

Přede mnou sedí žena středního věku a z očí jí kanou slzy. „Manžel je mi nevěrný. Už půl roku. Hrozně mě to trápí, ale nevím, co mám dělat. Bojím se ho opustit. Máme tolik společného... Ani v práci to není, jak bych chtěla. Nevěřím si. Pořád mám strach, že něco pokazím a nezvládnou. Je to pro mě velký stres. Už několik let mě také trápí silné migrény. Ta bolest mě vždy vyřadí z jakékoli činnosti.“ Všichni něco řešíme a důležité je najít cestu, jak z toho ven.

# Terapie Mysli pro šťastné srdce



Každý z nás zažívá různá trápení, nebo by alespoň v některé oblasti svého života chtěl něco změnit. Co to vlastně znamená trápit se, mít problémy? Ve výsledku nejde o nic jiného než o prožívání nepříjemných emocí a případně i nepříjemných fyzických pocitů. Naše emoce i fyzické pocity jsou vždy napojené na nějaké myšlenky, které si vůbec nemusíme uvědomovat. A ty jsme si někdy pomysleli poprvé...

Vše, čím se v životě trápíme, má své kořeny v naší minulosti a v naší mysli. Vše, co si nyní žijeme, jsme již někdy zažili a jednou to bylo poprvé... Většinou v hlubokém dětství nebo ještě dříve, v období našeho prenatalního vývoje či dokonce před inkarnací. Tehdy jsme nějakou situaci zažili poprvé, měli jsme v ní konkrétní myšlenky a po nich následovaly konkrétní emoce a fyzické pocity. A od té doby se nám automaticky v podobných situacích spouští stejné myšlenky a po nich následují stejné, nepříjemné emoce a případně i fyzické pocity. Vytvořili jsme v sobě negativní program a ten si žijeme dál a dál a každou další zkušeností si jej potvrzujeme a upevňujeme. Navíc se situací či skutečností, které jsou pro nás nepříjemné, ať již podvědomě či vědomě, bojíme a o to více si je přitahujeme do života přesně ve smyslu „co vysílám, to se mi vrací“.

Je třeba najít situaci, kdy jsme si poprvé pomysleli myšlenky, které nás nyní nejvíce trápí a na které je napojené to nejhorší nepříjemno, a tam vše zpracovat. Jak? Velmi jednoduše. Je třeba odebrat emocionální a fyzicko-pocitový náboj myšlenkám, které jsme v té situaci měli, tedy je pocitově zneutralizovat. Poté se pro nás tato situace stává neutrální, bez emocí a fyzických pocitů. Pak nás zanechává lhostejnými stejně jako situace současná, která „na ní vyrostla“. Navíc přestaneme vyzařovat strach, protože nikdy nemáme strach z něčeho, co je pro

nás bez pocitů, a tudíž si přestáváme do života přitahovat nepříjemné situace a skutečnosti, které nám vadily. Pak je už zkrátka neprožíváme.

## Návrat do pohody

Ženy, která přede mnou sedí, se podrobně vyptávám na její myšlenky a pocity ohledně nevěry manžela. Nakonec zjišťujeme, že je pro ni nejhorší myšlenka „ztratím ho“. Vybavuje si, že poprvé v životě zažila tuto myšlenku u svého dědečka, kterého moc milovala a který zemřel, když byla ještě malé děvčátko. Událost zpracujeme tím, že všechny myšlenky zneutralizujeme tak, aby již nebyly spojeny s nepříjemnými pocity. Jenže to, co se děje s manželem, stále není ženě úplně jedno, i když už je to na pocitové úrovni mnohem lehčí. Problém má zjevně více kořenů. Zjišťujeme, která myšlenka je nyní pro ni nejnepříjemnější, a dostáváme se k myšlence „zradil mě“. Tu poprvé zažila u tatínka, u kterého vnímala, že ji nadevše miluje. Avšak pouze do okamžiku, než se narodila sestřička. Tehdy zažila situaci, kdy se tatínek věnoval sestřičce a jí si nevěšmal. Tehdy poprvé prožila „zradil mě“ a zde je třeba to zpracovat. Jakmile zpracujeme obě tyto události, žena vnímá, že situací s nevěrou už vůbec řešit nepotřebuje. Ví, že vše je a bude v pořádku.

Na dalším sezení zaměřujeme pozornost na její nejistotu v práci. Za tou stojí hlavní myšlenka „bojím se, že selžu“. Při jejím zpracování se dostáváme dokonce před inkarnací, kdy žena vnímá, že má nějaké své úkoly pro tento život, které chce splnit, a zároveň různé strachy včetně toho ze selhání. Zneutralizujeme všechny příslušné myšlenky s vědomím, že je před inkarnací. Záhy vnímá, že ve svém zaměstnání pracuje s radostí, úspěchem a vůbec necítí jakékoli obavy a nedůvěru v sebe samu.

Nakonec zjišťujeme největší nepříjemno, které stojí za jejími migrénami. Je to

myšlenka „nemůžu s tím nic dělat“. Opět se dostáváme do jejího dětství, kdy se rodiče hádají a ona vnímá různé strachy, nepříjemné pocity a samozřejmě i bezmoc. Tuto událost zpracujeme a při další kontrole ví, že již žádné migrény nemá.

Pokud se tímto způsobem zbavíme svých negativních programů, tedy toho, že v konkrétních situacích žijeme konkrétní myšlenky a na ně navázané konkrétní nepříjemné emoce a fyzické pocity, zcela změníme svou realitu. Změnili jsme se totiž uvnitř – změnili jsme to, co vysíláme, a dle principu akce-reakce tak měníme i svou vnější realitu. Mění se tak naše vztahy s ostatními lidmi, jejich chování k nám i vnímání sebe sama směrem k lásce, pohodě, harmonii a zdraví. Mění se také naše situace v práci i ve finanční oblasti, protože například i to, že ve svém životě máme nedostatek peněz, je způsobeno jen našimi negativními programy, kterými si blokuje jejich plynulý tok k sobě. Můžeme si tak jednoduše zpracovat vše, co nás trápí, a žít, jak si opravdu přejeme.

Asi za měsíc po druhé terapii mi žena volá, děkuje a sděluje, že se manžel sám od sebe hned po našem prvním sezení se svou milenkou rozešel. Prý si uvědomil, že o ni, svou ženu, nechce přijít a ani ji už dál nechce trápit, že ona je ta, kterou opravdu miluje. V zaměstnání si užívá projekty, na kterých nyní úspěšně pracuje. Dokonce ji šéf dva dny předtím povýšil. A co se týče migrény, dosud po ní není ani vidu, ani slechu.

„Terapie Mysli pro šťastné srdce“ je ve své podstatě velmi jednoduchý a logický mentálně-emocionální nástroj, kterým se lze zbavit doslova všeho, co nás trápí. Zjednodušeně řečeno, dokáže z našeho života „vygumovat“ nepříjemno. Lidé se navíc tuto terapii mohou naučit a sami se zbavovat svých problémů a žít tak život podle svých představ.

Ing. Hana Růžičková,  
terapeutka a autorka Terapie Mysli

▼ Inzerce ▼

Ve středu 25. 3. 2015 od 19:00 do 21:30 hodin se uskuteční přednáška Ing. Hany Růžičkové **TERAPIÍ MYSLI PRO ŠTĚSTNÉ SRDCE** v čajovně Šamanka, Hájkova 8, Praha 2. Vstupné 200 Kč. Nutná rezervace na e-mailu: [terapiemysli@terapiemysli.cz](mailto:terapiemysli@terapiemysli.cz) nebo na telefonu 777 599 950. Dozvíte se, proč zažíváme různá trápení a jak se jich pomocí Terapie Mysli zbavit + zajímavé příklady z praxe a ukázka terapie. Po přednášce se můžete objednat na individuální terapeutické sezení. Více informací na [www.TerapieMysli.cz](http://www.TerapieMysli.cz)

**TerapieMysli.cz**  
...pro šťastné srdce