



eBook
ZDARMA

PRAKTICKÝ PRŮVODCE

EMOČNÍ KÓD:
TABULKA 60TI
KLÍČOVÝCH EMOCÍ

LENKA SZÁSZIOVÁ

WWW.LENKASZASZIOVA.CZ

Prohlášení

Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autorky je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

*Tento eBook je **určen výhradně pro soukromé použití a v žádném případě ani ohledu nenahrazuje odbornou certifikaci**, kterou je potřeba získat, pokud byste chtěli metodu Emoční kód nabízet klientům jako službu.*

*Tento eBook slouží pouze ke vzdělávacím účelům. Uvedené **informace nejsou lékařskou radou a nenahrazují odbornou zdravotní péči nebo psychoterapii**. Metoda Emoční kód by měla být považována za doplňkový přístup, nikoli náhradu konvenční medicíny.*

*Před aplikací jakýchkoli technik **při zdravotních problémech vždy konzultujte svůj stav s lékařem**. Autorka nenes odpovědnost za případné zdravotní komplikace související s aplikací popsaných metod. Výsledky se mohou individuálně lišit. Používáním tohoto materiálu přebíráte plnou odpovědnost za svá rozhodnutí týkající se vašeho zdraví.*

Co Vás v tomto eBooku čeká



<u>Těší mě</u>	02
<u>Kapitola 1</u> : Emoční kód a tabulka emocí	03
<u>Kapitola 2</u> : Emoce z tabulky podrobně a přehledně	07
<u>A co dál?</u>	21
Tabulka emocí - verze pro tisk	22

TĚŠÍ MĚ!

Jsem Lenka

Jsem **certifikovaný praktik metod Emoční kód, Body Code a Belief Code.**

Ale ještě před pár lety jsem se čákrám upřímně smála.

Přes deset let jsem pracovala jako **výzkumnice v aplikované matematice**. Čísla, logika, vědecké důkazy — to byl můj svět. Na energetické metody jsem pohlížela se skeptickým úsměvem.

Pak se narodil syn. A s ním přišly výzvy, na které žádná vědecká příručka odpověď neměla. Tradiční přístupy selhávaly jeden za druhým. Tak jsem začala hledat jinde.

Na jedné přednášce jsem slyšela Dr. Nelsona mluvit o Emočním kódu. Skeptická jsem byla furt — ale zvědavost byla silnější. Tak jsem to zkusila. A po dvou měsících se mi stalo něco, v co jsem přestala doufat.

V tu chvíli jsem přestala pochybovat.

Dnes vím, že za fyzickými i životními problémy se často skrývá něco, co jsme ani netušili, že neseme. Uvězněné emoce. Dysbalance. Podvědomé vzorce.

A že je **možné je uvolnit** — rychle, šetrně, a klidně i na dálku.

Pomáhám s tím klientům každý den - vzdáleně, přes email, z pohodlí jejich domova. Bez cestování, bez čekáren. A také jako hlavní oficiální školitel těchto metod pro ČR a Slovensko předávám toto know-how dál.

Lenka



KAPITOLA 1

Emoční kód a tabulka emocí

Co je Emoční kód?

Emoční kód je metoda energetického léčení, která umožňuje efektivní a trvalé odstranění emocionálních bloků, které mohou negativně ovlivňovat Váš život na mnoha úrovních - fyzické, emoční, mentální i spirituální.

Tato metoda byla vyvinuta americkým holistickým chiropraktikem a jedním z předních světových odborníků v oblasti bioenergetické medicíny - Dr. Bradley Nelsonem.

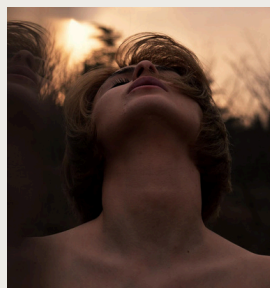
Hlavní myšlenkou Emočního kódu je, že každá emoce má určitou frekvenci či energii. Pokud tato energie zůstane v našem těle "zaseknutá/uvězněná", může způsobit různé problémy. Může to být cokoli od fyzických bolestí, přes emoční nerovnováhu, až po bloky v našem osobním či profesním rozvoji.

Jak Emoční kód funguje?

Metoda Emoční kód je jednoduchá, přesto velmi mocná. Pomocí kineziologického testování dokážeme rychle a přesně identifikovat uvězněné emoce, které mohou stát za fyzickými bolestmi, nemocemi i životními situacemi, které se stále opakují.

Jakmile je uvězněná emoce identifikována, je uvolněna pomocí záměru a magnetu vedeného po energetické dráze těla — jemně, šetrně a bez nutnosti cokoli dlouze analyzovat nebo prožívat.

A právě v tom tkví krása téhle metody — nepotřebujete znát příběh za každou emoci, znovu ji prožívat ani rozumět tomu, proč tam je. Tělo prostě pustí, co už nepotřebuje.



KAPITOLA 1: EMOČNÍ KÓD A TABULKA EMOCÍ

Tabulka emocí

Jedním ze základních nástrojů metody Emoční kód je tabulka emocí. Slouží jako referenční bod a nástroj pro identifikaci a možnost následného uvolňování uvězněných emocí.

Tato tabulka obsahuje seznam 60 základních emocí. Ty jsou, pro lepší orientaci, rozděleny po pěti emocích do šesti řádků a dvou sloupců.

Každá emoce je tak v tabulce reprezentována svou vlastní pozicí v konkrétním sloupci a řádku, což usnadňuje její identifikaci.

Tabulku najdete na následující straně. Můžete si ji stáhnout do telefonu i skrze tento QR kód - stačí naskenovat.

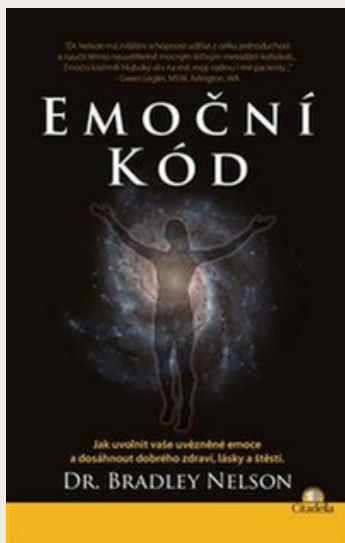


Emoce zblízka

Metoda Emoční kód je podrobně popsána v knize Dr. Bradleyho Nelsona, která je základním zdrojem pro pochopení celé metody.

Dr. Nelson v ní představuje přístup k energetickému léčení, který vyvíjel během desetiletí své praxe, a doplňuje ho příběhy lidí, kteří díky metodě zažili skutečné a často dech beroucí změny ve svém životě

V tomto e-booku se pak podíváme blíže na jednotlivé emoce z tabulky — co každá z nich znamená a jak se může projevat v lidském životě.



KAPITOLA 1: EMOČNÍ KÓD A TABULKA EMOCÍ

Emoční kód - tabulka emocí		
	Sloupec A	Sloupec B
Řada 1 srdce nebo tenké střevo	Opuštění Zrada Bezútěšnost Ztracenost Nepřijatá láska	Nepřijatá snaha Bolest srdce Nejistota Rozradostnění Zranitelnost
Řada 2 slezina nebo žaludek	Úzkost Zoufalství Znechucení Nervozita Trápení	Selhání Bezmocnost Beznaděj Nedostatek vlivu Nízké sebevědomí
Řada 3 plíce nebo tlusté střevo	Pláč Ztráta odvahy Odmítnutí Skříčinnost Zármutek	Zmatek Bránění se Žal, Trápení Sebepoškozování Umíněnost
Řada 4 játra nebo žlučník	Zloba Rozhořčení Vína Nenávisť Pocit křivdy	Deprese Zklamání, Frustrace Nerozhodnost Panika Brán jako samozřejmost
Řada 5 ledviny nebo močový měchýř	Obviňování Děs Strach Hrůza Rozmrzelost	Konflikt Tvořivá nejistota Zděšení Pocit nepodporovanosti Nicotnost
Řada 6 žlázy nebo sexuální orgány	Ponížení Žárlivost Touha Žádostivost Přetíženost	Pýcha Stud Šok Bezcennost Zbytečnost

"Léčba
frekvencemi je
medicínou
budoucnosti."

Albert Einstein

KAPITOLA 2

Emoce z tabulky podrobně a přehledně

Emoce pod drobnohledem

V předchozích kapitolách jsme se seznámili s tím, co je to tabulka emocí a na co slouží. V této kapitole se ponoříme ještě hlouběji a podrobněji se podíváme na jednotlivé emoce uvedené v tabulce.

Každá emoce má svůj jedinečný význam a může na nás působit různým způsobem. Možná jste si všiml/a, že pro každý řádek jsou přiřazeny dva orgány (např. slezina a žaludek pro řádek 2). Toto vychází z tradiční čínské medicíny, podle níž každý orgán v těle odpovídá určitému typu emocí.

Například játra jsou spojena s hněvem a frustrací. Ledviny zase s obavami a strachem. Při nerovnováze daného orgánu tak může dojít k projevu souvisejících emocí.

Já sama jsem toto spojení pocítila na vlastní kůži. Můj příběh o emocích spojených s hormonální a reprodukční sférou se zázračným koncem si můžete přečíst v [článku na blogu](#).

Struktura kapitoly

V této kapitole probereme každou emoci zvlášť. Vysvětlíme si její přesný význam a jak může ovlivňovat naše chování. Jednotlivé emoce jsou seřazeny abecedně, což usnadňuje orientaci a vyhledávání. Emoce jsou také sdruženy do skupin podle prvních písmen jejich názvů.

Tabulka emocí níže je interaktivní - když se rozhodnete prozkoumat konkrétní emoci, stačí na ni kliknout a automaticky budete přesměrován/a na stránku v eBooku, kde naleznete podrobný popis dané emoce, včetně jejího možného dopadu na chování.



Emoční kód - tabulka emocí		
	Sloupec A	Sloupec B
Řada 1 srdce nebo tenké střevo	<u>Opuštění</u> <u>Zrada</u> <u>Bezútešnost</u> <u>Ztracenost</u> <u>Nepřijatá láska</u>	<u>Nepřijatá snaha</u> <u>Bolest srdce</u> <u>Nejistota</u> <u>Rozradostnění</u> <u>Zranitelnost</u>
Řada 2 slezina nebo žaludek	<u>Úzkost</u> <u>Zoufalství</u> <u>Znechucení</u> <u>Nervozita</u> <u>Trápení</u>	<u>Selhání</u> <u>Bezmocnost</u> <u>Beznaděj</u> <u>Nedostatek vlivu</u> <u>Nízké sebevědomí</u>
Řada 3 plíce nebo tlusté střevo	<u>Pláč</u> <u>Ztráta odvahy</u> <u>Odmítnutí</u> <u>Skličnost</u> <u>Zármutek</u>	<u>Zmatek</u> <u>Bránění se</u> <u>Žal, Trápení</u> <u>Sebepoškození</u> <u>Uminěnost</u>
Řada 4 játra nebo žlučník	<u>Zloba</u> <u>Rozhořčení</u> <u>Vina</u> <u>Nenávist</u> <u>Pocit křivdy</u>	<u>Deprese</u> <u>Zklamání, Frustrace</u> <u>Nerozhodnost</u> <u>Panika</u> <u>Brán jako samozřejmost</u>
Řada 5 ledviny nebo močový měchýř	<u>Obviňování</u> <u>Děs</u> <u>Strach</u> <u>Hrůza</u> <u>Rozmrzelost</u>	<u>Konflikt</u> <u>Tvořivá nejistota</u> <u>Zděšení</u> <u>Pocit nepodporovanosti</u> <u>Nicotnost</u>
Řada 6 žlázy nebo sexuální orgány	<u>Ponížení</u> <u>Žárlivost</u> <u>Touha</u> <u>Žádnostivost</u> <u>Přetíženost</u>	<u>Pýcha</u> <u>Stud</u> <u>Šok</u> <u>Bezcennost</u> <u>Zbytečnost</u>
www.lenkaszasziova.cz		

KAPITOLA 2: VYSVĚTLENÍ JEDNOTLIVÝCH EMOCÍ V TABULCE

B

Bezcennost: Ne dost dobrý, nedůstojný, ne chvályhodný, nedůvěryhodný. Nezasloužený, nehodnotný nebo nevhodný, nepatřičný.

Bezmocnost: Neschopnost pomoci si sám. Cítit se bez pomoci nebo ochrany druhého. Mít málo síly nebo osobní moci. Běžná emoce u lidí, kteří trpí "mentalitou oběti". Pocit neschopnosti změnit okolnosti nebo stav. *Cítila se bezmocná, když chtěla dosáhnout změny svých poměrů.*

Beznaděj: Bez naděje, bez očekávání dobra, bez možnosti nápravy nebo vyléčení, bez vyhlídky na změnu nebo zlepšení. *Začala se cítit beznadějně poté, co se ucházela o tolik pracovních míst, ale nedostala žádnou nabídku.*

Bezútěšnost: Nešťastný, pustý, beznadějný. Smutný a osamělý z důvodu opuštěnosti nebo prázdnoty. Osamělý druh beznaděje.

Bolest srdce: Trápení a bolest srdce; utrpení, které je obvykle důsledkem obtíží nebo smutku ve vztahu. Pociťována jako drtvivý nebo pálivý fyzický pocit na hrudi.

Brán jako samozřejmost: Cítí, že se s ním zachází s nedbalou lhostejností. Nedostává se mu poděkování za něco, co vykonal. Podobné jako ignorace. Pocit, že je využíván.

Bránění se: Stav, kdy se bráníme útoku nebo se chráníme. Citlivost na hrozbu kritiky nebo poškození vlastního ega. Být ve střehu před skutečným nebo domnělým ohrožením své osoby, fyzickým a/nebo emocionálním.

KAPITOLA 2: VYSVĚTLENÍ JEDNOTLIVÝCH EMOCÍ V TABULCE

D, H, K

Deprese: Stav smutku, sklíčenosti, skleslosti, zkroušenosti. Stav, který je často způsoben "hněvem obráceným dovnitř" na sebe sama a pocity studu a viny atd. Neschopnost cítit radost nebo vzrušení. Nízkoenergetický, negativní stav způsobený přetrvávajícími negativními pocity.

Děs: Strach z něčeho, co se má stát. Obava z něčeho, co se stane v budoucnosti, obvykle skutečného, ale někdy i neznámého. *Měl jít na střední školu a bál se shledání a konfrontace s tyrany, kteří ho šikanovali.*

Hrůza: Silná emoce znepokojení, znechucení nebo pohoršení vyvolaná něčím děsivým nebo šokujícím (např. událostí, která je extrémně násilná, krutá nebo hrůzná).

Hrůza: Silná emoce znepokojení, znechucení nebo pobouření vyvolaná něčím děsivým nebo šokujícím (např. událostí s extrémním násilím nebo krutostí). *Když viděla tu autonehodu, cítila hrůzu.*

Konflikt: Vnitřní konflikt je mentální a emocionální boj uvnitř člověka, který vzniká z protichůdných požadavků nebo podnětů. *Cítil se rozporuplně v otázce, zda má či nemá přijmout novou práci.* Vnější konflikt znamená bojovat, nesouhlasit nebo být nepříjemný, dlouhodobý svár, boj proti něčemu nebo vzepření se, znepřátelit si někoho. *S bývalým manželem prožívá neustálé konflikty kvůli péči o děti.*



KAPITOLA 2: VYSVĚTLENÍ JEDNOTLIVÝCH EMOCÍ V TABULCE

N

Nedostatek vlivu: Nedostatek vlivu nad sebou (sebekontroly), se projevuje tím, že se člověk nedokáže ovládat i když si může být vědom svých destruktivních tendencí nebo schopností. *Jeho utrácení se vymklo kontrole; Ztratila nad sebou kontrolu a dala mu facku.* Nedostatek vlivu nad okolnostmi je pocit ztráty půdy pod nohama nebo neschopnost kontrolovat či změnit to, co se děje. Pocit, že někdo nebo něco jiného určuje vaše směřování. *Neměla nad jejich rozhodnutím žádnou kontrolu ani vliv. Ztratil kontrolu nad autem, když klouzalo na zledovatělé silnici.*

Nejistota: Nedostatek sebedůvěry, ostýchavost, rozpačitost, plachost. Pocit ohrožení před nebezpečím nebo posměchem.

Nenávist: Nenávidět nebo opovrhovat. Velká nechuť nebo odpor. Často je důsledkem "zraněné lásky". Často se nenávist týká spíše situace než osoby (např. nenávist k chování druhého, nespravedlivým okolnostem atd.). Nenávist k sobě často vyvolává deprese, destruktivní chování, závislosti a nemoci.

Nepřijatá láska: Pocit, že projevená láska je nebo byla odmítnuta. Pocit nechtěnosti, nezájmu; nepřijetí; nedostatek lásky tam, kde je žádoucí.

Byla do něj zamilovaná, ale on ani nevěděl, že existuje, takže její láska zůstala nepřijata. Snažil se milovat svou matku, ale ta byla citově nedostupná, takže jeho lásku nepřijala.

Nepřijatá snaha: Když není práce, úspěch, snaha nebo úsilí člověka přijato nebo uznáno. Když se nejlepší úsilí nepovažuje za dostatečně dobré. Pocit nedocení. Pocit, že nejste schválení nebo potvrzení.

Nerozhodnost: Neschopnost se rozhodnout, váhání mezi jednou a druhou volbou. Pramení z nedůvěry v sebe sama nebo z pochybností o schopnosti učinit správné rozhodnutí. *Byla nerozhodná, protože se jí žádná z možností nezdála lepší než druhá.*

Nervozita: Nepřirozeně nebo akutně neklidný nebo ustrašený stav. Bojácný, plachý, bázlivý. Cítit se nervózní nebo podrážděný.

Nicotnost: Slabý, bezduchý, nerozhodný, bez síly charakteru, „bez páteře“. Postrádat přesvědčení.

Nízké sebevědomí: Nízké hodnocení vlastní hodnoty. Pocit a zaměření na vlastní nedostatky, pocit neúcty k sobě samému. Nedostatek sebedůvěry, nedostatek sebelásky.

KAPITOLA 2: VYSVĚTLENÍ JEDNOTLIVÝCH EMOCÍ V TABULCE

O

Obviňování: Být obviněn znamená být za něco zodpovědný, obviněný nebo vinný (bez ohledu na skutečnou vinu). *Měla pocit, že ji všichni viní z manželova jednání. Obviňovat jiného* znamená činit odpovědným, obviňovat, shledávat vinu. Svalit odpovědnost na někoho nebo něco jiného, abyste se vyhnuli vlastní odpovědnosti. Je to klíčová emoce při vytváření mentality oběti a může způsobit zhoršení osobní síly. *Byla jsem zahlcena potřebou obviňovat sestru z toho, že za celou situaci může, a nebyla jsem ochotna přiznat, že to byla chyba nás obou. Obviňování sebe sama* je hledání viny na sobě samém, což může vést ke vzniku emocí sebepoškozování, deprese atd. *Měl pocit, že za všechno špatné, co se kdy jeho rodině stalo, může on sám.*

Odmítnutí: Pocit odmítnutí, zamítnutí nebo zavržení. Cítit se odložený jako nepotřebný nebo nedůležitý. Nechtěnost, opuštění.

Opuštění: Fyzické opuštění znamená, že člověk zůstal sám, pozadu nebo opuštěný (s tímto typem opuštění se nejčastěji setkáváme v dětství). *Dítě se cítilo opuštěné, když ho matka nechala ve školce. Citové opuštění* znamená, že se vás někdo vzdal, stáhl se, oddělil se nebo vás citově opustil. Pocit "opuštění" v nefyzické podobě. *Cítila se jím opuštěná, když nechtěl mluvit o jejich manželských problémech. Vysokoškolák se cítil opuštěný, když mu rodiče přestali platit školné.*



KAPITOLA 2: VYSVĚTLENÍ JEDNOTLIVÝCH EMOCÍ V TABULCE

P

Panika: Náhlý, ohromující strach, který vyvolává hysterické chování, nepřiměřeně děsivé myšlenky nebo fyzické příznaky, jako je třes a hyperventilace. Silný pocit blížící se zkázy.

Pláč: Vztahuje se k projevům smutku. Reakce na bolest nebo utrpení (emocionální nebo fyzické), která zahrnuje vzednutí emocí a často vyvolává fyzický pocit v krku, na hrudi a/nebo v bránici. Reakce na bezmoc nebo její vyjádření. Často se stává pastí, když si člověk nedovolí plakat (tj. potlačuje tuto reakci).

Pocit křivdy: Pocit nelibosti, nespokojenosti nebo rozhořčení nad někým nebo něčím, co je považováno za příčinu újmy nebo urážky. Hořkost z toho, že s někým bylo zacházeno nespravedlivě, nechota odpustit. Často se tato emoce pojí s nepřátelstvím (zlou vůlí, která se projevuje v jednání silným nepřátelstvím nebo antagonismem). *Cítil zášť vůči dětem, protože mu nikdy nepomáhaly s domácími pracemi.*

Pocit nepodporovanosti: Nedostatek podpory, pomoci nebo povzbuzení. Člověk není zajištěn druhým. Není bráněn, když je potřeba pomoci. Má

pocit, že břemeno je příliš těžké na to, aby ho unesl sám atd. Člověk se také může cítit nepodporován vlastním tělem v případě nemoci, slabosti nebo nedostatku emocionálních či duševních sil.

Ponížení: Bolestivá ztráta hrdosti, důstojnosti nebo sebeúcty. Cítit se poníženo, v rozpacích.

Přetíženost: Být přemožený v mysli nebo emocích. Pocit přemožení nadřazenou silou. Extrémní stres, pocit nadměrné zátěže.

Pýcha: Přílišná úcta k sobě samému pro nějaké skutečné nebo domnělé zásluhy. Pocit nadřazenosti. Ješitnost nebo nadměrná touha být zpozorován, pochválen nebo uznán. Pocit, že je lepší než ostatní, povýšenost, nepoučitelnost, musí mít vždy pravdu. Očekává větší uznání, než si zaslouží. Chová se k ostatním s opovržením či pohrdáním. Mít zdravou míru pýchy (sebeúcty nebo sebevědomí) je dobrá věc a tento typ pýchy se obvykle neprojevuje jako uvězněná emoce (i když se může projevit, pokud je zdravá pýcha zraněna). *Jeho hrdost byla raněna, když ho nechala kvůli jinému muži. Byla to hrdá žena a nedovolila by nikomu sebemenší chybu.*

KAPITOLA 2: VYSVĚTLENÍ JEDNOTLIVÝCH EMOCÍ V TABULCE

R

Rozhořčení: Příkrý, nepříjemný nebo cynický postoj. Pocit hněvu nebo zášti kvůli bolestivým nebo nespravedlivým zážitkům.

Rozmrzelost: Podrážděný, naštvaný, rozhořčený, dopálený, vytočený, „dávat jiným kapky“. *Cítím se tak podrážděná, že jsi mi poškrábal auto, že takové nezodpovědné chování nesnesu.*

Rozradostnění: Intenzivní potěšení nebo nadšení, které je pro tělo příliš silné. Radost, která je pro systém šokem. Toto je jediná pozitivní emoce, která se může zaseknout v těle. *Pocit přehnané radosti mě omráčil a vyrazil mi dech.*



KAPITOLA 2: VYSVĚTLENÍ JEDNOTLIVÝCH EMOCÍ V TABULCE

S, Š

Sebepoškozování: Emoční

sebepoškozování zahrnuje negativní samomluvu, obviňování sebe sama atd.

Zneužívala se tím, že si říkala, aby se přestala pořád chovat jako idiot.

Sebepoškozování po fyzické stránce

zahrnuje špatné zacházení s tělem, užíváním návykových látek, nestarání se o tělo nedostatkem spánku, správné stravy nebo výživy, práce nad rámec toho, co člověk může nebo má vydržet, nadměrné trestání nebo zatěžování sebe sama. Toto zneužívání může pomoci odčinit "hříchy", ať už skutečné, nebo domnělé, a obvykle je vedeno hněvem. *Zneužíval své tělo tím, že příliš tvrdě pracoval a málo spal.*

Selhání: Když člověk nedosáhne úspěchu nebo výsledku v něčem, co očekával, o co se pokoušel nebo po čem toužil. *Když jejich manželství skončilo, cítila se jako neúspěšná. On se cítil neúspěšný, když přišel o práci a nedokázal uživit rodinu. Dívka byla našťvaná kvůli neúspěšné známce z přírodovědy.*

Skličenosť: Nešťastný, smutný, truchlivý, zasažený zármutkem.

Strach: Silně znepokojující emoce vyvolaná hrozcím nebezpečím, zlem nebo bolestí. Hrozba může být skutečná nebo představovaná.

Stud: Pocit, že je špatný, vadný nebo nehodný uznání. Bolestivý pocit, že jste udělali nebo zažili něco nečestného, nevhodného nebo hloupého. Hanba, ponížení, důvod k lítosti. Nejnižší vibrace ze všech emocí. Vede k pocitu viny, k depresi a dokonce k sebevraždě.

Šok: Náhlé nebo prudké narušení emocí nebo citlivosti. Extrémní překvapení, pocit traumatu nebo omráčení.

KAPITOLA 2: VYSVĚTLENÍ JEDNOTLIVÝCH EMOCÍ V TABULCE

T

Touha: Chybět někomu nebo něčemu. Mít silnou touhu nebo prahnout po něčem. Mít toužebné přání, stýskat si po někom nebo po něčem. Chtít něco, co nemáte. Toužila po jiném životě. Cítil po ní hluboký stesk, když odjela do zámoří.

Trápení: Přemýšlení o potížích nebo problémech. Znepokojení nebo úzkost ze situace nebo osoby. Extrémní obavy z možných problémů. Obavy o blízkou osobu, která se může ocitnout v nouzi.

Tvořivá nejistota: Pocit nejistoty nebo nedůvěry v sebe sama, pokud jde o vytváření nebo rozvoj čehokoli, včetně vztahů, rodiny, zdraví, peněz, kariéry a/nebo uměleckých aktivit. Pocit nejistoty, který vzniká a blokuje tvůrčí proces. *Její spisovatelský blok byl rozhodně způsoben tvůrčí nejistotou.*



KAPITOLA 2: VYSVĚTLENÍ JEDNOTLIVÝCH EMOCÍ V TABULCE

U, V

Umíněnost: Být obtížný, nepoddajný. Tvrdohlavost, odpor, neústupnost, tvrdošijnost, svéhlavost. Neschopnost nebo neochota odpustit.

Úzkost: Cítíte, že něco není v pořádku, ale nevíte, co to je. Obecný neklid nebo předtucha; strach z neznámého; strach bez podnětu. *Bez zjevné příčiny cítí neustále úzkost a strach.*

Vina: Pocit, že jste se dopustili něčeho špatného nebo přestupku. Přebírání odpovědnosti za škodlivé činy druhého (např. zneužívání, rozvod rodičů, smrt atd.) Často doprovázený pocity deprese, studu a sebepoškozování.



KAPITOLA 2: VYSVĚTLENÍ JEDNOTLIVÝCH EMOCÍ V TABULCE

Z

Zármutek: Velká lítost. Trápení způsobené ztrátou, zklamáním nebo žalem. Pociťovat nebo vyjadřovat žal, neštěstí nebo smutek.

Zbytečnost: Bez významu nebo hodnoty. Bez dobrého charakteru, kvality nebo účty. Nesloužící žádnému účelu.

Zděšení: Intenzivní, prudký, zdrcující strach. Extrémní vyděšení; poplach. *Když si uvědomila, že se chystá nabourat, pocítila zděšení.*

Zklamání, Frustrace: Pocit rozčilení, obtěžování nebo roztrpčení. Pocit, že jste se zasekli nebo nemůžete pokročit. Pocit, že je blokováno dosažení změny nebo cíle.

Zloba: Silná nelibost a nepřátelství, obvykle vyvolané skutečnou nebo domnělou křivdou. Zloba může vzniknout, když se cítíme ohroženi, nebo jako zástěrka, když jsme zraněni, máme strach nebo něco popíráme.

Zmatek: Pocit dezorientace, mlhavé myšlení, chaos, nezřetelnost nebo nejasnost. Nejste si jisti možnostmi. Nedostatečná zřetelnost nebo jasnost. Pocit zmatku nebo zmatenosti.

Znechucení: Pocit nesouhlasu a odporu, když je urážen dobrý vkus nebo morální cítění. Silný odpor. *Cítila odpor, když byl vrah osvobozen.*

Zoufalství: Naprostá ztráta naděje, bída. Obtížná nebo nemožná pomoc či útěcha. Pocit nedostatku odvahy, naděje nebo sebedůvěry. Sklíčenost, skleslost. Ztráta odvahy něco zkusit nebo se o něco pokusit.

KAPITOLA 2: VYSVĚTLENÍ JEDNOTLIVÝCH EMOCÍ V TABULCE

Zrada: Cítit se zrazen znamená, že byla porušena vaše důvěra, že vás opustil nebo zranil někdo, komu jste důvěřovali. *Cítila jsem se zrazená, když jsem zjistila, že mi lhal. Zradit druhého* znamená být nevěrný při střežení nebo naplňování důvěry; být nelояální nebo porušit důvěru, opustit někoho, kdo vám důvěřuje. *Cítila zradu, které se dopustila na svém příteli, a uvěznila tuto emoci ve svém těle. Zradit sám sebe* znamená porušit integritu; jednat proti své morálce; zneužít vlastní tělo nebo duši. *Ukradl peníze a hluboce pocítil zradu vlastního svědomí.*

Zranitelnost: Pocit náchylnosti k ublížení či újmě, ať už emocionální nebo fyzické. Nejistota, nestabilita.

Ztracenost: Neschopnost vidět správný nebo přijatelný směr, bez orientace. Fyzická ztracenost se nejčastěji projevuje v dětství. *Chlapec se ztratil a nemohl najít cestu domů.*

Emocionální ztracenost se vztahuje k pocitu neschopnosti vidět správné rozhodnutí nebo směr, neschopnosti najít citovou stabilitu. *Cítil se ztracený poté, co mu zemřela žena.*

Ztráta odvahy: Pocit strachu, nejistoty nebo úzkosti, který vede k nedostatku sebedůvěry při činění rozhodnutí nebo při konfrontaci s výzvami. Neschopnost pokračovat v obtížných situacích, opuštění cílů nebo plánů v důsledku strachu z neúspěchu, nebo nedostatek odhodlání k činění pokroků. Pocit nedostatku odvahy, naděje nebo sebedůvěry. Ztráta odvahy něco zkusit nebo se o něco pokusit.

KAPITOLA 2: VYSVĚTLENÍ JEDNOTLIVÝCH EMOCÍ V TABULCE

Ž

Žádostivost: Intenzivní sexuální touha nebo chuť. Nepřekonatelná touha nebo žádostivost (např. touha po moci). Vášeň, bažení. Jeho touha po moci se vymkla kontrole. Oběť sexuálního zneužívání absorbovala pachatelův pocit chťiče.

Žal, Trápení: Intenzivní citové utrpení způsobené ztrátou milované osoby, konce svého životního snu, katastrofou, neštěstím atd. Univerzální reakce na ztrátu blízké osoby. Může také vzniknout z nenaplněných očekávání. *Dívka*

truchlila nad ztrátou otce. Žena pociťovala zármutek ze ztráty svého domu poté, co byl zaplaven. Muž byl zarmoucen strašnými rozhodnutími, která učinil jeho syn.

Žárlivost: Zásť a závist vůči úspěchům, výsledkům nebo výhodám jiných lidí. Mít podezřívavé obavy z rivality nebo nevěry. Vzniká ze strachu, že nebude milován, a/nebo z nejistoty.



ZÁVĚR

Cesta, která právě začíná

Tohle byl jen začátek.

Emoce nejsou nepřítel. Jsou to zprávy — a teď už víte, jak je číst.

Co s tím uděláte dál, je čistě na vás. Ale kdybyste chtěli pokračovat, tady jsou možnosti:

✦ Chcete to zažít na vlastní kůži? Pracuji vzdáleně přes email — žádné cestování, žádné čekárny. Podíváme se přímo na to, co se děje u vás, a pustím se do uvolňování.

[Více o sezení](#) →

✦ Chcete Emoční kód pochopit do hloubky a třeba i pomáhat druhým? Existuje kurz — jediný oficiální certifikační kurz v češtině. Jako hlavní školitelka pro ČR a Slovensko vás celým procesem provedu krok za krokem.

[Více o certifikaci](#) →

✦ Chcete číst příběhy lidí, kterým Emoční kód změnil život? Kniha Emoční kód od Dr. Bradleyho Nelsona je plná skutečných transformací — a je to místo, kde to všechno začalo.

✦ Chcete být součástí komunity? Facebooková skupina Emoční kód — zkušenosti, rady a tipy je místo, kde si lidé na podobné cestě předávají zkušenosti.

[Přidat se do FB skupiny](#) →

Ať si vyberete cokoliv — vězte, že ta cesta stojí za to. Já vím. Prošla jsem si jí taky. ❤️



Lenka



Emoční kód - tabulka emocí

	Sloupec A	Sloupec B
Řada 1 srdce nebo tenké střevo	Opuštění Zrada Bezútešnost Ztracenost Nepřijatá láska	Nepřijatá snaha Bolest srdce Nejistota Rozradostnění Zranitelnost
Řada 2 slezina nebo žaludek	Úzkost Zoufalství Znechucení Nervozita Trápení	Selhání Bezmocnost Beznaděj Nedostatek vlivu Nízké sebevědomí
Řada 3 plíce nebo tlusté střevo	Pláč Ztráta odvahy Odmítnutí Sklíčenost Zármutek	Zmatek Bránění se Žal, Trápení Sebepoškozování Umíněnost
Řada 4 játra nebo žlučník	Zloba Rozhořčení Vína Nenávist Pocit křivdy	Deprese Zklamání, Frustrace Nerozhodnost Panika Brán jako samozřejmost
Řada 5 ledviny nebo močový měchýř	Obviňování Děs Strach Hrůza Rozmrzelost	Konflikt Tvořivá nejistota Zděšení Pocit nepodporovanosti Nicotnost
Řada 6 žlázy nebo sexuální orgány	Ponížení Žárlivost Touha Žádostivost Přetíženost	Pýcha Stud Šok Bezcennost Zbytečnost