

Tento článek předpokládá, že máte pracovní znalosti s metodou EFT. Nováčci v EFT si mohou zdarma stáhnout pracovní EFT manuál z www.eft-ahc.cz/ef/cz-skripta a vyzkoušet si auto aplikaci metody EFT. V případě, že máte hlubší zájem o práci s metodou EFT, podívejte se na možnosti studia EFT metody zde: www.eft-ahc.cz/ef/cz-skoleni_seminare

Podívejte se na vynikající výsledky Brendy McEachern v tomto pozoruhodném případě použití EFT metody v zastoupení. Nicméně v závažných případech, jako je tento, se vždy doporučuje konzultace s kvalifikovaným lékařem.

Od: Brenda E. McEachern – převzato z www.emofree.com

Srdečně zdravím Gary,

Asi před dvěma měsíci jsem byla na skype se svojí kamarádkou Cheryl, se kterou jsem se společně učila EFT před rokem a půl. Cheryl mě požádala, abych vydržela na lince a když se za minutku vrátila řekla mi, že její kamarádka je právě na telefonu se svojí sestrou, která má panický záchvat. Kamarádka se okamžitě chystala odjet na pohotovost. Řekla mi, že sestra kamarádky (já jí budu nazývat Pavla) má diagnózu, která se nazývá CPOD. Netušila jsem, co to je a tak mi bylo vysvětleno, že je to zkratka pro 'chronickou plicní poruchu pro ztížené dýchání.' Sečteno a podtrženo, Pavla nemohla dýchat! Měla tento stav již po dobu delší 20ti let, od těžké autonehody, kterou prožila. Hned jsem navrhl, že bychom mohly pro Pavlu obě provést EFT ťukání v zastoupení.

Nejprve jsem kamarádku požádala, aby se zeptala Pavly kde se nachází na pomyslné stupnici od jedné do deseti, přičemž 10 je - nemůže dýchat vůbec a 0 je - je v pořádku.

Ještě než budu pokračovat v příběhu, chci dodat, že jsem byla v Mt Pleasant, Michigan v té době. Cheryl byla v Adrian, Michigan (2 hod. vzálenosti) a Pavla v Lansing, Michigan, který je hodinu cesty od nás obou.

Takže Pavla oznámila, že její intenzita je na úrovni 9. Cheryl a já jsme začaly ťukat na "ztížené dýchání" a pro správné dodržení postupu jsme udělaly EFT nastavení v plném znění. Cheryl šla překontrolovat Pavlu na telefonu a intenzita klesla na 4 nebo 5. Udělali jsme další kolo nastavení pro "toto zbývající omezení v dýchání" a Pavla nahlásila, že je na 0! Cheryl byla ohromena. A já také!

Volala jsem hned druhý den, abych zjistila, jak Pavle je a ona byla stále na nule!

Jenom poznámka: Asi před rokem jsem se vždy úspěšně pokoušela o ťukání v zastoupení u lidí a zvířat, která byla ve stejné místnosti se mnou a nebo v autě nedaleko. Ale vždy, když jsem četla v EFT zpravodaji o tom, jak lidé prováděli EFT v zastoupení na velkou vzdálenost a s úspěchem, byla jsem mírně skeptická. Až do ťukání s Pavlou. Takže od té doby pro mě již neexistuje žádné omezení při ťukání EFT v zastoupení!

Krátká verze techniky - dýchání pro oblast klíční kosti

Ahoj všichni,

Technika dýchání pro oblast klíční kosti se učí na kurzu EFT a je popsána v EFT manuálu. Může být užitečná, když se zaseknete na problému... ale... chvíli trvá ji provést. Ben Meijer z Nizozemí experimentuje s krátkou verzí. Možná ji budete chtít zkusit.

Srdečně, Gary

Od: Ben Meijer / převzato z emofree.com

Technika 'dýchání pro oblast klíční kosti' (CBB – Collar Bone Breathing) je velmi užitečné cvičení, když se zaseknete s EFT poté, co jste udělali nějaké snazší věci, jako je korekce PR s hlasitým a procítěným nastavením a možná korekci zpětného chodu.

Protože CBB je časově náročná a těžkopádná, začal jsem experimentovat. Vytvořil jsem kratší verzi a pracoval s ní se svými klienty i na kurzech, kde vyučuji, s naprostým úspěchem po celý rok.

Krátká verze Techniky dýchání pro oblast klíční kosti:

Jednou rukou stiskněte oba body na klíční kosti (K27).

Druhou rukou ťukejte na G a m u t bod na první ruce.

V duchu si říkejte upomínkovou frází problému, kde intenzita 0-10 bude klesat, zatímco ťukáte. Říkat ji nahlas by způsobilo vypuštění dechu, který chceme během cvičení zadržovat. Takže, počítejte do 3 a zhluboka se nadechněte a zadržte svůj dech v pozici maximálního nadechnutí. Uvolněte žebra, ale zadržujte dech. V této pozici ťukejte 10-12 sekund a v duchu si opakujte upomínkovou frází. Nyní vydechněte do střední pozice (střed mezi nadechnutím a vydechnutím).

Zde znovu zadržte svůj dech. V této pozici ťukejte 10-12 sekund a v duchu si opakujte upomínkovou frází. Postupně důrazně vydechněte všechny svůj dech a vyprázdněte své plíce. Zde znovu zadržte svůj dech. V této pozici ťukejte 20-30 sekund (trochu déle) a v duchu si opakujte upomínkovou frází. Když se budete opravdu potřebovat nadechnout, udělejte to a znovu se nadechněte do maximální pozice. Uvolněte žebra, ale zadržte svůj dech. V této pozici ťukejte 10-12 sekund a v duchu si opakujte upomínkovou frází. Nyní vydechněte do střední pozice (střed mezi nadechnutím a vydechnutím).

Zde znovu zadržte svůj dech. V této pozici ťukejte 10-12 sekund a v duchu si opakujte upomínkovou frází. Postupně důrazně vydechněte všechny svůj dech a vyprázdněte své plíce. Zde znovu zadržte svůj dech. V této pozici ťukejte 20-30 sekund (trochu déle) a v duchu si opakujte upomínkovou frází. Nyní uvolněte svůj dech a ťukejte jedno kolo na všechny body EFT (bez nastavení) až budete lapat po dechu. Ověřte si intenzitu 0-10.

Srdečné pozdravy, Ben Meijer

- z emailové pošty EFT cz AAMET:

Ahoj Marti,

Už podruhé se mi podařilo pomocí EFT Matrixu pomoci ke spravedlnosti

Kamarádka Dana dlouho podnikala a z určitých důvodů se rozhodla firmu prodat. Koupil ji člověk, který neměl dobrou pověst, byla varována, ale zdálo se, že se nemá čeho obávat. Ale stalo se to, že opravdu ten člověk jí nedoplatil určitou částku peněz, nevím přesně kolik, ale byla to asi šestimístná cifra.

Dana je perfekcionistka a velmi jí trápilo, že jí tento člověk i přestal brát telefony, zapíral se, lhal, když nepřišel na schůzku.... Jí to trápilo, neustále vedla vnitřní monolog, co měla a nebo neměla udělat, co měla říci, jak se zachovat atd. Ke všemu tomu i samozřejmě špatně spala – úplně jí to pohltilo, neměla vůbec klid.

Jak jsme pracovaly:

Při EFT Matrix technice se Dana ve vizualizaci s tímto člověkem setkala a chtěla po něm vysvětlení, proč se takto chová. Jeho postoj ale byl jakoby se ho to netýkalo a trochu vypadal, že se tím i baví. Protože s ním stále nebyla řeč, tak jsem Danu požádala, aby si ho zmenšila do takového věku, kdy se začaly tyto jeho rysy osobnosti formovat. Dostali jsme se asi do 9 let, byl ve společnosti svého otce, který ho podceňoval a říkal mu, že z něho nikdy nic nebude a že nic nedokáže. V tuto chvíli Dana reagovala velmi emotivně. Tento malý chlapec si v té chvíli řekl, že tátovi za každou cenu ukáže, že jednou bude 'Někdo'.

Danu jsem požádala, aby mu ťukala na ruku, jako jsem na ni ťukala já a vysvětlila mu, že může v životě dobře uspět i tehdy, bude-li jednat čestně. Dana s ním mluvila poměrně dlouho a když bylo vše OK, tak jsme se přenesly opět do předchozího obrázku a tam už se tvářil jinak a řekl jí, že Dana peníze, které jí náleží dostane. Standardně jsme sezení ukončily.

Hned druhý den mi Dana volala, jak se jí dobře spalo a že už jí ty její vnitřní monology netrápí.

Poté Dana odjela na 14 na dovolenou k moři, kterou prožila velmi spokojeně a v sobotu jsem s ní opět mluvila. Ten člověk jí zvedl telefon, sjednali si schůzku na pondělí (dnes) a před chvílí mi volala, že si nese peníze!!!!!!!

Zdraví Eva Posp., EFT praktik Adv., EFT cz AAMET asistent

- kontakty na EFT cz AAMET praktiky naleznete na: www.eft-ahc.cz/eft/cz-konzultace

www.eft-ahc.cz – EFT cz AAMET – Marta Nosková – AAMET trainer – info@eft-ahc.cz