

Emoční rovnice jako elixír zdraví



To, že jsme každou zimu nemocní a přecházíme jednu chřipku za druhou, není způsobeno pouze sníženou imunitou, špatnou genetickou výbavou či naším výskytem v „zamořeném“ prostředí. Každý lidský organismus reaguje na nemoci jinak a jak si tedy vysvětlit, že jeden trpí rýmou pořád a druhý ani neví, co to rýma je? Oba přece žijí ve stejném prostředí, mají stejné kolegy a přesto každý reaguje na viry jinak? Kromě snížené imunity je nutné se podívat ještě více do nás samotných, do našich vlastních hlav. Každý z nás totiž nosí v hlavě malé „programy“, které náš život řídí. Říká se jim emoční rovnice a každý nosí v hlavě takových programů od 50 do 600. A některé z nich řídí naše zdraví.

Co to tedy emoční rovnice je?

Emoční rovnice je zápis v naší hlavě s hodnotou pravda, který jsme získali během našeho dětství či během dospívání za emočně vypjaté situace. Mezi typické emoční rovnice patří „Bez práce nejsou koláče“ nebo „Měla bych všechno stihnout“, „Pro partnera musím být nejlepší“ v neposlední řadě „Zdraví je chatrné“. Nejčastěji naše emoční vzorce získáváme od našich rodičů jen tím, jak se k nám během dětství chovají. To znamená, jakým způsobem nám dávají pocit lásky, přijetí a důležitosti. Tyto základní přístupy chování formují naši osobnost, která je přibližně v osmi letech „naprogramována“ pro budoucí život. Emoční vzorce jsou zapsány a pokud je neodhalíme, budou se nám za určitých situací potvrdovat do konce života. Ty negativní nám samozřejmě spíše život zkomplikují než ulehčí. Stačí si například představit člověka, kterého řídí rovnice „Pokud partnerovi nevyhovím, opustí mě“.

Jak tedy ovlivní emoční rovnice mé zdraví?

Stejně jako v ostatních oblastech lidského života, bude mít emoční rovnice tendenci se vám ve vašem životě někde potvrdit a zároveň bude určovat formu vašeho chování. Podívejte se na ukázkou z mé praxe:

Klient jménem Petr si během našich konzultací neustále stěžoval na opakované bolesti zad, rukou a nedostatečné množství energie. Zdravotní potíže ho pronásledovali celý život, lékaři si jej přehazovali jako horký brambor a nakonec zněl verdikt vždy stejně: Více cvičit a zase to tak moc neprožívat. Jednoduše řečeno, měli ho za předstírajícího kluka, který si jen vymýšlí. Na kořen jeho problémů se však již nepodívali. Po několika sezeních jsme jeho životní retrospekci došli k následujícím emočním rovnicím:

Emoční vzorec

Díky nemoci mám více pozornosti
Díky nemoci mám více lásky
Nemoc mě činí zajímavějším
Když jsem nemocný, mohu odpočívat
Nemoc mi pomáhá v oddalování úkolů
Když jsem nemocný, rodiče se o mě starají

Upozornuji, že o těchto emočních výrazech klient ve vědomí nevěděl a tvrdil, že nemocný být samozřejmě nechce. V té době se připravoval sportovní vysokou školu a jeho zdravotní stav mu komplikoval situaci. Emoční vzorce měl však zapsané v podvědomí a bez práce s koučem by o nich do konce života nevěděl. Na všechny z uvedených vzorců při rychlém dialogu OTÁZKA – ODPOVĚď odpověděl vždy ANO. Logická část mozku tvrdila NE, emoční část mozku však tvrdila pravý opak.

Co z toho tedy vyplývá? Během dětství se Petrovi zapsaly výše zmíněné vzorce, rodiče byli totiž pracovně vytížení a neměli na něj tolik času. Tedy, pokud byl zdravý. Pokud byl v nemoci, dostával přízeň a lásku. I když dnes lásku a přízeň od rodičů nepotřebuje, emoční vzorce v hlavě mu zůstaly, a tím pádem i nemoc.

S Petrem stačilo vzorce otočit v jeho prospěch a jeho zdravotní stav se jako mávnutím kouzelného proutku zlepšil o 100%. Bolesti odešly a on se může věnovat tomu, co ho baví.

Jak zjistím své emoční vzorce v oblasti zdraví?

Primárně si položte následující otázky:

1. Co jsem slyšel/a jako dítě o nemocích?
2. Věnovali se mi rodiče více v nemoci než při mém zdraví?
3. Jak jsem prožíval/a nemoc v dětství? Byla jsem ráda či mě nemoc iritovala?

✓ Dále si ohodnoťte, jak se ve svém zdraví cítíte a to pomocí hodnocení 0 – 10. Nula je ten nejhorší pocit, který znáte. Deset, ten nejlepší pocit, který jste zažili. Jak se dnes v oblasti zdraví cítíte? Číslo si zapište do tabulky (ukázka viz. níže)

✓ Nyní si specifikujte, jak vypadá vaše „desítka“. Jaký je váš ideální zdravotní stav? Opět si zapište do tabulky.

✓ A nakonec se sami sebe zeptejte: „A proč už tedy na desítce nejsem?“ Zapište do tabulky vaše důvody.

Vaše tabulka bude vypadat například takto:

0-10 dnes	Kde je moje 10 ?	A proč tam ještě nejsem?
6,5	Jsem o 10 kg hubenější Jsem celý rok bez nemoci Netrpím podzimní depresí Aktivně sportuji	Jsem líná cvičit. Cvičení je námaha. Mám pořád hodně práce. Když jsem nemocná, nemusím pracovat Nemám čas na své aktivity.

Jak sami vidíte, z dané tabulky jsou zřejmé následující emoční rovnice:

R Cvičení je námaha

R Mám pořád hodně práce

R Když jsem nemocná, nemusím pracovat

R Nemám čas na své aktivity

A jak tedy emoční rovnice otočím?

V této knize vám dám jednoduchou pomůcku, jak se emočními rovnicemi pracovat. Pokud však chcete o této metodě vědět více, jděte na www.mujevztah.cz nebo www.mamdepku.cz, kde se dozvíte více.

1. Posuňte se ve své mysli o 2 roky
2. Představte si ideální životní situaci, ve které jste již bez staré rovnice
3. Popište situaci na papír, zaznamenejte hlavní klíčová slova
4. Sestavte novou emoční rovnici
5. Potvrďte si, zda je pro vás nová emoční rovnice pravdivá (při jejím vyřknutí vám hlava nabídne ANO)

Podívejte se na názornou ukázkou:

Stará emoční rovnice	Ideální situace za 2 roky	Hlavní klíčová slova	Nová rovnice	Skutečně ANO ?
Když jsem nemocná, nemusím pracovat	Běhám v parku, jsem plná životní energie a mé tělo je krásně štíhlé. Cítím, jak se mi navrácí síla. Odpočívám a relaxuji.	životní energie, síla, odpočinek, relaxace	Jsem plná životní energie a odpočívám dle potřeby.	ANO

Na závěr nezapomeňte, že emoční rovnice můžete nalézt v dalších životních oblastech a to v práci, vztazích a penězích. Pokud si ve všech čtyřech nakonec uděláte pořádek, zažijete život plný nadšení, štěstí a vnitřního klidu.



© Napsala Bc. Lenka Černá

Kouč v oblasti osobního rozvoje
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: cerna@mindssoft.cz

www.mujevztah.cz www.mamdepku.cz

www.foto-mluvi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)