

PŘÍPADOVÉ studie EFT cz AAMET

www.eft-ahc.cz

zpracované za použití

TECHNIKY EFT a MATRIX REIMPRINTING

ŘEŠENÍ FINANČNÍCH POTÍŽÍ

Marti,

Dnes mě navštívila moje známá, s kterou jsem strávila v červnu loňského roku pár dní dovolené poté, co jsi nám přednášela základy Matrix Reimprinting. Bylo to jedno z prvních sezení, kdy jsem vyzkoušela metodu Matrix Reimprinting v praxi.

Zkusím popsat její případ.

Budeme jí říkat třeba Alena. Alena měla ve svém podnikání společnici, která jí vnutila nějakým podvodným způsobem podepsat dokument, na základě kterého té společnici zůstalo neoprávněně zboží asi za půl milionu korun. Tento případ se dostal až k soudu a případ vypadal pro Alenu beznadějně, protože soud měl zmíněný podepsaný dokument k dispozici.

To co Alenu trápilo a ničilo bylo to, že si absolutně nevybavovala, že něco takového podepsala a neméně také že přišla o půl milionu.

Sezení probíhalo tak, že jsme se dostaly do obrázku, kdy Alena s manželem přišli na návštěvu ke své společnici a tam měla podepsat nějaké doklady k účetnictví.

V obraze Alena cítila, že něco není v pořádku, ale doklady podepsala. Byla si potom jistá, že jestli podepsala ten důležitý dokument, tak jí to podstrčili v tomto okamžiku... Zeptala jsem se Aleny co chce změnit, aby její špatný pocit zmizel a aby se vyřešila její situace. Alena odpověděla, že má zlost na manžela, protože jí nerozmluvil, aby do bytu její společnice šli. A co chce změnit? Otočit se a vůbec k nim nejít. Aleně jsem tedy poradila, aby se tedy přede dveřmi s manželem otočili a odešli. Aleně se hodně ulevilo ...a od té doby jsem ji neviděla.

Dnes přišla s jiným problémem a uvedla to takto: Víš proč jsem si vzpomněla na Tebe? Představ si, že jsem byla zase po tři čtvrtě roce u soudu s tou mojí společnicí. Nemají ani originál a na kopii můj podpis určitě není – v podpisu jsou mezery a vůbec je kostrbatý, jako když jsem si v dětství podepsala sama žákovskou knížku.. Vyžádali jsme si grafologický posudek a ten potvrdil, že můj podpis to není. A pak si najednou vzpomněla, jak jsme na dovolené ťukaly a já jsem jí řekla: uvidíš, že se něco změní a Tvůj případ se vyřeší, nebude to hned, ale určitě vše dobře dopadne.

Já sama jsem už téměř na toto sezení zapoměla, ale poté se mi vybavilo. Tohle ukončení mi udělalo velkou radost . A proč Ti píšu? Je úžasné, jak Matrix Reimprinting funguje v čase – situace se řeší po 8 měsících!

Eva Pospíšilová, EFT praktik ADv., Matrix Reimprinting praktik

- kontakt na terapeuta naleznete na www.eft-ahc.cz - web stránka - EFT praktici -

DETAILNÍ STUDIE pro TÉMATA STRACHU

Srdečně zdravím Marti,

Můj klient, velmi příjemný mladý muž, řekněme mu Jiří (jméno klienta změněno), trpí asi tři roky různými strachy - ze smrti, ze samoty a to i v davu lidí nebo v divadle, z toho, že se mu něco stane a nikdo mu nepomůže, strachem ze selhání srdce, z jízdy autem o samotě, z cesty po dálnici mezi jednotlivými sjezdy, protože najednou není úniku, a také jej občas vyděsí panický pocit, že nemůže dýchat. Nadměrně sleduje každé píchnutí v boku, sebemenší tlak či jen mírně nepříjemný pocit u něj vyvolává paniku. Má svou práci velmi rád, ale vzhledem ke svým stavům se vyhýbá cestám za klienty, bojí se sportovat, už předem očekává své strachy a záchvaty paniky, 'má strach, že bude mít strach.' Všude

potřebuje doprovod, bojí se tam, kde nikoho nezná Z velkého sportovce a milovníka cest se postupně stal člověk plný obav, a jeho stav se nadále zhoršuje. **Nepomáhají lékaři, hypnoterapie ani jiné metody, které již absolvoval.**

S mírným skepticizmem přijíždí v doprovodu své přítelkyně na první sezení. Neočekává výsledky hned, stačí mu naděje, že je jeho problém řešitelný a v budoucnosti výsledky budou. Rád by jel za čtrnáct dní na hory, ale má strach z cesty, ze svých stavů....

Naplánujeme tři sezení do odjezdu na hory a začínáme hledat a „měřit“, **který strach je nejvíce akutní a je třeba s ním začít.** Protože Jiří dojíždí každý den asi třicet kilometrů do zaměstnání a v práci také cestuje, na první místo řadí strach z cesty v autě a po dálnici. Následuje strach ze selhání srdce, protože v televizi třikrát viděl mladé sportovce zemřít přímo na hřišti během zápasu. Při ťukání na karate bod se vynořuje vzpomínka na panický strach přímo na dálnici, někdy před třemi lety, snad úplně první ze všech těchto stavů. Jiří vidí velmi živě tuto vzpomínku, je mu asi 26 let, jede v autě domů z hor, je kousek od domova, je noc, svítí jen potkávací světla aut v protisměru a jeho břicho a hrud' najednou svírá pocit úzkosti a strach, co všechno se mu může stát a nikdo mu nepomůže. Tento úsek cesty velmi dobře zná, ale snad právě to posiluje jeho úzkost. Ví, že teď tady není sjezd, není tedy úniku.

Během pár minut seznamuji Jiřího s metodou **Matrix Reimprinting**, která využívá traumatické vzpomínky k odblokování současných stavů **za naprostého emočního pohodlí klienta.** Klidným hlasem jej upozorním, že je to jen vzpomínka, teď a tady je v bezpečí. Chci, aby se jen díval na tuto vzpomínku a nechal ji běžet jako film. Ráda bych slyšela, co právě vidí. Jiřímu se velmi rychle zklidní dech a popisuje sám sebe v autě, přesně vidí to místo, kde je, vnímá světla u protijedoucích aut a tmu, která všechno halí. Požádám jej, aby zavřel oči, pokud je mu to příjemné a vstoupil do tohoto obrazu. Jiří oči zavírá, ale jen na vteřinu, s tím, že má pocit, že se převrátí nazad a má strach, že by se mu něco mohlo stát. Nechává tedy oči otevřené, v myšlenkách vstupuje do obrazu, přímo k Jirkovi (sobě, ve vzpomínce), který řídí auto. Vedu jej touto situací a dávám mu podněty ke zpracování: „Jiří, je důležité, abyste se představil a ujistil Jirku (mladší verzi sebe), že se nemusí bát, že jste tam s ním, přišel jste mu pomoci a všechno dobře dopadne. Řekněte mu všechno, co chcete a počkejte, co Vám odpoví.... „Během pár vteřin Jiří říká, že se velmi rychle ve vzpomínce uklidnil, měl velkou radost, že má u sebe někoho a byl by rád, kdyby mu někdo pomohl, má nepříjemný pocit a neví proč. Chtěl by sjet z dálnice a zastavit. Jiří jej ujišťuje, že **může udělat všechno co chce** a najednou stojí na parkovišti vedle dálnice. Jirkovi se velmi uleví. Chce vědět, jak mu může Jiří pomoci. Začínáme ťukat EFT se zaměřením na pocity Jirky ve vzpomínce. Já - (terapeut) lehounkým poklepem Jiřímu na koncové body meridiánů, Jiří ve své mysli drží ruku Jirky a ťuká na meridiánové body. Jirka popisuje svůj pocit jako úzkost v břiše, svírá jej a převaluje se tam, bublá, je to černý pocit. Na stupnici 0-10 by jej ohodnotil asi tak na 6.

Ťukáme první kolo s nastavením: „I přestože máš Jirko tu černou svíravou úzkost ve svém břiše, i přesto se máš rád a jsi skvělý kluk. I přestože Ti Jirko bublá ta úzkost v břiše... „

Jirka upozorňuje, že se úzkost přesunula výš do hrudi a je mírně teplá a proto zaměřujeme: „ I přestože se Ti Jirko ta úzkost posunula do hrudi a je mírně teplá a bublá a převaluje se ve tvé hrudi a Ty jsi vyděšený z toho pocitu, i přesto jsi skvělý a chytrý kluk. I přestože cítíš Jirko ten nepříjemný a mírně teplý strach asi na šestce, i přesto jsi skvělý kluk.“

Nadále ťukám na Jiřího – hlava, obočí, pod okem... a Jiří v myšlenkách ťuká na Jirku. Jirkovi se výrazně ulevuje, najednou je všechno v pořádku. Je mu dobře.

Spolu s Jirkou (jeho mladší verze) prožívá úlevu i pan Jiří. Radím mu: „Řekněte Jirkovi, ať si zvětší ten pocit a vzpomene si, kdy se cítil opravdu skvěle a byl šťastný. A ať si naplní celé tělo tím pocitem.“ Jiří tak trochu překvapen říká, že se Jirkovi výrazně ulevilo, prý to ale není ještě úplně ok. Ptáme se, co by Jirkovi pomohlo, aby to bylo úplně v pořádku. Chce někam jít na **bezpečné místo?** Může kamkoliv bude chtít. Jirka říká, že ano, rád by šel do obývacího pokoje svých rodičů, tam se cítí v bezpečí. Chtěl by si někoho zavolat? Ano, své rodiče. Má je tam, chce jim všechno říct, co se mu stalo, že jej to vyděsilo. Maminka i táta s ním mluví, uklidňují jej a objímají. Teď už se Jirka cítí výborně, už je všechno úplně v pořádku. Cítí pohodu a klid. Ptám se ho na barvu toho pocitu, je krásně žlutá. Zvětšujeme ten pocit a žlutá barva se rozlévá všude kolem pana Jirky. Vracíme se na dálnici, kde předtím měl strach a záchvat paniky a teď s úsměvem hlásí, že TAM není žádný strach, je tam všude žluto... Je to krásný pocit. „Požádám pana Jiřího, který se usmívá a má zavřené oči, aby poděkoval v myšlenkách Jirkovi za to, jak to všechno zvládl a aby se, až bude chtít, rozloučil a otevřel oči. Jiří otvírá oči a tváří se překvapeně. **Cítí se skvěle, lépe se mu dýchá, má velmi příjemný pocit.**

Na tomto sezení také začínáme pracovat se strachy ze selhání srdce, kdy se panu Jiřímu vynořuje vzpomínka na kolaps jeho mladšího bratra. Vzpomínku propracujeme a zbavíme emočního náboje. Pan Jiří ale stále popisuje fotbalové utkání, kdy v televizi viděl v krátké době tři případy náhlého kolapsu sportovců v přímém přenosu. Navíc před pár dny zemřel stejným způsobem přímo na ulici známý architekt pan Kaplický.

Pomocí metody Matrix Reimprinting se dostáváme **do situace**, kdy Jiřího zhlédnuté utkání vyděsilo poprvé. Echo (neboli on sám – Jirka ve vzpomínce) nechápe, jak je to možné, že může během pár minut zemřít naprosto zdravý člověk? Vedu tedy pana Jiřího, aby řekl Jirkovi ve vzpomínce, **že může mluvit s kým chce, zeptat se úplně na všechno, co ho zajímá, že může opravdu všechno, co bude chtít.** Jirka by rád mluvil s lékařem, který ošetřoval toho fotbalistu po kolapsu. V Matrixu (= trauma ve vzpomínce) se tedy dostává na hřiště, přímo do okamžiku, kdy lékař prohlíží tohoto muže, který bohužel umírá. Jirka ale mluví s tímto lékařem a dozvídá se, že zde byla vrozená srdeční vada a zároveň je ujistěn, že jemu se to nemůže stát, protože nemá tuto vadu. Necháváme čas na zodpovězení veškerých otázek.

Pan Jiří vlastně mlčky sleduje tuto „komunikaci“ ve své hlavě. Je velmi překvapen, protože na začátku rozhovoru Jirky s lékařem přichází do situace tlumočnick. Postižený sportovec i lékař byli ze španělského týmu a tudíž by jim Jirka bez tlumočnicka nerozuměl. [Ve vědomé vzpomínce tato 'maličkost' ale samozřejmě nebyla.](#) Jirka je uklidněn a spokojen, úzkost a zděšení z toho, co se může stát pominulo. Přetrvává jen mírná obava, jestli by to přece jen nemohlo potkat i jeho? Co by Jirkovi pomohlo? Říká, že by rád mluvil s nějakým lékařem, nebo nejlépe se dvěma, kterým věří a kteří mu vysvětlí všechno co bude chtít. Probíhají také tyto rozhovory a Jirka je uklidněn a je mu dobře. Ptáme se: „Potřebuješ ještě něco vědět, nebo někam jít, aby to bylo úplně v pořádku? Jirka říká, že ano. Najednou se objevuje vzpomínka na utkání, kdy pan Jiří fandil na hokeji a velmi se mu rozbušilo srdce a měl strach, že dostane infarkt. Jirka ve vzpomínce říká, že těsně před utkáním navštívil kamaráda a ten mu uvařil velmi silnou kávu. Pan Jiří kávu pije opravdu málo kdy a proto měl po této silné kávě bušení srdce. [Nevědomě dochází k propojení bušení srdce - strach z infarktu - hokejový zápas a po shlednutí tří případů úmrtí právě při sportovním utkání se začíná jako puzzle skládat a posilovat u pana Jiřího obrázek strachu o své srdce.](#)

Pomocí metody Matrix Reimprinting také tuto traumatickou vzpomínku uvedeme na správnou míru, tak aby nebyla spouštěčem strachů, obav a fobií. Končíme první sezení a pan Jiří sám těžko chápe, jak je tohle všechno možné? A jak je možné, že mu je opravdu dobře a nebojí se ani cesty domů autem, ani o své srdce? Zároveň chápe, že je potřeba pracovat dál a domlouváme si termín dalšího sezení.

Helena Krátká

EFT praktik ADv., Matrix Reimprinting praktik

- kontakt na terapeuta naleznete na www.eft-ahc.cz - web stránka - EFT praktici -

Milá Marti,

Posílám Ti studii mé práce metodou Matrix Reimprinting.

V poslední době jsem se cítila vyčerpaná a na všechno jakoby jsem byla sama a i když jsem měla zájem změnit některé věci ve svém životě a nešlo mi to, rozhodla jsem se na to podívat pomocí EFT. Napadaly mne myšlenky ...“Proč mi je těžko a tak nějak zvláště, jakoby to vše bylo na mně?“ Jakoby jsem nesla nějakou životní tíhu, která nepatří mně.

Nepřichází žádné povzbuzení ani naděje.....tak mně napadá, co kdybych si začala jen tak jemně ťukat na body“I přesto, že mi to připadá těžké....“Po chvíli neochotného ťukání přichází do mé mysli obrázek, vzpomínka. Stojím v pracovně mého dědečka a pozoruji ho při práci, jak šije na stroji. Je mi asi sedm let. Najednou jsem svědkem, jak si děda ve vzpomínce povídá s babičkou. Babička se zase rozčíluje: “...to je zbytečná práce, tolik co si bereš za to šití to je směšné, je to všechno zase jenom na mně...”

Dědeček jenom krčí rameny a nic neříká. Malá Danielka tam stojí a vůbec se jí nelíbí, jak spolu prarodiče mluví. Cítí tam velkou nespokojenost a tíhu babičky. Najednou jsem pochopila! Tohle je vzorec, životního nastavení, který jsem převzala od babičky! V tu chvíli jdu do vzpomínky znovu se vracím do té doby, abych si s malou Dany mohla promluvit. Jsem s ní a ochotně mi dává ruku, abych na ní ťukala.

To,...“že se jí nelíbí to napětí, které cítí....“...“že jí to vše připadá těžké a beznadějně, protože to vidí u svých prarodičů...“...“...to že to je dědečkovi všechno jedno a ona má pocit nejistoty...“...“že to ve vztazích takhle asi funguje a že se penízky asi těžko vydělávají...”

Najednou přišlo pochopení, že to babička opravdu neměla lehké a o všechny se musela postarat. Tak jsme ulevily i jí a ťukaly na ní v podobě přerámování ...“...že je to skvělá žena, protože to všechno zvládla a vždy se o nás postarala...” nebylo třeba více. Usmála se a z obou prarodičů sálala spokojenost a pohoda. Vzpomínka jakoby si psala svůj vlastní scénář, protože dědeček najednou mrknul a vytáhl ze své skrýše kasičku s penězi a řekl, že to má našetřeno pro babičku. Tak se malá Dany rozhodla, že si to změní a udělají si společně příjemné posezení u oběda. Krásně uklizeno, do pokoje svítí slunce. Z modrých kyttek ve váze je cítit příjemná vůně, kulatý stůl plný dobrot a jídla, Dany oblečená v hezkých sametových šatech vínové barvy, šťastná a spokojená sedí mezi svými prarodiči u stolu. Takhle se jí to líbí. Mají hojnost všeho, co potřebují ... a nejenom to. Jsou šťastní, že mají jeden druhého.

Obrázek dokonalosti nechávám projít celým svým tělem a srdcem, abych ho navždy ukotvila v prostoru svých vzpomínek ve svém matrixu. Cítím se příjemně, prožívám spokojenost a pochopení a děkuji svým prarodičům, že tady se mnou kdysi byli... Cítím velkou úlevu a myslím, že se ulevilo taky jim i když jsou už jinde... Jak si mám jinak vysvětlit, že druhý den, když jsem byla zahlcená prací a celý den jsem nevyšla z bytu až navečer něco nakoupit, přesně v tu dobu, kdy jsem kráčela po schodech do prodejny dolu...vidím na podlaze složené bankovky..? Dvě pětisetkoruny. Náhoda? Snad znamení od nich obou? Nebo to nemá význam? Možná... Ale i tak se v mém životě po té práci spousta věcí mění k dobrému.

Daniela Jarošová

EFT praktik ADv., Matrix Reimprinting praktik

- kontakt na terapeuta naleznete na www.eft-ahc.cz - web stránka - EFT praktici -

EFT studie – TÁTA - ODPUŠTĚNÍ

Marti na školení jsi říkala, že po nás budeš chtít zpracovaný případ s metodou EFT. Vzhledem k tomu, že jsem při ťukání v nějakém „zvláštním“ stavu a pak si skoro nepamatuji, co jsme dělali, nevěděl jsem, co ti vlastně napíšu. Ťukám často a tak jsem čekal, jestli mi něco v hlavě utkví. A utkvělo...

Jak jsem tak ťukal, stále více a více jsem si uvědomoval, že mám v sobě nějaký limit ohledně EFT, vše šlo docela dobře. Občas přišel klient, se kterým to bylo těžké, ale nakonec všichni odcházeli s něčím „vyťukaným“. Utkvěla mi tvoje věta z jednoho semináře, že je nutné cítit ono „mám se rád a kompletně se akceptuji“ a to byl asi ten základní problém. Po semináři jsem byl nervózní, unavený a když jsem měl na sebe chvíli klidu, abych mohl ťukat, tak jsem se jen trochu rozťukal a bylo to spíše horší. Doma si také začali stěžovat, že to nejsem já a já to vnímal také – nebyl jsem ve své kůži. Naplánoval jsem si, že si udělám dostatek času a proťukám se skrz naskrz. I stalo se a já našel, co mi bránilo se mít rád a kompletně se akceptovat...

Měl jsem pocit nervozity v celém těle a tlak na hrudi. Ťukal jsem na tento pocit. Lokalizovalo se to na srdce a neklidné nohy (pořád jsem s nimi musel hýbat). Udělal jsem pár kol na tento pocit v srdci a poslat tam svítící včelku. Do těla vlétla levou nosní dírkou, kterou mám velmi často ucpanou (musela se chudák hodně snažit, aby prošla). Postupně se dostala do srdce, které osvětlovala svým světlem až narazila dole v srdci na sraženinu. Byla na dně srdce – vypadala, jako když vyschne louže plná sedimentů. Byla to sražená černě rudá krev a tlačila tam. Ťukal jsem na tu sraženinu a najednou jsem v ní uviděl svého biologického otce, který se prý zbláznil a lékaři mámě doporučili se s ním rozejít. Ťukal jsem dál a vnímal obrazy a pocity. Pociťil jsem nějakou zradu.

“ I přesto, že cítím zradu, že mě nechal jen s mámou tak I přesto, že mě opustil, tak I přesto, že o mě nebojoval a nesnažil se mi být na blízku i tak”

Najednou jsem si uvědomil, že si to s ním potřebuju vyříkat. A nejen s ním, ale i s mámou i adoptivním otcem. Stojím tam (jako 5-ti letý) v tom srdci u té sraženiny a každému říkám, jak jsem se tehdy cítil. První mluvím s mámou a vyčítám jí, proč dala na doktory a o tátu se nepostarala. Odpovídá mi, byla mladá a bála se o nás o děti (3) a nevěděla, co má dělat. Začínám to chápat a odpouštím jí, že se tak zachovala (jako 5-ti letý jsem tomu nerozuměl). Pak se otáčím k bio-otci a popisuju svoje pocity strachu z opuštění a samoty. I on mi laskavě říká, že chápe můj strach, že za to nemůžu, že je to věc, která byla hlavně mezi ním a mámou. Pak je prosím, aby se spolu udobřili a vzájemně si odpustili – hodně se mi ulevilo a louže začala mizet. Pak promluvil bio-otec s adoptivním, že si váží jeho péče a výchovy, kterou mi dal. Postupně všichni odešli a mě bylo lépe – brečel jsem, ale nebylo to nepřijemné – byl to očistný pláč.

Zkontroloval jsem své pocity a stále tam něco zůstalo. Z tlaku na srdci se vyvinul hřebík, který přibil srdce k páteři. Dál jsem ťukal na „tento pocit“ a sledoval, co se bude dít. Po několika kolech jsem si uvědomil, že to ještě nemám s bio-otcem vše vyříkané. Opět jsem ho pozval do svého bolavého srdce a ťukal dál.

“ I přesto, že stále cítím něco nevyřčeného mezi námi i tak se mám rád a akceptuji se. I přesto, že nevím přesně, co bych ti měl ještě říct i tak ... I přesto, že mi ještě zbyl tenhle rezavý hřebík v srdci i tak ...”

Najednou mi to všechno doklepo ... ten hřebík byla moje zrada vůči 'bio-otci'. To já jsem ho zradil, to já ho nechtěl ve svém životě. Vzpomněl jsem si na událost, která se mi často vracela a možná se ani nestala, ale v mé nitru tam z nějakého důvodu byla. Tehdy se mě už na konci rozvodu ptal, jestli mu dám ještě pusku na rozloučenou, já kouknul na mámu a ta mi řekla, že jestli to udělám, tak s ním mám zůstat... Pusku jsem mu nedal, protože jsem se ho bál. Máma o něm nemluvila hezky...

Začal jsem brečet a omlouvat se mu. Prosil jsem ho za odpuštění a on mě vzal za ruku (brečel jsem jak krokodýl) a řekl, že já za to vůbec nemůžu, že vůči mě nechová žádnou zášť. Říkal, že ho mrzí, že jsem to tehdy tak vnímal. Nemá mi prý co odpouštět a naopak je na mě hrdý, že jsem šikovný a hodný kluk a že tak dobře zvládám život, že umím po něm zděděné schopnosti využít pro druhé (uměl předávat energii a zbavovat lidi bolestí).

Chvátil mě a objímal... Byl to silný zážitek – taková 'pozitivní abreakce.'

Hřebík zmizel a zůstal po něm jen mírný tlak v hrudní páteři, který se pomalu rozpíval... Rozloučili jsme se s bio-tátou a zůstali v srdci sami 5-ti letý a 35-ti letý Já.

Stále jsem ťukal dokola nebo jen na jeden bod. Vzal jsem ho za ruku (metoda vnitřní dítě), dřepnul si k němu a kouknul se mu do očí – konečně spolu – po třiceti letech. Objal jsem ho a zvednul ze země. Položil mi hlavu na rameno a pak jsme spolu brečeli. Stále jsem ťukal na jeden bod a začal mu ukazovat uvnitř svůj život. Díval se a vpíjel se do mě. Čím více vzpomínek jsem mu ukázal tím byl starší až dospěl do mého věku. Začali jsme stejně dýchat a pak jsme zaklapli a byli jsme JEDEN.

Pak jsem dost dlouho odpočíval a vnímal nádherný pocit klidu...

Po několika dnech si uvědomuji, že se mám rád a už se umím přijímat...

J.Z., EFT praktik ADV., Matrix Reimprinting praktik

DETAILNÍ zápis studie EFT

- práce se SYMBOLEM a použití MATRIX REIMPRINTING -

Práce se symbolem: Nejhuře na mě působil symbol chlapečka. Zkusila jsem pomalé EFT, dívala se na symbol a čekala, co přijde. Připomíná mi panáčka na počasí, který vyleze, když má být škaredě...

Ve vzpomínce jsem s babičkou doma, když bude venku panáček, tak nemůžeme jít ven, mám asi tak 5 let, pozorujeme panáčka a panenku - zatím jsou spolu a venku je hezky, za nějakou dobu vyleze panáček a babička mi sděluje, že nikam nepůjdeme. Zdá se mi, že se jí nikam nechce, že prostě nechce jít ven a svaluje to na panáčka. To není možné, že nějaká hračka ukáže, že bude venku škaredě. Nevěřím jí. Teď si sedá na postel a chce, abych šla za ní, že si budeme číst pohádky. Nechci jít za ní, já se prostě pořád dívám na toho chlapečka. Před chvílí ještě svítilo sluníčko a teď je venku škaredě, dívám se panáčka a není mi jasné, že on to mohl dopředu vědět.

Myslím, že babička usnula. Jsem trošku nafouknutá, uražená, že mi to nikdo nevysvětlil. Prostě to nechápu. Jsem rozčilená, že to nechápu, mám pocit, že zase mi nikdo nic nevysvětlil, vztekám se. Je tady to, co už známe. Zase mi nikdo nic nevysvětlil. Chodím po bytě, dívám se z okna, jdu do kuchyně, babička spí. Mám pocit, že když je panáček ve předu, že se spí a že se neprobudí. Takové divné prázdno. Jde na mě pláč.

"I přestože si v tom bytě připadám strašně sama, přesto se přijímám a mám se hluboce ráda. I přestože si v tom bytě připadám otřesně sama, přesto se mohu přijmout a mít se ráda. I přestože cítím strašnou samotu uvnitř sebe a cítím, že je na mě ten byt moc velký, přesto se mohu přijmout a mít se ráda."

...a postupně zřukávám: ...bojím se tam, chtěla bych se schovat, ale nemůžu, protože je tam ta babička, která spí, jsem schoulená, pláču, jsem zalezlá za takovým závěsem, čekám až někdo přijde domů. Mám takovou nervozitu v břiše intenzita 4, divný pocit možná na 5...

"I přestože mám takový divný pocit kolem žaludku- na 5, přesto se přijímám a mám se hluboce ráda. I přestože mám divný pocit v žaludku - momentálně na 5, přesto se mohu přijmout a mít se ráda. I přestože mám divný pocit v žaludku i kolem žaludku, pořád na 5, přijímám se a mám se hluboce ráda."

Ťukám: ...divný pocit, taková díra, pořád jsem schoulená, pořád se tam bojím, divný pocit, kolem žaludku, mám strach, mám strach o tu babičku, bojím se, že jí něco je, mám o ni strach, vylezu ze závěsu jdu se na ní podívat a zase zalezu, ještě na mě někdo zvoní a babička spí dál... dívám se na kliku, klíče jsou zámku, vím, že nesmím sahat na klíče, někdo bouchá do dveří, stojím před dveřma, nemůžu otevřít, zkouším to, nejde to. Babička se vzbudila, stává, nadává mi, že jsem jí nezbudila...

...divný pocit kolem žaludku je na 3.

"I přestože mám pořád divný pocit kolem žaludku - na 3, přesto se přijímám a mám se hluboce ráda. I přestože mám pořád divný pocit v těle, přesto se přijímám a mám se hluboce ráda. I přestože mi pořád nikdo nevysvětlí toho panáčka, i přesto se přijímám a mám se ráda."

Zřukávám: ...proč když je panáček, tak je škaredě, ségra přišla ze školy zmoklá, mám vztek, že mi pořád nikdo nevysvětlí toho panáčka, jak to, že on to věděl... mám pocit, že mě nikdo nebere vážně.

"I přestože mám pocit, že mě nikde neberou vážně, přesto se přijímám a mám se hluboce ráda. I přestože mám pocit, že mi opravdu nikdy nikdo nic nevysvětlí, protože na mě není nikdy čas, přesto se přijímám a mám se hluboce ráda. I přestože si pořád myslím, že mi to mohli vysvětlit, přesto se přijímám a mám se hluboce ráda."

Zřukávám: ...nevěděli, jak mi na tom záleží a já to nedokázala pochopit, jak může panáček souviset s počasím, prostě může, zbytečně jsem se na ně zlobila, ještě pořád se trochu zlochu zlobím, teď se zlobím i na tu ségru která mi to taky nevysvětlila, směje se mi, že jsem vzteklá, pořád se mi směje, vždycky se mi jenom směje, mám pocit, že se mnou nikdo doma nekomunikuje, ne cítit, je to tak, nikdo se mnou nekomunikuje, babička ohřívá jídlo, ségra se mi směje, zase mi toho panáčka nikdo nevysvětlí. **Co je to za situaci, je to vzorec, který mám i dneska - mám pocit, že v bytě si každý někam zaleze, a mám, pocit, že se mnou nikdo nekomunikuje, mám pocit, že jenom kladu otázky a nedostávám odpovědi je pravda, že když nedostanu odpověď, tak že jsem vzteklá!** Taky pro to nic nedělám, spokojím se s tím, že nedostanu odpověď a zvedá se ve mně vztek a zlost.

"I přestože se pořád uvnitř vztekám když nedostanu odpověď, přesto se přijímám a mám se hluboce ráda. I přestože se vztekám když nedostanu odpověď, přesto se přijímám a mám se hluboce ráda. I přestože už ty odpovědi doma ani nečekám, přesto se přijímám a mám se hluboce ráda.

Divný pocit kolem žaludku je na 0. Dívám se znova na symbol na obrázku a pokračuji.

...mám rozpor, panáček se mi líbí víc než ta panenka, ale panáček vpředu znamená škaredě, už se na toho panáčka nezlobím, a naskočila mi vzpomínka ze školky.

Ten panáček byl i ve školce a tam to bylo mnohem horší, když byla venku panenka, tak se šlo na zahradu, to bylo v pohodě, ale když byl venku panáček, tak jsme zůstávali ve školce a to bylo strašný. Nemohla jsem vyhazovat svačinky, protože to tam bylo vidět. Dělal se mi z toho špatně, děcka byla protivná a usopená, paní učitelka na mě křičela, taky jsme dělali takový ty hrozný práce, s plastelínou, to bylo hrozný, vždycky mi to někdo vzal a zničil, **nenávidím školku**, byli tam divný lidi, divný děti, divní dospělí, divné hračky, úplná hrůza, pryč s tím, klučičí záchody strašně smrděli, byla to hrůza, vybavuje se mi scéna, jak jsem musela jít kakat se synem učitelky, strašně smrděl, musela jsem ho utřít, špatně jsem mu zapla kšandy, ale zvládli jsme to, měla jsem to **za odměnu**, protože jsem byla s prací první ve třídě hotová....

Teď vidím scénu ze školky, stála jsem u umyvadla a někdo do mě ze zadu narazil, nějaký kluk, vyrazil mi zub, hrozně jsem plakala, bylo mi to jedno, on za to nemohl, mě ta školka prostě vůbec nebavila, byla jsem tam zoufalá, sedím sama v umyvárce, nikdo tam není, bolí mě ty zuby, zub si držím v ruce, nechali mě samotnou, opravdu to tady nenávidím, přijde mi to jak vězení.

Ta malá holčička, co tam sedí (já ve vzpomínce) je úplně ztracená. Pokusím se jí ve vzpomínce pořádně ťukat na body. Strašně křičí, můžu ťukat, přijde si bez toho zubu strašně škaredá, už přestala plakat, na toho kluka se nelobí, zlobí se na paní učitelku, ta je strašně zlá, zase na všechny křičela, ještě potřebuje více ťukání, v podstatě jsem byla ráda, že je ten zub venku, táta mi ho chtěl večer trhat, takže ten kluk to udělal za nás, teď už jsem ráda, že je zub venku. Holčičce už je dobře, potřebuje jen jít domů a přestat chodit do školky, protože se tam hrozně trápí, nikdo s ní nemluví, ona taky s nikým nemluví, nenaučila se to, nikdo ji to nenaučil.

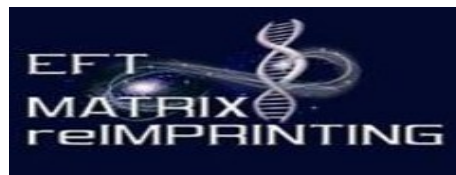
"I přestože jsem v dětství neuměla moc mluvit s ostatními, přesto se přijímám a mám se hluboce ráda. I přestože mě nikdo nenaučil komunikovat s dětmi, přesto se přijímám a mám se hluboce ráda. I přestože jsem opravdu vůbec neuměla mluvit s dětmi, přesto se přijímám a mám se hluboce ráda. I přestože mi nikdo nevysvětlil proč musím chodit do školky a já to tam nesnášela, přesto se přijímám a mám se hluboce ráda."

Teď už je intenzita vzpomínky čistá, když se podívám na symbol, je pro mě v pohodě, je mi dobře ...projedu ještě jedno testovací kolo, pozoruji symbol, vše je v pořádku, jsem na O!

Romana Šlézarová, EFT praktik ADv.

- kontakt na terapeuta naleznete na www.eft-ahc.cz - web stránka - EFT praktici -

Revoluční metoda Matrix Reimprinting, s unikátními vlastnostmi práce s HOLOGRAMY ENERGETICKÉHO VĚDOMÍ, nám umožní komunikovat s mladšími verzemi sebe sama v minulých situacích a vytvořit tak nové obrazy a posilující 'paměť' ve svém energetickém poli. Díky tomuto dostaneme velmi mocný prostředek k uvolnění negativního emočního náboje pro nepříznivé situace, které se staly v minulosti. A právě tyto negativní obrazy kolem vzpomínky z minulosti nám způsobují stres a nemoci v současnosti.



Změníme-li obrazy v této oblasti můžeme zaznamenat velký rozdíl v kvalitě svého zdraví a současného života. Metoda Matrix Reimprinting navíc pracuje i se zákonem přitažlivosti pro odblokování negativních obrazů a otevření se životní hojnosti.

TERMÍNY ŠKOLENÍ A SEMINÁŘŮ EFT NALEZNETE ZDE: www.eft-ahc.cz/ef/cz-skoleni_seminare