

# Bohdana Nádas: *Naše vnitřní moudrost je geniální*

Bohdana Nádas je terapeutkou metody Cesta, která léčí emocionální a fyzické problémy na buněčné úrovni. „Cesta je cestou do vlastního nitra. Pokud jste ochotni se tomu plně otevřít, začnou se dít úžasné věci,“ říká.

**Věnujete se psychoterapeutické metodě Cesta, v čem spočívá?**

Metoda Cesta léčí emocionální a fyzické problémy na buněčné úrovni. Dnes už věda potvrdila, že kdykoliv prožíváme silnou emoci, kterou potlačíme či jinak nezdravě zpracujeme, dochází v těle k chemickým reakcím, které ovlivňují buněčné receptory. Tím dojde k zablokování vzájemné komunikace buněk v těle. Pokud buňky zůstanou zablokované delší dobu, zvyšuje se riziko, že se zde projeví nemoc.

**Co se v takovém případě s námi děje?**

Vznikají kvůli tomu nezdravé vzorce chování, které nás provázejí celým životem, aniž bychom si mnohdy uvědomovali, proč v určitých situacích nevhodně reagujeme. Můžeme si ve vypjatých situacích na úrovni mysli namalovat, jak to zvládneme, nicméně ta chemická reakce probíhá, aniž bychom ji mohli jakkoliv ovlivnit. Při zdravém vyjádření našich emocí zůstávají buněčné receptory otevřené. Chceme-li tyto buněčné vzpomínky vyčistit, musíme se dostat do kontaktu se stejnou částí naší bytosti, která původní blok vytvořila. A to je podstata Cesty. Každý má neomezený

přístup ke svému vědomí. Potřebné informace k němu přijdou.

**Jak jste se k Cestě dostala a v čem vás nejvíce zaujala?**

Dostala jsem se k ní náhodou. Během jednoho měsíce mi dva lidé nezávisle na sobě řekli, že jim knížka Cesta od Brandon Bays změnila život.

➤ **Při zdravém vyjádření emocí zůstávají receptory otevřené.** ➤

Vydala jsem se proto do knihkupectví a pustila se do čtení. Metoda mě nejvíce

zaujala svou přímostí. Jde se rovnou do nevyřešených vzpomínek a po jejich uzdravení dochází k trvalé úlevě. Zpočátku jsem vůbec neplánovala, že se stanu terapeutkou. Cítila jsem silný impuls zjistit, zda v sobě také nenosím nějaké „tikající bomby“ z minulosti, přestože jsem v té době žila spokojený život.

**Vyzkoušela jste metodu na sobě?**

Pracím na sobě jsem začala. Byla jsem doslova v šoku, jaký rozdíl byl mezi zpracováním minulosti na úrovni mysli a co jsem nalézala uvnitř sebe. Během terapeutického programu Brandon neustále zdůrazňuje, že základem je udělat si pořádek sám v sobě. Jen tak můžeme našim klientům skutečně pomoci na té nejhlubší úrovni.

**Kdy jste se s Brandon Bays vlastně poprvé setkala?**

S Brandon jsem se poprvé osobně setkala v roce 2011 na Novém Zélandu. Když jsem si přečetla knihu, začala jsem hledat, kdo metodu praktikuje. Bohužel v té době u nás ještě nebyli certifikovaní terapeuti a na internetu jsem našla, že Brandon vede seminář v Aucklandu v době, kdy tam budeme na dovolené. Bylo rozhodnuto. Na tohle setkání nikdy nezapomenu a to nejen díky tomu, že jsem na závěr byla v takové euforii,

## Bohdana Nádas (47)

- Narodila se roku 1969 ve Slavičíně.
- Je akreditovanou terapeutkou metody Cesta a profesionální koučkou.
- Je spoluzakladatelkou a jednatelkou společnosti WINspirace 4U, která v České republice zastřešuje metodu Cesta.
- Je jednou ze zakladatelek a zároveň ředitelka neziskové organizace NaMaJa, která metodu Cesta dostává do českých škol, školek i dětských domovů.
- Miluje cestování, poznávání nových lidí, kultur a životních zvyků.

FOTO: SHUTTERSTOCK.COM





že jsem manželovi řekla, ať pro mě nejezdí, že půjdu pěšky! Zabloudila jsem pak do nějaké nebezpečné čtvrti, odkud jsem si už pro odvoz musela zavolat. Brandon vyzařuje neskutečnou energii, která ve vás zůstává ještě dlouho po setkání s ní.

**Přesuňme se nyní přímo k průběhu terapie, během které je klient uveden do zrelaxovaného stavu. Jak ho u pacienta dokážete navodit?**

Každé sezení začínám fází uvolnění, během kterého se klient začíná odpojovat od své mysli a přenášet svoji pozornost do těla, do pocitů. Nejedná se o hypnózu, klient je stále při vědomí, ale v takzvaném alfa stavu, kdy komunikace probíhá z úrovně těla a pocitů. To znamená, že v tu chvíli není důležité, co si o dané věci myslí, ale co skutečně cítí, jak na ni reaguje pocitově.

jen být s klientem a jemně ho vzpomínkou vést, pomoci mu dostat se přes případné bloky, poslouchat mezi řádky a natukávat. Nikdy nesmí docházet k podsouvání informací, navrhnout mých řešení. Veškeré znalosti a odpovědi nosíme v sobě, proto jsou výsledky této metody tak výrazné a hlavně trvalé. Přijďme si na to sami. Mám k celému procesu obrovský respekt a nedovolila bych si s naší vnitřní moudrostí polemizovat.

**Jakou vzpomínku vám dokáže pacient během terapie předat?**

Mohou to být vzpomínky, o kterých vědomě víme, stejně tak jako ty, které jsme někdy potlačili nebo které nám nepřípadají v dnešní době důležité. Je ovšem nezbytné, aby se

ně práce na sobě, a najednou se jim začne otevírat vzpomínka, o které byli přesvědčeni, že je vyřešená. Jakmile se ale dostanou do svého mladšího Já, prožitky jsou velmi silné, je potřeba vypustit veškerou bolest, nevyřčená slova. Až po této kompletní integraci minulosti a současnosti dochází ke skutečné úlevě, odpuštění, uzdravení.

**Kolikrát je nutné terapii absolvovat?**

Tady přesná odpověď neexistuje. Někomu například stačí, že si vyřeší problém s tatínkem, kterému nedokázal odpustit. Pro jiného to znamená hledání příčin, které stojí za jeho aktuálním rozpoložením či zdravotním problémem. No a někdo se rozhodne pro kompletní změnu ve svém životě. V každém případě je ale nejdůležitější síla našeho vnitřního odhodlání buněčné vzpomínky skutečně otevřít a řešit. Rozhodnutí naslouchat vnitřní moudrosti místo naší mysli. Ani nejlepší metoda nebo terapeut vás nedostanou tam, kam je nepustíte. Cesta je cestou do vlastního nitra – pro každého tak rychle a do takové hloubky, na jakou je připraven. Pokud jste ochotni se tomu plně otevřít, začnou se dít úžasné věci.

**S jakými zdravotními problémy si dokáže metoda Cesta poradit?**

Vědci říkají, že 80 procent zdravotních problémů je způsobeno psychikou, proto se nedá žádná nemoc vyjmout. Úspěchy v léčení přicházejí jak u lehčích problémů, jako jsou alergie, tak i u těch nejzávažnějších, včetně onkologických onemocnění. Opět vždy záleží na každém z nás, na našem životním příběhu, co se za nemocí skrývá, jak jsme připraveni tato témata otevřít. K nemoci je třeba přistupovat z různých úhlů a psychika je jedním z nich. V žádném případě neodrazujeme od klasické medicíny. Cestu je dobré použít jako souběžnou léčbu, kdy se člověk může napojit na

➤ **Nejedná se o hypnózu, klient je stále při vědomí.** ◀



**Co následuje dál? Jak dovedete klienta k oné vzpomínce, která mu způsobila obtíže?**

Jakmile je klient napojen na svoje vnitřní Já, vzpomínka přijde sama. Naše vnitřní moudrost je natolik geniální, že moje role v tomto procesu je

daná vzpomínka objevila spontánně. Metoda Cesta každou vzpomínku řeší nejprve z úrovně našeho mladšího Já, tedy v době, kdy se nám daná situace přihodila, a následně ze současnosti. Velmi často se mi stává, že přijdou klienti, kteří už mají za sebou hod-



**Jste spoluzakladatelkou a ředitelkou neziskové organizace NaMaJa, která se snaží dostat metodu do školek, škol i dětských domovů. Jak se pracuje s dětmi?**

S dětmi se pracuje mnohem jednodušeji, nejsou ještě tak zatíženy jako my. S těmi menšími je to většinou formou hry, malování. Mají obrovskou fantazii a baví je to. Všeobecně platí, že na Cestu je dítě zralé, jakmile dokáže popsat, co cítí. Ale i u menších dětí jde Cestu používat formou pohádky, kterou jim můžeme číst před spaním. Pořádáme semináře pro rodiče, kde jim veškeré možnosti ukazujeme.

**Jak na terapii reagují a s jakými obtížemi jim dokáže pomoci?**

svou vlastní samoléčivou část. Mnozí terapeuti Cesty jsou lékaři.

**Během terapie pracujete také s enneagramem, co je to?**

Jedná se o velmi komplexní typologii osobnosti, kterou vystihuje devět odlišných vzorců prožívání, myšlení a jednání. Nejde vlastně o devět typů lidí, ale o devět způsobů, jakými reagujeme na okolní svět. V každém člověku jsou obsaženy všechny způsoby, ovšem jen jeden z nich je ten nejsilnější. Je to typ, který naše chování nejvíce ovlivňuje. Je v našem životě tak všudypřítomný, že ho často sami nerozeznáme, protože jsme takový odjakživa. Když se to podaří, je to zpravidla spojeno s velkým „Aha!“ zážitkem. Najednou je jasné, proč jsme dělali všechno, co jsme dělali. Poznat to a umět si to také přiznat může být skutečně velmi těžké.

**Co nás nejvíce ovlivňuje?**

Naše chování nejvíce ovlivňují zážitky z prvních let života. Začínáme si podvědomě vytvářet strategie, které nám pomáhají dosahovat potřeb a vyhýbat se emočním zraněním. Přijímáme do života nové pravdy a přesvědčení.

➤ **Nikdy nesmí docházet k podsouvání informací a řešení.** ◀



Tyto strategie se časem stanou naprosto automatické a nevědomky si je neseme dále do života. Nereagujeme

z přítomného okamžiku, ale z minulých zkušeností. Mnohdy to vypadá, jako bychom nechali tříleté dítě, aby za nás dělalo zásadní životní rozhodnutí. Enneagram nám pomáhá odkrývat nezdravé vzorce chování a metoda Cesta je poté čistí. Proto tuto kombinaci považuji za jednu z nejsilnějších dostupných metod.

U dětí jsou změny velmi rychlé. Vhodné je to u všech problémů, protože dochází k celkovému posílení sebevědomí. Osobně nikdy nepracuji s dětmi, pokud na sobě nepracuje minimálně jeden z rodičů. Často zachraňujeme děti a vůbec si neuvědomujeme, že jejich problémy pocházejí z našeho rozpoložení. Děti se nechovají podle toho, co jim říkáme, ale jak se chováme my sami. Obzvláště u menších dětí problémy mizí samovolně, jakmile na sobě začnou pracovat rodiče.

Lucie Dneboská