



# ZPRAVODAJ

ČESKÝ SPOLEK HYPNOTERAPEUTŮ  
ročník 2 • číslo 3 a 4 • 1. prosince 2020

## *Slovo předsedy ČSH*

*Vážení a milí,*

*v době pandemické se členové ČSH převážně věnují klientům, které toto období psychicky negativně ovlivnilo. Rád bych poděkoval všem kolegům, kteří pomáhají v karanténě osobně i on-line mnoha svým klientům.*

*Toto číslo vychází v době adventní, tudíž době, která je spojena se zamyšlením nad smyslem našeho života a s očekáváním příchodu něčeho nového. Je to čas ponoření se do svého vlastního JÁ.*

*Tak pojďme zpomalit rytmus žití, zamyslet se, čemu se vyplatí věnovat svůj vzácný čas, abychom se zbytečně nezabývali záležitostmi, které nemůžeme ovlivnit.*

*Věřím, že v tomto Zpravodaji najdete mnoho užitečného, poučného a jeho čtení vám přinese chvilku věnovanou osobnímu odpočinku.*

*Potěší nás, když budete sledovat naše webové i facebookové stránky.*

*Přeji vám, naši milí příznivci, za celý Spolek pokojný a kouzelný sváteční čas.*

*Mgr. Martin Jan Šverma, C. Ht.  
předseda ČSH*



Český Spolek Hypnoterapeutů

## „To, čemu vzdorujete, přetrvává“

... je citát, který patří švýcarskému psychoanalytikovi a antropologovi Carlu Gustavovi Jungovi a jehož prostřednictvím nám vysvětluje, jak se vše, co jsme interně nepřijali, vrací v podobě osudu ve vnějším světě. Jinými slovy, pokud odmítáte poslouchat signály, které vám vysílají vaše tělo a mysl (např. pocity, myšlenky, emoce, vzpomínky, bolesti ...), budou tyto signály vysílány znovu a znovu, dokud je nepřijmete.

Co, přesně to znamená?

Pokud vzdorujeme hněvu, jsme vždy naštvaní, ... pokud vzdorujeme smutku, jsme vždy smutní, ... pokud odoláváme utrpení, trpíme, ... pokud odoláváme zmatku, pak jsme stále zmatení... Myslíme si, že odoláváme určitým stavům myslí, protože existují, ale ve skutečnosti existují, protože jim odoláváme. Budete-li se stále trápit negativními pocity a myšlenkami, nepřijdou sami od sebe pocity štěstí a radosti. Zaměříte-li však pozornost na řešení problému a nikoli na vzdor vůči němu, oslabíte problém.

Připomíná mi to prohlášení Matky Terezy z Kalkaty, když ji pozvali na protiválečnou demonstraci, a ona odpověděla: „Protiválečné demonstrace se nikdy nezúčastním, ale pokud ji zorganizujete ve prospěch míru, pozvěte mě“. To znamená „nevzdorovat“, ale soustředit pozornost, tedy myšlenky a energii na to, v čem je řešení problému.

*Autor: Bc. Radka Hornek C.Ht.*



# UVĚDOMUJEME SI DOSTATEČNĚ, JAK DŮLEŽITOU ROLI HRAJE LÁSKA V NAŠEM ŽIVOTĚ?

Někdo mluví o citu, jiný o erotice, další o přátelství. Někomu se vybaví láska mezi dvěma osobami směřující k pohlavnímu spojení. Druhý si vzpomene na rodinnou lásku mezi dětmi a rodiči nebo mezi sourozenci. Další připomene lásku mezi přáteli, jejímž základem je ctnost, kterou oba vyznávají. Duchovní láska. Láska ke své osobě. Láska ke svému tělu.

Láska má mnoho podob a v lidských vztazích se různé podoby lásky prolínají.

*Nejušlechtilejší podobou lásky je láska bezpodmínečná, ale zároveň je nejtěžší ji pocítit a projevit. Znamená to milovat bez očekávání odměny a výhod. Znamená to milovat pro něco dobrého, co je v člověku ukryto často velmi hluboko a okolí to na první pohled nevidí. Znamená to i schopnost odpuštění a toleranci nedostatků.*

*Autor: Mgr. Martin Jan Šverma C.Ht.*

# Co má konzum společného s Hypnoterapií

Zamysleli jste se už někdy nad tím, jak se lidé v určitých situacích chovají a do jaké míry má naše chování co dělat s naší konzumní společností? Ne?

Ale je možné, že jste si už všimli, jak jsme se stali pohodlnými a náročnými? Že se tomu nedivíte, říkáte? A já vám přitakám. Dnešní svět funguje převážně v západní části světa docela pohodově. Sotva máme nějakou potřebu nebo přání, už si je můžeme splnit. Většinou k tomu potřebujeme jenom peníze. Opravdu jednoduché, co myslíte? Přitom si neuvědomujeme, jak nás takový život mění, a jaké stopy v nás zanechává. Už jsme si zvykli na to, že si díky internetu bez ohledu na to, jestli je den nebo noc, můžeme vše zakoupit. Na tom není ještě nic špatného. Zajímavější to bude, až toto chování přeneseme do svého emocionálního života. Pojďme se podívat například na volbu životního partnera. Jsme dnes vůbec ochotni a připraveni na to, se možnému partnerovi otevřít, a to bez záruky, bez možnosti výměny nebo vrácení zpátky?

Jak těžké je to pro nás, když nám dnes spousta datingportálů sugeruje, že si vlastně ideálního partnera můžeme sestavit podle svých představ. To začíná optickými přáními a končí psychickými komponenty. Přitom lehce zapomínáme na to, že jsme lidé a ne zboží. Je tedy rozdíl, jestli chci zakoupit novou kuchyni a mohu volit barvy a formy, jak se mi zlíbí, a nebo se seznámit se svým možným partnerem nebo partnerkou. Není tedy divu, že dnes singlů spíš přibývá než ubývá.

Odnaučili jsme se být odvážní a nechat se od života překvapit, a navíc naše představy přesahují reálné možnosti. A protože není v životě nic zadarmo, platíme za to samotou.

Ale tyto poznatky neovlivňují jenom naši volbu partnera, nýbrž se ukazují i v dalších oblastech našeho života.

My, hypnoterapeuti, se s tím setkáváme skoro každý den. Nevěříte?

Spousta pacientů je toho názoru, že k úspěšné terapii stačí dostavit se k termínu a zaplatit účet. Zbytek je věc terapeuta, protože pacient udělal vše, co je nutné, tím, že přišel a zaplatil. Jinak řečeno, pacient si koupil „pozitivní změnu“ nebo „odstranění“ svého problému.

Hypnoterapie ale takhle nefunguje, a každý kdo si myslí, že to je jinak, bude zklamán. Co se tedy musí stát, aby došlo k pozitivní změně?

To tajemství spočívá v tom, že pacient musí být připraven na to, převzít zodpovědnost za svůj život. Ten první krok je tedy opustit svou komfortní zónu a začít aktivně pracovat na novém Já. Možná, že vás to bude šokovat, ale na celém světě neexistuje žádný terapeut, který vás může změnit, když vy sami to nechcete a nebudete se aktivně na tomto procesu podílet. Pamatujte: změny se nedají koupit, změny musíte dělat sami. A nejspoději zde končí konzumní společnost a vracíme se sami k sobě. Dej bůh, abychom tam zůstali..

*Autor: Monika Broger C.Ht.*

A photograph of a busy pedestrian street in Prague, likely Old Town Square. The street is lined with historic buildings. In the background, the Golden Spire of St. Nicholas is illuminated with a warm, golden light, standing out against a cloudy sky. People are walking in both directions on the cobblestone street. The overall atmosphere is that of a historic city during the day.

*Změny se nedají koupit,  
změny musíte dělat sami!*

Monika Broger C.Ht.

# CESTOVÁNÍ

*Dovolte, abychom Vás seznámili s novou rubrikou, o místech, vhodných pro uvolnění, načerpání energie, trochu přírody, i historie.*

## Díl 1

### LOUNY – PANENSKÝ TÝNEC

Trasa je vhodná nejen pro pěší, ale i pro cyklisty

Louny, neboli „jižní brána Českého středohoří“ či „Perla na řece Ohři“

Do města Louny je dobré spojení jak vlakem, tak i autobusem.



Ve městě je k vidění Žatecká Brána s baštami a opevněním. Zejména stojí za pozornost pozdně gotický chrám svatého Mikuláše (dnešní podobu mu vtiskl architekt Benedikt Reid). Zde lze vystoupat na ochoz věže s nádherným výhledem na město a České Středohoří.

Z náměstí se vydáme po červené turistické značce. Na konci města mjíjíme Vodárenskou věž, kterou město Louny plánuje přebudovat na rozhlednu s výhledem do Českého středohoří, Krušných a Doupovských hor, na dohled bude i Hazmburk.

-AC-

# CESTOVÁNÍ

V dálce lze zahlédnout zámek Nový hrad – Jimlín (budeme se věnovat v některém z dalších čísel).

Cítoliby. Kromě barokního kostela svatého Jakuba většího a rovněž barokního zámku, stojí za zmínku sloup Nejsvětější Trojice dílo Matyáše Bernarda Brauna a dalších několik soch, zejména alegorie Stáří (Času) – Chronos – stejného autora.

Brloh. Na hřbitově se nachází pozdně barokní kostel svatého Havla. K zajímavým památkám obce ještě patří zemědělský dvůr čp. 1 a Vernerův vodní mlýn.

Smolnice. Krásná návěs s kapličkou, rybníkem, památkovými usedlostmi a farou. Nad obcí kostel svatého Bartoloměje. Původně románský, přestavěný goticky a barokně upravený.

Hříškov. Nenápadná obec s kaplí Svaté trojice na návsi.



Panenský Týnec. Uprostřed městečka nalezneme zbytky bývalého kláštera Klaristek, přestavěný na zámek, s nedokončeným kostelem Panny Marie. Kostel je nedostavěná vrcholně gotická stavba s dokončenou barokní zvonící.

*Podle některých psychotroniců stojí nedostavěný chrám na silné pozitivní zóně ve tvaru kříže, kde se údajně kříží dvě energetické zóny, a jejich síla se tím násobí. Tato energie prý má sílu léčit depresivní stavy úrazy hlavy, mrtvice a vnášet optimismus do života.*

*Zdroj: Wikipedia*

Cestu jsme uzavřeli v místní restauraci Na Pile, kde jsme si pochutnali na zabijačkových specialitách.

Z Panenského Týnce jezdí na Louny nebo směr Praha autobus a z nedaleké vsi Vrbno nad Lesy motoráček na trase Louny – Kralupy nad Vltavou.

Po celou cestu jsme potkávali mnoho drobných památek jako kapliček, křížků ale hlavně krásné výhledy do okolní krajiny.

*Autor foto i textu: Aleš Chod*

## Všechna dogmata vznikají a fungují podvědomě.

Zbavme se jich v našem myšlení. Není nic horšího, než věřit programům v naší mysli. Ať už náhledy na okolní svět, na ostatní či na sebe samé.

Bud' jsme je převzali jako vzorce chování od rodičů, svého okolí, nebo jsme si je vytvořili zkušenostmi během života. Vědomě o nich nevíme a velmi silně ovlivňují náš přístup i postoj k životu, včetně chování.

Usnadňují nám život nebo nám ho komplikují? Mnohdy se nad nimi nezamyslíme a necháváme se jimi ovládat.

Zamysleme se nad těmi nejběžnějšími a zjistíme, že jsou nesmyslná.

Dále je důležité si uvědomit, co můžu udělat, abych to změnil.

Usnadňují nám život nebo nám ho komplikují?

Mnohdy se nad nimi nezamyslíme a necháváme se jimi ovládat.

Zamysleme se nad těmi nejběžnějšími a zjistíme, že jsou nesmyslná.

Dále je důležité si uvědomit, co můžu udělat, abych to změnil.

Problémy se dají řešit jiným způsobem, než jsme byli doposud zvyklí. Vždy najdete jiné řešení a odbouráte překážky, které si sami vkládáte do cesty.

*Autor: Mgr. Martin Jan Šverma C.Ht.*





# ROK ZMĚNY K LEPŠÍMU

Dovolte mi, prosím, malé zamyšlení o cestě, která mě přivedla až ke studiu hypnoterapie. Už 25 let se věnuji umělecké práci. Zpívám, moderuji, hraji a tu a tam i něco napíši. Jsem zvyklý být před diváky pravidelně i 29 dnů v měsíci a za volantem křižovat republikou několik tisíc kilometrů, měsíc co měsíc. Po tom čtvrtstoletí si někdy přijdu jako mnohokrát znovu a znovu vycucaný citrón. Asi je v tom i určitá jiskřička pocitu vyhoření. Možná i proto jsem v loňském létě vyhledal pomoc u Mgr. Martina Švermy. Účinek byl vlastně okamžitý. Už první sezení na mě zapůsobilo jako restart energie a chuti do života i práce. Odcházel jsem s pusou od ucha k uchu. Jako kdybych v ordinaci vyskládal batoh kamení.

Potom přišel letošní rok, který se rozhodl většině z nás měnit životy. Já na tom nejsem jinak. Jarní karanténu jsem si na začátku krátil odpočinkem a asi po týdnů začal vznikat seriál rozhovorů se známými kolegy „Telefony z karantény“ nejprve pro rádio z Chicaga a následně přetvořený do knižní podoby.

Léto nás nechalo lehce nadýchnout, užít si pocitu jisté úlevy, aby podzim mohl přivolat další karanténu. Nemám ve zvyku skládat ruce do klína a žehrat nad rozlitym mlékem nebo nesmyslně bojovat s větrnými mlýny. Přijal jsem tedy podzim jako výzvu udělat něco pro sebe a se sebou. Rozšířit si obzor a naučit se technice, která mi vloni tolik pomohla. Přiznám se, bez použití mučících nástrojů, že mě na začátku vůbec nenapadlo, jak moc mi hypnóza a hypnoterapie učaruje. Jenže se stalo a já jsem zahořel jako olympijská pochodeň. Když vidím, jak člověka nenásilně a úspěšně můžu přivést na ozdravnou cestu, posílit jeho životní elán, mám z toho radost a cítím odhodlání.

Nejsem zatím tak zkušený, abych mohl psát učená pojednání. Těch několik terapeutických sezení, které jsem vedl, mi k tomu nedává právo, ale jedno je jisté. Podařilo se mi ověřit starou pravdu, že všechno zlé může být i pro něco dobré. Využijte každou výzvu. Může vám přinést radost a naplnění, jako mě letošní rok plný nezamýšlených změn.

*Autor: Šimon Pečenka*



# MEDAILONEK

*Zbrusu nová rubrika, ve které se vám představí zejména členové ČSH praktikující hypnoterapii. Představí zde své praxe i další pracovní aktivity. Dnes:*

**Mgr. Martin Jan Šverma, C. Ht.**

psychoterapeut, hypnoterapeut, logoped



**motto:**

**Každý problém v sobě skrývá řešení, jak z něj ven. Pojďme ho společně najít.**

Více než 10 let pracuji ve vlastní psychoterapeutické a logopedické ordinaci, zkušenosti jsem však sbíral i v jiných organizacích. Nejen v práci s dětmi využívám své pedagogické praxe, např. v logopedii a rétorice.

Působím také jako publicista:

<http://www.ipsychoterapie.cz/martin-sverma>

Nejčastější témata, kvůli kterým mě klienti vyhledávají v rámci hypnoterapie:

- úzkosti
- deprese
- obtížná životní situace
- psychosomatické obtíže
- poruchy spánku
- partnerské a sexuální vztahy
- nedostatek sebevědomí
- závislosti

Má ordinace se nachází v centru Prahy na Senovážném náměstí 23, Praha 1.

Telefon: 731 377 110

[www.ipsychoterapie.cz](http://www.ipsychoterapie.cz)

# Uvolněná mysl, značí zdravé tělo...

...ano, zdraví člověka ovlivňuje vůle, i jak zvládá nároky každodenního života. Když je přestane zvládat, necítí se dobře, a když je přestane zvládat úplně, přichází nemoc. Již jsem se zde zmínil o stresu a jeho dalekosáhlých následcích. Psychosomatické obtíže jsou všeho důkazem. Fyzické tělo zreadlí naše emoční prožívání.

Pokud děláme někde v emočním prožívání chybu, tělo ji musí vyjádřit chybnou funkcí - nemocí. Nemoc je zpráva, že něco ve svém životě děláme špatně. Tělo stejně tak, jak se umí onemocnět, se umí i uzdravit.

Zdravá hlava, zdravé tělo...  
uvolněte se, zhluboka dýchejte...

*Autor: Mgr. Martin Jan Šverma C.Ht.*



**PF 2021**

*Zdraví, štěstí, láska a přátelství,  
ať je stále s vámi po celý nový rok 2021 ...  
to vám přeje Český Spolek Hypnoterapeutů*



<https://ceskyspolekhypnoterapeutu.cz/>

[hypnoterap@hypnoterap.cz](mailto:hypnoterap@hypnoterap.cz)

