

Michaela Klímová



Štěstí

na konečcích dvou prstů

Příruční lékárnička EFT pro emoční zdraví



Strach

Zmatek Nevědomost

Touha Žárlivost Hněv Pýcha

Nemoc Bolest Překážky Starosti

Bdělost

Odvaha

Přijetí Láska Radost

Uvolnění

Soucit Vědomí dostatku

ŠTĚSTÍ NA KONEČCÍCH DVOU PRSTŮ

První díl této knihy je o tom, jak zajímavě se chová naše podvědomí a jak vznikají naše obranné programy a strategie EGA, které nám brání v realizaci snů a nalezení svého pravého potenciálu.

Ve druhém dílu knihy najdete podrobný manuál k použití techniky EFT pro překonávání emočních bloků včetně mnoha čtivých příběhů z vlastní i terapeutické praxe.

Autor: Michaela Klímová

Grafická úprava a fotografie: Martin Klíma

Obálka: Martin Klíma

Fotografie: Martin Klíma

Vydalo nakladatelství: Michaela Klímová v roce 2015

www.michaelaklimova.cz

© Michaela Klímová, 2015

© Martin Klíma, 2015

ISBN 978-80-87984-06-2

Motto:

„K tomu abys viděl ostatní, máš oči.
Abys viděl sebe, potřebuješ zrcadlo.“

Tibetské přísloví

Tuto knihu s láskou věnuji svým dětem
Aeron, Maxovi a Zoje.

OBSAH

Obsah.....	5
Předmluva.....	8
Důležité upozornění	11
Úvod.....	12
Co je EFT?.....	14
30 let historie EFT	16
Gary Craig.....	18
Jak funguje metoda EFT?.....	19
Tři jedinečné vlastnosti EFT.....	21
Síla vzpomínek	23
Základní program	25
Podle čeho poznáme, že je náš život ohrožen?	26
Jak mozek třídí a vyhodnocuje informace?.....	27
Kdo je páнем RAS?.....	29
Čím to, že se třesu?.....	32
Spouštěč.....	33
Příběh Alice.....	34
Geniální strategie	36
Příběh malé Aničky.....	36
Myšlenkové pole.....	38
I cizí jsou vlastní	
Zkušenost, víra a přesvědčení.....	
Proč je tak těžké něco změnit?	
Příběh Jany.....	
Svět vidíme takový, jací jsme, ne takový, jaký je.....	
Proč je důležité rozhodnout se pro změnu.....	
Umění být konkrétní	
Základní proces EFT	
Základní body EFT.....	
Identifikace „problému“	

Intenzita "problému"	
Úvodní prohlášení	
Ťukání na jednotlivé body	
Kontrola: Změnilo se něco?	
Dokončení procesu EFT	
Kontrola úspěšnosti procesu EFT	
Osvobození od emocí	
Emoce jako klíč ke vzpomínce.....	
EFT s použitím vnitřních obrazů	
Někdy za to může jen jediná věta	
Související vzpomínka	
Další příklad emočního bloku.....	
Strach z létání	
Léčba bolestí a nemocí	
Bolest rtu po nasazení rovnátek.....	
Bolest ramene.....	
Bolest hlavy.....	
Léčba následků po úrazu	
Špatně se hojící zlomenina ruky	
Nemoci.....	
Roztroušená skleróza	
Pochybnosti, že se nemoc, bolest nebo emoce opět vrátí	
Technika příběhu.....	
Co je to trauma?	
Co když bolest neodchází a emoce zůstávají?	
Ukázkový proces EFT.....	
Technika osobního klidu podle Garyho Craiga.....	
Rady na závěr.....	
Zlaté pravidlo EFT	
Užitečné otázky pro techniku osobního klidu.....	
Můj příběh.....	
O autorce	

*Prostor je prázdnota plná inspirace.
Z inspirace se rodí myšlenka.
Myšlenka vytváří hmotu.
Hmota tvoří svět.
Svět je tvořivý sen prostoru.
Sen je hra možností.
Mysl se mýlí,
má za to,
že sen je realita,
začala hrát hru
a zapomněla,
že si hraje, že sní.
Vzpomínky tvoří přesvědčení
o podobě světa i o sobě sama
a brání mysli rozpoznat, že sama je snem.*

PŘEDMLUVA

Lidé většinou nezačínají pracovat s omezujícími návyky myslí, když jejich život plyne bez vážných dramát a životních obrátů. Často se dostáváme k sebezachraňujícím technikám až v okamžicích, kdy se cítíme velmi zle, nebo dokonce nejhůř. Musíme se dotknout dna, abychom se rozhodli od něj odrazit a něco změnit. Vyhrává ten, kdo si uvědomí, že na své cestě ke dnu má veliký podíl především on, a proto se také může sám od svého dna odrazit. Ten, kdo obviňuje své okolí, sedí na dně a čeká na zázrak. Někteří se svým životem do své smrti nic neudělají. Potom na smrtelné posteli rekapitulují svůj život a litují každé chvíle, kterou promrhali.

Já jsem nechtěla čekat na smrtelnou postel. Nechtěla jsem už promarnit ani vteřinu blouděním mezi pochybnostmi, strachem, sebelítostí a nekonečným toužením po lepších zítřcích. Tehdy jsem seděla právě na takovém dně. V mém okolí právě zemřelo několik mladých lidí. Uvědomila jsem si, že moment rozjímání na smrtelné posteli na sebe nemusí nechat dlouho čekat. Jak říká jeden moudrý lama:

„Když chceš motivaci, kup si byt s výhledem na hřbitov.“

V té době jsem se rozhodla odrazit se do svého dna. Tak to totiž je. Dokud nemáme smrt na dosah, žijeme dál v iluzorní naději, že zítra to snad bude lepší. Nedávné výzkumy objevily v lidském mozku centrum, které z nás vlastně dělá optimisty. I kdyby kolem nás zuřila apokalypsa, budeme stále věřit, že s námi to dopadne dobře, že to nějak zvládneme. Je logické, že pro nás takové centrum matka příroda vytvořila. Bez něj by se nám špatně žilo. Kdybychom si stále uvědomovali nebezpečí a všechna rizika, asi bychom nebyli schopni žít. Je to dobré centrum. Optimismus je výborná vlastnost, ale také z nás dělá snílky doufající v zázraky.

Někdy je však potřeba podívat se na svůj život reálně a přiznat si, že pokud nezačneme něco dělat jinak, svět kolem nás zůstane stále stejný. Bude totiž odpovídat tomu, na co jsme zvyklí, co očekáváme, co si ve „skrytu duše“ vlastně přejeme. Náš mozek totiž každou naši ustrašenou myšlenku převádí do obrazu. Neumí mluvit. Umí jen vnímat obrazy a tvořit podle nich, podle našich představ. Každý takový obraz totiž přijímá jako naše přání a udělá vše pro to, aby naši představu splnil.

Každý strach s sebou nese minulost, přítomnost i budoucnost zároveň. Prožíváme strach na základě zážitku z minulosti. Mozek to vnímá jako současnost a posiluje svůj v minulosti vytvořený obranný mechanismus, který z nás v budoucnu udělá slony v porcelánu a způsobí tak přesně to, čeho se bojíme.

Strach ovládá náš život, ať už si to uvědomujeme, či ne. Strach se rodí na základě prožitku a vytváří silné obranné mechanismy. Reakce obranných mechanismů jsou tak rychlé, že je pro nás velmi těžké postřehnout. Jejich rafinovanost vytváří tak dokonalou iluzi reality, že jsme ochotni v ní bezmezně věřit. Stratég uvnitř našich těl nám vyrábí pocit neštěstí, aby nás donutil zůstat uvnitř našeho malého pokojíčku a chovat se jako oběť. Oběť totiž nemá moc možností něco změnit. Vše je závislé na ostatních nebo na vnějších podmínkách. Ze stejného důvodu však stratég vyrábí i pocity štěstí. Štěstí, které je však závislé. Závislé na partnerovi, na dětech, na domech a autech, na kariéře, koníčcích, kamarádech, literatuře, filmech, zábavách a večírcích. Když potom zůstaneme sami se sebou, trpíme. Trpíme strachem. Děsí nás pocit prázdnoty.

Dobrá zpráva je, že i strach je iluze. Naše EGO je rafinované. Zní to téměř jako zkratka pro Extrémně Geniální Operátor. Jisté je však to, že každá naše myšlenka, každý náš pocit,

každá naše představa o tom, kým jsme či nejsme, je projev EGA.

Neznám všechny souvislosti a nejsem žádný moudrý lama. Víím však, že naše přítomnost je výsledkem naší minulosti. Minulé zážitky nás nutí prožívat emoce, jako například zmatek, lítost, hněv, žárlivost, bolest. Minulost se podílí na našich pocitech, bolestech, výběru partnera, vztahu k dětem, překážkách a dokonce i nemoci. Víím to proto, že s těmito iluzemi denně pracuji. Jak s těmi vlastními, tak i s iluzemi lidí, kterým mám příležitost pomoci jako přítel či terapeut.

Strach je velmi silná energie. Představte si sílu, které je potřeba pro vytvoření a především udržení iluzí po celá léta. Když se energie strachu osvobodí, objeví se čistá radost. Radost pramenící ze svobody. Vysvobodit se z okovů svých návyků se vyplatí. Svoboda, radost, neohroženost a láska jsou daleko lepší part'áci pro život než strach.

DŮLEŽITÉ UPOZORNĚNÍ

Návod na použití metody EFT v této knize je určen pouze pro osobní použití. Návod neobsahuje informace, které jsou podstatné pro komplexní terapeutickou práci s klienty.

I když má metoda EFT pozoruhodné výsledky a její účinnost je překvapivě vysoká, přesto je potřeba k ní přistupovat jako k alternativnímu způsobu léčby a také pokorně přihlédnout k vlastním terapeutickým schopnostem. K vyléčení vážných nemocí, je zapotřebí kvalifikovaný a zkušený terapeut.

ÚVOD

Přichází za mnou zdrcený a nešťastný muž. Svěřuje se mi se svým strachem z létání. Čeká ho rodinná dovolená. Hovoří o tom, jak již několik měsíců nedokáže myslet na nic jiného, než na svůj obrovský strach z létání. Přepadá ho panika, zoufale hledá možnost úniku, vzpomíná s bolestí na oči zklamaných dětí a ničí ho ztracená víra jeho milované ženy. Vše se točí kolem jeho neschopnosti a strachu. Jeho tělo povovídá službu a on se hrouť pod tíhou svého selhání.

O hodinu později stejný muž hledí radostně do dálky. Na jeho tváři se usadil blažený výraz. Těší se na klid a odpočinek při rodinné dovolené. Těší se na společný čas strávený s dětmi a na prosluněné procházky po pláži. Plánuje a těší se na blížící se přípravy na rodinnou dovolenou.

Co se událo během té krátké chvíle? Proces zvaný EFT.

Nesmírně jemná, laskavá a pečující technika s hlubokým respektem pro absolutní jedinečnost každého člověka žijícího na naší planetě. EFT není nijak zázračná. Někdy je nutné při terapii přebrodit řeku bolestivých vzpomínek. Někdy se řeka promění v celý vodopád srdcervoucích zážitků či traumat. Někdy je třeba přeplavat těžkou zapáchající bažinu smutku. Někdy je zapotřebí několika sezení pro úplné vyléčení vleklých bolestí, nemocí či depresí. Příběhy lidí jsou rozmanité, fascinující a pokaždé jiné. Jedno je však jisté. Očistná síla a účinek terapie EFT jsou jedinečné, nezpochybnitelné a pevné jako skála. EFT je život měnící nástroj.

O několik dní později dostávám od stejného muže zprávu z letiště o šťastném přistání. Svěřuje se mi se svými radostnými pocity a dost možná i o rodící se vášni pro létání.

Popisuje krásu oblaků a pocit svobody, když se vznáší nad nimi.

Za několik týdnů mi telefonuje šťastná manželka, která si konečně může užívat společné chvíle s manželem a jejich dětmi na krásných dovolených a dělí se se mnou o svou radost z další plánované dovolené kamsi na tropické ostrovy.

CO JE EFT?

EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES

TECHNIKA PRO OSVOBOZENÍ OD EMOČNÍCH BLOKŮ

Metoda EFT je alternativní a ryze přírodní léčba, známá pro své výjimečné účinky na lidskou psychiku a pro svou vysokou účinnost při léčení bolestí i nemoc. Miliony lidí na celém světě již používají metodu EFT doslova jako svou domácí lékárničku. Odstraňují s její pomocí nejen běžné bolesti, jako jsou například bolesti hlavy, krku nebo zubů, ale také chronické bolesti. Lidé dokonce pomocí EFT dosahují pokroku i s těmi "nevléčitelnými" případy, se kterými si medicína a konvenční terapie někdy neumí poradit.

Původem všech život komplikujících problémů, bolestí, nemocí, psychických problémů, ale i složitých životních situací, je pud sebezáchovy a následný život omezující strach, a pro tělo tolik ubíjející stres.

Tato kniha popisuje vnitřní pochody, které předcházejí vzniku jakéhokoli tělesného, emočního nebo zdravotního problému, a přináší řešení. Podrobný manuál k použití metody EFT. Technika EFT je jednoduchá a každý je schopen se ji naučit a sám používat pro osvobození od bolestivých emocí, sužujících bolestí nebo život omezujících nemocí.

EFT má pět velkých výhod:

- ❖ je ryze přírodní
- ❖ k jejímu použití nejsou potřeba žádné pomůcky ani léky
- ❖ je zcela zdarma
- ❖ je vždy po ruce
- ❖ každý je schopen se ji naučit

EFT je jemná technika pro dosažení vnitřního klidu a osvobození se od bolestivých emocí, nemocí či fyzických bolestí, které zabraňují radostnému prožívání života. EFT kombinuje jemný dotek spolu s vědomým důrazem na myšlenky a pocity člověka. Tato technika využívá konečky prstů, pomocí kterých se poklepává na zakončení meridiánů na obličeji a na těle, zatímco se soustředíme na pocit, bolest nebo problém, který chceme vyřešit.

EFT umožňuje uvolnit a změnit způsob prožívání, které naše emoce tak zásadním způsobem vždy ovlivňují.

EFT lze také použít k transformaci negativních přesvědčení a život brzdících myšlenek, které jsou doslova jako těžká koule u nohy a díky kterým se nedokážeme pohnout z místa.

Již po několika minutách tukaní lidé popisují uvolnění těla, pocit klidu, osvobození od těžkých myšlenek, pocitů nebo bolesti, změny v myšlení a také jejich dýchání je daleko hlubší a svobodnější.

Společně s uvědoměním, přijetím a transformací život omezujících emocí jsme schopni prohlédnout způsob, jakým negativní emoce přispívají k vytváření bolestí, nemocí nebo překážek v našich životech.

Díky osvobození se od omezujících bolestí, zatěžujících a mysl zatemňujících emocí a negativních vzorců myšlení je najednou daleko snazší uvidět svět v reálném, opravdovém a pozitivním světle.

Pomocí EFT lze navrátit tělu vitální životní energii, prožívat pocity radosti a svobody a znovu objevit zdroj inspirace a síly.

Techniku EFT se dokáže naučit každý. S pomocí tohoto docela jednoduchého přirozeného léčebného nástroje, který máme každý vždy po ruce, můžeme zjistit, jak naše myšlenky, přesvědčení a emoce ovlivňují naše těla a životy a jak snadné je provést životní změny, po kterých tolik toužíme.

30 LET HISTORIE EFT

Před 30 lety, podobným způsobem jako vznikl čaj, učinil americký psycholog Roger Callahan při své terapeutické praxi zajímavý objev. Aniž by věděl přesně, co dělá, zapojil do své práce psychologa poznatky čínské medicíny, kterou se také zabýval, a setkal se s něčím, čemu sám zprvu nemohl uvěřit. Klientka, kterou již téměř rok léčil z těžké fobie z vody bez zvláštních výsledků pomocí klasické psychologie, byla v několika minutách vyléčena jenom díky poklepání prsty na zakončení meridiánu žaludku, když tvrdila, že se jí v blízkosti vody dělá špatně od žaludku. Roger Callahan nazval tento revoluční objev metodou TFT (Thought field therapy, Terapie myšlenkového pole).

Jeho objev vychází z předpokladu, že existuje tzv. myšlenkové pole. Myšlenkové pole obsahuje všechny vzpomínky. Vzpomínky jsou často spojené se silným emočním prožitkem

a právě takové vzpomínky získávají v naší paměti celkem výsadní místo. Inteligentní systém uvnitř našeho těla má totiž zřejmě jediný cíl – ochránit nás před ohrožením života.

Tělo si za tímto účelem ukládá vzpomínky se silným emočním nábojem společně se vším, co s nimi souvisí, jako je například prostředí, vůně, zvuk, jméno, barvy a další souvislosti, a jakmile se objeví situace, která je podobná té, jíž má uloženou ve své databázi, začne bít na poplach a spustí naši mnohdy nečekanou nebo nepochopitelnou, někdy až hysterickou, reakci.

Čínská medicína pracuje s tzv. meridiány. Jsou to energetické dráhy v těle, po kterých by měla v těle volně procházet energie a zajišťovat naše zdraví a pohodu.

Problém nastává ve chvíli, kdy na takové energetické dráze vznikne blok a energie již nemůže dál volně proudit.

Blok se vytvoří následkem procesu, který se spouští v okamžiku, kdy amygdala, malé centrum v mozku, detekuje stav ohrožení na základě vjemů, které do mozku přicházejí z vnějšího prostředí. A protože amygdala je napojena na hypothalamus, který řídí činnost vnitřních orgánů, má současně moc ovlivnit i to, jak se člověk cítí včetně jeho zdravotního stavu.

TFT se někdy říká „akupunktura bez jehel“. Místo jehel však používá konečky prstů, kterými se ťuká na jednotlivé body.

GARY CRAIG

Gary Craig byl svou profesí technický inženýr a nikdy nebyl lékařem. Byl ale již od útlého věku fascinován psychologií a lidskou myslí. V devadesátých letech se setkal s objevem Rogera Callahana, s TFT.

Gary Craig vzal myšlenku TFT a spojil ji s něčím, co tušil již od svých 13 let. Byl přesvědčen o tom, že náš život je produktem našeho myšlení.

Gary Craig byl mistrem NLP (neuro-lingvistického programování). NLP je model, který vychází z předpokladu, že každý z nás má svou vlastní představu o tom, jaká je realita, uvnitř své vlastní hlavy, vytvořenou na základě vlastních zážitků a vzpomínek. Této pravdě NLP říká mapa světa, která obsahuje vše, co je pro nás důležité, co umíme a známe a všechny události, které jsme v životě zažili. Na celém světě neexistují dvě stejné mapy reality. Každý z nás má svou vlastní, jedinečnou, pravdivou mapu světa uvnitř vlastní hlavy.

NLP se zabývá způsobem, kterým každý z nás fungujeme, způsobem, jakým zpracováváme informace, které přicházejí z vnějšího světa skrze naše smysly, a také tím, které informace preferujeme a jak a k čemu nám slouží. NLP je systém mnoha různých metod, které účinně objevují vzorce myšlení, tzv. programy, které jsou neustále přehrávány na nevědomé úrovni. O tom, jak tyto programy vznikají a k čemu nám slouží, budu dále vyprávět v dalších kapitolách.

JAK FUNGUJE METODA EFT?

Metoda EFT je kombinací metody TFT s modelem NLP.

*EFT JE ZALOŽENA NA MYŠLENCE, ŽE EMOČNÍ ZDRAVÍ
JE ZÁKLADNÍM PŘEDPOKLADEM PRO ZDRAVÍ FYZICKÉ.*

Všichni dobře známe a také sami používáme prohlášení typu: „Ty z toho onemocníš.“, „Já se z toho zhroutím.“, „Mám srdce v žaludku.“, „Mám balvan na hrudi.“, „Strachy je mi špatně.“, „Praskne mi hlava.“ a podobně. Všechna tato prohlášení poukazují na tělesné projevy emocí.

EFT se zapsala do historie jako metoda pro řešení fobií, závislostí a válečných traumat. Veteráni z Vietnamu byli díky EFT konečně schopni v noci spát, kuřáci se mohli nadechnout čerstvého vzduchu a paralyzující fobie ztrácely svou sílu ze dne na den. A to vše bez jakýchkoli léků.

Za nedlouho poté už technika EFT pomáhala i s bolestmi hlavy, traumaty spojenými se sexuálním zneužíváním a širokou škálou dalších problémů. Gary Craig, fascinován výsledky metody EFT, učil tuto techniku terapeutů, klientů a lidí, které potkával na ulici. Říkal: „Vyzkoušejte to prostě na všechno...“ A oni to opravdu dělali.

Díky práci Garyho Craiga se EFT rozrostla v revoluční léčebnou techniku, které využívají lékaři, terapeuti tradiční medicíny a léčitelé z celého světa na vše od prostého hubnutí, až po život ohrožující nemoci, jako je například rakovina.

Za úspěchem metody EFT stojí objev, že příčinou všech negativních emocí je porucha v energetickém systému těla.

Díky kombinaci modelů NLP se starobylými principy, kterými se zabývá čínská medicína, může EFT odstranit příčinu poruchy v energetickém systému jemnou procedurou za pomoci t'ukání konečky prstů na meridiány, které procházejí tělem. Často dosahuje velmi působivých výsledků, protože se soustředí na příčinu problému.

Výsledky terapie EFT byly předvedeny v nedávné době na klientech s vážnými a nevléčitelnými chorobami při sériích workshopů v Americe a Velké Británii. Na každém z těchto workshopů se podílelo 250 – 400 účastníků, a klienti s Parkinsonovou chorobou, cukrovkou, chronickým únavovým syndromem a dalšími vážnými onemocněními odcházeli domů s výrazným zlepšením.

EFT není ve skutečnosti nijak zázračná. Díky propojení mysli a fyzického těla může EFT odstranit jak fyzické, tak i emoční problémy.

TŘI JEDINEČNÉ VLASTNOSTI EFT

Existuje několik vlastností, které naprosto odlišují EFT od ostatních léčebných metod.

1. EFT pracuje s příčinou nemoci nebo problému.
2. EFT působí velmi často i tam, kde jiné metody selhaly.
3. EFT proces je jeden jediný, zato však velice efektivně odstraňuje všechny druhy problémů, jak emoční, tak i fyzické.

Jakmile se odstraní nerovnováha v energetickém systému, dojde k nastolení zdravé změny v myšlení. Například myšlenka „Jsem k ničemu“ se může proměnit ve zdravý názor „V této oblasti jsem ještě neměla příležitost se něčemu naučit.“ Společně s nastolením této daleko mírumilovnější myšlenky často dojde i k odstranění fyzických symptomů, jakými může být například bolest zad, bolest hlavy, nevolnost, chronická únava, panika a mnoho dalších.

Výsledky terapie EFT mají ve valné většině případů dlouhodobý účinek. Pokud je proces dobře proveden, není už třeba jej ze stejného důvodu opakovat. Většině lidí se jejich problémy již nikdy nevrátí. Ty samé výsledky jsou dosahovány i v případech traumatických vzpomínek, bolestných ztrát, strachů a fobií. Mnoho úrazů se s EFT hojí daleko rychleji.

U komplikovaných a více komplexních případů, u těžkých nemocí, depresí či chronických onemocnění je pro úplné vyléčení zapotřebí zkušený terapeut. I když i v těchto případech lze používat EFT velice účinně jako první pomoc pro úlevu od bolesti, nebo řešení aktuálního psychického stavu.

EFT může dokonce velice efektivně nahradit v každé rodině funkci domácí lékárničky. Dokáže být významným pomocníkem při řešení úrazů a akutních bolestí. Dokáže spolehlivě poskytnout první pomoc. Velmi efektivně zmírňuje nejen velké akutní bolesti, ale také emoční nepohodlí či šok způsobený úrazy, náhlým onemocněním, či dokonce ohrožením na životě.

EFT má jednu velkou výhodu. Máme ji vždy po ruce. Znamená to, že ji můžeme použít kdykoli a na cokoli a nemusíme při tom s sebou nosit nic navíc. Nestojí žádné peníze. Nepotřebujeme k jejímu použití žádné pomůcky ani léky. Je to čistě přírodní a přirozený způsob, jak se sami zbavit bolesti, nemoci, nebo nepříjemných psychických stavů.

EFT byla přijata v mezinárodním měřítku. Díky týmové práci vysoce kvalifikovaných terapeutů, nesčítaným seminářům a ústnímu předání se EFT rozrostla do obrovských rozměrů po celém světě. Metoda EFT byla akceptována tisíci lékaři a specialisty, chiropraktiky, sestrami, psychology a psychiatry. Předpokládá se, že miliony lidí z celého světa již byly ošetřeny metodou EFT.

EFT je logickým rozšířením vědomostí akupunktury a díky její hodnotě a jednoduchosti je dnes známa po celém světě. EFT již nyní uzavřela svůj kruh a vrátila se zpět do Číny, rodného místa akupunktury, kde je praktikována mnohými terapeuty a lékaři.

SÍLA VZPOMÍNEK

Když jsem byla malá holka, bylo mi asi šest, přišel za mnou kluk. Řekl mi: „Pojď, polezeme na strom.“ Rozzářila se mi očka. Srdíčko poskočilo. Tělo se samo rozběhlo za dobrodružstvím. Byla jsem pro každou legraci a u každé lumpárny. Ničeho jsem se nebála. Asi jsem vůbec byla trošku živější dítě. S obrovskou radostí jsem lezla na „úplně obrovský“ strom; byl to zřejmě smrk, nebo borovice. Bylo to pro mě vzrušující a lákové dobrodružství. Těšila jsem se, že se na svět podívám shora.

Bohužel jsem se vysoko ve větvích postavila na úplně suchou větvičku. Praskaly větve. Trhalo se moje oblečení. Letěla jsem z té výšky a tvrdě jsem dopadla na zem přímo na zátylek. Moje máma právě vycházela z domu a viděla, jak jsem dopadla. Měla strach. Ležela jsem nehybně. Myslím, že jsem byla chvíli v bezvědomí. Potom už si jen pamatuji, že jsem seděla v autě na cestě do nemocnice. Ten pán, který řídil, jel jako šílenec. Máma a táta jeli se mnou. Už po cestě mi však bylo zase dobře a asi jsem vůbec nechápala, s čím si všichni dělají takové starosti. Vždyť mi bylo fajn. Nic mě nebolelo.

V nemocnici mě rentgenovali. Byl to můj první rentgen a byla to zábava. Zjistili, že jsem úplně v pořádku. Byla jsem veselá a klidná.

Pak ale pan doktor pronesl tu důležitou větu: „To máš, holka, štěstí, že jsi nespadla o milimetr vedle. Mohlas být mrtvá!“

Tahle věta mi dodnes zní v uších. „Mohlas být mrtvá.“

Mnohokrát jsem vyprávěla tenhle svůj „úžasný“ zážitek pro „pobavení“. Byla jsem na něj dokonce snad i pyšná.

Dobře ale vím, že jakmile doktor vyslovil tuhle osudnou větu, začal se můj zdravotní stav zhoršovat. Nejdříve trochu napětí, ale nakonec mi moji rodiče celou noc dávali studené obklady na čelo. Měla jsem horečku. Byla jsem celou noc vzhůru. Bylo mi zle.

Až dnes, díky EFT, mi všechno došlo...

Ty hrozné bolesti hlavy pokaždé, když jsem se měla jít bavit. Ne, to nebyla bolest. Moje hlava přímo praskala ve švech. Bylo mi špatně. Někdy dokonce už dva dny před tím, než jsem měla jít třeba jen na skleničku vína s kamarádkou. Vzpomínala jsem si na to, jak jsem každý ples prožívala s několika Ibuprofeny, které stejně nikdy neúčinkovaly. Začalo to v zátylku, v hlavě obrovský tlak a omračující tepavá bolest přímo za očima. Nikdy jsem si nemohla nic užít. Cítila jsem se úplně hrozně. Dokonce jsem si před tím vymýšlela všemožné důvody, proč nikam nejít. Té práce, kterou rozhodně nestihnu, když se teď půjdu bavit. Upadala jsem do depresivní letargie. Můj stav nehybnosti střídaly výstřelky energie a nutnost uklízet, žehlit a vytírat. Chovala jsem se jako blázen, kterého nikdo nechápal. Ostatně ani já ne.

Moje tělo však ano. **Tenkrát jsem se šla bavit a mohla jsem při tom zemřít!** Chovala jsem se nezodpovědně. Mohla jsem být mrtvá!

Dnes jsem „pře-zodpovědná“. Kontroluji, ověřuji, vymýšlím všemožné dokonalé krizové scénáře. Dokážu vymyslet tisíce nebezpečných situací, na které je potřeba se připravit v neuvěřitelně krátké době. Zábava se pro mě téměř vždy rovnala hrůze a stresu. Vzrušení bylo pro mě zakázané a nebezpečné.

Jen jedna věta. Tahle věta přímo zformovala mou osobnost. Byla bych výborná spisovatelka apokalyptických románů.

ZÁKLADNÍ PROGRAM

Náš mozek se vyvíjel podle potřeby. Základní prvotní potřebou bylo zajistit přežití. Na začátku evoluce k tomu byly třeba jen základní funkce. Bylo potřeba přijímat potravu, pohybovat se, koordinovat pohyby a být přesní a hbití při honbě za potravou. Proto také nejstarší část mozku zajišťuje koordinaci jemných, přesných, rychlých pohybů a udržování rovnováhy.

Nejjednodušší obranné mechanismy pudu sebezáchovy jsou tři. Útok, útek, ustrnutí. Projevy těchto programů můžeme pozorovat u zvířat v přírodě. Všechny tyto programy využívají schopnosti těla pohybovat se, nebo také dokonale ztuhnout. Na tyto základní mechanismy si určitě často vzpomenete, až budete používat EFT.

Z toho vyplývá podvědomá potřeba těla šetřit energii, abychom v nejhorsím případě mohli co nejrychleji utéct do bezpečí. Na takový úprk za účelem zachránit si život potřebujeme obrovské vnitřní zdroje energie. Náš mozek je geniální nástroj, který se kromě snahy ochránit život neustále snaží o co nejelegantnější automatizaci všech vnitřních pochodů, abychom mohli vůbec žít a také právě kvůli úspoře energie.

Valná většina všech našich vnějších i vnitřních projevů probíhá automaticky a nevědomě. Rychlost reakcí mozku se vyrovná rychlosti světla. To znamená, že také naše rozhodnutí a pohotovost obranné reakce jsou stejně rychlé. Všechny naše reakce vznikají na základě automatického procesu, který náš mozek používá za účelem naší ochrany. Tato rozhodnutí však v žádném případě nejsou vědomá.

PODLE ČEHO POZNÁME, ŽE JE NÁŠ ŽIVOT OHROŽEN?

Lidské tělo je vybaveno smysly, zrakem, sluchem, čichem, hmatem a chutí, které mu zprostředkovávají informace o okolním světě. Je to vše, co člověk vidí, slyší, cítí nebo ochutná.

Každou vteřinou létá vzduchem nepředstavitelné množství informačních bitů. To jsou informace ve formě obrazu, zvuku, doteku nebo chuti.

Naše tělo je schopno přijmout několik desítek milionů informačních bitů za vteřinu, které přicházejí do mozku skrze smyslové kanály.

Je to jako jít do kina a snažit se sledovat 10 000 filmů najednou.

Vědci zatím nebyli schopni zjistit, kolik informací je lidský mozek schopen uložit. Veškeré výzkumy a výpočty totiž doposud vedou ke zjištění, že jeho kapacita je zřejmě neomezená, a proto ani paměť jednoho člověka zřejmě nemá hranic.

Všechny informace se tedy ukládají v mozku nevědomě. Vědomi jsme si totiž jen několika desítek z oněch několika desítek milionů. Přičemž celý tento proces je plně automatizovaný. Všechny informace dohromady utvářejí naše podvědomí.

Abychom mohli vůbec fungovat, abychom mohli žít, je nutné, aby náš mozek rozdělil informace na podstatné a nepodstatné. To znamená, že je potřeba tyto informace nějakým způsobem zpracovávat a vyhodnocovat.

JAK MOZEK TŘÍDÍ A VYHODNOCUJE INFORMACE?

„Lidé si mnohdy různé jevy vysvětlují v opačném významu.“
Shakespeare

V mozku je centrum zvané retikulární aktivační systém (RAS), ve kterém probíhá rozdělování obrovského množství informací na podstatné a nepodstatné. To znamená, že RAS nějak musí rozpoznat, co je a co není důležité.

RAS je nesmírně důležitá část mozku. Používá velice chytré prostředky ke třídění informací. Těmto prostředkům se říká filtry vnímání.

Náš mozek, tedy zejména RAS používá pro třídění informací celkem tři základní filtry vnímání:

Generalizuje (Nikdy mě nikdo nepochválí.)

Deformuje (Nezavolal, nemá mě rád.)

Vynechává (Nezažíváme spolu nic hezkého.)

Úkolem RAS je potvrdit naši vlastní představu o realitě. A jeho nástroji jsou shora uvedené filtry. Tímto způsobem pro nás získává informace, které přímo potvrzují naše přesvědčení. RAS se chová jako velice šikovný právník, který z množství informací vybírá ty, které se nejvíce hodí pro jeho věc. Kdyby to byl člověk, byl by nesmírně intrikánský a vypočítavý. Sloužil by věrně a neúnavně svému pánu, aby mu vyhověl a splnil svůj úkol. Udělal by pro to naprosto cokoli. Překrucoval by pravdu, zapomínal by, popíral by realitu, trval by neústupně na svém, spojoval by skutečnosti, které spolu vůbec nesouvisí, našeptával by a vytvářel by konspirace. Byl by ve svých praktikách velice chytrý, až

geniální. Bylo by téměř nemožné ho v boji o to, kdo má pravdu, porazit. A přece to možné je.

KDO JE PÁNEM RAS?

Je jím amygdala. Malinké centrum v mozku o velikosti mandle, které hraje hlavní roli při vytváření a ukládání vzpomínek se silným emočním nábojem. Amygdala se vyvinula v době, kdy plazi vylezli na souš do úplně neznámého prostředí. Bylo potřeba zmapovat terén, naučit se v něm přežít a osvojit si nové schopnosti. Jejím hlavním úkolem bylo ukládat zážitky spojené se silným emočním nábojem. Do té doby měli tzv. emoční náboj pouze zážitky spojené s ohrožením života. Emoční reakce nebo také emoce, jak jí dnes říkáme, je vlastně fyzický stav těla potřebný pro boj, útěk nebo ustrnutí v závislosti na konkrétní život ohrožující situaci a vlastních schopnostech. V přírodě mezi zvířaty jsou takové reakce běžné a jako lidé je rádi pozorujeme. Amygdala si od pradávna ukládá zážitky, které doprovázely silné emoce.

Emoce mají vždy konkrétní fyzický projev v těle. Může to být například třes, zrychlení srdečního rytmu, zrychlené dýchání, svírání na hrudníku, mělký dech, bolest břicha, stažení žaludku, nucení k močení, pocení, chlad nebo horko, mdloby a mnoho dalších fyzických projevů těla, které jsou vždy individuální, a každý z nás je prožívá úplně jinak. Každý z nás pro ně také máme jiný, svůj vlastní název.

Amygdala je tedy knihovna všech zážitků se silným emočním nábojem. A ne pouze s negativním. I radostné zážitky jsou zážitky se silným emočním nábojem. I ty se bezpečně ukládají.

Všichni neustále utíkáme od nepříjemného a honíme se za příjemným. Nepříjemné zážitky nám ubírají mnoho energie. Příjemné zážitky nám naopak energii dodávají. Mozek se neustále snaží uchovat a zvyšovat energii pro případnou náhlou potřebu zachránit život. Radostné zážitky nás svým

způsobem ubezpečují o tom, že jsme v bezpečí. Bohužel k tomu používá své vlastní algoritmy, nad kterými nemáme vědomou kontrolu.

Naše tělo má svůj vlastní, nesmírně důmyslný, systém, který se vyvíjel podle potřeby a podle toho, jak se vyvíjelo i prostředí, ve kterém žijeme. Tento systém se vyvíjí i podle sociálního prostředí. V celém našem těle fungují zákony. Vše je dokonale propojeno a jediným cílem je v každém okamžiku chránit a zachovat život.

Postupem času tedy v mozku vznikají nová centra, která mají další a další nové úkoly a mozek se vyvíjí. V přírodě se vše neustále přizpůsobuje a vyvíjí. V různých částech světa mají lidé různé jiné vlastnosti, přednosti a přizpůsobení. Jako například barvu kůže a vlasů, fyzickou kondici, výšku nebo třeba jinou odolnost vůči teplotám.

Mozek má obrovské množství center a nervových spojení. Je to opravdu geniální počítač. Věda dodnes neví zcela přesně, jak naše tělo a zejména mozek funguje. Neustále přichází na nové a nové zjištění. Jedno je ale jisté – naše tělo se snaží přežít, a to za každou cenu. K tomu, aby tělo mohlo tento cíl splnit, využívá svůj sofistikovaný obranný systém a vytváří takzvané obranné strategie a programy.

Obranné programy jsou vlastně vzorce myšlení, podle kterých fungujeme často i celý život. Jsem si jistá, že většina z nás si je vědoma malých strategií, které jsme se naučili používat, abychom někde vydrželi, aby se na nás nezlobily autority, se kterými musíme vycházet, od rodičů až po nejvyšší soud. Celý život se učíme vycházet s lidmi v kolektivu, snažíme se být oblíbení, každý svým vlastním, jedinečným způsobem.

Naše emoce jsou nám v životě obrovským pomocníkem a rádcem. Někdy se dokonce řídíme pocitem. Někteří z nás dávají na své pocity a používají je jako kompas pro životní cestu.

Emoce nám však umí život opravdu zkomplikovat. Projevují se silně a vehementně a nám je zle, a mnohdy ještě hůř.

Je potřeba pochopit, že emoce nejsou opravdové. Všechny emoce jsou pouze výsledkem procesu, který se v pikosekundách odehraje uvnitř naší hlavy. Tento proces je plně automatizovaný a vždy se zakládá na zkušenostech z minulosti. Na zkušenostech, které se často odehrály před mnoha a mnoha lety.

Do mozku přicházejí vizuální (obrazové), auditivní (zvukové) a kinestetické (hmatové) vjemy, tedy informace z okolí. RAS zná své priority, na které se neustále soustředí, a z obrovského množství dat je vyhledává. Zná obsah knihovny krizových situací, které nashromáždila amygdala a na které je potřeba si dávat pozor. Jakmile zachytí informace, po kterých pátrá, amygdala rychle zkontroluje obsah své knihovny. Ke každé takové situaci totiž existuje i konkrétní emoční reakce. Amygdala spojuje všechny své záznamy s konkrétní emoční reakcí, která proběhla v době, kdy se stejná situace odehrála. A protože se původně vždy jednalo o ohrožení života, fyzická reakce těla je často velmi podobá reakci život zachraňující.

ČÍM TO, ŽE SE TŘESU?

Amygdala má jednoho silného spojence. Hypothalamus.

Hypothalamus je ta část mozku, která ovládá činnost vnitřních orgánů tak, aby dohromady vytvořily určitý fyzický stav v těle. Hypothalamus například připravuje tělo na zvýšenou fyzickou nebo psychickou zátěž. Hypothalamus se podílí na pocitech hladu a žízně, reguluje tělesnou teplotu, podílí se na kontrole emocí a na sexuální aktivitě. Rozmnožování bez hypothalamu u vyšších savců prakticky není možné. Hypothalamus má také na svědomí zrychlené dýchání, bušení srdce, svalové chvění, pocení. Významně se podílí na projevech zuřivosti, mateřských instinktech, citových vazbách a dalších projevech těla.

Hypothalamus na příkaz amygdaly zkrátka vytvoří potřebný fyzický stav v těle. Tento stav jsme si zvykli považovat za emoci.

Nad našimi emočními projevy mnohdy zůstává rozum stát. Sami často přesně nechápeme, co se s námi děje, a naše okolí už vůbec ne. Je to proto, že nemají se současnou situací vůbec nic společného. Týkají se událostí dávno minulých. Náš systém se na základě uložených prehistorických vzpomínek domnívá, že je náš život ohrožen a „svodou vylévá i dítě z vaničky“

SPOUŠTĚČ

„Vědomou mozkovou aktivitou jsme schopni provádět pouze 0,01% činností. To znamená, že zbytek mozkové aktivity probíhá na úrovni podvědomí.“

Gary Bruno Schmid, Ph.D.

Celý proces je až příliš zjednodušený a přitom geniálně rafinovaný.

Každá událost je složená ze smyslových vjemů. Vjemy jsou obrazové (vizuální), zvukové (auditivní) a hmatové (kinestetické), nebo také pocitové. Někteří z nás dokonce preferujeme informace určitého druhu. Znamená to, že jsme člověkem auditivního, vizuálního nebo kinestetického typu. Preferujeme zvukové, obrazové nebo na kůži vnímatelné (hmatové, pocitové) informace. To je jistě také výsledek minulých událostí v našem životě. Informace určitého druhu nám mohly v dětství způsobit emoční nebo fyzickou bolest. Jiné jsou pro nás jednoduše lepším informačním zdrojem, a proto jim přiřazujeme vyšší prioritu. Většinou to na sebe přímo prozrazujeme výrazy, které často používáme.

Například:

To zní dobře. (člověk auditivního typu)

Vypadá to zajímavě. (člověk vizuálního typu)

Cítím, že je to příležitost. (člověk kinestetického typu)

Někteří lidé používají dva preferenční kanály. Jiní všechny poměrně stejně. Podstatné však je to, jakým způsobem se zapisují určité události v našem podvědomí.

V zájmu zjednodušení celého procesu si amygdala často ukládá jen některou důležitou část smyslových vjemů. Někdy

auditivní, jindy vizuální nebo kinestetickou složku, a někdy kombinaci některých či všech. Většinou však tu, která je pro nás z nějakého důvodu důležitější.

Takové informaci se v jazyce EFT říká spouštěč. Stává se totiž podnětem pro spuštění na chlup stejné emoce, která doprovázela bolestivou událost v minulosti. Tyto dvě situace mohou mít přitom společnou jen tuto jedinou „důležitou“ smyslovou informaci. Takovou informací může být například jen červená košile, zvuk lokomotivy, řinčení skla, zima na nohy, vánek na tváři, určitá věta či slovo, dokonce i chuť nebo vůně spouští určité pocity.

Smysly používáme ke své ochraně běžně a možná si to ani neuvědomujeme. Nehezké vůně indikují zkažené jídlo, změna teploty těla nám dává vědět o infekci probíhající v těle, zvýšená citlivost těla nám nedovoluje dotýkat se hojících se ran na těle. Smysly jsou naším velkým pomocníkem při ochraně našich životů.

PŘÍBĚH ALICE

Ta únava jí naháněla strach. Den za dnem se cítila hůř a hůř. Takhle už nemůže dál. Její vlastní práce se jí stala noční můrou. Děsila ji. S každým dalším klientem byl ten pocit horší. Nikdy si nemyslela, že práce, která jí tolik baví, jí udělá ze života peklo. Ty stavy. Ty šílené stavy zoufalství pokaždé, když přijde klient. Odkud se to bere? Přece není blázen! Je to úplně normální ženská. Je na světě ráda. Svoji práci miluje! Ale ten hrozný, hrozný pocit ji doslova ubíjí. To ticho ji ubíjí! Přímo ji ničí! Chápe, že si ti lidé jednoduše užívají její masáž. Ale to ticho se nedá vydržet!

Tenkrát u tabule v páté třídě se cítila úplně stejně. Vybavila se jí vzpomínka, kdy stála před tabulí a cítila strach z paní učitelky. Ten strach, že nebude vědět. Stojí před tabulí a neví nic. To ticho. To hrozné, děsivé ticho. Cítí těžký a tvrdý kámen v žaludku. To nekonečné ticho ji drtí. A ten trapný pocit už déle nevydrží. Uvědomuje si stažení na hrudníku. Špatně se jí dýchá. Ponížení před třídou má přímo v srdci. To hrozné zoufalé ponížení.

Jako tenkrát ve školce. Paní učitelka velmi přísně vyžadovala, aby děti nevydaly ani hlásku, když měly po obědě spát v postýlkách. Dokonce musely mít vždy zavřené oči. Ona to prostě nedokázala! Hrála si schovaná pod peřinou. Paní učitelka se rozzlobila, když na to přišla. Hodila jí přes obličej hadrovou plenu. Tak ponižující to tenkrát bylo! Nemohla dýchat. Svíral se jí hrudníček. Bušilo jí srdíčko. Po tvářích se jí kutálely slzy jako hrachy. Ta hrozná bezmoc!

Tehdy se cítila stejnou strašlivou bezmoc. Tatínek je se sestrou obě seřezal, když byly malinké a dělaly blbosti. Sestra ji ale provokovala! Ona za nic nemohla! Byla v tom úplně nevině. Byla hodná holčička. Teď dostala výprask a ještě jí tatínek zakázal plakat. Řekl: „Ticho! A nepokoušej se brečet!“

Mohlo za to ticho.

I ticho, zdánlivé nic, může spustit nepochopitelné pocity. Pro malé dítě je láska rodičů vším na světě. Rodiče nám poskytují pocit bezpečí. Dítě je malinké a závislé na dospělých. Svět je veliký a plný neznámého. Rodiče jsou pro dítě zárukou přežití. Když nás mají rádi, znamená to, že se v tom obrovském světě neztratíme a budeme žít. Ticho bylo pro Alici připomínkou obrovské nejistoty. Tatínek ji neprávem odsoudil a potrestal. V takovém světě člověk nikdy neví, co přijde. Všude číhá nejistota a překvapení. Pocit, který prožívala při práci s klientem, když bylo ticho, byl ten samý, který prožívala ve dvou letech, když ji tatínek neprávem

potrestal. Pro dítě je to hrůza a strach že možná nepřežije. Malinké dítě potřebuje lásku, péči a jistotu od svých rodičů pro pocit bezpečí.

Amygdala si neumí nic vymyslet. Má k dispozici pouze svou databázi vzpomínek. Spojí konkrétní emoce (fyzické projevy těla) s konkrétním spouštěčem (vjemem), který byl nejvýraznější a nejdůležitější v konkrétní situaci. V tomto případě bylo ticho spojené s pocitem nejistoty, ponížení a obrovského strachu.

GENIÁLNÍ STRATEGIE

Zdá se, že mozek vždy hledá řešení vzniklé situace a snaží se takové situaci v budoucnu předejít. Ve snaze zachránit život náš systém často spojí události, které spolu nijak nesouvisí a vytvoří geniální strategii, nebo také obranný program, bohužel však podle „vlastního uvážení“ a bez našeho vědomí. Připomíná tak láskyplnou a nesmírně ustrašenou babičku, která nás ze strachu drží raději doma pod zámek, protože podle její zkušenosti by se mohlo stát to či ono, a „ona sama ví nejlépe, co je pro nás dobré“. Výsledkem je téměř vždy bolest a utrpení, protože tak přicházíme o svobodu a cítíme se jako ptáci ve zlaté kleci.

PŘÍBĚH MALÉ ANIČKY

Malá Anička měla takovou radost. Těšila se. Moc a moc se těšila. Teta jí slíbila procházku. Nemohla se dočkat. Vezme jí na koníka. Určitě. To bude krása. Teta jí vezme ven. Bude velická. Bude se moct rozhlížet. Konečně! Teta je tu!

Teta zvedá Aničku do výšky. „Hurá na koníka!“, žvatlá veselá Anička. Taková nádhera. To dobrodružství. Teta je hodná. Má ji ráda. Obě si užívají radost. Anička je neposedná. Vyskakuje vzrušením a radostí na tetiných ramenou. Popohání tetu k rychlejší chůzi. Hyjé koníku. Jed' koníku. Utíkej...

Ale ne!

Srdíčko malé Aničky buší a její tělíčko polévá studený pot. Vyděšeně zírání na šedivou silnici, která je teď tak nebezpečně blízko. Spadla tetě z ramen. Hlavička se téměř dotýká povrchu silnice, ručičkama zběsile mává. Teta jí drží za nohu. „Nemělas tak vyvádět Aničko!“ Takové štěstí. Celé její tělo se roztrásl šokem a radostí zároveň. Ale drží ji. Je to v pořádku. Je to dobré. Nic se nestalo. Anička je v pořádku. „Musíš být opatrná“, domlouvá Aničce s obrovskou úlevou teta...

„Pojd' sem ke mně“, volá na Aničku o pár dní později tatínek. Natahuje ruce k Aničce, aby ji vyzvedl do náruče.“ Ty jsi ale těžká. To už budeš asi veliká holka,“ směje se tatínek.

Dnes je Anička dospělá žena. Je nešťastná, protože se jí nedaří zhubnout. Do diet se jí vůbec nechce. Žádná totiž nefunguje. Hubnutí jí nebaví a ani nejde. Polévá jí hrůza a studený pot, když jí její manžel obejmě a zvedne do náručí... Cítí se jako polapená v pasti.

Její systém spojil dvě nesouvisející situace a vytvořil logický vzorec. Když bude těžká, nikdo ji nezvedne. Už nikdy se nebude muset bát, že umře, až ji někdo nečekaně upustí. Nikdo ji totiž nezvedne.

Zdá se, že náš systém vytváří preventivní program. V případě malé Aničky je to přibývání na váze. Anička tloustne, diety nefungují. Tento program zajišťuje ochranu, aby k podobné události již nikdy nedošlo. Pokud k ní ale přece jenom dojde,

má amygdala v záloze poplašný systém. Uložila si emoce vyvolané pádem. Byly to emoce strachu o život. Amygdala tak má mocnou zbraň. V momentě, kdy se kdokoli pokusí Aničku být láskyplně zvednout, spustí velmi hysterickou reakci, a aniž by to Anička chtěla, začne se k překvapení ostatních projevovat dost nepochopitelně, pro mnohé až „šíleně“. Tento proces se odehrává na nevědomé úrovni. Anička nad sebou v takové situaci nemá kontrolu. Nerozhodla se pro takovou reakci vědomě. Její tělo se snaží ochránit její život, protože očekává ohrožení. Toto očekávání vzniklo na základě jediného zážitku v době, kdy bylo Aničce jen pár let.

MYŠLENKOVÉ POLE

V naší hlavě máme uloženou obrovskou mapu, které se v hantýrce NLP říká mapa světa. Mapa světa je mapou naší představy o světě. Mentální mapa světa je soubor přesvědčení, který vznikl na základě našich prožitých vzpomínek, a nikdy není mapou reality – není světem samotným.