

Pakliže jste již zvládli a pochopili základní principy aplikace metody EFT, jsou zde pro Vás připraveny další ukázky práce s metodou EFT, k pokročilejší práci. Pokročilá práce s metodou EFT vyžaduje prvotní znalost EFT základního manuálu. Ve vlastním zájmu si prostudujte základy EFT dříve než se pustíte do pokročilého použití této metody.

Také *DOPORUČUJEME*: www.carollook.com/voiceamerica - EFT Master Carol Look a její hosté na stanici radia Voice America - záznam 65 nahrávek rozhovorů v Aj o metodě EFT

Léčení vnitřního zraněného dítěte za pomoci EFT

Ahoj všichni,

Práce s "vnitřním dítětem" je oblíbený terapeutický postup. Zde je popsán, jak ho Carna Zacharias-Miller kombinuje s EFT.

Srdečně, Gary

Od: Carna Zacharias-Miller, EFT-CC, EFT-ADV

Drahý Gary,

Při práci s dcerami bez matky - ženy, které vyrůstaly s fyzickou nebo emocionální absencí matky - musím vždy přistoupit ke zraněnému vnitřnímu dítěti mých klientek. Používám úspěšně EFT, abych uvolnila bolestivé emoce "malé Maggie", "malé Anny" nebo - občas - "malého Kurta". Tento článek popisuje, jak to dělám...

"Malá Maggie", asi 4 roky stará, sedí uprostřed hřiště. Je smutná a zoufale osamělá. "Malá Anna" je chycena v perníkové chaloupce, strachy se nedokáže pohnout. A "malý Kurt" se schovává ve svém pokoji a odmítá vyjít ven.

Svět je přeplněný osamělými, vystrašenými a zraněnými vnitřními dětmi. To je alespoň dojem, který jsem získala při práci se ženami - a občas i s muži - kteří mají "Syndrom chybějící matky" (vlastně otcové také často "chybí"). Všichni z mých klientů byli nedocení, opuštěni nebo zneužití v dětství. EFT dokáže udělat opravdový rozdíl v životě takové osoby během několika sezení.

Abych se dostala rychle ke klíčovým problémům, nechám obvykle klientku, aby se setkala se svým vnitřním dítětem. Používám řízené meditace, protože tímto způsobem klientka nepřemýšlí o smutku, hanbě, opuštění nebo strachu a má přímý přístup ke svým emocím. Ale emocionální to je! Skoro každý přijde s velmi specifickou - často srdce lámající - představou zraněné malé holčičky nebo chlapce uvnitř.

Intenzita emocí je skvělý počáteční bod pro EFT. Jdeme opakovaně skrz celý repertoár živých a silných emocí a pocitů po těle, dokud neustoupí nebo nenastane změna. Někdy má vnitřní dítě určité jméno a pak používáme toto jméno.

I přesto, že malá Maggie je smutná a osamělá, protože si s ní nikdo nechce hrát...

I přesto, že malá Anna je k smrti vyděšená z čarodějnice...

I přesto, že malý Kurt nechce opustit jeho místnost, protože nikoho stejně nezajímá, co cítí.....

*I přesto, že malá Rose má tuto hrůznou představu, jak je uzamčená v temné komůrce v jejím krku...
I přesto, že Froggie chce zvracet, protože ho jeho nevlastní otec nechce...
I přesto, že srdce malé Pat's pekelně hoří...*

Často se opravdové vzpomínky vynoří, jakmile začneme tukat na obraz vnitřního dítěte: Když "Karen" potkala své vnitřní dítě, viděla malou holčičku, jak se plná hrůzy a strachu schovává ve svém pokoji. Nejsilnější pocit byl "být k ničemu." Hlásila napětí v hrudníku a žaludku. Intenzita 0-10 byla na 7. Okamžitě vyskočila vzpomínka: Když jí bylo asi 5 let, vzali ji k prarodičům, kde byl oběd. Když nahnula talíř a vysypala jídlo, matka jí pokárala: "*Nic neuděláš správně!*" Několik kol tūkání přivedlo pocit být k ničemu na úroveň 0 až 1. Pak jsme se přesunuly k ostatním vzpomínkám na téma "*být k ničemu*".

Po tūkání na pocity vnitřního dítěte a práci s jakýmkoliv reálnými vzpomínkami, které přišly, se zeptám, jak se maličké cítí nyní. Nejčastěji se celá vnitřní scéna změní. Dospělá osoba objímá a utěšuje dítě a začnou si povídat nebo měnit situaci. Pro "Kurta" to byla velká úleva, když tento malý chlapec konečně otevřel dveře a opustil místnost, kde se schovával tak dlouho.

Přestože tam stále mohou být pocity zranění nebo opuštění, vnitřní dítě se obvykle začne objímat a hrát si, jakmile dospělý vytvoří spojení. Navštívení tohoto archetypu už není pouze bolestivé, ale je také přijímáno jako zdroj legrace a zázraků. Největší odměnou je pro mě moment, když někdo zjistí, že vnitřní dítě není slabé a bez síly, ale je to silná a kurážná osůbka, která dělá to nejlepší, aby dokázala přežít i v nepřátelském prostředí.

EFT je Superman, když přijde na záchranu vnitřních dětí!

Carna Zacharias-Miller, EFT-CC, EFT-ADV

Použití humoru a metafor při aplikaci EFT pro děti – „žába v mém krku“

Ahoj všichni,

Christine Metawati nám ukazuje její hravý náhled při zbavení se škrábání v krku u její 9 leté dcery.

Srdečně, Gary

Christine Metawati CCHT, EFT-CC, RMT, CET

Drahý Gary,

Moc ráda bych se podělila o úspěch při pomoci mé 9 leté dceři s EFT použitím metafor a legrace. Toto sezení pomohlo vyléčit její symptomy, stejně jako mně pomohlo zlepšit se v roli matky. Prosím čtěte zde:

"Žába v mém krku"

Mojí 9 letou dceři škrábalo v krku. Zeptala jsem se jí, jestli by chtěla zkusit jako pomoc EFT, a ona souhlasila.

Takto jsme to tedy řešily:

"I přesto, že mě škrábe v krku a cítím, jako bych v něm měla žábu, jsem hodná holčička." A projely jsme sekvenci ťukání za použití zkrácené verze EFT (od EB k UA a pak na vršku hlavy).

"I přesto, že žába nemůže říci rarach, rarach, ale zvuk co vyjde je spíš jako "krch, krch", jsem i tak hodná holčička."

"I přesto, že se mi v krku houpe žába, jako by chtěla chytit brouka, jsem hodná holčička." V tuto chvíli se dcera začala chichotat.

Pak jsem se jí zeptala, jaký druh brouka chce žába chytit? A řekla: "Mámu".

Tak jsme ťukaly: *"I přesto, že žába v mém krku chce chytit moji mámu, protože mě zlobí, jsem hodná holčička."*

"I přesto, že mě máma rozčiluje a opravdu jí chci říct, ať odbroučkuje, jsem pořád úžasná holčička."

A pak řekla s mnohem větším smíchem: "Už jsem v pořádku, mami!"

Její krk byl čistý a už vůbec neškrábal. A co víc, já jsem se naučila dát jí větší prostor.

Díky EFT mám se svojí dcerou mnohem hlubší vztah než předtím: jedno z těch hlubších porozumění a na vyšší úrovni vzájemného respektu pro osobní prostor.

Překonání strachu z plavání v jezeře - zpracováno mnoho aspektů

Ahoj všichni,

Přítečyně Steva Munna byla vyděšená z plavání v hlubokých vodách jezera. Podívejme se, jak s ní Stev použil EFT -- krok za krokem -- skrze mnoho aspektů. Na konci řekl "O týden později ji náš přítel dokonce zkoušel postrašit plaváním pod vodou tím, že držel její nohu. Řekla, že z toho neměla žádný strach, pouze se smála. Zatímco tohle píšu, dostávám se trochu do emocí, protože je tak krásné vidět ji plavat, tak vděčnou a opravdu si vychutnávající ty nejlepší letní zážitky, které tady v Connecticutu máme."

Srdečně, Gary

Od: Steve Munn

Má přítelkyně měla strach z plavání v jezeře. Vyrostla na Floridě, kde jsou ve vodě aligátoři a želvy. Celý její život měla velký strach z toho, že by spadla do vody a něco by ji snědlo. Naprosto nejvíc byla vyděšená z plavání v hluboké vodě.

Na jezeře v Connecticutu jsme si chtěli jít zaplavat. Ale ona se prostě nedokázala potopit v tmavé vodě - byla vyděšená! Její intenzita byla na úrovni 10. Nedokázal jsem ji přimět jít.

Šli jsme domů a dívali se na EFT DVD na Davidův strach z plavání. S novou nadějí jsme se tam vrátili další den. S nastavením a ťukáním na "Tento strach z plavání v jezeře". Poznámka: v bazénu problém nemá.

Stále byla nervózní, ale byla schopná doplatit k nejbližšímu doku. Jakmile byla připravená skočit zpět, vyděsila se z tmavé vody. Rozhodli jsme se ťukat s afirmací "I přesto, že je tato voda černá a děsivá, vím, že jsem v pořádku, mám se ráda a akceptuji se." Její strach trochu klesl.

Pak se měla připravit skočit do vody. Objevila se další vzpomínka a s ní i její intenzita. Tentokrát to byl triatlon, který běžela, kde vběhla do vody a byla pošlapána dalšími závodníky a prožila si panický strach. Udělali jsme afirmaci a ťukali -- "I přesto, že jsem byla pošlapána, kopnutá do obličeje, sražená a byla jsem vystrašená, jsem v bezpečí a mám se kompletně ráda a akceptuji se."

Vyčistili jsme tento problém a znovu zkusili skočit do vody. Stále byla příliš vystrašená. Pak si vzpomněla, že slyšela o mladé dívce, která byla snědena aligátorem, zatímco se koupala na Floridě. Tak jsme pracovali na tomto problému afirmací a ťukáním -- "I přesto, že jsem slyšela tento strašný příběh o dítěti snědeném aligátorem, jsem zcela v pořádku, mám se ráda a akceptuji se."

Po tomto kole se začala cítit mnohem lépe a byla připravená skočit, ale v poslední minutě se objevil nový aspekt. Vzpomeňte si na film "Čelisti". Zajímalo by mě, kolik lidí odmítlo jít k vodě po tomto filmu? Takže jsme znovu ťukali s afirmací -- "I přesto, že jsem viděla film Čelisti, vím, že není možné, aby v této vodě byli žraloci, a i když si to mé tělo neuvědomuje, jsem v pořádku a volím si nechat tento příběh odejít a mám se ráda a akceptuji se."

Toto poslední kolo konečně zafungovalo a její intenzita šla dolů na 2. Byla schopná se potopit a plavali jsme 100 yardů k dalšímu doku. Byla v extázi. Myslím, že jsme ťukali celkem 60 minut. Krátce řečeno, plavala od doku k doku a cítila se skvěle a v klidu a naprosto si vychutnávala plavání v jezeře.

O týden později ji náš přítel zkusil vystrašit plaváním pod vodou tím, že ji tahal za nohu. Řekla, že vůbec neměla strach, jenom se smála. Zatímco tohle píšu, dostávám se trochu do emocí, protože je tak krásné vidět ji plavat, tak vděčnou a opravdu si vychutnávající ty nejlepší letní zážitky, které tady v Connecticutu máme. Každému nyní říká: "Ted' plavu v tom samém jezeře od doku k doku - a žádné vyšilování."

Steve Munn

EFT zlepšuje mnoho věcí

Ahoj všichni,

Máme mnoho příběhů, jak EFT zlepšilo použití hypnózy, medicíny a mnoha dalších léčebných technik. V případě Sharon Peterson (z "Brunei"), EFT vyvrcholilo ve spontánní zlepšení jejího běhu s použitím další metody. Toto je další ukázka důvodu, proč "zkoušet EFT na všechno".

Srdečně, Gary

Od: Sharon Peterson

Ahoj Gary,

Přihlásila jsem se k novinkám teprve před časem a jsem opravdový (začátečnický) fanda. Chtěla bych napsat a říci o mé zkušenosti s EFT v kombinaci použití s binaurální bubnové hudby od Kelly Howell.

Běhala jsem venku a poslouchala při tom hudbu. Tato hudba je určena k aktivaci určitých mozkových vln, které dělají cvičení snazším - NEJSEM běžkyně, ale můj manžel mě zde v lesích Bornea povzbuzuje, abych přidávala. Řekla jsem si, že bude lepší, když si začnu budovat výdrž trochu dopředu. No, zkoušela jsem běhat. Typický vzor je, že běžím a zastavím se po 5 minutách, jdu, běžím, zastavím a opět jdu krokem. Cítila jsem se špatně, koukala se na hodinky a říkala si, k čemu to je... Stejně běhání nesnáším.

Dnes s hudbou uběhnu dvakrát více a cítím se dobře, ale pak se mi najednou v hlavě objevila myšlenka "*cokoliv dobrého musí být pro tebe špatné.*" Vše se vynořilo najednou. Cítila jsem se udýchaná a nespokojená. Tak jsem zastavila, šla krokem a prováděla EFT (hudba stále hrála). Co následovalo, bylo zcela spontánní - prostě to ze mě vyplulo a já měla úžasnou konverzaci sama se sebou.

Karate bod: "*I přesto, že to vypadá dobře, nemůže to být dobré pro mě... I přesto, že jsem si řekla, že nesnáším běhání a teď běžím... I přesto, že se cítím mizerně, když běhám...*"

Obočí: "*Nemůže to pro mě být dobré..*"

Strana oka: "*Nesnáším běhání..*"

Pod okem: "*Nemůžu běžet..*"

Pod nosem: "*Ano, můžeš..*"

Brada: "*Dobře, nechci..*"

Klíční kost: "*Dobře, budu..*"

Pod ramenem: "*Ne, nechci..*"

Vršek hlavy: "*Proč ne?*"

Obočí: "*Vypadám hloupě, hloupě!*"

Strana oka: "*Dobře, ale já chci, zkusme to spolu..*"

Pod okem: "*Mohla by to být legrace..*"

Pod nosem: "*Zkusíme to..*"

Brada: "*Ok..*"

Klíční kost: "*To je super..*"

Pod ramenem: "*Spolu to zvládneme..*"

Vršek hlavy: "*JE to legrace!*"

Ucítila jsem neuvěřitelný příliv energie a dobrého pocitu v mém těle, dvakrát více, než když jsem cítila předtím, když jsem neběhala, ale TANCOVALA doma. Bylo to fantastické! Nemůžu se dočkat, až půjdu ven a zase budu běhat a uvidím, co se stane příště.

Děkuji!

Sharon Peterson

Použití EFT pro motivaci ke cvičení

Ahoj všichni,

JoAnn SkyWatcher se zaměřila v EFT na několik jejích mentálních bariér proti cvičení. Výsledek? Pravidelně cvičí již 7 měsíců.

Srdečně, Gary

Od: JoAnn SkyWatcher

Minulé léto jsem měla velkou radost, díky tomu, že jsem mohla chovat v náručí naši kmotřenku, Kamalu. Tehdy byla několik měsíců stará a já si mohla dosyta pochovat tenhle sladký uzlíček radosti! K mé hrůze mě z toho velmi bolely lokty, zápěstí a ruce. Popravdě jsem několikrát cítila, že jí snad upustím. Bylo to, jako by moje klouby nedokázaly zvládnout její váhu.

Již desítky let se potýkám s nemocí. Jeden ze symptomů je, že mne mé klouby bolí a nemám v rukách tolik síly. Byla jsem zklamaná nejen proto, že bylo tak těžké chovat moji kmotřenku, ale také proto, že ten rok jsem se měla stát babičkou. Jak bych dokázala udržet vnouče, aniž bych ho upustila?

Znala jsem důležitost cvičení - zvláště zvedání závaží. Ale kdy naposledy jsem vůbec cvičila?

Hodně jsem četla o EFT a pomyslela si, že by mi možná mohlo pomoci dostat se zpět do formy, takže bych v budoucnu dokázala udržet vnouče. Kvůli své touze chovat mé vnouče jsem přišla s nápadem, že budu vstávat dříve a cvičit. A zde je způsob, jakým jsem to udělala. Použila jsem následující afirmace, zatímco jsem t'ukala na meridiánové body.

"I přesto, že se mi nechce cvičit...."

"I přesto, že se mi nechce vstávat kvůli cvičení....."

"I přesto, že bych radši spala dál, než abych cvičila....."

"I přesto, že nemám pocit, že vydržím cvičit....."

"I přesto, že necítím, že to zvládnu....."

"I přesto, že se necítím, že bych pravidelně cvičila....."

"I přesto, že nesnáším zvedání závaží....."

"I přesto, že se cítím hloupě kvůli malým závažím....."

Uplynulo sedm měsíců a já stále cvičím alespoň pět dní v týdnu. Začala jsem zkoušet hola-hop, jen aby to byla větší legrace. Nyní obvykle skáču na mini-trampolíně třikrát do týdne a dělám svoji rutinu se závažími dva dny. Ty dny, kdy se mi nechce z postele, dělám prostě EFT v posteli. Pak jsem schopná vstát a jít cvičit!

Jsem potěšená, že mohu říct, že jsem hrdou babičkou Tessy Grace. Jsou jí dva měsíce a rychle roste. Protože jsem na sobě pracovala, jsem mnohem silnější než předchozí léto. Cítím se mnohem bezpečněji, když chovám svoji kmotřenku. Jsem tak vděčná, že jsem se naučila aplikovat EFT na něco, co je pro mě vzácné.

JoAnn SkyWatcher

Jack si zlepšil svůj vztah s vnukem použitím EFT v zastoupení

Ahoj všichni,

Jack Floriska získal tímto praktickým využitím EFT v zastoupení několik výhod... jedenu z nich naprosto nečekanou!

Srdečně, Gary

Od: Jack Foriska

Ahoj všichni,

Pouze jsem se chtěl podělit o úžasný zážitek s EFT, který obsahuje ťukání v zastoupení na mého vnuka. Mám tříletého vnuka a osmnáctiletou vnučku.

Má dcera a její muž měli mnoho plánů na sobotu a já se dobrovolně přihlásil postarat se o vnučata. (Považoval jsem to za příležitost, protože s nimi nemohu být tak často, jak bych chtěl; o tomto aspektu více později.)

To ráno jsem si vyzvedával svá vnučata časně, a tak je jejich táta musel vzbudit dříve, než bylo pro ně obvyklé. Dominic (vnučák) nebyl příliš nadšený a nechtěl se uklidnit. Měl to, co byste mohli nazvat epizodou. Vzal jsem obě dvě vnučata do auta, jel po silnici a snažil jsem se ignorovat Dominicovu tirádu.

Šel jsem do kavárny, abych si dal jeden šálek kávy a doufal jsem, že se uklidní, zatímco budu uvnitř. Zaparkoval jsem tak, abych je viděl i zevnitř. Věděl jsem, že je naštvaný, ale nevěnoval jsem tomu příliš pozornost. Když jsem se vrátil do auta, křičel ještě víc než předtím a já uviděl, že zničil plošinu zadního okna. Děda se začal připravovat, že to vyřeší po svém.

Místo toho jsem si dal kafe na střechu auta a začal jsem na sebe ťukat v zastoupení pro Dominica... --
I přesto, že jsem musel vstát brzo a jsem unavený a rozzlobený, vím že mě můj otec a můj děda milují... I přesto, že se mi nelíbí být komandovaný, vím, že pro mě můj táta i děda chtějí to nejlepší.... I přesto, že jsem opravdu naštvaný, mám se hluboce a kompletně rád a vím, že mě můj děda má rád taky.

Obočí: *Jsem unavený a rozzlobený*

Strana oka: *Jsem opravdu hoodně naštvaný*

Pod okem: *Jsem unavený a rozzlobený*

Pod nosem: *Opravdu se mi nechtělo vstávat*

Brada: *Jsem unavený a rozzlobený*

Klíční kost: *Jsem unavený a rozzlobený*

Pod ramenem: *Jsem naštvaný na dědu*

Vršek hlavy: *I přesto, že jsem naštvaný na tátu a dědu, mám se rád a vím, že oni mě mají také rádi.*

A to bylo vše, co jsem musel udělat. Usnul, když jsem se dostal k bodu CB. Má vnučka Chelsi se na to dívala se zájmem a mohu říct, že to mělo dopad i na ni. Dominic spal klidně další dvě hodiny. Když se vzbudil, byl ve skvělé náladě a všichni jsme měli úžasný den.

Držte si klobouky, protože tohle ještě nebylo všechno. Mělo to dalekosáhlý důsledek, který zatím ještě nebyl zjevný.

Můj zeť pochází z velmi soutěživé rodiny. Zdá se, že neustále soupeříme o to, kdo je nejlepším prarodičem. Protože jsem měl problémy s pitím a vždy jsem nebyl na té správné straně zákona, zatímco druhý děda je oblastní šerif, nesu si nálepku "děda černá ovce" a my oba se nemáme příliš v lásce. Jeho rodiče žijí blíže a tráví s nimi a dětmi více času; a proto bylo pro Dominika těžké mi důvěřovat nebo mi ukázat svou náklonnost.

Týden po t'ukání jsem potkal svoji dceru a zetě v parku. Právě jsem zaparkoval a chystal se vylézt z auta, když se u okna ozval hlas (Dominic) -- "Ahoj dědo, spěchej, už na tebe čekám." Na tváři měl obrovský úsměv a druhý byl na mé tváři. Nikdy předtím nic takového neudělal.

Předtím to bylo jako trhání zubů, když jsem se ho snažil přimět, aby se se mnou rozloučil s úsměvem a šťastným pozdravem. Musel jsem prosit o objetí při rozloučení a jemu vždy chvíli trvalo, než se rozhodl, jak mi odpoví. Ten den mu "došlo", že ho děda miluje. Od té doby je náš vztah na zcela jiné úrovni. Jsme nejlepší kamarádi a on brečí, když ho neobejmu.

Tohle bych neprodal za žádné peníze. EFT rozhodně mění "můj svět".

Příjemné pozdravy všem,

Jack Foriska

Po třech letech bolestí zad zkouší Allan, skepticky, EFT a vítězí nad bolestí

Ahoj všichni,

Tento krátký případ od Allana Grootboom z Jižní Afriky je vhodný pro skeptiky. Dává nám důkaz, že nemusíme v EFT věřit, aby fungovalo.

Srdečně, Gary

Od: Allan Grootboom

Ahoj všichni,

Prostě se o to s vámi musím podělit. Když přijde na EFT, jsem naprostým nováčkem. Jestliže jsou někde poblíž skeptici, jsem vždy první mezi nimi. Před třemi lety jsem měl těžký pád při surfu na písku, který vedl k menší fraktuře páteře. Zcela jsem se uzdravil, ale nedokázal jsem se posadit rovně, aniž bych neměl bolesti zad. Po více než tři roky jsem s tím bojoval a jakékoliv cestování nebo sezení bylo pro mne velmi složité.

Zatímco jsem jel autobusem, četl jsem si úspěšně vyřešené případy v EFT a má záda začala bolet jako vždy. Skeptik uvnitř mne, mě vyzval ať zkusím EFT. Začal jsem s nastavením a pracoval na meridiánových bodech a Gamutu. Vyřukal jsem sekvenci bodů na obě strany těla a čekal.

A jako zmrzlina pomalu taje při pokojové teplotě, bolest začala odcházet, až zcela zmizela. Pořád jsem nedůvěřivě seděl a čekal, až se bolest vrátí nazpět, a autobus se kymácel další půlhodinu. Nevrátila.

Už je to několik dní a bolest se nevrátila. Závěr je jednoduchý: EFT funguje! Žádný trik! Díky za nový způsob práce s myslí a tělem.

G. Allen Grootboom

Důležité emocionální příčiny za touto bolestí kolene

Lékařská profese se obvykle dívá na bolest, jako by měla mechanické nebo chemické příčiny. My, ale v kontrastu často zjišťujeme, že má také velmi důležité emocionální příčiny a jakmile se díky EFT tyto příčiny zborší, bolest ustoupí. Tento článek od Brian Moore z Jižní Afriky je zářivým důkazem. Přečtěte si, jak "pronásleduje bolest" a hledá mnoho důležitých emocí, které způsobovaly intenzivní bolest kolene jeho matky.

Srdečně, Gary

Od: Brian Moore

Ahoj Gary,

Mé matce je již téměř 80 let a po několik posledních let trpěla chronickou bolestí kolene. Začínali jsme si zvykat na to, že její stav bude trvalý. Jako velmi nezávislá osoba až donedávna odmítala jakoukoliv pomocnou ruku.

Před 3 měsíci jsem jí pomáhal vyjít po schodech v hotelu. Bolestí plakala ještě než vyšla poslední schody. A pak se rozmyslela a obrátila se, aby našla nejsnazší cestu, jak sejít dolů.

Jedno její rameno se zvedlo o 3 palce a její hřbet se zkroutil, aby vyrovnal její "upřednostňování" jedné nohy před druhou.

Ale co jiného nás znepokojovalo, byly její neustálé omluvy za všechno možné...

"Omlouvám se, že jsem v cestě, omlouvám se, že jsem jedla před tebou, omlouvám se, že jsem požádala o pomoc." Málem se omlouvala za to, že žije a my jsme to nedokázali ničím zastavit. Cítili jsme, že se vzdala života a připravuje se na smrt.

No, Gary, měl byste ji vidět nyní! Jaká úžasná transformace. A trvalo to pouhá 3 půlhodinová sezení.

Udělal jsem si 2 certifikované kurzy EFT, pracoval s mnoha klienty a díval se na hodně úžasných EFT DVD, když jsem se jí zeptal, jestli by chtěla zkusit EFT na bolest jejího kolene. Řekl jsem jí, že si nejsem jistý, jak prospěšné to pro ni bude, ale že za pokus to stojí. Souhlasila.

Naříkala bolestí, když šla do pokoje a sedla si. Zeptal jsem se jí, na jaké úrovni je bolest. Dala mi 10 na stupnici intenzity 0 - 10, protože nic vyššího už ani nebylo.

Zpočátku nedokázala přijít na emocionální příčinu za bolestí, tak jsme ťukali na bolest samotnou. Byla vepředu v kolenu a po 4 kolech se snížila její intenzita na nulu. Pak se začala pohybovat na další místa v okolí kolene. Na strany. Dozadu, pod, nad.

Takže jsme pronásledovali bolest. Pokaždé jsme ťukali na novou bolest a pokaždé se snížila na nulu a znovu se přemístila. Po chvíli to bolest vzdala a byla pryč.

Moje matka byla příjemně překvapená a pak se ještě zmínila o "cvakání" s intenzitou 6-7. Ťukali jsme a snížili dolů na 1-2.

Požádal jsem ji, aby trochu chodila. Pohybovala se prakticky volně!

Naším dalším krokem bylo zkusit udělat jeden krok na schodech. Ujistila mě, že bude opatrná, aby se nezranila nebo neohrozila. Jak se chystala udělat krok, začala lehce sténat a brblat - v přípravě očekávané bolesti.

Vzal jsem ji zpět a pracoval s ní na strachu z bolesti. Intenzita byla na 10 a brzo se ocitla na nule.

Zpátky ke schodům. Tentokrát udělala krok dolů bez podpory a bez bolesti. Její svaly ovšem nebyly zvyklé na tento styl chůze, ale to se časem zlepšilo.

Všiml jsem si, že koleno, které upřednostňuje, už není to bolavé. Pracovali jsme s příčinami za tímto faktem. A poté šla dolů ze schodů mnohem snadněji. Bylo ohromující vidět mír a svobodu v její tváři. Světlo a jiskra se vracely zpět.

O dva dny později se vrátila. Její koleno už zase bolelo. Znovu se omlouvala za okrádání mě o čas během pracovních hodin! Usmál jsem se a pozval ji dovnitř.

Tentokrát jsem se zeptal, jaký emocionální důvod byl za touto bolestí a ona mi vyprávěla příběh, kdy před 62 lety neposlouchala svojí maminku, která jí řekla, aby nenosila těžkou matraci. Když šla po schodech dolů, upadla a vykloubila si koleno. Intenzita bolesti byla 6-7.

Ťukali jsme na "*I přesto, že jsem nikdy neposlouchala svoji maminku, hluboce a kompletně se přijímám. A odpouštím si jakoukoliv bolest, kterou jsem jí i sobě způsobila.*" Bolest se snížila na 3.

Náhle řekla, "*A zradila jsem ji. Nikdy jsem jí nezavolala, aby mi pomohla, místo toho jsem volala otce.*" Nový aspekt!

Ťukali jsme na "*I přesto, že jsem zradila svoji maminku voláním svého tatínka místo ní ...*" Bolest šla dolů na nulu. Znovu zkusila udělat krok a bylo to snazší než prvně.

"Znovu se mi omlouvala za okrádání mě o čas a já věděl, že máme oba dva ještě něco na práci."

Další den se znovu omlouvala za to, že je v kanceláři.

Její bolest nebyla tak intenzivní - 4-5. Takže jsem se jí zeptal, jaký emocionální důvod je za jejími omluvami. A ona se na mě podívala a nebyla si jistá, zda o tom může mluvit se svým synem.

Pak řekla "*měla 3 potraty a v 6 týdnech jsi přišel o bratra. Byla jsem dobrá Římská katolička a byla jsem osmkrát těhotná během spousty let. Ale jen 4 jste to zvládli a tvá sestra zemřela ve 33. Hádám, že se za to viním.*" Řekla to, jako kdyby jí bolestí ztvrdlo srdce.

Začali jsme ťukat na této části jejího života a já byl požehnán, abych šel touto cestou se svojí maminkou. Jen málo z nás mužů má představu o bolesti, kterou si mnoho žen projde.

Zkontrolovali jsme intenzitu - na každé ztrátě dítěte byla její intenzita velmi silná. Ťukali jsme na první a druhý potrat a přivedli její hluboký smutek na nulu. Ťukali jsme na vinu. Ťukali jsme na zlobu. A pak se otevřela a v očích se jí objevily slzy. Nikdy předtím jsem neviděl maminku plakat.

"Když jsem ztratila třetí dítě, sestra se mě zeptala, jestli chci vidět plod a já řekla ano. Přinesla ke mně to maličké na desce. Nebylo větší než má pěst a ona mi řekla, že to bylo děvčátko. Má první dcerka." Začala vzlykat a já s ní. "Nikdy jsem neměla souhlasit."

Počkal jsem, až se uklidní. Požádal jsem ji, ať ťuká se mnou. Nemohla mluvit. Mluvil jsem k ní - s láskou, přijetím a odpuštěním během nastavení:

"I přesto, že jsem nikdy neměla souhlasit vidět svoji dceru, mám se kompletně ráda a přijímám se a odpuštím si všechno, čím jsem mohla způsobit tuto bolest."

Během popisování plodu a událostí toho dne před 55 lety jsme ťukali s jejími specifickými slovy a popisy.

Popsala nedostatek podpory od rodiny a lékařských profesionálů v malé těžební oblasti v Northern Rhodesia (nyní Zambia). Nedostatek podpory od jejího kněze a kostela samotného. Ťukali jsme na každý z aspektů.

Ze strachu, abych nezvýšil její emocionální intenzitu, jsem ji požádal o použití techniky filmu, abychom snížili její úroveň emoce vzhledem ke ztrátě její "dcery".

"Ted' už nic, je to pryč" řekla s překrásným úsměvem.

Požádal jsem ji, aby zkusila zvýšit intenzitu... *"Ne, nic tam není."* Zeptal jsem se jí na další děti, které odešly. *"Všechno čisté, je to skoro jako by se to stalo někomu jinému."*

Moje poslední otázka byla na bolest v koleni. I to bylo čisté.

Moje maminka nyní chodí do schodů i ze schodů s malou nebo s žádnou pomocí. Jde rovně, začala dodržovat dietu a cvičební program. Každé dva dny si jde zaplavat a vypadá zdravěji než před 20 lety.

Její mozek je přesný, její život má jiskru a vůbec za nic se neomlouvá. Je plná života a vychutnává si každou sekundu! Oba děkujeme za EFT, že je tak volně a ekonomicky dostupné všude ve světě.

Brian Moore

Další EFT zpracované studie

– **a to i od EFT praktiků EFT cz AAMET –**

naleznete na našem webu:

www.eft-ahc.cz