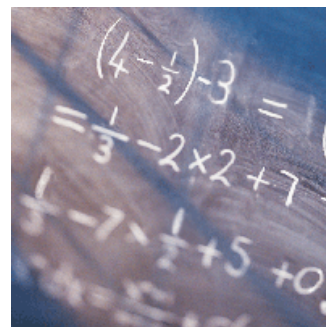


Odhalte své Emoční rovnice



Geniální a zatím plně nepochopený mozek

Mozek je zatím nejvýkonnější počítač na světě a jeho kombinační schopnosti zatím nikdo nepřekonal. Ukládá v sobě všechna data sesbíraná po dobu našeho života a umí pracovat jak s daty čistě informačního charakteru (matematika), tak i s uloženými obrazy a zážitky s emocemi.

Pracuje ve dvou rovinách. V té první shromažďuje data s nízkou hodnotou emočního znaménka a v té druhé naopak pracuje s emočně vysokými hodnotami. Příkladem prvního je učení zeměpisu, pokud v něm nemáte zálibu. Jednoduše si vkládáte data do hlavy s nízkou hodnotou prožitku. Příkladem druhého je první rande. Vysoká hodnota emocí v tomto případě způsobuje, že si tyto dny pamatujete celý život, oproti tomu zeměpisná data se rychle odkládají do nedostupné paměti podvědomí a již se vám v hlavě tak často neobjevují.

Během života se nám ukládají neskutečné objemy dat. Vše, co vidíme, slyšíme, jíme, osaháváme a čicháme. Tato data jsou shromažďována podle přesných pravidel do jakýchsi šanonů. Do mozku dále vstupují informace již v těle matky, kdy mozek začíná být poprvé funkční, v šestém měsíci jsou již zcela vyvinuty buňky zodpovědné za vědomí.

Na základě nasbíraných informací v naší hlavě se během života utvářejí emoční vzorce. Ty vznikají ze zážitků s vysokou hodnotou emoce. Během výchovy v úzkém vztahu s rodiči a ve vztazích s milovanou osobou druhého pohlaví.

Co to tedy je emoční rovnice?

Emoční rovnice je zápis uložený v mozku s hodnotou pravdy, který popisuje určitý druh chování působící tutéž hladinu emočního prožitku jako při jejím vzniku. Příklady rovnic:

- „Každý mě okrade“ – je spojen s hodnotou emoce 3
- „Blízké osoby mě zradí“ – je spojen s hodnotou emoce 4
- „Vždycky budu na všechno sám“ – je spojen s hodnotou emoce 8
- „Jsem tlustý a ošklivý“ – je spojen s hodnotou emoce 2

Hodnocení emocí

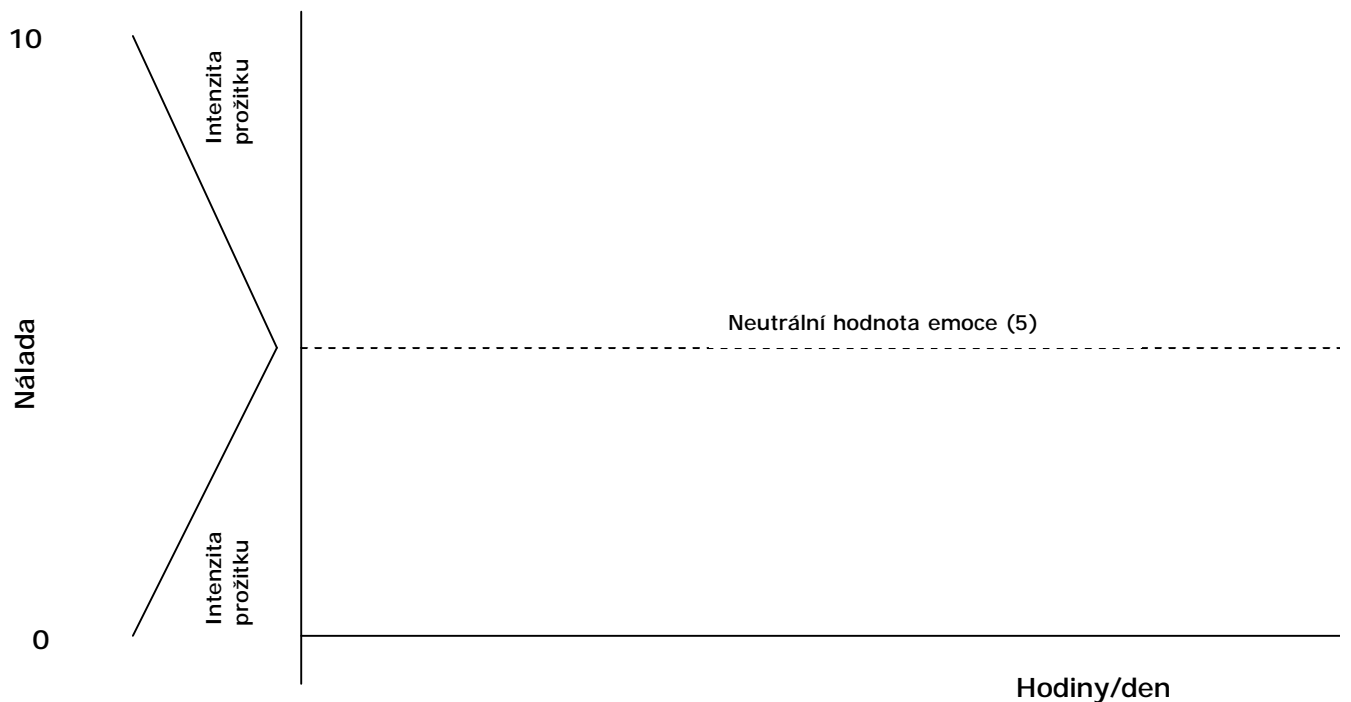
Emoce hodnotíme dle příjemnosti na stupnici 0 až 10. 0 je nejhorší emoční zážitek, který jsme kdy v životě zažili. Jsou to zážitky naprosto ukrutné až hororové, častokrát blízko smrti nebo zneužívání. 10 je naopak nejpříjemnější emoční zážitek, který jsme v životě zažili. Pro někoho je 0 zážitek pád z kola a pro jiného znásilnění bandou chuligánů. Stejně tak 10 může být pro někoho návštěva kina a pro jiného skok padákem či první polibek.

Hodnocení 5 je neutrální. Necítíme se nijak pozitivně ani nepříjemně. Máme vnitřní klid a nejsme ničím vzrušeni. Život kolem nás jde jakoby bez povšimnutí. Čím výše jdeme od 5 nahoru, tím je intenzita příjemného prožitku silnější. Čím níže jdeme od 5 dolů, tím je intenzita bolestné emoce vyšší. Viz obrázek.

Tato hodnocení jsou specifická pro každého jedince a nedají se mezi sebou porovnávat.

Příklady:

- Prožitek jídla v dobré restauraci ohodnotíme 8
- Učení zeměpisu 4
- První rande s milovanou osobou 10



Jak vznikají?

Emoční rovnice vznikne například v následující situaci. Matka má nefunkční vztah se svým manželem a je díky tomu velmi nervózní. Malé dítě ve věku 2 let vyžaduje pozornost matky a je na ní zcela závislé. Matka však dítě stále odmítá a odstrkuje. Protože mozek dítěte nemá žádné jiné vjemy z okolního světa a matka je pro něj jediným kontaktem, vzorem i autoritou, přijímá veškeré její chování, postoje i mluvu s hodnotou

pravda. Vnikne mu v hlavě tento emoční vzorec „Za lásku se musím vždy prát“ s hodnotou emoce 3. Emoční vzorce vznikají v oblasti hodnocení pod 2,5 a nad 7,5.

Jak se ukládají

Emoční rovnice se ukládají nejprve do vědomé a následně do podvědomé části. O některých víme stále a jiné musíme objevovat.

Jak se projevují?

Emoční rovnice jsou instrukce, podle kterých podvědomá část mozku pracuje. Kreativně vytváří situace, ve kterých se tyto emoční vzorce potvrzují. Existuje závislost mezi emočními vzorci jedince, společnosti i okolím, které se nastavuje kolem člověka, či celé společnosti. Nezáleží totiž na vzniklých situacích, ale na emočních rovnicích, které se v situacích potvrzují. Mozek totiž nemůže pracovat s hodnotami nepravda. Ověřuje si tedy, zda v něm uložené informace jsou stále pravdivé.

Příklad:

Rovnice „Jsem tlustý a ošklivý“ – je spojena s hodnotou emoce 2. Tedy velmi nepříjemnou. Kolem takového člověka se budou stále objevovat lidé a situace, které mu budou dávat najevo, že je tlustý a ošklivý. Pokud jedinec tyto vjemy přijme a v sobě si řekne „Ano je to tak, jsem tlustý“, tak potvrdil uloženou rovnici. Její účinnost i nadále přetrvává.

Jak je odhalit?

Při potvrzování rovnic se vždy uvolňuje vysoká hodnota emoce a máte pocit, že to, co se kolem vás děje je pravda, i když to ostatním může připadat absurdní.

Příklad:

Máte svoji váhu v pořádku a jdete si koupit kalhoty. V obchodě si je obléknete a v zrcadle se na sebe podíváte. V hlavě vám projede myšlenka „Ty jsi ale tlustý“ s nepříjemným pocitem. Sami však víte, že dle měřítek společnosti tlustí nejste. Prostě se vám přehrála informace uložená od někoho jiného s hodnotou pravda. Vy této myšlenky buďte uvěříte, nebo ji označíte jako nepravda a tím rovnici přepíšete.

Jak rovnice otočit ve svůj prospěch?

Emoční rovnice nemají pouze negativní sílu, ale i pozitivní. Nepřinášejí do života pouze nepříjemné věci, ale i příjemné. Je proto důležité poznat ty destruktivní a nahradit je příjemnými a pro nás pozitivními a obohacujícími. Jak se to dělá? Vezmete si všechny rovnice, které jste odhalili ať už sami nebo během sezení s odborníkem a najdete jejich přesný opak. Musíte ale zachovat jejich pravdivost a emoční sílu. Jinak je váš mozek nepřijme. Ten vždy upřednostňuje vstupy s nejvyšší hodnotou emoce. Pokud bude hodnota emoce nové rovnice nižší než ta stará, nemůže ji mozek přepsat.

Příklad:

Rovnice „Jsem tlustý a ošklivý“ – je spojena s hodnotou emoce 2. Při jejím ověřování v krámě se cítím nepříjemně, ale mozek mi hlásí, že je to pravda. Vy rovnici otočíte následovně: „Rád se na sebe dívám a obdivuji se“. Musíte však zachovat hodnotu pravda nového tvrzení a dbát na to, aby věta měla co nejvyšší hodnotu pozitivní emoce.

Proč pozitivní myšlení nemusí fungovat?

Pokud se snažíte ubíjet vzniklé situace, které na vás působí nepříjemně, kladnými větami a myšlenkami, můžete se u toho cítit ještě hůře. Proč? Protože pokud používáte větné spojení, které není slučitelné s emoční rovnicí, která situaci způsobila, váš mozek ji nepřijme a vrátí vám ji s hodnou nepravda a s nepříjemnou emocií. Pozitivní myšlení může fungovat v oblastech, které nejsou ovládány silnějším emočním vzorcem.

Závěr

V dobře řízené společnosti, kde lidé zvládají nejen čtení, psaní a počítání, ale i funkce svého mozku, se velmi citlivě dbá na výchovu jedince i na společenské klima. Každý si totiž uvědomuje sílu mozku a kolektivního vědomí. Dnes tomu žel tak není. Děti častokrát slyší slova neotravuj, nejde, nemohu, jsi divný, nemám čas. A společnost dospělých jako celek vytváří stále atmosféru zla a nenávisti, která se projevuje nervozitou, krádežemi a válkami.

V okamžiku, kdy 1% společnosti pochopí sílu mozku, změna začne postupně přicházet a my budeme zažívat mnohem větší pohodu a mír.



© Napsal ing. Aleš Kalina

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

Email: kalina@mujkouc.cz

www.mujvztah.cz

www.foto-mluvi.cz

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