



# INSTITUT ENERGETICKÉ PSYCHOLOGIE ®

Z.KATAYAMA

Tel.: 775 111 369

E-mail: [eftsindy@yahoo.com](mailto:eftsindy@yahoo.com)

[www.eft.cz](http://www.eft.cz)

[www.koucuspechu.cz](http://www.koucuspechu.cz)

## EFT & ČERVENÁNÍ , TŘES RUKOU

Tato stránka navazuje na jednu internetovou diskusi, kde jsem radila pár lidem jak používat EFT na červenání a na základě toho jsem se rozhodla dát dohromady takový malý EFT-návod pro všechny, kdo s tím mají problémy a chtějí s tím něco dělat.

Pokud neumíte používat EFT, můžete si vybrat jednu z možností jak se ho naučit na <http://www.eft.cz>

Proces „léčby“ červenání rozdělím na 3 etapy:

**Přítomnost** – ta je pro vás všechny teď to nejdůležitější, jde o práci na fyzických projevech červenání a pocitech s ním souvisejících...

**Minulost** – vše se v životě učíme a tak tomu, kromě mechanických fyzických problémů, bylo i s vaším červenáním. Pokud se naše tělo něco naučí, používá to potom hloupě kdykoli se mu zachce aniž bychom ho o to žádali...

**Budoucnost** – červenání vás paralyzuje a protože už víte, že ho máte, očekáváte jeho přítomnost i v budoucích situacích a tím z nich už předem máte strach, nebo se jim vyhýbáte a tím se omezujete a nabalujete na sebe další problémy a fobie....

Jednotlivé fráze jsou z vašich vlastních příběhů, které jste mi zaslali nebo zasíláte nebo jsem je přidala na základě vlastní praxe. Pokud neodpovídají přesně vaší situaci, upravte si je, nebo si je doplňte vlastní prožitky emoce, pocity atd.. .

Začínáme:

### PŘÍTOMNOST – FYZICKÉ ASPEKTY

I přesto, že .....se mám rád/a a přijímám se:

- se červenám
- rudnu kdykoli se na mě někdo dívá (na něco se mě zeptá, něco po mě chce..)
- že jsem trapná/ý, že se červenám
- zčervenám při jakémkoli kontaktu se ženami

- zčervenám kvůli každé maličkosti
- zčervenám u přepážky na úřadech
- zčervenám i úplně bezdůvodně
- jedu v MHD a najednou z ničeho nic cítím že červenám
- červenám, aniž by k tomu byl jakýkoli důvod
- se červenám od 12 let
- červenám když stojím ve froně
- mám pocit, že na mě každý kouká
- cítím se ....(doplňte jak) když na mě někdo kouká

## PŘÍTOMNOST – EMOČNÍ ASPEKTY

I přesto, že .....se mám rád/a a přijímám se:

- vztek, že se červenám
- lítost, že se červenám
- vztek/ lítost, že se toho nedokážu zbavit
- je to moje noční můra
- strach, že řeknu něco špatně ( zpracujte situace v minulosti, kde jste něco řekli špatně a reakci okolí)
- strach, že lidi odhalí tu mou masku (make-up)
- se od 13 trápím, že se červenám
- vadí mi když na mě dlouho někdo kouká
- někdy nemůžu vykoktat v obchodě
- když mě někdo poslouchá v práci jak telefonuji a já to vím, že mě poslouchá, tak znervózním a nemůžu se vymáčkout

## BUDOUCNOST

I přesto, že .....se mám rád/a a přijímám se:

- strašný strach z maturity, že budu opravdu strašně červená
- strach, že se budu červenat, když se mě někdo něco zeptá
- strach, že neodpovím dobře na otázku
- strach jít reklamovat věci

## MINULOST

Zde je potřeba najít a zpracovat konkrétní situace, kdy už jste se červenali a s nimi spojené emoce. Protože se nám něco stalo, máme tendenci očekávat, že se to stane znovu a tím, že to očekáváme a bojíme se toho, si to přivoláme.

Musíte zpracovat situace, které ovlivnily vaše sebevědomí, hlavně pokud v nich figurují důležité osoby v životě jako matka, otec, babička, nebo někdo jiný pro vás důležitý. Nízké sebevědomí tvoří totiž většinou základ dobrého červenání...!!!

Zpracujte také všechny možné trapasy které se vám staly a které přinesly červenání:

I přesto, že .....se mám rád/a a přijímám se:

- lítost, že mi táta nadával, za obrázek který jsem nakreslil
- lítost, že mi máma řekla, že jsem uklidila špatně a já se tolik snažila
- ponížilo mě, když se mi nevlastní bratr strašně smál
- lítost / vztek, že mi nevlastní otec mi řekl, že neumím vařit
- lítost/ vztek, že sestře to šlo líp ve škole
- když mi spadla u pokladny v krámě mince měl jsem pocit, že na mě všichni koukají



Doufám, že vám tento krátký manuál pomůže. Je možné ho použít i na třes rukou. Více tipů a informací na zdraví a úspěch naleznete na [www.eft.cz](http://www.eft.cz)

Zdena Katayama (Sindy)

Zakladatelka Institutu energetické psychologie