



Příručka pro absolventy video kurzu

**Pokračovacího kurzu
regresních terapií I. / 2017**

Lektor: Ester Davidová

1. Kapitola

Skenování těla a emoční terapie

Tuto techniku lze používat, pokud je klient značně zablokovaný, nemůže se svým podvědomím navázat spojením formou klasického úvodu do regrese (pyramida, zahrada, kinosál), nebo když se v regresi dostane do mrtvého bloku, ovládán strachy či úzkostí. Udělejte klasické uvolnění celého těla a následně ho vyzvěte, ať se zaměří na své tělo. **Pouze na své tělo.**

Naváže s ním kontakt, vnitřním zrakem ho projde, naskenuje si ho a pojmenuje, co cítí – např. tlak, pálení, bolest, tíhu, dušnost, neklid, horko, nervozitu atd.

Jakmile se zaměří na tělesný projev, necht' s ním spojí určitou emoci. Jedním, max. dvěma slovy. Tzn. Strach, úzkost, bezmoc, lítost atd.

Dále je důležité s ní pracovat formou dýchání, pláčem, křikem....jednoduše jí dávat ven. Teprve poté se zaměřit na příčinu té emoce.

Klientka a terapeut. Příklad:

"Kde cítíte tlak nebo bolest? V které části těla?"

"V hrudníku."

"Jaká emoce nebo pocit vytváří tu bolest v hrudníku?"

"Strach."

"Z čeho máte strach? Běžte hlouběji do toho strachu."

"Že selžu."

"Dobře. Dejte ten strach ven. Neanalyzujte ho. Jen ho dejte ven. Prodýchejte ho, vypláchejte ho, vykřičte ho. „

...

„Ted' mi řekněte, odkud pramení strach z toho selhání?"

„Že zklamou druhé. Nejsem dost dobrá.“

„Běžte do vzpomínky, kde se ten strach ze selhání projevil poprvé.“

„Vzpomínám se, že to bylo ve školce. Učitelky mi tam říkaly, jak jsem neschopná a nesamostatná. Chtěla jsem se přizpůsobit, abych nebyla jiná. Aby mě měly rády....“

(Jakmile si klientka tuto vzpomínku projde, uvědomí si příčinu a tím pádem ji i přijme)

Můžete tak pokračovat dále.

"Zaměřte se zpět na své tělo a řekněte mi, kde ještě cítíte tlak nebo bolest."

"V hlavě."

"Co je tam za pocit nebo emoci."

"Únava, jsem moc unavená."

"Dobře. Dejte ten pocit únavy ven. Prodíchejte ji, vypláchejte ji, vykřičte ji. „

"Pojďte do hloubky té únavy. Co jí způsobuje?"

"Mé děti, jsem z nich unavená."

"Dobře, a proč jste unavená? Co to způsobuje? S čím ta únava souvisí?"

"Sebekontrola. Mám strach, že nebudu mít nad věcmi kontrolu a z toho jsem unavená."

„A kde je příčina této sebekontroly? Najděte ji.“

„Bylo to právě v té školce. Byla jsem pod velkým tlakem a musela jsem se stále hlídat.

Nemohla jsem věci dělat podle sebe a mám pocit, že tam jsem přestala být sama sebou.“

Opět pracujte dále a procházejte s klientem navazující vzpomínky a události, které jsou úzce spojeny s tímto programem.

Atd.

Sebekontrola

- (Většina klientů má strach ze ztráty sebekontroly. Mají v sobě hluboce zakořeněný pocit, že MUSÍ. Jsou na sebe přísní, stále se hlídají a časem jim tělo vypoví službu formou úzkostí, depresí, panickými atakami.

Pokračujte s klientem dále.

"Nyní si představte stav, že se vzdáváte sebekontroly. Dovolte si zkolabovat. Nechat tělo úplně vypnuté. Dovolte si jen BÝT, ne MUSET. Klidně si dovolte se zhroutit. Udělejte to."

(Tato fáze je velice důležitá, pokud se k ní klient sám nedopracuje, pomozte mu, aby se k ní dostal. Tento problém máme většinou všichni. Jsou to staré programy z minulosti. Musíme, musíme to a ono, pořád se po nás něco chce, snažíme se zavděčit, snažíme se nesehat....atd.)

Důležité programy a emoce je třeba dát ven.

Nebojovat s nimi, nepotlačovat je.

Jedině tak mohou být přijaty a rozvolněny.

Pracujte s klientem na tlacích a bolesti tak dlouho, dokud se necítí lehký. V této fázi terapie pracujeme jen s tělem a emocemi, až poté s minulostí nebo souvislostmi či

příčinami. Jde o bloky usazené na tělesné úrovni, které způsobují potlačené a nezpracované emoce.

Spoustu lidí ví a zná souvislosti, ale zapomíná na tělo a na emoce. Měli bychom se v regresní terapii zaměřit i na tělo a následně ho propojit i s duší!

Pokud klient cokoliv odmítá, jakékoliv pocity, emoce, něco je mu nepříjemné, ptejte se ho proč.

Je třeba mu vysvětlit, že emoce a pocity k němu přicházejí opakovaně proto, že touží po přijetí. Jakmile je přijme do hloubky, tlaky se uvolní, programy a emoce se pomalu rozpustí.

Pokud mu něco a někdo vadí, je třeba, aby si uvědomil, že je to pouze zrcadlo jeho nitra. Měl by pochopit, že se mu zrcadlí pouze to, co sám v sobě nepřijal, potlačuje nebo odsuzuje. Jednoduše to, co ještě nezpracoval.

2. Kapitola

Abreaktivní technika „Proč“

V regresní terapii můžeme často používat otázku PROČ.

Na jejím základě, se můžeme s klientem dostat až k jádru příčiny jeho problému, zejména toho, co v něm vyvolává určité negativní emoce.

Tuto techniku zkuste nejdříve aplikovat na sobě. Příklad.

Vadí mi moje kolegyně.

Proč?

Protože je zbrklá.

Proč si myslím, že je zbrklá?

Protože nepoužívá selský rozum.

Proč mi vadí, že kolegyně nepoužívá selský rozum?

Protože řeší věci bezmyšlenkovitě.

Proč mi vadí, že řeší věci bezmyšlenkovitě?

Protože potom není schopná zvážit všechny možnosti a vybrat z nich to nejlepší řešení.

Proč mi to vadí?

Protože v tom případě nevybere nejlepší řešení a dělá věci špatně.

Proč mi vadí, že dělá věci špatně?

Protože to znamená, že dělá chyby.

(Aha, ve skutečnosti mi nevadí, že kolegyně nepoužívá selský rozum, ale protože dělá chyby.)

Jsem já vždy bez chyb anebo i já občas dělám chyby?

Ano, i já občas dělám chyby.

Závěr: „Vadí mi, že kolegyně dělá chyby, protože i já dělám chyby“.

Zrcadlo pro mě: „Na mě samotné mi vadí, že občas dělám chyby“.

3. Kapitola

Vstupy do negativních programů a emocí ovlivňující současnost

V této technice se zaměříme na nejdůležitější emoce a postoje, které ovlivňují negativně život klienta. Většinou jde o emoce a programy, které byly vytvořeny v dětství nebo v prenatálním období.

S každou emocí, kterou budete klientovi jmenovat, ho také vyzvěte, ať se v regresi rozvzpomene na její původ, tedy, kdy se s ní poprvé setkal. Nechte mu dostatek času k rozvzpomenutí se a nechte ho vyprávět. Neanalyzujte, nehodnoťte, neposuzujte. Je důležité, aby si klient sám vybavil alespoň část emocí a programů, které ho doposud ovlivňují a blokují a prošel si jimi.

Na základě jejich projití a prožití, dojde k přijetí a pozvolnému uvolňování.

- Cítil se někdy sám, osamocen, opuštěný? Pokud ano, kdy a proč?
- Cítil někdy strach? Pokud ano, kdy a proč?
- Cítil někdy, že selhal? Pokud ano, kdy a proč?
- Cítil někdy vnitřní bolest? Pokud ano, kdy a proč?
- Cítil někdy lítost? Pokud ano, kdy a proč?
- Měl někdy pocit, že mu nikdo nerozumí, cítil se nepochopený? Kdy a proč?
- Cítil se někdy nemilovaný? Pokud ano, kdy a proč? Popř. kým?
- Cítil se někdy omezovaný? Kdy a proč? Popř. kým?
- Měl o sobě pochybnosti? Kdy a proč?
- Cítil se někdy méněcenný? Kdy a proč?

- Měl pocit, že se musí druhým zavděčit? Kdy a proč?
- Měl někdy pocit, že nemůže být sám sebou? Potlačil svou přirozenost? Kdy a proč?
- Měl někdy pocit, že se nemůže projevit, tak jak by chtěl? Kdy a proč?
- Měl někdy pocit, že není sám sebou? Konkrétně v jakých situacích? Kdy a proč?
- Měl někdy pocit, že musí dělat to, co po něm chce okolí? Kdy a proč?
- Byl někdy trestán? Kým? Nebo sám sebe trestal? Kdy a proč?
- Měl nebo má pocity viny? A v kterých situacích?
- Vinil nebo viní sebe nebo své okolí? Proč?
- Byl někdy odsuzován nebo sám soudil? Proč?

- Zakázal si, nebo zakazuje si emoce a pocity? Kdy a proč?
- Cítil se někdy zklamaný nebo ho někdo zklamal? Proč? Popř. kým byl zklamaný?
- Má pocit, že byl a je omezován programem „MUSÍM“? Kdy, kým a proč?
- Má pocity, že musí „MÍT VŠECHNO POD KONTROLOU“? Kdy? V kterých situacích? A proč?
- Cítil někdy zradu? Křivdu? Proč?

Můžeme také klienta směřovat „kdy poprvé“ se setkal s určitým programem a emocí....Např. „Kdy poprvé ve svém životě jste cítil zradu...křivdu....omezování...atd“

Na základě těchto otázek si klient nejen vybavuje vzpomínky z dětství, ale uvolňuje spoustu nefunkčních, emočních programů.

Může se také stát, že se při procházení určitého programu dostane do 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.

4. Kapitola

5. Terapie vnitřního muže, ženy a dítěte a jejich léčení

Klienta po úvodní relaxaci povedete na louku.

Představí si, že si lehá nebo sedá do trávy. Nechte ho nasát atmosféru louky. Klid a krásu přírody.

Následně ho vyzvěte, ať ze sebe nechá vystoupit svého vnitřního MUŽE.

Řekněte mu, ať vám ho nejdříve popíše.

A následně, jak se vnitřní muž cítí.

Pokud je v pořádku, tedy zdravý, krásný, zdravě sebevědomý, moudrý, atd. vyzvěte ho, aby si tento pocit chvíli vychutnal a naplnit se jím.

.

Pokud je s vnitřním mužem něco v nepořádku, ptejte se ho: "Co způsobilo, že je muž např. slabý, nemocný, smutný, neklidný...atd. (dle odpovědi klienta)

Ať se muž podívá do minulosti a hledá příčinu oslabení tam.

Můžete mu pokládat otázky typu:

„Proč jeho muž (dosadte dle toho, jak ho klient popsal – např. nemocný, slabý, nešťastný, nedůvěřuje si atd.) ?

„V kterém období přestal být sám sebou. Běžte do takové vzpomínky. Do vzpomínky z dětství, období u maminky v bříšku nebo do dávné minulosti“

„Také ať se zaměří např. na to, kdy si zakázal být šťastný, kdy a proč přestal být sám sebou, kdo ho omezoval...?“

...

Klient se začne rozvzpomínat např. na dětství. Nechte ho mluvit a ved'te ho již jako v klasické regresi, tedy po příčině jeho problémů, ale stále jen v souvislosti s vnitřním mužem.

Jakmile budete hotovi, můžete přejít dále a to k vnitřní ženě.

Postup bude stejný jako u muže.

U ženy se můžete zaměřit i na sliné programy MUSÍM, nedostatek sebedůvěry, sebehodnoty, nesebelásky, pocity viny, lítosti atd.

Také na to, kdy potlačil/a ženství, kdy si zakázala být ženou, šťastnou ženou.

Tímto procházením se s klientkou můžete dostat i do minulých životů. Tvořte tak, jak to budete cítit ☺

*Pokud je klientem **MUŽ**, může se také nacítit na svou vnitřní ženu.*

Popsat vám ji, jak vypadá, jaký z ní má pocit, jak se ona cítí. Jak ho žena ovlivňuje. Z jeho vyprávění zjistíte, jak má postavenou ženskou energii. Zda je v souladu a rovnováze. Nebo je oslabená, či vyniká. Ale také jeho vnitřní žena může symbolizovat jeho matku a vyjádřit vztah s ní.

Jakmile bude hotovo, pracujte i s vnitřním DÍTĚTEM.

Dítě nechte opět vystoupit popsat ho vizuálně i pocitově.

Pokládat otázky typu: „Je dítě šťastné, ...je samo sebou, ...raduje se,...je spontánní, ...přirozené,atd.

A proč tomu tak není. Ved'te dítě hlouběji do vzpomínek a procházejte je s ním.

Po tomto procesu nechte všechny tři bytosti vedle sebe a zaměřte se na to, jak by si mohly vzájemně pomoci.

„Jak může a čím, pomoci muž ženě? Jak a čím může žena pomoci muži? Jak mohou oba pomoci dítěti? Jak by jim dvěma mohlo dítě pomoci?

Můžete položit otázku: Po čem touží vnitřní muž? Po čem touží vnitřní žena? Po čem touží vnitřní dítě?

Nezapomeňte na krok odpuštění.

Pokud jsou bytosti v pořádku, přejděte s klientem ke kroku – Propojení vnitřních bytostí

Může požádat vnitřního muže, ženu a dítě, aby se chytli za ruce a aby si vzájemně dodali lásku a světlo. Aby jeden dodal druhému to, co mu chybí.

Poté ho vyzvěte, ať si představí, že všechny tři bytosti splývají v jeden celek, v jednu bytost.

Představí si, jak tato propojená velká bytost prostupuje do jeho těla a následně ho prosvětluje, léčí a uzdravuje a on roste zároveň s ní.

Nechte ho si vychutnat tento nádherný pocit propojení.

5. Kapitola

Hlubinné procházení prenatálním obdobím, energií početí a plánem duše

Po úvodní relaxaci vezměte klienta na louku.

A vyzvěte ho: „Představte si, že se procházíte na louce.... Lehněte si na ni a představte si, že jste součástí té louky. ...

Nyní budu odpočítávat od desíti do jedné. Louka bude s každým číslem menší a menší. Jakmile řeknu jedna, bude vás louka zcela obklopovat.“

„Deset – louka se zmenšuje, devět – je menší, osm – ještě menší, sedm, šest – je menší, pět – ještě menší, čtyři, tři – je maličká, dva – je malá a téměř vás obklopuje, jedna – zcela vás obklopuje...a nyní jste u maminky v bříšku.“

Následuje menší pauza a pak postupně pokládáte tyto otázky.

„Jste u maminky v bříšku....Jak se tam cítíte?

Jak se cítí maminka? ...

Co maminka prožívá?...

Ví, že čeká miminko?...

Jak reaguje na to, když zjistí, že čeká miminko, ...vás?...

Jak reagujete na její reakci?...

Je něco, co maminku trápí?...

Řeší něco maminka?...

Co cítí ke svému partnerovi? ...

Má na sebe maminka čas?...

Těší se na vás?...”

Projděte třemi – čtyřmi vstupy, posuny v bříšku u maminky. Po posledním vstupu, ještě před porodem, vyzvěte klienta, ať si představí, že se posouvá zpět v čase. Před obdobím u maminky v bříšku.

Energie početí

Vyzvěte ho.

„Dobře, nyní se vrátíme zpátky v čase a to, do období vašeho početí. Podíváme se, v jakém rozpoložení byli vaši rodiče, když vás počali a v jakém rozpoložení jste byl/a vy.“

„Vracíme se v čase a to do období vašeho vlastního zplození. Pět, čtyři, tři, dva, jedna – jste tam!“

Můžete mu pokládat tyto otázky:

„V jakém rozpoložení jsou vaši rodiče, když se milují?“

„Jak se cítí maminka?“

„Jak se cítí tatínek?“

„Co oba prožívají?“

„Zkuste vystihnout ústřední emoci obou rodičů“

„Jak probíhá toto spojení?“

„Máte pocit, že chtějí oba dítě?“

„V jakém rozpoložení, energii vzniklo vaše tělíčko, tedy spojení buněk?“

Procházíme okamžiky spojení obou rodičů. Je důležité, aby si klient prošel celým procesem svého početí, nacítil se na energii svých rodičů, na to, v jakém rozpoložení byli, když byl počat. Důležité jsou i emoce. Klient by si měl projít emočním procesem svých rodičů a také procesem svým! Tzv. projít VELKÝM TŘESKEM.

V období energie zplození se v drtivé většině zrcadlí „ústřední životní problém“ klienta.

Dále pak procházíme opět prenatálním vývojem. A to buď měsíc, po měsíci, ale také týden po týdnu.

Jakmile ucítíte, že se klient dostává do období porodu, nebo ho tam můžete pomalu nasměrovat, pokládáte tyto další otázky...

„Cítíte nutkání jít ven? Narodit se?...

Chce se vám na svět?...

Jak se cítí maminka?...Cítí se na to mít miminko? ...Těší se na vás?

Je připravena vás porodit?“

A dále...

„Jak probíhá porod? ...

Jak se u toho cítíte? ...

Jak se cítí maminka?...“

Jaké máte pocity v porodních cestách?“

Atd.

Necháte klienta odpovídat a prožívat si porod.

První minuty po porodu můžete pokládat tyto otázky:

„Jak se cítíte venku? ...

Cítíte přítomnost maminky?...

Jak se cítí ona?...“

Atd.

Procházejte s klientem ještě pár dnů po porodu. Pokládejte mu své vlastní otázky, tak, jak to cítíte.

Na závěr je důležitá rekapitulace a propojení souvislostí se současným stavem klienta.

Uvedu zde pár příkladů ze své terapeutické praxe k tématu energie početí.

- Oba rodiče byli v alkoholovém rozpoložení. Jeden klient se v současném životě potýká se závislosti na alkoholu. Další klient má k němu odpor.
- Matka se podvolila svému partnerovi. Chtěla mu sexuálně vyhovět, přestože měla k sexu odpor. Klient cítil matčinu nechuť, odpor a stažení. V současnosti má sexuální bloky a potýká se s nechutí k životu. Má problémy s ženami. Nedůvěřuje jim.
- Dítě, které vzešlo ze znásilnění, má odpor k životu na zemi. Tedy nepřijalo život na zemi. Potýká se s komplikovanými vztahy a nedůvěře k životu.
- Rodiče se velice milovali. Dítě plánovali, bylo chtěné a vzešlo z lásky. Tento jedinec nemá v partnerském životě žádné problémy. Přijal život na zemi, má úctu sám k sobě i k druhým. Je sebevědomý. Těchto klientů je však velice málo.
- Klient, který byl počat jako „pomsta“ partnerovi. Žena byla svému partnerovi nevěrná s jiným mužem, se kterým otěhotněla. Dítě tedy žena, byla počata „natruc“ a celý život se potýká s podvědomou nenávistí vůči mužům. Mstí se jim a opovrhuje jimi, aniž by měla důvod. Převzala tak silný program od své matky. Ta po celou dobu těhotenství v tomto programu pokračovala a tím se tento program u dítěte – klientky prohloubil.
- Žena – matka si chtěla svého partnera k sobě připoutat, jelikož se s ním rozešel. Přesto s ním ještě měla „rozlučkový“ sex. Klientka se chce po celý svůj dosavadní život zavděčit druhým, zejména mužům. Hledá lásku, kterou v sobě nemá. Neváží si sama sebe. Program „MUSÍM“ je u ní velice silný.
- Ty děti, které přijdou na svět císařským řezem, se mohou během života potýkat s nedostatkem sebedůvěry. Navenek působí velice sebejistě, ale uvnitř je tomu zcela jinak. Také si neumí prosadit své, nechají sebou manipulovat, nedotahují věci do konce, jsou netrpělivé, lenivé a s mizivou chutí do života. Na takovýchto jedincích se podepíše akt, že si neprošli přirozenou cestou, cestu na tento svět. Pochopitelně, je to provázáno úzce s matkou, jejíž důvody absolvovat císařský řez se odrážejí do života dítěte.
- Tlaky při porodu. Docela mnoho rodiček si prošlo v porodu fází, kdy na ně ze strany lékařů byly vyvíjeny tlaky. Také i fyzické, načež lékaři tlačili na břicho rodičky. Prolíná se tam mnoho faktorů. A to, nátlak na rodičku, které nebylo

dovoleno, ponechat volný průběh porodu a nedůvěra v ní. Komplikace při vypuzování plodu. Nedůvěra rodičky ve své tělo, v nový život, v dítě. Strach přijmout zodpovědnost a neschopnost se otevřít. Děti těchto matek se pak během života potýkají se silnými vlivy programu MUSÍŠ, mohou na sebe klást vysoké nároky nebo naopak zcela stagnují. Většina z nich mívá problém s páteří.

Pochopitelně jde pouze o příklady z mé terapeutické praxe, které nemusí být zavádějící.

Dodatek:

Jakmile projdeme obdobím energie početí, zůstaneme s klientem v bříšku maminky. Další důležitý moment je ten, kdy duše klienta poprvé vstoupila do těla matky, do svého vlastního těla plodu.

Můžeme klientovi tedy položit otázku, v kterém období – týdnu, se jeho duše spojila se svým tělem, a jak se tam cítil. Od tohoto momentu opět postupujeme dále.

Tentokrát můžeme procházet týden po týdnu, celé prenatální období, opět až do porodu.

Tohle procházení je již prohloubenější a podrobnější. Klient se více rozvzpomíná, a vy – tedy terapeut si můžete zaznamenávat jednotlivé týdny a s nimi i důležité momenty, programy, pocity atd.

V této fázi jsme schopni lehce rozklíčovat spoustu příčin, zejména silné programy matky, přenášené na dítě. V tomto směru pak klient může zjistit, které programy jsou ryze jeho a které převzal od své matky.

DŮLEŽITÁ JE REKAPITULACE.

Plán duše

Na plán duše se klienta většinou ptáme, když ho uvedeme do „meziprostoru“, tedy mezi životy. Nemusíme otázku formulovat přímo: „jaký je plán vaší duše?“ ale můžeme ho vybídnout, aby si rozvzpomenul na to, co si tehdy předsevzal jako úkol do dalšího života nebo také v jakém rozpoložení jde do současného života, či co od něho čeká a co si potřebuje dořešit a odžít. Otázky si formulujte vždy podle svého.

Já většinou klienta vybízím takto:

*„Vraťte se před současný život, před vaše zrození do čekárny na život současný.“
„Podívejte se do prostoru před životem současným, než jste šel do těla.“*

*A pak následně. „Jak se tam cítíte?“. „Cítíte tam přítomnost ještě nějaké bytosti?“ „Co je vaším úkolem, který si nesete do dalšího života?“ „Těšíte se do dalšího života?“
„Chcete se znovu narodit?“*

Klient si tak uvědomí, že to, co celý život prožívá nebo se mu děje nyní, je většinou řízeno jím samým, jelikož si odžívá další pokračování příběhu někde z minulosti, tedy to, co započal. Dojde k pochopení, že duše souhlasila s tím, že si půjde prožít v těle to, co potřebuje pro svůj rozvoj, aby se mohl posunout na energetické stupnici dále.

6. Kapitola

Po regresi. A co dále?

Dostáváme se k velice klíčovému a zásadnímu bodu.

Spoustu klientů si uvědomí, pročistí a vyléčí mnoho emocí a programů, a tím pádem vzniknou prázdná místa.

Po první regresi nastane úleva, ale za pár dnů, se klientův stav může zhoršit.

Je to tím, že tato prázdná místa si klient přeprogramuje a vyplní opět novými negativními a destrukčními programy.

Vznikají tak „nové karmické procesy“.

Mysl je totiž velice vychytralá a vynalézavá.

Mysl hledá cesty, jak se vrátit do původních destrukčních procesů.

Mysl se brání pocitům klidu a vyvíjí nové možnosti, jak klid a stav 0 nabourat.

Mysl chce zpátky do procesů, na které si zvykla, které byly dlouho její součástí, protože zatím nepoznala nic jiného.

Proto je dobré, abyste s klientem také zapracovali na tom, zda je schopen „zaplnit“ a „nově - naprogramovat“ ta prázdná místa.

Zda má představu, čím tato místa zaplní.

Měli byste dovést klienta k tomu, aby měl jasnou představu o tom, čím je vyplní.

Tzn. Pracovat progresně. Pracovat s vizemi, fantazií, sny a vizemi o budoucnosti.

Aby si dokázal udělat jasnou představu o tom, jak jít za hranice všednosti a vytvářet nové projekty.

Nebát se otevřít dveře pro nové projekty a tvorbu.

Aby se soustředil na hezké věci a rozmnožoval je a přeměnil negativní pocity na pozitivní.

Ptát se klienta:

Po čem toužil, když byl malé dítě.

Jaké sny, vize a plány měl?

Co mu bránilo v jejich uskutečnění?

Jak by je mohl nyní uskutečnit?

Co by ho naplňovalo?

Co by mohl udělat proto, aby dělal to, co by ho skutečně naplňovalo?

Co by mu dělalo radost?

Jak to uskutečnit?

Jak vyjít za hranice všednosti?

A když to udělá, co se stane?

Dokáže se naplnit pocity, které mu přinášejí radost, vnitřní klid a vnitřní naplnění?

Tohle téma budeme dále společně do hloubky zpracovávat na pokračovacím a kvalifikačním kurzu.

Autor příručky: Ester Davidová

Čerpáno ze zdroje vlastní tvorby Ester Davidové a Lenky Perextové.