

BIOREVUE

29 Kč

prosinec 2015
průvodce
světem BIO



**MUDr. Josef Jonáš:
Všímejte si jater!**

**Radomil Hradil:
Na přírodu se
musíte napojit**

**Jaromír Kabát:
Psychosomatika
je způsob myšlení**

Michaela Kuklová:

**VŽDYCKY SE SNAŽÍM
BÝT VŠÍMAVÝ JEŽÍŠEK**



Pavλίna Moučková: Jen spokojený člověk vyzařuje radost a lásku

Vztah k sobě samému, zdravotní nebo psychické potíže. To jsou jen některá témata, s nimiž lidé přicházejí za Pavlínou Moučkovou. Už sedm let působí jako terapeut energetické psychologie a pracuje s metodou EFT. „Stále hodně lidí přemýšlí negativně,“ říká.

Co vás přivedlo k vlastní terapeutické praxi?

Moje cesta k terapiím byla postupná a dá se říci, že náhodná. Jako malou holku mě velmi bavily ruční práce, šití, móda a tvoření. O svém povolání jsem měla jasno. Vyučila jsem se dámskou krejčovou, dodělala jsem si maturitu a s kamarádkou jsme si otevřely malé krejčovství. Navrhování, šití a tvoření mě naplňovalo pár let, než přišel pocit, že oblékat lidi je sice fajn, ale mohla bych pro ně dělat i něco jiného, hlubšího. Šaty člověk odloží a může

si obléknout jiné, ale svá trápení a starosti nosíme při sobě. Často jsem při zkoušení šatů poslouchala různé příběhy zákaznic a tady byl možná začátek změny a posunu jinam. Sama jsem si hledala odpovědi na situace ve svém životě, a tak jsem začala číst knihy s duchovní tematikou, navštěvovala semináře a dávala si svoji mozaiku

► Potkávám stále více lidí, kteří dokážou vnímat svět kolem sebe s pokorou a vděčností. ◀



dohromady. Vše krásně zapadalo a bylo mi jasné, že oblékat lidi je pro mě málo. Cítila jsem potřebu jít dál.

Vaše cesta k práci s EFT ale nebyla přímá. Nějakou dobu jste pracovala v oblasti zlepšování zdravotního stavu...

Ano, dostala jsem se k diagnostickému přístroji Prognos a nějaký čas s ním pracovala. Šlo o diagnostiku a následné testování preparátů na zlepšení zdravotního stavu. I tady jsem nasbírala řadu zkušeností, ale opět se dostavil pocit, že bych měla jít dál a hledat příčinu problémů. Více jsem

se zajímala o psychiku a duchovní svět. Procházela jsem řadu seminářů s různými tématy, kde jsem sbírala informace a zkušenosti. Pomáhala jsem svým známým a okruh lidí se pomalu rozšiřoval. Jednoho dne jsem si náhodou přečetla inzerát, že je v tuzemsku nová technika EFT, která odstraňuje psychické a fyzické problémy, a jela jsem na jeden z prvních kurzů. Bylo to přesně to, co jsem hledala. Po kurzu jsem se stala terapeutem energetické psychologie. EFT jsem se učila rok a půl v Kolíně a základem mých terapií je dodnes.

Jak vypadaly začátky? Bylo těžké vybudovat si jméno?

Na začátku terapeutické praxe bylo lidí méně, ale poměrně rychle se klientela rozšířila. Lidé přicházeli



FOTO: SHUTTERSTOCK.COM, ARCHIV PAVLÍNY MOUČKOVÉ

převážně na doporučení. Další se o mně dozvěděli v asociaci terapeutů, a protože jsem občas o EFT psala příspěvky do časopisů, tak přicházeli i touto cestou. Dnes mám klienty z celé republiky a občas i ze Slovenska. Pracuju i po Skypu, takže vzdálenost není problém. Začátky byly někdy velmi zajímavé, protože metoda nebyla známá a připadala jsem si jako z jiného světa. Reakce klientů byly různé, než poznali, že EFT skutečně funguje.

Na jakých principech vlastně metoda EFT funguje?

Metoda EFT spadá do oboru energetické psychologie. Je založena

na poznání, že příčinou problémů je nerovnováha v energetickém systému. Pracuje s akupunkturními body, které se poklepávají, a zároveň se vyslovují věty obsahující problém, emoce nebo pocity. Tím se odstraní bloky na energetických drahách v těle, takzvaných meridiánech, a energie může volně proudit. Klient cítí úlevu a problémy mizí. Máme možnost vložit nové pozitivní nastavení, které celou terapii umocní a podpoří. Technika je jednoduchá. Stačí vlastní ruce a vědět, jak na to. Pokud se problém odstraní celý, už se nikdy nevrací. Někdy stačí jen jedna terapie, jindy je potřeba sezení více, je to individuální. S EFT pracuji asi sedm let, prakticky

od doby, co je metoda u nás známá, a stále mě překvapuje svou rychlostí a efektivitou.

S jakými dalšími technikami pracujete?

Využívám řadu jiných technik, kterými si při terapii pomáhám, protože každý jsme jiný a není univerzální recept na všechny. Velmi ráda používám Cestu od Brandon Bays, havajskou techniku Ho'oponopono, Bachovy esence, práce s traumaty, Reiki a jiné. Především ale používám svou intuici, kterou se nechávám vést.

Jak probíhá sezení, pokud k vám přijde klient na konzultaci?

Terapie začíná rozhovorem. Klienta

Pavlína Moučková (43)

- Narodila se roku 1972 v Plzni.
- Je terapeutem energetické psychologie EFT a členem asociace terapeutů EFT.
- Pracuje i s Reiki a jinými léčivými energiemi.
- Mezi další techniky, které používá, patří meditace, mentální léčení, Touch for Health, Ho'oponopono a technika podle Brandon Bays „Cesta“.
- Pořádá semináře EFT a prožitkové semináře pro ženy.
- Je vdaná a má dvě děti.

si vyslechnu a během povídání se „ladím“ na případnou cestu. Problém za klienta neřeším, cítím se spíš jako jeho průvodce na cestě. Poskytnu mu nadhled a otázkami ho vedu k uvědomění. Neříkám, co má dělat. Na řešení si přichází sám. Snažím se, aby klienti našli řešení v sobě a věděli, že se na sebe mohou spolehnout. Cítím spokojenost, když vidím proměnu a klient mé vedení už nepotřebuje.

S jakými potížemi se na vás lidé obracejí nejčastěji?

Přicházejí převážně s psychickými problémy, ale také se zdravím, vztahy, problémy dětí ve škole nebo



s logopedickými potížemi. Témata jsou velmi pestrá. Pokud bych měla udělat souhrn, tak nejčastěji řešíme asi vztahy, především vztah k sobě samému. Z toho vlastně vychází všechno ostatní. Jen pokud jsem spokojený, mohu vyzařovat radost a lásku. Co je uvnitř, projevuje se i navenek.

Co nejvíc trápí současnou společnost?

Mám pocit, že se pořád někam ženeme a zapomínáme na své bytí. Prostě jen být, radovat se z maličkostí, najít si chvíli pro sebe a své blízké. Zaměřit se na to, co nás baví a co chceme. Hodně lidí přemýšlí negativně. Když se zeptám, co chtějí, často ani neví. Tak jak mohou být šťastní? Nebo dostávám odpovědi jako: Nechci, abych přišla o práci, nechci, aby mě bolela hlava – samé záporny! Tak se ptám: A co tedy chcete? Vnímám mezi lidmi všeobecně málo lásky, ale těší mě, že potkávám stále více nádherných lidí s otevřeným srdcem, kteří se dokážou zastavit a vnímat svět kolem sebe s pokorou a vděčností.

Občas na nás padne únava, těžkost nebo smutek. Často ani nevíme proč. Máte nějakou radu, která nám může ulevit?

Pokud na nás padnou chmury, únava a necítíme se nejlépe, navrhuji dělat něco příjemného. Ať už jde o procházku v přírodě, sport, čtení nebo třeba nějakou výtvarnou činnost. Každý máme do své a univerzální recept není.

Jak vy sama relaxujete a čerpáte energii?

Můj způsob relaxace je příroda. Miluju lesy, vůni borovic, hory a jejich čistotu. Ráda rozjímám na energetických místech, kde dostávám inspiraci a „rady na cestu“. Mám pár svých oblíbených, a když je ten správný čas,



vyjedeme i s rodinou nebo s přáteli na výlet. Rodina je mým velkým zázemím. Společně relaxujeme nejen na výletech, ale třeba i při sportu. Jako důležitou součást života vnímám přátele. Jsme na stejné vlně, vzájemně se posouváme dál a vše sdílíme.

Kdo vás inspiruje v duchovní cestě a rozvoji?

Nemám konkrétního guru, ale inspirují mě knihy různých autorů, jako je například Osho, Brandon Bays a mnoho dalších. Vybírám si informace, které mnou rezonují, a zapojují je do běžného života. Velkou inspirací jsou lidé, které potkávám, ať už jde o přátele, klienty nebo lidi,



s nimiž se vidím jen chvíli. Díky jejich důvěře mohu nahlédnout do mnoha životních příběhů, sdílet část jejich cesty a vidět, jak se dějí zázraky a vše se v dobré obrací. Jsem za to vděčná.

Jaké jsou vaše sny? Co byste si ráda splnila?

Konkrétní plány do budoucna nemám, žiju spíš přítomností. Těším se na vše nové, co život přinese – na zkušenosti, nové klienty, nová místa. Snažím se žít spokojený život v lásce a radosti a chtěla bych jít tímto směrem i dál. Někdy se mi to daří víc, někdy méně, ale to je život. Je pestrý a plný překvapení.

Jana Poncarová