



SWISH PATTERN

NLP TECHNIKA TRANSFORMACE

E-Book

Mgr. Šárka PROKEŠOVÁ

systemický a NLP kouč



KAPITOLA 1 – CO JE SWISH PATTERN?

Swish Pattern je jedna z nejelegantnějších a nejúčinnějších technik neurolingvistického programování (NLP). Vyvinul ji Richard Bandler – spoluzakladatel NLP – a jejím cílem je rychlá, hluboká a trvalá změna nežádoucích vzorců myšlení, emocí a chování.

„Švihnutí“, které mění vše

Název „Swish“ (anglicky „švihnutí“) vystihuje samotnou podstatu techniky: namísto pomalého, pracného přesvědčování mysli dochází k bleskurychlé záměně jednoho mentálního obrazu za jiný – tak rychle, že mozek nestihne klást odpor.

Možek myslí v obrazech, pocitech a zvucích. Swish Pattern mluví přímo jeho jazykem. Technika využívá přirozené neurologické dráhy – a místo jejich oslabování je prostě přesměruje.



KAPITOLA 2 – K ČEMU SWISH PATTERN SLOUŽÍ?

Swish Pattern je univerzálně použitelný nástroj pro změnu chování. Nejčastěji se používá v těchto oblastech:

- 🚭 **Zlovyky a závislosti:** Kouření, přejídání, okusování nehtů, prokrastinace.
- 😨 **Fobie a strachy:** Strach z výšek, pavouků, veřejného vystoupení, odmítnutí.
- 💬 **Negativní sebestyl:** Vnitřní kritik, pochybnosti o sobě, syndrom podvodníka.
- 😡 **Emoční reaktivita:** Výbuchy hněvu, úzkost ve specifických situacích.
- 🏃 **Motivace a výkon:** Odkládání cvičení, studia nebo práce.
- ❤️ **Vztahové vzorce:** Obsesivní myšlenky, nezdravé reakce na partnera.

Proč Swish funguje tam, kde vůle selhává?

Vědomá vůle je pomalá a vyčerpatelná. Swish Pattern pracuje na úrovni nevědomých mentálních programů – tam, kde se skutečné vzorce chování tvoří a udržují. Výsledná změna proto nepotřebuje každodenní vědomé úsilí.



KAPITOLA 3 – JAK SWISH PATTERN FUNGUJE

! Před zahájením: Usadte se pohodlně na klidné místo. Technika vyžaduje plnou pozornost. Doporučuje se provádět ji s koučem, zejména poprvé.

1. **Identifikujte spouštěč:** Co přesně vidíte těsně předtím, než zareagujete postaru? Vytvořte si živý obraz vlastníma očima.
2. **Zkontrolujte funkčnost:** Vyvolává obraz daný pocit (chuť, úzkost)? Pokud ano, je to správně. Teď udělejte „Break“ – spočítejte židle v místnosti, abyste odvedli pozornost.
3. **Vytvořte obraz cíle:** Představte si sebe jako člověka, který už starý vzorec nemá. Vidíte se zvenku (jako na fotce), vypadáte spokojeně a silně.
4. **Příprava plátna:** Představte si velký obraz spouštěče. Do jeho dolního rohu dejte malou, tmavou miniaturu cílového obrazu.
5. **Provedení „SWISH!“:** Rychle zaměňte obrazy. Spouštěč zmizí v dálce, cílový obraz se okamžitě zvětší a rozzáří přes celé vaše vnitřní zrakové pole.
6. **Přerušte stav:** Po každém „švih“ otevřete oči a myslte na něco jiného.
7. **Opakujte 5–7×:** Pokaždé zrychlete.
8. **Kontrola:** Zkuste si vybavit původní spouštěč. Jde to těžko? Cítíte klid? Pak technika zafungovala.



KAPITOLA 4 – NEUROLOGIE V POZADÍ

Swish Pattern využívá neuroplasticitu – schopnost mozku přepisovat své dráhy. Každé opakování posiluje cestu k novému já a oslabuje tu starou.

„Neurony, které se aktivují společně, se spojují dohromady.“

— Donald Hebb, neurovědec

Rychlost je klíčová, protože aktivuje amygdalu jinak než logické přemýšlení. Mozek se nestačí bránit a nová asociace se zakotví hluboko v identitě.

KAPITOLA 5 – CO VÁS ČEKÁ PŘI NAŠÍ SPOLUPRÁCI

Připraveni na trvalou změnu? Swish Pattern je nejúčinnější s průvodcem, který pohlídá správné nastavení obrazů a intenzitu procesu.

- Individuální přístup v bezpečném prostředí.
- Sezení v délce 60–90 minut (osobně i online).
- Kombinaci s dalšími NLP technikami pro maximální efekt.

Domluvme si první, bezplatnou konzultaci:

 sarka@tvojezdroje.cz |  724 031 678

 tvojezdroje.cz



Těším se na naši společnou cestu
k vašim vnitřním zdrojům.

Mgr. Šárka Prokešová

NLP & Systemický kouč

