

Na svých seminářích, při osobním rozvoji i individuálním poradenství pracuji právě s hladinou alfa, která má celou řadu využití. V tomto stavu se nacházíme zcela běžně několikrát za den, nejedná se tedy o žádný mystický či magický stav, při kterém byste zažívali nevídané zážitky (i když některým klientům se tam dějí). V alfe se nachází každý z nás denně, jen si to prostě neuvědomujeme. Důležité může být zjištění, že do alfy se můžete naučit vědomě přeladit sami. Technik přeladění existuje také mnoho. Já využívám ladění přes barvy nebo čísla a práci s hlubokým dechem.

K výjimečným vlastnostem přeladění do hladiny alfa patří výborná paměť, soustředění, zesílení imunitního systému, omlazovací procesy buněk, přístup do podvědomí a bikamerální myšlení (práce obou mozkových hemisfér, levá i pravá). Obecně se předpokládá, že levá hemisféra umožňuje logické myšlení, vnímání prostoru a času. Díky ní můžeme také mluvit, počítat, nakládat s informacemi, hodnotit a podobně. Je to jakoby ta inteligentnější a racionálnější část mozku. Pravá hemisféra se někdy označuje jako citová. Pomocí ní jsme schopni vnímat například lásku a veškeré vnitřní city a pocity. Pravá hemisféra je kreativní a založená na intuici. Pokud se tyto dvě hemisféry spojí, má to velmi blahodárny účinek na psychiku i na naše tělo a především mozek pak dokáže pracovat mnohem efektivněji než obvykle. Proto se pořádají například kurzy v angličtině, během kterých se pracuje právě v alfe. Mozek je totiž mnohem lépe

schopen přijímat informace, zapamatovat si je a následně s nimi pracovat. Prostě se dokáže lépe učit a soustředit. Tuto „techniku“ využívají jogíni i mniši už několik tisíc let. Jak myslíte, že by si například tibetští mniši dokázali zapamatovat tak rozsáhlé modlitby?

Ve stavu alfa můžeme dělat jakoukoli mentální aktivitu s minimálním výdejem energie a vysokou mírou vnímání všech podnětů a informací kolem. Ve stavu vědomí v hladině alfa dochází ke zlepšenému ukládání do paměti a vybavování z paměti, intenzivní relaxaci všech orgánů, načerpání energie a celkovému zlepšení zdravotního stavu. Je to jeden z nástrojů nástroj přímé redukce stresu.

Po absolvování semináře můžete sami pomocí daných kroků dosáhnout tělesného a duševního uvolnění – samostatného přeladění do alfa frekvence, a dále použít některou z mentálních technik. Tyto techniky jsou zaměřeny zejména na rozpoznání a zvládnutí stresu, celkové zlepšení zdraví a řešení specifických zdravotních problémů, zbavení se nespavosti a migrén, vnesení větší harmonie do rodinného a pracovního života, výrazné zlepšení paměti a soustředění, posílení sebedůvěry a sebevědomí, dosažení lepšího zdravotního stavu, vitality, tělesné a duševní rovnováhy, rozvíjení tvořivosti a intuice. 15 minut denně v hladině Alfa zbavuje člověka obav a strachu. Strach je nejsilnější negativní emoce, která brání fyziologicky normální funkci paměti.

Náš mozek je opravdu schopen nevídaných možností, není na tom nic zvláštního, jen nám postupem času jakoby zakrněly,

začali jsme ho válcovat logickým myšlením a starostmi každodenního shonu, které přicházejí s tím, jak zrajeme. Vzpomeňte si, když jste byli dětmi, čeho všechno byla vaše mysl schopna. Děti do tří let se v alfe nachází téměř neustále! Netrápí je žádné problémy a mnohdy vidí věci, které my ostatní úplně přehlízíme. Práce v hladině alfa vede k vaší vnitřní svobodě a sebezpřijetí.

Některé z technik, které se dají praktikovat v hladině alfa:

Mentální budík – naučit se vzbudit se krátce pár minut před zazvoněním budíku
Technika pracovní mysli – cvičení koncentrace a vizualizace. Pracovní mysli slouží k vnitřní práci na změně návyků, kvalit osobnosti, zlepšení zdraví a vztahů, získávání intuitivních nápadů a informací.

Další možnosti: Technika Studie zdravotního stavu a práce s vlastním zdravím, technika Pozitivní věty, technika Cvičení pozorovatele – uvolnění zranění, uvolnění bolesti, Technika Modré dveře, technika Čerpání energie, technika Setkání s vnitřním dítětem a mnohé další.

V hladině alfa se dá dělat spousta dalších užitečných věcí. Hledat zapomenuté věci a myšlenky, naučit se pozitivně myslet, naučit se zdravě jíst, lépe se učit, zlepšit si paměť, dokonce i řešit určité vztahové a zdravotní problémy a především najít jejich příčiny.



Jitka Ševčíková,
lektorka emoční inteligence,
redukce stresu a práce v hladině alfa

Profil: cesbyz.cz/jitka.sevcikova

Reference klienta na práci v hladině alfa (12 x 2 hodiny):

K paní Jitce Ševčíkové jsem se dostal zcela náhodou v září 2012 jako účastník víkendového pobytu rodičů s dětmi, jehož součástí byly i její ukázkové semináře na téma emoční inteligence a Alfa hladina. Vzhledem k tomu, že jsem velmi pragmatičky zaměřený muž se silnou vazbou na materiální zázemí, byt s jistým přesahem do filosofické a filantropické oblasti, bylo mým hlavním cílem poznat další možnosti komunikace s dětmi, jímž bylo v ten okamžik 5.5 a 2.5 roku. Po prvním semináři s přeladěním do Alfa hladiny jsem byl sám velmi překvapený, jakým způsobem jsem schopen v sám sobě objevovat nové, a

do té doby mě neznámé práce s vlastním mozkovým potenciálem.

Po dohodě s manželkou, která se semináře rovněž zúčastnila, jsme se rozhodli oslovit paní Jitku Ševčíkovou a požádat jí o individuální konzultace. Náš 15-ti letý vztah byl v ten okamžik bez jakýchkoliv zásadních neshod, neřešili jsme ani žádnou momentální krizi či rozkol, byli jsme spolu schopni pracovat roky v jedné kanceláři a následně fungovat i jako rodiče a partneři. Na počátku naší spolupráce jsme byli z její strany upozorněni na skutečnost, že je jen velmi málo manželských/partnerských párů, které jsou schopny pracovat společně

a pokud budeme cítit potřebu změnit naše rozhodnutí a pracovat odděleně, bude ho kdykoliv během naší spolupráce plně respektovat.

Následně jsme společně zahájili konzultace zaměřené na přeladování do Alfa hladiny, které nás naučily vnímat signály vlastního podvědomí, pracovat na partnerském vztahu i z jiného úhlu pohledu a aplikovat získané poznatky i do výchovy našich dětí.

Celkový přínos z konzultací s Jitkou Ševčíkovou je pro nás oba nesmírně zajímavý a cenný. Našli jsme možnost, jak se věnovat jednou týdně pouze sami sobě, rozvíjet naše schopnosti i umění naslouchat tomu druhému bez pocitu vnějšího tlaku a nezvládnutých emocí. Petr Kroul