

Hledání prvotních specifických událostí

Ahoj všichni,

Společná chyba, kterou dělají začátečníci v EFT, je příliš obecná volba problému. Dobrým ukazatelem je, že čím specifičtější jsme, tím spolehlivější výsledky budou. Pro mě je hlavním cílem redukovat naše problémy až na úroveň SPECIFICKÝCH UDÁLOSTÍ v našich životech, které bychom rádi vyřešili. To nám umožní vytvořit proceduru, ve které krok za krokem uvolníme i ty nejsložitější problémy. V této dvoudílné sérii nám ukáže své zkušenosti v této práci EFT Master Jaqui Crooks z Velké Británie.

Srdečně, Gary

Od: Jaqui Crooks, EFT Master

ČÁST 1.

Všichni víme, že práce EFT se specifickými událostmi pomáhá lidem se uzdravit, a že o čím **dřívější** a čím **specifičtější událost** se jedná, tím **rychlejší léčení** je. Výzva je v nalezení těchto specifických událostí.

Proto vždy žádám své klienty, aby si představili jejich energetický systém jako proud obíhající v jejich těle. Když je jim z nějaké události **špatně**, ať už je to smutek, ublížení, zlost, obava nebo vina, vypadá to jako záznam, který narušuje jejich energetický 'proud'. Jak pokračujeme, další záznamy (negativní události) se chytají do prvního záznamu. Postupem se může objevit **celý narušující záznam** týkající se pocitů nebo osob a nebo situací, které v současné době způsobují daný problém.

Někdy je potřeba odvést práci vztahující se k tady a teď, aby se klient cítil pohodlněji. Také může být zapotřebí vyčistit několik aktuálních záznamů, abychom klientovi dovolili 'jít až tam.' Nicméně, **vyčištění počátečních záznamů** v narušujícím záznamu je klíčové, abychom opravdu vyléčili situaci tím nejrychlejším a nejefektivnějším způsobem. Získaným bonusem je, že jakmile je začnete čistit, další záznamy se automaticky čistí také, což může významně urychlit léčebný proces.

Co dělat, když klient nedodá žádnou ranou specifickou událost?

Je několik způsobů, jak k tomu může dojít a jak to řešit.

1. Když klient neví

Někdy pouhé ťukání na „**I přesto, že nevím, kde to začalo, mám se hluboce a kompletně rád a plně se akceptuji.**“ může stačit. Nabídne podvědomí, aby vyneslo na povrch relevantní vzpomínky. Požádejte klienta, aby přestal, pokud ho něco napadne během ťukání – ať už je to vzpomínka, pocit nebo obraz. Vaším cílem je vzít cokoliv, co podvědomí nabídne.

2. Zaměření se na fyzično

Jeden z mých oblíbených způsobů, jak získat rané události, je požádat klienta, aby se zaměřil na pocit, který má, když se zaměří na aktuální událost. Získejte tolik informací o tomto pocitu, kolik jen můžete (např. **barva, velikost, tvrdý/měkký, hrubý/jemný,**

pohybující se/stojící, tichý nebo hlučný.) Někdy také může být užitečné se zeptat, co by pocit **řekl**, kdyby mohl **mluvit**.

Získejte skrz na skrz popis tohoto pocitu. Pak požádejte klienta, aby zavřel oči a opravdu se na pocit zaměřil. Požádejte ho, ať se vrátí co nejdále ve svém životě, jak je to jen možné, a **sdílí s vámi nejranější čas, na který si vzpomene** vzhledem k pocitu.

Také může pomoci požádat, aby se vrátil ještě **před tento čas** a podíval se, zda se stále jedná o tento dobře známý pocit. Pokud ano, budou ještě ranější události, které je potřeba najít. Často se tyto ranější události vynoří samy během práce.

Mám zkušenost, že hlavní **klíčové problémy jsou vytvořeny během prvních 2 až 3 let života** a mohou dokonce vzniknout v **děloze**, pokud matka byla během tohoto období vystavena stresu.

Jeden případ, kde k tomu došlo, byl s klientem, který měl celý život, kam až si vzpomněl, hluboký pocit **odmítnutí** a toho, že **není dost dobrý**. Byl osmým z jedenácti dětí a když se své matky později zeptal na své narození, řekla mu, jak beznadějně se cítila, když znovu otěhotněla. Také mu řekla, že zkoušela potratit, ale nevyšlo to – konečné odmítnutí. Ťukali jsme na tuto událost a pracovali s dalšími ranými vzpomínkami v jeho životě. Získal zcela jinou perspektivu na sebe samého i jeho matku, taktéž jejich vzájemnému vztahu to hodně pomohlo.

Testování

Po nalezení nejranějších událostí, které jste dokázali nalézt, nebo které byl klient ochoten sdělit, vyhodnoťte sílu emocí kolem události. Můžete použít **stupnici 0 – 10** nebo použijte informace o **fyzických pocitech**, abyste zkontrolovali pokrok a posuny následované fyzickými změnami. Hlavním cílem je nenalézt žádný další důkaz o přetrvávajících pocitech, když se zaměříte na událost.

Ťukání

Nyní **ťukejte na nejranější událost**, kterou se podařilo nalézt, a na pocity, které s ní přišly a vyčistěte je. Ujistěte se, že vám klient poví, pokud se objeví další události během ťukání (často tak udělá sám). Použití informací o pocitech okolo události dovolí, aby bylo více aspektů vyčištěno najednou. To je také užitečné v případě, že klient nechce mluvit o této události. Můžete ji vyčistit pouze za použití pocitů, aniž byste věděli, o co se jedná.

- ❖ *I přesto, že mám tuto tvrdou, hrubou, červenou hroudu ve svém hrudníku, tak pokud pomyslím na událost x, je mi dobře.*
- ❖ *I přesto, že mám tuto tvrdou, hrubou, červenou hroudu ve svém hrudníku, která se hýbe a bzučí, je mi dobře.*
- ❖ *I přesto, že mám tuto červenou hroudu, která stejně jako moje matka říká to nedokážeš, mám se hluboce a kompletně rád a přijímám se.*
- ❖ *Pro upomínkovou frázi můžete říkat pouze jednou slovo na každý bod: tvrdá, červená, hrouda, hrubá, hýbe se, bzučí, nedokážu to, je mi dobře.*

Používejte jejich slova

Během jakýchkoliv změn stále ťukejte. Po jednom kole může být tvrdá červená hrouda měkčí, nebo méně hrubá, nebo méně červená, nebo stojící, nebo tichá, nebo úplně jiná. Cokoliv to je, vložte to do dalšího kola nastavení. Nemí žádné dobře ani špatně, pouze dodržujte, co klient říká. Nakonec se dostanete k bodu, kdy už tam pocit není, nebo je to jen stín, nebo prostor, kde to bylo. Ťukejte i na něj.

Je hotovo?

Práce je **hotova**, když se klienta zeptáte, jak se cítí, a on odpoví: skvěle nebo **příjemně**. I přesto to ale blíže zkontrolujte dalšími otázkami okolí daného pocitu. Sledujte **řeč těla** a budete sami vědět, jestli tam ještě něco je či ne.

Když požádáte o číslo na stupnici 0 – 10, odpověď by měla být **0**. Pokud není, pouze zkontrolujte, zda se stále ještě soustředí na stejnou událost a pokud ano, a není to 0, je potřeba další ťukání. Pokud pocit odezněl, velmi pravděpodobně bude stupnice na 0.

Vyčistili jste důležitý záznam z rušících záznamů. Další záznamy mohou být vyčištěny na dalších sezeních, ale proces už byl nastartován a je pravděpodobné, že další 'záznamy' už nebudou tak vysoko na stupnici, jak doposud byly.

V další sekci bude diskutováno hledání nevědomých spojení, pokud není k dispozici žádná vzpomínka.

ČÁST 2.

Někdy víte, že musí být ještě **ranější incidenty**, které mají podíl na **aktuální situaci**, ale ony prostě nepřicházejí na vědomou úroveň.

3. Žádná vzpomínka (poznámka: číslování pokračuje z Části 1.)

Někdy klienti nebudou mít **žádnou vzpomínku na jejich dětství**, což často indikuje **nevyléčené emoce**, se kterými se tehdy nebyli schopni vyrovnat.

Jeden způsob, jak se s tím vyrovnat, je vytvořit příběh o něčem, co se mohlo stát, a ťukat na něj. **VŽDY** požádejte klienta o dovolu. Musí to být něco, k čemu přispějí tím, že si sami budou **UVAŽOVAT**, že **takhle nějak to MOHLO být**.

Hledání nevědomých spojení

Používejte mnoha možná, pravdepodobně a snad a podvědomí si vezme – vabere z toho, co říkáte a najde spojení s tím, co se doopravdy stalo. Na tomto základě i vyčistí negativní emoce. Je to spíše jako **vypůjčené výhody, zatímco pracujete na sobě**.

Klient (řekněme jí Katie) měla problémy cítit se příjemně v dlouhodobých vztazích. Asi po 18 měsících ve vztahu její city prostě úplně vyhasly.

Dělali jsme určitou „**detektivní**“ práci kolem období jejího raného života tím, že jsem se **ptali její rodiny**, jelikož Katie neměla žádné vědomé vzpomínky na toto období. Když se narodil bratr Katie, její matka byla vážně nemocná a zůstala velmi dlouho v nemocnici. Po návratu domů, byla stále ještě nemocná. Během tohoto období byla Katie samotná se svým otcem, který měl na starost také farmu. Katie tehdy bylo 18 měsíců a domnívala se, že byla možná nechána osamotě po dlouhá časová období. Možná se tehdy naučila, že musí odpojit své pocity, aby dokázala přežít.

Nás vůbec nezajímá, jestli je toto pravda, ale **s Katie dovolením** jsme ťukali, jako bychom si mysleli, že – ano – vycházíme z pravdivého příběhu.

❖ **I přesto, že je možné, že jsem byla ponechána sama, když byla moje matka nemocná, tak se hluboce a kompletně přijímám.**

- ❖ **I přesto, že jsem mohla být tak vyděšená a zmatená a cítila jsem se opuštěná a možná jsem se rozhodla vypnout své pocity, tak se hluboce a kompletně přijímám.**
- ❖ **I přesto, že se toto nebo něco podobného mohlo stát, nyní jsem si zvolila vyčistit všechny tyto pocity, ať už přicházejí odkudkoliv.**

Takové slovíčkaření říká **podvědomí**, aby se podívalo po čemkoliv, co by se s ním mohlo jakýmkoliv způsobem **pojít**, a vyčistilo to.

Katie měla obrovské problémy s ohodnocením svých pocitů, ale všimli jsme si, že když přemýšlela o určitých nastaveních, bylo jí horko. Použily jsme pocit 'horka' jako naši stupnici. Po několika kolech Katie vychladla a my usoudili, že se něco vyčistilo. Úplně stejně můžete svého klienta požádat, aby **hádal**, co by mohlo představovat **stupnici**. I zde mohou být překvapivě přesní.

A jako vždy je důkazem reálný život. Sice ještě neuplynulo 18 měsíců, ale Katie si vytvořila vztah s velmi odlišnými pocity už krátce po našem sezení. Nyní ví, že pokud by se objevil problém, je to pouze další aspekt, na který lze ťukat.

4. Dejte podvědomí instrukce

Další způsob, jak vyčistit **rané specifické události**, které **nemůžete najít**, je velmi jednoduchý. Najděte nejranější událost, jakou můžete a ťukajte na ni. Vložte do nastavení **instrukce pro podvědomí**, aby vyčistilo cokoli dřívějšího.

- ❖ **I přesto, že se tak moc zlobím kvůli xxxx, a už jsem se tak cítila mnohokrát předtím i poté, tak se hluboce a kompletně přijímám.**
- ❖ **I přesto, že toto je velmi známý pocit (pauze ke kontrole, že klient souhlasí), tak se hluboce a kompletně přijímám.**
- ❖ **I přesto, že se tak moc zlobím kvůli xxxx, zvolila jsem si uvolnit tento pocit, ať už přichází odkudkoliv.**

Možná zjistíte, že jakmile začnete ťukat, **mohou se ranější události vynořit**.

A i když se tak nestane, už jste zahájili léčebný proces. Ťukání pro tyto ranější události bude mít dopad na pocity, které jsou tady a teď. Dokonce i kdyby nebyly žádné ranější události, určitě tímto postupem neublízíme. A pokud tam doopravdy byly, vložili jste je do léčení – v každém případě tedy **vyhrajete**.

Takže se neomezujte na tady a teď.

Pokud ucítíte, že existují ještě ranější kořeny, udělejte trochu detektivní práce a ťukajte. Pokračujte v ptaní se, jestli vaše komentáře/koncepty splňují klientovu zkušenost. Ujistěte se, že vás klient přeruší a uvede na správnou míru cokoli, co říkáte a nebude sedět.

A pamatujte, **nejsou prohry, pouze zpětné vazby**.

Jaqui Crooks, EFT Master

-- Převzato z www.emofree.com - překlad do Čj se souhlasem G.Craiga - z anglického originálu pro EFT cz AAMET zpracoval – Tomáš Bouda, EFT praktik AAMET, Reiki Mistr