



ing. Vladimír Veselý

Co je Regresing a proč je dobré o něm vědět?

Regresing je způsob, jak se uvolnit od omezujících myšlenkových a emočních programů, vzorců, bloků. Tyto programy mohl člověk přijmout kdykoliv v minulosti. Hlavně v dětství během výchovy, v podobě různých tvrzení rodičů, prarodičů, učitelů, kamarádů a také prostřednictvím vzorů vystupujících v televizi – zpěváků, herců, sportovců. Sledováním chování jiné osoby je učení se či jinými slovy programování se. Prvním a nejvýznamnějším vzorem jsou rodiče. Rodič nemusí ani nic říkat a přesto ovlivňuje své dítě.

Každá situace v životě se může zapsat jako vzorec budoucího chování a myšlení. Také každé rozhodnutí je program. Například: „S ním už nechci mít nic společného.“ nebo „Už jí nechci ani vidět.“ Čím více je situace nabitá emocemi, tím je zapsání tohoto programu silnější a jeho vliv větší. Rozhodnutí nemusí být jen nahlas vyslovená volba. Může to být i jen zdánlivě nepatrná myšlenka, která rychle proletěla myslí.

Dva příběhy ze života

Nedávno jsem slyšel vyprávění dvacetileté dívky, která měla autonehodu. Jí se nestalo nic, ale auto bylo zralé do šrotu. Když se zamýšlela, proč se jí tato událost stala, vzpomněla si na jednu myšlenku. Přála si jezdit v novém autě. Věděla, že když se auto neopravitelně rozbije, dostane nové. Tímto plánem se ale víc nezabývala. Jak říkala, jen se rychle mihl v její mysli. Přesto se stal skutečností.

Další příběh je z rodiny. Osobně jsem byl u toho, když můj synovec přijal od své matky myšlenkový program. Bylo to v zimě a ona mu řekla: „Vem si čepici, ať ti není zima.“ Tato věta sděluje, že člověku, který má čepici, nemůže být v žádném případě zima.

Po nějakém čase mi moje máma, tedy babička mého synovce, vyprávěla, jak s ním byla v lese. Mrzlo a ona mu řekla, že půjdou domů, protože je jí zima. Synovec se na ní podíval a prohlásil: „Vždyť máš čepici!“ Z pohledu jeho „čepicového“

programu bylo zcela vyloučeno, aby babičce byla zima.

Škodlivý program s jídlem

Ten druhý příběh je úsměvný, ale dokonale ukazuje, jak programování funguje. Co se asi tak může dít v životě malého dítěte, kterému je doma vštěpováno: „Musíš (hodně, pořádně) jíst, abys nebyl nemocný!“ Když tedy nebude (hodně, pořádně) jíst, bude nemocný. Jak vypadá dospělý člověk s tímto programem? Možná má nadváhu. Když je to žena, může mít mindrák, že není štíhlá jako její kamarádka. Možná trpí tělesnými potížemi z přejídání se. Chce a snaží se zhubnout, jíst méně, ale nejde to. Vždy v ní něco zvítězí a prosadí program „pořádně“ se najíst. A to navzdory vědomé vůli, která chce něco jiného.

V podvědomí této osoby může být strach o zdraví – tedy strach z nemoci, když bude jíst méně (tedy nebude jíst pořádně dle tehdejších měřítek rodičů). Můžeme jít ještě dál za příčinou a třeba zjistit, že rodiče vyrůstali v době bídy (za války, hospodářské krize) a měli často hlad. Někdo ze sourozenců mohl třeba i umřít na nedostatečnou výživu. To už může být silné podvědomé trauma, které se přeneslo na další generaci.

Podvědomí nás řídí

Když je rozpor mezi vědomou myslí a podvědomím, vždy vítězí podvědomí. Podvědomí neumí oceňovat, rozhodovat, porovnávat. Jednoduše řečeno je cviče-

ným psíkem, který oddaně vykonává příkazy pána (vědomé mysli). Když chce páneček naučit psíka novým kouskům (novým užitečným programům), musí je často opakovat nebo je vložit ve spojení s intenzivním pocitem či zážitkem.

Podvědomou paměť si můžeme představit jako ledovec. Devadesát procent ledovce je pod vodou a není vidět. Její obsah si můžeme uvědomit, když se k ní obrácíme a zadáváme jí nové úkoly (programy). Podvědomí většinou na začátku této činnosti odpovídá, proč to udělat nemůže. Přesný postup, jak přeprogramovat podvědomí, práce s afirmacemi, je popsán v knize Uzdravující regrese.

Když emoce rostou, intelligence klesá

V tomto stavu není člověk většinou schopen reálně posoudit situaci, v níž se ocitl. Emoce ho ovládly a jedná impulsivně. Funguje jako naprogramovaný automat. Spustí se uložený vzorec z podvědomí, který ten člověk již někdy prožil. Proběhne starý program. Poté se daná osoba vzpomene a moc se diví, jak mohla naprosto nesmyslně jednat. Říkat věci, za které se pak stydí. Někoho urazit nebo ve vzteku i uhodit.

K čemu je regresing užitečný?

Regresing se umí dostat k příčině, kdy program vznikl. V roli průvodce slovně vedu klienta, aby si jasně uvědomil, jaké byly okolnosti vzniku určitého vzorce chování. Co tehdy prožíval, čeho se obával,

čemu uvěřil a proč. V té chvíli dojde k čas-
tečnému či úplnému pochopení tehdejší
události. Toto poznání uvolní i emoční ná-
boj, který byl se situací spojen.

Například dospělý člověk se v dětství
něčeho moc bál. Iracionální, nevědomý
strach blokoval jeho chování v určitých
situacích. Když se v paměti vrátí do dět-
ství, uvědomí si tehdejší situaci a to, čeho
se bál. Z pohledu dospělého člověka
může být příčinou strachu (dítěte) úplná
maličkost, ba přímo směšná věc. Čas-
tokrát jsem při regresingu zažil, že klient
přešel v jediném okamžiku z úzkostných
emocí a pláče do spontánního záchvatu
smíchu poté, co si uvědomil, co bylo pří-
činou prožívaných strachů. Jak směšná
to byla věc.

Regresing je metoda velmi efektiv- ní, účinná a rychlá

Mohu to posoudit díky zkušenosti,
když jsem byl na kurzu uzdravování vnitř-
ního dítěte. Kurz vedl terapeut, který měl
výcvik v gestalt terapii. Pracoval s jinou
účastnicí, s nějakým jejím zážitkem. Po-
zorovali jsme průběh a bylo vidět, že ko-
legyně narazila na nějaký blok a nemohla
se hnout dál, i když terapeut zkoušel
různé postupy. Po asi deseti až patnácti
minutách, když rozuzlení nepřicháze-
lo a terapeut byl v koncích, jsem nabídl
svoje dovednosti. Stačilo několik minut
regresingu, kolegyně zažila velkou úle-
vu a děkovala mi za pomoc. V rámci za-
chování objektivitu dodávám, že kolegyně
byla již „načatá“ předchozími postu-

py a potřebovala se dostat přes nějakou
myšlenkově-emoční překážku, aby doš-
lo k uvolnění.

V tomto je regresing jedinečný. Umí
si poradit i se silnými myšlenkovými blo-
kádami, například s hypnózou a posthyp-
notickými sugescemi. Aby se člověk do-
stal do hypnózy nemusí být u hypnotizéra.
Stejným způsobem na něj může zapů-
sobit i charismatická dominantní osob-
nost, jejíž příkazy se mohou stát post-
hypnotickými sugescemi. Stejným způ-
sobem funguje i hlasatel v televizi, který
se upřeně dívá do kamery (divákům do
očí) a předává jim (oni mohou být ve sta-
vu lehké hypnózy) připravená sdělení (na-
říklad večerní zprávy nebo názory jiné
osoby).

Regresing je metoda, která umožňu-
je uzdravit dokonce takové nemoci a psy-
chické poruchy, se kterými si klasická
psychologie a klasická medicína často
nedovedou poradit.

Neexistují situace, mentální nebo psy-
chické bloky, které by se nedaly odstranit.
Všechno je možné, protože v nás sa-
motných je ohromný potenciál ke změně,
k transformaci podvědomí na vyšší úrov-
ně vědomí, potenciál, který dokáže uti-
šit pláč, proměnit pocit příkoří v odpuš-
tění, bolest v blaženost, agresi v klid.

Pro koho je regresing určen?

Regresing je určen pro každého, kdo
chce něco změnit v životě. Něco, co mu
přestalo vyhovovat nebo začalo zatěžovat,
ale silou vůle to nedokázal sám změ-

nit. Vnímá, jakoby ho něco svazovalo,
spoutávalo. Někaká neviditelná moc mu
bránila dělat věci, o kterých ví, že jsou
pro něj důležité a správné. Nebo vyhle-
dal pomoc, určité zlepšení nastalo, ale
nedosáhl svého cíle.

Je pro každého, kdo hledá nové za-
městnání či životní poslání, chce zlepšit



V této knize najde čtenář popisy za-
jímavých případů uzdravení a také tro-
chu inspirace k přemýšlení.

Je rozdělena do tří částí. První část po-
pisuje regresing. Druhá je věnována os-
vobození se od strachů a třetí uzdravová-
ní zážitků z dětství pomocí regresingu.

Knihu koupíte v knihkupectví U Džou-
dyho, Dobrá, Hledající a Štěstíčko. Cena
je 199 Kč. Nebo na uvedeném kontaktu
(poštovné jen 20 Kč při platbě předem
na účet).

atmosféru v rodině, na pracovišti, ve fir-
mě. Chce uzdravit vztah sám k sobě, ke
svému tělu a životu. Chce rozvinout své
dovednosti a schopnosti. Chce ukončit
starý způsob života, nevyhovující a ne-
naplňující vztahy, staré návyky. Chce mít
finanční dostatek. Má zájem ovládat dal-
ší jazyky. Touží postavit dům pro rodinu,
vytvořit harmonickou rodinu, změnit po-
volání, vytvořit dobře fungující firmu, ces-
tovat po světě, koupit si nové auto či byt
anebo uzdravit vlastní sebevědomí.

Tato metoda je určena všem, kteří si
cení sebe, svého života a zdraví.

Regresing není vhodný pro děti, těhot-
né ženy a osoby pod vlivem psychotrop-
ních látek (drogy, léky).

ing. Vladimír Veselý
tel: 775 368 235, regresing@atlas.cz

Dvě pomůcky pro každý den

Pokud jsi v situaci, které se bojíš
nebo se nevyvíjí dobrým směrem,
můžeš zadat svému podvědomí in-
strukci: „**Zvládl(a) jsem to** (lehce
právě teď)!“ (a opakuji v duchu nebo
nahlas až se dostaví změna v po-
citu anebo postoji).

Když jsi v situaci, kterou chceš
změnit, ale vypadá být obtížnou, za-
dáš začátek proměny slovy: „**Změ-
nil(a) jsem to** (lehce právě teď)!“