

## 25 rad jak se stát vynikajícím terapeutem

Ahoj všichni,

EFT Master Jaqui Crooks z Velké Británie nám poskytla užitečný seznam, který zlepší výkon EFT.

Srdečně, Gary

---

Od: Jaqui Crooks, EFT Master

Když jsem mluvila se svými studenty o způsobech, jak se stát lepším terapeutem a pečovat o sebe, uvědomila jsem si, že je mnoho věcí, které bych bývala chtěla znát, když jsem sama začínala s klienty. Vytvořila jsem následující seznam a doufám, že vám bude užitečný. Mým žákům byl.

### Všechno začíná u vás.

Vždy na tom musíte být sami dobře, jinak nebudete schopni klientovi pomoci. Říkám žákům: „*jestliže jste sami v blátě, jak budete schopni jasně vést klienta na suchou zem?*“ Jak říká bezpečnostní příručka v letadle: „*Nejprve nasadte kyslíkovou masku sobě, a pak pomozte ostatním.*“

1) **Pracujte na sobě**, vaše osobní mírová procedura je životně důležitá. Jakmile začnete pracovat na nejranějších problémech, které dokážete najít, další se objeví během čištění. Prostě je přidejte na seznam! Pamatujte si, že život je proces. Vždy budou věci, na kterých je potřeba pracovat, ale jakmile začnete, budete se cítit lehčí a vynalézavější.

2) **Vytvořte si síť** lidí, se kterými se budete podporovat, terapeutů, přátel EFT, se kterými si navzájem můžete poskytovat sezení. Na hlubokých problémech je vždy snažší pracovat s někým. Jiní lidé budou mít jinou perspektivu. Pracovat s někým jiným není neúspěch, je to převzetí odpovědnosti za vaše vlastní léčení.

3) **Dovolte si změnu**. Je skvělé dělat, co nás baví, ale nedělejte to každý den, celý den. Dejte si přestávku, běžte na kafe s přáteli, najděte si odpočinkový koníček, třeba něco vzrušujícího nebo kreativního. Co jste si vždycky přáli dělat? Co vás zastavilo? (ťuk ťuk!) Cvičte. Sedět celý den s klienty nebo před počítačem není dobré pro vaši energii. Běžte se projít ven, obejměte strom, „mluvte s květinami“. Budete překvapení, jak vám to udělá dobře.

4) **Humor**. Práce s klienty na těžkých problémech může být velmi vážná. Udělejte poté něco, co vás rozesměje. Dívejte se na kreslené filmy, válejte sudy z kopce jako dítě nebo někoho pošimrejte. Nebojte si přidat humor do vašich sezení, ale až poté, co budete vědět, že jste udělali významný posun, takže si nepokazíte posudek. Když se klient rozesměje spontánně, budete vědět, že se něco pohnulo.

5) **Vyčistěte si bloky**, než začnete pracovat s klientem. Vyčistěte jakékoliv pochybnosti, že byste mu nedokázali pomoci. Vyčistěte jakékoliv emoce kolem těchto pochybností. Toto jsou věci, které vás drží ve vašem vlastním světě, místo abyste byli s klientem.

6) **Bud'te napojení**. Pamatujte, nejlepší léčení je skrze vás, ne od vás.

Jednoduché cvičení. Postavte se a rozkročte nohy na šířku ramen. Nadechněte se a představte si, jak energie vychází ze země, vstupuje do vašeho těla a přes vrcholek hlavy odchází do vesmíru. Jak vydechujete, představte si, jak do vás vstupuje energie z vesmíru přes vaši korunní čakru, dolů tělem a vychází do země. Můžete si představit barvu, světlo, nebo prostě jen pocit. Představte si, jak energie zjemňuje a roztáčí vaše čakry, když jimi prochází.

7) **Napojte se na svoji sílu.** Postavte se a dejte svoji levou nohu před pravou. Přeneste váhu na levou nohu, rukama tlačte před sebe a zhluboka se nadechněte. Když přenesete váhu na zadní nohu, tahejte rukama energii směrem k vám a zhluboka se nadechněte. Houpejte se zpět a dopředu, tlačte a tahejte energii, naslouchejte svému silnému dechu a opravdu procitíte nárůst energie ve vás. Představte si, jak vypňujete energií celou místnost, město, ujistěte se, že dosáhne až k vašemu klientovi, než k vám přijde. Tímto způsobem mu budou vaše energie příjemné, ještě než k vám přijde.

8) **Vyčistěte si svůj prostor.** Je důležité pro vás i vašeho klienta, abyste pracovali v energeticky čistém prostoru. Je mnoho způsobů, jak vyčistit negativní vibrace. Můžete stejně jako já zapálit bílou šalvěj, než klient přijde a poté, co odejde. Můžete použít čistící sprej, Tibetské koule nebo bubny, nebo můžete prostě ostře tleskat po celé místnosti, zvláště v rozích. Myslím, že klienti mají dost svého negativního, než aby ještě seděli v negativitě někoho jiného.

9) **Diskutujte.** Než k vám klient prvně přijde, požádejte ho, aby si napsal nejen to, co se mu děje právě teď a co by si místo toho přál, ale také jakoukoliv negativní událost z jeho života až do dětství. Místa, čas, lidi, kteří jím mohli způsobit problém. Dá vám to šanci zahlédnout vzory a opravdu se na klienta naladit ještě než přijde.

10) **Posudek** je nejdůležitější částí jakékoliv terapie. Pokud máte posudek, bude váš klient více otevřený a bude se cítit bezpečněji. Odpustí vám, když se ztratíte nebo navrhnete něco, co nebude fungovat. S posudkem může mít průměrné sezení skvělé výsledky. Bez něj může mít skvělé sezení jen průměrné výsledky. Dejte si čas na sestavení, bude to stát za to a dovolí vám být více kreativní.

11) **Zvědavost.** Buďte zvědaví ohledně klienta i sezení. Nezačínejte s množinou očekávání. Tím si pouze sami uděláte svěrací kazajku. Říkejte si: „*Zajímalo by mě, jak bude dneska sezení vypadat.*“ Pak budete otevření k vedení, budete naslouchat své intuici i svým klientům.

12) **Napojte se na klientův svět.** Mluvte s ním na jeho úrovni, spíše než ukazovat něco odlišného. Lidé si myslí, že všichni vidí svět stejným způsobem jako oni. Když pochopíte, co klient vidí, pak budete také vědět, co nevidí.

13) **Možnosti.** Můžete jim ukazovat další možné způsoby nahlížení na svět. Neříkejte jim, že by se měli koukat takhle, nebo že jiné možnosti jsou správné nebo lepší než jejich náhled. Pouze jim nabídněte možnosti. Používejte slova jako pravděpodobně, možná, snad, všechna neurčitá slova, která klientovi dovolí vytvořit si vlastní názor na to, co pro něj funguje. Vy jim pouze rozšiřujete obzor, ukazujete širší pohled.

14) **Odpočívejte.** Když odpočíváte, jděte sami sobě z cesty.

15) **Intuice.** Když jste uvolnění, vaše intuice může plynout. Zeptejte se: „*Pokud náhle dostanu intuitivní nápad, mohl bych ho nadhodit, jen pro případ, že by to bylo správně. Je to v pořádku?*“ Pak máte povolení experimentovat. Můžete vybírat věci intuitivně s tím, že víte, že pokud nezapadnou, klient ví, co děláte a bude to v pořádku. Pomůže vám to se uvolnit a důvěřovat své intuici a také to, že nepokazíte posudek, dokonce i když váš odhad nebude sedět.

16) **Zaseknutí.** Pokud jste se zasekli a nevíte, jak pokračovat, posadte se, zhluboka se nadechněte a požádejte o pomoc. Požádejte Boha, své vyšší já, vaše anděly, průvodce, cokoliv nebo kohokoliv vidíte jako vyšší zdroj inteligence.

17) **Ptejte se klientů,** mají všechny odpovědi. Ptejte se dostatečně opatrně a s dostatkem neurčitých slov a oni budou odpovídat. „*Pokud byste měl hádat, jak tento aspekt rozdělit do menších částí, jak myslíte, že by se to dalo udělat?*“ „*Pokud byste měl hádat, jaký emocionální komponent nás drží na místě, jaký by to asi mohl být?*“ „*Pokud byste věděl, čím hlas to asi říká, kdo by to tak mohl být?*“ „*Kdyby bylo východisko, jak nechat problém odejít, co byste tipoval, že by to mohlo být?*“

18) **To nejlepší.** Připustte, že vaši klienti i vy děláte vždy a v každé situaci to nejlepší, co dokážete. A to samé dělali i lidé, kteří způsobili problémy v životech vašich klientů. Dobrá koncepce, ale až poté, co jste udělali dostatek vyčištění, je: „*dělali to nejlepší, co dokázali. Nemuselo to být zrovna to nejlepší, ale i přesto to bylo to nejlepší, co v dané situaci zvládli.*“

19) **Neléčené rány.** Počítejte s tím, že každý, s kým pracujete, vám bude ukazovat vaše nevyléčené rány. Zaregistrujte je a nechte odejít, EFT je pro vás bude čistit z vědomé mysli. Se zbývajícimi aspekty se můžete vyrovnat později.

20) **Zloba.** Pokud vás klient rozčiluje nebo děsí, koho nebo co vám připomíná? Najděte a vyčistěte cokoliv, co přijde. Je to úžasná příležitost pro další léčení.

21) **Zklamání.** Pokud se vám nedaří tak, jak jste doufali, ťukejte na to a vyčistěte své pocity, abyste příští sezení mohli začít čerství a od začátku. Pamatujte, že je potřeba nechat odejít jakákoliv očekávání a důvěřovat, že se vše bude dít tak, jak má.

22) **Uzavírejte.** Pokud jste toho otevřeli více, než můžete během sezení vyčistit, zavřete to, než skončíte. Něco jako „*I přesto, že jsem toho dnes mnoho otevřel a ještě všechno nevyčistil, volím si vrátit všechno nedočištěné zpět na své místo, dokud nebude bezpečné to opět otevřít a pracovat na tom.*“ Můžete se zeptat klienta, aby si vybral, co je tím bezpečným místem. Mohla by to být zamčená krabice nebo „odpadkový koš“.

23) **Volba.** Pamatujte si, že každý má právo se neléčit. Dovolte jim si to podržet a pak sledujte, jak se věci mění! Lidé jsou zvyklí odporovat, ale když není nic, proti čemu by se dalo odporovat, věci se změny. Vždy můžete ťukat na „*ať už to nechám odejít nebo ne, dělám to nejlepší, co dokážu a je to v pořádku.*“

24) **Je to v pořádku.** Pamatujte, všechno ve vesmíru je přesně tak, jak má být – **včetně vás!**

25) **Bud'te vděční** za všechno a za každého člověka ve vašem životě.

**BAVTE SE! LÉČENÍ NÁSLEDUJE!**

Jaqui Crooks, EFT Master

-- Převzato z [www.emofree.com](http://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