

# Techniky Emoční Svobody



EFT cz AAMET  
stručný manuál



## Emotional Freedom Techniques



Zastoupení AAMET pro ČR

**Marta Nosková**

AAMET akreditovaný školitel EFT

a Matrix Reimprinting

[www.ahc.cz](http://www.ahc.cz)



*MetaMedicina.cz*

# EFT cz AAMET – EFT stručný manuál

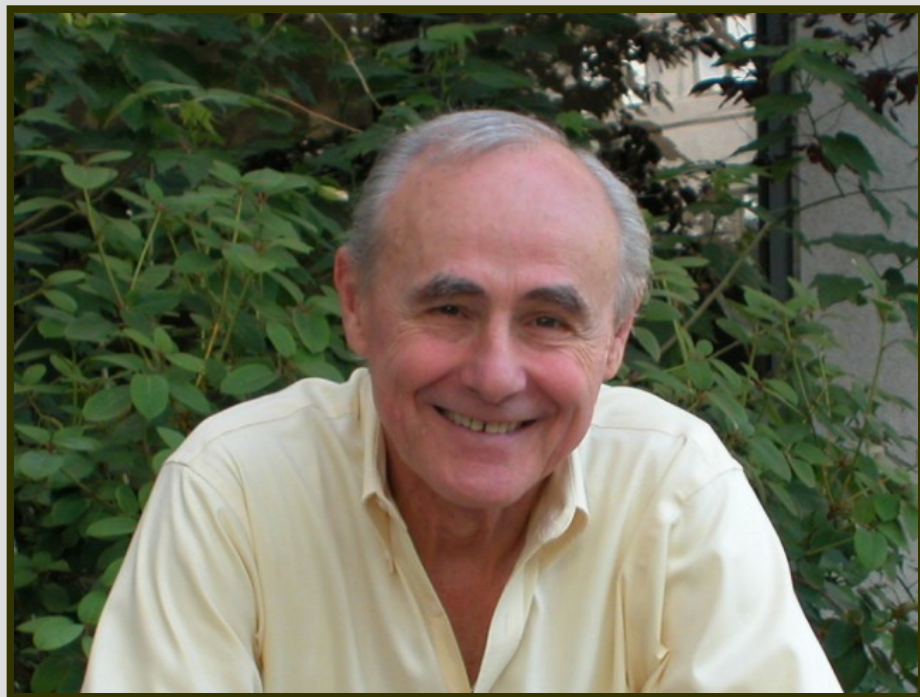
Tento stručný manuál byl vytvořen jako informativní pomůcka a návod k použití metody EFT. Veškerá práva jsou vyhrazena tvůrci metody EFT-Garymu Craigovi - [www.emofree.com](http://www.emofree.com)

Přestože je tento manuál poskytován zdarma – není v žádném případě povoleno kopírovat text, části z textu a použité obrázky nebo prezentovat text či obrázky jako svoje vlastní. Dále není povoleno vkládat manuál na svoje webové stránky či do svých prezentací! Manuál je poskytován ke stažení zdarma, pro všechny zájemce, na webových stránkách [www.eft-ahc.cz](http://www.eft-ahc.cz)

Manuál vytvořila Marta Nosková, AAMET akreditovaný školitel metody EFT, některé podklady pro manuál, se souhlasem od: Karl Dawson – [www.eftuk.com](http://www.eftuk.com) a Ted Wilmont – [www.eft4life.com](http://www.eft4life.com)

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

# Děkujeme za váš zájem o metodu Emotional Freedom Techniques.



**Gary Craig** – tvůrce a zakladatel  
metody EFT  
[www.emofree.com](http://www.emofree.com)

Tato unikátní metoda je, díky svým velice pozitivním výsledkům, k dnešnímu dni praktikována již více než třistatisíci 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, MD  
(praktický lékař)

# Obecné upozornění od Garyho Craiga:

- 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 kroužení očima. Státisíce lidí po celém světě používá EFT a doposud 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 se 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*“.

# „..nechod'te tam, kam nepatříte..“

**Toto je důležitá zásada, nad kterou jsem strávil mnoho hodin jejím přepisováním. 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 p r v é, 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 emoční bolestí.

Je zřejmé, že tyto případy (osob s vážnými problémy) n e j s o u vhodné pro začátečníky, jakkoliv jsou nadšeni 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 normální společnosti jsou velmi řídké.

# „...nechod'te tam, kam nepatříte..“

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 „Zkuste EFT na všechno!“ Tato věta se objevuje v tomto Manuálu, 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, tvůrce metody EFT

# Rozumím a souhlasím.

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 přerušování původní léčby či vysazení léků stanovených zdravotním praktikem.

# Pár slov o historii

## 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.
- 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.

# První zkušenost Dr. Callahana

Metoda EFT se nevyvinula jako mnoho ostatních objevů. Nebyla vytvořena v laboratoři a potom testována ve skutečném světě. Naopak, byl to ohromující zvrat událostí, který ukázal cestu. V roce 1980 Dr. Roger Callahan léčil pacientku Marii na intenzivní úzkost a strach z vody. Marie trpěla častými bolestmi hlavy a sny nahánějícími hrůzu, obojí způsobené strachem z vody. Celé roky chodila od jednoho terapeuta k druhému, avšak nenašla skutečnou pomoc, žádné zlepšení. I Dr. Callahan ji léčil konvenčními metodami bez znatelného úspěchu po dobu půldruhého roku. Potom, jednoho dne udělal krok za normální hranice psychoterapie. Již předtím z vlastního zájmu studoval tělesný energetický systém a v tomto případě se rozhodl poklepat konečky prstů pod jejíma očima (v místě bodu meridiánu žaludku). K tomuto vnuknutí jej vedla Marijina stížnost na žaludeční potíže. K jeho úžasu Marie prohlásila okamžitě poté, že její strach z vody zmizel a běžela dolu k blízkému bazénu a začala stříkat vodu na svoji tvář. Žádný strach. Žádná bolest hlavy.

- Všechno zmizlo ...včetně hrůzostrašných snů. A nikdy se to již nevrátilo. Marie se úplně osvobodila od hrůzy z vody. Výsledky jako tento jsou řídké v poli konvenční psychoterapie... ale zcela běžné při použití metody EFT.

# 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 zkratek za mým 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 dekad 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.“

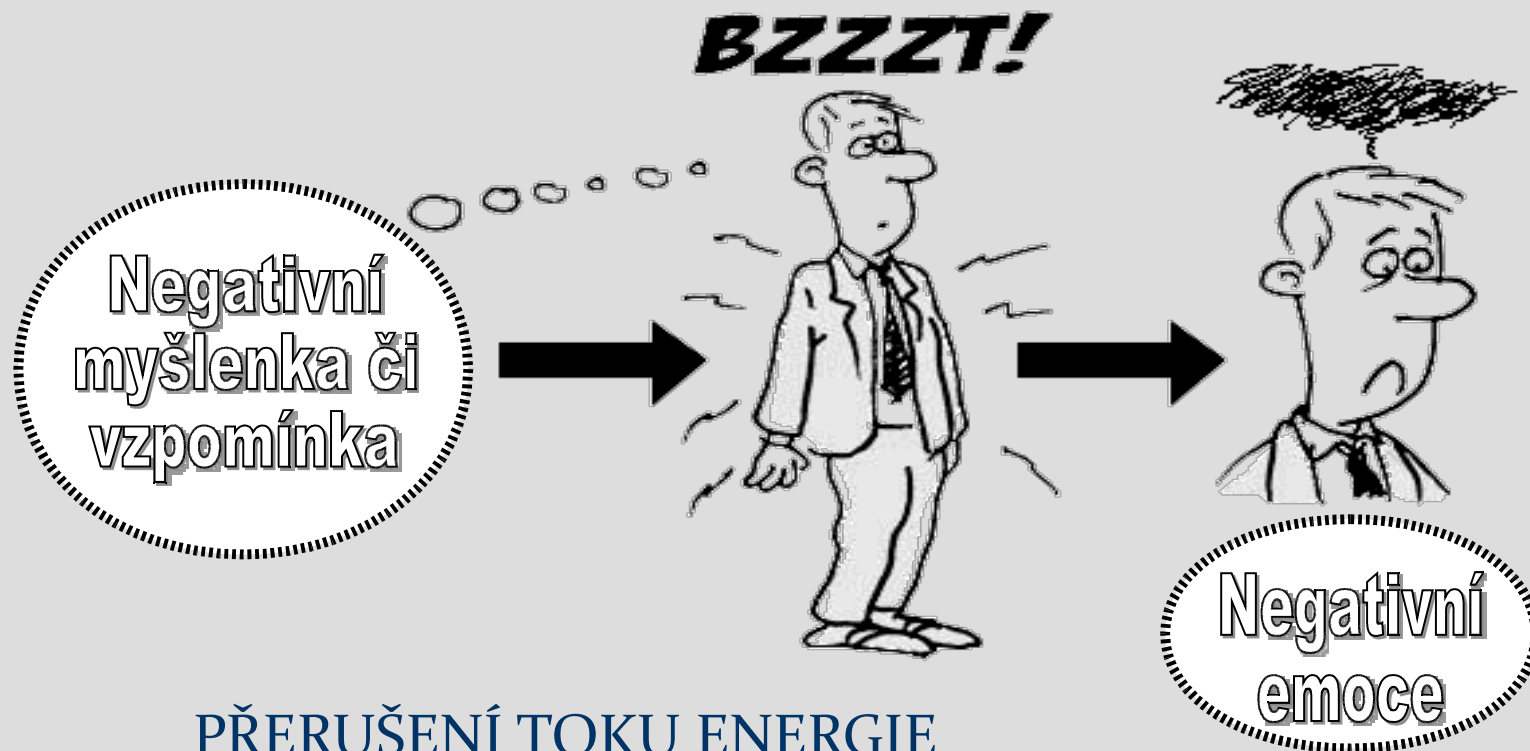


# Na jakém principu EFT funguje:

EFT je meridiánová energetická terapie. Můžeme o ni uvažovat jako o „akupunktura 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 zanesle 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 - za tímto účelem byl taktéž tento stručný manuál vytvořen, 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 myšlenky a emoce vytváří „zkrat“  
v energetickém systému lidského těla,  
čímž zapříčiňují přerušování plynulého toku energie.

# Negativní emoce a lidský energetický systém



PŘERUŠENÍ TOKU ENERGIE  
a NÁSLEDNÁ ODEZVA ve FORMĚ  
FYZICKÉ a/nebo PSYCHICKÉ

# EFT nově objevená skutečnost

- Příčinou všech negativních emocí je trhlina (přerušeni toku) v energetickém systému lidského těla.

**Gary Craig**

- „Základními programy lidského chování jsou návyk a představivost – mají mnohem větší sílu, než jakou by mohly kdy mít logika a síla vůle.“

**Paul McKenna**

‘Člověk se stane tím, na co myslí nejvíce. Naše konstantní myšlenky se stanou naší realitou. Naše BIBLIOGRAFIE se stane naší BIOLOGIÍ. Bez špatných přesvědčení zde není utrpení.’

‘100% stresu je zapříčiněno našimi špatnými přesvědčeními, 95% všech onemocnění je vyvoláno naším stresem.’

**B.Lipton PhD**

Přesvědčení jsou konstrukcí našich celých životů. Naše realita je viděna přes tyto filtry. Naše životy možná nenásledují naše vědomé touhy a přání, ale náš život je protokolem našich přesvědčení.

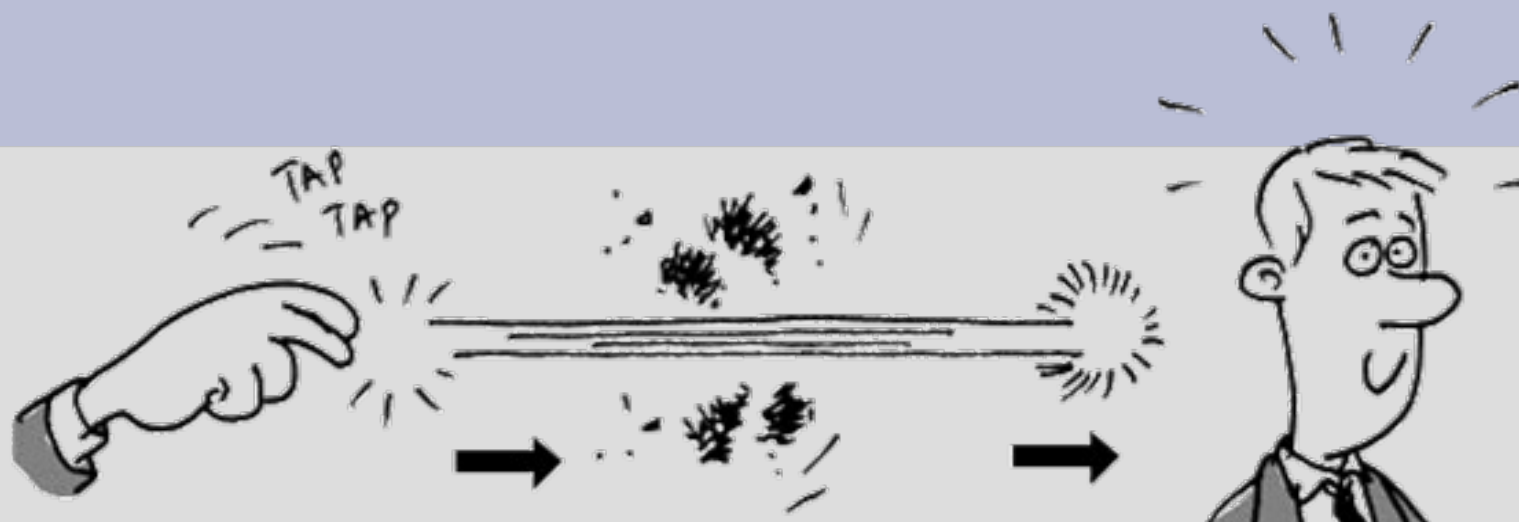
# Na jaké oblasti je možné metodu EFT aplikovat

různé typy fobií – panické strachy – trauma ze sexuálního zneužívání – deprese – různé typy závislostí – 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 – sebeocení – sebeláska – sportovní a profesní výkonost – studium – progresivní myšlení – hojnost – odpoutání se od minulosti – ztráta motivace ... a mnoho dalších oblastí

Jak sám G.Craig říká - 'vyzkoušejte EFT na všem', samozřejmě za dodržení předpokladu zdravého 'selského rozumu' tj. 'nechoďte tam, kam nepatříte..

Při práci s EFT na sobě buďte vždy co nejvíce specifictí a používejte u daného problému co nejvíce empatie -- 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.

# Korekce narušení energie



Ťukání vyladí kinetickou energii

...přes zablokované cesty energetických meridiánů

...a odstraní negativní emoce

Při práci s metodou EFT na daném problému nesmíme zapomenout, že 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 zacílení a odstranění několika aspektů, problém celý, sám zcela vymizí.



# Obrácená polarita

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 sebe-zamítnutím, 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.

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.

# Obrácená polarita



- Někteří lidé trpí obrácenou polaritou velice málo (zcela zřídka), zatímco jiné sužuje téměř stále. Většina lidí spadá mezi tyto dva extrémy. Psychologický zvrát 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 Zvrát 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.

Pro zajištění korekce obrácené polarity používáme 'Karate Chop' bod a nebo 'Sore Spot' bod (více info dále).

# Použití EFT – jak?

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 musí být taková, aby jsme ťukání byli schopni náležitě vnímat.

Důležité - neopomeňte si vždy stanovit intenzitu problému na kterém pracujete a to - vždy na začátku a překontrolovat na konci každého kola EFT procedury. Toto Vám pomůže pracovat na problému specificky.



**0 – žádná intenzita**

**10 – nejvyšší stupeň  
intensity**

# Použití EFT

## postup - osnova

Stanovte si svůj problém na kterém chcete pracovat a vytvořte na jeho podkladě základní větu (Prohlášení) pro nastavení – například:

**PROBLÉM** - Bolest hlavy

**PROHLÁŠENÍ pro NASTAVENÍ:** „I přestože mám tuto bolest hlavy, i tak se hluboce a kompletně akceptuji...“

- Při odříkávání věty poklepáváme na **Karate bod** a **NEBO** třeme (masírujeme) bod „**Sore Spot**“ (viz. obrázek dále).
- Základní větu zopakujeme, za neustálého poklepávání, **3x po sobě**.
- Určete **intensitu** problému na pomyslné **stupnici 0 – 10**
- Přejděte k **EFT bodům** (viz. obr. dále) a **proťukejte postupně od hlavy** (vršek hlavy) dolů i s body na ruce – u každého bodu je **‘Upomínková fráze problému’**
- Po celé jedné **SEKVENCI** bodů vložte **9 Gamut bod**
- **Znovu proťukejte** celou sekvenci bodů
- Zkontrolujte **znovu intensitu** a pokračujte v práci s **novým nastavením** až do úplného odstranění problému!

# Upomínková Fráze pro každý jednotlivý bod

Základní Recept, jednou zapamatovaný, 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.

# Upomínková fráze

Naladění se vlastně znamená myslet na problém. Přemýšlení o problému způsobí (vyvolá) narušení energie, které potom... a jenom tehdy... může být vyváženo 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 dále).

- 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:

*I přestože mám **strach z veřejného projevu**, i tak se hluboce a kompletně akceptuji... Podtržená slova v tomto prohlášení ... strach z veřejného projevu... jsou **ideálním kandidátem pro Upomínkovou Frázi**.*



# Úplný Základní EFT Recept

**Plný EFT recept se skládá ze čtyř složek**

z nichž dvě jsou identické:

- 1) Nastavení neboli 'Základní prohlášení'**
- 2) Sekvence**
- 3) procedura 9Gamut**
- 4) Sekvence**

Základní Recept obsahuje počáteční rutinu k 'nastavení' vašeho energetického systému. Tato rutina, nazvaná "základní prohlášení" je mimořádně důležitá pro celý proces 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" (nastavení) tak důležitý: zaručí správnou orientaci vašeho energetického systému předtím než se pokusíme odstranit jeho narušení.

# Nyní můžeme říci jak Setup pracuje - má dvě části:

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

## Základní PROHLÁŠENÍ - 'Setup'

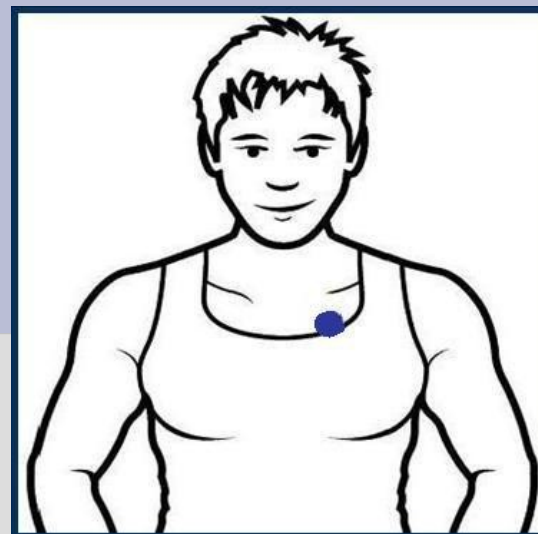
- Protože příčinou Psychologického Zvratu je negativní myšlení, jeho korekce bude obsahovat neutralizační prohlášení této negace tj. seбepřijetí problému na kterém se rozhodneme pracovat

**I přestože mám \_\_\_\_\_xx\_\_\_\_\_, tak se hluboce  
a kompletně akceptuji.**

- Prázdné podtržené místo ve větě 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..

# Bod 'Sore Spot'



1) Existují dva body "Sore Spot" a nezáleží na tom, který použijete. Jsou umístěny v horní levé a pravé části hrudníku

2) Jdete do upatí hrdla, kde muži mají uzel kravaty. Nahmatejte prohlubeň ve tvaru U na vrcholu prsní kosti. Z dolní části U jděte dolů cca 7.5 cm) směrem k pupku a cca 7,5 cm nalevo (nebo napravo). Měli byste být v horní levé (nebo pravé) části hrudníku. Když budete trochu tlačit v této oblasti, najdete (v okruhu 5 cm) "Sore Spot" (= bolavé místo).

3) Toto je místo, které musíte třít zatímco vyslovujete prohlášení. Toto místo je citlivé (bolí), když je silně třete protože zde dochází k lymfatickému ucpání. Když jej třete, rozptýlíte toto ucpání. Naštěstí po chvíli ucpání zmizí a rovněž tak bolest.

Neměli by jste se snažit přehnat tlak na 'Sore Spot', neměli byste mít příliš velký pocit bolesti při tření tohoto místa.

Musí to být snadno snesitelné a nezpůsobovat přílišné nepohodlí.

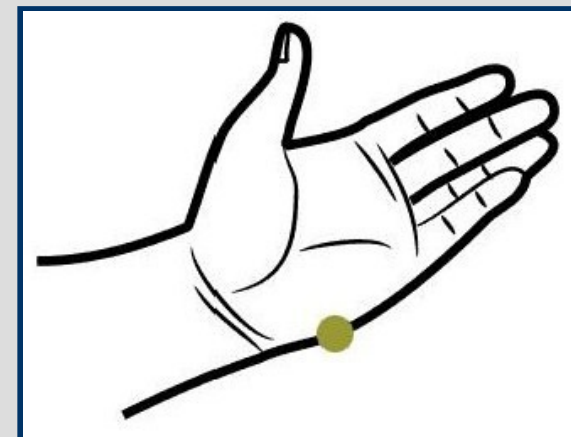
Rovněž, pokud jste měli nějakou operaci v tomto místě hrudi nebo je nějaká zdravotní příčina, třete raději druhou stranu hrudníku. V každém případě, pokud máte nějaké pochybnosti, poklepejte 'Karate Chop' místo použití 'Sore Spot'.

# Bod 'Karate Chop'

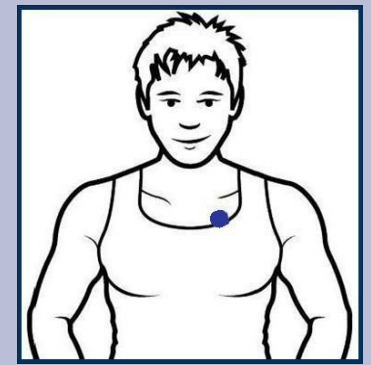
'Karate Chop' (zkratka KC) je umístěn v centru masité části venkovního hřbetu dlaně mezi zápěstím a základnou malíčku, nebo, popsáno jinak .. ta část vaší ruky, kterou použijete pro úder karate. Místo tření, jako u 'Sore Spot' použijeme poklepávání s konečky prstů, prostředníku a ukazováku druhé ruky. Můžete použít 'Karate Chop' na levé nebo na pravé ruce. Nejvhodnější je vybrat 'Karate Chop' na nedominantní straně a pokleparovat dominantní rukou.

**Měli byste použít 'Sore Spot'  
nebo raději 'Karate Chop' bod?**

Po létech zkušeností s oběma metodami vyšlo najevo, že tření místa 'Sore Spot' je trochu účinnější než ťukání na 'Karate Chop'. 'Sore Spot' použití je tedy preferováno. Přípravná fáze je velmi důležitá v čištění cesty pro dobrou účinnost zbytku Základního Receptu. Použijte 'Karate Chop' v případě, že je z nějakého důvodu nevhodné užít 'Sore Spot' bod.



# Postup krok za krokem

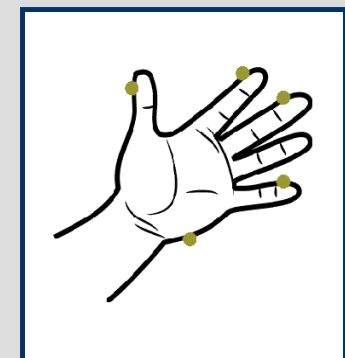
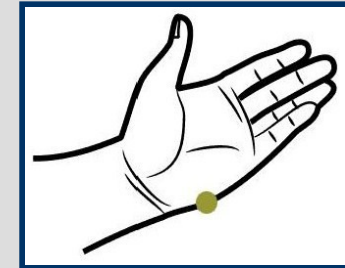


Nyní když rozumíte všem částem přípravné fáze, provedení je snadné. Vytvoříte si slovo nebo krátkou frázi k vyplnění prázdné (podtržené) části v prohlášení a potom ...jednoduše opakujete prohlášení (s empatickým důrazem) a to 3 x, zatímco nepřetržitě třete “Sore Spot” nebo poklepáváte na “Karate Chop” bod.

- To je vše! Brzy budete schopni provést “přípravnou fázi” během 8 vteřin. Nyní po správném provedení přípravné fáze jste připraveni pro další článek v Základním Receptu: “Sekvence”

## SEKVENCE :

- Sekvence je velmi jednoduchá v konceptu. Zahrnuje poklepávání na koncové body hlavních energetických meridiánů v těle a způsobuje neutralizaci šoku “bzzzzt” v energetickém systému. Před lokalizací těchto bodů se nejdříve zmíníme o několika tipech jak správně provádět poklepávání na body.

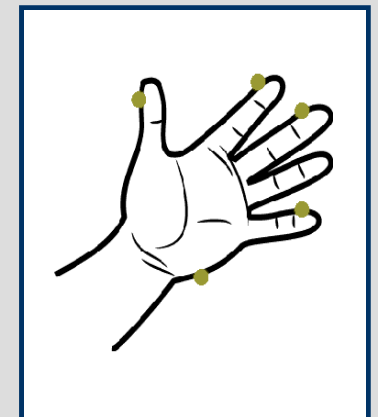


# Sekvence – tipy pro ťukání

Můžete poklepávat buď pravou nebo levou rukou, avšak nejvhodnější je užít dominantní ruku (například pravou pokud jste pravák). Poklepejte špičkou svého ukazováku a prostředníčku. Toto pokryje trochu větší plochu než jen s jedním prstem a usnadní trefit správný bod. Poklepejte důkladně avšak ne příliš těžce abyste se neporanili nebo nezpůsobili 'pohmožděniny'. Tempo poklepávání si zvolte své vlastní, raději však živější.

- Poklepejte asi 7 krát na každé určené místo. Říkám asi 7 krát, protože budete současně na každém bodu opakovat "upomínkovou frázi" (vysvětleno dále) a bude obtížné odpočítávat poklepy. Nebude mít velký vliv, když klepnete trochu vícekrát nebo méněkrát (např. 5 až 9 krát).

- Většina bodů existuje na obou stranách těla. Nezáleží na tom, kterou stranu si zvolíte, rovněž můžete měnit strany během "Sekvence". Například můžete ťukat pod pravým okem, a poté pod levým podpaždím.



# EFT body - postupně

Každý energetický meridián má dva koncové body. Pro účely Základního Receptu je zcela dostatečné poklepat na jeden konec, abychom zkorigovali jakékoliv existující poruchy.

• Tyto koncové body jsou blízko povrchu těla a jsou tudíž snadněji dostupné než ostatní body podél meridiánu, které jsou nedostupné uvnitř těla. Dále následují instrukce jak najít koncové body těch meridiánu, které jsou důležité pro Základní Recept. Toto vše dáno do správného pořadí tvoří SEKVENCI.

- 1) Vršek hlavy – uprostřed (místo korunní čakry)
- 2) Na konci obočí, právě nad a po jedné straně nosu
- 3) Na kosti hraničící s venkovním koutem oka (strana oka)
- 4) Na kosti pod okem asi 2,5 cm pod zornicí
- 5) Na malé ploše mezi spodem nosu a horním rtem (pod nosem)
- 6) Uprostřed mezi bradou a spodním rtem (na bradě)



# EFT body - pokračování

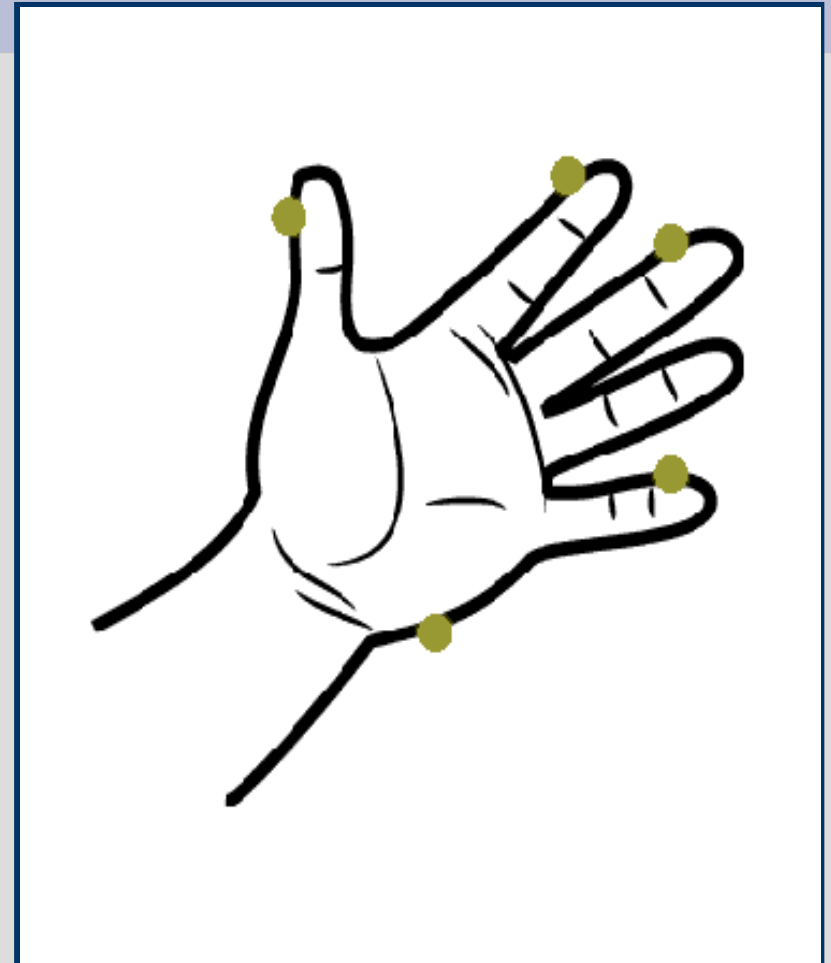
- 7) Další bod – nalezněte místo kde je spojena prsní kost, klíční kost a první žebro. Pro lokalizaci umístěte ukazováček na prohloubeninu ve tvaru písmene “U” na vrcholu klíční kosti (tam kde muži mají uzel kravaty). Zespodu “U” pohnete prstem 2.5 cm dolů směrem k pupku a potom jdete 2.5 cm nalevo (nebo napravo). Našli jste bod označený CB (Collar Bone = klíční kost). Nazýváme jej CB podle klíční kosti, i když ve skutečnosti je to místo, kde se spojují prsní kost, klíční kost a první žebro.
- 8) Na straně těla v místě, které je ve stejné úrovni jako je prsní bradavka u muže a nebo pásek podprsenky u ženy, asi 10 cm pod podpažím je bod označen UA (pod paží) - tj. na meridiánu, který běží pod linií prsou – viz. obr.



**obr. SEKVENCE bodů  
na hlavě a trupu**

# EFT body - pokračování

1. Na venkovní hraně palce v místě základny nehtu
  2. Na straně ukazováku (strana blíže k palci) v úrovni základny nehtu
  3. Na straně prostředníku (strana blíže k palci) v úrovni základny nehtu
  4. Na straně malíčku (strana blíže k palci) v úrovni základny nehtu
  5. Poslední bod je bod karate úderu, který byl již popsán v sekci Setup. Je umístěn uprostřed masité části vnější hrany dlaně mezi zápěstím a základnou malíčku. Je označen KC (Karate Chop = karate úder)
- Pakliže hovoříme o proťukání SEKVENCE, myslíme tím CELOU sekvenci - tj. EFT meridiánové body na hlavě, trupu a ruce!

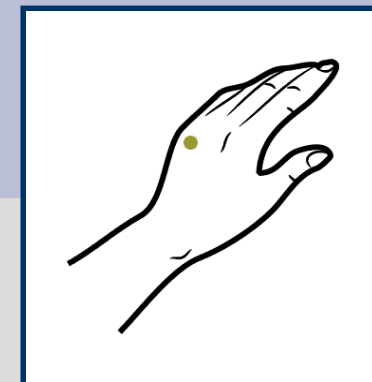


obr. SEKVENCE bodů  
na ruce

## 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 zlepší 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 prsteníku a malíčku pomyslnou čarou, pak tato čára bude tvořit základnu rovnostranného trojúhelníku a v jeho vrcholu nejbližší k zápěstí je umístěn tento bod Gamut.

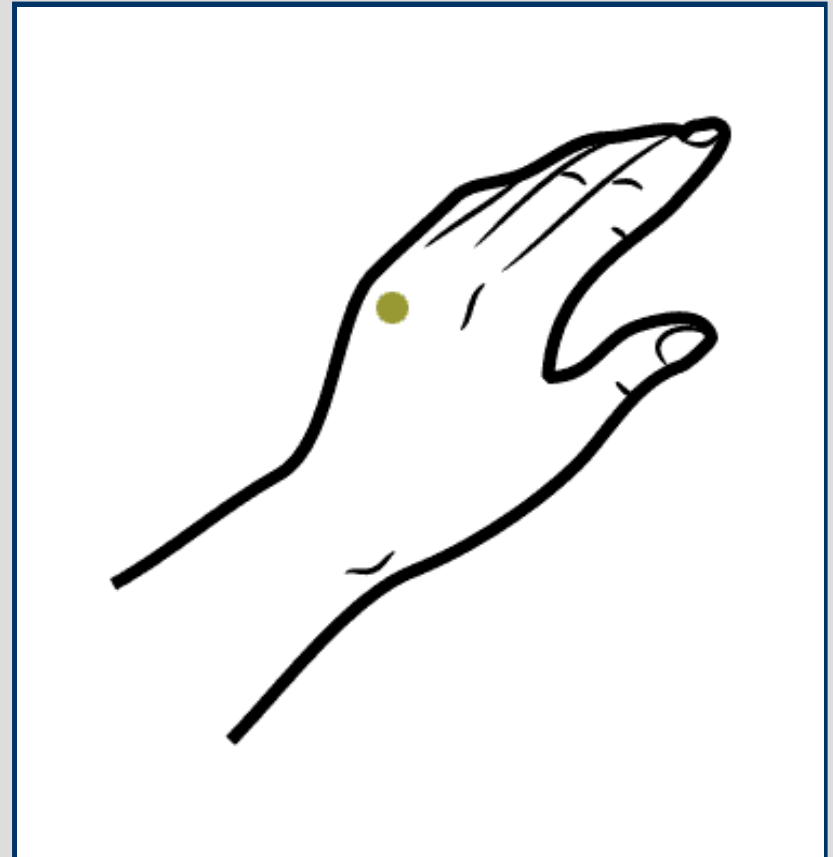


**Obr.  
9 Gamut  
bod  
– tento bod  
vkládáme  
mezi  
jednotlivé  
SEKVENCE  
a tvoříme  
tím  
takzvaný  
'EFT  
sendvič'**

# 9 Gamut bod

Ťukejte na 9 Gamut bod a provádějte SOUČASNĚ s ťukáním 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



# 9 Gamut bod - postup - obr.



# Zaostření v Následujícím kole tůkání

Řekněme, že používáte Základní Recept na nějaký problém (strach, bolest hlavy, zlost, smutek ..atd.) Někdy tento problém zmizí hned napoprvé, jindy dojde v prvním kole 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. Tentokráte se, ale 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 '**z b ý v a j í c í h o** problému'.

# Zaostření v Následujícím kole

V souhlase s tím, prohlášení v Setupu a Zbytková Fráze potřebují být přizpůsobeny, vyladěny – Prohlášení v Přípravné Fázi:

**„I přestože STÁLE ještě mám NĚJAKÉ \_\_\_\_\_, i 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.

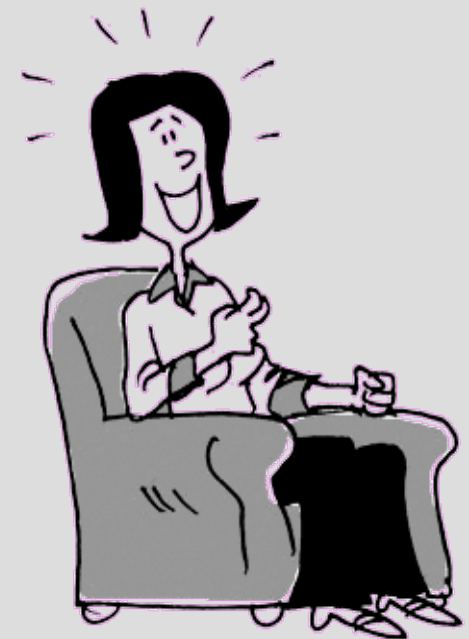
## OTÁZKY - ODPOVĚDI:

- 1) Je důležité kterou rukou si poklepáváme na určené body? **NE**
- 2) Mohou se prohodit ruce a strany v procesu poklepávání? **ANO**
- 3) Může se poklepávat na energetické body oběma rukama současně? **ANO**
- 4) Kolik prstů do poklepávání zapojit? **2 - 4** pakliže chcete mít jistotu, že pokrýváte určený bod celkově a správně.
- 5) 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“.**
- 6) Musím v EFT věřit, aby „fungovalo“? **NE**

# EFT procedura - postup v kostce:

**Výběr konkrétního problému – buďte co nejvíce  
upřímní!**

- Specifické upřesnění problému – zamyslete se detailně
- „Sore spot“ a nebo Karate bod + základní slovní **PROHLÁŠENÍ** při poklepu tohoto bodu
- Stanovení intensity problému 0 - 10
- Proklepání všech bodů (celé SEKVENCE) s upomínkovou frází na každém bodu
- 9 GAMUT bod
- Opakované proklepání všech bodů (celé SEKVENCE) s upomínkovou frází
  
- Zkontrolování INTENSITY problému a případné pokračování v proceduře s obměněnou sníženou úrovní intensity:  
„I přestože mám **STÁLE JEŠTĚ** tento problém...“ , „I přestože mám ještě zbytky této bolesti...“



# Zopakování - Základní recept EFT

**Nastavení: základní prohlášení 3x**

**- Karate bod nebo  
Sore Spot bod**

**PLNÁ SEKVENCE :**

- TH - vršek hlavy
- EB - obočí
- OE - vnější str. oka
- UE - pod okem
- UN - pod nosem
- UL - pod dolním rtem
- CB - bod klíční kost
- UA - pod paží

**Sekvence pokračuje :**

- TH - palec ruky
- IF - ukazováček
- MF - prostředníček
- LF - malíček
- KC - hrana dlaně

■ **9 GAMUT**

■ **Opakování Sekvence :**

TH, EB, OE, UE, UN,  
UL, CB, UA, TH,  
IF, MF, LF, KC

# OTÁZKY A ODPOVĚDI

- 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 nastalo. 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 'nejzatvrzelejší 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.

- 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...“

# ASPEKTY

**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.

- Pojem aspektu je důležitý v EFT. Problémy mají mnoho částí ... nebo aspektů ... a problém nebude kompletně vyřešen dokud všechny nejsou adresovány. Vlastně každý z těchto aspektů se kvalifikuje jako samostatný problém, i přesto že jsou svázány dohromady. Například strach z nepohybujícího se pavouka a strach z běžícího pavouka se zdají být jeden problém. Ve skutečnosti to jsou dva samostatné problémy a musí být v EFT řešeny odděleně.

Rozdílné aspekty může mít každý problém, který chcete řešit pomocí EFT. Někdy mají formu traumatických vzpomínek, jako zneužití, týrání či znásilnění. Každá z těchto vzpomínek může být oddělený problém – aspekt, a je třeba jej řešit individuálně, abychom dosáhli úplné uvolnění – osvobození od negativních emocí.

Jako začátečník v EFT nebudete mít zkušenosti a nebudete schopni identifikovat různé aspekty a aplikovat na ně Základní Recept. To je v pořádku.

Musíte **následovat svoje pocity** a aplikovat na ně Základní Recept. Vaše podvědomí ví, na čem pracujete. Na tyto pocity můžete aplikovat Prohlášení v přípravné fázi... “I přestože mám tyto pocity, hluboce a úplně se uznávám” a Upomínkovou Frázi, která říká: “tyto pocity.”

# Aspekty - vytrvalost přinese vždy úspěch!

Prosím pochopte, že většina problému, pro kterou budete Základní Recept používat, nemá velký počet aspektů. Většina problémů se snadno identifikuje a zrovna tak snadno se dají uvolnit. Jenom v případě, že se setkáte s komplikovaným případem a nejste schopni identifikovat specifické problémy, doporučuji 3 kola Základního Receptu pro “tento pocit” nebo “tento problém” jednou za den (to je 3 minuty za den) po dobu 30 dnů. Vaše podvědomí zná cestu k tomu, co je potřebné a měl byste se dopracovat k uvolnění mnohem dříve než těch 30 dnů uplyne. EFT je ...velice flexibilní proces ... a často udělá pokroky, které jsou mimo naše vědomí.

- Práce je **hotova** v momentě kdy si intuitivně překontrolujete číslo na stupnici intensity 0 – 10, a vaše odpověď by měla vždy být **0 (nula)**. Pokud není, zkontrolujte, zda se **stále ještě soustředíte na stejnou událost** a pokud ano, a není to nula intensity, je potřeba pokračovat v ťukání.

# Hledání prvotních specifických událostí

Společná chyba, kterou dělají začátečníci v EFT, je příliš obecná volba problému. Dobrým ukazatelem je, že čím specifičtější jsme, tím spolehlivější výsledky budou. Hlavním cílem v metodě EFT je redukovat naše problémy až na úroveň SPECIFICKÝCH UDÁLOSTÍ v našich životech, které bychom rádi vyřešili. To nám umožní vytvořit proceduru, ve které krok za krokem uvolníme i ty nejsložitější problémy.

- Práce EFT se specifickými událostmi pomáhá lidem se uzdravit. V podstatě o čím dřívější a čím specifičtější událost se jedná, tím rychlejší léčení vždy je.
- Zkuste si představit svůj energetický systém jako proud obíhající v těle. Když je Vám z nějaké události těžko, ať už je to smutek, ublížení, zlost, obava nebo vina, vypadá to jako záznam, který narušuje váš energetický 'tok'.
- Jak pokračujeme, další záznamy (negativní události) se chytají do prvního záznamu. Postupem se může objevit celý narušující záznam týkající se pocitů nebo osob a nebo situací, které v současné době způsobují daný problém.

# Hledání prvotních specifických událostí

Někdy je potřeba zaměřit se na práci vztahující se k tady a teď, aby jste se cítili pohodlněji - např. EFT pro korekci dýchání. Také může být zapotřebí vyčistit několik aktuálních záznamů, abychom si dovolili 'jít až tam.' Nicméně, vyčištění počátečních záznamů v narušujícím záznamu je klíčové, abychom opravdu vyléčili situaci tím nejrychlejším a nejefektivnějším způsobem. Získaným bonusem je, že jakmile je začnete čistit, další záznamy se automaticky čistí také, což může významně urychlit léčebný proces.

Někdy pouhé ťukání na „I přesto, že nevím, kde to začalo, mám se hluboce a kompletně rád a plně se akceptuji...“ může stačit. Nabídne podvědomí, aby vyneslo na povrch relevantní vzpomínky. Pokud Vás něco během ťukání napadne – ať už je to vzpomínka, pocit nebo obraz, zastavte a sledujte daný směr. Vaším cílem je vzít cokoliv, co podvědomí nabídne.

Jeden ze způsobů, jak získat rané události, je zaměřit se na pocit, který máte, když se zaměříte na aktuální událost. Získejte tolik informací o tomto pocitu, kolik jen můžete (např. barva, velikost, tvrdý/měkký, hrubý/jemný, tichý nebo hlučný.) Někdy také může být užitečné se zeptat, co by pocit řekl, kdyby mohl mluvit.

# Hledání prvotních specifických událostí

Získejte skrz na skrz detaily pocitu se kterým pracujete. Zavřete oči a opravdu se na pocit zaměřte. Vraťte se co nejdále ve svém životě, jak je to jen možné – do nejranějšího času, na který si vzpomenete vzhledem k pocitu. Mnohdy hlavní klíčové problémy jsou vytvořeny během prvních 3 let života a mohou dokonce vzniknout i v prenatálním období, pokud matka byla během tohoto období vystavena stresu.

## **Testování:**

Po nalezení nejranějších událostí, které jste dokázali nalézt, vyhodnoťte sílu emocí kolem události. Můžete použít stupnici 0 – 10 nebo použijte informace o fyzických pocitech, abyste zkontrolovali pokrok a posuny následované fyzickými změnami. Hlavním cílem po ukončení ťukání VŽDY je nenalézt žádný další důkaz o přetrvávajících negativních pocitech, když se zaměříte na událost.

Nyní ťukajte na nejranější událost, kterou se podařilo nalézt, a na pocity, které s ní přišly a vyčistěte je. Použití informací o pocitech okolo události dovolí, aby bylo více aspektů vyčištěno najednou. To je také užitečné v případě, že se Vám nechce mluvit o této události. Můžete ji vyčistit pouze za použití pocitů, aniž byste o události nahlas hovořili.

# Hledání prvotních specifických událostí

## Příklady Afirmací:

- „I přesto, že mám tento pocit ve svém hrudníku pokud pomyslím na událost X, i tak je mi dobře a mám se rád.“
- „I přesto, že mám tento pocit na prsou, který mě tíží a stejně jako moje matka říká to nedokážeš, mám se hluboce a kompletně rád a přijímám se.“
- Během jakýchkoliv změn stále ťukejte. Jakýkoliv pocit to je, vložte ho do dalšího kola nastavení. Není žádné dobře ani špatně, pouze postupujte dále krok za krokem. Nakonec se dostanete k bodu, kdy už tam pocit není, nebo je to jen stín, nebo prostor, kde se pocit předtím nacházel. Ťukejte i na něj.

## Žádná vzpomínka?

- U některých úseků života možná nebudete mít žádnou vzpomínku na své dětství, což často indikuje na nevyřešené emoce, se kterými jste se tehdy nebyli schopni vyrovnat.
- Jeden způsob, jak se s tím vyrovnat, je vytvořit příběh o něčem, co se mohlo stát, a ťukat na něj. Musí to být něco kde budete mít správný pocit (nebojte se zapojit svoji intuici), že takhle nějak to MOHLO být.

# Hledání prvotních specifických událostí

## Příklady Afirmací:

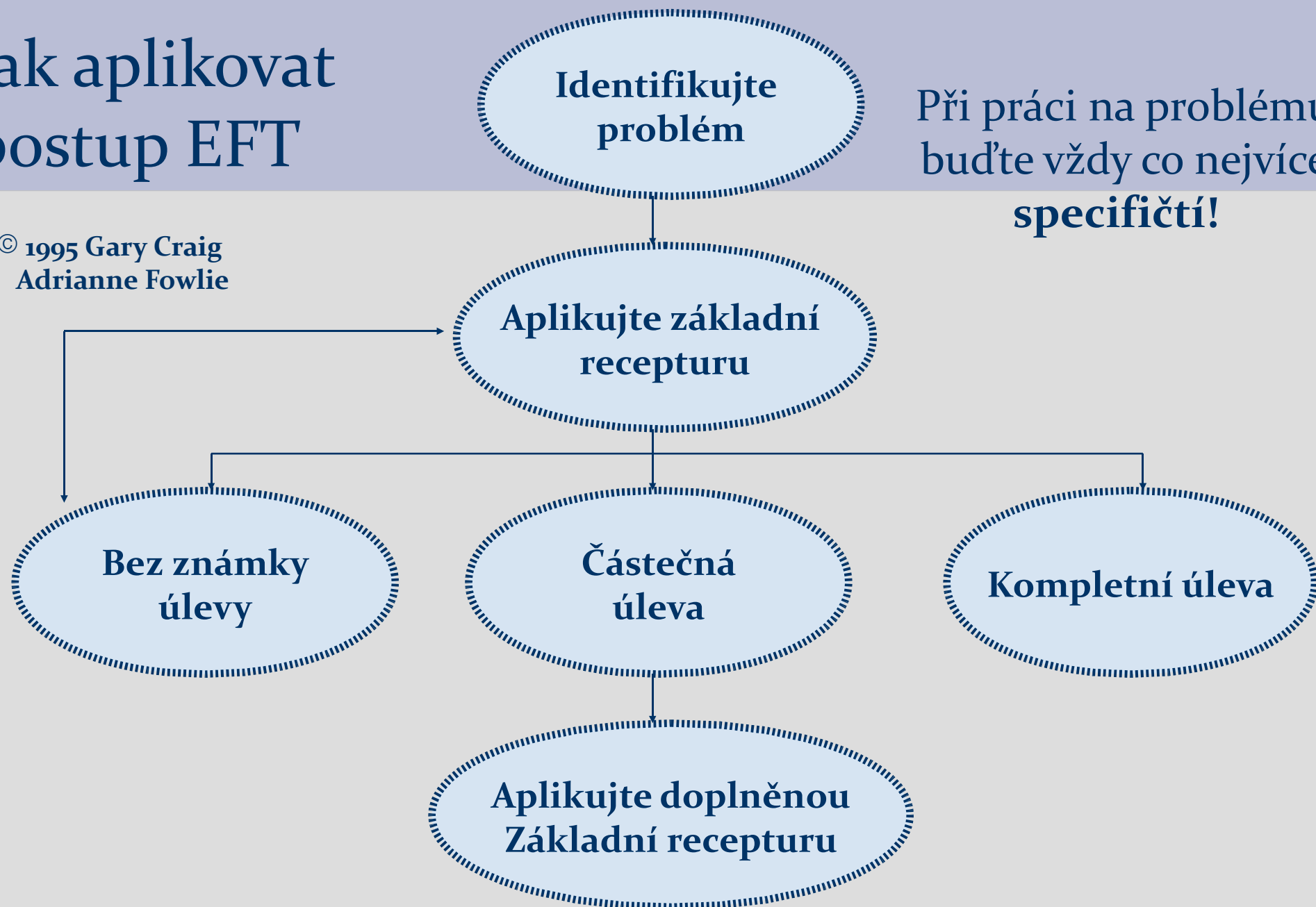
- Používejte mnohá možná, pravděpodobně a snad a podvědomí si vezme – vybere z toho, co říkáte a najde spojení s tím, co se doopravdy stalo. Na tomto základě i vyčistí negativní emoce – např.:
- „I přesto, že jsem mohla být tak vyděšená a zmatená a cítila jsem se opuštěná a možná jsem se rozhodla 'vypnout' své pocity, i tak se hluboce a kompletně přijímám.“
- „I přesto, že se toto nebo něco podobného mohlo stát, nyní jsem si zvolila vyčistit všechny tyto pocity, ať už přicházejí odkudkoliv.“
- Další způsob, jak vyčistit rané specifické události, které nemůžete najít, je velmi jednoduchý. Najděte nejranější událost, jakou můžete a ťukejte na ni. Vložte do nastavení instrukce pro podvědomí, aby vyčistilo cokoliv dřívějšího:
- „I přesto, že se tak moc zlobím kvůli XXX, a už jsem se tak cítila mnohokrát předtím i poté, tak se hluboce a kompletně přijímám.“
- „I přesto, že se tak moc zlobím kvůli XXX, zvolila jsem si uvolnit tento pocit, ať už přichází odkudkoliv.“

Možná zjistíte, že jakmile začnete ťukat, mohou se ranější události vynořit.

# Jak aplikovat postup EFT

Při práci na problému  
buďte vždy co nejvíce  
**specifičtí!**

© 1995 Gary Craig  
Adrienne Fowlie



# Závěrem – testování v EFT:

1. Testujte na imaginaci reálného života a nebo po dosažení nulové intenzity přímo naživo – **testujte vždy mírně a pomalu!**
2. Znovu přehrávejte scénu problému se kterým jste pracovali.
3. Pokládejte si cílené otázky ohledně zpracovávaného problému.
4. Testujte fyzické tělo: pokud pracujete na fyzických potížích, budete schopni testovat velice efektivně a samozřejmě budete mít okamžitou odezvu.
5. Pronásledování bolesti: Když pracujete s bolestí, často se přistihnete jak „pronásledujete bolest“ po celém těle, než odejde nadobro.

## KDYŽ NIC NEFUNGUJE:

- Gary radí adresovat 3 problémy, když dosud nic nezabralo:  
Tj. když se zdá, že EFT nefunguje, zeptejte se sami sebe (1) Co tu stojí v cestě? (2) Co jsem ještě neviděl? (3) Jaký klíčový problém jsem zatím nebyl schopen najít?
- Pamatujte - i když se Vám na začátku podaří vyčistit jen několik procent z vašich problémů, je to vždy veliký rozdíl, který se zobrazí mnohonásobně pozitivně ve vašem životě.





## z emailové pošty:

*"Děkuji za nové informace, metoda EFT je úžasná. Používám spoustu technik, ale po seznámení se s EFT, používám převážně již jen EFT... Díky EFT se mi podařilo za jedno sezení pomoci kamarádce s několikaletou migrénou. Od té doby ji hlava nebolí. U jedné ze svých klientek, která trpěla tím, že měla skoro stále ledové nohy a necítila je, jsme díky EFT našli příčinu, která byla hodně hluboko a ona o ní vůbec nevěděla, i přestože již dlouhou dobu pracuje s Reiki a opravdu se poctivě snaží pracovat sama na sobě.*

*Já sama jsem přišla na spoustu věcí ze své rodiny. Některé jsem věděla, ale některé pro mě byly nové. Často si 'ťukám' na cokoli a objevuji nové informace sama o sobě. I když žiji hezký a spokojený život a měla jsem pocit, že se již nemůže vylepšit, díky EFT se to stalo.*

*Zjistila jsem, že některé situace, které jsem dříve vyřešila s kineziologií, takže pro mě nebyly psychickou zátěží, se mi znovu objevily v EFT. Po vyťukání mi, ale zmizela i spousta fyzických problémů a stačilo na to jedno ťukání! Již dříve jsem se naučila pracovat se svým tělem a léčit se sama, některé fyzické problémy ale stále přetrvávaly a díky EFT jsem se jich zbavila za jedno ťukání. Prostě se cítím skvěle na těle i na duši a děkuji, že jsem se mohla tuto techniku naučit. Chci se ji učit ještě více do hloubky, protože v ní cítím úžasné možnosti. Je toho mnohem více, co by se dalo napsat, toto jen ve zkratce...  
Srdečně, Marie."*

# Výsledek terapie EFT zaznamenaný na přístroji Intera DiaCor

- čtení grafů přístroje Intera DiaCor -  
zpracovala: Eva Pospíšilová, praktik EFT cz AAMET

[www.pospisilova.webnode.cz](http://www.pospisilova.webnode.cz)

Modrá čára grafu = stav receptorů  
(zjednodušeně - fungování o r g á n u )

Černá čára = membránový potenciál  
(zjednodušeně - fungování b u ň k y )

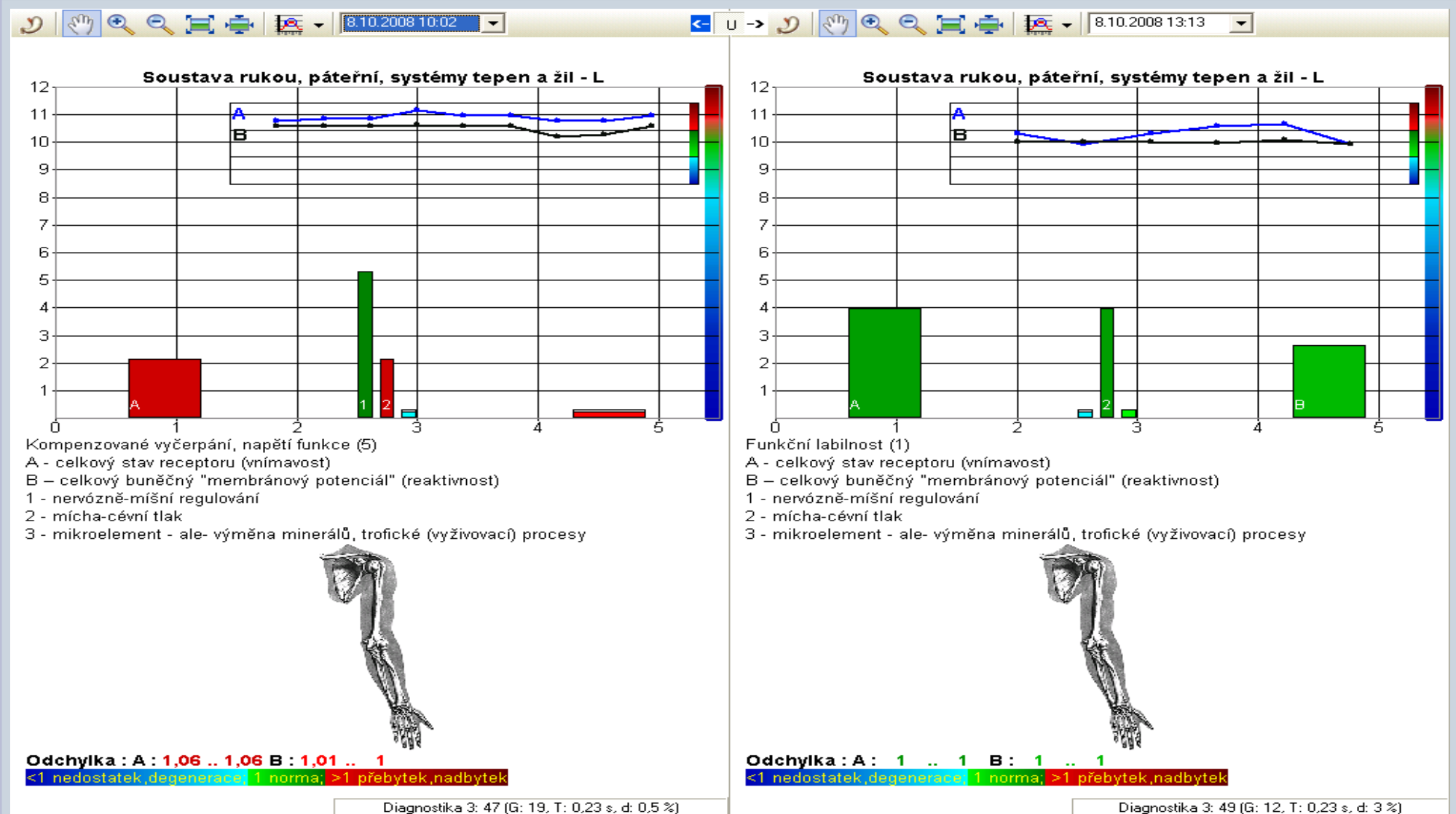
Nachází-li se čára převážně v sektoru následující barvy:

Zelená barva = orgán či buňka orgánu pracuje v normě (normální funkční hladina energie)

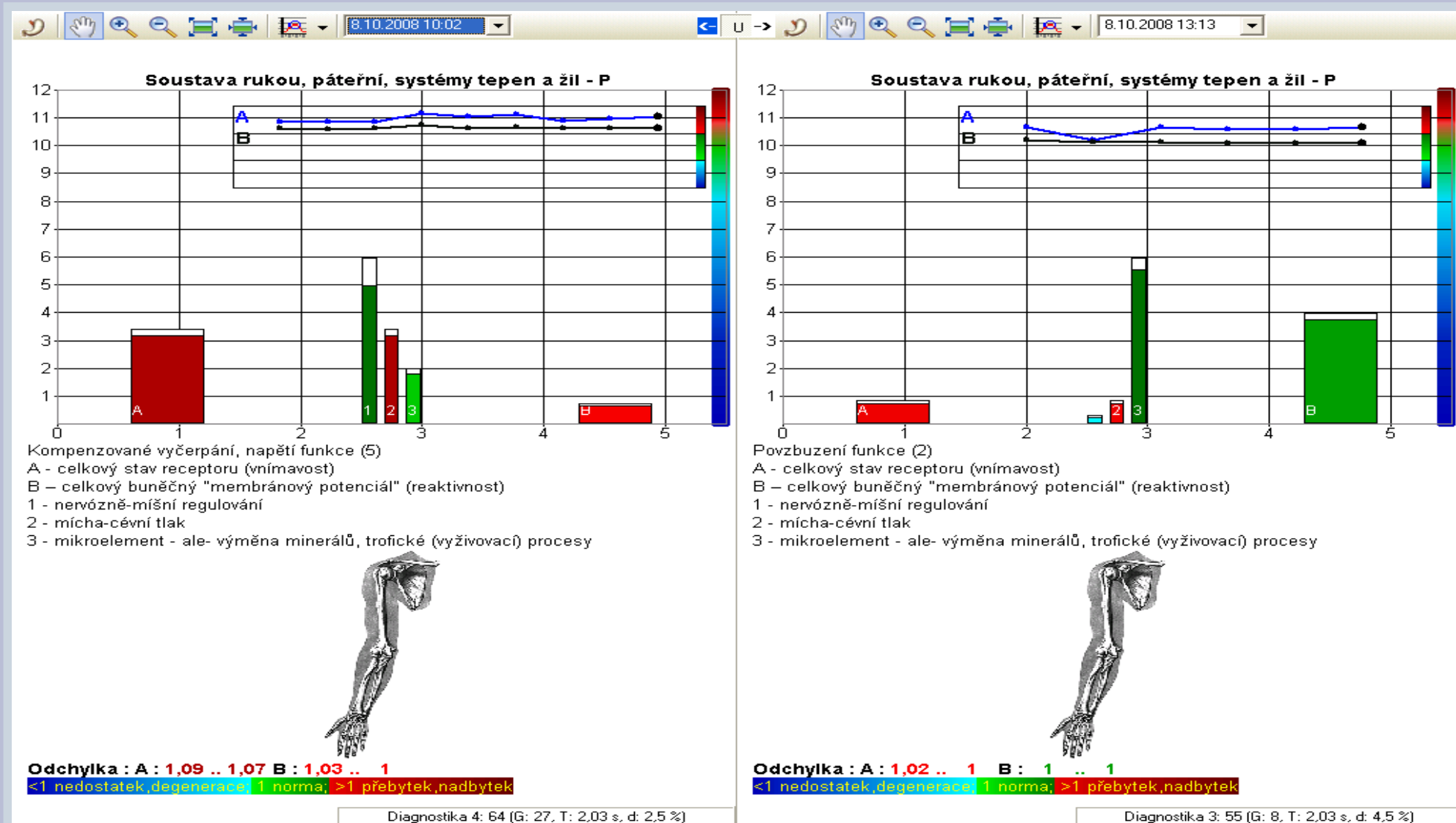
Červená barva = orgán či buňka je v akutním stavu (zánět, spasmus, stres....)

Modrá barva = chronický stav, nedostatek energie, snížená hladina imunity  
Cílem je, aby se oba ukazatele (modrá a černá čára)  
nacházely v sektoru z e l e n é barvy.

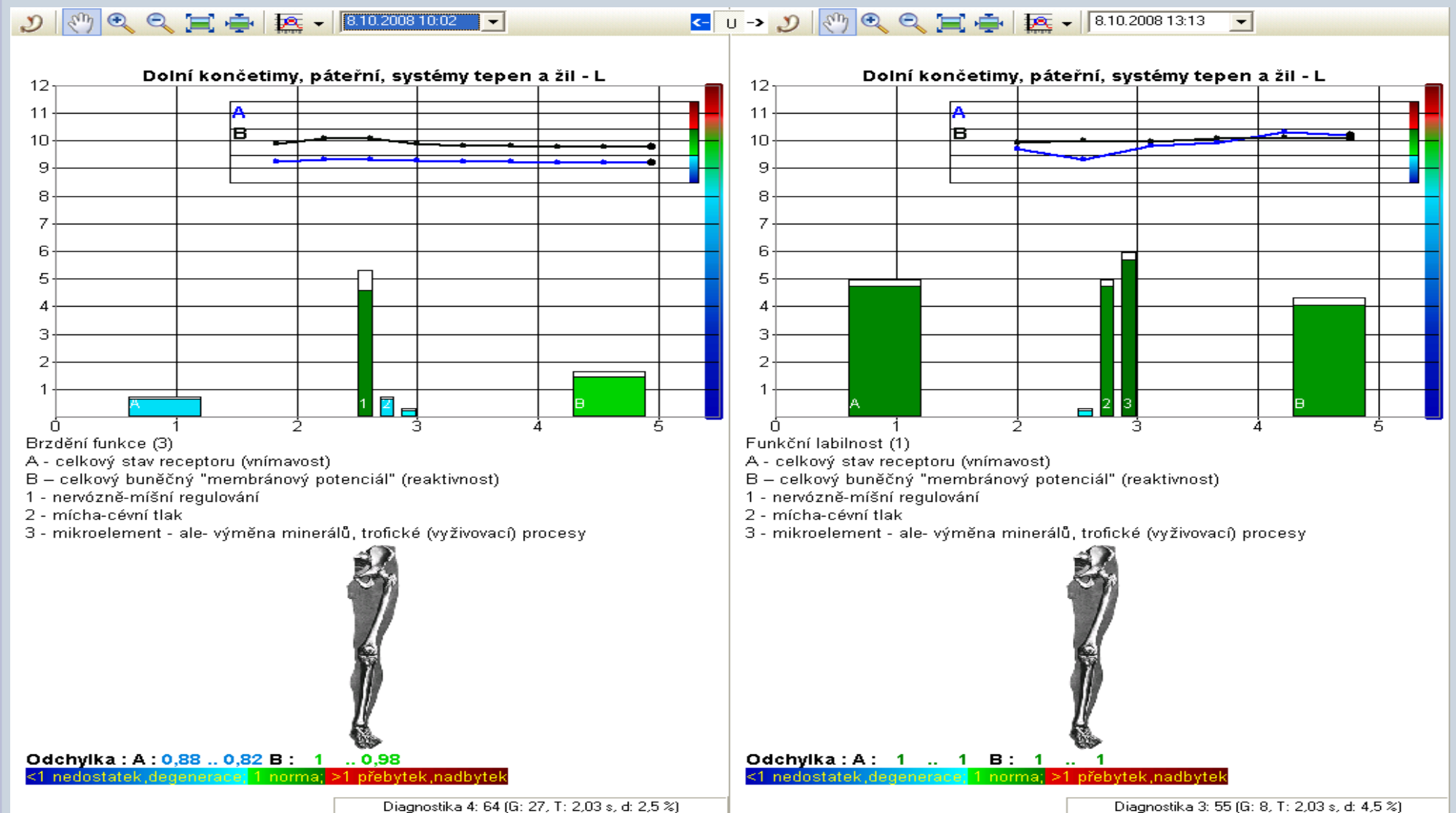
# Výsledek aplikace EFT 'před a po' sezení zaznamenaný na přístroji Intera DiaCor - obr. 1)



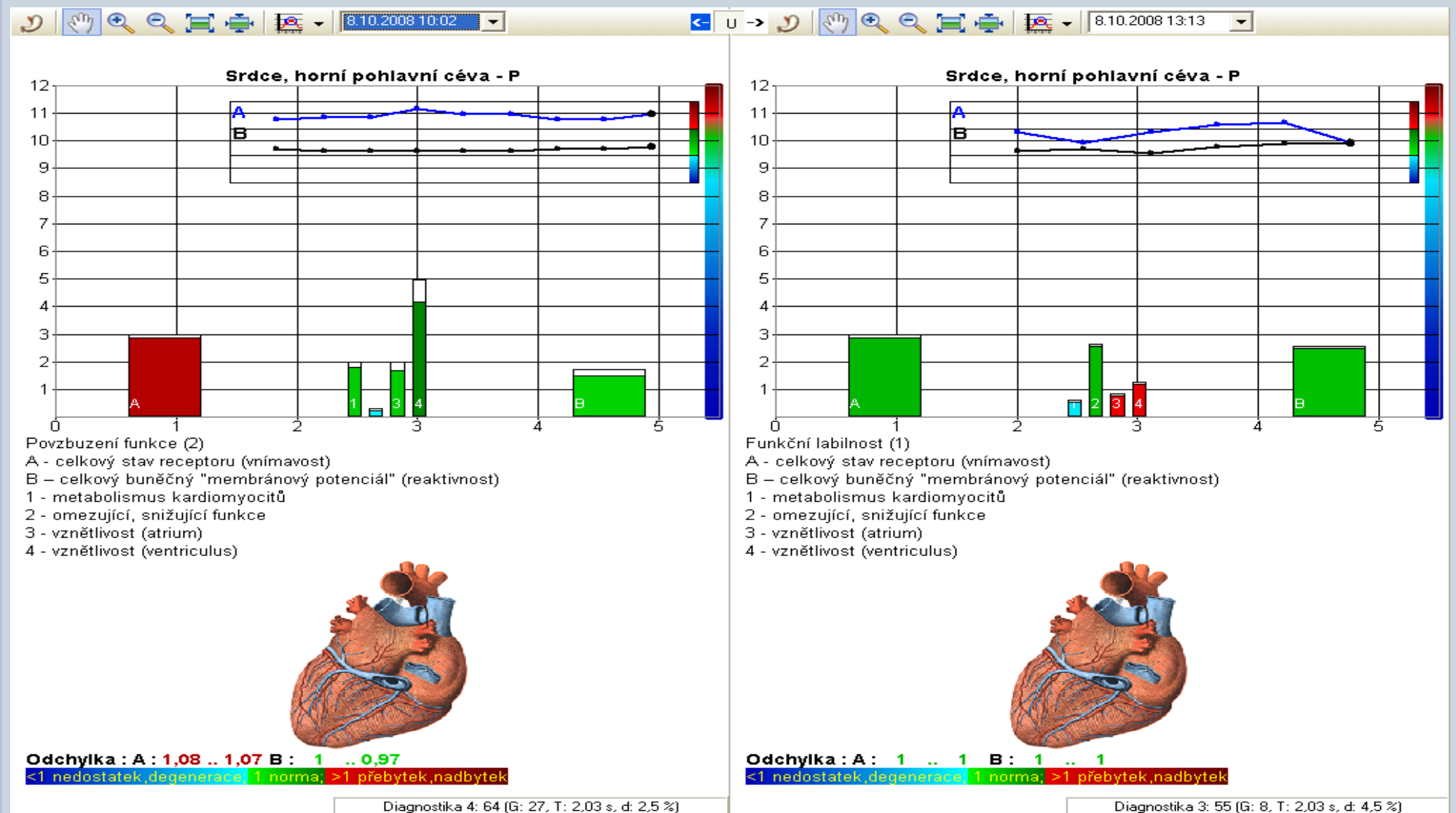
## Výsledek aplikace EFT 'před a po' sezení zaznamenaný na přístroji Intera DiaCor - obr. 2)



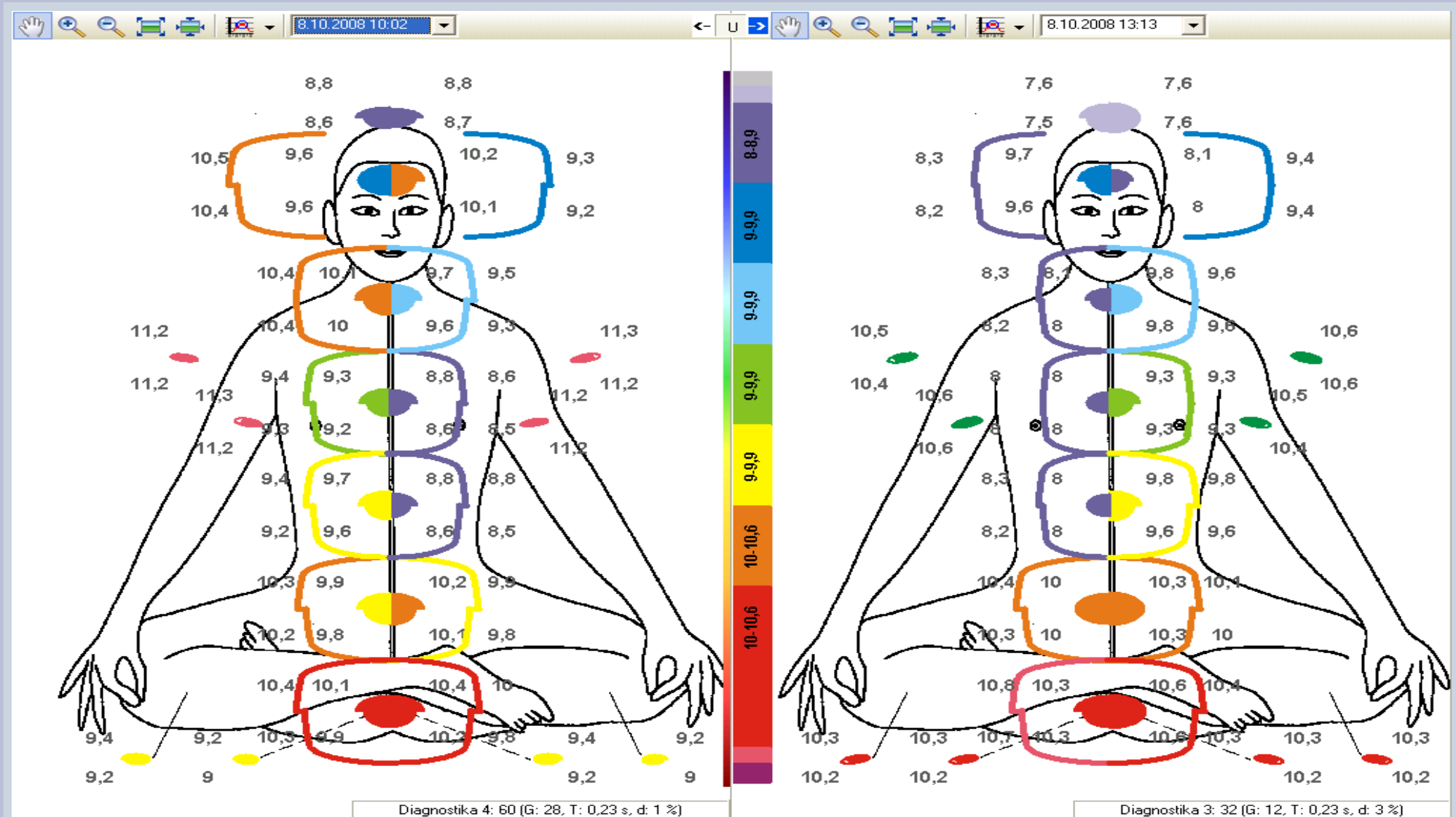
# Výsledek aplikace EFT 'před a po' sezení zaznamenaný na přístroji Intera DiaCor - obr. 3)



# Výsledek aplikace EFT 'před a po' sezení zaznamenaný na přístroji Intera DiaCor – obr. 4)



## Výsledek aplikace EFT 'před a po' sezení zaznamenaný na přístroji Intera DiaCor - obr. 5)



# LITERATURA - doporučení

- Autor: Gregg Braden – kniha: MATRIX – božský zdroj
- Autor: Paul McKenna – kniha: Změňte svůj život za 7 dní
- Autor: Wayne W. Dyer – kniha: Vaše bludy
- Autor: Peter Russell – kniha: Od vědy k bohu
- Autor: Vadim Zeland – kniha: Ovlivňování reality
- Autor: I.D.Yalom – kniha: Láska a její kat
- Autor: Arnold Mindell – kniha: Kvantová mysl a léčba
- Autor: Caroline Myssová – kniha: proč se lidé neléčí A JAK MOHOU
- Autor: Dan Millman – kniha: DVANÁCT BRAN na cestě k osobnímu růstu
- Autor: Debbie Fordová – kniha: TEMNÁ stránka hledačů SVĚTLA
- Autor: Dale Carnegie – kniha: Jak se zbavit starostí a začít žít
- Autor: Shakti Gawain – kniha: Rozvíjení intuice

Všechny zde uvedené tituly vyšly v českém jazyce.