



Techniky Emoční Svobody

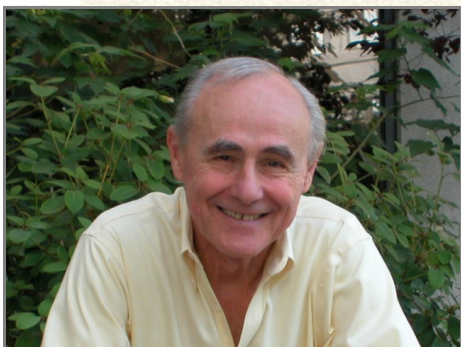
Emotional Freedom Techniques

EFT cz AAMET stručný manuál

Tento stručný manual byl vytvořen jako informativní pomůcka a návod k použití metody EFT. Veškerá práva jsou vyhrazena tvůrci metody EFT – p. Garymu Craigovi. Úplné originální znění EFT manuálu naleznete na www.emofree.com

Přestože nejsou známy žádné negativní vedlejší účinky metody EFT, neopomeňte vždy vhodnost konzultace s kvalifikovaným terapeutem EFT či vaším zdravotním praktikem před samotnou aplikací Emotional Freedom Techniques! Pakliže se rozhodnete toto upozornění ingorovat, přebíráte veškerou zodpovědnost za své zdraví sami na sebe.

*Zastoupení AAMET pro ČR
Marta Nosková, EFT Adv. Practitioner
AAMET akreditovaný školitel, www.eft-ahc.cz*



Gary Craig – tvůrce metody EFT

Vítáme Vás a děkujeme za váš zájem o metodu Emotional Freedom Techniques.

Tato unikátní metoda je díky svým velice pozitivním výsledkům k dnešnímu dni praktikována více než 250 000 EFT praktiky celosvětově.



“Jednoho dne se medicínská profese probudí a uvědomí si, že nevyřešené emocionální problémy jsou hlavní příčinou 85% všech nemocí. Od té chvíle bude metoda EFT jedním ze základních léčebných nástrojů... jak je již nyní pro mne.”

- Eric Robins, Praktický lékař

Obecné upozornění:

Zdravý rozum předpokládá, že EFT nebude mít negativní vedlejší účinky, protože nevyužívá:

- Žádné chirurgické procedury
- Žádné jehly
- Žádné prášky nebo chemikálie
- Žádné (s)tlačení nebo vytažení těla

Místo toho je jen několik zdánlivě neškodných procedur jako ťukání, broukání, počítání a koulení očima. Doposud přes 100,000 lidí používá EFT a počet stížností je pod 1%. Někdy někdo může hlásit trochu nevolnosti, a příležitostně několik lidí oznámilo, že se "cítí hůře". Protože tato hlášení jsou tak řídká, není známo, zda EFT opravdu zapříčinilo nějaký problém. Mimochodem, někteří lidé cítí nevolnost nebo se "cítí hůře" při pouhém zmínění o jejich problému, bez ohledu na to, zda EFT bylo použito. EFT je stále ještě v počátečním stádiu a my se stále máme mnoho co učit. Tudíž je možné, že metoda EFT může být pro někoho škodlivá. V souhlase s tím byste měli předpokládat, že jsme stále ještě v pokusném stádiu a používat EFT s přiměřenou opatrností. V duchu těchto řádek uvádím důležitou zásadu, čtete ji pečlivě.

„Nechod' tam, kam nepatříš“

Toto je důležitá zásada, nad kterou jsem strávil mnoho hodin jejím prepisováním. Naštěstí, co je nutné zde prohlásit je ve shodě se zdravým ("selským") rozumem a pro 99% čtenářů to je samozřejmé. Jedná se o to, že musíme použít zdravý rozum a nepoužívat EFT u lidí s vážnými problémy, POKUD nemáme praktické zkušenosti v příslušném oboru. Přestože tyto okouzující procedury dávají mnoho příčin pro nadšení, musíme opatrně zvážit toto nadšení proti zdravému rozumu. Dovolte mi prozkoumat obě stránky této problematiky. **Za prvé**, jedna z ohromných výhod metody EFT (a její mnoha sesterských procedur) je ta skutečnost, že pro převážnou většinu lidí může být aplikována s malou nebo žádnou bolestí. Je zřejmé, že tyto případy nejsou vhodné pro začátečníky, jakkoliv jsou nadšení procedurami ťukání. Mimochodem, dosud nevíme, zda ťukání samo způsobuje tyto stavy mentálních poruch, nebo zda to jsou vzpomínky na obtížné problémy, které vedou k těmto poruchám. Tedy, pokud nemáte zkušenosti v této oblasti psychologie, prosím, **nechod'te tam, kam nepatříte**. Jak často k těmto mentálním poruchám dochází? V psychiatrických ústavech jsou běžné. V běžné společnosti jsou řídké. Nedávno jsem telefonoval několika velmi schopným praktikům EFT, kteří přicházejí do styku s širokou škálou emocionálních problémů. Udělal jsem závěr, že méně než jeden z tisíce klientů trpí vážnými mentálními poruchami. Toto minimální procento uvádím jen pro přehled. V žádném případě neriskujte a **nechod'te tam, kam nepatříte**. Nováček v EFT musí používat zdravý rozum a **NEZKOUŠET ZMÍRNIT ZDRAVOTNÍ POTÍŽE, KTERÉ VYŽADUJÍ VÍCE ZNALOSTÍ A VÝCVIKU**. Já jsem si dobře vědom fráze „**Zkus to na všechno!**“. Tato věta se objevuje v tomto Manualu, v Kurzu EFT a na naší webové stránce. Jejím účelem, samozřejmě, je plně otevřít svoji mysl pro možnosti EFT. Rozhodně není míněna pro nezodpovědné akce. Naštěstí lidé ji interpretují v rozumném kontextu. Bylo by pošetilé například použít EFT k tomu, aby někdo skočil dolů z mrakodrapu Empire State Building. V některých případech lidé, kteří se podrobí léčení metodou EFT, mají slzy v očích nebo jiný projev rozrušení, který doprovází vyvolání jejich znepokojujících vzpomínek. V jiných případech určité fyzické bolesti "se zhorší" – alespoň dočasně. Zdatný a zkušený profesionál uvítá tyto odezvy jako normální a přiměřeně aplikuje EFT znovu, aby je eliminoval. Je opět třeba zdůraznit použití zdravého rozumu. Pokud je případ pro léčitele příliš náročný, je třeba pacienta referovat zkušenějšímu praktikovi EFT.

Gary Craig

Rozumím a souhlasím, že jsem byl(a) obeznámen(a) o vhodnosti konzultace se zdravotním praktikem či profesionálním EFT praktikem před samotnou aplikací metody Emotional Freedom Techniques (EFT). Přebírám veškerou zodpovědnost za své konání a úroveň zdraví, pakliže se rozhodnu toto doporučení o vhodnosti konzultace, před použitím metody EFT na daný zdravotní či psychický problém, ignorovat. Přestože metoda EFT velice často pomůže i v případech kde vše ostatní selhalo, rozhodně není náhradní, ale pouze doplňkovou léčbou. Není tudíž důvodem k přerušení původní léčby či vysazení léků stanovených zdravotním praktikem.

Historie Emotional Freedom Techniques

Kořeny EFT nás vedou zpět do doby před 5,000 lety k původnímu učení Mistrů Tao. Z tohoto období pocházejí nejstarší dochované zápisy zmapovaných subtilních energetických (meridiánových) drah vedoucích skrz lidské tělo. Následující významné studie na toto téma pocházejí od Dr. George Goodhearta – zakladatele Aplikované Kineziologie a Dr. Rogera Callahana – tvůrce metody TFT (Thought Field Therapy). Na počátku 90 let, jeden z charismatických studentů Dr. Callahana – Gary Craig – zjednodušil složitý TFT algoritmus a vytvořil univerzální metodu Emotional Freedom Techniques – aplikovatelnou na mentální, emoční a fyzické nesrovnalosti v lidském energetickém systému.

EFT nebo-li – Techniky Emoční Svobody

Metoda EFT je založena na revoluční studii, která dokazuje, že většina našich chybných přesvědčení a negativních emocí je příčinou přerušení toku energie v lidském energetickém systému. Nemůže-li energie plynule proudit, dochází ke zkratům, které mají za následek mentální a fyzické nesrovnalosti, ovlivňující naše emoční pohodlí a stav zdraví. Při práci na daném problému a po odstranění negativního bloku, naše vzpomínky a identita zůstávají stejné, pouze negativní reakce a emoční bolest, prvotně propojená s problémem, vymizí. Tento výsledný efekt je trvalý tj. uvažujeme stále stejně, ale již bez zbytečné negace a špatné volby.

Gary Craig o své metodě EFT – „Inženýr se zabývá vědeckou psychologií“

„Tento kurs napsal inženýr ze Stanfordu v Kalifornii. Já nejsem psycholog s dlouhým seznamem zkratk za svým jménem. Lidé mě oslovují Gary, ne doktore. Pokud přemýšlíte konvenčním způsobem, bude Vás to znepokojoovat. Proč se inženýr zabývá problémy psychologie? Věda o těle a věda o vědomí nemají nic společného. Pravda? Před 40 lety jsem si uvědomil, že kvalita života má přímý vztah k emocionálnímu zdraví. Zdravé emoce jsou základem pro sebejistotu a sebejistota je odrazové prkno pro úspěchy v každé profesi. To samozřejmě není nová myšlenka. Prakticky každý s tím souhlasí a knihovny jsou nabitý knihami na toto téma.“

„Většina lidí to považuje za skutečný fakt a čtou knihy a zúčastňují se seminářů na toto téma. Ale já jsem k tomu přistoupil seriózně .. velice seriózně. Když už mám strávit několik dekád na této planetě, mohu z toho udělat příjemnou zkušenost pro sebe a druhé. A tak jsem strávil 40 let v hledání nástroje, který by pomohl lidem v tomto ohledu. Četl jsem všechny ty knihy (po stovkách) a utratil tisíce dolarů za semináře a záznamové pásky. Sledoval jsem každou nitku s nadšením novinového reportéra v honbě za “velkým případem”. Hovořil jsem s psychiatry, psychology a psychoterapeuty všech druhů ve snaze nalézt metodu, která pracuje. A EFT zdaleka je nejvíce fascinující, nejvíce odměňující a nejefektivnější nástroj pro osobní zdokonalení, jaký

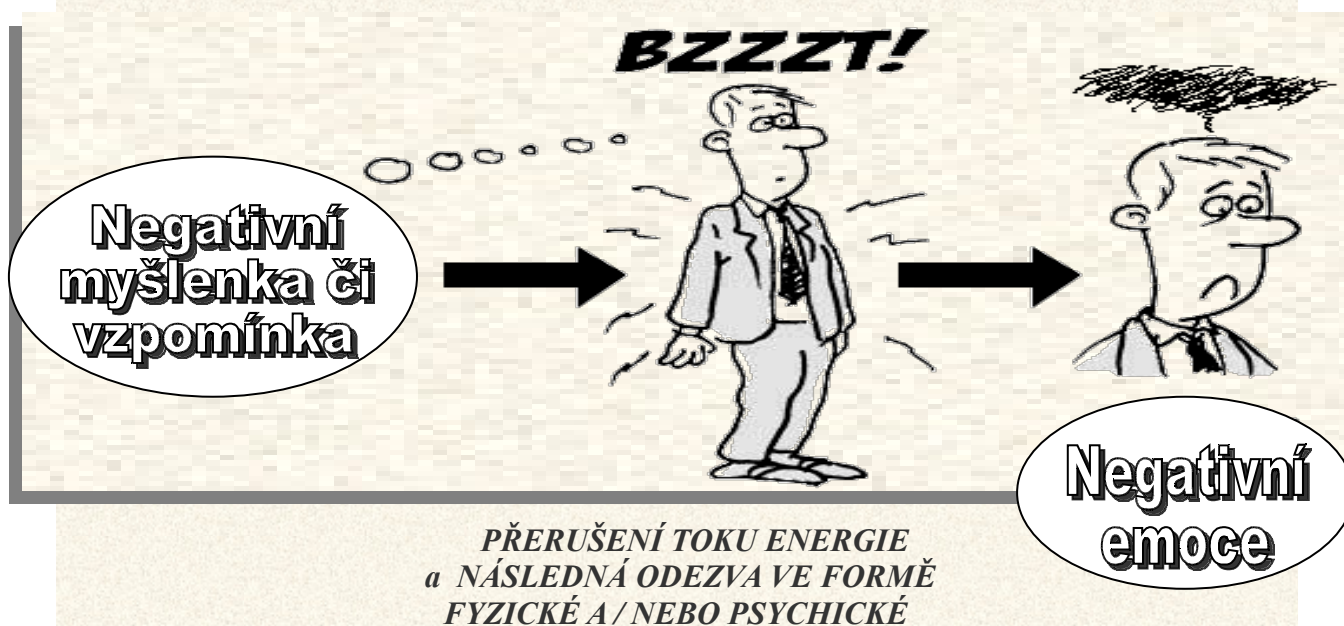
jsem kdy našel. EFT opravdu pracuje v souladu se svým názvem; poskytuje osvobození od negativních emocí.“

Na jakém principu EFT funguje :

EFT je meridiánová energetická terapie. Můžeme o ni uvažovat jako o „akupuntúře bez jehel“. Namísto použití jehel se energetické body stimulují konečky prstů. Představme si tok energie v lidském systému těla jako proud říčky – pakliže se říčka zaneše napadaným listím a větvemi – znemožní to její přirozený tok a směr. Přestože je základní aplikace EFT ve své podstatě snadná, pro dosažení 100% úspěchu je nutné maximální zacílení na příčinu problému. Samozřejmě si EFT může vyzkoušet každý z nás sám na sobě, ale v podstatě vždy platí pravidlo – nepřekračovat hranice vlastních znalostí. Nebo-li, kvalifikovaný EFT praktik disponuje dalšími znalostmi, které přidává k procesu poklepávání na energetické body a zajistí tím i maximální emoční „bezbolestnost“ při procesu EFT.

Negativní emoce a lidský energetický systém :

Negativní myšlenky a emoce vytváří „BZZZT!“ v energetickém systému lidského těla, čímž zapříčiňují přerušení plynulého toku energie.



Na jaké oblasti je možné EFT aplikovat

různé typy fobií – panické strachy – trauma ze sexuálního zneužívání – deprese – různé typy závislosti – vysoký krevní tlak – migrény – bolesti hlavy – chronická únava – nutkavé posedlosti – svalová dystrofie – vícenásobná skleróza – bolest (i chronická) – revmatická artritida – cystická fibróza – Diabetes – snižování hmotnosti – stavy náhlé úzkosti – poruchy příjmu potravy – problémy ve vztazích (práce, přátelství, rodina, láska atd.) - kontrola pocitů hněvu a zlosti – reakce a chování dětí – dyslexie – alergie – astma – nespavost – sebeúcta – sebeocenení

– sebeláska – sportovní a profesní výkonost – studium – progresivní myšlení – hojnost – odpoutání se od minulosti – ztráta motivace ... a mnoho dalších oblastí

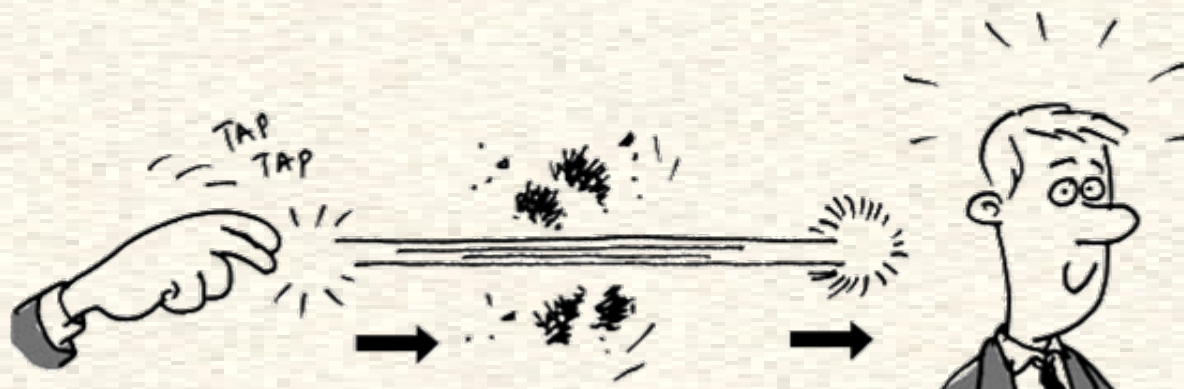
Plný Základní EFT Recept

Plný recept se skládá ze čtyř složek z nichž dvě jsou identické:

- 1. Setup**
- 2. Sekvence**
- 3. 9ti rozsahová procedura (Gamut)**
- 4. Sekvence**

Základní Recept obsahuje počáteční rutinu k ‘nastavení’ vašeho energetického systému. Tato rutina, nazvaná “**přípravná fáze**” je mimořádně důležitá pro celý process a připraví energetický systém tak, že zbytek Základního Receptu může splnit svůj úkol. Váš energetický systém je soubor sotva patrných elektrických obvodů. Proč je “Setup” tak důležitý: **zaručí správnou orientaci vašeho energetického systému předtím než se pokusíme odstranit jeho narušení.** Váš energetický systém je náchylný k elektrickým interferencím (rušení), které mohou blokovat korekční vliv poklepových procedur. Pokud tato rušící překážka (blokace) existuje, musí být odstraněna, jinak Základní Recept bude bez účinku. Cílem přípravné fáze je odstranění takových překážek. Technicky řečeno, interferenční blokáda je formou **obrácené polarity** uvnitř vašeho energetického systému. Ale **obrácená polarita** není totéž jako **narušení energie**, která jsou způsobena vašimi negativními emocemi.

Korekce narušení energie



Ťukání vyladí kinetickou Energii

...přes zablokované cesty energetických meridiánů

....a odstraní negativní emoce

Co tedy znamená termín „Obrácená polarita“? -- Je nutné abychom se seznámili alespoň se základy Psychologického Zvratu. Tyto základy se dají využít v léčbě pomocí EFT a co je důležitější, napomohou nám tuto reversi napravit. Technicky řečeno, interferenční blokáda je formou **obrácené polarity** uvnitř vašeho energetického systému. Toto není totéž jako **narušení energie** která jsou způsobena vašimi negativními emocemi. Obrácená polarita je jako,



když vložíme baterie do přístroje **obráceně** + a – póly budou nastaveny opačně a bude tudíž nemožná funkčnost přístroje, i když zdroj je vložen uvnitř - tj. „Psychologický Zvrat“ je způsoben sebezamítnutím, negativním myšlením, ke kterému často dochází v podvědomí aniž si to uvědomujeme. V průměru je psychologický zvrat přítomen a brzdí či překáží EFT léčbě ve 40% případů. Někteří lidé tím trpí velice málo (zcela zřídka), zatímco jiné sužuje téměř stále. Většina lidí spadá mezi tyto dva extrémy. Psychologický zvrat není provázen nějakým pocitem,

ve skutečnosti ani nevíte o jeho existenci. Dokonce i nejpozitivnější lidé jsou jeho subjektem, včetně vás, s veškerou úctou. Když je přítomen, zastaví veškerý postup v léčení, včetně EFT. Tudíž, musí být **korigován, aby zbytek Základního Receptu pracoval!** Abychom zůstali věrni stoprocentnímu konceptu, budeme korigovat Psychologický Zvrat **dokonce i když nemusí ve vašem případě existovat**. Zabere to jenom 8 nebo 10 vteřin. V případě, že je přítomen, hlavní překážka pro váš úspěch je tímto odstraněna.

Nyní můžeme říci jak Setup pracuje. Má dvě části:

- 1) **Opakujte slovní prohlášení o problému 3 krát zatímco ...**
- 2) **mnete (masírujete) “Sore Spot” bod nebo alternativně – pokleпáte na “Karate Chop” bod místo použití „Sore Spot“ bodu (bude vysvětleno dále).**

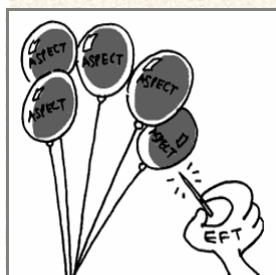
Základní PROHLÁŠENÍ - Setup

Protože příčinou Psychologického Zvratu je negativní myšlení, jeho korekce bude obsahovat neutralizační prohlášení této negace tj. sebezpřijetí problému na kterém se rozhodneme pracovat...

Třebaže (i přestože) mám _____xx_____, tak se hluboce a kompletně akceptuji.

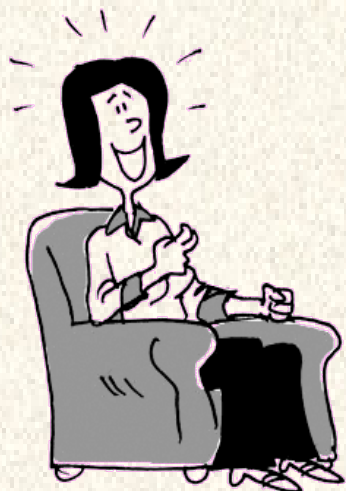
Prázdňé podtržené místo doplňte stručným popisem problému jenž chcete adresovat – např.:

- **Třebaže mám strach mluvit veřejně před publikem, tak se hluboce a kompletně akceptuji..***
- ** Přestože mám bolení hlavy, tak se hluboce a kompletně přijímám a mám se rád(a)..***
- ** Třebaže mám zlost na mého otce, tak se hluboce a kompletně akceptuji a přijímám se..***



Každý problém může mít hned několik přidružených ASPEKTŮ a čím více budete při pojmenování svého problému **SPECIFIČTÍ**, tím snáze se Vám podaří problém odstranit – tj. např: NE „pouze“ **BOLEST HLAVY**, ale – **bodavá, ostrá, ohlušující, tupá, neúnosná, řezavá, pronikavě silná, bolest v zátylku, bolest na spáncích, bolest za pravým uchem...** atd. Mnohdy po odstranění několika aspektů, problém sám, zcela vymizí.

EFT postup procedury v kostce:



- Výběr konkrétního problému – buďte co nejvíce upřímní
- Specifické upřesnění problému – zamyslete se detailně
- „Sore spot“ a nebo Karate bod + základní slovní **PROHLÁŠENÍ**
- Stanovení intenzity problému 0 - 10
- Proklepání všech bodů (celé SEKVENCE)
- 9 GAMUT bod
- Opakované proklepání všech bodů (celé SEKVENCE)
- Zkontrolování **INTENSITY** problému a případné pokračování v proceduře s obměněnou sníženou úrovní intenzity – „***I přestože mám STÁLE JEŠTĚ tento problém...***“, „***I přestože mám ještě pozůstatky této bolesti...***“

EFT procedura krok za krokem

Následující obrázky Vás provedou krok za krokem EFT procedurou. Jakmile se naučíte EFT používat, zabere Vám každá jednotlivá sekvence, pouze minutu či dvě.

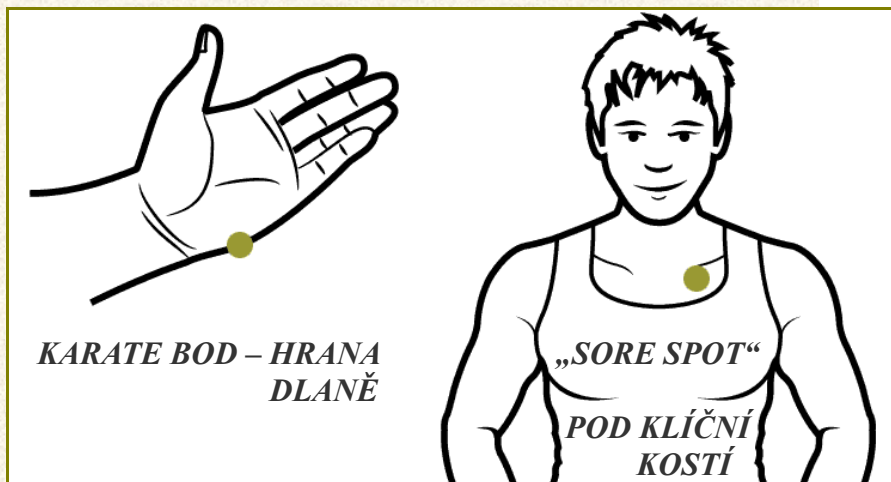
Počet ťuknutí na každý jednotlivý bod je cca 7x. Ťukáme konečky prstů, střední intenzita poklepů – toto je dáno individuálně, každopádně intenzitu poklepů musíme vnímat.

Neopomeňte si vždy stanovit intenzitu problému na kterém pracujete vždy na začátku a překontrolovat na konci každého kola EFT procedury.

- 1) stanovte si svůj problém na kterém chcete pracovat a vytvořte na jeho podkladě základní větu (Prohlášení) pro nastavení – např.: **Bolest hlavy – „I přestože mám tuto bolest hlavy, tak se hluboce a kompletně akceptuji...“**
- 2) při odříkávání věty poklepáváme na Karate bod a NEBO třeme (masírujeme) bod „Sore Spot“ (viz. Obrázek)
- 3) základní větu zopakujeme 3x po sobě
- 4) určete intenzitu problému na pomyslné stupnici 0 – 10
- 5) přejděte k EFT bodům a proťukejte postupně od hlavy dolů i s body na ruce (bod 1 - 13)

10 – nejvyšší stupeň intenzity

0 – žádná intenzita





EFT BODY celá Sekvence (1 – 13 postupně od shora dolů):

1. vršek hlavy
2. mezi kořenem nosu a obočím
3. vnější strana obočí
4. pod okem
5. pod nosem
6. na bradě
7. klíční kost (toto NENÍ „Sore Spot“)
8. pod poprsím nebo také ve stejné úrovni (linii) - na straně hrudníku tj. cca 10 cm od podpaží

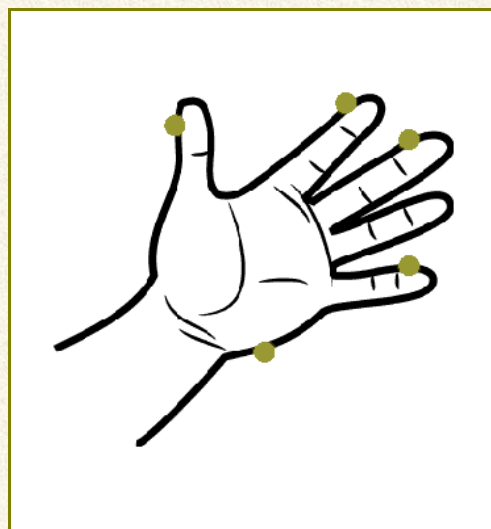
**** bod č.7 - Klíční kost je umístěn na dva prsty pod klíční kostí a není to ten samý bod jako „Sore Spot“ bod!**

Bod „Sore Spot“ nalezneme na pravé nebo levé straně zhruba v místech kam by jsme připnuli odznak (čestné vyznamenání).

Správné místo bodu poznáme podle toho, že je toto místo při lehkém masírování (mnutí) citlivé až bolestivé. Intensita citlivosti je u každého z nás různá.

9. bod na palci (viz. Obrázek)
10. bod na ukazováčku
11. bod na prostředníčku
12. bod na malíčku
13. bod na hraně dlaně – Karate bod

Rekapitulace: začneme nastavením na Karate bodu kde zopakujeme 3x základní slovní Prohlášení a poté přejdeme k jednotlivým EFT bodům (Sekvenci) – začínáme bodem na vršku hlavy a končíme opět bodem na hraně dlaně – Karate bod.

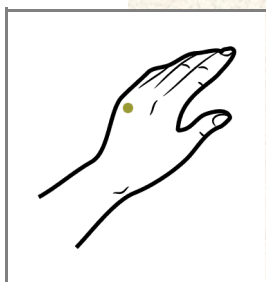


Upomínková Fráze pro každý jednotlivý bod

Základní Recept, jednou memorizovaný, se stane celoživotním přítelem. Může být aplikován na téměř nekonečný seznam emocionálních a fyzických problémů a přináší úlevu pro většinu z nich. Avšak je zde ještě jeden důležitý koncept, který je třeba prozkoumat předtím, než můžeme aplikovat Základní Recept na daný problém. Nazývá se **Upomínková Fráze**. Základní Recept zaměříme při aplikování tím, že “se naladíme” na problém, od něž se chceme uvolnit. Toto řekne vašemu systému (podvědomí), který problém konkrétně, by měl “přijmout” touto procedurou. Připomeňme si EFT objevné prohlášení: **“Příčinou všech negativních emocí je**

narušení energetického systému v těle.” K negativním emocím dojde v případě, že jste naladěni do určitých myšlenek nebo okolností, které způsobí narušení energetického systému. V opačném případě jsou vaše funkce normální. Například strach z výšek není přítomen v době, kdy si čtete komickou sekci v nedělních novinách (a tudíž nejste naladěni na tento problém). Naladění do problému je dáno jednoduše tím, že na něj myslíme. Vlastně naladění znamená myslet na problém. Přemýšlení o problému způsobí (vyvolá) narušení energie, které potom... a jenom tehdy... může být vyváжено aplikováním Základního Receptu. Bez “naladění” do problému, tedy vytvořením energetického narušení, Základní Recept nic neudělá. Naladění je zdánlivě jednoduchý proces. Jednoduše myslíte na problém, zatímco aplikujete Základní Recept. Jednoduché - v teorii. Avšak můžete zjistit, že je trochu obtížné vědomě přemýšlet o problému, zatímco poklepáváte na energetické EFT body, pobroukáváte si melodii, počítáte do 7 atd. (viz. popis níže). Proto byla uvedena **Upomínková Fráze**, kterou můžete opakovat nepřerušeně, zatímco provádíte Základní Recept. Upomínková Fráze je jednoduše nějaké slovo nebo krátká fráze, která popisuje problém a vy ji opakujete nahlas pokaždé při poklepávání bodu v Sekvenci. Tímto způsobem nepřerušeně „připomínáte“ svému systému (podvědomí) problém na kterém pracujeme. Upomínkovou frází je nejlépe zvolit stejnou jako problém sám. Například, když pracujete na strachu z veřejného projevu základní Prohlášení (slovní formulace) bude: ***Přestože mám strach z veřejného projevu, tak se hluboce a kompletně akceptuji a přijímám se.***

Podtržená slova v tomto prohlášení ...*strach z veřejného projevu*... jsou ideálním kandidátem pro Upomínkovou Frázi.



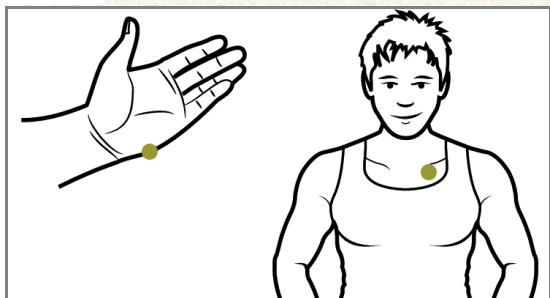
9 GAMUT Bod

Tato procedura je nejdívnější z celého procesu EFT. Jejím účelem je “mírně naladit” mozek a dosáhnout toho pomocí pohybu očí, broukáním si melodie a počítáním. Určité části mozku jsou stimulovány pohybem očí prostřednictvím nervů. Podobně pravá strana mozku (tvořivá strana) je činná, když si broukáte nějakou píseň, a levá strana mozku (logická strana) je činná, když počítáte. Gamut je 10-ti vteřinový proces sestávající z devíti činností stimulujících mozek, zatímco se poklepává na jeden z energetických bodů, tzv. Gamut bod. Léta zkušeností potvrdila, že tato rutina zlepšuje výkonnost EFT a urychlí cestu k emocionální nezávislosti, zejména, když je vložena mezi dvě procedury Sekvence. Proces 9 Gamut vyžaduje lokalizovat bod Gamut. Tento bod je umístěn na hřbetě ruky a je asi jeden a půl centimetru za místem, kde se protíná osa prsteníčku a malíčku mezi klouby. Když propojíte klouby prsteníčku a malíčku pomyslnou čarou, pak tato čára bude tvořit základnu rovnostranného trojúhelníku a v jeho vrcholu nejbližší k zápěstí je umístěn tento bod Gamut. Zatímco ťukáte nepřetržitě na tento bod Gamut, musíte projít 9-ti akcemi procesu Gamut:

1. Zavřít oči
2. Otevřít oči
3. Držet hlavu ve stále stejné pozici a pouze oči stočit doprava dolů
4. Držet hlavu ve stále stejné pozici a pouze oči stočit doleva dolů
5. Koulet očima v kruhu, tak jako by nos byl centrem hodinového ciferníku a vy jste chtěli vidět všechna čísla v pořadí.
6. Totéž v obráceném směru (opsat očima velký kruh)
7. Broukat si po 2 vteřiny jakoukoliv melodii
8. Počítat rychle od 1 do 7
9. Broukat si opět tu samou melodii

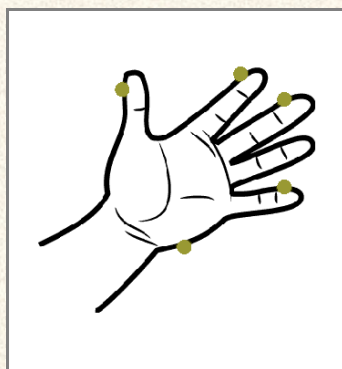
EFT krok za krokem – *obrázkový návod*

1. Stanovte si svůj problém na kterém chcete pracovat a vytvořte na jeho podkladě základní větu (Prohlášení) pro nastavení – např.: **Bolest hlavy** --- „*I přestože mám tuto bolest hlavy, tak se hluboce a kompletně akceptuji...*“

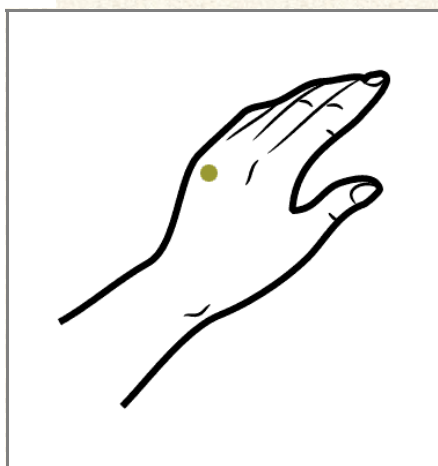


2. Prohlášení (větu) zopakujeme 3x přičemž ťukejte na Karate bod a nebo masírujte bod „Sore Spot“
3. Určete si úroveň intenzity problému na kterém pracujete na pomyslné stupnici 0 – 10, kdy 10 je nejvyšší možná intenzita

4. Proklepejte postupně celou Sekvenci bodů od hlavy dolů až k ruce a taktéž všechny body na ruce – u každého jednotlivého bodu zopakujte Upomínkovou frázi.



5. **9 Gamut bod** – ťukejte na **9 Gamut bod** a provádějte současně tyto úkony:



- a) oči zavřené
- b) oči otevřené
- c) Držet hlavu ve stále stejné pozici a pouze oči stočit doprava dolů
- d) Držet hlavu ve stále stejné pozici a pouze oči stočit doleva dolů
- e) Koulet očima v kruhu – opsat velký kruh
- f) Totéž v obráceném směru (opsat očima velký kruh)
- g) Broukat si po 2 vteřiny jakoukoliv melodii
- h) Počítat rychle od 1 do 7
- i) Broukat si opět tu samou melodii



6. Po proceduře 9 Gamut zopakujeme celou Sekvenci bodů s Upomínkovou frází:



Postupně opět od hlavy dolů k ruce a proťukáme i každý jednotlivý bod na ruce. U každého bodu vyslovíme upomínkovou frázi. Nakonec po celé proceduře překontrolujeme intenzitu problému na pomyslné stupnici intenzity 0 – 10.

Co dělat, když EFT nefunguje – tipy na vylepšení funkčnosti:

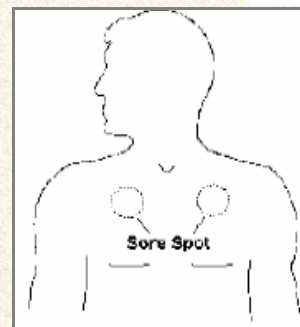


Buďte více specifičtí a používejte co nejvíce empatii.

Pakliže Vám to pomůže, vyslovujete větu základního Prohlášení raději nahlas a zřetelně.

Můžete se také při EFT proceduře na sebe dívat do zrcadla a nebo požádat Vám blízkou osobu, aby byla při proceduře EFT přítomna.

Zkuste při Nastavení – Setup – použít raději „**Sore Spot**“ bod nežli Karate bod.



Zaostření v Následujícím kole

Řekněme, že používáte Základní Recept na nějaký problém (strach, bolest hlavy, zlost). Někdy tento problém zmizí hned napoprvé, jindy dojde jenom k částečné úlevě. V tomto druhém případě je třeba přidat jedno nebo více kol celé procedury. Tato následující kola musí být poněkud zaostřena, vyladěna pro nejlepší výsledek. Důvod je následující. Jednou z hlavních příčin, proč první kolo ne vždy eliminuje daný problém je znovuobjevení Psychologického Zvratu... překážky, kterou měl Setup odstranit. Tentokrát se Psychologický Zvrat ukáže v poněkud jiné formě. Namísto blokování celkového progresu, nyní blokuje *zbývající* progres. Vy jste dosáhli částečného úspěchu v potlačení určitého problému - Psychologický Zvrat však stojí v cestě k úplnému uvolnění. Vaše podvědomí má tendenci být velice doslovné a proto následující kola Základního Receptu musí oslovit skutečnost, že nyní již budeme pracovat na vyřešení *zbývajícího problému*. V souhlase s tím, prohlášení v Setupu a Zbytková Fráze potřebují být přizpůsobeny, vyladěny – Prohlášení v Přípravné Fázi: „***I přestože stále ještě mám nějaké _____, tak se hluboce a kompletně akceptuji.***“

Všimnete si zdůrazněných slov (*stále, nějaké*) a jak změní význam prohlášení ve vztahu ke *zbytku* problému. Toto přizpůsobení, vyladění by mělo být jednoduché a po prvotních zkušenostech jej budete používat zcela přirozeně.

Časté otázky – FAQ :

- Je důležité kterou rukou si poklepávám na určené body? **NE**
- Mohu prohodit ruce a strany v procesu poklepávání? **ANO**
- Mohu si poklepávat na energetické body oběma rukama současně? **ANO**
- Kolik ťuknutí je zapotřebí na každý samostatný bod? **7 ťuknutí je běžné a v praxi dostačující, ale můžete si počet ťuknutí i přidat.**
- Kolik prstů mám do poklepávání zapojit? **2 – 4 pakliže chcete mít jistotu, že pokrýváte určený bod celkově a správně.**

- Je nutné postupovat přesně krok za krokem dle EFT procedury? Ne vždy, ale je 100% jistější držet se přesné a bezchybné EFT procedury pakliže jste v EFT „nováčkem“.
- Musím v EFT věřit, aby „fungovalo“? NE – vůbec ne!
- Proč „emoční svoboda“ ? Znamená to, že po EFT proceduře budu již bez jakýchkoliv emocí? NE! EFT je bezpečná metoda – odstraňuje z lidského energetického systému pouze negativní a nepotřebné emoce.
- Jak dlouho mi dosažené zlepšení vydrží? V praxi běžně zlepšení symptomů po EFT proceduře vydrží již nastálo. Nicméně je vhodné, vždy při objevení nového aspektu, použít EFT opakovaně a nebo pro komplexní ucelenou práci na problému, navštívit specializovaného EFT praktika!
- Proč na mě EFT procedura nepůsobí? EFT procedura je 100% účinná i pro „nejzatrzelejší skeptiky“, nicméně pakliže pro Vás nemá kladný efekt je vhodné konzultovat otázky „nevědomé sebesabotáže“ a skrytých příčin s kvalifikovaným EFT praktikem!
- Proč je možné, aby mi EFT procedura pomohla i na fyzické či chronické zdravotní problémy? Většina našich fyzických problémů má své kořeny v přerušení toku energetického pole lidského těla – příčina tohoto přerušení má svůj základ v emoční sféře.
- Může mi EFT pomoci ve zlepšení sportovních výkonů? ANO , taktéž ve sféře s kreativním zaměřením – malování, tvůrčí psaní, zpěv atd.
- Čemu se musím při EFT proceduře vyvarovat? Během přímého procesu poklepávání na body není v žádném případě vhodné kouřit, pít alkohol či být pod vlivem jiných omamných látek!
- Jak docílím co nejlepšího výsledku EFT procedury? Snažte se být co nejvíce konkrétní a specifičtí – pakliže Vás např. bolí koleno nepoužívejte pouze obecné slovní spojení „přestože mě bolí noha...“
- Co dělat když se intenzita problému na kterém pracuji přestane snižovat? Pakliže snižování intenzity stagnuje, je nutné vyhledat přidružené aspekty základního problému a věnovat se jim konkrétně a odděleně.

Užitečné zdroje webových stránek – v propojení na metodu EFT:

<http://www.emofree.com>

<http://www.dralexlees.com>

<http://www.carollook.com/voiceamerica/>

<http://www.allergyantidotes.com>

<http://www.eftuk.com>

<http://www.eft-ahc.cz/cesky/diskuze>

<http://www.aamet.org>

<http://www.mercola.com>

<http://www.chopra.com>

<http://www.brucelipton.com>

Pakliže se rozhodnete metodu EFT naučit a stát se akreditovaným praktikem pod mezinárodní asociací AAMET - detaily k certifikovaným školením v ČR naleznete zde:

www.eft-ahc.cz/cesky/semináře