

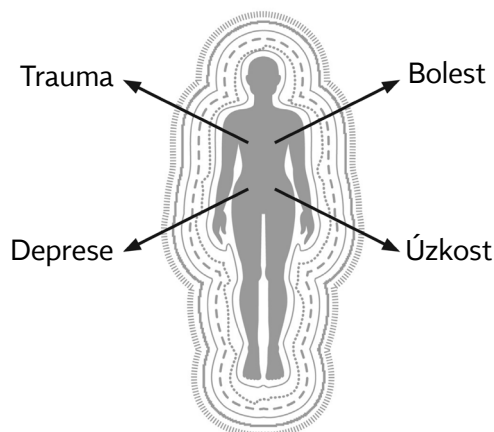
JENNIFER MANN
KARDEN RABIN

SKRYTÉ SIGNÁLY TĚLA

JAK REGULOVAT SVŮJ NERVOVÝ SYSTÉM,
UZDRAVIT TĚLO A OSVOBODIT MYSL

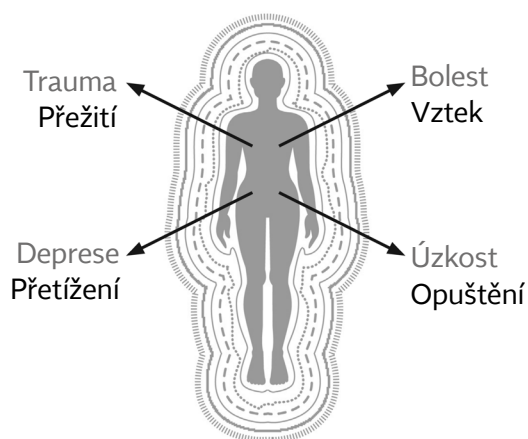
Doprovodné materiály
k audioknize

Když si řeči těla nevšímáme



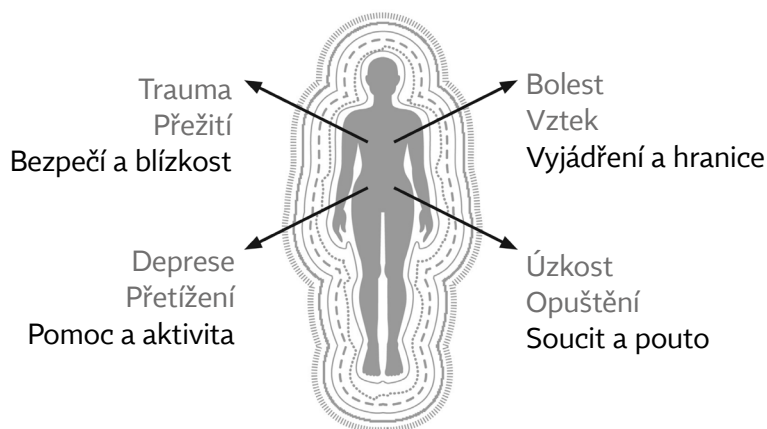
Dokud si řeč těla neosvojíme, zpravidla vnímáme ty nejhlasitější a nejznepokojivější symptomy a jejich diagnostické nálepky.

Když si řeči těla všímáme



Jakmile se na řeč těla naladíte, uslyšíte, co se vám tělo snaží sdělit, a rozpoznáte detailní informace skrývající se za vašimi symptomy.

Když řeč těla ovládáme



Když řeč těla ovládnete a začnete se svým tělem komunikovat, dokážete nervové soustavě poskytnout, oč si žádá.

SROVNÁNÍ LIDSKÉHO EMBRYA S TVORY, Z NICHŽ JSME SE VYVINULI

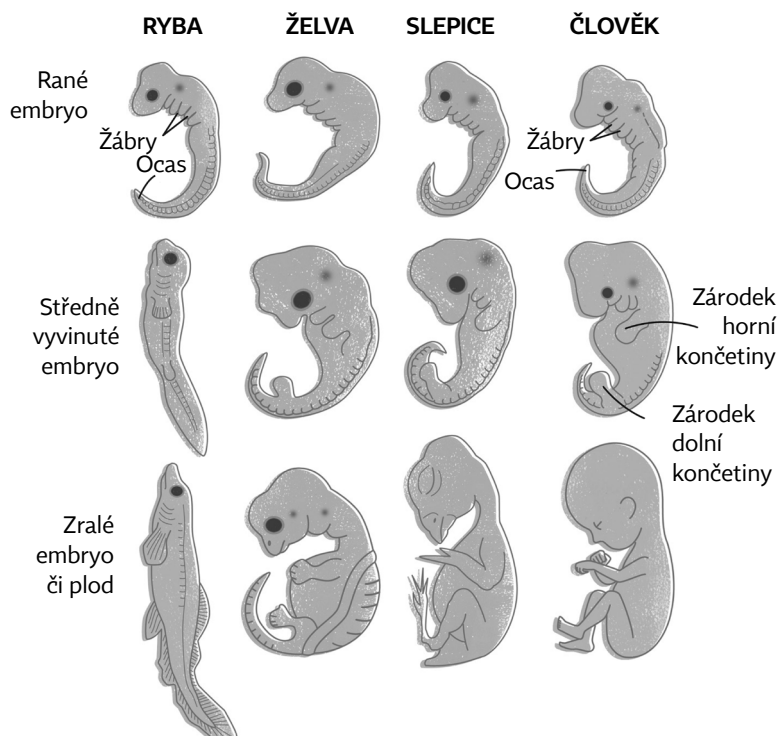
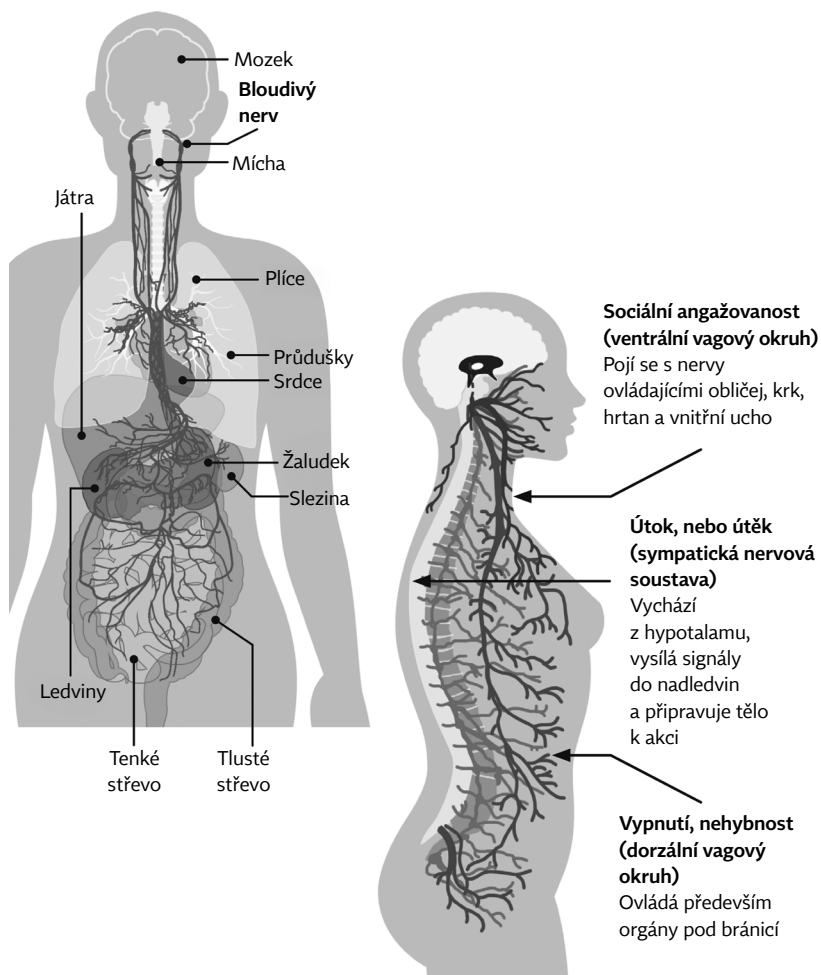
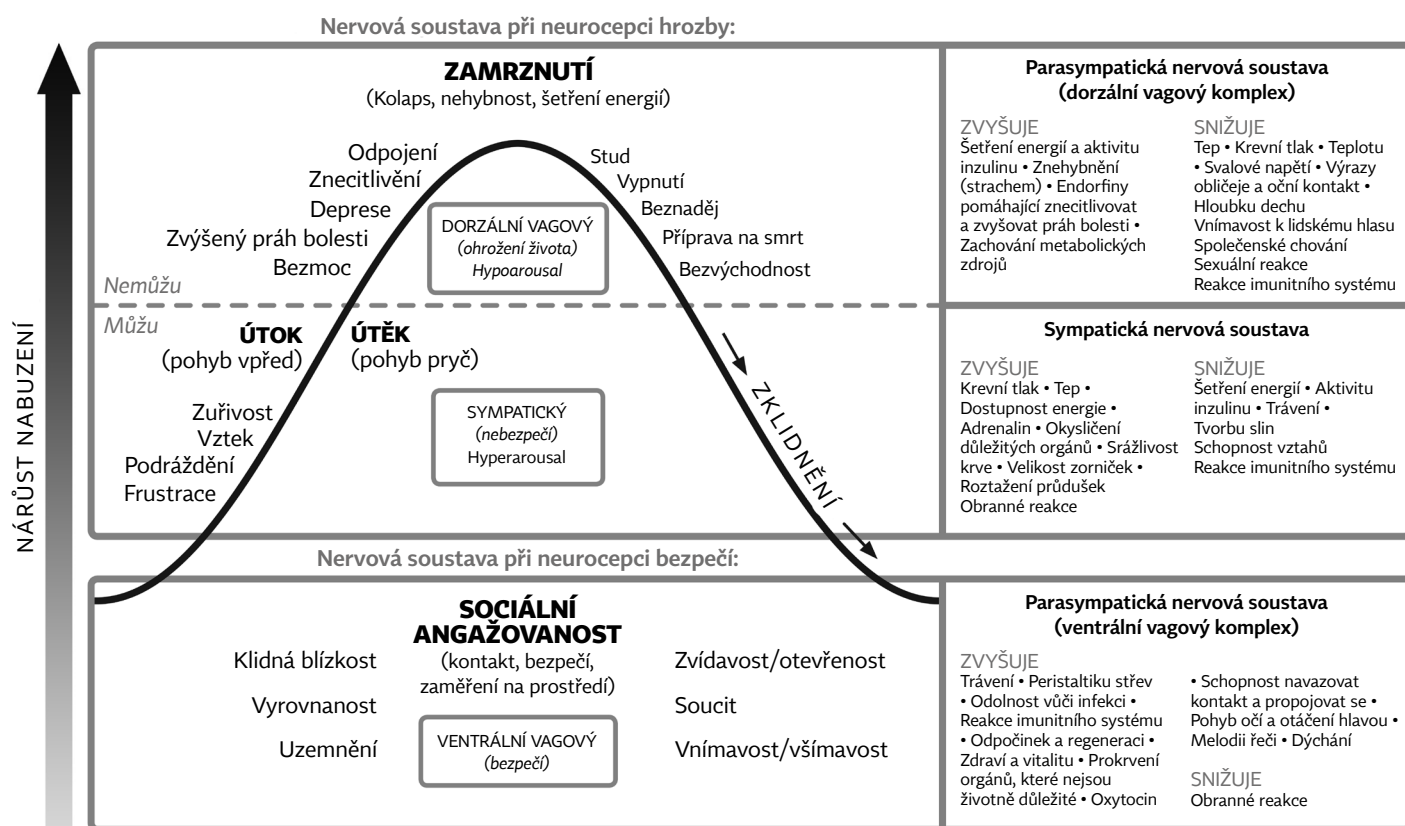


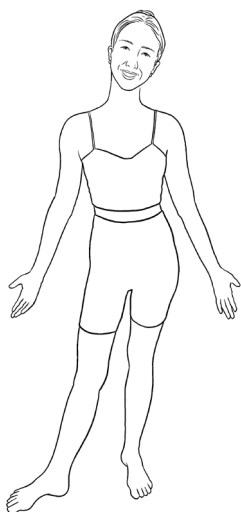
SCHÉMA BLODIVÉHO NERVOU





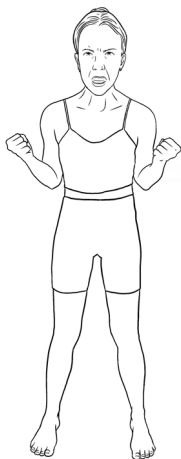
CVIČENÍ 4

UVĚDOMĚNÍ: PŘEKLÁDEJTE NAUČTE SE PŘEKLÁDAT SDĚLENÍ
PŘÍCHÁZEJÍCÍ Z TĚLA DO JAZYKA PŘEŽITÍ SVÉ NERVOVÉ SOUSTAVY



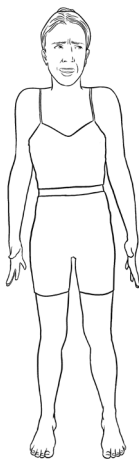
Ventrální vagový režim

- Regulovaný
- Přizpůsobivý
- Flexibilní
- Odolný
- Vyrovnaný
- Klidný
- Uzemněný
- Zvídavý
- Důvěřivý
- Přístupný
- Otevřený
- Soucitný
- Starostlivý
- Optimální funkce orgánů
- Zvýšená variabilita srdeční frekvence (HRV)
- Kvalitní regenerace
- Lepší imunita
- Vitalita
- Společenský
- Komunikativní
- Spolupracující



Sympatický režim „útok“

- Dysregulovaný
- Nadměrně nabuzený
- Zvýšená citlivost nervové soustavy
- Vztek
- Podráždění
- Frustrace
- Zlost
- Nadměrná ostražitost
- Úzkost
- Zrychlený tep
- Svalové napětí
- Gastrointestinální potíže
- Tenzní bolest hlavy
- Migrény
- Oslabený imunitní systém
- Vysoký tlak
- Přírůstek nebo úbytek váhy
- Snížené libido
- Nespavost
- Zvýšená citlivost na podněty
- Agresivní chování
- Potíže se soustředěním
- Problémy s pamětí
- Stažení se do sebe
- Snížená produktivita
- Kardiovaskulární onemocnění
- Hyperglykémie
- Onemocnění ledvin
- Rakovina
- Chronická bolest



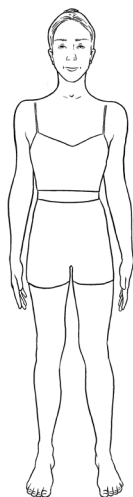
Sympatický režim „útěk“

- Dysregulovaný
- Nadměrně nabuzený
- Zvýšená citlivost nervové soustavy
- Panika
- Strach
- Obavy
- Úzkost
- Nadměrná ostražitost
- Zrychlený tep
- Svalové napětí
- Gastrointestinální potíže
- Tenzní bolest hlavy
- Migrény
- Oslabený imunitní systém
- Vysoký tlak
- Přírůstek nebo úbytek váhy
- Snížené libido
- Nespavost
- Zvýšená citlivost na podněty
- Agresivní chování
- Potíže se soustředěním
- Problémy s pamětí
- Stažení se do sebe



Dorzální vypnutí

- Disociace
- Derealizace
- Otupělost
- Deprese
- Zvýšený práh bolesti
- Bezmoc
- Stud
- Vypnutí
- Emoční otupělost
- Stažení se do sebe
- Apatie a lhostejnost
- Hypoarousal / pocit nedostatečného duševního a fyzického nabuzení / odpojení
- Neschopnost se soustředit
- Ztráta zájmu o koníčky a aktivity
- Problémy s rozhodováním
- Fyzická nepohoda / chronické fyzické napětí či diskomfort / bolest
- Problémy s pamětí
- Prokrastinace
- Poruchy spánku
- Změny chuti k jídlu
- Pocity beznaděje



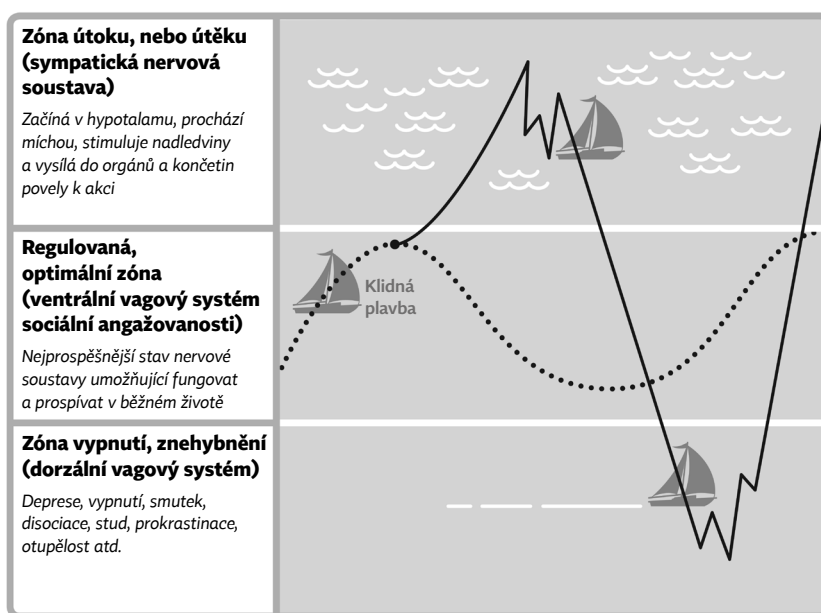
Dorzální stav zamrznutí

- Emoční otupělost
- Depersonalizace
- Problémy s rozhodováním
- Ztráta motivace
- Stažení se do sebe
- Apatie
- Fyzická nepohoda / chronické fyzické napětí, často vedoucí k diskomfortu a tělesným bolestem
- Potíže s řečí
- Problémy s pamětí
- Prokrastinace
- Pocit zahlcení
- Vyhýbavé chování
- Snížené libido
- Neschopnost nastavit si hranice
- Vtíravé myšlenky
- Hypoarousal
- Letargie
- Změny chuti k jídlu
- Poruchy spánku
- Nedostatek energie
- Pocity beznaděje

KAPITOLA 5: PŘERUŠENÍ

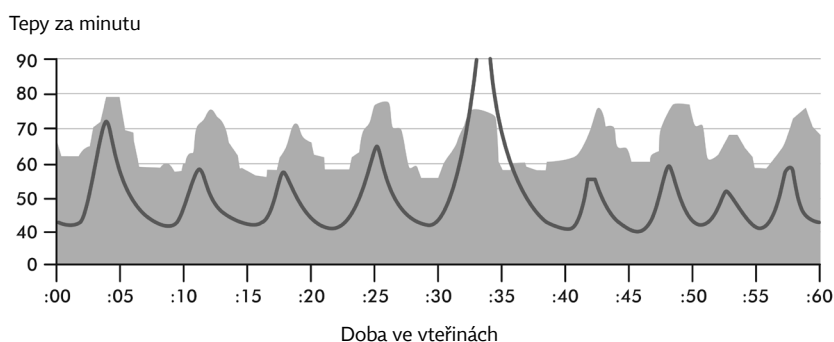
UPRAVTE REAKCE SVÉ NERVOVÉ SOUSTAVY, ABYSTE DOSÁHLI REGULACE

SCHÉMA ZÓN NABUZENÍ

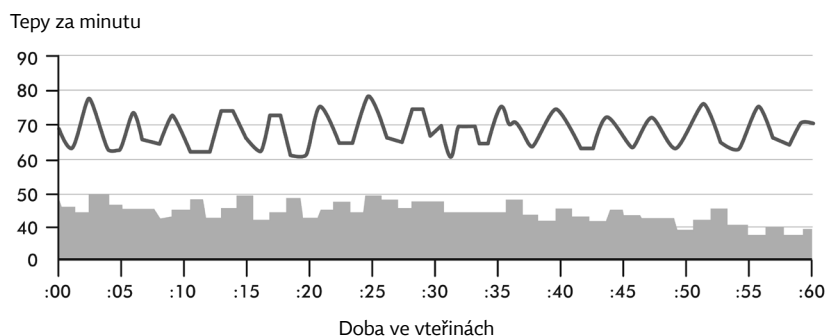


Poznámka: Zamrznutí je kombinací stavů útok, nebo útěk a vypnutí, tedy stavem, kdy v sobě máme nahromaděnou energii, ale zároveň jsme otupělí a neschopní pohybu.

HRV REGULOVANÉHO JEDINCE V POROVNÁNÍ S DYSREGULOVANÝM ČLOVĚKEM TRPÍCÍM PTSD



Variabilita srdeční frekvence u dobře regulované osoby. Stoupající a klesající tmavě šedé čáry znázorňují dech, v tomto případě pomalé a pravidelné nádechy a výdechy. Světle šedá oblast ukazuje výkyvy srdeční frekvence. Když se dotyčný člověk nadechne, jeho srdeční frekvence se zrychlí a během výdechu zpomalí. Tento vzorec HRV ukazuje vynikající fyziologické zdraví.



Variabilita srdeční frekvence při PTSD. Dech je mělký a rychlý. Srdeční frekvence je pomalá a není synchronizovaná s dechem. Jedná se o typický vzorec u člověka ve stavu vypnutí s chronickou PTSD.

CVIČENÍ 5
PŘERUŠENÍ: UPRAVUJTE
NAUČTE SE ZMĚNIT NAUČENÉ OBRANNÉ REAKCE SVÉ NERVOVÉ SOUSTAVY

REGULACE UŠÍ – BODY, KDE MASÍROVAT



CVIČENÍ 7
UVĚDOMĚNÍ: NALADTE SE
NAUČTE SE NALADIT NA POTŘEBY SVÉHO VNITŘNÍHO DÍTĚTE

	Bezpečná	Úzkostná	Vyhýbavá	Dezorganizovaná
Vnitřní pracovní model	Vím, že na mně záleží a zasloužím si lásku. Tahle bolest je dočasná a brzy pomine.	Nezasloužím si lásku. Nevěřím, že mě má někdo rád a záleží mu na mých potřebách.	Když je můj partner naštvaný, musí si myslet, že chyba je ve mně.	Nikomu se nedá věřit. S nikým nejsem v bezpečí. Všichni po mně jdou.
Zraněné pocity	Ublížili mi, ale vím, že jsem v bezpečí.	Připadám si odmítaný, smutný a opuštěný. Nenávidí mě a všechno je špatně.	Připadám si odmítaný a opuštěný, ale jsem tak disociovaný, že vlastně nic necítím.	Připadám si odmítaný, opuštěný a mám strach. Hrozí mi nebezpečí.
Protektivní pocity	Teď mi opravdu není dobře, ale není nebezpečné tohle cítit a zase to přejde.	Mám vztek! Kdyby jim na mně záleželo, tak by mi tohle neprovedli. Nebo: Bojím se. Musím se jim zavděčit, aby se na mě nezlobili.	Ublížili mi a mám vztek, ale necítím to, tak budu dělat, jako by se nic nestalo, i když to není pravda.	Vztek, úzkost, náladovost, zaseknutí.
Chování	Dopřeju si čas na rozmyšlenou, začnu o tom mluvit, napravím to a obnovím dobré vztahy.	Útočím na druhé, obviňuju je, vyžaduju, aby uznali moje potřeby a brali na ně ohled. Snaha zavděčit se, být s každým zadobře, podlézání.	Ignoruju problém, dělám, že je všechno v pořádku, pasivní agrese, tichá domácnost, izolování se.	Chovám se nevyzpytatelně, bojuju, utíkám, mlčím, manipuluju.

NEFILTROVANÁ SDĚLENÍ VNITŘNÍHO DÍTĚTE

Sdělení	Dětská potřeba	Jak ji naplnit
Cítí se ublíženě, osaměle, odpojeně	Pozornost	Potřebuje, aby ho někdo vnímal a věnoval se mu
Cítí strach, úzkost, jde mu o přežití	Ochrana	Potřebuje ochranu, objetí, cítit se v bezpečí
Cítí se ublíženě, osaměle, odpojeně, bojí se, pociťuje úzkost	Sounáležitost	Potřebuje, aby ho druzí brali a věnovali mu pozornost
Cítí prázdnotu, nejistotu, připadá si bezcenné, deprimované	Uznání	Potřebuje vědět, že na něm záleží, že ho ostatní vnímají a oceňují v jeho jedinečnosti
Cítí bolest, osamělost, připadá si opuštěný, bezcenné, vadné	Vřelost	Potřebuje útěchu, upokojení, vřelý fyzický kontakt a účast

KAPITOLA 8: PŘERUŠENÍ
OPEČUJTE SVÉ VNITŘNÍ DÍTĚ

Potřeba	Popis	Zranění	Copingový vzorec	Stav podle polyvagální teorie
Pozornost	Potřeba být vnímán	Cítím se nechtěný, nemilovaný, osamělý	Přeháním a chovám se nečekaně, abych získal pozornost	Útok
Bezpečí	Potřeba jistoty a bezpečí	Cítím se nejistý, opuštěný, zanedbávaný, neschopný seberegulace	Chci mít vše pod kontrolou, jsem přísný, nadměrně ostražitý, zažívám extrémní výkyvy nálad, uzavírám se do sebe	Útěk, útok, zamrznutí
Sounáležitost a přijetí	Potřeba být přijímán, patřit do rodiny nebo skupiny	Cítím se opomíjený, zraněný, osamělý, pociťuji úzkost	Izoluji se, snažím se zavděčit, nikomu nevěřím, беру si všechno osobně, sociální úzkost	Útěk, vypnutí, zamrznutí
Uznání	Potřeba být viděn a slyšen, potřeba pozitivního ujištění od druhých	Cítím se prázdný, nejistý, bezcenný, deprimovaný	Přehnaně se snažím, jsem perfekcionista, předvádím se, zažívám přehnané emoce, uzavírám se	Útok, útěk, vypnutí
Propojení	Potřeba propojení, útěchy, uklidnění, podpory, společnosti, smysluplné komunikace	Cítím se osamělý, opuštěný, bezcenný, nedostatečný, vadný	Snažím se zavděčit, jsem perfekcionista, přehnaně se snažím, případně jsem chladný, straním se ostatních a chovám se vyhýbavě	Útok, vypnutí, zamrznutí
Naplnění potřeb	Potřeba cítit, že je o člověka postaráno, propojení a zajištění předchozích potřeb	Cítím se zanedbávaný, zraněný, bezcenný, úzkostlivý, pochybovačný, nejistý	Lpím na druhých, potřebuji se přehnaně ujišťovat, případně se uzavírám, straním se ostatních a chovám se vyhýbavě	Útěk, vypnutí, zamrznutí

KAPITOLA 9: ZMĚNA
NAVAŽTE POUTO SE SVOU NERVOVOU SOUSTAVOU

PŘEPIŠTE SVŮJ PŘÍBĚH

Co se stalo	Jak to vidí vnitřní dítě	Jak to vidí pozorující já
<i>Faktický popis situace</i>	<i>Defaultní reaktivní interpretace vnitřního dítěte</i>	<i>Nový, prospěšnější pohled vycházející z pozorujícího já</i>
Manželka mi řekla: „Už zase jsi přišel pozdě na večeři, mohl bys příště přijít včas?“	Manželka si mě nevází. Nemá ponětí, jak tvrdě pracuju.	Manželka mě miluje. Chce, abych byl doma na večeři, protože jí na mně záleží a chce se mnou trávit čas. Zkusím se na chvíli zastavit a uvědomit si, jak mi svou lásku dává najevo. Je v pořádku, že mi říká, co ode mě potřebuje.
Poslal jsem šéfovi e-mail před čtyřicetými hodinami a ještě neodpověděl.	Asi jsem udělal nějakou chybu, šéf se naštval a mám průšvih.	Nejdřív se zhluboka nadechnu. Šéfovi chodí denně tisíc e-mailů a má spoustu práce (stejně jako já). Vzpomínám si, jak byl spokojený s výsledky mého posledního projektu. Vybavuji si, že mě často chválí. Nastavím si upomínku, a když mi do zítřka neodpoví, napíšu mu znovu.
Kamarádka mě nepozvala na večírek.	Asi jí na mně nezáleží.	Spíš prostě zapomněla. Na tom není nic divného. Minulý týden mě pozvala na oběd. Záleží jí na mně a dává to najevo mnoha způsoby, zkusím si je všechny připomenout.

Co se stalo	Jak to vidí vnitřní dítě	Jak to vidí pozorující já
<i>Faktický popis situace</i>	<i>Defaultní reaktivní interpretace vnitřního dítěte</i>	<i>Nový, prospěšnější pohled vycházející z pozorujícího já</i>