

STRES – JÁ – EFT / od L. Sparks – EFT Master

Ahoj všichni,

V této dvoudílné sérii nás EFT Master Loretta Sparks provede použitím EFT pro každodenní stres v našich životech.

Srdečně, Gary

Od: Loretta Sparks MA, LMFT, EFT Master

ČÁST 1.

Redukce a eliminace stresu je srdcem práce s EFT. Trpíme omezeními, které se týkají zdraví, celkově spokojeného stavu a chutě do života v přímé úměrnosti stupni stresu, který se akumuluje v našem energetickém systému.

EFT jako terapeutický nástroj slouží lidem ve všech směrech, které jsou potřeba pro redukci stresu:

- ❖ špatné zážitky v dětství,
- ❖ traumata a ztráty v dalších fázích života
- ❖ negativní události, které způsobily reakci strachu, a která nikdy nebyla vyřešena.

Bez ohledu na to, co člověka přivede k EFT, naučit se vyrovat životní, zdánlivě nekonečné, požadavky spolu s jejich dostupnou energií je úkolem, při kterém by se nám všem hodila trocha pomoci. Pravidelná redukce okolního stresu je důležitým aspektem péče o sebe sama.

Je to snadné s EFT? Ne vždy. Předtím než je možné se efektivně vyrovnat s aktuálním okolním stresem, musíte si být vědomi vašich vlastních stresových odezev. **Efekty stresu jsou záluďné a my si jich často ani nevšimneme.** Naše tělo a mysl mají ohromnou kapacitu pro přizpůsobení se. Čím více jsme schopni se adaptovat na tlak kolem nás, tím větší je pokušení být na sebe tvrdší až za naše schopnosti. Stres deformuje naše vnímání, takže si ani nevšimneme, že se toto děje.

Není neobvyklé, že lidé akceptují symptomy způsobené stresem jako normální a běžnou část života, dokud nedosáhnou bodu přetížení a jejich mentální a/nebo fyzické zdraví je zasaženo. Je to podobné jako známý příběh o žábě v hrnci s horkou vodou na kamnech. Teplota vody se zvyšuje tak pomalu, že si žába ničeho nevšimne, dokud není zcela uvařená. A proto je velmi důležité, abychom se naučili rozeznávat prvotní signály z přílišného stresu a vyrovnat se s nimi tak rychle, jak jen je to možné.

Mnoho z nás si vyvinulo jen malou schopnost 'identifikace stresu'. **Nejsme schopní sami na sobě poznat, že jsme ve stresu!** Možná si dokážeme všimnout našich zvyků v určitých situacích, ale i přesto si nemusíme být schopni uvědomit, že naše zvyky souvisí se stresem. Stupnice na hodnocení úrovně stresu byla vyvinuta, aby nám pomohla identifikovat 'zvyky', které odpovídají stresu, spíše než identifikovat 'situace', které stres produkují.

Podívejte se na stupnici hodnocení úrovně stresu uvedenou níže. Můžete vidět, že 'voda v šálku našeho života' se začíná ohřívat na stupni okolo 6 a žár se zvyšuje až na plný var

na stupni 10. Udělejte si čas a projděte si tuto stupnici. Dokážete identifikovat VAŠE zvyky na seznamu? Vidíte vaše zvyky jako indikátor stresu? Tato stupnice je užitečným způsobem, jak identifikovat a ohodnotit váš stres ještě než se začnete vařit! Použijte tuto stupnici několikrát za den, abyste identifikovali úroveň vašeho stresu. Pak ťukajte pro identifikaci vašich stresových zvyků. Ťukání na identifikaci vašich stresových zvyků způsobí značnou redukci stresu ve vašem okolí.

STUPNICE HODNOCENÍ ÚROVNĚ STRESU

10 MIMO KONTROLU

Zabývání a utápění se v nadměrném nebo návykovém chování jako je alkohol, drogy, jídlo, hraní, sex, utrácení, utkvělým vztahem nebo prací; násilí (verbální nebo fyzické).

09 PŘEHNANĚ REAGUJÍCÍ

Okamžité vyvozování závěrů, neochota naslouchat, časté nesouhlasení, vyhrožování, sarkasmus, vulgárnost; pociťování nadměrné osamělosti, frustrace, vztek, rozmrzelost a sebelítost; říkání *vždy* a *nikdy*, když jsme zraněni nebo rozčileni.

08 OBRANNÝ

Upozorňování ostatních, ať se „starají o své věci“. Časté použití popírání, vzteku, dohadování, ticha, ustupování, obviňování, kritizování, omluv, intelektualismu, racionalizace, vyhýbání se, minimalizování, moralizování, obhajování nebo omlouvání.

07 MIMO ČAS A PROSTOR

Nebýt přítomen v situaci; neslyšíme, co nám ostatní říkají kvůli vlastní (ochranné) „sebemluvě“, ztrácení se v denním snění, atd.; začíná se vytvářet prostor pro nevšímání si stresu.

06 STĚŽÍ ZVLÁDÁM

Stěží se vše daří dodělat, je zapotřebí pomoc, ale nepožádáme o ni, přičemž si říkáme „zkus přidat, lépe si naplánuj čas“; začínají se opomíjet aktivity, ve kterých se o sebe staráme; je těžké říci „ne“; nevšimneme si začínajícího stresu.

05 ZVLÁDÁM DOBŘE

Životní potřeby a vaše energie (fyzická, mentální a duchovní) jsou většinou synchronizované.

04 ZVLÁDÁM DOBŘE +

Vaše fyzická, mentální a duchovní energie jsou krásně synchronizované se životními potřebami.

03 ZVLÁDÁM SNADNO

Vaše fyzická, mentální a duchovní energie překračuje životní požadavky.

02 ZVLÁDÁM SNADNO +

Mnoho fyzické, mentální a duchovní energie.

01 „POHODIČKA“ - Plný a hluboký pocit relaxace.

Druhá část se zaměří na úroveň stresu spolu s nabídkou na doporučené fráze pro nastavení pro vyrovnání se s VAŠÍ úrovní stresu.

ČÁST 2.

Stupnice hodnocení úroveň stresu nabízí užitečný nástroj pro lidi, kteří si nejsou vědomi toho, že se v nich vytváří stres. Tato stupnice nabízí snadný přístup k určení vašich navykých reakcí na situace jako indikátor stresu. Jakmile je stres identifikován, může být snadno adresován pomocí EFT.

EFT se rychle a efektivně vyrovnává s jednoduchými problémy, které souvisí s návyky a chováním způsobeným stresem. EFT také otevírá možnosti, jak se naučit rozpoznat, jak snadno se zavedou naše negativní návyky do naší osobní dynamiky. Během této práce je možné vidět, že chování pod vlivem stresu – i když způsobuje problémy – není samotným problémem. Spíše než naše zvyky je klíčem k řešení naší vnitřní negativity – ucítíme, kdy jsou klíčové problémy aktivovány a blokují základní péči o sebe sama.

Je důležité pochopit, že bez dostatečné péče o sebe, budeme žít život, který bude službou potřebám jiných lidí s vyjmutím našeho základního zdraví a prosperity.

Ze všech lidí, kteří v této zemi vyhledají lékařskou pomoc – 85% z nich to udělá kvůli problémům se zdravím způsobenými stresem. Jasně řečeno, nemůžeme omezit naše snahy pouze na zpracování stresu; východisko ze stresu je to, co potřebujeme. EFT a péče o sebe jsou dva prvky, které toto východisko dovolí.

V první části tohoto článku byla představena kompletní stupnice hodnocení stresu. V tomto článku jsou nabídnuty nastavení pro úroveň 6 až 10. Tyto úrovně představují právě moment, kdy se naše návyky způsobené stresem projeví. Všimněte si, prosím, že návyky a chování vypsané na stupnici nejsou vyčerpávající – my lidé jsme schopni být mnohem tvořivější – jsou to příklady nejčastěji zaznamenaných návyků způsobených stresem. Přistupujte k těmto nastavením se zvědavostí. Ptejte se sami sebe: „kdo, co, kde a proč“ jsou tato nastavení aplikovatelná na váš život. Zodpovězení těchto otázek odkryje další úroveň sebeuvědomění, která může být adresovaná pomocí EFT.

Pro ty, kteří nejsou zcela obeznámeni s EFT, zopakujeme. Použijte EFT se stupnicí hodnocení úroveň stresu:

- *Identifikujte návyk způsobený stresem, na který se chcete zaměřit*
- *Ohodnoťte úroveň stresoru na stupnici 0 – 10*
- *Zaměřte se na návyk způsobený stresem, který chcete adresovat*
- *Udělejte nastavení*
- *Vyťukejte kompletní EFT protokol použitím „reminder phrase“ (připomínající fráze)*
- *Ohodnoťte*

· Pokud to není 0, pokračujte v tůkání a hodnocení, dokud nedosáhnete 0.

Poznámka: Uvedte vaše osobní příklady návyků a chování v nastavení kdykoliv je to možné!

06 STĚŽÍ ZVLÁDÁM

Stěží se vše daří dodělat, je zapotřebí pomoc, ale nepožádáme o ni, přičemž si říkáme „zkus přidat, lépe si naplánuj čas“; začínají se opomíjet aktivity, ve kterých se o sebe staráme; je těžké říci „ne“; nevšimneme si začínajícího stresu.

1) "I přesto, že **stěží zvládnou udělat svoji práci**, mám se hluboce a kompletně rád(a) a přijímám se."

2) "I přesto, že **potřebuji pomoc a nepožádám o ni**, mám se hluboce a kompletně rád(a) a přijímám se."

3) "I přesto, že **se snažím přidat a lépe si plánovat čas**, mám se hluboce a kompletně rád(a) a přijímám se."

4) "I přesto, že **nedokáži říci/nebo stěží říkám NE**, mám se hluboce a kompletně rád(a) a přijímám se."

07 MIMO ČAS A PROSTOR

Nebýt přítomen v situaci; neslyšíme, co nám ostatní říkají kvůli vlastní (ochranné) „sebemluvě“, ztracení se v denním snění, atd.; začíná se vytvářet prostor pro nevšímání si stresu.

1) "I přesto, že **si nedokážu udržet pozornost na to, co se děje**, mám se hluboce a kompletně rád(a) a přijímám se."

2) "I přesto, že **nedokáži být pozorná k tomu, co se říká, protože jsem zaměřen(a) na svoje myšlenky**, mám se hluboce a kompletně rád(a) a přijímám se."

3) "I přesto, že **jsem mimo čas a prostor nebo jsem ztracen(a) ve svém denním snění**, mám se hluboce a kompletně rád(a) a přijímám se."

4) "I přesto, že **si nejsem vědom(a) svého stresu**, mám se hluboce a kompletně rád(a) a přijímám se."

08 OBRANNÝ

Upozorňování ostatních, ať se „starají o své věci“. Časté použití popírání, vzteku, dohadování, ticha, ustupování, obviňování, kritizování, omluv, intelektualismu, racionalizace, vyhýbání se, minimalizování, moralizování, obhajování nebo omlouvání.

1) "I přesto, že **soudím ostatní**, mám se hluboce a kompletně rád(a) a přijímám se."

2) "I přesto, že **se cítím být vinen(a)**, mám se hluboce a kompletně rád(a) a přijímám se."

3) "I přesto, že **mám opravdu vztek**, mám se hluboce a kompletně rád(a) a přijímám se."

4) "I přesto, že **ustupuji a vzdávám se**, mám se hluboce a kompletně rád(a) a přijímám se."

09 PŘEHNANĚ REAGUJÍCÍ

Okamžité vyvozování závěrů, neochota naslouchat, časté nesouhlasení, vyhrožování,

sarkasmus, vulgárnost; pociťování nadměrné osamělosti, frustrace, vztek, rozmrzelost a sebelítost; říkání *vždy* a *nikdy*, když jsme zraněni nebo rozčileni.

1) "I přesto, že **nechci slyšet, co mi říkají ostatní**, mám se hluboce a kompletně rád(a) a přijímám se."

2) "I přesto, že **se cítím být přehnaně osamělý(á)**, mám se hluboce a kompletně rád(a) a přijímám se."

3) "I přesto, že **cítím sebelítost a jsem plný odporu**, mám se hluboce a kompletně rád a přijímám se."

4) " I přesto, že **jsem chycen(a) v černobílém myšlení**, mám se hluboce a kompletně rád(a) a přijímám se."

10 MIMO KONTROLU

Zabývání a utápění se v nadměrném nebo návykovém chování jako je alkohol, drogy, jídlo, hraní, sex, utrácení, utkvělým vztahem nebo prací; násilí (verbální nebo fyzické).

Na této úrovni je náš interní kopírovací systém přetížený, hledáme ochranu v našem vnitřním nepokoji skrze chování, které je určeno k momentálnímu uchláčení, přičemž jakékoliv důsledky jsou zamítnuty. Návyky způsobené stresem často zanechávají retrospektivní „proč“ na dané chování. Ať už je to rozdávání ran sobě nebo jiným a nebo dělání něčeho v nadměrné míře, protože je člověk nešťastný nebo se stydí za to, co udělal, jako je utrácení, konzumování jídla, kouření, pití, hraní, atd.

Jen vzácně vidíme naše chování jako odpověď na stres. Pokud jsme si toho vědomi, můžeme se naučit, že touhy nebo posedlosti po negativním chování jsou emocionální „červenou vlajkou“, která může být adresována a eliminována. Jsou doporučeny následující nastavení.

Nejprve se zaměřte na vlastní uspokojení pomocí kumulujícího nebo negativního chování, i když víte, že není dobré pro vás nebo vaše tělo. Přemýšlejte nad tím, co právě vás uspokojuje a ohodnoťte aktuální úroveň předpokládaného uspokojení od 0 do 10.

1) " I přesto, že **si libuji v _____, vím, že to není dobré pro mě a/nebo pro mé tělo** a mám se hluboce a kompletně rád(a) a přijímám se."

2) " I přesto, že **si myslím, že si můžu dát jen jednu (nebo právě jednu)**, vím, že to není pravda a mám se hluboce a kompletně rád(a) a přijímám se."

3) " I přesto, že **si myslím, že dokud nikdo neví, co dělám, tak to je v pořádku**, vím, že to není pravda a mám se hluboce a kompletně rád(a) a přijímám se."

4) " I přesto, že **cítím, že si zasloužím dělat to, co chci**, vím, že si nezasloužím se zraňovat a mám se hluboce a kompletně rád(a) a přijímám se."

Pohled na naše chování by mohl být klíčem k pochopení propojení těla a mysli v danou chvíli.

Udělejte si čas a seznamte se se stupnicí. Stupnice sama – by mohla udělat velkou změnu ve vašem přístupu ke stresu.

Loretta Sparks, 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

Náš vlastní model světa

REALITA =

- ❖ *Filtr 1.: neurofyziologický aparát
(zrak, sluch, hmat, čich a chuť)*
- ❖ *Filtr 2.: sociální předpisy
(rodina, národnost, náboženství, dějiny, zvyky)*
- ❖ *Filtr 3.: individuální předpisy
(myšlenky, přesvědčení, city, emoce)*



Výsledek = ZMĚNĚNÁ REALITA – Náš model světa

Jak je vidět na schématu, souhrn neurofyziologického aparátu, sociálních a individuálních předpisů jsou právě tím podvědomým programem, s jehož pomocí se vytváří unikátní realita každé lidské bytosti. Přičemž nejpřístupnější částí tohoto programu, který lze jednoduše změnit, je náš osobní příběh s jeho individuálními předpisy.

1. *my sami si vytváříme svět, v kterém žijeme*
2. *musíme na sebe vzít odpovědnost za svůj svět*
3. *mezi samotnou REALITOU a naším světem nevyhnutelně existuje velký rozdíl*
4. *modely světa, které každý z nás vytváří, jsou odlišné. Jinými slovy, každý člověk žije ve svém světě, jenž se liší od kteréhokoli jiného*
5. *my sami vytváříme svět, v němž žijeme (model SVĚTA – model REALITY). Sami si vytváříme nemoci, situace s lidmi, s prací, s penězy a mnoho jiného. Jsme-li tvůrci svého světa, tak jej tedy můžeme změnit. Jinými slovy, pokud nám v našem životě něco nevyhovuje, můžeme vyhledat a odstranit příčiny toho či onoho problému a změnit náš život.*

-- Převzato z knihy: **DOHODA s NEMOCÍ** – Valerij Sinelnikov