

Rozklíčujte příčinu svých symptomů:

Udělejte si na to čas. Pokud hned nebudete vědět na některé otázky odpovědi, tak to nevadí. Otázku buď přeskočte nebo nad ní popřemýšlejte a dejte si na to dostatek času. Pokud otázku přeskočíte, tak se k ní můžete vrátit nebo vám odpověď přijde později.

Někdy pomůže si položenou otázku jen přečíst a tím už dáváme signál do mozku, že chceme nad tím přemýšlet jinak a odpověď nás napadne později. Pokud ne, tak je možné si otázky občas pročíst a znovu se nad tím zamyslet. V další části videa zjistíš, jak se k odpovědím dostat i tím způsobem.

Když se tomu věnujeme na konzultacích s klienty, tak volím otázky podle toho, kam nás to vede a pokládám otázky třeba jiným způsobem, protože každý má trochu jiný styl komunikace a nebo potřebuje tu otázku položit zcela jinak z jiného úhlu, takže tam pak k rozklíčování dochází, pokud je tomu klient otevřený.

Vzhledem k tomu, že tento manuál má být univerzální, tak je v pořádku, že Tě třeba nějaké odpovědi hned nenapadnou. Je to také z toho důvodu, že já nedávám jednoduché otázky a nejsme zvyklí takto přemýšlet a to je úplně v pořádku. Když si na ty odpovědi přijdeme, tak nás to ale posouvá hodně dopředu.

1. PROJEV TĚLA:

Část těla:

V jaké části těla je nesoulad?

Jakou má ta část těla funkci?

S jakými vlastnostmi je ta část těla spojená?

Na co tuto část těla používám?

Orgán:

V jaké části těla je orgán, který řeším ve vztahu se svou nemocí?

Jakou má tento orgán funkci/ funkce?

S jakými vlastnostmi je ta část těla spojená?

Co je hlavní účel tohoto orgánu?

2. ZAMYŠLENÍ:

Jak konkrétně vypadal můj život, když bylo tělo zcela zdravé (nebo jsi na tom byl/ byla mnohem lépe)?

Jak tato nemoc nebo omezení spojené s nemocí ovlivňuje můj život teď?

BOLEST:

Pokud je projev těla spojený s bolestí, tak v čem mě bolest zastavuje?

Co konkrétně kvůli bolesti nemohu dělat?

Jak konkrétně upravuji svůj denní režim oproti dnům bez bolesti?

Je něco v čem mě ta bolest zastavuje?

Co mi nejvíc vadí na mé nemoci (nebo projevu těla)?

Jak se v tom emočně cítím, když se mi ten projev ozve?

Co bych s tím projevem nemoci nejraději udělal/ a?

VELMI DŮLEŽITÉ OTÁZKY:

Jak jinak se ke mně chová okolí, když jsme nemocný/ á?

Jak jinak přemýšlím nebo se k sobě chovám, když jsem nemocný/ á?

Co dělám jinak v rámci denního režimu, když jsem nemocný/ á nebo se projevuje symptom těla a nemoci?

Co mi nemoc nebo projev spojený s nemocí přináší pozitivního?

Co mi tím projevem chce tělo říct?

3. ODPOVĚDI:

Dej si čas na zamyšlení i odpovědi.

Někdy nepřichází všechny odpovědi hned a to nevadí.

Tím, že jsi to teď otevřel/a, tak Ti odpovědi třeba přijdou později.

Nech si ty otázky někde položené a občas si je přečti.