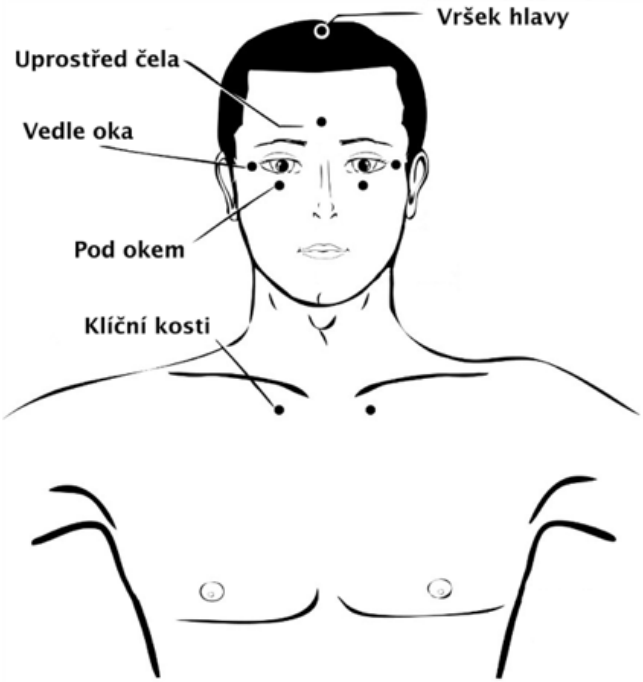
Začněte si psát všechny mizerné zážitky od dětství až doteď. Ano, budeme sice řešit konkrétní problémy a nemoci, ale já slíbil, že se zbavíte i věcí, o kterých ani nevíte, že je máte a nebo jste se s nimi už tak sžili, že je ignorujete a jste na ně zvyklí. Jde tu o to, abyste také mohli žít pohodovější a lepší život v budoucnu a co nejvíce zdravotních problémů se vám vyhnulo. Takže do toho!

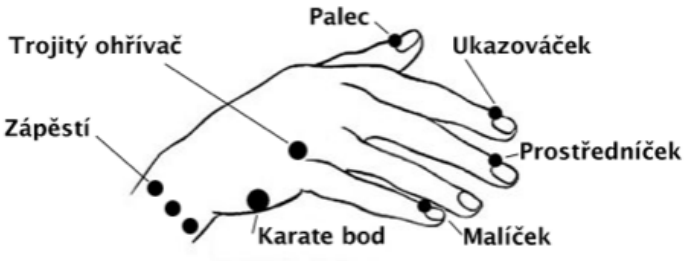
Nyní se obecně naučíme první techniku FasterEFT.

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 zjednoduššíme.


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 mně 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. 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.

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 třeba panická ataka, či deprese, i ťukání 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.

PŘESNÉ CÍLENÍ A VNITŘNÍ REPREZENTACE

Nyní jste se naučili základní techniku. Někdy to bude fungovat úplně skvěle a někdy budete také potřebovat jít trochu více do hloubky. Konkrétně u bolestí a zdravotních problémů budeme muset někdy opravdu rozsekat všechno na malinké kousky.

Určitě již víte, že svět kolem nás vnímáme přes našich pět základních smyslů. Zrak, sluch, hmat, čich a chuť. Toto jsou jakési bloky, ze kterých se skládají naše zážitky.

Pokud si nyní vzpomenete na nějaký příjemný zážitek, s největší pravděpodobností uvidíte nějaké obrazy nebo filmy, uslyšíte zvuky, ucítíte příjemné pocity, či emoce a možná zakusíte nějaké chuťě, či vůně.

Bez těchto jednotlivých prvků by naše zážitky nemohly existovat. Obzvláště, pokud nejsou přítomny nějaké pocity, nemají pro nás tyto zážitky žádný význam. Proto si možná nepamatujete, co jste měli před týdnem k obědu, ale možná si

pamatujete si co jste měli na první večeři se svým parnerem (partnerkou).

Důležité je, že tyto jednotlivé vnitřní reprezentace se skládají z ještě menších částí, kterým říkáme submodality. Jsou to úplně základní stavební prvky našich zážitků.

Submodality

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

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

Tyto obrazy v jeho hlavě mají jisté kvality.

Pokud přemýšlíme nad něčím a váže se k tomu nějaký obraz, můžeme si všimnout, že tento obraz je umístěn někde v prostoru. Tento obraz může být také od nás v určité

vzdálenosti. Někdy má takový obraz kolem sebe rámeček a někdy je panoramatický. Někdy hýří barvami a někdy je naopak černobílý.

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

U pocitů je to úplně stejné. Pokud cítíme nějaký pocit, můžeme si všimnout jeho umístění v našem těle, jeho rozlohy, struktury a dokonce také směru točení. Naše pocity totiž nejsou statické, ale točí se v jistém směru. Někde musí začínat a potom pokračují někam jinam. Když lidé například mluví o strachu, řeknou že cítí motýly v břiše, potom jim vyschnou ústa a nakonec se jim začne motat hlava.

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

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

Podívejte se na následující jednoduché rozdělení submodalit ve vztahu k jednotlivým reprezentacím.

Vizuální submodality

Počet obrazů

Pohyblivé / Nehybné

Velikost

Tvar

Barevné / Černobílé

Ostré / Rozostřené

Jasné / Tmavé

Umístění v prostoru

S rámem / Bez rámu

Ploché / 3D

Blízké / Vzdálené

Zvukové submodality

Hlasitost

Výška

Zabarvení hlasu

Tempo

Tón

Trvání

Rytmus

Směr zvuku

Harmonie

Chuťové a čichové submodality

Sladké

Kyselé

Hořké

Aroma (výrazná vůně)

Vůně

Síla vůně

Kinestetické - pocitové submodality

Umístění v těle

Pocit na dotek

Teplota

Rychlost tepu (pulzování)

Rychlost dýchání

Tlak

Tíha (váha)

Intenzita

Pohyb / Směr

Protože se v této knize chceme naučit pracovat s bolestí, musíme ještě malinko rozšířit tyto kinestetické submodality.

Bolí vás hlava?

Představíme-li si, že budeme pracovat s nějakou bolestí hlavy pomocí základní techniky, uděláme to následovně:

Všimneme si naší bolesti a určíme její submodality.

Kde je tato bolest umístěna v naší hlavě? Celá hlava a nebo nějaká její část?

O jakou bolest se jedná? Je to tupá bolest, ostrá, nebo tlak?

Je bolest stálá a nebo tepající, stejně intenzivní a nebo přichází a odchází ve vlnách?

Jakou má přesně rozlohu?

A můžeme do toho nyní přimíchat i jiné druhy reprezentací.

Zkusíme-li si představit to místo, vidíme tam něco? Je tam nějaká barva, nějaký tvar (předmět).

Někdy totiž skutečně budeme mít dojem, že nám daný pocit něco připomíná. Například, že tam někde vězí nějaký kámen. Jedná se o metaforu, tak se můžeme podívat, jak velký ten kámen asi je a jak je také těžký. Má 1, 5 nebo 100 kilo?

Vrátím-li se tedy k naší bolesti, kterou bych nyní potřeboval vyřešit.

Jaká je bolest v mé hlavě? Nachvíli se zamyslím a soustředím svou pozornost do oné bolesti.

Bolest je: Ostrá, pulzující, za očima. A ohodnotím také její intenzitu, kdyby 10 bylo nejhorší, je velikost této bolesti tak na 5-ce. Nyní ji můžete klidně zkusit zvětšit. Podaří se vám to? V takovém případě máte zcela jasnou odpověď, že se jedná o nějakou emocionální bolest.

Nyní jsem si bolesti všiml a mohu použít základní techniku

Buď nyní budu říkat u každého bodu, na který budu ťukat, pouze: "Nechávám to jít." a nebo mohu uvést všechny jednotlivé aspekty té bolesti, které jsem našel.

Ťukám tedy doprostřed čela a říkám: Nechávám odejít tuto ostrou, pulzující bolest za očima. Stačí pouze jednou a pak

říkám už jen: “Nechávám to jít!” A nebo klidně to samé mohu opakovat na každém dalším bodě, na který ťukám.

Sám ve většině případů vždy říkám pouze jednoduché: “Nechávám to jít.” Pracuji-li ale s někým druhým, pomáhám mu cítít právě podle těchto určení bolesti, které jse od něj získal.

Věřte tomu, že ve většině případů však bude stačit pouze, všimnout si toho, kde ta bolest je, cítit ji a pak jen ťukat a říkat: “Nechávám to jít.”

Odťukám nyní celé kolo na všechny body a zkontroluji znovu tuto bolest. Jaká je nyní? Vůbec se nedivte tomu, že za bolestí se budete muset různě honit, je to naprosto běžný jev. Někdy třeba ani nezeslabí, ale trochu se přesune a nebo se změní a vy budete postupně vyhánět bolest z jednotlivých částí svého těla.

Pokud se bolest již začala zmenšovat, mohu dát své podvědomé mysli jasný signál, že jsem si toho všiml a řeknu třeba: Nechávám odejít tuto zbývající bolest.

Někdy se také může stát, že si začnete vzpomínat na nějakou událost. Z ničeho nic vám do mysli naskočí nějaká vzpomínka. Toto také není nic neobvyklého. Naše podvědomí nám někdy samo vydá samotnou příčinu oné bolesti a nebo nemoci a

někdy bude stačit změnit jednu jedinou vzpomínku a všechno se může začít zlepšovat. Někdy těchto vzpomínek bude také více.

Pokud vás však žádné vzpomínky nenapadají a bolest se postupně stěhuje a nebo prostě ustupuje, pokračujte stejným způsobem, dokud nezmizí úplně.

I po tomto jednoduchém ťukání se může stát, že vás tato bolest třeba již nikdy nepotká. Je to také proto, že ona bolest je hypnotický tranz a i přesto, že my vlastně nevíme, co řešíme v naší podvědomé mysli se odehrává příběh nějaké vzpomínky za bolestí schované.

ZMRZLÉ UŠI A PŘESTO ŽE…

Nyní vás naučím ještě jeden způsob cílení na bolesti. Tento jsem si osvědčil, když jsem nějak neměl s obyčejným ťukáním mnoho úspěchu.

Váže se k tomu čistě prozaický příběh, kdy jsem musel z místa, kde jsem bydlel, přejít pěšky do centra. Byla zima a samozřejmě, jsem mohl jet autem. Já však se snažím, alespoň pokud to jde, autem nikam nejezdit. Raději se vždy projdu a vydal jsem se pěšky i toho dne.

Lidé, kteří mě znají osobně vědí, že téměř z hlavy nesundávám čepici, pokud jsem venku, ale kulicha moc v oblibě nemám. Proto jsem šel sice v čepici, ale moje uši nebyly zakryté. Jenže toho dne byla velmi velká zima. Určitě mnozí lajdáci, kteří také nenosí tu správnou zimní přikrývku hlavy vědí, že zmrzlé uši dokážou pořádně bolet a za dvacetiminutovou chůzi do centra v silných mrazech jsem měl pocit, že mi obě uši upadnou.

Říkal jsem si, že to ťukání by třeba mohlo pomoci i na tohle, alespoň aby mě ty uši tak nebolely. Nechtěl jsem ťukat veřejně na ulici a tak jsem si ťukání pouze představoval.

Říkáme tomu Mentální ťukání a můžete se jej naučit také. Nikdo nemusí vědět, že právě řešíte nějaký problém. Pouze si představujete, jak vaše prsty ťukají na jednotlivé body na těle.

Ve skutečnosti to někdy může fungovat i velmi dobře a úplně skvělé je to například v posteli, kdy se můžete mentálně "uťukat" až ke spánku.

Přestavoval jsem si tedy, že ťukám a říkal si, nechávám to jít. Po pár kolech mne to však přestalo bavit, protože jsem neměl žádných výsledků.

Vzpomněl jsem si však, že R. Smith na některých starších videích používal ještě jednu techniku cílení. Vychází z klasického EFT. Vrátíte-li se na stranu s obrázkem jednotlivých bodů, na hřbetu ruky máme tzv. Karate bod.

V klasickém EFT jsem právě na tomto bodu odříkávala tzv. Ladící fráze, která zněla asi takto: "I přesto že … (doplňte váš problém), přijímám se a hluboce se oceňuji" - toto se opakovalo 3 krát za sebou při neustálém ťukání na karate bod. Díky tomu byl náš systém naladěn na to, co chceme vyřešit.

Potom jsme již na každém bodu používali pojmenování našeho problému a ťukali jsme celý postup.

Robert Smith však tento ladící postup trochu poupravil a pro moje zmrzlé uši to vypadalo asi takto:

“I přesto že mám zmrzlé uši, přijímám se a hluboce se oceňuji”

“I přesto že mám zmrzlé uši, přijímám se a hluboce se oceňuji”

“I přesto že mám zmrzlé uši, přijímám se a hluboce se oceňuji a nechávám to jít!”

A potom už jsem jenom na každém z těchto bodů ťukal slovy: “Nechávám to jít”

Co se však stalo, to jsem nečekal. Namísto nezdaru, se okamžitě po doťukání jednoho kola do mých uší začal vlévat teplý a příjemný pocit. A toho dne jsem již opravdu nepotřeboval litovat toho, že na hlavně nemám kulicha.

Nicméně, tento postup již opravdu není oficiální částí FasterEFT. Před pár lety o něm R. Smith prohlásil, že jej používal pouze v případě, že už vůbec nevěděl, co má dělat. Nyní se ťukání na hranu ruky používá pouze v jednom postupu pro odpuštění a při afirmacích. Mně však přišlo záhodno vás na něj alespoň upozornit, i když už neděláme FasterEFT…

ASOCIOVANÝ NEBO DISASOCIOVANÝ

Prosím, zhluboka se nadechněte a vydechněte. Vzpomeňte si na nějaký příjemný zážitek. Všimněte si nyní toho, co vidíte?

Vidíte ve vzpomínce sami sebe a nebo vidíte situaci vlastníma očima?

Mnoho z nás zažívá tzv. disasociaci. Jedná se o stav, kdy se oprostíme a nebo chráníme před emocemi a pocity.

Toto je běžný jev v extrémních případech, kdy člověk vidí svůj velmi nepříjemný zážitek z pozice pozorovatele a díky tomu necítí všechny nepříjemné pocity v plné síle.

Bohužel toto však nefunguje vždy úplně správně. Možná je to už i výchovou, kdy nás učí, abychom se neradovali a netěšili příliš, že bychom pak mohli být třeba zklamaní.

Mnohdy to vypadá (obzvláště u lidí s depresemi), že všechny negativní zážitky, ve kterých se tak často babrají, vidí vlastníma očima a od těch pozitivních jsou disasociováni.

Také je to moc dobrý způsob, jak se odmilovat. Asociovat se do těch negativních zážitků z partnerem a od těch pozitivních se disasociovat.

Jak jsem již říkal, toto je vcelku běžný proces, ale bohužel jej jen málo kdo z nás dokáže řídit a nebo si jej alespoň všimnout. Vy jej nyní můžete umět ovládat, protože o tomto nyní víte a také víte, že do pozitivních zážitků se musíte opravdu vcítit a od těch negativních se prostě držet dál (pokud je nechcete ihned vyřešit).

Pokud ale budete chtít řešit vzpomínky a negativní události ve vašem životě, určitě bude třeba, abyste se nebáli a do jednotlivých negativních zážitků se ponořili co nejvíce, protože jen tak je dokážete opravdu vyčistit.

Nyní přejděme k další technice, která je pokročilejší a umožní vám vyřešit více emocí a pocitů najednou a hned potom se naučíte, jak řešit velmi vážná traumata, protože i právě ty mohou za následek některých nemocí a obtíží.

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 (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?

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 (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.

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 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 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.

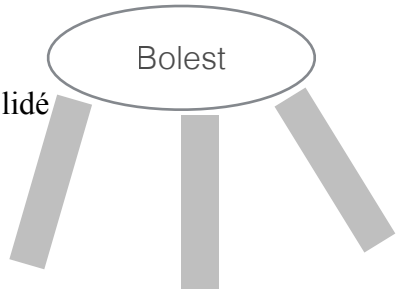
HISTORIE BOLESTI

Je super, že pomocí jednoduchých technik, které jste se dříve naučili nyní máte možnost zvládat jednoduché i složité bolesti někdy během pár minut.

Někdy se však stane, že náš problém, potažmo bolest má za sebou nějakou historii a obyčejné ťukání právě teď jej úplně nevyřeší. Někdy si musíme trochu zahrát na detektivy a zjistit, co se vlastně stalo, že to vyústilo až v nepříjemnou dlouhotvající bolest.

Bolest si můžeme představit jako kerýkoli jiný problém. Na otázku: Jak vím, že trpím bolestmi hlavy se vám objeví jednotlivé případy, kdy jste něco takového zažívali.

Můžete tak najít jednotlivé vzpomínky, které je potřeba vyřešit, abychom se tuto nepotřebnou bolest jednoduše odnaučili vytvářet.



Jsou to základní otázky a přesto jsou lidé někdy překvapeni tím, že se sami sebe na ně nikdy nezeptali.

Vraťte se tedy nyní před první vzpomínku, na kterou si dokážete s touto bolestí vzpomenout. Co se dělo v té době? Nezažívali jste něco nepříjemného?

Pokud ano, zcela jistě víte, že když odstraníte dopad vzpomínek a toho, co se odehrálo a změníte to na něco pozitivního, vaše bolest vlastně již nebude třeba.

Někdy se tak stane, že tímto jednoduchým způsobem bolest zmizí, aniž byste ťukali přímo na ni. To ale většinou v případě, že tam neexistují žádné další zdroje, které by tuto bolest mohly vyvolávat.

Váš postup nyní bude jednoduchý. Pokud naleznete vzpomínku, která měla za následek bolest (nějaká událost, trauma, nehoda, zranění), zbavte se nejprve té. Použijte techniky, které jste se naučili a všechny emoce a pocity odstraňte, změňte obrazy, zvuky a vše, co se dalo ve vzpomínce najít tak, aby pro vás již nebyla nijak strašná a spíš naopak. Je to minulost, neexistuje to a je to prostě pryč. Je úplně jedno, co s tím uděláte, pokud to pro vás bude dobré.

Posléze se zaměřte od první vzpomínky na každou, kterou jste nalezli. Vzpomeňte si na to, jaká ta bolest v té době byla.

Zkuste si až tolik nevšímat té současné. Jsem si samozřejmě, že to úplně jenoduché nebude, ale udělejte to i tak.

Odťukávejte všechny ty minulé bolesti a všechno, co si v souvislosti s nimi dokážete vzpomenout.

Možná už po první vzpomínce přijdete na to, že i vaše současná bolest se začíná měnit.

Pozor. Nesnažte se však po každém kole kontrolovat současnou bolest tak, že ji budete zkoušet.

Vezměme si třeba, že člověk má bolest v rameni při pohybu rukou. Dokud řešíte minulé vzpomínky a cítíte bolest v klidu, o pohyby rukou se nepokoušejte. Nejdříve všechno vyřešte, až dokud současná bolest nepoleví, protože byste ji zbytečně míchali se vzpomínkami a celé vaše snažení by se protáhlo.

Pokud chcete skutečnou a trvalou úlevu od bolesti, odťukejte všechnu bolest, na kterou si dokážete vzpomenout a teprve potom můžete doťukat ty zbytky současné bolesti.

TO CO NECHCETE

“Chci se udzravit, chci se uzdravit!” Toto prohlašuje mnoho lidí. Problém ovšem je, že za tím většinou ještě bývá takový malý dodatek: “Ale jsem nemocný!”.

Zopakujme si pár vět o zákonu přitažlivosti. Říká se, že to, co si přejeme, se nám splní a že přitahujeme to, co chceme.

Problém ovšem je, že ne úplně je toto pravdivé. Ve skutečnosti přitahujeme pouze více toho, co máme uvnitř. To znamená, že máme-li nemoc, přitahujeme víc a víc nemoci a to se posléze projevuje v jejím postupném rozpínání a přebírání kontroly nad naším tělem.

Ve skutečnosti je velmi dobře možné, že když si budete přát, se uzdravit, můžete se skutečně uzdravit z jakékoli nemoci. V první řadě tomu však: a) musíte věřit b) nesmíte to kazit negativními vlivy, které běžně vnímáte

Můžeme si každý den několik hodin afirmovat plné zdraví, ale co ty zbývající hodiny, které zbývají v každém dnu? Naše nemoci nás sužují, vadí nám, otravují a ztěžují život. Jsme

naštvaní, smutní v depresích a kdo ví, co ještě? Navíc právě to, co nechceme má mnohem větší sílu než to, co chceme.

Jak se tedy zbavíme toho, co nechceme, abychom získali tu správnou sílu pro to, přitáhnout si plné zdraví? Teď je úplně jedno, jestli jej přitahujeme odněkud z vesmíru a nebo zda-li jen dáváme prostor našemu vnitřnímu imunitnímu systému, aby se o to postaral.

V první řadě si musíme být vědomi všeho, co negativního nám naše nemoc přináší.

Všimněte si všeho, čím vám vaše nemoc, či obtíže vadí. Opět vytáhněte papír a nebo sešit a pište. Je jedno, zda-li to bude pět věcí a nebo sto. Naleznete nepříjemné pocity, emoce a vzpomínky, které je třeba vyřešit.

Potom můžete být se svou nemocí v míru.

Co to znamená? Chci tím snad říci, že nám bude stačit, když se s nemocí smíříme a všechno bude v pořádku a o víc se nemusíme starat?

V první řadě, už tím, že se s nemocí smíříte, zlepšíte kvalitu svého života, protože vás nemoc nebude otravovat tak, jako dřív. Toto je velmi důležitý krok, kterému se nevyhnete. Také

do vašeho seznamu nezapomeňte zahrnout fakta. Jedná se třeba o “dědičnou” chorobu a měla ji i vaše maminka. Maminku máte rádi, musíte s ní přece soucítit…?

Také zahrňte to, co byste byli, kdybyste o tu nemoc přišli. Věnujte pozornost tomu, čemu tato nemoc slouží. Čemu se kvůli ní můžete vyhnout a nebo jaké výhody díky ní získáváte.

Toto jsou všechny věci, které vás drží tam, kde nyní jste.

Možná to skutečně vypadá, že si z vás nyní střílím. Že přece si nemoc sami nevydržujete. Opak je však bohužel pravdou.

Uvědomte si, že každé lidské chování a každá taková věc i jako je nemoc má za sebou schován nějaký pozitivní záměř. A tím je, udržet vás v bezpečí.

Toto je právě důvod, proč mnozí lidé skončí. Dojdou k nějaké úlevě, ale nechtějí se vzdát svých výhod a potom dál pokračují ve svých problémech a nemoci se nikdy úplně nezbaví.

UZDRAVUJEME NEMOCI 1

Nyní byste měli mít po ruce již několik seznamů:

- Stres
- Jak vím, že se nemohu uzdravit
- Tento seznam se vším, co vám vadí + výhody
- A postupně budete psát svůj Mírový program

Protože již znáte důležité techniky, velmi vám doporučuji, začít s prvními třemi seznamy, které jste si napsali. Tyto je třeba co nejrychleji změnit. Můžete si klidně stres nechat až na poslední místo, ale nezapomínejte na něj.

Pracujte s těmito seznamy tak, že vám vaše nemoc již nebude přidělávat tolik životních problémů a budete věřit tomu, že se můžete uzdravit.

Toto samotné již v některých případech, pokud víte, co doopravdy chcete, může nastavit vaši podvědomou mysl na to, aby pracovala na vašem uzdravení.

Nyní si můžete začít zpracovávat další obtíže, které se k vašemu problému vážou. Můžete ťukat na jednotlivé nepříjemné symptomy, bolesti a problémy a toto se vám bude moci dařit s mnohem lepším výsledkem, než kdybyste předešlé vynechali.

Určte si, co byste chtěli dále.

Co byste chtěli namísto té nemoci? Představte si, že to tak skutečně je. Co byste dělali, kdyby to tak bylo? Jací byste byli? Dokážete si to představit, jakoby to bylo opravdové?

Pokud ano, skvěle. Pokud ne, všimněte si toho, jak víte, že to tak nemůže být, co vám brání a pracujte i na tom. Odťukejte všechny obavy a pochybnosti, které vám brání si to představit.

Už si to představit dokážete? Pokud ano, je to skvělé. Představte si, jaké by to doopravdy bylo a ciťte u toho všechny ty příjemné pocity. Ciťte se jako zdravý a šťastný jednotlivec.

Dokážete si to představit za jeden rok? Za dva, za pět, či za 10?

Pokud ano a dokážete cítit, že tomu tak opravdu je, máte již z největší části vyhráno.

Nyní v průběhu času, kdy budete řešit i jiné problémy z velkého seznamu, který si vytvoříte, se vracejte do toho stavu, kdy jste zdraví a cítíte se dobře.

Náš mozek totiž nedokáže rozlišit, co je skutečné a co není. Musí se však přizpůsobit našim dominantním myšlenkám.

Pokud mu neustále budete podsouvat to, jak zdraví jste a nebudete již vnímat nepříjemnosti ze současné reality, není jiná možnost, než aby vaše podvědomá mysl našla způsob, jakým tu novou realitu stvořit. A již jste mohli pochopit, že možnosti naší podvědomé mysli jsou opravdu téměř neomezené.

Nyní jste se naučili trochu jednodušší formu procesu s názvem A. R. T. Of Change - v minulosti milionový proces, který se dá aplikovat na všechny oblasti našeho života a na změnu všeho, co nechceme na to, co chceme.

Celý tento proces ještě můžeme obohatit o techniku Afirmací, která fungovala původně jako ťukání na metabolismus a váže se k jejímu vzniku docela zajímavá příhoda.

TECHNIKA AFIRMACÍ

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 pár 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 dnu, 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.

Přejděme nyní tedy na techniku samotnou.

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

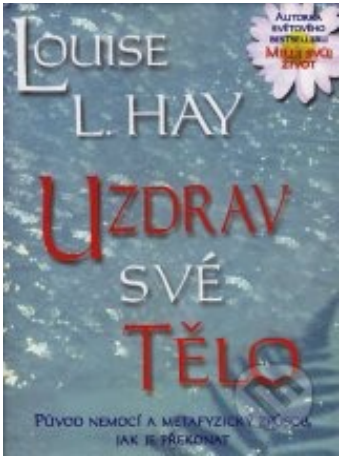
Budeme potřebovat pouze dva z těchto bodů. Tzv. karate bod, který naleznete na hraně ruky a jako druhý bod, použijeme klíční kosti.

Postup:

1) Vyberte si něco, co ve svém životě chcete.
   Např.: být úplně zdravá a moci chodit do práce
2) Ťukejte na karate bod: Chci být úplně zdravá a moci chodit do práce
3) Ťukejte na klíční kosti: Jsem úplně zdravá a chodím do práce
4) Opakujte alespoň 5 minut
5) Potom zavřete oči a představte si, že jste úplně zdravá a jdete do práce - představte si to, jakoby to bylo opravdové a cit'te 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.

UZDRAVUJEME NEMOCI 2



Ve FasterEFT používáme ještě jeden velmi zajímavý postup při uzdravování nejrůznějších druhů nemocí.

Ideální pro tento postup však bude, abyste si obstarali knihu od autorky Louise L. Hay s názvem Uzdrav své tělo. Tato malá kniha vám pomůže najít a odstranit pomocí našich techniky hlavní příčiny vzniku těchto nemocí. Jedná se o jisté mentální návyky, které používáme a které mají posléze za následek vznik toho, proč jste možná právě zde.

Tato kniha není drahá a je možné ji získat hned v několika internetových knihkupectvích a nebo i těch kamenných.

Já jsem kdysi našel někde na internetu podobný seznam, který ovšem není ani zdaleka tak obsáhlý, ale pro ilustraci by nám

nyní mohl stačit. Tento seznam však pro jeho délku přikládám až na úplný konec této knihy.

Cesta k uzdravení s knihou Louise Hay

Velmi důležité tedy nyní bude, abyste si nalezli všechno možné o své nemoci. Pokud má vaše nemoc jméno, většinou jí zde v této knize naleznete.

Příklad: **Astma**

V knize nalezneme, co se říká o astmatu a vypíšeme si, co se říká ve druhém sloupci:

Dusivá láska. Neschopnost dýchat sám za sebe. Pocit dušení. Potlačovaný pláč.

Ovšem. Předpokládám, že astma má také co dělat s plicemi. Proto je dobré, zaměřit se ještě na ty. Nalistujeme tedy stránku, kde nalezneme plíce:

Schopnost přijímat život.

Potom ještě vidím plicní potíže:

Deprese. Smutek. Strach přijímat život. Pocit, že nejsem hoden, abych žil naplno.

Pokud budeme řešit něco jiného například zlomeniny (budeme chtít, aby se naše noha lépe uzdravila) nalezneme si nejen zlomeniny, ale také nohy, po případě holeň nebo kotník (místo, kde je naše noha zlomená)

Našim úkolem nyní bude. Vzít si každou příčinu, napsat si ji na papír a hledat v našem životě chvíle, kdy jsme se takto cítili a nebo mohli cítit. Pro všechny případy použijte vše, co naleznete a pokuste se takové chvíle najít. Vezměte v úvahu, že nemoc jako taková nevzniká jen z jedné emoce, ale většinou se již jedná o kumulaci věcí, které se spojily v nemoc. Proto je velmi důležité pečlivě hledat vše, co by s tím mohlo souviset.

Co když ale nemáte k dispozici vzpomínky, které by tomu odpovídaly? Pokuste se je vytvořit. Pokuste se vytvořit situace a pokuste se cítit tyto emoce, pokud je to ve vaší moci. Neříkám, že se vám to podaří u všeho, někdo některé emoce prostě cítit neumí a vytvořit se mu je nepodaří. Je však třeba, abyste nyní k sobě byli velmi upřímní - pokud se chcete uzdravit. Nezapomeňte, čemu vzdorujeme, to přetrvává.

Následujícím krokem tedy nyní bude, vracet se ke každé z těchto vypsaných situací a emocí a změnit je. Zbavit se jejich negativního dopadu a otočit události v pozitivní vzpomínky. Místo ublížení vytvořit radost a příjemné pocity a každou jednu vzpomínku otočit v něco pozitivního tak, abyste ji nemohli vrátit a tak, aby vás naopak v budoucnu posilovala.

To je velmi důležité.

Jakmile se zbavíte všeho negativního, co naleznete v knize a všechny vzpomínky budou vyčištěné a přetočené v pozitivní, je třeba přejít na další krok.

Práce s pozitivními afirmacemi a výroky

Nyní bude třeba, zaměřit se na další klíčovou část naší práce. Ve třetím sloupci knihy Uzdrav své tělo máme také jisté pozitivní výroky, které je třeba nyní “dostat dovnitř”.

Vraťme se tedy nyní k našemu problému: Astma

Pozitivní výrok:

Je pro mě bezpečné vzít život do svých rukou. Chci být volný.

Plíce

Pozitivní výrok:

Přijímám život v dokonalé rovnováze.

Plicní potíže

Jsem schopen přijímat život naplno. Láskyplně žiji svůj život.

Nyní je nutné si pečlivě přečíst každou část těchto pozitivních výroků. Na chvíli se zastavit a procítit to jako skutečnost. Pokud to s vámi neladí, pokud k tomu cítíte nějaký odpor či vzdor, je třeba se na to zaměřit a vyťukat to, jak víte, že to tak není. Jak víte, že tomu něco brání. Toto prohlášení je třeba opravdu do našeho podvědomí vložit bez nějakých překážek.

Odťukejte tedy to, co s vámi neladí tak aby vaše emoce, vaše vnitřní hlasy ani vaše tělo ve formě pocitů nic nenamítali. Jakmile tyto výroky budou pro vás přirozené, použijte normální ťukání na všechny body a několikrát zopakujte tyto výroky. Na konci samozřejmě nepoužívejte (nechávám to jít). Nyní toto nechceme nechat jít. Nyní toto chceme, aby se v nás uchovalo a zůstalo zakořeněno.

Pro ilustraci tedy ťukejme

mezi oči: Je pro mě bezpečné vzít život do svých rukou

vedle oka: Chci být volný.

pod okem: Je pro mě bezpečné vzít život do svých rukou

klíční kosti: Chci být volný.

zápěstí: nádech, výdech, Mír.

Samozřejmě bude dobré, budete-li toto několikrát opakovat.

Toto tedy provedete úplně stejným způsobem se všemi těmi výroky, které naleznete. Dopřejte si, prosím, čas tyto výroky skutečně procítit.

Nyní, pokud dokážete toto a budete opravdu pečliví a poctiví sami k sobě, zjistíte nejen, že to není tak složité, jak se vám nyní možná zdá, ale také, že vaše tělo se začne velmi rychle zotavovat a vaši lékaři nebudou věřit svým očím.

Pro pozitivní výroky také samozřejmě můžete použít techniku afirmací.

Nyní máte k dispozici všechny důležité techniky a postupy, které ve FasterEFT používáme k uzdravení fyzických nemocí. Víte, je opravdu jedno, jak dlouho to bude trvat. Jen se do toho pusťte a ono to půjde.

TECHNIKA ODPUŠTĚNÍ

Obzvlášť pokud se budeme potýkat s nějakými nemocemi, je také neodpuštění jednou z hlavních příčin veškeré neschopnosti se znovu uzdravit, rozhodl jsem se, že vás nyní naučím ještě tuto techniku.

Uvědomte si, že: **nedostatek odpuštění bolí ty, kteří jej drží v sobě**. Když odpustíte ostatním, Bohu, i vám samotným, necháte odejít dopad a sílu vzpomínky, osoby a události ve vašem životě.

Odpuštění je jedním z nejmocnějších kroků, které můžete udělat. Odpuštění znamená, že získáte kontrolu. Odpuštění znamená: "Já nyní nechávám odejít tento zážitek a tyto emoce, které jsou připojeny k této vzpomínce a osobám, kterých se to týká." Neznamená to, že to, co se stalo je úplně v pořádku, ale teď když už je to pryč... Já se rozhoduji nechat odejít tento dopad z mémo života navždy. Protože my jsme tvůrci a my držíme klíče ke změnám v našem světě, musíme odpustit. Musíte se postarat o všechen hněv vůči každé osobě, Bohu a vám samotným. Upřímně, jste to vy, kdo potřebuje svobodu, ne oni. Dejte sami sobě dar odpuštění, to je velmi mocné.

Nejprve se postarejte o jakoukoli formu hněvu vůči ostatním, či například Bohu. Hněv vůči sobě vyřeště až jako poslední.

Řešte hněv vždy jen k jedné osobě v danou chvíli. Téměř vždy budete mít nějaký hněv (se soudy či kritickými postoji) a nedostatek odpuštění, které je třeba vyčistit. Nejprve však ošetřete veškerou bolest, která by mohla být spojena s tou konkrétní osobou.

Pro každou z osob, kterých se to týká a veškerý hněv vůči nim byl vyčištěn, udělejte tuto jednoduchou proceduru. Zatímco budete neustále ťukat (já doporučuji například klíční kosti), ale můžete kamkoli, říkejte a nebo myslete na věty podobné těmto (které se budou hodit do vaší situace) a to třikrát:

Odpuštění ostatním

Odpouštím Ti (mami, tati, jméno, ...). Vím, že jsi dělal / děláš to nejlepší, co jsi mohl / můžeš

Odpouštím Ti (jméno). Vím, že jsi měl své problémy a já nechávám odejít Tvé problémy z mého života nyní a navždy

Odpouštím Ti (jméno). Dělal jsi to nejlepší, co jsi mohl se znalostmi a porozuměním, které jsi v té době měl.

Odpouštím ti světe / živote a vím, že prostě jsi takový, jaký jsi

Odpuštění Bohu

Odpouštím Ti Bože (otče, pane). Vím, že jsi (byl) stále zde a dělal jsi pro mě to nejlepší a správné

Odpuštění sobě samotnému

Odpouštím si a vím, že vždy dělám / dělal jsem to nejlepší, co mohu / co jsem mohl.

Odpouštím si a vím, že se znalostmi, které jsem v té době měl, jsem dělal to nejlepší, co jsem mohl.

Odpouštím si. Dělal jsem to nejlepší a nyní jsem v pořádku.

Autor techniky: Dr. Larry Nims (Be Set Free Fast)

POSLEDNÍ STRES

Ještě předtím, než úplně zakončím tuto knihu, musím ještě znovu poukázat na stres ve vašem životě.

Zprvu jsem chtěl, abyste si vytvořili seznam všeho, co vás v životě stresuje, ale nenutil jsem vás s ním žádným způsobem pracovat. Ta práce přijde až nyní.

Mnozí z vás jsou ještě stále přesvědčeni, že bez stresu to nejde, alespoň třeba v práci ne. Nyní se dozvíte, jak je možné, to všechno změnit.

Pochopte ještě, jak fungují spouštěče a jakým způsobem je můžete eliminovat.

Naučil jsem vás mimo jiné vytvářet jednoduchou kotvu na to, abyste se cítili dobře. Jen si vzpomeňte a znovu sepněte své prsty, jako na začátku knihy. Co se dostaví?

Nyní se tedy vraťme k této kapitole. Opět jsem jí musel vybrat z první knihy, protože sem zapadne úplně perfektně.

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

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

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

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

Odpovědí na to, jsou spouštěče a kotvy.

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

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

Ano jednalo se o experiment Dr. Ivana Pavlova, který pracoval se psy. Následujícím pokusem se naučil, že pokud přidáme k

nějaké činnosti nějaký stimul, můžeme vyvolat pocity, které jsou této činnosti přítomné.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Pojďme se tedy nyní naučit vytvářet kotvy a spouštěče.

CVIČENÍ: KOTVY A SPOUŠTĚČE

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Dobré + Špatné = KOLAPS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Spouštěčem se klidně může stát i něčí tvář (například šéfa v práci) a vy si tedy můžete osobu, která vám není příjemná, přebít pozitivní kotvou.

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

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

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

Stejně tak můžete kombinovat vše, co jste se v této knize naučili. Stačí úplně jednoduše odťukat negativní projevy stresu z vašeho seznamu a posléze si celou situaci představit tak, že do ní pustíte pozitivní zakotvené pocity.

Díky tomu neurologicky zakódujete do minulé stresovité situace úplně jiné pocity. Pamatujte si, že čím více stresu se v životě zbavíte, tím více uzdravení se můžete dočkat.

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

SEZNAM PŘÍČIN ZRAVOTNÍCH PROBLÉMŮ A JEJICH ŘEŠENÍ

ABSCES	Hlodavé myšlenky na křivdy, Urážky, pomstu.	Dovoluji svým myšlenkám, aby se osvobodily. Jsem usmířený.
ADDISONOVA NEMOC	Citová podvýživa. Vztek na sebe sama.	S láskou pečuji o své tělo, o svou mysl a své city.
AFTY	Nevyřčená jedovatá slova Obviňování	Ve svém láskyplném světě vytvářím jen a jen dobro.
AIDS	Zavržení sebe sama. Sexuální vina. Zakořeněné přesvědčení, že za nic nestojíte	Jsem Božím, dokonalým ztělesněním života. Raduji se ze své sexuality. Raduji se ze všeho, čím jsem. Mám se rád
AKNÉ	Odmítání sebe sama. Štítivost vůči sobě.	Jsem Božím ztělesněním života. Mám se rád. Beru se takový jaký jsem.
ALERGIE	Na koho jste alergičtí? Odmítání vlastní síly.	Svět je bezpečný a přátelský. Jsem v bezpečí. Jsem smířený s životem
ALKOHOLISMUS	Pocit marnosti, viny a neschopnosti. Zavrhování sebe sama.	Žiji v přítomnosti. Každý okamžik je nový. Vážím si sám sebe. Mám se rád

ALZHEIMEROVA NEMOC	Touha opustit tuto planetu. Nezpůsobilost brát život takový jaký je.	Všechno probíhá ve správném okamžiku, čase i prostoru. Bůh vždy jedná správně
AMÉNIE	Nerozhodné postoje. Málo radosti. Strach ze života. Pocit, že za nic nestojím.	Mohu se naplno radovat ze života. Jsem v bezpečí. Mám rád život
ANGÍNA	Strach. Potlačované emoce. Potlačovaná kreativita.	Mé dobro proudí bez překážek. Svým prostřednictvím vyjadřuji své myšlenky pocházející od Boha. Jsem usmířený.
ANOREXIE	Viz. nechutenství	
APATIE	Vzdorování citům. Strach	City jsou bezpečné. Otevírám se životu. Raduji se z něj.
ARTERIOSKLERÓZA	Vzdor. napětí. Zatvrzelá úzkoprsost. Odmítání vidět dobro.	Zcela se otevírám životu a radosti. Na svět se dívám s láskou..
ARTRITIDA	Viz. zánět kloubů	
ARTRITICKÉ PRSTY	Touha trestat. Provinilost. Pocit diskriminace.	Dívám se s láskou a pochopením. Veškeré prožitky vystavuji paprskům lásky.

ASTMA BRONCHIALE	Přemáhání vlastních emocí. ,,Dusivá láska,, Neschopnost dýchat sám za sebe. Potlačovaný pláč.	Je bezpečné převzít zodpovědnost za svůj život.
ASTMA, DĚTSKÉ	Strach že života tady.	Toto dítě je v bezpečí. Je obklopeno láskou a péčí
BOLESTI -AKUTNÍ	Touha po lásce a bezpečí	Mám se rád a jsem se sebou spokojený. Mám rád lidi a oni mě také.
- CHRONICKÉ	Vina. Vina si vždy hledá trest	S láskou se zbavuji minulosti Jsem svobodný a ,,oni,, také. V mém srdci je teďvše v pořádku
BRADAVICE	Vyjádření nenávisti. Přesvědčení, že jsem ošklivý.	Plně vyjadřuji lásku a krásu života
BRIGHTOVA NEMOC	Pocit, že jsem malé dítě, které nic neumí, za nic nestojí. Neúspěch. Ztráta	Mám se rád. Záleží mi na sobě. Dělám vždy vše správně

BRONCHITIDA	Rozjitřené rodinné prostředí. Hádky, křik, dusné ticho	Vyhlašuji klid a harmonii v sobě a vůkol sebe.
BURZITIDA	Potlačovaný hněv, chuť někoho uhodit	Láska uvolňuje. Láska ve mně se zprošťuje všeho, co je jiné než ona
CELULITIDA	Lpění na karambolech minulosti. Potíže při pohybu vpřed. Strach zvolit si vlastní směr.	Odpouštím si. Odpouštím všem, všemu minulému. Jsem svobodný.
CUKROVKA	Touha po tom, co by bývalo bylo, kdyby. Potřeba ovládat druhé. Nesmírný smutek. Zatvrzelost.	Tento okamžik je plný radosti. Rád(a) si osladím život.
CUSCHINGŮV SYNDROM	Mentální nevyrovnanost. příliš se zaobíráme zdrcujícími myšlenkami.	S láskou vyvažuji své tělo i mou mysl. Zabývám se jen myšlenkami, které mi dělají dobře
CYSTICKÁ FIBRÓZA	Utkvělá představa, že od života nelze čekat nic dobrého. Sebelítost.	Život mně má rád. Přijímám ho naplno a svobodně.

CYSTY (Viz též Prsa)	Vzpomínky na dřívější bolestné zážitky. Hýčkání starých křivd. Falešný, nesprávný růst.	Jsem rozhodnut myslet jen na krásné věci. Mám se rád.
ČELISTI (Sanice) - POTÍŽE	Zloba. Zášť. Touha po pomstě	Jsem rozhodnut změnit svůj způsob uvažování, který mi tento stav přivodil. Mám se rád a jsem v bezpečí.
DÁSNĚ (viz též KRVÁCENÍ Z DÁSNÍ)	Neschopnost stát si za svým. Rozbředlost.	Jsem rozhodný. Vše dotahuji do konce. Láska mi dodává sil.
DECH	Představuje schopnost přijímat život.	Miluji život.
DĚLOHA	Představuje sídlo kreativity	Jsem ve svém těle doma.
DERMATOMYKÓZA	Frustrace z toho, že mě okolí nepřijímá. Neschopnost pohybu vpřed.	Mám se rád a jsem se sebou spokojený. Dovoluji sám sobě jít vpřed. Pohyb je bezpečný.

DĚTSKÉ NEMOCI	Potíže růstu. Víra v nesprávné zákonitosti, nesprávné společenské pojmy a v přesně rozvržené harmonogramy. Nedospělé chování lidí v blízkosti dětí.	Toto dítě ochraňuje bůh a obklopuje jej pouze láska. Žádáme mentální ochranu.
DNA	Potřeba dominovat, být nadřazený. Netrpělivost, hněv.	Jsem v bezpečí. Jsem usmířený se sebou i ostatními.
DUŠEVNÍ CHOROBA	Útěk od rodiny. Únik od reality, stažení se do sebe. Násilné odtržení.	Tato mysl zná svou pravou totožnost. Je vyjádřením Boží kreativity.
DUŠNOST	Strach, nedůvěra v proces života. Ustrnutí v dětství.	Je bezpečné vyrůst a stát se dospělým. Svět je bezpečný. Jsem v bezpečí.
DUTINY	Alergie na jednu konkrétní osobu, na někoho blízkého.	Vždy mě prostupuje a obklopuje klid a harmonie. Vše je v pořádku.

DÝCHACÍ POTÍŽE	Strach či odmítání naplno přijímat život. Pocit, že nemáte právo zabírat prostor či dokonce vůbec existovat.	Mým přirozeným právem je žít naplno a svobodně. Jsem hoden lásky. Jsem rozhodnut žít naplno.
DYSPEPSIE	Strach. hrůza, úzkost. Nadávání a brblání.	Klidně a radostně trávím a vstřebávám všechny nové zážitky.
DYSTROFIE SVALSTVA	Viz . SVALOVÁ DYSTROFIE	
EDÉMY	Viz. OTOKY	
EKZÉM	Vnitřní protiklady. Mentální vyrážka.	Ve mně i kolem mě je harmonie, klid, láska a radost.
ENDOKRINNÍ POTÍŽE	Špatná distribuce myšlenek podporujících rozhodnost a aktivitu.	Bůh mi poskytuje všechny potřebné myšlenky. Jsem aktivní. Právě nyní, v tomto okamžiku postupuji vpřed.
EPILEPSIE	Pocit perzekuce. Zavrhování života. Obrovský vnitřní zápas.	Jsem ochoten vidět život jako věčný a plný radosti. Jsem věčný a usmířený. Mám radost.
EXANTÉM	Viz. VYRÁŽKA	

FIBROIDNÍ NÁDORY A CYSTY	Urážka ženského ega. Lpění na křivdě ze strany partnera.	Zbavuji se mentálního návyku, který vyvolal tento zážitek. Ve svém životě vytvářím jen dobro.
FRIGITIDA	Strach. Popírání rozkoše. Přesvědčení že sex je něco špatného. Necitliví partneři.	Radovat se z vlastního těla je bezpečné. Raduji se z toho, že jsem žena.
GANGRÉNA	Viz. SNĚT	
GASTRITIDA	Dlouhotrvající nejistota. Pocit, že špatný osud mně nemine.	Mám se rád a jsem se sebou spokojený. Jsem v bezpečí.
GENITÁLIE	Představují mužský a ženský princip.	Je bezpečné být sám sebou.
GENITÁLIE - POTÍŽE	Obavy, že za nic nestojím.	Raduji se z toho, jak vyjadřuji život. Jsem dokonalý takový jaký jsem. Mám se rád a jsem se sebou spokojený.
GLAUKOM	Viz. OČNÍ POTÍŽE	
HAVÁRIE	Viz. NEHODY	
HEMEROIDY	Strach z termínů. Zloba z minulosti. Strach zbavit se minulosti. Pocit břemene.	Zbavuji se všeho, co není láska. Ke všemu, co chci udělat, mám dost času i prostoru.

HEPATITIDA	Viz. ZÁNĚT JATER	
HERPES	Viz. OPAR	
HLUCHOTA	Odmítání, tvrdohlavost, izolace. Co nechcete slyšet?	Naslouchám Bohu a raduji se ze všeho, co mohu slyšet. Jsem součástí vesmíru.
HNISAVÁ ANGÍNA	Silné přesvědčení, že si nemůžete říct o to, co potřebujete.	Je mým přirozeným právem uspokojit všechny svoje potřeby. S láskou a spontánně si říkám o vše, co chci
HODGKINOVA NEMOC	Provinilost a obrovský strach, že za nic nestojíte. nesmírná touha prosadit se. V honbě za uznáním se zapomíná na radost ze života	Vyhovuje mi být sám sebou. Jsem dost dobrý takový jaký jsem. Mám se rád. Vydávám a přijímám radost.
HOREČKY	Zloba. Rozhořčení.	Jsem klidným ztělesněním harmonie a lásky.
HYPERFUNKCE ŠTÍTNÉ ŽLÁZY	Viz. STÍTNÁ ŽLÁZA	
HYPERGLYKÉMIE	Viz. CUKROVKA	

HYPERVENTILACE	Strach. odpor ke změně. Nedůvěra v běh života.	Všude ve vesmíru jsem v bezpečí. mám se rád a věřím v běh života.
HYPOFÝZA	Představuje sídlo sebeovládání	Má mysl a mé tělo jsou v dokonalé rovnováze. Ovládám své myšlenky.
HYPOGLYKÉMIE	Únava, zmoženost. Život je příliš těžké břemeno.	Jsem ochoten učinit svůj život světlým, lehkým, plným radosti.
HÝŽDĚ	Představují sílu. Ochablé hýždě indikují ztrátu síly.	Moudře investuji svou sílu. Jsem silný. Cítím se bezpečně. vše je v pořádku
CHODIDLA	Představují chápání. sebe sama a i ostatních	Všemu jasně rozumím a jsem ochoten měnit se zároveň s časem. Jsem v bezpečí.
CHODIDLA -POTÍŽE	Strach z budoucnosti a z ustrnutí na místě.	Přirozeně se raduji a postupuji vpřed.
CHOLESTEROL	Ucpává průchody radosti. Strach přijímat radost	Jsem ochoten ít rád život. Volně mnou proudí radost. Přijímat je bezpečné.
CHRÁPÁNÍ	Tvrdohlavé odmítání zbavit se starých mentálních návyků.	Vypouštím z mysli vše, co se nepodobá lásce a radosti. Od minulosti směřuji ke všemu novému, svěžímu, a vitálnímu

CHRONICKÉ NEMOCI	Odmítání změn. Starch z budoucnosti. Pocit nejistoty	Jsem ochoten růst a měnit se.Vytvářím se bezpečnou budoucnost.
CHŘIPKA	Reakce na všeobecnou negativitu a všeobecná přesvědčení. Strach.	Jsem mimo dosah společenských předsudků. nepodléhám žádným vlivům.
CHIDEKREVNOST	Viz: ANÉMIE	
CUŤ K JÍDLU - NADMĚRNÁ	Strach. Potřeba ochrany. Posuzování citů.	Jsem v bezpečí. To, co cítím je bezpečné, normální a přijatelné.
- ZTRÁTA	Strach. Sebeobrana. Nedůvěra v život	Mám se rád a jsem se sebou spokojený. jsem v bezpečí. Život je bezpečný a plný radosti.
IMPOTENCE	Sexuální tlak, napětí, vina. Společenské předsudky. Nevraživost vůči bývalému partnerovi. Strach z matky.	Nechávám se radostí a spontánně působit sílu svého pohlavního principu.

INFARKT	Vypuzení veškeré radpsti z těla kvůli penězům, postavení, funkci atd.	
INFEKCE	Podrážděnost, hněv, rozladěnost	
ISCHIAS	Pokrytectví. Strach z peněz a z budoucnosti	Směřuji ke svému vyššímu dobru. Mé dobro je všude a ve všem
INKONTINENCE (NESCHOPNOST UDRŽET STOLICI ČI MOČ)	Pocit, že se citově neovládám.	Všechno je v pořádku
JÁTRA	Sídlo hněvu a primitivních emocí.	Znám pouze lásku, klid a radost.
JÁTRA -POTÍŽE	Neustálé stížnosti a nadávky. Pocit, že jste špatní. Ustavičnou kritikou jen obelháváte sami sebe.	Hledám lásku a nacházím ji všude a ve všem

KANDIDÓZA	Pocit silné roztříštěnosti. Značná frustrace a zloba. Přílišné nároky a nedůvěra ve vztahu k druhým	Zasluhuji jen to nejlepší. Mám rád sebe i ostatní. Vážím si sebe i jich.
KARBUNKL	Jedovatá zloba na všechny osobní křivdy.	Zbavuji se minulosti. Nechávám čas aby zhojil chvíli mého života.
KAŠEL	Viz. BRONCHITIDA	
KATAR - Horních cest dýchacích	Viz RÝMA	
- PRŮDUŠEK	Viz BRONCHITIDA	
- ŽALUDKU	Viz. GASTRITIDA	
KINETÓZA	.Strach, že nemám vše pod kontrolou.	Své myšlenky ovládám v každé situaci. Mám se rád a jsem se sebou spokojený.
KLIMAKTERICKÉ POTÍŽE	Strach, že už mě nikdo bude chtít. Strach ze stárnutí.,, Nestojím za nic,,	Při všech změnách cyklů jsem klidná a vyvážená. S láskou žehnám svému tělu

KLOUBY	Představují změny životního směru a lehkost s jakou probíhají	Snadno a přirozeně se měním. Můj život opatruje Bůh. Ubírám se nejlepším směrem
KOKTÁNÍ	Nejistota. Nedostatek sebevyjádření. Není dovoleno plakat.	Mohu se svobodně vyjadřovat. je to bezpečné. Se všemi komunikuji jen s láskou
KOLENO	Představuje hrdost a ego	Jsem pružný a přizpůsobivý.
KOLENO - POTÍŽĚ	Tvrdohlavé ego. Hrdost. Nepřizpůsobivost. Strach. nepružnost. neústupnost. Neschopnost přiznat porážku.	Odpuštění, pochopení, soucit. Snadno se přizpůsobuji. Všechno je v pořádku.
KOLIKA DĚTSKÁ	Podřazenost, netrpělivost a rozmrzelost v blízkosti dítěte.	Toto dítě léčí jen láska a láskyplné myšlenky. Vše je v pořádku
KÓMA	Strach. Útěk před někým nebo něčím.	Obklopujeme tě bezpečím a láskou. Vytváříme prostor, aby ses vyléčil. Jsi láska
KONEČNÍK	Místo, kde se tělo zbavuje odpadu.	Snadno a přirozeně se zbavuji všeho, co už nepotřebuji

- ABCES	Zloba spojená s tím, čeho se nechcete zbavit.	Je bezpečné zbavovat se všeho nepotřebného. Z mého těla odchází jen to, co už nepotřebuji
- BOLESTI	Vina. Touha po trestu	Minulost skončila. Jsem rozhodnut mít se rád a být spkojený s tím, jaký jsem
- FISTULY	Neúplné vypouštění odpadu. Lpění na minulosti.	S láskou a bezezbytku se zbavuji minulosti. Jsem svobodný. jsem láska sama.
- KRVÁCENÍ	Zloba a frustrace	Věřím v běh života. Vše, co se děje v mém životě, je správné a dobré
- SVĚDĚNÍ	Vina z minulosti. Výčitky svědomí	S láskou si odpouštím. Jsem svobodný.
KOPŘIVKA	Zveličování problémů, děláme z komára velblouda. Utajovaný strach	Vnáším klid do každého okamžiku svého života.
KOSTI	Představují strukturu vesmíru	Jsem dobře členěný a vyvážený
- ZLOMENINY	Vzpoura proti autoritě.	Jsem ve svém světě autoritou. Protože jen já ovládám svou mysl.

- DEFORMACE	Mentální tlak a upjatost. Svaly se nemohou protáhnout. Ztráta mentální pohyblivosti	Zhluboka vdechuji život. Uvolňuji se a věřím v běh života
KOTNÍK	Představuje pohyblivost a směr	Snadno se pohybuji životem kupředu
KOŽNÍ POTÍŽE	Úzkost, strach. staré, zasuté harampádí minulosti. Pocit ohrožení	Láskyplně se chráním harmonickými a klidnými myšlenkami. Minulost je odpuštěna a zapomenuta. Jsem svobodný.
KRČNÍ PÁTEŘ	Odmítání vidět jiné stránky problému.	Pružně a nenuceně beru v úvahu všechny stránky problému. Věci lze vidět nekonečně mnoha způsoby. Jsem v bezpečí
KREV	Představuje radost volně obíhající v těle	Dávám a přijímám radost ze života
- POTÍŽE	Málo radosti. malá cirkulace myšlenek	Kolují ve mne radostné myšlenky, nové myšlenky
- KREVNÍ SRAŽENINY	Zablokovaný průchod radosti	Probouzím v sobě nový život

KREVNÍ TLAK - VYSOKÝ	Dlouhodobě nevyřešený problém	S radostí se zbavuji minulosti
- NÍZKÝ	Málo lásky v dětství. Poraženectví. Pocit, že nic nemá cenu	Jsem ochoten žít ve věčně harmonické přítomnosti. můj život je radost
KRK	Průchod sebevyjádření a tvořivosti	Otevírám své srdce. Zpívám o radostech lásky
- POTÍŽE	Neschopnost. Polykaná zloba. Potlačovaná kreativita.	Vyjadřuji se s radostí, svobodně, a tvořivě. Snadno a přirozeně se hlásím o svá práva. Jsem ochoten se změnit
KRVÁCENÍ	Z těla uniká radost. Zloba	Vyváženě dávám a přijímám radost
- Z DÁSNÍ	Málo radosti v životních rozhodnutí.	Věřím že v mém životě vše probíhá správně. Jsem usmířený
- Z NOSU	Potřeba upozornit na sebe. Pocit, že si mě nikdo nevšímá. Touha po lásce	Mám se rád a jsem se sebou spokojený Uznávám svou skutečnou cenu Jsem dokonalý.
KŘEČE	Napětí. Strach. lpění na někom nebo na něčem	Jsem uvolněný. Dovoluji, aby se má mysl usmířila.

- V KRAJINĚ BŘIŠNÍ	Strach. Snaha zastavit běh života	Věřím v běh života. jsem v bezpečí
KŘEČOVÉ ŽÍLY	Setrvávání v nepříjemné situaci či postavení. Sklíčenost. pocit přepracovanosti a přetíženosti	Spočívám v pravdě. Raduji se z pohybu. Pohybuji se přirozeně a spontánně. mám život rád a raduji se z každého okamžiku
KŘIVICE	Citová podvýživa. Nedostatek lásky a bezpečí.	Jsem v bezpečí. Živí mě láska samotného vesmíru
KŮŽE	Ochraňuje naší individualitu. Smyslový orgán.	Je bezpečné být sám sebou
KYČLE	Nesou tělo v dokonalé rovnováze. Stimulují pohyb vpřed	Raduji se z každého dne
- POTÍŽE	Strach postupovat vpřed na základě důležitých rozhodnutí. Bezcílnost	Jsem v dokonalé rovnováze. v každém věku postupuji snadno a s radostí vpřed
KÝLA	Roztržky. Napětí, tíha povinnosti a zodpovědnosti.	Má mysl je laskavá a harmonická. mám se rád a jsem se sebou spokojený.

LARYNGITIDA	Máte takový vztek, že ani nemůžeme mluvit. Strach promluvit nahlas. Odpor vůči autoritám.	Mohu svobodně požádat, oč chci. je bezpečné vyjadřovat sebe sama. Jsem usmířený
LEPRA	Neschopnost jakkoli zvládnout životní zkušenosti. Dlouhodobé přesvědčení, že nejsem dost dobrý a čistý	Povznáším se nad všechna omezení. Bůh mne vede a inspiruje.. Láska hojí vše živé.
LEUKÉMIE	Brutální ubíjení inspirace. Pocit, že nic nemá cenu.	Přenáším se přes minulá omezení do svobodné přítomnosti. Je bezpečné být sám sebou.
LOKET	Představuje změnu a přijímání nových životních zkušeností	Snadno se přizpůsobuji novým zkušenostem, směrům a změnám.
LUPÉNKA	Strach, že mi někdo ublíží. Umrtvování smyslů a ega. Odmítání přijmout zodpovědnost za vlastní city	Žiju proto, abych se radoval ze života. Zasloužím si v životě to nejlepší. Přijímám své dobro. Mám se rád

LUPUS	Celková kapitulace. Raději zemřít než se přihlásit o svá práva. Zloba a trest.	Spontánně a přirozeně se beru o svá práva. Znám svou sílu. Mám se rád a jsem se sebou spokojený. Jsem svobodný. Jsem v bezpečí.
LYMFATICKÉ POTÍŽE	Varování, že mysl potřebuje soustředit na nejzákladnější životní skutečnosti, na lásku a radost.	Jsem zcela soustředěný na lásku a radost ze života. Přizpůsobuji se životu. jsem klidný.

MALÁTNOST	Viz. ÚNAVA	
MASTOIDITIDA	Zloba a frustrace. Touha neslyšet, většinou u dětí. Strach infikující chápání života.	Ve mně i kolem mně panuje Božský klid a harmonie. Jsem oázou klidu, lásky a radosti. V mém světě je vše v pořádku.
MDLOBY	Strach. Neschopnost vyrovnat se s danou situací. „Vokno“	Mám sílu, schopnost i znalosti na to, abych všechno v životě zvládnul
MENSTRUAČNÍ POTÍŽE	Odmítání vlastního ženství. Provinilost. strach. Přesvědčení že genitálie jsou hříšné a nečisté.	Plně přijímám své ženství a své tělesné pochody pokládám za normální a přirozené. Mám se ráda a jsem sebou spokojená

MIGRÉNY	Znechucení z nátlaku a manipulace ze strany druhých. Sexuální obavy. (migrénu lze většinou odstranit masturbací)	Přizpůsobuji se běhu života. Nechávám život aby mi příjemně a snadno zajistil vše, co potřebuji. Život je tu pro mne.
MIŠNÍ MENINGITIDA	Mimořádně závažný rodinný konflikt. Život v atmosféře zloby a strachu. Velký vnitřní zmatek. Málo opory ze strany druhých.	Jsem ochoten vytvářet ve své mysli, těle a světě klid a harmonii. Vše je v pořádku. Jsem v bezpečí a všichni mně mají rádi.
MONILIÁZA	Viz. KANDIDÓZA	
MONONUKLEOZA	Návyk znevažovat a bagatelizovat život, přesvědčovat ostatní , že nemají pravdu. Hodně sebekritiky.	Jsem zajedno se životem. Vidím se druhých a to, co vidím mám rád. Raduji se z toho, že žiji
MOŘSKÁ NEMOC	Strach. Strach ze smrti. Nedostatečné ovládání myšlenek	Ve vesmíru jsem v bezpečí. Jsem usmířený, ať jsem kdekoli. Věřím životu
MOUČNIVKA	Viz. KANDIDÓZA	

MOZEK	Představuje ,,počítač,, řídicí centrum.	S láskou řídím svou mysl.
MOZKOVÁ MRTVICE	Kapitulace. Odpor. raději zemřít, než se změnit. Zvržení života	Život je změna a já se snadno přizpůsobuji všemu novému. Přijímám život minulý, přítomný i budoucí
MOZKOVÝ NÁDOR	Nesprávné, naprogramované úsudky. Tvrdohlavost. Odmítání změnit staré mentální návyky	Snadno měním své myšlení. Celý život je změna a má mysl se neustále proměňuje
NADLEDVINKY -POTÍŽE	Úzkost. Poraženectví. Zanedbaná péče o sebe sama	Mám se rád a jsem se sebou spokojený. Je bezpečné o sebe pečovat
NÁDORY	Lpění na starých křivdách. Rostoucí odpor	Snadno odpouštím. Mám se rád a odměňuji se pochvalnými myšlenkami
NARKOLEPSIE	Velký strach. Touha všemu uniknout. Tvrzení ,, nezvládnu to ,,nechci tady být	Spoléhám na to, že Boží moudrost a rada mne vždy ochrání. Jsem v bezpečí.

NARKOMANIE	Útěk od sebe sama. Strach, neznalost, jak mít rád sám sebe	Objevuji, jak jsem dokonalý. Jsem ochoten mít rád sám sebe. Jsem ochoten mít ze sebe radost
NEFRITIDA	Viz. ZÁNĚT LEDVIN	
NEHODY	Neschopnost brát se za svá práva. Vzpoura proti autoritě. Víra v násilí	Zbavuji se návyku, který tuto situaci způsobil. Jsem usmířený. Zasloužím si dobro
NEHTY	Představují ochranu.	S důvěrou vztahuji ruce.
- KOUSÁNÍ	Frustrace. Sžíravé myšlenky. Nenávist k jednomu z rodičů	Je bezpečné vyrůst. Radostně a lehce zvládám svůj život
VROSTLÉ DO MASA	Vlna z obavy ze svého práva postupovat vpřed	Je mým přirozeným právem zvolit si v životě vlastní směr. Jsem v bezpečí. Jsem svobodný.
NECHUTENSTVÍ	Odpírání si života. Extrémní strach. Sebenenávist a odmítavost	Je bezpečné být sám sebou. Jsem dokonalý takový jaký jsem. Jsem ochoten žít. Raduji se a beru se takový, jaký jsem.

NEPLODNOST	Strach a odpor vůči životu nebo člověk. který nemá potřebu prožít rodičovství.	Věřím v běh života. Jsem vždy na pravém místě a dělám pravou věc v pravý čas. Mám se rád a jsem se sebou spokojený
NERVOVÉ ZHROUCENÍ	Egocentrismus. Zablokovaná komunikace	Otevírám své srdce a ke všem se obracím jen s láskou. Jsem v bezpečí. Jsem v pořádku.
NERVOZITA	Strach, úzkost, svár, shon. Nedůvěra v běh života	Jsem na nekonečné cestě věčnosti a na vše je dost času. Komunikuji se svým srdcem. Vše je v pořádku.
NERVY	Představují komunikaci. Vnímaví zpravodajové.	Komunikuji snadno a s radostí
NESPAVOST	Strach. Odmítání určité myšlenky či zážitku	S láskou opouštím den a oddávám se klidnému spánku, neboť vím, že zítřek se sám o sebe postará.
NEURALGIE	Trest za vinu. Úzkost z komunikace.	Odpouštím si. Mám se rád a jsem sebou spokojený. Ke všem a všemu se obracím s láskou
NEVOLNOST	Strach. Odmítání určité myšlenky či zážitku	Jsem v bezpečí. Věřím, že běh života mi přináší jen dobro

„NEVYLÉČITELNÉ“ NEMOCI	V tomto stavu nemoc nemůže být vyléčena vnějším zásahem. Skutečné vyléčení vyžaduje proniknout hluboko do pacientova nitra.	Každý den se dějí zázraky. Pronikám hluboko do svého nitra, abych se zbavil návyku, který tuto nemoc způsobil. Přijímám Boží lék. Je tomu tak!!!
NEŽITY	Překypující, kvasící zloba	Vyjadřuji lásku a radost. Jsem usmířený
NOHY - POTÍŽE	Nesou nás v životě vpřed	Život je tu pro mne.
- STEHNA	Lpění na traumatech z dětství	S pochopením, vědomím a znalostmi, které měli, dělali to nejlepší, co mohli. Osvobozuji se.
- LÝTKA	Strach z budoucnosti. nechuť k pohybu	S radostí a sebedůvěrou postupuji vpřed, neboť vím, že v mé budoucnosti je vše v pořádku
NOS	Představuje sebepoznání	Jsem si vědom svých intuitivních schopností
NOSNÍ MANDLE	Rodinné neshody, hádky. Dítě se cítí nevítané	Toto dítě obklopuje láska. Toto dítě chceme a přijímáme

OBEZITA	Strach, potřeba ochrany. Útěk před city. Nejistota, zavrhování sebe sama. Hledání seberealizace a naplnění	Jsem usmířený s vlastními pocity. Jsem v bezpečí. Vytvářím si bezpečné prostředí. Mám se rád a jsem se sebou spokojený.
OBLIČEJ	Představuje to, co ukazujeme světu.	Je bezpečné být sám sebou. Vyjadřuji, kdo jsem
OBRNA	Ochromující žárlivost.	Všeho je dost pro všechny. Láskyplnými myšlenkami si vytvářím radost a svobodu
OČI	Představují schopnost zřetelně vidět	Dívám se radostnýma a laskavýma očima
- POTÍŽE	Nespokojenost s tím, co vidím ve svém životě	Právě v tomto okamžiku se vytvářím život, na který se rád dívám
- ASTIGMATISMUS	Strach doopravdy vidět sama sebe	Jsem ochoten vidět se v celé své kráse a vznešenosti
- DALEKOZRAKOST	Strach z přítomnosti	Vidím, že právě v tomto okamžiku a právě tady jsem v bezpečí
- DĚTSKÉ	Odmítání vidět, co se děje v rodině	Toto dítě nyní obklopuje harmonie a radost, krása a bezpečí

GLAUKOM (ZELENÝ ZÁKAL)	Tvrdošíjné neodpouštění. Tlak ze starých urážek a křivd. Znavenost životem.	Dívám se něžně a laskavě
KRÁTKOZRAKOST	Strach z budoucnosti	Nechávám se vést Bohem a jsem vždy v bezpečí
ŠEDÝ ZÁKAL	Temná budoucnost. Neschopnost hledět s radostí do budoucna	Život je věčný a plný radosti
ŠILHAVOST - ROZBÍHAVÁ	Strach prohlédnout na bezprostřední přítomnost.	Mám se rád a jsem spokojený s tím, jaký jsem
- SBÍHAVÁ	Odmítání vidět okolní svět. Nedorozumění.	Je bezpečné vidět svět, Jsem usmířený
OCHABLÉ RYSY	Ochablé rysy v obličeji jsou způsobeny ochablými myšlenkami. Nechuť k životu	Vyjadřuji radost ze života. Mohu se naplno radovat z každičkého okamžiku každého dne. Jsem opět mladý

OPAR	Všeobecné přesvědčení o sexuální vině a potřebě trestu. Veřejná hanba. Víra v trestajícího Boha. zavrhování genitálií	Mé chápání Boha je mi oporou. Jsem normální a přirozený. raduji se ze své sexuality
OPAR, PÁSOVÝ	Strach a napětí. Přecitlivělost. Čekání, kdy to praskne	Jsem uvolněný a usmířený, protože věřím v běh života. V mém světě je všechno v pořádku
OSTEOMYELITIDA	Viz. ZÁNĚT KOSTNÍ DŘENĚ	
OTLAKY	Zbytnělé názory a myšlenky. Vykrystalizovaný strach	Je bezpečné nově myslet a žít. Přijímám dobro
OTOKY	Čeho nebo koho se nechcete zbavit?	Rád se zbavuji všeho minulého. Je to bezpečný. Jsem svobodný.
OTUPĚLOST	Mentální umrtvení. Potlačování projevů lásky a účasti.	Sdílím své pocity a svou lásku. Reaguji na lásku v každém člověku
PADOUCNICE	Viz. EPILEPSIE	

PÁCHNOUCÍ DECH	Zloba a pomstychtivé myšlenky. zkažené zahnívající myšlení, špinavé pomluvy.	Hovořím vlídně a laskavě. Vydechuji jen dobro.
PÁCHNOUCÍ POT	Strach. Strach z ostatních. Štítivost vůči sobě sama	Mám se rád a jsem se sebou spokojený. Jsem v bezpečí
PÁLENÍ ŽÁHY	Strach, Strach, Strach. Svíravý strach.	Dýchám zhluboka a svobodně. Jsem v bezpečí. Víra v běh života
PARADENTÓZA	Zloba na vlastní nerozhodnost. Od slov daleko k činům	Jsem se sebou spokojený. Vždy se rozhoduji správně
PARALÝZA	Strach. Hrůza, útěk před nějakým člověkem či situací. Odpor	Jsem zajedno se životem. jsem v bezpečí. S přehledem zvládám všechny situace
PARKINSONOVA NEMOC	Intenzivní potřeba všechny a všechno ovládat. Strach	Uvolňuji se, neboť vím, že jsem v bezpečí. Život je tu pro mne. Věřím v běh života
PÁTEŘ	Představuje životní oporu	Vím, že život je mi vždy oporou

- BEDERNÍ	Vina. Ustrnutí v problémech minulosti. Touha mít od všech pokoj	Zbavuji se minulosti. Jsem svobodný, abych mohl s láskou v srdci postupovat vpřed
- HRUDNÍ	Nedostatek citové opory. Pocit, že mne nikdo nemá rád. potlačování projevů lásky	Mám se rád a jsem se sebou spokojený. Život mně má rád a je mi oporou.
- KOSTRČ A KŘÍŽOVÁ PÁTEŘ	Strach z peněz. nedostatek finanční podpory	Věřím v běh života. O vše, co potřebuji je vždy postaráno. Jsem v bezpečí
- KRČNÍ	Odmítání vidět druhou stránku problému. Tvrdošíjnost a nepružnost.	Pružně a snadno vidím všechny stránky problému. Věci jde dělat nekonečně mnoha způsoby. Jsem v bezpečí
- ZAKŘIVENÍ PÁTEŘE	Viz. ZAKŘIVENÍ	
PAŽE	Představují schopnost a způsobilost přijímat životní zkušenosti.	Láskyplně, s radostí a přirozeně přijímám všechny své životní zkušenosti.
PEPTICKÝ VŘED (viz též VŘEDY, ŽALUDEK)	Strach. Úzkostlivá snaha zavděčit se všem. Přesvědčení, že za nic nestojím.	Mám se rád a jsem se sebou spokojený. Jsem se sebou usmířený. Jsem dokonalý.

PÍŠTĚL	Strach. Překážka v procesu zbavování.	Jsem v bezpečí. Bezvýhradně věřím v běh života. Život je tu pro mne.
PLÁČ	Slzy jsou řekou života. Kanou z radosti i ze žalu a strachu.	Jsem usmířený se svými emocemi. Mám se rád a jsem se sebou spokojený.
PLÍCE	Schopnost přijímat život.	Přijímám život v dokonalé rovnováze.
PLICNÍ POTÍŽE	Deprese. Smutek. Strach přijímat život. Pocit, že nejsem hoden žít naplno.	Jsem schopen naplno přijímat život.
PLÍSNĚ	viz DERMATOMYKÓZA, KANDIDÓZA, TRICHOFYCIE	
PLOTÉNKY	nerozhodnost. Pocit, že v životě nemám žádnou oporu.	Život podporuje všechny mé myšlenky, a proto se mám rád, jsem se sebou spokojený a v mém světě je všechno v pořádku.
PLYNATOST	Svíravé pocity. Strach. Nestrávené myšlenky.	Jsem uvolněný. Dovoluji životu, aby mnou volně proudil

PMS	viz PREMENSTRUAČNÍ SYNDROM	
PODVĚSEK MOZKOVÝ	viz HYPOFÝZA	
PODVRTNUTÍ	viz VÝRON	
POHLAVNÍ NEMOCI	Sexuální vina. Potřeba trestu. Přesvědčení, že genitálie jsou hříšné a nečisté. Zneužívání druhých.	Láskyplně a radostně přijímám svou sexualitu a její vyjádření. Přijímám jen myšlenky, které mne podporují a dělají mi dobře.
POHMOŽDĚNINY	Drobné životní nesnáze. Trestání sama sebe.	Mám se rád a láskyplně o sebe pečuji. Chovám se k sobě laskavě a něžně. Všechno je v pořádku.
POMOČOVÁNÍ (U DĚTÍ) (viz též INKONTINENCE)	Strach z rodiče, většinou otce.	Dívám se na toto dítě s láskou, soucitem a pochopením. Všechno je v pořádku.
PÓRY	viz UCPANÉ PÓRY	
POTRAT	Strach. Strach z budoucnosti. Nesprávná volba času.	Bůh v mém životě vždy určí pravou chvíli. Mám se ráda a jsem se sebou spokojená. Všechno je v pořádku.

PREMENSTRUAČNÍ SYNDROM (PMS)	Podléhání zmatečným a zavádějícím názorům a vnějším vlivům. Zavrhování ženství.	Jsem zcela zodpovědná za svou mysl a za svůj život. Jsem silná a energická. Každičká část mého těla dokonale pracuje. mám se ráda.
PROSTATA	Představuje mužský princip.	Přijímám své mužství a raduji se z něj.
- POTÍŽE	Mentální obavy oslabují potenci. Sexuální tlak a vina. Přesvědčení, že člověk musí zestárnout. Kapitulace.	Mám se rád a jsem se sebou spokojený. Přijímám svou vlastní sílu. Jsem navěky mladý duchem.
PRSA	Představují mateřskou péči a výživu.	Přijímám a vydávám výživu v dokonalé rovnováze.
- UZLINY, CYSTY, NÁDORY (viz též CYSTY)	Přílišná péče. Přehnaná starostlivost. Panovačnost. Překážky druhým v růstu.	Mohu být sama sebou a nechávám ostatním volnost, aby byli tím, kým jsou. Pro všechny z nás je bezpečné dospět a vyrůst.
PRSTY	Představují detaily života.	Jsem usmířený s detaily života.

- MALÍČEK	Představuje rodinu a předstírání.	Je mi dobře s rodinou života.
- NA NOHOU	Představují detaily budoucnosti.	Všechny detaily se vyřeší samy.
- PALEC	Představuje intelekt a obavy.	Má mysl je upřímná.
- PROSTŘEDNÍČEK	Představuje vztek a sexualitu.	Je příjemný být mužem/ženou.
- PRSTENÍČEK	Představuje svazky a smutek	Miluji klidně a laskavě.
- UKAZOVÁČEK	Představuje ego a strach.	Jsem v bezpečí
PRŮJEM	Strach. Odmítání. Útěk před někým nebo před něčím.	Zcela normálně přijímám, asimiluji a vylučuji. Jsem usmířený se životem.
PSORIÁZA	viz LUPÉNKA	
PUCHÝŘE	Odpor. Nedostatek citové ochrany.	Snadno se přizpůsobuji životu a každé nové zkušenosti.

RAKOVINA	Velká křivda. Dlouhodobý odpor a zášť. Skryté tajemství či zármutek, který člověka vnitřně stravuje. Tajená nenávist. Pocit, že nic nemá smysl.	Zbavuji se celé své minulosti a s láskou jí odpouštím. Jsem ochoten naplnit svůj život radostí. Mám se rád a jsem se sebou spokojený.
RAMENA	Jsou od toho, aby nesla radost, nikoli břemena.	Mohu se svobodně radovat.
RAMENA, KULATÁ	viz SKOLIÓZA	
REVMATIKÁ ARTRIDA	Kritika autority. Pocit, že mne někdo ovládá a šikanuje.	Jsem si svou vlastní a jednou autoritou. Mám se rád a jsem se sebou spokojený. Život je dobrý.
REVMATISMUS	Pocit diskriminace. Nedostatek lásky. Chronická zatrpklost. Odpor a zášť.	Své zážitky si vytvářím sám. Mé životní zkušenosti jsou čím dál tím příjemnější, protože mám rád sám sebe i ostatní a jsem se sebou i s nimi spokojený.
ROZEDMA PLIC	Strach přijímat život. Pocit, že nejsem hoden života.	Mým přirozeným právem je žít spontánně a naplno. Mám se rád. Mám rád život.

ROZTROUŠENÁ SKLERÓZA	Zatvrzelost, nepřístupnost, neoblomnost, nepružnost. Strach.	Vybírám i láskyplné a radostné myšlenky a vytvářím si tak láskyplný a radostný svět. Jsem v bezpečí. Jsem svobodný.
RUCE	Všemožné způsoby, jak nakládat se zkušenostmi. Držení a manipulace. Sevření a povolení. Pohlazení. Štípnutí. Stisk a chňapnutí.	Snadno, radostně a láskyplně využívám všechny své zkušenosti.
RÝMA	Příliš mnoho událostí najednou. Mentální zmatek. Drobné křivdy. Přesvědčení typu „Každý rok chytnu třikrát za zimu rýmu.“	Dovoluji své mysli, aby se uvolnila a usmířila. Všude ve mně i kolem mne panuje čistota a harmonie.
RÝMA, CHRONICKÁ	Vnitřní pláč. „Dětské“ slzy. Oběť.	Uznávám, že ve svém světě jsem jedinou tvůrčí silou. Jsem ochoten radovat se ze života.

RÝMA, SENNÁ	nahromaděné emoce. Strach z přesného časového harmonogramu. Přesvědčení, že mne někdo nebo něco pronásleduje. Vina.	Jsem zajedno s veškerým životem. Jsem vždy v bezpečí.
ŘÍÁHÁNÍ	Strach. Příliš rychlé hltání života.	Na všechno, co potřebuji udělat, je čas i prostor. Jsem usmířený.
SANICE	viz ČELIST	
SENILITA	Návrat do bezpečí dětství. Vyžadování péče a pozornosti. Způsob ovládání bližních. Únik.	Boží ochrana. Bezpečí. Klid. Vesmírná Inteligence působí na každé úrovni života.
SKLERODOMINE	Pocit nejistoty a zranitelnosti. Pocit, že mne ostatní ohrožují a dráždí. Vytváření vlastní ochrany.	Bůh mne vždy ochraňuje. Všechno, co dělám, je v pořádku. Přináší mi to lásku, kterou s radostí a s potěšením přijímám.
SKLERÓZA	viz ARTERIOSKLERÓZA	

SKLERÓZA MULTIPLEX	viz ROZTROUŠENÁ SKLERÓZA	
SKOLIÓZA	Vláčení břemen života. Bezmoc a beznaděj.	Stojím vzpřímeně a svobodně. Mám se rád a jsem se sebou spokojený. Můj život je den ode dne lepší a radostnější.
SLEZINA	Posedlost. Utkvělé představy, nutkavé myšlenky.	Mám se rád a jsem se sebou spokojený. Věřím, že život je tu pro mne. Jsem v bezpečí. Všechno je v pořádku.
SLINIVKA (viz též ZÁNĚT SLINIVKY)	Představuje sladkost života.	Mám sladký život.
SNĚŤ	Mentální morbidita. Utápění radosti v jedovatých myšlenkách.	Vybírám si jen harmonické myšlenky. Dovoluji, aby mnou proudila radost.
SPÁLENINY	Zloba. Vztek. Vznětlivost.	V sobě i kolem sebe vytvářím pouze klid a harmonii. Zasloužím si, aby mi bylo dobře.
SRDCE	Představuje centrum lásky a bezpečí.	Mé srdce bije v rytmu lásky.

SCDEČNÍ POTÍŽE (viz též INFARKT)	Dlouhotrvající citové problémy. Mámo radosti. zatvrzelost v srdci. Přesvědčení, že je nutné žít v napětí a stresu.	Radost. radost. Radost. S láskou nechávám radost prostoupit celou svou myslí, svým tělem a všemi svými zážitky.
STÁRNUTÍ - POTÍŽE	Společenské předsudky. Staré myšlení. Strach být sám sebou. Zavrhování přítomnosti.	Mám se rád a jsem se sebou spokojený v každém věku. Každý okamžik života je dokonalý.
STRABISMUS	viz OČNÍ POTÍŽE, ŠILHAVOST	
STRNULOST	Strnulé, rigidní myšlení.	Mohu uvažovat pružně, neboť jsem v naprostém bezpečí.
STRUMA	Nenávist pramenící z pocitu ublížení a porážky. Oběť. pocit zmařeného života. Nenaplnění.	Svůj život ovládám jen já. Mohu být sám sebou.
STYDKÁ KOST	Představuje ochranu genitálií.	Má sexualita je v bezpečí.
STŘEVA	místo, kde se tělo zbavuje odpadu.	snadno se zbavuji všeho, co nepotřebuji.

- POTÍŽE	Strach zbavit se všeho starého a nepotřebného.	Snadno a přirozeně se zbavuji všeho starého a s radostí vítám nové.
SVALOVÁ DYSTROFIE	Obrovský strach. nesmírná touha ovládat všechno a všechny. Naléhavá potřeba bezpečí. Ztráta víry a důvěry.	Je bezpečné být naživu. Je bezpečné být sám sebou. Jsem dost dobrý takový, jaký jsem. Věřím si.
SVĚDĚNÍ	Touhy a přání, která jsou člověku proti mysli. Nespokojenost. Výčitky svědomí. Svrbění odejít nebo utéct.	Je mi dobře tam, kde jsem. Přijímám to, co mi prospívá, neboť vím, že všechny mé touhy a potřeby dojdou naplnění.
SVRAB	Infikované myšlení. Dovolujete ostatním, aby se vám dostali pod kůži.	Jsem živoucím, milujícím a radostným ztělesněním života. Jsem sám sebou.
SYFILIS	viz POHLAVNÍ NEMOCI	
ŠEDIVĚNÍ VLASŮ	Stres. Přesvědčení, že je nezbytné žít pod neustálým tlakem a v napětí.	Jsem harmonický. Jsem silný a schopný.

ŠEDÝ ZÁKAL	viz OČNÍ POTÍŽE	
ŠILHAVOST	viz OČNÍ POTÍŽE	
ŠTÍTNÁ ŽLÁZA -POTÍŽE	Ponížení. Pocit, že se nikdy nedostanu k tomu, co chci dělat.	Přenáším se přes hranice svých omezení. Nyní se mohu vyjadřovat svobodně a tvořivě.
- HYPERFUNKCE	Mimořádné zklamání, že nejsem schopen dělat to, co chci. Uspokojování druhých, ne sebe.	Navracím svou sílu tam, kam patří. Činím svá vlastní rozhodnutí. Uspokojuji své vlastní touhy a potřeby.
TASEMNICE	Silné přesvědčení, že jsem pouhou obětí druhých. Pocit, že jsem nečistý. Bezmoc nad postoji ostatních.	Mé okolí je odrazem dobrých pocitů, které ze sebe mám. Mám se rád a schvaluji všechno, čím jsem.
TEPNY (viz též ARTERIOSKLERÓZA)	Rozvádějí radost ze života.	Překypuji radostí. Proudí mnou každým údere mého srdce.
TETANUS	Potřeba zbavit se zlostných, hlodavých myšlenek.	Dovoluji lásce ve svém srdci, aby mne celého omyla a očistila a aby zhojila mé celé tělo a všechny mé city.
TONSILITIDA	viz ANGÝNA	

TOXIKOMANIE	viz NARKOMANIE	
TRICHOFYCIE	Pocit, že nejsem dost dobrý nebo dost čistý. Podléhání tlaku ze strany druhých.	Mám se rád a jsem se sebou spokojený. Jsem svobodný. Jsem mimo dosah vlivu kohokoli a čehokoli.
TRISMUS (ZTÍŽENÉ OTEVÍRÁNÍ ÚST)	Zloba. Touha ovládat někoho nebo něco. Odmítání vyjadřovat své pocity.	Věřím v běh života. Snadno si říkám o to, co chci. Život mne podporuje.
TROMBÓZA	Pocit osamělosti a strachu. pocit, že za nic nestojím, že toho nedělám dost, že nikdy nic nezvládnu.	Splývám se životem. Vesmír mne bezvýhradně podporuje. Všechno je v pořádku.
TRUDOVITOST	viz AKNÉ	
TUBERKULÓZA	Sobectví a panovačnost. Kruté myšlenky. Odplata.	Mám se rád a jsem se sebou spokojený. Vytvářím si tak klidný svět plný radosti.
TUK	Představuje ochranu. Přecitlivělost.	Ochraňuje mne Boží láska. jsem vždy v bezpečí.

UCPANÉ PÓRY	Pocit, že jsem nečistý a že mě nikdo nemá rád.	Mám se rád a jsem se sebou spokojený. Mám rád lidi a oni mají rádi mne.
ÚNAVA	Odpor, nuda. Málo lásky k tomu, co dělám.	Jsem plný energie a nadšení ze života.
URETERITIDA a URETRITIDA	Vztek, většinou na opačné pohlaví nebo na partnera. Obviňování ostatních.	Zbavuji se návyku ve svém vědomí, který způsobil tento stav. Jsem ochoten se změnit. Mám se rád a jsem se sebou spokojený.
ÚSTA	Představují přijímání výživy a nových myšlenek.	Jsem živ z lásky.
- POTÍŽE	zakořeněné názory. Nepřístupná mysl. Neschopnost přijímat nové myšlenky.	Vítám nové myšlenky a pojmy a připravuji se na proces trávení a asimilace.
UŠI	Představují schopnost slyšet.	Naslouchám s láskou.
UŠNÍ BOLESTI	Zloba. Odmítání slyšet. Přílišný rozruch a zmatek. Hádky rodičů.	Obklopuje mne harmonie. S láskou naslouchám všemu dobrému a příjemnému. Jsem středem lásky.

ÚZKOST	Nedůvěra v přirozený běh života.	Mám se rád a jsem se sebou spokojený. Věřím v běh života. Jsem v bezpečí.
VAJČNÍKY	Představují stvoření i tvořivost.	Jsem vyvážená ve své tvořivosti.
VARLATA	Představují mužský princip.	Je bezpečné být mužem.
VITILIGO	Pocit, že jsem zcela mimo hru, outsider, a nezapadám do žádného společenství.	jsem v samém středu života. jsem spojen s láskou.
VOLE	viz STRUMA	
VROZENÉ VADY	Karmické. Zvolili jste si takto přijít na svět. Rodiče si vybíráme sami.	Pro můj růst je vhodná každá zkušenost. Jsem usmířený s tím, kde jsem.
VŘEDY (ŽALUDEČNÍ A DVANÁCTNÍKOVÉ)	Strach. Silné přesvědčení, za nic nestojíte. Co vás užírá?	Mám se rád a jsem se sebou spokojený. Jsem usmířený. Jsem klidný. Všechno je v pořádku.
VULVA	Představuje zranitelnost a citlivost.	Je bezpečné být zranitelný a citlivý.

VYPADÁVÁNÍ VLASŮ	Strach. Napětí. Snaha vše ovládat. Nedůvěra v běh života.	Jsem v bezpečí. Mám se rád a jsem se sebou spokojený. Věřím životu.
VYRÁŽKA (EXANTÉM)	Podrážděnost nad odkládanými záležitostmi. Dětský způsob, jak si vynutit pozornost.	Mám se rád a jsem se sebou spokojený. Jsem usmířen s během života.
VÝRON	Zloba a odpor. Odmítání postupovat v životě určitým směrem.	Věřím, že život mne dovede k mému nejvyššímu dobru. Jsem usmířený.
VÝTOK, BÍLÝ	Přesvědčení, že ženy jsou ovládány opačným pohlavím. Zlost na partnera.	Všechny své zážitky si vytvářím sama. Jsem jedinou silou ve svém životě. Raduji se z toho, že jsem žena. jsem svobodná.
VZTEKLINA	Vztek. Přesvědčení, že odpovědí na vše je násilí.	Ve mně i kolem mne panuje klid a mír.
ZÁCPA	Odmítání zbavit se starých myšlenek. Uvíznutí v minulosti. Někdy i lakomost.	Zbavuji se starého a to, co přichází, je nové, svěží a plné života. nechávám život proudit celou svou bytostí.
ZÁDA	viz PÁTEŘ	

ZAKŘIVENÍ PÁTEŘE	Strach a snaha lpět na starých myšlenkách. Nedůvěra v život. nedostatek mravní čistoty. Člověk bez nadšení a zapálených přesvědčení.	Zbavuji se veškerého strachu. Věřím v běh života. Vím, že život je tu pro mne. S láskou stojím rovně a vzpřímeně.
ZÁNĚT (všeobecně)	Strach. Zloba a frustrace z toho, co se děje ve vašem životě.	Jsem ochoten změnit všechny své návyky a kritiky. Mám se rád a jsem se sebou spokojený. Mám mysl je pokojná,klidná a vyvážená.
Z. JATER	Odpor vůči změně. Strach, zloba a nenávist. Játra jsou sídlem zloby a vzteku.	Mám mysl je čistá a svobodná. Zbavuji se minulosti a vítám vše nové. Všechno je v pořádku.
Z. KLOUBŮ	Pocit, že mne nikdo nemá rád. Kritika, zášť.	jsem láska. Jsem ochoten mít se rád a být se sebou spokojený. S láskou se dívám na své okolí.
Z. KOSTNÍ DŘENĚ	Frustrace a zloba na samu podstatu života. Pocit, že mne nikdo nepodporuje.	Věřím v běh života a jsem s ním usmířený. Jsem v bezpečí.

Z. KYČELNÍKU	Strach. Obavy. Přesvědčení, že za nic nestojím.	Mám se rád a jsem se sebou spokojený. Snažím se ze všech sil. Jsem dokonalý. Jsem usmířený.
Z. LEDVIN	Přecitlivělá reakce na zklamání a neúspěch.	V mém životě se dějí jen správné věci. Zbavuji se starého a vítám nové. Všechno je v pořádku.
Z. MANDLÍ	viz ANGÍNA	
Z. OČNÍ ROHOVKY	Nesmírná zloba. Touha udeřit osobu či věci, které vidíte.	Dovoluji, aby láska plynoucí z mého srdce zhojila vše, co vidím. V mém světě je všechno v pořádku.
Z. POCHVY	Zloba na partnera. Sexuální vina. Trestání sama sebe.	Mám se ráda a jsem se sebou spokojená. Druzí zrcadlí mé kladné pocity. raduji se ze své sexuality.
Z. SEDACÍHO NERVU	viz ISCHIAS	
Z. SLEPÉHO STŘEVA	Strach. Strach ze života. Zablokování proudu dobra.	Jsem v bezpečí. Uvolňuji se a nechávám život radostně plynout.
Z. SLINIVKY	Odmítání. Zloba a frustrace z pocitu, že život pozbyl veškeré sladkosti.	Mám se rád a jsem se sebou spokojený. Jen já sám si mohu osladit život a naplnit jej radostí.

Z. SPOJIVEK	Zloba a frustrace z toho, na co se v životě dívám.	Hledím očima lásky. Existuje harmonické řešení, které přijímám.
Z. SPOJIVEK, INFEKČNÍ	Zloba a frustrace. Odmítání vidět.	Zbavuji se potřeby mít za každých okolností pravdu. jsem usmířený. Mám se rád a jsem se sebou spokojený.
Z. TLUSTÉHO STŘEVA	Přehnané nároky ze strany rodičů. Pocit útlaku a porážky. Silná potřeba lásky a náklonnosti.	Mám se rád a jsem se sebou spokojený. Vytvářím si svou vlastní radost. Jsem rozhodnut být úspěšný.
Z. ŽIL	Zloba a frustrace. Málo radosti v životě. Obviňování ostatních za svá vlastní omezení.	Dovoluji, aby mnou volně proudila radost. Jsem usmířený se životem.
ZÁPAL PLIC	Zoufalství. Únava ze života. Citové rány, kterým není dovoleno, aby se hojily.	Spontánně přijímám myšlenky, které jsou prodchnuty dechem a Inteligencí života. Tento okamžik je nový.
ZÁPĚSTÍ	Představuje pohyb a uvolněnost.	Všechny své životní zkušenosti zvládám snadno, s láskou a moudrostí.

ZÁVRAŤ	přelétavé, roztěkané myšlení. Odmítání podívat se na něco nebo na někoho.	Jsem hluboce soustředěný. Jsem vyvážený a usmířený. Je bezpečné žít a radovat se.
ZBYTNĚNÍ KOŽNÍHO VAZIVA	viz SKLERODERMIE	
ZDUŘENÍ	Slepá ulička, bezradnost v myšlení. Omezující, bolestné myšlenky.	Mé myšlenky plynou lehce a spontánně.
ZIMNICE	Mentální třes. Touha stáhnout se do sebe. Tvrzení typu „Nechte mě na pokoji“.	Jsem vždy v bezpečí. Jsem obklopen láskou. Chrání mne. Všechno je v pořádku.
ZLOMENINY	viz KOSTI	
ZTRÁTA PAMĚTI	Strach. Útěk před životem. Neschopnost brát se za svá práva.	Inteligence, odvaha a sebeúcta jsou všudypřítomné. Je bezpečné být naživu.
ZTRÁTA ROVNOVÁHY	Roztříštěné myšlení. Nevyrovnanost.	Bezpečně nacházím svůj střed. Přijímám dokonalost svého života. Všechno je v pořádku.
ZTVRDLÁ KŮŽE NA NOHOU	viz OTLAKY	

ZTUHNUTÍ ŠÍJE	Neústupná paličatost.	Je bezpečné znát názory ostatních.
ZUBY	Představují rozhodnutí.	
ZUBNÍ POTÍŽE	Dlouhotrvající nerozhodnost. Neschopnost analyzovat myšlenky a činit příslušná rozhodnutí.	Rozhoduji se na základě principů pravdy. Cítím se bezpečně, neboť vím, že v mém životě se dějí jen správné věci.
ZUBY MOUDROSTI, TĚŽKÉ PROŘEZÁVÁNÍ	Nedostatečný mentální prostor pro vytvoření pevného základu.	Otevírám své vědomí rozmachu života. Mám dost prostor na to, abych mohl růst a měnit se.
ŽALUDEK	Obsahuje výživu. Zažívá myšlenky.	Snadno a přirozeně zažívám život.
ŽALUDEČNÍ POTÍŽE	Hrůza. Strach z nového. neschopnost asimilovat nové.	Život mi dělá dobře. Každým okamžikem asimiluji všechno, co je nové. Všechno je v pořádku.
ŽENSKÉ NEMOCI	Popírání sebe sama. Zavrhování ženství a ženského principu.	Raduji se ze svého ženství. jsem ráda, že jsem žena. Mám ráda své tělo.
ŽÍLY	Rozvádějí radost ze života.	naplňuje mě radost. proudí mnou s každým úderem srdce.

ŽLÁZY (viz též ENDOKRINNÍ POTÍŽE)	Představují iniciativu a aktivitu.	Jsem tvůrčí silou ve svém světě.
ŽLOUTENKA	Předsudky vůči sobě i druhým. Nevyrovnanost.	Jsem tolerantní, soucítící a láskyplný vůči všem lidem i k sobě samému.
ŽLUČOVÉ KAMENY	zahořklost. Zatvrzelé myšlenky. Odsuzování druhých. Pýcha.	S radostí se zbavuji minulosti. Život je příjemný. Je mi sladce.
ŽRAVOST	viz NECHUTENSTVÍ	

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.

Věřím, že jste v ní nalezli nové pohledy a i přesto, že se některé věci z předchozích knih musely opakovat, našli jste mezi nimi také zcela nové a doplňující informace, které vám a nebo vašim blízkým pomohou, dají naději a přivedou na cestu uzdravení.

Samozřejmě, že v této knize jsme pracovali s naší myslí, ale nevěnovali jsme pozornost našemu tělu a to, co potřebuje. Určitě víte, že mnoho z nás pro své tělo nedělá to nejlepší. Nedodává mu dostatek výživných látek a naopak jej zatěžuje nezdravými potravinami, zakyseluje jej a nedává mu ani dostatek pohybu. Toto jsou také základní věci pro začátek nového života. Pokud však změníte svůj život na všech úrovních, dočkáte se mnohem rychlejších změn.

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)