



Příručky pro absolventy

Základní kurz regresních terapií

Lektor: Ester Davidová

Seznam kapitol

1. Předmluva
2. Žijeme tak jak přicházíme na svět aneb prenatální období
3. Rodinná karma
4. Co jsou to regresní terapie a co je jejich úkolem
5. Jak pracuji s klienty
6. Časté otázky
7. O terapeutovi
8. Příprava, relaxace a průchod do regresí
9. Odpuštění
10. Autoregrese

1. Kapitola

Předmluva

Před zrozením si »vybíráme, jaký osud přijmeme a tedy i jaký genetický materiál potřebujeme pro svůj příští vývoj.

Každá buňka našeho těla má paměť a obsahuje zakódované informace o organických i psychických vlastnostech. Tento základ je výslednicí vědomí celých generací. Každý nový život tedy vychází z podmínek, které potřebuje pro rozvinutí programu dalšího života. Je to evoluční proces vývoje a zdokonalování společnosti.

ŘÍKÁME TOMU PAMĚŤOVÁ STOPA TĚLA A DUŠE

Tělesné buňky a jejich informace, které byly poškozené různými způsoby v předcházejících existencích, si i po novém zrození zachovávají přesný paměťový kód tohoto poškození. Je to jakoby vtištění poškozeného energetického otisku našeho dřívějšího fyzického těla do těla nového. Tento jev se týká i psychických projevů, které jsou uchovány v energetické úrovni našeho vědomí. Po početí tvoří tato poškozená, chybná informace stejně postižené buňky. Právě tak ale zdravý »zápis« dává základ zdravým buňkám a zdravému tělu. Nemusí to být ani sebevražda, ale i jakákoliv část těla, kterou si vědomě poškodíme nebo zničíme.

Nekalými skutky jsme si nastřádali v mnoha životech nespočet omylů, které pak, podle zákona karmy, musíme odčinit. Náprava se odehrává v utrpení, našem utrpení a je nezbytné mít stále na zřeteli, že toto utrpení jsme si vytvořili jen my sami.

Čím více se daří ponořit do minulosti, tím více si uvědomujeme, jak důležité je žít správně v současnosti, v okamžiku »ted'«, »nyní«. Budoucnost neznáme, ale ted', právě nyní svým myšlením, prací a skutky ji tvoříme. Přítomnost se záhy stává pouze uloženou minulostí na naší časové koleji a docházíme k poznání, že ji v budoucnosti bezpečně najdeme, protože současné bytí vytváří příští osud. Chápeme, že minulost je uložena v naší mysli.

Příklad z terapeutické praxe

Ženě se spustily v jejích 21 letech silné strachy z řízení auta. Nikdy předtím tyto strachy neměla. Měla strach, že pokud bude řídit auto, nabourá se a zemře. V regresi se ukázalo, že v posledním, ne tak dávném minulém životě, se zabila při řízení auta. Bylo jí 21 let. Její buňky si nesly tuto informaci.

V hlubokém podvědomí se skrývá nepřeberné množství informací o všem, co jsme kdy prožili. Jsou přesně uloženy v trvalém záznamu a staly se neodmyslitelnou životní zkušeností, ale i zdrojem potenciálních příčin nemocí a patologií. Jestliže je nějakou situací současného života obnoven shodný prožitek v hlubokém podvědomí, pak to, co už bylo někdy prožito, si zraněná část těla či mysl »připomene« a na tuto skutečnost reaguje.

Člověk pochopí smysl utrpení, vztahů i problémů a uvědomí si také, že odpovědnost za zdraví spočívá hlavně na něm samotném.

UŽ POUHÉ UVĚDOMĚNÍ, SJEDNÁVÁ AUTOMATICKOU NÁPRAVU

Během života se stále setkáváme s mnoha situacemi shodnými v určitých aspektech. Jsou to slova, pocity, někdy pouze jen stejná místa, která vyvolávají oživení do podvědomí dávno uložených zážitků.

Každý člověk by jistě sám u sebe našel nejednu psychickou zvláštnost, kterou se liší od ostatních. Patří k nim například potřeba mít stále plnou lednici a sklep jídla nebo naplněné láhve vodou. Tito lidé pak často nacházejí v minulosti úmrtí zaviněná hladem nebo žízní. Nebo jsou to i postoje k některým jídlům.

ZÁVISLOSTI ÚZCE SOUVISÍ S POCITEM NEDOSTATKU (VÍCE O TOMTO TÉMATU PÍŠÍ V ČLÁNKU POCITY NEDOSTATKU, KTERÝ NAJDETE NA MÝCH STRÁNKÁCH V SEKCI – MŮJ BLOG)

Lidem, kteří prožili v minulém životě příliš mnoho utrpení, žalu či týrání a mají mezi odchodem a narozením velmi krátkou pauzu, se může stát, že se nedokážou od těchto nedávných prožitků oprostit. Dochází i k situaci, kdy se hluboké podvědomí vůbec neuzavřelo a člověk se do těchto prožitků stále vrací.

VÍCE O TOMTO TÉMATU PÍŠÍ NAPŘÍKLAD V ČLÁNKU O DĚTECH DEVADESÁTÝCH LET (NAJDETE HO NA MÝCH STRÁNKÁCH V SEKCI – MŮJ BLOG)

Proč si nepamatujeme minulé životy?

Moudrost přírody se projevila v tom, že svými zákony uzavřela paměť k minulosti a jen v malých dávkách uděluje lekce utrpení, které vrací zbloudilého ducha zpět do rovnováhy

dobra a lásky. Byla by to pro nás velká zátěž, unést všechny starosti, utrpení a dluhy, které nám zbývá zaplatit. Kdybychom měli vhléd do všech našich vztahů, odmítali bychom žít například v rodině, kde na nás čeká tvrdá práce a vypracování nového vztahu v lásce.

Po narození tento vhléd většinou máme až do doby, než se rozvine činnost centrální nervové soustavy.

Čím větší máme kontakt se svým podvědomím, tím lépe rozumíme svému jednání a tím moudřeji a správněji se chováme a jednáme.

To, co vychází z minulosti, perfektně zapadá do současnosti. Každý si v sobě nese klíč k řešení svých životních problémů. V terapii jen poznává, čím se kde zavázal nebo co splácí. Život se stává srozumitelnější a možná i snesitelnější. Zpracovat zjištěné informace a »zaplatit« však musí už každý sám.

Proč návrat do minulosti není pro každého?

Velmi snadno probíhá návrat u citlivých, senzitivních lidí. Často je to proto, že prožili v tomto nebo v některém z minulých životů těžkou katastrofu, neštěstí a jejich nervová soustava zůstala vnímavá. Naopak s lidmi přístupujícími k metodě skepticky či přímo s negativním postojem a s lidmi materiálního zaměření se pracuje obtížně.

Nelze samozřejmě pracovat ani s tím, kdo nespolupracuje.

Terapie nemůže být pouze »výletem« do světa minulosti a neměla by se podstupovat jen ze zvědavosti!

Někteří začnou opravdu hledat. Pro jiné je to však pouhá ztráta času. Sezení nemůže suplovat dlouhodobou a intenzivní duchovní přípravu a vlastní postup vpřed. Je to jen jedna malá životní zkušenost, na které nelze stavět. Může jen zmírnit utrpení a vnést světlo do tíživého problému tím, že pomůže trochu odkrýt závěs nad strastí života. A u připravených odkrýt jiný rozměr života.

2. Kapitola

Žijeme tak, jak přicházíme na svět aneb prenatální období

Na tuto oblast kladu v regresních terapiích velký důraz!

Z prenatálního a porodního období pramení nejvíce duševních traumat, bloků a strachů. Dítě je v matčině lůně silně napojeno na svou matku, vnímá a cítí všechny její emoční pochody, cítí její lásku i zlobu, cítí její strach, hněv. Je citlivé na veškeré její reakce a podněty, nejen její, ale i z jejího okolí, pokud se týkají i matky samotné. Nechá-li na sebe matka působit disharmonii okolního světa, odrazí se to na duši dítěte.

V některých dávných kulturách těhotnou ženu chránili a odvraceli od pohledu na něco nehezkého a násilného. Každíčkový negativní ořes, matčina pochybnost či strach, se vrývá do podvědomí dítěte a zakódovává se v něm po celý jeho život. Matka dává dítěti důležitý základ na celý život.

Často se setkávám s klienty s nedostatkem sebevědomí, různými strachy, nedůvěrou, atd.. Příčiny bývají z valné většiny právě v tomto období, avšak mnoho terapeutů mi dá za pravdu, že primární příčiny jsou však ještě dříve, v dávné minulosti, tedy v minulých životech. Ano, do současného života si sebou přineseme přesně to, na čem musíme nyní zapracovat a pochopit.

Na základě výpovědí mých klientů vím, že je individuální, kdy duše vstupuje do těla. Avšak jedno je jisté, již předem si vybíráme své rodiče a jako duše můžeme kolem nich kroužit i několik let. Tělo si rezervujeme a jiná duše už ho nemůže obsadit. Pár mých klientů vypovědělo, že do šesti měsíců prenatálního věku mohli své tělo opouštět, kdykoliv chtěli. Všichni se shodli, že později už to nešlo. Proč tomu tak je, na to mi žádný z nich odpověď nedal.

"Abychom dokázali změnit svět kolem nás, musíme změnit způsob toho, jak přicházíme na svět."

Michel Odent

Dodatek

Do devíti let dítěte ovlivňuje jeho karmu a energetický systém právě matka.

Maminky mě často žádají o regresní terapii jejich dítěte. Avšak je třeba si uvědomit více aspektů.

Jednak otázkou je, a tu jim vždy pokládám, zda má dítě opravdu problém nebo ho má samotná matka.

Je totiž důležité začít u ní. To ona se podílí na drtivé většině komplikací dítěte, ať už jde o zdraví, strachy, pomočování či roztěkanost, nebo neklid.

Do devíti let věku dítěte, je energeticky napojeno na svou matku, zrcadlí její nitro, a matka může ovlivňovat jeho "karmu."

Od devíti let si dítě vytváří své vlastní energetické pole, i karmu svou, tedy karmu individuální.

Dítě začíná být samo zodpovědné za své skutky i myšlenky.

Takže z toho vyplývá, že první devítiletka je velice důležitý základní stavební kámen pro vývoj dítěte, který ho může doživotně ovlivnit.

Stejně tak, jako devět měsíců v břiše matky.

Pokud mě tedy žádá o terapii maminka, jejíž osmileté dítě mívá např. epileptické záchvaty od dvou let, pracuji pouze s matkou!

Ovšem pokud se jedná o čtrnáctileté dítě, které má epileptické záchvaty od svých dvanácti let, tak tam už to je na pováženou a pracuji jak s dítětem, tak popř. i s matkou.

3. Kapitola

Rodinná karma

Na kolik si člověk sám vybírá svůj osud, nakolik to řídí Vesmír a co je schopen si ovlivnit sám.

Budu nyní používat termín "karma", i když je to jen určitý proces příčin a následků. V tomto případě se ale nedá nic přesně měřit.

Vše ve Vesmíru má svou energii, i my energeticky vibrujeme na určité frekvenci tím, jak se chováme navenek i uvnitř. A každá ta vibrace, k sobě přitáhne stejnou nebo podobnou vibraci.

„Například žena, která svou energií strachu, nedostatkem sebevědomí a sebehodnoty, vytváří kolem sebe pole, přitahuje nenávist a zlobu. Když půjdou po stejném parku v noci dvě stejné ženy, jedna v roli oběti a druhá sebevědomá, po které sáhne násilník? Po té, v roli oběti, protože ona ho svou energií magicky přitahuje a láká. Stejně přitahuje stejné. Té druhé si ani nevšimne.“

Stejně je to i v rodinách. Člověk, který je z minulosti poznamenán z hlediska zdravé sebedůvěry a zdravého sebevědomí, přitáhne k sobě rodiče, kteří ho budou ušlapávat ještě více. To proto, aby se „konečně“ vyléčil.

Když se podíváme na lidstvo jako celek, žijeme určitý příběh, tedy karmu této planety. A také její vibrace. Rodíme se do takových podmínek, které potřebujeme pro vývoj své duše od nízkých energetických frekvencí, až po ty vysoké. Vše se do našeho pole zapisuje a zaznamenává. Každá zkouška nám vibraci buď zvyšuje nebo snižuje.

Například ortodoxní křesťané nebo muslimové, kteří jsou přesvědčeni o své pravdě, mnohdy ubližují činem i myšlenkou, druhým i sobě a proto mohou být v dalších životech vrženi do života, kde budou muset pochopit opak života předchozího.

Taktéž ti, co nenávidí určitou národnostní menšinu, se mohou příště narodit do života jedince právě té odsuzované menšiny.

Každý jedinec může tvořit tak, aby pročistil své rody, tedy karmu rodinnou, tím, že nebude opakovat negativní programy jako jeho generace předtím, ale prací na sobě, může mnohé ovlivnit. Především rod budoucí.

Člověk může vše měnit byť jen myšlenkou a procesem uvědomění si.

Před životem si naplánujeme určitou část svého životního plánu duše, ale během života, kdy jsme již svéprávní jedinci a schopni o sobě uvažovat a zodpovídat, se plán duše může měnit.

To je nazýváno karmou individuální.

Jsme schopni již o sobě a o svém životě rozhodovat.

Pokud se však narodíme např. jako postižení, či celý život nejsme schopni rozhodování o sobě samém, je to zcela dáno plánem duše.

Tato lekce je však velice důležitá pro rodiče takového dítěte. Mohlo u nich dojít k vzájemné dohodě dvou duší.

Mnoho jedinců si však negativní procesy neuvědomuje, nechce uvědomovat, či nepřišel pro jejich uvědomění správný čas.

Smrtelné nehody nebo úrazy bývají způsobeny karmou individuální, většinou jsou příčinou skryté hněvy, zlosti a potlačované agrese, navenek však tento jedinec působí velice vyrovnaně, pozitivně a láskyplně. Jeho okolí ho po nehodě většinou velice lituje, pokládají si otázku, proč zrovna tak hodný člověk.

Pokud je však plán duše takový, je to většinou proto, že na této lekci musí pochopit nejen on sám, ale i jeho rodina či příbuzní. Jeho ztráta může být jakousi demonstrací přílišného lpění na jeho osobě, pokud se k tomu připojí potlačená agrese a zlost, je většinou kombinace smrtelná.

Často se divíme, proč se nacházíme v tak složité životní situaci, a neuvědomujeme si, že jsme si tyto těžké úkoly mohli také zvolit ještě před zrozením. Lidé, kteří se vracejí po duchovní cestě, přijímají do jediného života příliš mnoho karmického vyrovnaní z více oblastí.

Prožívané situace se pak zdají obzvlášť těžké a často až neunesitelné.

Přes utrpení spěcháme pochopit, vyrovnat, vrátit nebo se naučit. Často se stává, že se dopouštíme neustále stejných omylů a jsme vráceni do stále stejných či podobných situací nebo se nacházíme ve společnosti stále stejných lidí. Jeden a ten samý problém se vrací tak dlouho, dokud ho člověk sám nepochopí, neopraví nebo nezmění. Proto také během sezení dochází k uvědomění si mnoha zbytečných přání a chtění a uvolní se vazby, které zastírala nevědomost.

Člověk dojde k poznání, že musí odpustit. A dokonalé odpuštění znamená i oproštění se od karmy. Sympatie i antipatie jsou často vlastně nejasnými vzpomínkami na minulé životy.

Po první intimní zkušenosti, zejména pokud dojde k intimnímu sblížení velmi brzy, ztrácejí oba partneři vnitřní vhléd. Nepodaří se jim pak prohlédnout vzájemný karmický úkol a zůstávají skrze nedořešenou karmu opět připoutáni. Této vazby se pak ale také i obtížněji zbavují.

POZOR NA SLIBY! POKUD JSOU VYŘKNUTY V SILNÝCH EMOCÍCH, PŘENÁŠEJÍ SE DO DALŠÍCH ŽIVOTŮ A MŮŽE VZNIKOUT NAPŘÍKLAD TZV.LÁSKA AŽ ZA HROB.

Člověk vystřídá mnoho životů, setká se s mnohým utrpením, ale postupně získá sílu k vytvoření pevného charakteru. Žádný život není zbytečný, ani kdyby byl sebehorší, protože prožitá minulost otevírá dveře poznání a vytvoření dokonalejší budoucnosti.

Bytost, která si sáhne až na samé dno, se po takových těžkých zkouškách obvykle vydává na cestu hledání sebe sama, hledání své hlubší podstaty, kterou nemůže nalézt nikde jinde než v sobě samé. Pronikneme-li do hlubších zákonitostí, musíme uznat, že všechno je účelné a má svůj smysl.

Čištění rodových zatížení = narovnávání rodinných pokřivených programů.

4. Kapitola

Co jsou to regresní terapie a co je jejich úkolem?

Regresní terapie, jsou terapie, které nás vracejí do minulosti. Slovo regrese znamená také slovo ZPĚT, ZPĚTNÝ, ZPÁTEČNÍ.

Úkolem terapie je identifikovat, a řešit potlačené emoce, vzpomínky z blízké i dávne minulosti.

Mnoho lidí neví, odkud pocházejí jejich problémy a tato metoda jim pomůže zjistit a odhalit příčiny svých problémů ve svém vlastním podvědomí.

Mnohé psychické a fyziosomatické potíže tkví v tom, že člověk prožil v minulosti (někdy i velmi vzdálené) stresující situace.

Do naší paměti se ukládají veškeré informace, které si nemusíme pamatovat, ale naše mysl i tělo si může opětovně přehrávat naše záznamy. Z toho pak pramení mnohé psychické a psychosomatické problémy, které se objevují zdánlivě bez příčiny.

Při regresích jsme si schopni vybavit nejen události „od narození až do přítomnosti“, ale i událost svého vlastního narození, celou dobu prenatalní a můžeme jít ještě dál do minulosti. Dostáváme se k tomu, o čem se běžně hovoří jako o minulých životech.

Znovu je třeba zdůraznit, že do paměti se zaznamenává nejen to, co bychom si tam chtěli vědomě uložit, ale i to, co naše podvědomé smysly, čidla registrují stále, např. i když jsme v bezvědomí, klinické smrti či v narkóze. Podvědomí je schopno zaznamenávat v těchto stavech čichové, hmatové i hovorové vjemy. Ovšem také i myšlenkové – co si myslí ostatní např. lékaři na operačním sále.

NA REGRESNÍ SEZENÍ MŮŽEME POHLÍŽET JAKO NA POVÍDÁNÍ SE ZAVŘENÝMA OČIMA.

POKUD VÁM NĚKDO ŘEKNE, ŽE SI NIC NEVYBAVÍ Z MINULOSTI, MÝLÍ SE. KAŽDÝ ČLOVĚK, POKUD NETRPI ZTÁTOU PAMĚTI, SI DOKÁŽE VYBAVIT NAPŘ. SVOU POSLEDNÍ DOVOLENOU. JE TO POUZE O VŮLI CHTÍT SI URČITOU VZPOMÍNKU VYBAVIT.

POKUD SI VŠAK NIC NENÍ SCHOPEN VYBAVIT, MÁ TO SVÉ DŮVODY.

MŮŽE TO BÝT ZPŮSOBENO „POTLAČENÍM“ VZPOMÍNEK A TO Z RŮZNÝCH DŮVODŮ.

NAPŘ. NEDOSTATEČNÝ ZÁMĚR CHTÍT NA SOBĚ PRACOVAT.

ANEBO MŮŽE JÍT I O PŘIROZENOU OCHRANU PODVĚDOMÍ.

TAKÉ, ŽE NENASTAL TEN SPRÁVNÝ ČAS. NEDOŠLO BY K HLUBŠÍMU POCHOPENÍ SOUVISLOSTÍ.

V regresi může dojít také k tzv. uzdravení. A to může nastat, když si klient rozvzpomene na původní trauma a znovu ho prožije.

Velkým léčitelem může být i vědomí, že duše člověka neumírá, ale umírá pouze tělesná schránka. (Např. u traumat ztráty blízkých)

K vyléčení může dojít také tím, že pacient v první řadě pochopí, jaké faktory jeho problém způsobily a přijme ho.

Regrese také řeší hlubinné, skryté citové problémy, protože odhaluje vztah emocí a fyzických potíží tím, že objeví jejich zdroj v nějakém primárním minulém životě.

Primární trauma – znamená to, kde problém vznikl poprvé.

Sekundární trauma – bylo vyvoláno původní příčinou primární. (Paměťová stopa těla a duše)

Sekundárně traumatická událost neobsahuje skutečný zdroj bolesti – bolest je v ní pouze vyvolána. Totéž i strachy, pocity viny, pocity nedostatku, či jiné programy.

Terapie přináší lidem úlevu nebo dokonce i úplné vyléčení. Léčebný proces spočívá v tom, že si člověk po skončení pamatuje veškeré prožitky, kterými během terapie prošel. Ty tím automaticky zařadí do své životní zkušenosti, kterou používá vědomě. Má přehled o tom, co se přihodilo dnes a co třeba před více než dvěma sty roky. Čím větší má vědomí kontakt s oblastí podvědomí, tím lépe rozumí svému životu a moudřeji a bezproblémověji se chová.

5. Kapitola

Jak pracuji s klienty

Nejdříve vyplním s klientem dotazník. Svým terapeutům doporučuji, aby svému klientovi zaslali k vyplnění dotazník emailem, pár dnů před sezením. Ušetří si tak spoustu práce a času a vědí, s jakými problémy klient přijde a dokážou se tak na sezení s ním lépe a efektivně připravit.

V dotazníku jsou otázky typu: vztahy s rodiči, partnerské vztahy, zda má nebo měl zdravotní problémy, operace, potraty, úrazy, strachy, fobie a další důležité informace. Jednoduše stěžejní věci, abychom mohli jeho problém lépe podchytit a věděli, na co se zaměřit.

Mnohdy se stává, že si klient nemusí být vědom určitého bloku a v regresích se ukáže, že to, co považoval za nepodstatné, může být ve skutečnosti velkým zádrhelem.

V regresi je důležité uvolnění. Uvolnění celého jeho těla za pomoci meditační a relaxační hudby. Pracujeme s dechem a následně jmenuji všechny tělesné části a klient si představuje, jak se uvolňují a veškeré napětí odtéká pryč. Důležitá je klidná a tišší intonace hlasu, aby se opravdu zklidnil a uvolnil.

NA ZAČÁTKU SPOLUPRÁCE S PODVĚDOMÍM LIDEM ŘÍKÁVÁM: NEMUSÍTE TO VIDĚT, ALE MŮŽETE MÍT POCIT, ŽE TO VIDÍTE.

Pak začínáme spolupracovat s jeho podvědomím. Dávám mu na výběr ze dvou cest a vybere si tu, po které by se rád vydal a která je mu příjemnější.

Může si také představit, že do něj proudí krásná léčivá energie a po celou dobu našeho sezení bude klidný a uvolněný. V bezpečí.

Nejde o hypnózu, ale o hlubinnou terapii. Vše vnímá, je při plném vědomí, proto je tato terapie účinná. Potřebujeme jen docílit alfa stavu, tedy stavu uvolnění, tak jako před spánkem, kdy se vědomí malinko uspí a podvědomí začne vypouštět důležité informace. Vypustí ovšem pouze to, co je momentálně důležité a co musí jít na světlo.

Nejsem zastáncem hypnózy ani technik, kdy se mění závěr prožitého příběhu. Je to choulostivé, jelikož v hypnóze si člověk emočně neprožije zážitek či vzpomínku sám a nedojde k uvědomění si svých chyb a souvislostí s jeho danými problémy. Chybí přímý prožitek. Další techniky, které mění závěr vzpomínky nebo vzpomínky celé, „tzv. na lepší konec“ mohou sice pomoci, ale otázkou je, na jak dlouho. Je to umělý zásah do přirozeného emočního pole a nevyřeší-li se problém pořádně, časem se objeví na jiném místě. Taktéž techniky, kdy je klientovi podsouván určitý příběh ze strany terapeuta.

Podvědomí je jako černá skříňka. Rekordér, který nahrává všechna data a situace. Ale také jako tlakový hrnec. Mnohdy před výbuchem, protože většina klientů přijde ve vykulminovaném stavu a jejich duše již prosí o pomoc. Pootevřeme pouze ventil, aby emoce

mohly ven. Vypouští se, co je zrovna akutní a klienta tíží. Nikdy klient nevypustí tolik, co by člověk neunesl a nezvládl zpracovat.

Další důležitý faktor je terapeut. Vše je o důvěře a vedení. Preferuji raději kratší sezení a častěji. Člověk musí své zážitky vstřebat, potřebuje čas vše zpracovat.

Klient se prostřednictvím regresní terapie učí pracovat s intuicí, pojmenovávat své pocity a uvolňovat emoce.

Dospělý jedinec má tendence stále něco analyzovat, dávat do všeho rozum a ego. Klient může mít pocit, že si vymýšlí nebo, že pracuje jeho fantazie. Avšak po každé dává jeho příběh či vzpomínka smysl a koresponduje s tím, co momentálně řeší.

V TERAPIÍCH Kladu důraz na práci s emočními bloky. Je důležité, abych k tomuto kroku klienta dovedla a on se zcela otevřel. Vypustit ven vše, co ho momentálně tíží a trápí. Např. formou křiku a pláče.

Někomu jde vybavování si v regresi dobře a reaguje okamžitě, někomu ztuhá. I terapeut se učí díky této technice větší trpělivosti.

Někteří klienti „skočí“ do minulých životů hned po uvolnění, někteří se dostanou do traumat nebo příčin bloků v momentálním životě.

U každého člověka regrese probíhá jinak, a proto by měl být terapeut flexibilní a mít citění, proto, jak klienta v regresi vést.

Podvědomí vypustí ven pouze to, co má.

Můžeme se s klientem dostat v regresi do dětství nebo prenatálního období. Někdy do minulých životů. Mnohdy stačí projít toho méně, například určité důležité vzpomínky z dětství, které odhalí spoustu důležitého k pochopení. Procházením vzpomínek se člověk uvolňuje a emočně zbavuje starého a skrytého. Lidé více intuitivně otevření, se mohou dostat do minulého života, postupně do více minulých životů. I tam nacházejí odpovědi. Není důležité kým, nebo čím jsme byli a co jsme dělali. Stačí pochopit, co nám vzpomínky asociují a jaké si z toho máme vzít ponaučení. Je to vodítko, jak na sobě pracovat.

Po každém regresním zážitku vše s klientem zrekapitulujeme a zanalyzujeme, aby si klient uvědomil souvislosti a asociace. Proč se mu děje to nebo ono. To je velice důležité.

Po regresi přichází většinou stav otupění a člověk může mít různé pocity. Třeba pocit jako by se odoperovalo něco starého a najednou to chybí.

Do tohoto čistého a prázdného prostoru by se měly nasazovat pozitivní programy.

Je to mnohdy náročné, ale je to nezbytná očista duše.

Bez prožitku není uvědomění.

Jsme jako děti. Malé, zvědavé, nepokojné a chceme na všechno odpověď a vše si osahat a tato technika je schopna v tomto směru velice efektivní.

Klient si na příčiny svých problémů a bloků přichází pomocí vedení terapeuta sám.

Mnoho lidí ještě zpochybňuje existenci minulých životů. Chápu to. Mnohdy o tom slyší poprvé nebo se k tomu pojí strach. Strach z neznámého, strach z něčeho, o čem se nikdy nemluvalo. A také nevědomost. Mýty a pověry.

6. Kapitola

Časté otázky

Existují minulé životy?

Ať už si pro sebe rozhodneme otázku pravdivosti minulých životů jakýmkoliv způsobem, z hlediska terapeutického, pokud se opravdu chceme zbavit potíží, musíme s minulými životy pracovat.

Je pro nás rozhodující, že objevíme příčinu, a zjistíme, že problém, který řešíme, souvisí s událostí v dětství, porodu či v minulých životech.

Mě přesvědčilo o existenci minulých životů mnoho důkazů. Například děti. Dokážou popisovat historické události, o kterých se nikde v knihách nemohly dočíst, jelikož samy sotva ještě přečtou slabikář. Popisují barvitě stavby, říkají si jmény, které by si těžko vymyslely, popisují vše do nejmenších detailů. Včetně jídla, které jedí, oděvů, které nosí, šperků, které je zdobí. Dokonce se stalo jednomu kolegovi, že chlapec ve věku pěti let mluvil v regresi naprosto jiným jazykem a jednalo se o řeč, která byla kdysi užívána ve střední Asii.

Regrese není hypnóza?

Nejde o hypnózu, ale o hlubinnou terapii. Klient vše vnímá, je při plném vědomí, proto je tato terapie účinná. Potřebujeme jen docílit alfa stavu, tedy stavu uvolnění, tak jako před spánkem, kdy se vědomí malinko usní a podvědomí začne vypouštět důležité informace, právě do hloubky vědomí. Vypustí ovšem pouze to, co je momentálně důležité a co musí jít na světlo.

Proto je mnohdy zapotřebí více sezení. Vše chce svůj čas.

Spím v regresi? A pamatuji si vše?

Když jste v regresi, nespíte. Vaše vědomá mysl si vše plně uvědomuje. Veškeré prožitky. I přes hluboký, podvědomý kontakt dokáže mysl plně vše komentovat, kritizovat i cenzurovat. Stále máte kontrolu nad tím, co říkáte a děláte. Budete si plně vědomi současnosti, není to stroj času, který by vás přenesl do minulosti a nechal vás tam.

Strach z regrese.

Pravda, která mnohdy bolí, a lidé se bojí tuto pravdu najít sami v sobě. Mají strach sami ze sebe, jejich ego se brání tomu, něco změnit nebo pochopit. Bojí se přijmout zodpovědnost za

sebe a za svůj život.

Regresí nic nekončí.

Pokud je rozsah problému širší a hlubší, je třeba absolvovat více sezení, ale to je opravdu individuální.

Během celého regresního sezení si dělám důležité poznámky a tvořím klientovi potřebný manuál, aby si připomenul, co si v regresi procházel a kde jsou zaklíněny příčiny. V manuálu bude mít vedení jak dál a na co se přesně momentálně zaměřit.

Popř. doporučím i jiné techniky, uvolnění, meditace, zharmonizování energetického centra nebo vhodnou literaturu. To už je pak na každém kam ho to samo navede.

Fyzická bolest je tam reálná, nechci ta traumata zažít znovu.

Není tomu tak, člověk se na zážitek dívá naopak s nadhledem. Fyzická bolest tam je, ale ve velmi zmírněné formě, něco jako náznak. Člověk ji prožívá jinak než tu skutečnou.

Může se stát, že někdo zůstane zaseknutý v minulém životě?

Stát se to pochopitelně nemůže. Při regresi jste stále při plném vědomí, vše si pamatujete a komentujete. Nejde o hypnózu.

Absolvuji regresi a co dál?

Regresí to pochopitelně nekončí. REGRESE JEN UKAZUJE CESTU! Vše je o práci na sobě, člověk si musí přehodnotit své myšlení a postoje. Terapeut by měl umět dotyčnému vysvětlit a poukázat na slabiny a na to, na čem by měl zapracovat.

Lidé si myslí, že regresní terapie je pouze o vhledu do minulých životů.

U každého člověka je regrese individuální. Stačí mnohdy projít dětství či prenatální období, tam je zaklíněno spoustu příčin současných problémů. Není podstatné, kým nebo čím jsme byli. Důležité je pochopit co nám vzpomínky asociují a jaké si z toho máme vzít ponaučení.

Strach, že se v regresi nic neukáže.

Omyl, vždy se něco ukáže. Ovšem vždy jen to, co je člověk schopen v danou chvíli zpracovat. Pochopitelně se to musí zpracovat dobře a do hloubky.

Mohou absolvovat regresní terapii lidé, kteří užívají sedativa nebo antidepresiva?

To je individuální. Záleží na síle medikamentů. Některým lidem, kteří užívali antidepresiva, terapie velice pomohla. Jednak pochopili příčiny svých problémů, zejména strachů, úzkostí a panických atak, emočně je uvolnila a zklidnila. Postupně začali léky vysazovat. U některých jedinců se však nepodařilo navázat kontakt s jejich podvědomím, byli léky velice utlumeni a ovlivněni. To poznáte již při vyplňování dotazníku. Pokud klient spolupracuje a uvědomuje si podstaty, lze terapii praktikovat. Ti, kteří jsou zablokováni, tam doporučuji pracovat nejdříve s uvolněním, relaxační meditací a cvičením se svou myslí a myšlenkami. Tito lidé by měli docházet na sezení, kde může s terapeutem tyto techniky trénovat a především si s ním o svých stavech povídat. I to pomáhá.

7. Kapitola

O terapeutovi

Tato kapitola obsahuje pouze základní informace. Širší tématické se věnujeme na dalších kurzech. Tzn. jak pracovat s klientem, etické kodexy terapeuta a další terapeutické postupy.

Terapeut by měl být znalý asociačních souvislostí, karmických a vesmírných zákonů, včetně znalý příčin zdravotních a psychických problémů. Bez těchto znalostí regrese dělat nelze.

S praxí získává terapeut větší sebereflexi a uzdravuje si své sebevědomí na zdravou úroveň. Pokud ne, může klientům ubližovat a sobě také. Stává se nezodpovědným.

Pokud je nemocný, má vážné osobní problémy ad., měl by terapeutickou praxi přerušit.

Terapeut, který má dost ve svém životě „odžito“, většinou dokáže terapeutickou praxi vést lépe než ten, kdo má jen načteno a naposloucháno. Svou empatií se dokáže do druhých snadněji vžít.

Ten terapeut, který upřednostňuje jen sebe, má spasitelský syndrom, chce za každou cenu pomáhat (většinou nemá zpracovány pocity viny) a je k druhým lítostivý – **BY NEMĚL TERAPIE PROVÁDĚT, DOKUD SI TENTO PROGRAM NEZPRACUJE!**

Ke každému klientovi terapeut přistupuje individuálně. Každý řeší jiné problémy, každý vnímá a jedná jinak.

Pokud je klientem člověk, který potřebuje více času a prostoru, terapeut si s ním sjedná více sezení.

Při regresi terapeut neklade na klienta ruce, nepředává mu např. zasvěcení nebo energie a také mu neříká jeho minulé životy.

Klient si musí sám přijít na zdroj svých problémů – terapeut ho může pouze vést a lehce navést. Pochopitelně při rekapitulaci celého sezení již může zdůraznit, v čem tkví ložiska jeho problémů, ale stále se jedná o nestranný pohled.

Já nechodím v jeho botách a jeho šatech, neznám celý jeho existenční příběh!

Terapeut se při terapii otevírá Univerzu. Pracuje s otevřeným kanálem. Nenapojuje se na klienta, odosobní se. Poprosí Universum o vedení.

Zažádá o takové klienty, o takový případ, příběh, na který bude energeticky stačit (Stačí vyslat myšlenku).

Pokud něco neví, nevyjadřuje se k tomu a člověka pouze vyslechne. **Vesmír mu sám ve správný čas pošle tu správnou odpověď.**

Nechá klienta vymluvit, naslouchá mu a neskáče mu do řeči!

Nehodnotí, nesoudí, neanalyzuje! – To moudrý terapeut nedělá.

Nepoužívá klienta jako médium pro řešení svých problémů a hledání odpovědí na své životní otázky!

Je pozorný a bdělý. Nezabíhá při terapii myšlenkami jinde (co budu dnes večeřet atd.) Učí se tím větší koncentraci.

Každý prožívá v regresi jinak!

Někteří lidé sledují v regresi svou minulost, jako by se dívali na film. Jiní se zapojí intenzivněji, jejich reakce jsou emotivnější. Další zase více cítí, než vidí. Někdy jsou převažující reakce sluchové či dokonce čichové vjemy.

Každému se v regresi ukáže pouze to, co je zrovna potřeba. Nikdy se neukáže tolik, co by neunesl nebo by nebyl schopen zpracovat.

Deset klientů s jedním problémem, se v regresi dostane ke zcela odlišným příčinám. Nikdy nebývá příčina stejná. V regresní terapii se neškatluje a nezařazuje!

8. Kapitola

Příprava, relaxace a průchod do regrese

Tento postup je postupem základním a v praxi ho zatím budete aplikovat pouze na sobě, abyste si ho osvojili a popřípadě s ním časem pracovali v terapeutické praxi.

Pro svou terapii, ve formě audio/video nahrávek si vytvoříte dostatek časového prostoru pouze pro sebe. Neměli byste být nikým a ničím rušeni. Udělejte si ji, jakmile to budete vnitřně cítit. Můžete se k nahrávkám vracet.

Lehněte si pohodlně na pohovku, či do polohovacího křesla. Přikryjte se dekou. Na oči si dejte šátek nebo relaxační masku. Můžete jako doprovod použít hudební kulisu, zapálit si svíčku nebo vonnou tyčinkou.

Upozorňuji, že byste si měli ve vedené terapii odpovídat nahlas. O to větší uvědomění budete prožívat. Vaše slova se umocní a lépe tak budou pronikat do vašeho nitra.

Pokud u vedené regrese usnete, nezoufejte, vaše podvědomí nikdy nespí, takže vše bude pronikat do hloubky.

Klidně si vedené regrese pusťte, u jakékoliv činnosti, když budete sami. I tak se vám mohou vybavovat určité vzpomínky i emoce.

Teprve potom zkuste vedenou regresi v klidovém režimu.

Zklidnění, relaxace a průchod do podvědomí

1. Krok – Hluboký dech

Dýcháte pouze do břicha. Můžete si představit, že máte v bříšku balónek, který s každým nádechem nafukujete a s výdechem vyfukujete. Několikrát po sobě.

2. Krok – Relaxace a uvolnění těla

S každým hlubokým nádechem a výdechem nechte odtékat veškeré napětí z těla ven. Od hlavy až po konečky prstů na nohou. Můžete použít vizualizaci bílého, léčivého světla. Představte si, že světlo nadechujete a to vám pomáhá si uvolnit celé tělo a zklidnit mysl.

Mějte trpělivost, nespěchejte. Někdo potřebuje na uvolnění více času.

3. Prohloubení

Zaměřte se na levou část svého těla. Vnímejte pouze jí. Levou část hlavy, levou polovinu krku, ramene, levý bok, levou stranu hrudníku a břicha, levou ruku a levou nohu. Hluboce prodýchejte tuto levou polovinu levou nosní dírkou a s každým hlubokým výdechem může mít pocit, že levá polovina těla je klidná a těžká.

Totéž učiníte i s pravou polovinou těla. Prodýchejte jí pravou nosní dírkou.

Pak si představte, že se obě poloviny těla propojují. Tělo je klidné a těžké.

4. Průchod do regrese – aktivace podvědomí

Po relaxaci si představíte cestu, po které kráčíte, až přijdete k rozcestí. Jedna cesta vede doleva, druhá doprava.

- Cesta vlevo vede do krásné, veliké zahrady a uprostřed ní stojí palác. K tomu paláci vede sedm schodů nahoru.
- Cesta vpravo vede k veliké, krásné pyramidě, uprostřed pouště. Do té pyramidy vedou schody dolů.

Zvolte si, po které cestě chce jít. Která je vám příjemnější.

Následně vás povedu, abyste si vybavili nitro pyramidy nebo chrámu.

Budete hledat dveře nebo jiný vstup a pak odpočítám od pěti do jedné.

Vy si vybavíte, že jsou dveře dokořán a za nimi vstoupíme postupně do následujících životních etap.

1. Regresní vstup do nedávné události

Regresní vstup krásné vzpomínky z dětství. Vstup do negativní vzpomínky z dětství.

2. Vstupy do negativních programů a emocí ovlivňující současnost

V této technice se zaměříme na nejdůležitější emoce a programy, které vás ovlivnily. Většinou jde o emoce a programy, které byly vytvořeny v dětství nebo v prenatálním období.

S každou emocí a programem, kterou vám budu jmenovat, se rozvzpomene na její původ, tedy, kdy jste se s ní v tomto životě poprvé setkal.

Na základě jejich pojmenování, prožití a prožití, dojde k přijetí a pozvolnému uvolňování. A zejména k uvědomění si!

Na základě těchto specifických otázek si můžete nejen vybavovat potlačené vzpomínky z dětství, ale uvolnit i spoustu nefunkčních, emočních programů.

Může se vám také stát, že se při procházení určitého programu dostanete vhléd z prenatálního období nebo minulého života. I to je v pořádku.

Pokud se dostane do prenatálního období nebo do minulého života, není třeba procházet celý minulý život nebo celé období prenatálního období. Jde o ten konkrétní kořen programu a emoce a o následné uvědomění si, uvolnění a pochopení.

3. Hluboké zpracování emoce strachu, programu musím a pocitů viny

4. Průchod do prenatálního období

Dalším krokem bude prenatální období a porod. Do tohoto období vás povedu skrze jinou techniku. Tento proces bude zdouhavější a náročnější. Pokud se vám nepodaří cokoli si vybavit, nezafrčte. Jakmile přijde ten správný čas, zkusíte to znovu.

Pokud se vám cokoli vybaví, neznamena to, že máte dokončeno. Pokud si tímto obdobím projdete za pár dnů, či týdnů znova, zjistíte, že jste schopni si vybavit více a více. C

Chce to čas a trpělivost a díky této technice se jí budete učit!

5. Konfrontace s blízkými, nacítění se na druhou osobu, odpuštění **Závěrečná meditace na propojení se silovým zvířetem**

9. Kapitola

Odpuštění

Je třeba pochopit zásadní věc. A to, že danému člověku není třeba odpouštět jako celku, bytosti, ale TO, co v nás vyvolal.

Pokud jsme se v našem životě potkali s někým, kdo nám jakkoliv ublížil, vždy za tím stojí TO, čím nám ublížil a tím pádem v nás vyvolal něco, co nemáme u sebe přijato a zpracováno. Ten člověk v nás vyvolává určité emoce a nemusí to ani vědět.

Je to pouze projekce našeho nitra do daného člověka.

My lidé máme potřeby v někom a v něčem vidět vinu. Jsme takto naprogramováni již od dětství.

Pokud máte pocit, že byste chtěli někomu odpustit, zaměřte se na to, co mu konkrétně potřebujete danému člověku odpustit. (Křivda, hněv, nenávist, agresi...)

„Vadí mi, že mi dotyčný lže. Ale i přesto bych mu ráda odpustila. Ovšem, když se zamyslím nad tím, že jeho lži ve mně probouzejí negativní emoci a půjdu do jejich hloubky, zjistím, že si v mnohém také lžu a nejsem sám k sobě upřímný. Mám tedy ještě potřebu dotyčnému odpouštět?“

Během života zažíváme jen tři stavy:

Pozitivní stavy.

Negativní stavy.

Neutrální stavy.

Neutrální stav, tedy stav nula – je stav plynutí, kdy jsme pouze v pozici pozorovatele a můžeme vnímat spoustu informací kolem sebe. Jsme v emoční nule.

Pozitivní stavy – ty jsou čistě naše. Prožíváme radost a nadšení.

Negativní stavy - jsme ponořeni do nějaké emoce, která nás nutí přemýšlet. Ptáme se na otázky proč a neustále hledáme vysvětlení.

Pokud jsou negativní stavy součástí výuky na této planetě, musel nás je však někdo naučit.

Takže v podstatě nejsou naše a někdo nás je donutil takto cítit.

Je to jako batoh, který nám někdo nasadil.

Pakliže uznáme, že negativní emoce nejsou naše, ale někdo je na nás „nalepil, následně uznáme, že si je musíme zpracovat.

Za negativními emocemi vždy stojí tzv. prokletí rodu. Tedy převzali jsme je od našich předků.

Nejdříve tedy začneme technikou:

Odpouštím si všechno

Tato technika odpuštění je velice účinná a hluboká. Můžete se rozvzpomenout na velice hluboce zakořeněné křivdy, programy a pocity. Taktéž asociace. Uleví se vám, jak na duši, tak i na těle.

Taktéž si při tomto odpuštění můžete uvědomit, jaké programy a emoce jste v sobě uvěznili a popřípadě vám je někdo může projektovat tedy zrcadlit.

Praxe:

Bez přemýšlení vyjmenujte všechno, co by si chtěl odpustit, takže místo teček vyslovíte vše, co vás napadne, to, co ucítíte, i kdyby to byl sebevětší nesmysl.

Takže: „**Odpouštím si (TO) (ŽE) ...**“.

Mě například jako první napadlo: „Odpouštím si, že divně čumím“. V tu chvíli jsem si rozvzpomněla na dávná slova mého otce: „Proč tak blbě čumíš!“, která mi často říkával. V tu chvíli se mi uvolnila čelist.

Měli byste mluvit v krátkých větách a dlouhých odstavcích.

Tohle odpuštění můžete provádět kdykoliv.

Pokud máte zdravotní problémy, může se tedy zaměřit na různé části těla, která jsou ztuhnutá, těžká a bolavá. Následně se zaměřte na jednotlivé části. **Např. odpouštím si, že mám časté migrény,že špatně trávím,že mě bolí nohy ...atd.**

Totéž můžete učinit i při pomyslném pohledu do zrcadla. Odpustit si na fyzické – vzhledové úrovni. **Např. “Odpouštím si, že jsem tlustá, ...mám křivé zuby,...odstáté uši...atd.**

Také odpouštět všechno k daným osobám. Např. „**Odpouštím si všechno, co jsem prováděla své matce. Odpouštím si, že jsem jí nenáviděla. Odpouštím si, protože mě bila.**“ Atd.

Následně pokračujeme:

Komplexní odpuštění sám sobě

Představte si před sebou zrcadlo v jeho životní velikosti a v něm svůj vlastní odraz.

Popište si, koho v něm vidíte.

Většina lidí vidí sama sebe jako temnotu, stín, či někoho nedokonalého. To však nevádí. Je důležité, abyste i tuto negativní stránku v sobě přijali.

Chytněte se s odrazem za ruce. Jakoby ruce vystoupily skrze zrcadlo.

Následně odříkejte formuli:

„Odpouštím sám sobě z hloubi své duše, ...pokud jsem si ubližoval/a v minulých životech, nebo v tomto životě, ...a přijímám sám sebe, i se svou temnotou, v celé své celistvosti, odpouštím a rozpouštím, s okamžitou platností od teď až na vždy ...a tak se staň.“

Následně se propojte s tou druhou polovinou v zrcadle a představte si, že se k vám navrátila vaše druhá polovina, vaše druhé, ztracené já. A představte si, že roste vaše energetické i fyzické tělo a cítíte klid na těle i v duši.

Odpuštění druhému

Pokud nedokážete komukoliv odpustit, měl byste si dotyčného nejdříve představit před sebou a dovolit si učinit konfrontaci.

Tedy dovolit si dotyčnému říci vše, co cítíte, co k němu cítíte, čím vám dotyčný ublížil, tedy vše, co vás tíží ve vztahu k němu. Můžete si mu dokonce dovolit mu vynadat. Dovolte si to bez jakýchkoliv pocitů viny.

Dále si uvědomte, co konkrétně vám na daném člověku vadí, čím konkrétně vám ublížil, a zkusí pojmenovat TO, co stojí za neodpuštěním.

Např. „Otče, vadí mi, že jsi mně celý život ponižoval.“

Ptejte se sami sebe, proč tomu tak bylo. Možná to bylo proto, že otec cítil vaši nedůvěru sám k sobě a tím, jak se k vám choval, vám jí zvedal - uzdravoval. V podstatě jste si pro sebe vybrali velice dobrého učitele.

Nebo:

„Vadí mi, že mi můj partner lže.“

Ptejte se sám sebe. Proč mi to vadí? Není to proto, že i já sám sobě lžu, že nejsem k sobě upřímný? Proto jsem do svého života přitáhl přesně takového partnera, který mi to pouze ukazuje.

Z tohoto poznání můžete následně vycházet dále.

Může se stát, že když si uvědomíte, co konkrétního za neodpuštěním stojí (i během regrese), nebudete mít potřebu dotyčnému odpouštět a ani ho žádat o odpuštění.

Zde je však univerzální odpouštěcí formule, kterou můžete v případě pocitů k odpuštění použít.

„Pokud jsem vám/ti ublížil/a v minulých životech nebo v tomto životě, z hloubi své duše vás/tě prosím o odpuštění. Také i já vám/ti z hloubi své duše odpouštím, pokud i vy/ty jste/jsi mi ubližoval/i v minulých životech nebo tomto životě.

Odpouštím a rozpouštím s okamžitou platností od teď až navždy. A tak se staň!“

Můžete si představit, že pak dotyčného obejmete a požádáte ho, nechť vás přijímá takového, jaký jste, a nechá vás jít si svou vlastní cestou a respektuje ji.

Taktéž i vy, ctíte a respektujete jeho cestu, ať je jakákoliv a necháváte ho jít.

Tzn.

Např.: „Drahý tatínku, žádám tě, abys respektoval cestu mou, ať je jakákoliv. A taktéž i já respektuji tvou životní cestu, ať je jakákoliv.“

Pokud cokoliv odmítáte, jakékoliv pocity, emoce, něco je vám nepříjemné, ptejte se sami sebe, proč tomu tak je.

Je třeba pochopit, že emoce a pocity k vám přicházejí opakovaně proto, že touží po přijetí. Jakmile je přijmete do hloubky, tlaky se uvolní, programy a emoce se pomalu rozpustí.

Pokud vám něco a někdo vadí, je třeba, abyste si uvědomil, že je to pouze zrcadlo vašeho nitra. Měl byste pochopit, že se vám zrcadlí pouze to, co jste sám v sobě nepřijal, potlačuje to nebo odsuzujete. Jednoduše to, co jste ještě nezpracoval.

10. Kapitola

Autoregrese. Bud'te sami sobě terapeutem

Úkolem této techniky je nejen se naučit uvolnit a zrelaxovat své tělo, ale především se propojit se svým nitrem a v klidu a tichu sám se sebou nalézt odpovědi na své otázky. Tato technika také učí velké trpělivosti a sebereflexi.

Mnoho lidí spoléhá na svého průvodce či terapeuta, ale mým názorem je, že by se měl každý člověk, který chce na sobě pracovat, naučit technice relaxace a práce se svým podvědomím.

Autoregresi se lépe naučíte, pokud jste již absolvovali vedenou regresi nebo regresní sezení. Není na tom nic těžkého. Jde jen o trénink a disciplínu.

Práce na sobě spočívá především v tom, že si hlídáte své myšlenky, přestáváte upřednostňovat rozum a necháváte nastoupit v činnost intuici a pocit. Na tomto základě se učíte sebedůvěře. Tzn., že postupem času tréninkem přestanete v autoregresi zpochybňovat své pocity, vize a emoce.

Důležité je uvolnění

Můžeme použít hudební, jemnou kulisu. Velice vhodná je muzika relaxační, meditační, ale i hudba na aktivaci obou mozkových hemisfér. Poloha těla by měla být příjemná, ležící nebo sedící, přesto opravdu uvolněná. Příjemná a velmi účinná je autoregrese ve vaně. Voda je příjemný vodič a dokáže tělo nadnést a intenzivněji uvolnit. Ovšem každý si musí přijít sám na svou osobní techniku.

Postup

Pohodlně a v klidu se usad'te či ulehněte, zavřete oči a představte si, že vcházíte do chrámu nebo místnosti, která je naplněna bílým léčivým světlem a vy se jím necháte zcela pohl'tit. Zahalte se do toho bílého oblaku léčivého bílého světla a nechte ho proudit do všech částí svého těla a zároveň jej také vdechujte. Představte si, jak ve vás rozpouští všechno negativní. Začněte od hlavy a postupně pokračujte až k nohám.

Jakmile jste naplněni bílým světlem, představte si další místnost a za ní chodbu. Dlouhou, bílou chodbu a na jejím konci krásné, bílé veliké dveře.

Pozor, je důležité být stále bdělý a uvědomovat si svůj záměr. Hlídat se! Ze začátku budete mít tendence být myšlenkami jinde nebo usínat! Pokud k tomu dojde, je třeba se napomenout a pokračovat dále. Čím více se trénuje, tím lépe to jde i bez odvádění pozornosti.

Představte si, jak u dveří stojí velká duchovní bytost, někdo, kdo je velmi moudrý. Může to být někdo, koho jste milovali a on už zde není. Ale také váš strážný anděl či nějaký archanděl. Prostě bytost, se kterou si připadáte zcela v bezpečí.

Pak následujte svého duchovního průvodce do dveří. Otevírá je a vy se ocitáte ve veliké, prostorné, bílé místnosti plné bílého světla. Uprostřed místnosti je bílá pohovka a vy si

na ni sedáte. Bytost si sedá vedle vás. Na stěně před vámi je veliké plátno, jako v kině, a právě na něm běží titulky. Zaostřete na něj. Odehrává se na něm film z vašeho života.

Všechno se může objevit jako série fotografií nebo pomalý film. Může se opakovat pořád jedna a táž scéna. To nevadí, je dobře, když uvidíte cokoli. Zkoušejte to dále. Buďte trpěliví.

Poté si můžete vybrat jeden - opravdu jen jeden - svůj problém, duševní nebo tělesný, kterému byste rádi porozuměli, a tím, že mu porozumíte, ho vyléčíte. Může to být vaše migréna, strach z vody nebo třeba nedostatek sebevědomí.

Všimněte si prvních myšlenek, pocitů nebo dojmů, které vám přijdou na mysl. Dělejte to spontánně, bez úprav; měly by to být vaše první myšlenky, i když se můžou zdát hloupé nebo úplně obyčejné.

Pokud nechcete vstupovat do děje na filmovém plátně, zůstaňte sedět na pohovce a prostě jen sledujte děj, který se bude za zavřenými víčky odehrávat. Může se jednat o vzpomínku z vašeho současného života, z dětství, z prenatalu či z minulého života. Nechte děj plynout a neanalyzujte ho. Co vám měl děj říci, nemusíte pochopit hned, ale až časem. Je také možné, že děj neuvidíte, ale ucítíte, budete mít zkrátka pocit, že něco děláte, někde jste a podobně. To je také v pořádku.

Při procházení dané situace, vzpomínky či příběhu si pokládejte tyto otázky:

- Co mi tato situace říká? Co mi má naznačit?
- Co se zrcadlí v mém problému?
- Kde je příčina mého problému?
- Jaký mám zaujmout k dané situaci postoj?

Další důležité body:

- Pokládat si sám otázky, tak jak to cítím!
- Zbytečně se v ději nepitvat, jdete si pro uvědomění a pro odpovědi.
- Jakmile cítíte, že se vám odpověď dostalo, vše si ještě jednou zrekapitulujte.
- Nezapomeňte učinit odpuštění sobě a ostatním!

Pokud vám postup, který uvádím výše, nevyhovuje, tedy uvedení do chodby a kinosálu, můžete použít postup, který používám při vedené regresi.

Tedy, buď si představíme velikou zahradu, uprostřed zahrady chrám a schody nahoru nebo si představíme poušť, na ní pyramidu a schody dolů.

Poté se vedeme tak, jak to cítíme. Chodbou a na ni hledáme dveře. Před dveřmi je opět důležité uvědomit si záměr, s jakým tam jdeme.

Začněte nejdříve od jednoduchých situací a programů.

Autor příručky: Ester Davidová

Čerpáno ze zdroje vlastní tvorby Ester Davidové a Lenky Perextové.