

PALÁC MOŽNOSTÍ – stručný obsah:

- *Jak metoda EFT pracuje s konceptem „Paláce možností“?*
- *Lidský mozek – záměr a představivost*
- *Nevyjádřené emoce*
- *Co je to chybný vzorec chování*
- *Traumatizující události a jejich následky*
- *Lidský mozek – propojení a souvislosti s emočním podvědomím*
- *Jak konkrétně pracovat na odstranění emočních bloků?*
- *Kde jsou schována naše přijatá omezení a emoční bloky?*
- *Jak mohu procedurou EFT změnit svá negativní přesvědčení?*
- *EFT afirmace – názorné příklady*

Techniky emocionální svobody

Emotional Freedom Techniques

EFT – AHC centrum – Palác možností

„Palace of possibilities“ neboli „Palác možností“ je koncept vytvořený v propojení na EFT metodou. Tento koncept porovnává naše neomezené možnosti versus naše limitující přesvědčení.

My všichni jsme si během života vytvořili a nebo převzali určitá přesvědčení, která tvoří vědomé či nevědomé hranice našich možností. Tvůrce EFT metody Gary Craig, přirovnává náš život a pravidla kterými se řídíme, k „místnosti“ s popsányi zdmi, přičemž nápisy na těchto zdech jsou pro každého z nás různé.

To co je napsáno na našich zdech, jsme si tam během života postupně napsali my sami – přepisujeme a přidáváme na základě našich zkušeností a zážitků, ale takéž, některé z nápisů opisujeme od našeho nejbližšího okolí. V „Paláci možností“ se podíváme co vše může být napsáno na zdech a jak se s tím co nejlépe vypořádat.

Techniky emocionální svobody

Emotional Freedom Techniques

EFT – AHC centrum – Palác možností

Jak metoda EFT pracuje s konceptem „Paláce možností“?

Při EFT proceduře se vždy jedná o změnu našeho nefunkčního vzorce chování na funkční a plnohodnotný, hlavně díky nalezení pravé příčiny našich nesnází.

Pravá příčina nesnází není mnohdy nic jiného než naše nápisy na zdech, kterými se řídíme a které taktéž utváří naše přesvědčení a očekávání - tím samozřejmě stanoví hranice našich možností.

Pakliže se např. řízneme do prstu bude trvat pár dní než se rána zacelí. Překvapivě, ale náš energetický systém má schopnost „zahojit se“ již během několika vteřin či minut! Jak je tedy možné, že např. věta „...ty jsi se radši vůbec neměl(a) narodit..“, kterou někdo vysloví před čtyřletým dítětem, bude i po mnoho dalších let utvářet a ovlivňovat kvalitu života člověka, kterému byla věta v dětství adresována?

Techniky emocionální svobody

Emotional Freedom Techniques

EFT – AHC centrum – Palác možností

K dnešnímu dni mnohé neoficiálních studie poukazují na fakt, že „nevyjádřené emoce se v těle uchovávají v podobě napětí svalstva“, což logicky znamená, že klíč k plnohodnotnému emociálnímu a fyzickému zdraví je vyjádření a odblokování těchto nežádoucích emocí. EFT metoda je v tomto velice nápomocná hned z několika důvodů:

- a) pomáhá nám vědět a vyjádřit jak se cítíme – ve své pravé podstatě. Při EFT proceduře vzpomínky a události hluboko uložené či vytěsněné, nabývají opět své podstaty, vnímáme skutečný pocit a emoce, se kterými následně pracujeme do úplného odstranění negativních omezujících vzorců
- b) pomáhá nám bezbolestně najít skryté příčiny emočního nepohodlí – za použití EFT doplňujících technik se můžeme k nepříjemným

Techniky emocionální svobody

Emotional Freedom Techniques

EFT – AHC centrum – Palác možností

zážitkům zpětně navrátit - jemně a postupně, při neustálé průběžné kontrole stupně emočního nepohodlí (např. EFT „Mírná technika“)

c) pomáhá nám vyčistit (zcela odstranit) emocionální bloky v našem systému bez zpětného navrácení – logické myšlení zvítězí nad emočním strachem. Emoce zůstávají pouze kladné - negativní a omezující pozbývají své původní vlády nad naším chováním

d) pomáhá nám přenastavit náš nefunkční systém založený na mylných přesvědčeních a vzorcích (neustálá špatná volba, neschopnost správně se rozhodnout, nemožnost odpoutání se od minulosti, nedůvěra v sebe sama.. atd.)

e) zbavuje nás stále se opakujících chyb, špatných návyků, strachů, nedůvěry v život, podvědomého očekávání zklamání a neúspěchu, podceňování se atd.

Techniky emocionální svobody

Emotional Freedom Techniques

EFT – AHC centrum – Palác možností

Co je to chybný vzorec chování? Pro názorný příklad se stručně podíváme na případ paní Jany:

Paní Jana mě navštívila ve svých 36 letech. Od ranného dětství vyrůstala s nevlastními otci. Její biologický otec ji „nechtěl“ - toto bylo torzení, kterým Janina matka vysvětlila malé Janě situaci, proč otec od rodiny odešel. A ani druhý nevlastní otec ji „neměl“ rád – toto již bylo přesvědčení Jany, jelikož, jinak by přeci posléze od rodiny také neodešel. Své přesvědčení si Jana utvořila na základě „nápisu na zdi“ - můj vlastní otec mě nechtěl, k němuž si ještě připsala - nejsem hodna lásky! Během života si paní Jana na svoji zed' připsala i další přesvědčení – lásku si člověk musí tvrdě zasloužit – kvůli mně se rodina vždy rozpadla - mužům se v žádném případě nedá věřit - když se ve vztahu cítím šťastná, tak 100% velmi brzy přijde zdrcující rána pod pás.. Jistě si dovedete představit jak vztahy s muži a život paní Jany vypadal, dokud žila podle svých mylných, ale velice silných přesvědčení..

Techniky emocionální svobody

Emotional Freedom Techniques

EFT – AHC centrum – Palác možností

Lidský mozek – záměr a představivost

Vycházíme-li z modelu ideální funkčnosti, bez negativních bloků uložených v podvědomí, můžeme na systém nahlížet například jako na operační paměť počítače, která je správně nastavena a není zavirována: lidský mozek ovládá možnosti představivosti, charakterizování, plánování a kalkulace budoucích předpokladů.

1) vědomí času: Minulost – Přítomnost – Budoucnost

2) jazykové a abstraktní logické myšlení

3) kalkulace a zpracování informací

4) hodnocení a tvorba záměru - účelu

5) uvědomování si sebe sama – čistě logicky bez emočního podtextu

Techniky emocionální svobody

Emotional Freedom Techniques

EFT – AHC centrum – Palác možností

Jak (ne)funguje „operační systém“ lidí, kteří si prožili traumatizující událost a jsou tím pádem podvědomě zafixováni na minulosti:

- 1) nemožnost plnohodnotně rozlišovat „teď“ od „tehdy“*
- 2) neschopnost dát pravý význam emocím, vzorcům chování, vnímání a tělesným pocitům*
- 3) posedlost vyvarování se událostem spouštějícím emoční nepohodlí a skryté traumatické aspekty, neustálá ostražitost, negativní očekávání, neschopnost uvolnění se či relaxace, život v napětí (..i nevědomé napětí)*
- 4) při sebemenší události či situaci, která se stane zpětným spouštěčem, nastávají reakce na fyzické úrovni, které mnohdy mylně nazýváme stresem – třes, pocení, bolest hlavy, migréna, fyzická slabost, nevolnost, dušnost..*
- 5) nejasnost a nesouvislost ve vyjádřování - „...pro toto není slov..“, „...to se ani nedá slovy popsat..“*

Techniky emocionální svobody

Emotional Freedom Techniques

EFT – AHC centrum – Palác možností

Lidský mozek – propojení a souvislosti s emočním podvědomím

Přímo v momentě traumatické situace, či události náš mozek zaznamená a uloží veškerá „dostupná data“. Přestože se většinou jedná o sekundy či minuty (mluvíme zde pouze o „hlavní scéně“ celé události), náš mozek uloží vše co se v tomto okamžiku odehrálo - i nepřímé vedlejší aspekty jako je vůně, zvuky, předměty a barvy v okolí.. Taktéž zafixuje emoční pocity dané situace – tak jak je vnímáme, chápeme a zpracováváme v konkrétním věku (např. vímání pětiletého dítěte). Je to jako, když Vám někdo ukáže na 10 sekund neznámý obrázek a vy poté máte popsat vše, co se na obrázku nacházelo. Pravděpodobně si vybavíte pouze polovinu věcí, přestože váš mozek zaznamenal a uložil vše. Toto je mimo jiné dáno logickým vyhodnocením obrázku, kdy vynecháváme přidružené aspekty, které nás nezaujaly jako prioritní.

Techniky emocionální svobody

Emotional Freedom Techniques

EFT – AHC centrum – Palác možností

*Lidský mozek – propojení a souvislosti s emočním podvědomím -
názorný příklad:*

Pan Jiří mě navštívil s problémem „panický strach z létání“. Tento strach se u něho projevil „znenadání“. Postupně však velmi zesiloval až do stádia, kdy byl p. Jiří nucen změnit svoji profesi, při které pravidelně absolvoval dlouhé zaoceánské lety. Již za žádnou cenu nechtěl nasednout do letadla. Zanedlouho na to se u něj objevily úzkostné stavy a deprese - jako odpověď na jeho „dobrovolnou volbu“ života v omezení.

Při sezení EFT, jsme se přes různé aspekty, dostali až k vytěsněnému traumatu - p. Jiřímu se zpětně vybavila příhoda z ranného dětství, kdy málem utonul v bazénu. Tato již „zapomenutá“ vzpomínka byla ve skutečnosti uložena v energetickém systému i se všemi přidruženými aspekty tohoto momentu – zápach a chuť chlorované vody, hukot a tlak v uších, pálení v nose a očích, barva dlaždic na dně bazénu, panická hrůza, intenzivní strach.. atd.

Techniky emocionální svobody

Emotional Freedom Techniques

EFT – AHC centrum – Palác možností

Kde jsou schována naše přijatá omezení a emoční bloky?

Je zcela běžné, že si lidé nejsou přímo vědomi toho, co vlastně „není v pořádku“, proč se jim nedaří či mají opakující se zdravotní problémy.

Mnozí z mých klientů vůbec netuší, že za jejich fyzickými bolestmi, nemocemi či „životní smůlou“ je skryta i příčina. Chtějí pouze daný problém napravit – přímo teď – nechtějí pátrat po kořenech problému. Není to naše vina – opravdu je mnohdy těžké, sám v sobě, najít skrytý emoční blok, který jsme pravděpodobně vytěsnili a nebo se s ním již natolik ztotožnili, že ho nevnímáme jako problém, ale danou součástí naší povahy. Naštěstí EFT metoda je v tomto neocenitelný pomocník a jedinečné řešení. Během EFT procedury jsme opět schopni vidět situaci ze správného úhlu a uvědomit si naše omezující, nefunkční a zbytečná přesvědčení ve své konkrétní podobě.

Techniky emocionální svobody

Emotional Freedom Techniques

EFT – AHC centrum – Palác možností

Ke konkrétní práci na odstranění emočních bloků si nejdříve prosím přečtěte detailně celý EFT stručný manuál (EFT skripta zdarma) – umístěn dole na webové stránce:

<http://www.eft-ahc.cz/cesky/seminare>

- 1) vyberte si problém na kterém chcete pracovat s konceptem Paláce možností – např. „...chci přestat kouřit, ALE naposledy, když jsem se o to pokusil(a) jsem přibral(a) 8 kg... nebo - opravdu mám snahu přestat kouřit, ALE vím, že to nikdy nedokáži...*
- 2) vždy, když se u vašeho rozhodnutí objevují jakákoliv ALE , je vhodné ke změně zažitého vzorce použít proceduru EFT (výběr a přesné pojmenování problému - celou větou i s naším ALE + poklepávání na meridiánové body EFT)*
- 3) našich „ALE“ může být u konkrétního problému hned několik – např. ..ale, přibral(a) jsem 8 kg, ..ale, bez cigarety jsem se ve společnosti cítil(a) ztracen(á) a hloupě, ..ale stejně to nikdy nedokáži – nemám pevnou vůli ..atd.*

„Pakliže je vaše představivost dostatečně bohatá a detailní (toto běžně ovládá 98% lidí), znamená to v praxi stejně plnohodnotnou variantu, srovnatelnou s vlastní prožitou zkušeností. Samozřejmě, do --

Techniky emocionální svobody

Emotional Freedom Techniques

EFT – AHC centrum – Palác možností

té míry, nakolik je v záležitosti zainteresován i náš energetický systém. Náš energetický systém nedokáže určit rozdíl mezi představovaným si zážitkem a "reálnou" zkušeností - reakce je tudíž automatická - na informaci, která přichází jako signál z mozku. To co si myslíme nebo představujeme, se stává naší reálnou skutečností."

Rekapitulace - jak nejlépe s metodou EFT objevit a zacílit naše emoční bloky?

- 1) začněte výstižným pojmenováním svého problému. Zamyslete se kdy přibližně se problém či onemocnění u Vás projevilo poprvé – co podstatného se v tomto období odehrávalo? (toto bude startovací bod v hledání a porozumění příčiny problému)*
- 2) pakliže nevíte konkrétně (nejste si vědomi hlavního problému) – vyberte si intuitivně jakoukoliv situaci, vzpomínku či zkušenost, kterou by jste raději ze svého života úplně vymazali (z kteréhokoliv období vašeho života)*
- 3) vyslovte nahlas jakého cíle chcete dosáhnout (řešení problému - znovunabytí zdraví - dosažení toho, po čem toužíte..) a zamyslete se přitom proč se Vám to zatím nedaří a jaká „ALE“ se zde objevují. Propracujete s každým „ALE“ vždy samostatně, než postoupíte dále..*

Techniky emocionální svobody

Emotional Freedom Techniques

EFT – AHC centrum – Palác možností

Užitečné EFT afirmace:

Zamyslete se zda není některý z omezujících nápisů taktéž na vaší zdi života:

- Samochvála smrdí / Bezpečnější je nevyčnívat z davu / Podej čertovi prst a vezme ti celou ruku / Přílišné nadšení pro věc není dobré – jistě pak brzy přijde pád / Nikdy není tak zle, aby nemohlo být ještě hůře / Je dobré znát své místo a nedrat se tam kam nepatřím / Proč usilovat o nemožné / Ambiciózní lidé jsou chamtiví / Štěstí se mne netýká – jsem smolař / Kdo chce moc, nemá nic / Nikdy nebudu mít velký úspěch – jsem z obyčejné (chudé) rodiny / Láska bolí / Přílišná očekávání vedou ke zklamání / Když si půjdu vlastní cestou, lidé mne budou kritizovat / Závidět je lidské ..atd.*

Proč jsou nápisy na zdech tolik mocné v ovlivňování našeho života?

Co nastane, když se podíváte na obrázek citronu? Automaticky se dostaví svíravý pocit v čelistech a více slin v ústech – toto je přímé vyhodnocení situace naším mozkem na základě předešlých uložených zkušeností. Přestože náš rozum dokáže rozeznat pravý citron od citronu na fotografii, mozek prvotně zareaguje bez hlubší analýzy, pouze na informaci „kyselý citron“.

Techniky emocionální svobody