

Pakliže jste v EFT metodě pokročilejší, je zde pro Vás – pro inspiraci – zpracováno několik EFT případových studií, ke kterým byl klienty dán souhlas s uveřejněním. Díky tomu se můžete podívat na kvalitní práci praktiků EFT cz AAMET – studie jsou psány detailně a srozumitelně. Pro hlubší pochopení práce s metodou EFT doporučujeme EFT cert. školení EFT cz AAMET.

Studie EFT ADv.

– práce se symbolem a použití metody Matrix Reimprinting

Marti vybrala jsem si práci na sobě, za pomoci symbolů, které jsme na semináři dostali.

Do oka mi padl hned první symbol, ze kterého na mě vykoukla krétská dvojbřítá sekera a asociací se spojila s bohyní držící v ruce hada. A tak jsem byla doma – tedy věděla jsem, co se po mně chce. Mé známé téma, fobie z hadů. Zkoušela jsem to 'klasicky' vyťukat už dříve, ale nepodařilo se.

Také se mně hned vybavil obraz z dětství. Šly jsme si hrát s kamarádkou na plácek před našimi domy, ale vyrazili proti nám kluci, v rukou užovky, které po nás házeli. Před očima jsem měla obraz hada letícího vzduchem. Samozřejmě se nám podařilo utéct. Začala jsem pracovat s touto vzpomínkou.

Bez přemýšlení jsem zvolila techniku z EFT 3.st. - přerámování. Položila jsem si první otázku: *Co bych měla změnit, abych se cítila dobře?* Pokusila jsem se změnit hady na něco příjemnějšího, ale bez efektu. Druhá otázka: *Mohl by mi někdo pomoci?*, mě nasměrovala jasněji. Viděla jsem otce, ale to mi nestačilo, něco mi v obraze hodně chybělo. Můj děda, tedy otcův otec, muž dost přísný a zásadový, kterého jsem v dětství respektovala, ale neměla jsem k němu nijak blízký vztah. Pocítila jsem potřebu ochrany od mužů mého rodu – zvláštní bylo, že jsem se pokusila přidat i stařečka – tedy matčina otce, ale ten v obraze neměl být. Zeptala jsem se holčičky – 'tedy sebe', co od nich potřebuje a ona řekla, ochranu a pocit bezpečí. *Co mají oba muži udělat?* Otce poslala holčička na kluky, aby s celou svou autoritou venkovského učitele razantně zasáhl a kluky zpohlavkoval. Sama si našla nejbezpečnější místo mezi vraty skrytá za dědečka. A v tom přišlo uvědomění. Chybí mi pocit láskyplného bezpečí, vědomí, že jsem plně milovaná a nic se mi nemůže stát. Že jsem chráněná, že nemusím být na všechno sama, mám se na koho obrátit. A tak mě děda bere do náruče a říká, že jsem jeho milovaná Věruška, má mě moc rád a nedovolí, aby mně kluci darebáci ubližovali.

V ten moment je to pro mě emocionálně hodně silné a taky krásné. Zažívám neznámý pocit jasně vyjádřené lásky a ochrany. Jsem v bezpečí, už nejsem sama.

Tento obraz rámuji, nechávám proplout tělem a vyzářit do prostoru.

Jsem chráněná, jsem v bezpečí a lásce.

Tento obraz je doplněn ještě dalším obrazem.

Jsem s dědou a vidím otce, vrací se a v rukou drží jednu užovku. Blíží se k nám. Musí mi slíbit, že neudělá žádný prudký pohyb, že mě ničím nevyleká. Stojím opřená o dědečka, který má ruce kolem mého krku a tatínek mi povídá o užovkách. Zlobí se, že kluci tuto užovku skoro zabili. Ukazuje mi ji, vysvětluje, jakou má hlavu, že nemá zuby a že na ni klidně můžu sáhnout. Nemám problém to udělat, jsem v bezpečí a cítím se spokojeně. Všechno je v pořádku. Tatínek užovku odnáší a my se za ním díváme. I tento obraz rámuji do zářivé barvy a nechávám na sebe působit.

Dnes nemohu říct, že bych byla milovnicí hadů a že bych se radovala ze setkání s tímto živočišným druhem, ale mohu si představit, že se hada dotknu, budu-li mít zaručeno bezpečí, vím, že neomdlím, když narazím na obrázek či gumového hada. Začínám pociťovat převažující neutrální pocit.

Vzhledem k síle této fobie je to velké vítězství s velkým poznáním toho, co mi v dětství chybělo.

Případová studie EFT – problém ve vztazích

Marti, posílám studii ťukání, které jsem si teď dělala.

Přemýšlela jsem co si ještě "odťukat" a uvědomila jsem si, že mám stále dokola problém ve vztazích se ženami. S muži vycházím daleko líp, i jako malá jsem si raději hrála s klukama, zdáli se mě přímější a srozumitelnější.

Když jsem začala pátrat v paměti, kdy to mohlo začít, vzpoměla jsem si, že jsem měla asi od 6 let kamarádku Jitku, s kterou jsme chodily do školy do jedné třídy a seděly spolu dlouho v první lavici. Asi ve 13 nebo 14 letech se něco stalo, jen si vzpomínám, že to bylo nějaké nepochopení, prostě Jitka se se mnou přestala bavit. Jelikož jsem to nechápala, také jsem s ní nemluvila. I přesto, že jsme i nadále spolu seděly v jedné lavici. Potom jsme spolu mluvily jen jednou, ale to už jsme byly dospělé (to když jsem přijela do bývalého bydliště ukázat kamarádkám mou malou dcerku).

Tak jsem dala nastavení: „I přestože se se mnou Jitka přestala bavit a nevěděla jsem proč, i tak se mám hluboce ráda...“

Emoce na 8.

Sťukávala jsem intenzitu, až byla na 3.

Emoce se zklidnily, ale objevila se bolest za hrudní kostí. Intenzita 7.

Nastavení: „I přestože mám tuhle palčivou, ostrou bolest za hrudní kostí při nádechu, i tak...“

Několik kol ťukání, bolest se změnila.

Teď jsem cítila tlak na zádech mezi lopatkama.

Ťukala jsem dál na tuto tupou bolest mezi lopatkama na zádech...

Za chvíli bolest mezi lopatkama zmizela, a objevila se 'lítost'. Znovu emoce asi na 5.

Nastavení: „I přestože je mi moc líto, že naše kamarádství takto skončilo, že jsme se nedokázaly udobřit a zase se spolu bavit, i tak...“

Asi 2 kola ťukání.

Potom jsem dala nastavení: “I přestože mám strach, že když začnu mít nějakou ženu ráda, tak mě odmítne, i tak...“

Emoce, intenzita na 4.

Vršek hlavy...strach z odmítnutí ...

obočí...strach z nepochopení ...

strana oka...nedokázaly jsme se udobřit...

pod okem...nebavily jsme se spolu...

pod nosem...je mi to líto...

brada...možná...

klíční kost...zbytek těchto pocitů...

pod paží...zbytek těchto pocitů...

prsty...odpouštím si to...

...odpouštím Jitce...

...odpouštím si to...

...odpouštím všem ženám...vlastně není co.....

...mám se ráda, přijímám se.

Další nastavení:

Volím si mít důvěru k ženám, mám ráda sebe jako ženu, věřím si a všem ostatním ženám, že mě chápou a přijímají a mají mě rády takovou, jaká jsem.

Pokračující ťukání na všechny tyto aspekty na bodech.

Potom jsem si udělala vizualizaci, že se se všemi ženami které mě kdy napadly, postupně objímám, cítím jejich přijetí a porozumění.

Neobešlo se to bez slziček, ale byly to slzy štěstí a přijetí, porozumění a lásky. Každá z těch žen mě něco dala, něco naučila, díky jim jsem si mohla uvědomit spoustu důležitých věcí, s jejich pomocí jsem mohla i dále mohu růst. Všechny je moc miluju a jsem ráda, že jsem se s nimi mohla setkat. Krásný pocit sounáležitosti, jasné barvy, 'nádech do srdíčka', rozplynutí pocitu v těle...

Děkuji všem ženám, i sobě. Můj pohled na ženskou část světa je jiný, než dřív.

H.Indrová
EFT praktik EFT cz AAMET
[Indrova7@seznam.cz]

EFT studie - Sexuální zneužívání

Popis problému: odpor k sexu, když dojde k sexu, klientka se cítí jako když se jí to netýká, jako kdyby vystoupila z těla a zamrzává.

Začali jsme ťukat:

I když ten sex ráda nemám a vlastně ho dělat ani nechci a cítím k němu odpor, i tak se mám ráda a přijímám se.

Na EFT body jsme ťukaly 2 kola:

sex dělat nechci, nebudu a cítím odpor, 3. kolo jsme střídavě ťukaly cítím odpor a možná, že se to dá změnit....

Klientka cítila tlak v podbřišku a tak jsme začaly čistit fyzický aspekt.

I když mám v podbřišku tento černý kamenný ovál, který se tam rozpíná a tlačí, tak i tak se mám ráda a přijímám se.

Když se ovál trochu zmenšil, řekla jsem jí, ať vlezle do toho oválu a procítí si emoci oválu – jak se dívá ovál na svět? Co cítí?

Klientka do něj vlezla a cítila obrovský odpor a zlost, odpor k sexu.

Když jsem se ptala na koho nebo na co cítí zlost, nedokázala to definovat.

Začaly jsme ťukat:

I když nevím, na koho nebo na co cítím zlost, nebo možná nechci vědět na koho tu zlost cítím, tak i tak to přijímám a mám se ráda.

Začaly jsme ťukat střídavě: *nevím na koho cítím zlost, možná nechci vědět na koho cítím zlost, možná to nechce vědět velká část mě...*

V tu chvíli se spustily slzy a klientka věděla, že se zlobí na svého otce. Ptala jsem se, zda si vybavuje vzpomínku, říkala, že ví, že tam vzpomínka je, ale že je mimo ni.

Zvolily jsme EFT techniku filmu a vybraly jsme hlavní scénu ze vzpomínky, která trvala 8 minut a jmenovala se „Ztuhnutí“.

Odťukávaly jsme „ztuhnutí“, řekla jsem klientce, že kdyby se v průběhu změnil název filmu, ať ho samovolně vymění. Postupně název vyměnila za „Úchyl“, „Chudáček“, „Perverzák“, „Odpor“, „Strach“, „Zabiju tě, hajzle“, takto jsme odťukaly asi pět kol.

Poté bylo jasné, o co jde, klientka se rozpomenula na své 4 roky, kdy jí osahával její otec.

Nechala jsem jí postupně vyprávět příběh a krok za krokem jsme čistily jednotlivé aspekty:

- cítila velkou zlost, že si to otec vůbec dovolil

- cítila velký odpor k sexu, vyhodnotila sex jako něco úchylného, co nepatří do života, že toto se jí týkat nikdy nebude

- že sex je nečistý, špatný a jenom ubližuje

- že se chlapům nedá věřit a jsou to úchylové

- že nechápe, proč to ten táta udělal
- byl tam stud a lítost, že se toto stalo právě jí a že je pošpiněná
- byla tam vina, že kdyby nebyla špatná, nemohlo by se jí něco tak ohavného stát
- že mu to nikdy neodpustí, že ho nenávidí...

Trvalo trochu déle dostat všechny aspekty na nulovou intenzitu. Nejvíce času zabralo odpuštění, nejen otci, ale i sobě - že dopustila, aby se on toho dopouštěl.

Použily jsme 2x devítku gamut, čistily jsme emoce i fyzické aspekty, některých aspektů se klientka nechtěla vzdát, např. té nenávisti k otci, stále si tam chtěla nechat dvojku.

Ptala jsem se, kde ta nenávist sedí, seděla v srdci na stupnici dva a byl to zelený flíček.

Řukaly jsme: *I když mám v srdci stále ještě zelený flíček, tuhle tu nenávist k otci, a prostě se jí nevzdám, nemůžu se jí úplně vzdát, tak i tak se mám ráda a přijímám to.*

Na body jsme řukaly:

*To jsem ale hloupá husa – vidím jak mě to ranilo – a místo toho – abych si ulevila – tak ho pořád budu tahat sebou v srdci -možná jsem si myslela – že takhle budu mít poslední slovo – ale tahle strategie mi nějak nevyšla – akorát se tím zírám – a nejen, že se mi to tehdy dělo – ale já si to prostě připomínám pořád – i když teď nemusím – teď už jsem přece pánem svého života - jsem to ale káča, že tu nenávist nevyhodím konečně do koše! - ne, nejsem, jsem inteligentní – nejsem inteligentní – ale jsem – né, nejsem – sakra, dejte mi už všichni pokoj – (v tuto chvíli se spustil smích – mírný, ale přece – já si oddechla, že mě nepraští něčím po hlavě) a pokračovaly jsme –
Nejsem husa – já to nevěděla – vždyť mám na to právo – nechat si v srdci co chci – i kdyby to byl svatej Petr ...klientka postupně zahlásila, že flíček je pryč a odpustila.*

Příhodu pak byla schopná bez emocí vyprávět, nechala jsem jí to vyprávět 3x za sebou, pomalu a nahlas, abych měla jistotu, že je vše v pořádku.

Když jsme vyčistily otce, přišla řada na matku. Byl tam vztek, že jí matka nechávala s otcem samotnou doma, že matka vůbec dopustila, aby otec něco takového dělal, vztek atd.

Dále tam byl stud o tom někde mluvit.

Postupně jsme šly aspekt po aspektu, zjišťovaly jsme, kde pocit 'leží v těle' a čistily jsme fyzické aspekty, 2x jsme použily devítku gamut.

Vyčistily jsme celou příhodu na nulu, nejvíc práce nám dalo odpustit tátovi, že toto dělal a odpustit sobě, že se nedokázala ubránit.

K.Florianova

EFT praktik EFT cz AAMET

[klara.florianova@centrum.cz]

Nemocný pes

Nedávno jsem měla sraz s kamarádkou, která však přišla úplně zdrcená, že má doma nemocného psa, právě jde z rentgenu a že to nevypadá vůbec dobře.

Přišla celá nešťastná, že se z ničeho nic jejímu vlčákovi začaly ráno rozjíždět zadní nohy, že se neudrží při chůzi, že rentgen nic neukázal a neví se, co bude dál.

Když jsem pak šla po schůzce na autobus do Prahy, zjistila jsem, že změnili jízdní řád a poslední autobus odjel před hodinou. Kamarádka mi nabídla azyl, a já jí za to EFT pro jejího psa.

Kamarádka nikdy nic neslyšela o EFT, ani o tom, že se s touto metodou učím pracovat, a tak jsem jí říkala, že to můžeme zkusit a buď to zabere nebo ne. Ona souhlasila.

Nejdříve jsme začaly srážet její pocity ohledně nemocného psa. Řukaly jsme např.:

I když mám velký strach, co bude s Azorem, jestli bude vůbec ještě chodit, i tak se mám ráda a přijímám se.

I když nevěřím tomu, že tahle metoda by mu mohla pomoci a přijde mi to na hlavu, i tak to přijímám a je to v pořádku.

I když mi přijde, že se Klára zbláznila a v deset večer mi ťuká na hlavu, i tak jí to odpouštím.

Nejmocnější byl ten strach, co bude s jejím psem.

Když jsme odťukaly tyto emoce, řekla jsem kamarádce, že od této chvíle je Azor, ať zavře oči, a přejme na chvíli jeho identitu. Kamarádka na mě koukala velmi vyděšeně, ale nakonec souhlasila.

Řekla jsem jí, ať se podívá na své zadní nohy a popíše, jak to v nich vypadá, že když se jí teď rozjízďejí nohy, tak co to tam vlastně způsobuje. Pár minut se jevila neúčastně, ale když zjistila, že tu otázku myslím smrtelně vážně, tak začala spolupracovat. Říkala, že vidí od kyčlí až do půli lýtek černé kovové tyče.

Začaly jsme ťukat:

I když mám v obou zadních nohách černé kovové tyče, jdou od kyčlí po půli lýtek a mně se kvůli nim rozjízďejí nohy, i tak se mám rád a přijímám se, a určitě mě přijímá i moje panička.

Ťukaly jsme na body:

tyhle kovový tyče - v mých nohách - proč je tam mám - brání mi v pohybu - mně se to nelíbí - pořád tam jsou - nemůžu kvůli nim chodit - tlačí mě tam... takto jsme si hrály několik kol.

Potom jsme přidaly:

ty tyče určitě mrzej i paničku - má mě přece ráda - a má o mě strach - nechce o mě přijít - já o ní taky ne - nechci přijít ani o nohy ...

Kamarádka (**v tu chvíli v identitě Azora**) začala říkat, že má divný strach. Ťukaly jsme tedy na strach, byl na intenzitě 10. Ptala jsem se z čeho má strach, říkala, že má strach, že přijde o paničku.

Začaly jsme ťukat:

I když mám strach, že přijdu o paničku, nevím, proč se tak bojím, ale je to strašný strach, i tak se přijímám a mám se rád.

Na body:

mám strach, že přijdu o paničku - strašnej strach - úplně mě to svírá...

Ptala jsem se 'Azora', kde ho to svírá, říkal, že na srdci, byl tam černý velký kulatý kámen.

Ťukaly jsme na něj:

I když mám na srdci tento černý velký kulatý kámen, i tak se mám rád a přijímám se.

I když mi ten černý kulatý kámen na srdci sedí a straší mě tam, i tak se přijímám a je to v pořádku.

Na body:

Tento černý kámen – kulatý kámen – pořád tam je- na mém srdci – mám strach – ten kámen se bojí – nemůže pryč – nemůžu ho pustit – je to moje panička – je to strach, že přijdu o paničku...

Ptala jsem se Azora proč má strach, že přijde o paničku, odpověděl, že už jednou o paničku přišel. Azorovi utíkala malá slza z oka...

Ťukala jsem teď jen Karate bod a ptala se kamarádky, jestli má psa od štěněte, říkala, že ne, že byl dva roky u původního majitele, a pak si ho vzala ona, a že ho teď má půl roku.

Řekla jsem kamarádce, ať si zas vleze do Azora a je psem, a řekne mi, jestli se mu u této nové paničky líbí. -- Azor řekl, že se mu u paničky moc líbí, že nová panička je lepší než původní majitel, proto se bojí, že o ni přijde.

Ptala jsem se proč by měl o paničku přijít, proč si to myslí? Říkal, že protože ho dává do kotce. Ptala jsem se Azora, jak dlouho už ho dává panička do kotce, Azor řekl, že to je nový kotec a že se mu tam nelíbí.

Začaly jsme ťukat: *I když se mi v tom novém kotci nelíbí, a mám strach, že možná kvůli němu přijdu o paničku, i tak se mám rád a přijímám se.*

A na EFT body: *Nelíbí se mi v tom kotci- je to ošklivý kotec – děsí mě – mám z něj strach – souvisí nějak s paničkou – přesně nevím jak – ale v tom kotci nebudu*

Azor najednou začal hlásit, že cítí, že když bude mít v nepořádku nohy, místo v kotci bude moct být s paničkou doma. Že je to jediný způsob, jak se vyhnout kotci.

Začaly jsme ťukat: *I když se musím nutně vyhnout kotci, prostě v něm nemůžu být, ohrožuje mě to, přijdu tak o paničku, možná, i tak se mám rád a přijímám se.*

Na body: *Nechci v tom kotci být - nelíbí se mi tam – ohrožuje mě- straší mě – možná přijdu o paničku...*

Azor měl vlhké oči a tak jsem se ptala, jestli tam nemá nějakou vzpomínku – říkal, že jo, že mu mříže nového kotce připomínají transport v autě od původního majitele k novému. Že když vlezde do kotce, má strach, že přijde o současnou paničku a pojedje zas k novému majiteli.

Zvolily jsme techniku filmu – hlavní scéna z filmu nesla název „Zrada“ a ťukaly jsme. Když jsme srazily intenzitu zrady a strachu, podívaly jsme se do celého filmu a čistily všechny aspekty. Nejsilnější byla zrada, strach, zlost a lítost. Vše jsme vyčistily na nulu.

Dále jsem se ptala Azora kolik potřebuje času na zotavenou, z 1 měsíce jsme srazily dobu na 2 dny. Kamarádka zkontrolovala nohy, kovové tyče byly pryč a cítila se zdráva.

Poté jsme šly zkontrolovat Azora, kterému se však stále rozjížděly nohy a nevypadal o nic zdravěji. Ve výraze kamarádky jsem viděla zklamání, ale řekla jsem jí, že uvidíme, že věřím, že se to minimálně zlepší, když ne vyléčí.

Třetí den mi kamarádka zavolala, že pes najednou zrána začal normálně chodit a je v pořádku.

Dále mi kamarádka řekla, že jí ale přijde divný, že by to spravila tahle metoda, že se to možná dalo do pořádku samo.

Pousmála jsem se pro sebe a řekla jí, že je v podstatě vedlejší, co to spravilo, hlavně, že pes je v pořádku. Za 14 dní mi přišel email, že děkuje, že ASI ta metoda přeci jen zabrala.

K.Florianova

EFT praktik EFT cz AAMET

[klara.florianova@centrum.cz]

Nízká sebedůvěra

Přišel za mnou můj 19ti letý syn, který se mnou od rozvodu už 5 let nežije, jestli bych mu nemohl přes EFT pomoci s jeho nízkou sebedůvěrou. O té jsem tedy ani já nevěděl, protože tento pocit si Jirka nechával jen pro sebe a navenek vystupuje poměrně sebevědomě.

Takže mi řekl, že má o sobě často pochybnosti, a pokud o něm někdo řekne cokoli negativního, dlouho o tom přemýšlí a trápí se tím – co když má ten člověk pravdu?

Začal jsem tím, že jsem se ho zeptal, kdy poprvé o sobě pochyboval, to si ale nemohl vzpomenout.

Poťukali jsme „*I přesto, že o sobě a o svých schopnostech často pochybuji, a ani nevím, kdy to začalo, i tak se mám rád a přijímám se.*“ Pak jsme ťukali pár kol s upomínkovými slovy jako pochybnosti o sobě, malá sebedůvěra, pocit neschopnosti.

Po této proceduře mi syn řekl, že si asi vzpomněl, kdy se tak cítil poprvé, ale že to možná bude problém, protože v té vzpomínce hraje negativní roli jeho otec, tedy já.

Zjistil jsem, že nemám strach ani obavy pokračovat dál jako terapeut a zeptal jsem se synka, jak to vidí on. Řekl, že pokud to nevádí mě, že on by rád pokračoval.

Takže mi popsal tu situaci, na kterou jsem si já tedy nakonec taky vzpomněl, ale jen velmi matně. Bylo mu asi 6, otec na dvoře uklízel velkou hromadu dřeva a on vyběhl ven a chtěl pomáhat. Spíš se tam motal a zavazel a podrážděný otec mu řekl, že vůbec nepomáhá a jenom zdržuje a že je na to ještě malý a ať toho nechá a jde dovnitř, že si to radši udělá sám. Tehdy se poprvé cítil neschopný a k ničemu.

Intenzita byla 7. Ťukali jsme „*I přesto, že když jsem chtěl tatínkovi pomáhat se dřevem, tak mi táta řekl, že jsem neschopný a že si to raději udělá sám, mám se rád, hluboce a plně se přijímám.*“

Zesláblo to jen na 6, tak jsem do dalšího kola zařadil 9 Gamut, a intenzita spadla na 2. Pak se to ale zaseklo, a dalších několik kol žádný pokrok.

Zeptal jsem se, jestli při té vzpomínce cítí něco v těle, na chvíli zavřel oči a řekl, že ano, je to v žaludku a je to černá kulička s oranžovou mlhou vevnitř. Tak jsme začali ťukat kuličku v břiše a ona se změnila na „červené, zlé oko“, potom na modré zlé oko, potom to byl černý trn, který čeká, co se na něj nabodne, pak bílý kopeček agrese, pak se z toho stal červík, potom červík schovaný v kopečku trávy, pak černá maličká kulička, a ta už se dál neměnila.

Zeptal jsem se ho, kdyby ta kulička měla odejít, kudy by to udělala, a on řekl, že přes špičku jazyka, tak si to zkusil vizualizovat a ona opravdu 'opustila' tělo. Současně měl pocit, že se mu v žaludku zbořilo celé město, ale zůstaly po něm trosky a ty tam nechtěl mít. Tak jsme poťukali trosky a jemu se v hlavě objevila představa celé čtyř uklízeček, která trosky rozebrala a postupně odvezla, potom ti uklízečky vše pečlivě zametli, potom ještě umyli a potom přišel pocit dokonalé čistoty. Současně pocit vlastní neschopnosti 0, pochybnosti o sobě 0 a při představě, že o něm někdo říká cokoli negativního, mu to bylo úplně jedno.

Tak jsme toto asi hodinové sezení ukončili. Asi po týdnu mi přišel syn říct, že má takový zajímavý příjemný pocit v břiše, a že dříve míval po některém jídle těžký pocit v žaludku a to je úplně pryč! Z tohoto případu jsem tedy měl dvojnásobnou radost.

J.Jurán
EFT praktik EFT cz AAMET
[juran@olmark.cz]

Zduřelé uzliny

Je těžké „léčit“ rodinné příslušníky, ale někdy nic jiného nezbyvá.

Moje dospělá dcera dostala angínu. Po zaléčení preparáty z tibetské medicíny a Tádé svíčkami se jí po dvou dnech ulevilo, tak se pustila do všech aktivit jako zdravá. Čtvrtý den si dokonce zašla do sauny a následující den dostala horečku, silnou bolest hlavy a na krku jí naběhly uzliny jak vlašské ořechy.

Přišla za mnou, ať jí zase pomůžu, což mě rozčílilo, neodpustila jsem si přednášku, a tak jsme se pohádaly. Protože měla Eliška odjet druhý den na hory, řekla jsem si, že k ní musím přistoupit jako terapeut ke klientovi a s určitým sebezapřením jsem jí nabídla „ťukání“.

Začaly jsme ťukat na zvětšené uzliny a já se tázala, zda může specifikovat bolest a její intenzitu.

Vyslechla jsem si, že když něco bolí, tak to bolí a basta a že neumí určit, jestli je bolest na 1 nebo 10, načež se jí zesílila bolest hlavy.

Tudy cesta asi nevede. Tak jsme zkusily 'pomalé EFT' na bolest hlavy. Po třetím ťuknutí na temeno hlavy jí pro změnu začala bolela ruka, kterou ťukala a začala kňourat, že jí trápím a že jí nemám ráda a mám ráda jen sestru Betinku. Konečně jsme měly kde začít:

„*I když mě máma nemá ráda a má ráda jen Betinku, je všechno v pořádku a já se přijímám*“. Slz přibývalo, v krku se objevil 'knedlík', který po dvou kolech zmizel. Uzliny ani hlava se ale nepohnuly.

Zkusily jsme techniku imaginace. Při tůukání na karate bod jsem řekla dceři, ať se představí malé světlo a zvolí si cestu, kudy jí vstoupí do těla. Oznámila mi, že světlo má již uvnitř, že silně svítí a že nepotřebuje žádné světlo zvenku. Tak jsme ho vedly celým tělem, prosvítilo nohy, trup i ruce, ale v krku se zastavilo. Vězel tam velký, šedý, studený kámen, který nepustil ani sebemenší paprsek světla do hlavy. Začaly jsme tůukat: „*I přestože mi v krku vězí velký, studený, šedý kámen, který nepustí žádné světlo do hlavy, přijímám se taková, jaká jsem a jsem ráda na světě*“.

Hned po prvním kole se kámen zmenšil a jeho struktura se změnila v pískovec. Po dalším kole byl již jako ořech, do hlavy už proudilo dost světla a následujícím kolem se kámen rozpustil. Zůstala však bolest hlavy. Poslaly jsme světlo prozkoumat krk, aby byla cesta do hlavy úplně volná. Světlo zesílilo svůj proud a levou uzlinu, která byla větší a více bolela, rozstřelilo na prach. Pravá uzlina se zdála neškodná, tak jí světlo hladce obešlo, až se dostalo do hlavy. Řekla jsem Elišce, že světlo by mělo z hlavy volně proudit ven, ale ona mi oznámila, že okolo mozku má tvrdou šedou hliněnou skořápku, která světlu brání opustit hlavu.

Ťukaly jsme tedy na tvrdou skořápku okolo mozku. Hned v prvním kole se Elišce vybavila epizoda z dětství, kdy jsem jí vyháněla hrát si ven s dětmi a řekla jsem jí, že sedí pořád doma, protože si není schopná najít kamarády. A zase přišly slzy. Slzy strachu, že jí všichni lidé v jejím okolí chtějí ublížit, a proto si musela udělat tu tvrdou skořápku okolo mozku jako ochranu. Ťukaly jsme dál a vrstva skořápky se ztenčovala a začala mít dírký. I bolest hlavy se zmenšovala a najednou moje dcera prohlásila, že už musíme skončit, protože ona se té skořápky nechce úplně zbavit, že na to není ještě připravená. Daly jsme si závěrečné kolo tůukání a po více jak hodině jsme šly spát.

Ráno jsem s obavami očekávala, co a jak bude. Eliška vstala, uzliny byly ještě nateklé, ale hlava nebolela a ani teplota nebyla. Odjela na hory a večer volala, že se i uzliny zmenšily na polovinu.

T.Hrabínová
EFT praktik EFT cz AAMET
[Hrabinova.Tatana@seznam.cz]

Agorafobie

Případ Pavly se týká problému nakupování v supermarketech. To měla velmi ráda do okamžiku, kdy se i ní projevíly příznaky agorafobie.

V té době řešila vážné problémy v práci i v partnerském vztahu, zemřel jí otec a matka měla vážné problémy s alkoholem, za této situace u ní propukly první problémy s nakupováním, kdy měla pocit, že zkolabuje, zrychleně dýchala a motala se jí hlava.

Nejvýraznější emoce s kterou jsme pracovali byl strach - že to nezvládne, že omdlí, že bude muset utéct...

I přestože se bojím, že nejsem schopná ani nakoupit,...

I přestože cítím, že ostatní se na mě dívají divně,...

I přestože si mě manžel neváží,...

I přestože je možná rád, že skoro nikam nechodím,...

I přestože příbuzným připadám jako blázen,...

I přestože své pocity asi nikomu nedokážu rozumně vysvětlit,...

I přestože pouze doma se cítím dobře a bezpečně,...

I přestože si myslím, že svět tam venku není bezpečné místo,...

Po tomto tůukání intenzita strachu při představě nakupování klesla z 10 na 5.

Pak jsem se ptala, kdy jako malá cítila strach a ohrožení, odpověď byla, že jako pětiletou ji srazilo auto a byla týden na pozorování v nemocnici, kde byla sama bez matky.

Vrátily jsme se spolu do té situace a našly tam malou vyděšenou holčičku, která se právě zvedá ze silnice a oprašuje si kolínka a říká, že jí nic není. Řidič auta je obě i s maminkou odváží do nemocnice.

Holčička je vcelku statečná, nepláče, jen má strach z toho, že si ostatní dělají takové starosti a že to tedy s ní musí vypadat vážně i když jí až na pár odřenin nic není.

Zeptala jsem se, co by té holčičce v té chvíli pomohlo, aby se cítila lépe. Poslali jsme dospělou Pavlu ťukat na malou Pavlíčku, ta ji vysvětlila, že v nemocnici si ji nechávají pouze na pozorování, že jí nic není, že maminka s ní nemůže zůstat, ale že za ní bude jezdit každý den na návštěvu. Pavlíčka sice nehodu zavinila tak, že se mamince vytrhla, ale je malá a vlastně nikdo za to nemůže a je štěstí, že to takhle dobře dopadlo.

Znovu jsme testovaly intenzitu strachu, ta klesla z 5 na 3.

I přestože stále ještě mám trochu obavu z nakupování,...

I přestože si úplně nevěřím, že situaci zvládnou,...

I přestože možná z obchodu budu muset utéct,...

I přestože si budu připadat hloupě před ostatními,...

I přestože se mi to jeví jako bezvýchodná situace,...

I přestože věci už nebudou jako dřív,...

I přestože se bojím některé věci změnit,...

Tady jsme musely řešit, které věci to jsou a sice opuštění nevyhovujícího zaměstnání, problematický partnerský vztah.

I přestože mám nevyhovující zaměstnání a potřebuji ho, protože mi tam platí,...

I přestože mám problematický vztah s manželem a současně s ním mám dítě,...

I přestože nevím, co se stane, když opustím zaměstnání a manžela,...

I přestože ještě nevím, jak budu vše řešit, volím si najít nejhodnější řešení pro sebe a své dítě,...

Po týdnů mi Pavla volala, že již nakupuje sama a intenzita nepříjemných pocitů je nízká!

O.Hořinková

EFT praktik EFT cz AAMET

[olinahor@seznam.cz]

Práce se čtyřletou holčičkou

O odstranění problému s kašlem u 4leté holčičky mě požádala její maminka. Kašel se u ní objevil před téměř dvěma lety, spouštěl se v nepravidelných obdobích a trval rozdílnou dobu, většinou kolem tří týdnů. Lékaři ji několikrát přeléčili, nic však nezabralo. Poté holčička podstoupila sérii vyšetření od alergií přes RTG až po všechny možné testy v nemocnici, příčina se však nenašla. Kašel se přitom stále stupňoval a chvílemi hraničil až s 'dušením se'.

Na holčičce jsem nejprve pracovala v zastoupení:

„I přestože Elišku trápí dusivý kašel, máme ji rádi a je to skvělá a hodná holčička..“

„I přestože Eliška kašle tak moc, že se jí špatně dýchá, je to skvělá holčička a maminka ji má moc ráda“ ... (ještě jednou)

Poté jsem ťukala tři kola, při kterých se mi kašel vybavil jako černá střapatá koule u Elišky na hrudi. Dala jsem nové specifické nastavení: *„I přestože má Eliška na hrudi tu černou střapatou kouli, je to skvělá a hodná holčička..“*

Již po jednom kole se mi vybavil byt, kde Eliška bydlí – a to konkrétní místo v předsíni u vchodových dveří. Po dalším ťukání se ona černá koule přemístila k těmto dveřím na zem, ale vypadala jako pohozená černá střapatá paruka.

Při ťukání na onu paruku se mi práce zastavila a dál se mi nešlo dostat.

Týden na to jsem s Eliškou pracovala osobně:

Ťukala jsem přímo na ni a vzhledem k jejím 4 rokům jsem si s ní u toho povídala a dělali jsme si srandu. Nastavení jsem dala:

„*I přestože mám v sobě ten kašel co mě dusí, jsem skvělá a móóc hodná holčička a ten kašel vyženeme s tetou ven.*“ (naladila jsem se sama do role malé holčičky, jako bychom se spolu na ten kašel domluvily – špitaly jsme si to do uší, aby nás kašel neslyšel a u toho jsme se spiklenecky potichu smály).

Poté jsem se za stálého ťukání ptala Elišky, jak ten kašel vypadá, kde ho má atd. Podala mi krásný popis malého černého kašle, jako by pohádkového permoníka, který bydlí u ní v bříšku. Projeli jsme jedno kolo na kašel v bříšku se specifikací a na otázku, jak se jí tam dostal, jsme objevili dvířka v její noze, kterými tam vlezl. Opět jedno kolo se specifikací.

Poté se práce trochu ztížila – kašel se nám sice několikrát podařilo dostat ven, ale Elišce jej bylo moc líto – říkala, že ho v sobě nechce, ale nemůže ho nechat venku, protože by se tam bál, a je hodnej... Ona sama se že se ho bojí, určitě si jej nechce nechat a bolí ji v bříšku a na hrudníku, kam jí běhá a kde ji nutí kašlat. A že kdyby jej vyhnala, tak by těmi dvířky v noze stejně přišel zpátky. A pořád dokola že je hodný a venku by se bál... A vždy ho pustila zpátky. Na to, jak ví, že se to nedělá, vyhnat jej ven, apod. nastavení, ani nastavení „*i přesto, že je správné a v pořádku poslat ten kašel pryč...*“ Eliška odmítala reagovat nebo to se mnou vůbec řešit...

Mezitím nám kašel zezelenal.

Na otázku, kde bydlel předtím, mi řekla, že u nich ve vstupních dveřích v předsíni. Zde se mi tedy spojilo předchozí ťukání v zastoupení. Nicméně dál, než že bydlel ve dveřích jejich bytu a přišel odtamtud, jsme se nedostaly a nikam to nevedlo.

Vrátili jsme se tedy k zelenému kašli v bříšku. Na Elišku to začalo už být dlouhé a vrtěla se, nešlo už ťukat celá jednotlivá kola. Nicméně jsme po chvíli našly pro kašel venku kamarády, kteří šli po louce krásně zelenou trávou někam na vandr, s ranečkama přes rameno. Svítilo sluníčko a Eliška souhlasila, že tam by jejímu kašli mohlo být dobře, a nechala jej s kamarády odejít. Její dvířka na noze jsme vygumovaly, aby jimi nešlo přijít zpátky. Už jen v rychlosti jsme zkontrolovaly, jestli v ní nezůstal ještě nějaký jiný kašel, nebo jestli si u ní ten původní něco nezapomněl. Tohle bylo pořádku, ale Eliška mi stejně připadala, jako by „udělala něco, co se nedělá“.

Když jsem chvíli na to popisovala mamince Elišky průběh ťukání, okamžitě přišla na to, o co se jednalo: ***Eliška se před téměř dvěma lety moc polekala čerta, který k nim přišel s Mikulášem. Stáli u dveří jejich předsíně. Když všichni viděli, že se Eliška bojí, čert se schoulil ke dveřím na zem a začal ze sebe dělat hodného a malinkého. Rodiče se Elišce snažili vysvětlit, že je moc hodný, a že se taky bojí.***

V den ťukání Eliška okamžitě přestala kašlat, následující den byl kašel také pryč... Ještě jsem doťukala v zastoupení, že bylo v pořádku a správné nechat ten kašel odejít.

Třetí den po sezení se ale kašel pomalu začal vracet. Ťukala jsem na ni tedy opět v zastoupení a vybavila se mi zlatá skvrna na jejím hrudníku, která se poté změnila ve zlaté vejce, které se po chvíli jakoby rozbilo a z něj vylezl tučňák se šálou – figurka z Kinder Vajíčka!

Dál mě to opět nechtělo pustit, řešila jsem tedy s maminkou po telefonu souvislosti – zjistily jsme, že po ťukání se jí kašel spouští pouze u jídla, nejvíce u sladkého. Souvislost je s „Kinder“ sladkostmi, které jí čert přinesl, a které jí přivezli i babičky a příbuzní s tím, že jí je u nich Mikuláš s čertem nechali.

A to je práce pro další ťukání, které doufejme Elišku kašle zbaví.

(zpracováno se souhlasem maminky holčičky, jméno holčičky je na přání změněno)

D.Kalvodová

EFT praktik EFT cz AAMET

[eftczech@gmail.com]

Případová studie – bolesti břicha

Požádala mě kamarádka, že její 7 letou dceru bolí skoro každý den břicho a že lékaři nic nezjistili, tak zda bych s ní mohla zkusit ťukat. Holčička přišla, tak jsme nejprve ťukaly klasické EFT, kde jsme zjistily, proč jí bolí břicho.

Byl to strach z toho, nebude něco umět, nebo, že něco zapomene, co má mít do školy a že se pak bude paní učitelka zlobit.

Intenzitu strachu, která byla na 10 jsme zťukaly na 0.

Potom jsme použily EFT techniku Vnitřní Imaginace - „světlušku“, která nám zalétla do břicha a zjistila nám nahromaděný strach v břichu, který tam byl usazený, tak jsme požádaly světlušku, zda by nám mohla pomoci ten nahromaděný strach odstranit.

Světluška byla velmi aktivní a rozdělala oheň a začala pálit všechen ten nahromaděný strach. Když již byl všechen strach spálený, tak to ještě pěkně v tom břichu zametla a vytřela. Na pomoc jí přišly buňky, jedna modrá a druhá červená. Krásně to tam společně uklidily a sliznice břicha se nám krásně leskla a holčička měla příjemný pocit v břichu.

Poděkovaly jsme světlušce a buňkám, že nám to břicho pěkně vyčistlily od nahromaděného strachu a je teď hezký bez bolesti!

M.Mášková

EFT praktik EFT cz AAMET

[mariemaskova@yahoo.com]

EFT případová studie za použití techniky Matrix

Zpracovala: G.R.

Ťukala jsem na sebe, na téma, které pro mne bylo aktuální již několik měsíců a i když to zní obecně a nespécificky v tu chvíli to pro mne bylo takto v pořádku.

I přestože ve svém životě cítím pocit marnosti i tak se mám ráda a přijímám se.

I přestože mě nebaví život, jaký teď vedu i tak se mám ráda a přijímám se.

I přestože cítím velkou prázdnotu ve svém životě, i tak se mám ráda a přijímám se.

Intenzita 9

Jednotlivé body:

cítím marnost a prázdnotu - nebaví mě takhle žít - své povinnosti odkládám a pak mám z toho pocit viny - tomu co mě baví, se nevěnuji - volný čas jen promarním u televize...

Ta situace a pocity mi přesně připomněly dobu z prvního ročníku na gymnáziu – vracím se zpátky do tohoto období a nacházím tam své mladší patnáctileté ECHO (energetický hologram vědomí).

Sedí v dětském pokoji, který má společný se sestrou a je vystrašená a cítí se sama. Nemá žádnou kamarádku. Ty co měla, se změnily a nerozumí si s nimi a nové nemá. Cítí se vykořeněná. Závídí o 1,5 roku mladší sestře, že je ještě v osmé třídě mezi svými. Na otázku co by si přála, neumí vůbec odpovědět. Vůbec neví, co by jí mohlo pomoci. Může mě zavést do jiné vzpomínky? Ano.

Objevuje se vzpomínka na večírek v 8. třídě na základce. Jdu tam jen já jako starší Gábina a potkávám tam mladší verzi. Představím se jí a ptám se, co by potřebovala. Mladší Gábina ví, že jí to sluší. Už rok se jí líbí jeden její spolužák a ona jemu možná taky, ale nikdy si to neřekli a tak se ona nikdy nedozvěděla, jestli je to pravda. Chce mu vyznat lásku, ale bojí se, že on jí řekne, že jí nemiluje. Tak na ní ťukám.

I přestože máš strach, že on řekne, že tě nemiluje i tak jsi skvělá holka.

I přestože máš strach, že se možná ztrapníš, když mu řekneš, že ho miluješ i tak jsi skvělá holka.

I přestože máš strach, že on řekne, že tě nemiluje i tak jsi skvělá holka a aspoň jsi to zkusila.

Intenzita 7

Ťukáme jednotlivé body.

Po jednom kole už má odvalu mu vyznat lásku. Udělá to a on jí řekne, že jí má taky rád. Tancují a baví se spolu po celou dobu večírku. S tím je mladší Gabča spokojená a dáváme to do růžového rámečku.

Vracím se k původní patnáctileté Gabče v dětském pokoji. Ta říká, že jí vlastně ta škola vůbec nebaví a ten život jak teď je, jí nebaví, je pořád sama a nemá se komu svěřit. Říkám jí, že má mě a já s ní můžu být kdykoliv mě zavolá. Radím jí, ať si zkusí malovat, šít nebo jiné ruční práce. Z toho je nadšená a hned si ušije sukni a koupí si spoustu pastelky. Zároveň chce, abychom se ještě podívaly na několik situací, které se jí v nedávné době staly. Vracím se do nich já jako starší já.

První situací je vstupní prohlídka u školní doktorky v prvním ročníku. Najdu svoji mladší verzi a varuju jí, že doktorka na ní bude nepříjemná a necitlivě jí řekne, že má něco se štítnou žlázou (*doplnění: problém se štítnou žlázou rovná se pocit bezmocnosti – dle diagnostiky Meta-medicíny*).

Mladší Gábina je na to připravená a řekne doktorce, ať s ní takhle nemluví. Doktorka se omlouvá.

Rámujeme to červenou barvou.

Pak ještě jdu na kožní, opět najdu své mladší já a varuju jej, že doktorka bude arogantní a řekne jí, že má atopický ekzém a že už ho bude mít celý život. Nyní situaci měníme, doktorka je velmi milá a říká, že mladší G. má nějaký ekzém, který zmizí za tři dny. Rámujeme modrou.

Třetí situací je gymnázium, kde mladší Gábinu její nová kamarádka poprosila ať jde s ní jako garde, za klukem, který tu kamarádku balí. Mladší Gábina tam jde jako podpora, ale cítí se tam úplně přebytečná a trapná. Pak ten kluk ml. Gábině říká, jestli je z nějaké cirkusové rodiny, když má na sobě tak pestrobarevné oblečení a on i její kamarádka se hlasitě smějí. A ona se cítí ponížena a ze všech sil se snaží, aby to na ní nebylo vidět. Nyní procházíme tu situaci znovu, mladší Gabča ví, co se stane a je na to připravená. Celou dobu na ní ťukám a potom co jí to ten kluk řekl, odpovídá, že je vidět, že jí zde nepotřebují, kamarádce říká, že je pěkná mrcha a ať si to tam zvládnou sami a odchází pryč.

Takhle je spokojená, prostředí ani nic jiného měnit nechce. Rámujeme vínovou barvou.

Nyní se zpátky vracím do dětského pokoje, kde patnáctiletá Gabča nadšeně maluje a do toho se učí biologii (její nejneoblíbenější předmět). Říká, že ta škola je vlastně celkem fajn a vypráví, jak si s hodně lidmi rozumí, oni ji berou a ona se cítí spokojená a mnohem sebevědomější. Takto jí to stačí a rámujeme fialovou barvou.

Vracím se do současnosti a cítím se klidná a spokojená a nemám potřebu již na toto téma cokoliv ťukat. Úvodní prohlášení – intenzita nula. Tímto vše ukončuji.

Od té doby se můj život výrazně zaktivnil a hlavně se mi podařilo dát prostor svým zájmům.
Zpracovala: G.R.

Přerušené nervy v obličeji

Žena ročník 1947

Když klientka přišla, měla na pravé straně obličeje otok, obličej měl šedou barvu a jeho pravá strana byla nepohyblivá, obtížně mluvila – stav jaký vidáme po mozkové mrtvici.

Paní upřesnila, že před rokem a půl byla na operaci velké cysty v pravé tváři a od té doby jí nervy neovládají tvář, ústa, částečně oko a také pociťuje ztuhlost v oblasti krku.

Začali jsme s aplikací EFT: *I přestože mě vadí, štvě mě, cítím bezmocnost, že*

.....nemohu nosit zubní protézu
.....obtížně jím
..... obtížně mluvím
.....lidé si mě prohlížejí
.....přestala jsem chodit do společnosti..... i tak se mám hluboce ráda....

Intenzita 8-9 klesala na 3-4, ale stále se nedařilo intenzitu snížit zcela. Na to klientka poznamenala, že lékaři jí upozornili, že její nervy mohou dorůst ještě nejméně 2 roky a intenzita opět stoupla (na pomyslné stupnici) až na 10.

Pokračovali jsme tedy:

I přestože mi lékaři řekli, že nervy dorostou nejdříve za dva roky, i tak se akceptuji.....

.....ale možná mohou dorůst i dříve
.....možná mohou dorůst i za týden
.....a nebo možná i dnes.....

V této fázi klientka začala cítit v pravé tváři brnění a já jsem najednou s překvapením uviděla, jak se její tvář uvolňuje, otok opadává, barva tváře se mění na přirozeně růžovou, ona sama s údivem otevřela dokořán ústa (to dříve vůbec nešlo), na omak cítila tvář měkkou a bolestivé místo, které tam dříve bylo, zmizelo. Zmizelo také tuhnutí krku a také oko bylo v pořádku.

Zůstalo pouze částečné ztuhnutí pravého rtu, ale všechny funkce úst byly obnoveny.

Na ztuhnutí rtu jsme ještě několikrát aplikovaly proceduru, ztuhnutí zůstalo na intenzitě 1,5.

Celé EFT sezení netrvalo déle než cca 30 - 40 minut. Je to již několik měsíců a paní je spokojená a v pořádku!

E.Pospíšilová

EFT praktik EFT cz AAMET

[evposp@seznam.cz]

Opakované záněty močového měchýře

Vyřešený případ pomocí metody EFT a Meta-medicíny(TM) -- *Meta-medicína je diagnostický nástroj (technika) pro snažší nalezení příčiny (emočního spouštěče) prezentujícího se zdrav. problému. Certi. semináře Meta-medicíny IMMA, pod vedením Richarda Flooka (Kanada) jsou v ČR pořádány výhradně pod EFT cz AAMET -- pozn.: M.Nosková*

V červenci 2009 se klientka zmínila, že ji trápí opakované záněty močového měchýře.

Dříve studovala v Č.Budějovicích a po skončení studií se vrátila do rodné víscky na severu Čech. Po několika letech si našla přítele a přestěhovala se k němu zpět do Č.B. Od té doby začaly její potíže.

Rozhodla jsem se použít nejprve diagnostiku pomocí Meta-medicíny, kde se jedná u močového měchýře o **biologický konflikt teritoriální**, tedy nemožnost nebo neschopnost si stanovit či uchránit hranice a nebo svou pozici.

Klientce se v paměti vynořila situace ještě z dob studií, tedy prvního pobytu v Č.B. Tehdy nastoupila na brigádu spolu se svou spolubydlící z koleje, každá na půl úvazku. Jenže asi po měsíci, když přišla do práce, si ji zavolala ředitelka a oznámila klientce, že ať už se nepřevléká, že už tu nebude pracovat, protože si ponechají dál v plném pracovním úvazku jen tu její spolubydlící, která bude dělat práci za obě.

Z pohledu Meta-Medicíny je zde jasně ukázán jak konflikt teritoriální - přišla o své místo, tak dvoufázovost procesu onemocnění. První fáze stresová, kdy přišla o místo ale onemocnění se ještě neprojevovalo fyzicky, jen na psychické úrovni a emočně. A druhá fáze léčivá, kdy po návratu do Č.B. byl její konflikt sám zpola vyřešen tím, že nastoupila na MD, čímž našla také své místo, a zde se projevilo již onemocnění fyzicky zmiňovanými záněty.

Ztūkaly jsme vše, co v této situaci tehdy emočně prožívala jako šok:

I přestože jsem to vůbec nečekala, i tak se hluboce akceptuji a mám se ráda...

I přestože vůbec nevím, jak to řešit, i tak...

I přestože jsem tak překvapená, že se nemůžu ani bránit, i tak....

I přestože se cítím zcela bezmocná, i tak...

I přestože se na spolubydlící nechci už ani podívat, i tak...

I přestože se cítím hodně zrazená, i tak....

Je to jako rána pod pás....

Nemůžu se z toho vzpamatovat, jak je to pro mě nečekané...

Strach, že nebudu mít jiné místo...

Nechápu, proč mi nezavolali předem, proč mě nechali přijít do práce a až tam mi to řekli...

A dále vše, co cítila v současnosti ve vztahu k zánětům:

Zeptala jsem se jí, jestli má ona nějaký důvod, proč si ponechat ty záněty močového měchýře?

I přestože se cítím v bezpečí, když se o mě doktor stará a dává mi léky...(velmi silná věta!)

Zeptala jsem se zda existuje ještě nějaký důvod, proč je „výhodné“ mít ty záněty?

Ne, vlastně ne. Chci být zdravá a myslím, že můžu být zdravá. Mám příjemný a uvolňující pocit v podbřišku.

Dodnes (duben 2011) **neměla klientka žádné potíže**. Jindy by už prý měla 2-3 záněty ročně určitě. Pomocí EFT jsme eliminovaly emoční náplň příčinného šoku i případné druhotné výhody a tělo již nemělo dál důvod pro onemocnění moč. měchýře.

A.Bláhová

EFT praktik EFT cz AAMET

[alice.blaho@atlas.cz]

Případové studie zpracovali EFT praktici

EFT cz AAMET

identita osob v případových studiích byla změněna dle požadavků

všechna práva vyhrazena

www.eft-ahc.cz

Tento dokument je volně ke stažení na webu eft-ahc.cz – dokument je možné používat pouze jako celek a to vždy s uvedením zdroje: www.eft-ahc.cz – není povoleno kopírování částí a nebo celku dokumentu za účelem vlastního šíření a používání na veřejnosti

Marta Nosková, AAMET intl. trainer