



## EFT PRO KAŽDÉHO

Univerzální léčebná metoda - jednoduchá, rychlá a účinná cesta k psychickému i fyzickému zdraví

Autor: Zdena Katayama

ISBN 978-80-254-4213-5

# MOŽNÉ PŘÍČINY VZNIKU PSYCHICKÝCH PROBLÉMŮ

## Ukázka z kapitoly

Naše mysl má úžasnou schopnost vytvářet strategie. Jakmile udělá nějakou důležitou zkušenost, hned se podle toho nějak zařídí. Bohužel ne vždy je taková strategie vytvořena po dohodě s námi, mysl si jí udělá jednoduše řečeno o nás bez nás. A to nemusí být pro nás vždy tím nejlepším řešením.

Například když vás v dětství za úspěch odměňují pamlskem, mysl si to rychle zapamatuje a pak se v dospělosti můžete divit, proč každý úspěch zajíždáte a snažit se to všemožně změnit. Obvykle bez velkého úspěchu.

To proto, že jakákoli myslí vytvořená a přijatá strategie se ukládá do podvědomí a to vždy vyhraje nad vědomím. Proto je většina snah o jakoukoli životní změnu založených na vůli tak bezpředmětná! Vůlí dokážete něco vydržet obvykle jen velmi krátce, a pokud ne, stojí to hodně energie a přemáhání.

Pokud ovšem proběhne změna na úrovni podvědomí, nemusíte se ani moc snažit a vše jde téměř samo. Proto je nalezení a eventuelně odstranění chybných strategií velmi důležité.

Uděláte-li nějakou negativní zkušenost, například se ztrapníte ve škole při referátu před celou třídou a přitom prožijete spoustu nepříjemných emocí jako strach, vztek, ponížení apod. vaše mysl bude mít tendenci tomu předejít.

Pokud jí vy sami nezádáte návod jak to udělat, dá se v tomto případě odhadovat, že vám vyrobí strach z veřejného projevu. Ten vám nedovolí znovu vylézt na podium nebo předstoupit před třídu, aby tělo nemuselo znovu prožívat celou tu hrůzu, kterou má zaznamenanou. Tím vás vaše mysl sice chrání, ale zároveň vám i brání v tom, co byste třeba chtěli dělat.

Já tomu říkám předsíňový strach a u většiny klientů, kteří řeší nějaký strach, jsem si ověřila, že problém není ten strach, který řeší, ale nějaký ještě větší, kterého se bojí víc, ale není vidět.

Jak je to s tím předsíňovým strachem? Svým studentům to vysvětluji jednoduše. Pokud jednou projdete předsíní do obývacího pokoje, otevřete dveře a tam je obluda, která vás jen tak tak nesežere a které jen o vlásek dokážete přibouchnout dveře před nosem, vaše mysl rychle zařídí, abyste to už podruhé neudělali.

Postaví vám menší ošklivou, ale neškodnou příšerku do předsíně abyste se jí báli a tudíž už nikdy nedošli až k tomu obývacímu pokoji, kde je daleko větší příšera.

Vzpomínám si například na jednu klientku, které se jednou při cestě vlakem udělalo nevolno. Vůbec to s vlakem nesouviselo, nicméně její mysl se postarala (výrobou strachu) o to, aby raději vlakem už nejezdila (co kdyby...).

Protože tato událost byla pro klientku velmi nepříjemná a způsobila i poruchu v energetickém systému a psychologický revers, které nebyly odstraněny, problém se postupně rozrostl i na autobus a všechny dopravní prostředky.

Nejprve jsme ťukali na zážitek ve vlaku a potom na vzniklý strach jezdit jakýmkoli prostředkem.

*I přesto, že mi bylo ve vlaku špatně, se mám ráda a přijímám se.*

*I přesto, že mám strach jezdit vlakem, aby mi zase nebylo špatně, se mám ráda a přijímám se.*

*I přesto, že mám strach, že by se mi ve vlaku udělalo špatně a nikdo by tam nebyl, aby mi pomohl, se mám ráda a přijímám se.*

*I přesto, že jsem v tom vlaku mohla omdlít a nikdo by mi nepomohl, se mám ráda a přijímám se.*

*I přesto, že mám strach jezdit hromadnou dopravou, že se mi tam udělá špatně, se mám ráda a přijímám se.*

Strategie se jinak také dají vysvětlit jako učební proces. V určité situaci se něco naučíte a pak to automaticky používáte. Pokud ovšem situace, pro kterou je příslušná strategie určena už není aktuální, neznámá, znamená to, že strategie se automaticky odstraní také. Právě naopak. Strategie jednou zapsaná do podvědomí tam zůstává, dokud není nahrazena jinou.

To je důvod, proč si v terapii často kladu otázku, kde se „to“ můj klient naučil. Nízké sebevědomí nás například naučí někdo obvykle v dětství, přejídání obvykle také. Někdy se

naučíme být depresivní, když je to potřeba apod. Podobně tomu bylo i u mé klientky, která se takhle naučila nespavosti.

Mladá žena ke mně přišla na doporučení psychiatra s několikaletou nespavostí. Během rozhovoru mě zajímalo i od kdy to začalo a co se v té době dělo. Začalo to tak, že paní měla malé dítě, které bylo nemocné, a ona se k němu naučila budit. Měla totiž strach, aby se mu něco nestalo. To něco bylo dost silné a důležité na to, aby mysl vytvořila velmi silnou strategii. Když se nevzbudím, malé se něco stane. Takto se paní naučila nespavosti. Dítě se uzdravilo a probouzení trvalo dál. Zapomněla se totiž odstranit strategie, která říkala, když se nevzbudím, dítěti se stane..... Vidíte, že to je opravdu velmi silný důvod k tomu budit se mnohokrát za noc.

Stačilo, aby si klientka představila své malé nemocné dítě a uvědomila si pocity a emoce, které tuto strategicky důležitou představu udržovaly. Ty jsme potom odstranily a nespavost zmizela:

*I přesto, že mám strach, že když se nevzbudím ....(jméno dítěte) se něco stane, se mám ráda a přijímám se.*

*I přesto, že mám strach, že když se nevzbudím, (jméno) se udusí, se mám ráda a přijímám se.*

*I přesto, že mám strach, že když usnu a nevzbudím se (jméno) mi umře, se mám ráda a přijímám se. (to byla ta obluda v obýváku, strach, že dítě zemře!)*

Mimochodem tato klientka je dnes úspěšná EFT terapeutka!

A podobné to bylo i u paní, která mi dodnes občas posílá krásné děkované e-maily. Slyšela mě o EFT mluvit na radiu a obrátila se na mě o pomoc. U ní to byla kombinace zapomenutého programu a vytvořené strategie. Její příběh se řadí mezi takzvané minutové EFT zázraky.

Krásná dáma středního věku velmi kultivovaného zevnějšku ke mně přišla s tím, že od operace žlučníku, kterou prodělala před 22 lety trpí průjmy. Poté co jimi trpěla už dlouhou dobu a nic nepomáhalo, se začala vytvářet strategie, která měla za úkol zabránit možnému společenskému znemožnění. Vznikl strach, že se něco stane.

Všimněte si, jak jsme k sobě shovívaví a místo toho, čeho se opravdu bojíme, používáme slovo „něco“. Tento strach obrnil postupně většinu jejího života a začínal se rozpínat už tak, že jí skoro nepouštěl z domu!

Já rýpavá terapeutka jsem se ptala, čeho že se to konkrétně bojí. A paní mi znovu vysvětlila: „no víte....., že se něco stane“. „třeba, že vám na hlavu spadne květináč, když půjdete po ulici?“ ptala jsem se nechápavě a ona na to, „ne, no víte, jako že se NĚCO stane...“.

Potřebovala jsem vědět, co je to to něco, i když jsem to samozřejmě věděla. A tak jsem zkusila hádat: „máte strach, že se po...?“ A ona vítězně přitakala. A já na to zase: „ A po co.....?“ Postupně jsme se dostaly k tomu, že má strach, že se po..... a oťukaly ho a s ním všechny možné fantazie, které s tím souvisely.

*I přesto, že už 22 let trpím průjmy, se mám ráda a přijímám se.*

*I přesto, že od operace žlučníku trpím průjmy, se mám ráda a přijímám se.*

*I přesto, že mi nic nepomáhá, se mám ráda a přijímám se.*

*I přesto, že doktoři nevědí co se mnou, se mám ráda a přijímám se.*

*I přesto, že mám strach, že to jednou nestihnu na záchod, se mám ráda a přijímám se.*

*I přesto, že mám strach, že se někde po..., se mám ráda a přijímám se.*

*I přesto, že se mi dělá špatně při představě, že by se mi to stalo v práci, se mám ráda a přijímám se.*

*I přesto, že by to byla hrozná hanba, se mám ráda a přijímám se.*

Hodně jsme se nasmály, když klientka konstatovala, že nejhorší je to v zácpě a já konstatovala, že to už je opravdu na pováženou mít průjem v zácpě!

*I přesto, že mám strach, že to na mě přijde v zácpě a nikde nebude záchod a já to nestihnu, se mám ráda a přijímám se.*

Musím říct, že to byla jedna z nejpříjemnějších a nejzábavnějších terapií, které jsem zažila. Hodně jsme se u toho nasmály. A výsledek už znáte.



KNIHU

„EFT PRO KAŽDÉHO“

SI MŮŽETE OBJEDNAT NA

[WWW.EFT.CZ](http://WWW.EFT.CZ)