

**EFT cz AAMET**

**Marta Nosková**

**AAMET intl. trainer EFT**

**EFT nastavení a afirmace  
Studie mozku a metoda EFT**

**[www.eft-ahc.cz](http://www.eft-ahc.cz)**

**[www.metamedicina.cz](http://www.metamedicina.cz)**

# „I přestože se nechci zabývat emocemi... nemám na to čas... není to podstatné...“

**Co kdyby jste věděli, že odblokování stresu za pomoci metody EFT není pouze vynikající pro vaše tělo a mysl, ale pomůže Vám to i zaktivovat nastavení správných 'vibrací' ve vašem životě pro úspěch a hojnost?**

Uvolnění stresu za pomoci metody **EFT** je vynikající jak pro vaše fyzické tělo, tak i pro vaši mysl a vnitřní já. Můžete uvolnit napětí ve svých svalech od 'hlavy až k patě', zbavit se bolesti, prohloubit úroveň vaší psychické pohody a cítit se spokojeně a šťastně.

Většina lidí tvrdí, že chce uvolnit veškerý stres ve svém životě. Pravdou ale je, že většina lidí si stěžuje na stres, který mají právě díky tomu, že se neustále pouze snaží tento stres uvolnit!

**V momentě kdy zvýšíte vaše energetické a emoční vibrace, říkáte tím i „ANO já si zasloužím a volím právě teď být již připraven pro hojnost ve svém životě!“**

Jak z tohoto bludného kruhu ven? Jaké jsou vaše bloky a překážky pro snížení každodenního stresu?

Může to znít divně, ale mnoho z mých klientů a účastníků EFT seminářů má běžně téma vnitřní sebe sabotáže. **Jedna ze zaručených cest úspěšné sabotáže hojnosti vašeho života je přílišný každodenní stres a zaneprázdněnost.** Stav 'neustálé zaneprázdněnosti' nám bezpečně zajistí, abychom se nemuseli zabývat svými negativními pocity. Prostě nemáme čas myslet na cokoli nepříjemného...jsme zaneprázdněni! Náš život je nastaven na autopilota, který je velice 'užitečný' pakliže se nechceme zabývat emočním konfliktem.

Před lety jsem od svého velmi dobrého přítele a učitele dostala tuto neocenitelnou radu, kterou teď dávám k zamyšlení i Vám: „Pakliže se nevyrovnáš se svým životem, vyrovná se život se tebou.“

# ...z emailové pošty... jak EFT metoda mění život...

více i zde: [www.eft-ahc.cz/eft/cz-klienti\\_pisi](http://www.eft-ahc.cz/eft/cz-klienti_pisi)

Ahoj Marti, děkuji za informace, něco pozitivního už se děje dál. Co jsem se vrátila ze školení v Praze, od úterý se mi rozjela šílená bronchitida, jakou jsem roky nezažila. V energetické psychologii - silný odpor proti změnám, nakonec pocit zahlcení, velká únava, že selhávám atd. Každý den jsem něco málo s ťukala, ale strašný kašel, nechtělo to ustoupit. Až dnes ráno - konečně jsem si udělala EFT korekci dýchání a šla k té bolesti v průduškách přes vizualizaci pocitů, nakonec tam zbyla malá červená žhnoucí kulička, která nechtěla zmizet, a řekla: "Stejně se mě nikdy nezbavíš!!" A tak jsem udělala EFT nastavení a sekvenci ťukání na: "I přesto, že se té malé žhnoucí kuličky nikdy nezbavím, i tak se mám ráda a přijímám se..." A vypadalo to, jako by tu kuličku rozstřelil granát na tisíce kousků. To byla síla!

A pak už nastala velká změna, zmizel pocit bodání, ostré palčivosti a cítím tam jen teplo a klid. Únava ještě přetrvává, ale můžu se už zhluboka a bezbolestně nadechnout, bez potřeby kašlat. Ještě jednou moc děkuji a přeji krásný víkend, Martina K.

Ahoj Marti, moc děkuji za zaslané materiály. Nedá mi to a znovu děkuji za úžasný uplynulý víkend, který pro mě znamenal spoustu zajímavých informací a porozumění mnoha životních "pocitů". Moc se těším na druhý víkend. Přeji krásné dny. Yveta Hanousková

Milá Marti, děkuji Ti z celého srdce za minulý víkend. Už jsem absolvovala řadu různých seminářů a kurzů, ale tento předčil veškerá moje očekávání, a jasně vede nade všemi. Je to pro mne velký přínos a inspirace. A hned můj první úspěch: ťukala jsem po semináři jednu ze svých dcer. Na můj dotaz, jakou má ta bolest barvu, jak je velká atd. OKAMŽITĚ odpověděla "jako velké hnědé sloní ucho"... Marti, ještě jednou díky za skvělé chvíle s Tebou, a těším se na další setkání. Lída Protivová

# Studie změn v mozku - skenování během 4 týdnů léčby -

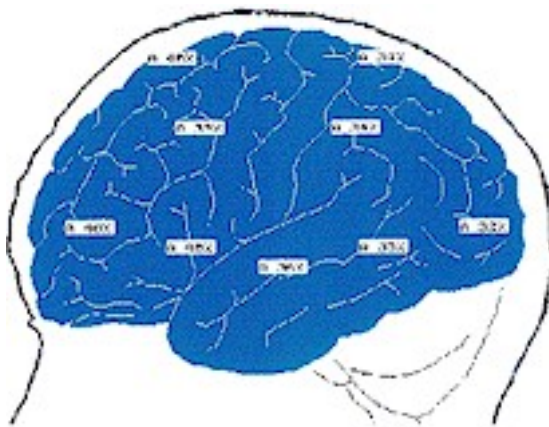
Průběh – celkem 12 sezení

Sezení za použití kombinace manuální stimulace akupunkturních bodů metodou EFT společně s kreativní vizualizací na dané téma problému. Obrázky jsou digitalizované EEG skenování (ultrazvuk) mozku. Barvy reprezentují koeficient mozkových frekvencí (alpha, beta a theta vlny) a pod frekvence v daných oblastech mozku.

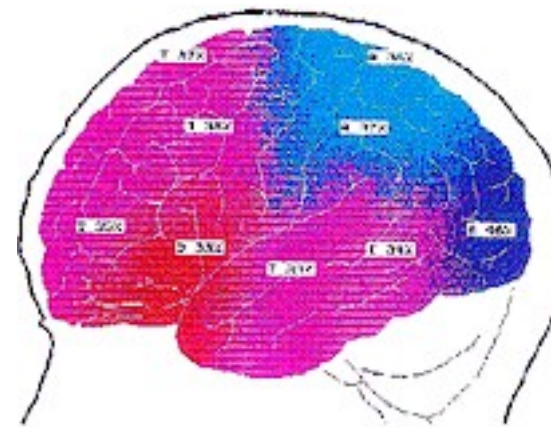
První obrázek znázorňuje normální koeficient vlnových frekvencí shodně s oficiální databází.

Druhý obrázek je ultrazvuk na začátku léčení pacienta diagnostikovaného s generalizovanou úzkostnou poruchou (GAD). Tento profil je typický pro pacienty diagnostikované s GAD.

Normální ideální CT profil



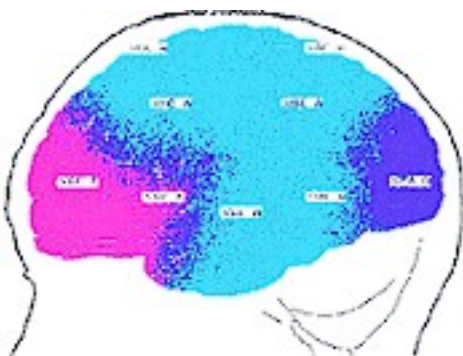
CT profil před zahájením terapie



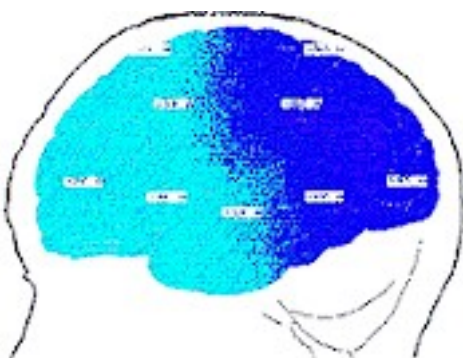
# CT profil obr. postupně dolů - po 4 , 8 a 12 sezeních



- **Modrá** = normální koeficient vlnových frekvencí
- **Tyrkysová** = mírně dysfunkční koeficient vlnových frekvencí
- **Růžová** = středně dysfunkční koeficient vlnových frekvencí
- **Červená** = vysoce dysfunkční koeficient vlnových frekvencí



Znázornění na třech obrázcích na stránce dvě je v průběhu období 12 sezení během 4 týdnů za používání stimulační akupunktury společně s aplikací vizualizačních technik (obojí dle praxe používané při metodě EFT) jako ošetření.



Snížení v intenzitě a četnosti GAD symptomů společně s posuny směrem k normálním úrovním frekvencí vlnových koeficientů v kůře mozku. Vzory poukázané na těchto obrázcích jsou jednotné pro GAD pacienty při studii pozitivní stimulační akupunktury. Studie byla provedena na dobrovolnících v ústavu Interaktivní Energetické Psychologie v USA.

# Porovnání výsledků CT

Při posunu frekvenčních vln k normálním úrovním (z červené zóny do modré) v centrální a přední straně oblasti mozku, se symptomy úzkosti snížily jak v jejich síle, tak i v jejich četnosti.

Podobná sekvence příznaků zmenšení byla takéž typická pro další pacienty s generalizovanou úzkostnou poruchou, kteří podstoupili sezení na bázi energetické medicíny – ‘energetické psychologie.’

Pacienti jenž byli úspěšně léčeni za použití standartní terapie používané pro GAD (tj. Cognitive Behaviour terapií), vykázali podobné změny při skenování mozku během studie, ale v tomto případě dosažení zlepšení zahrnovalo mnohem větší počet sezení než u pacientů podstupujících léčbu za použití ‘energetické psychologie.’

Ještě více důležitý je výsledný aspekt při opětovném vyšetření v období jednoho roku. Koeficient frekvenčních mozkových vln u Cognitive Behaviour terapie byl zpětně se navracející do jejich původní úrovně, **zatímco u pacientů léčených metodou EFT byl stav stabilní.** Tento faktor nám poskytuje názorný příklad toho, jak velice důležité je při léčbě adresovat přímou příčinu problému a ne pouze pracovat se symptomy prezentujícího se problému!

# Energetická psychologie

## “Kde emoční úleva vede k úplnému fyzickému uzdravení“

Metoda EFT byla původně vyvinuta k renovaci profese psychoterapie. V tom byla velmi úspěšná, ukázalo se, že podstatně zredukovala potřebný čas pro psychoterapii řádově z mnoha měsíců či roků na minuty nebo hodiny.

Během tohoto léčení jsme si všimli, že také dochází k podstatnému zlepšení tělesných problémů nebo nemocí. Zlepšuje se zrak, bolesti hlavy mizí, bolesti a symptomy u pacientů odeznívají, a tak dále. Uvědomili jsme si, že důvodem těchto zlepšení zdraví u pacientů je skutečnost, že EFT adresuje příčiny nemocí, které praktiky hlavního směru medicíny ignorují. Medicina například věnuje jen velice málo pozornosti energetickému systému člověka a změnám (poruchám toku energie) ke kterým v něm při nemoci dochází, zrovna tak nedává příliš důležitosti emočním příčinám zdravotních problémů.

Tyto příčiny jsou samozřejmě středem pozornosti v EFT.

Vy a já jsme dostali dar k nezaplacení. Bohužel se nikdy neseťkáme s našimi dárci, protože základní příspěvek byl věnován před 5000 lety. Tito brilantní lidé objevili a zmapovali jádro metody EFT, a umožnili tím metodě EFT existovat v podobě v jaké je prezentována v současné době. Jmenovitě, toto jádro jsou sotva patrné energie, které procházejí našim tělem a nazýváme je drahami meridiánů. Tyto nepatrné energie jsou také jádrem akupunktury a v důsledku toho EFT a akupunktura jsou v podstatě sesterské metody. Obě disciplíny se stále rychleji rozvíjejí po celém světě a postupem času budou hrát základní úlohu v emocionálním a fyzickém léčení.

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

# AMYGDALA – ‘autopilot’ mozku?

Amygdala je mozkové jádro (shluk těl nervových buněk), které patří k tzv. limbickému systému. Informace, které dostáváme z vnějšího světa prostřednictvím hmatu (dotyky) a čichu (pachy), jdou nejprve do amygdaly. Ty, které přicházejí zrakem (vizuální) či sluchem (audиторní), jsou nejprve zpracovány v jádře, kterému se říká thalamus, a které funguje jako vrátnice nebo lépe poštovna (v počítačové hantýrce rozdělovač - „hub“). Odtud jsou adresovány do mozkové kůry (kde dochází k sémantickému zpracování a uvědomění), a do amygdaly.

**Amygdala je vlastní emoční jádro mozku.**

Je branou ohrožení a vyrábí strach. Informace procházející amygdalou zde obdrží jakousi emoční nálepkou a spolu s ní jsou uloženy v hipokampu (v paměti). To umožňuje jejich správnější využití v další situaci, kde se „v boji o přežití“ vybaví i s příslušným emočním znaménkem. (Má opravdu smysl se bát? Je situace vsutku ohrožující?). Amygdala také spouští strachovou reakci, která usnadňuje zvládnutí popř. únik z nebezpečné situace. Stimuluje například jádro zvané nucleus coeruleus, které pak spustí „adrenalinovou“ reakci: rozšíření zornic, zrychlení tepu, zvýšení krevního tlaku aj. Další zajímavá funkce amygdaly je projekce emočních stavů. Jedna pacientka, která má zničenou amygdalu, byla požádána, aby popsala emoce lidí, jejichž obličeje jí ukázali na fotografii. Poznala všechny kromě strachu! Já bych amygdalu sice nenazýval autopilotem, protože to jaksi implikuje i automatickou orientaci v čase a prostoru, ale něco na tom přirovnání je. Amygdala nám usnadňuje přežití ještě před tím, než si uvědomíme o co vlastně jde.

# EFT pro amygdalu

od: [Laurel Cozzuli](#)

V procesu osobního zlepšování, jsou často opomenuté mechanismy lidského mozku, které mohou pomoci s emocionálními problémy. Špatně nastavený mozek může spouštět nesprávné programy, které se mohou stát trvalou šablonou pro chování v obtížných životních situacích. S tímto nám může pomoci EFT. Nezdravě vytvořené neuro-vlákna (programy), která spouštěla různé mizérie nebo jiné problémy musí být "opravena" ještě před tím, než dojde ke změnám, která mají vytvořit život v hojnosti.

Proto, aby se uklidnila hyperaktivní reakce na vnější podněty (vzory hněvu, automatické lhaní když jsme konfrontováni, intenzivní úzkost nebo rychlý záchvat paniky), můžeme pomocí EFT ošetřit amygdalu.

Ťukejte na karate bod a potom pokračujte v EFT sekvenci pro každou následující frázi: (základní EFT postup naleznete v EFT manuálu, který je k dispozici ke stažení na [www.eft-ahc.cz](http://www.eft-ahc.cz))

I přesto, že je moje amygdala hyperaktivní i tak se hluboce respektuji.

I přesto, že jsem vždy dovolil, aby můj život rychle plynul, volím být v klidu a v míru.

I přesto, že moji předkové potřebovali hyperaktivní amygdalu aby mohli přežít, já volím změnit tento program a vyvíjet se k vyššímu myšlení.

I přesto, že moje amygdala je zapnutá na vysokou výstrahu, volím si ztišit se a být zharmonizovaný.

I přesto, že jsem vděčný své amygdale, že se starala se o přežití lidstva, vyvíjím se nyní k lepšímu způsobu života.

# Jak správně adresovat přímou příčinu prezentujícího se problému

## 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.

Základní seznámení s metodou EFT a její aplikaci naleznete v EFT stručném manuálu. Naleznete v něm snadný návod pro auto aplikaci metody EFT pro různé emoční/ fyzické problémy. Manuál naleznete volně ke stažení na webové stránce: [www.eft-ahc.cz/ef/cz-skripta](http://www.eft-ahc.cz/ef/cz-skripta)

V neposlední řadě neopomeňme vždy vhodnost konzultace s kvalifikovaným zdravotním praktikem, před přerušением léčby či použitím EFT metody při těžkých chronických stavech onemocnění!

# Jak **správně adresovat** přímou příčinu prezentujícího se problému

Představte si svůj energetický systém jako proud obíhající v těle. Když je Vám z nějaké události špatně, ať už je to smutek, ublížení, zlost, obava nebo vina, vypadá to jako záznam, který narušuje energetický 'tok'.

Jak pracujeme s EFT procedurou, 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.

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

# Jak správně adresovat přímou příčinu prezentujícího se problému

**Když nevíte kde začít** - Někdy pouhé ťukání na „I přesto, že nevím, kde to začalo, mám se hluboce a kompletně rád a plně se akceptuji...“ může stačit. Toto nabídne podvědomí, aby vyneslo na povrch relevantní vzpomínky. Zastavte se pokud Vás něco napadne během ťukání – ať už je to vzpomínka, pocit nebo obraz. Vaším cílem je vzít cokoliv, co podvědomí nabídne.

**Zaměření se na fyzické aspekty** - Jeden ze způsobů, jak získat rané události, je zaměření 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, pohybující se/stojící, tichý nebo hlučný).

Získejte skrz na skrz popis tohoto pocitu. Pak zavřete oči a opravdu se na pocit zaměřte a vraťte se co nejdále ve svém životě, do nejranějšího období na které si vzpomenete vzhledem k pocitu.

# Jak správně adresovat **přímou příčinu** prezentujícího se problému

Mnohdy jsou hlavní klíčové problémy vytvořeny během prvních 3 let života a mohou dokonce vzniknout i v prenatálním období, pokud matka byla během tohoto období vystavena stresu.

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 tukuání je nenalézt žádný další důkaz o přetrvávajících negativních pocitech, když se zaměříte na událost.

Nyní tukuajte na nejranější událost, kterou se podařilo nalézt, a na pocity, které s ní přišly a vyčistěte je. Všimněte si zda se v procesu tukuání objeví další události. Použití informací o pocitech okolo události dovolí, aby bylo více aspektů vyčištěno najednou. Mnohdy můžete událost vyčistit pouze za použití pocitů, aniž byste věděli přesně o co se jedná – vaše tělo Vám to poví.

# Dejte podvědomí instrukce

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 i cokoliv dřívějšího.

*„I přesto, že se tak moc zlobím kvůli xxxx, a už jsem se tak cítila mnohokrát předtím i poté, tak se hluboce a kompletně přijímám....“ nebo „I přesto, že toto je velmi známý pocit, tak se hluboce a kompletně přijímám....“ nebo „I přesto, že se tak moc zlobím kvůli xxxx, zvolila jsem si uvolnit tento pocit, ať už přichází odkudkoliv.“*

Možná zjistíte, že jakmile začnete ťukat, mohou se ranější události vynořit. Práce je hotova, když se sami sebe zeptáte, jak se cítíte a odpovíte si: skvěle nebo příjemně. Když pracujete na stupnici 0 – 10, odpověď by měla být 0. Pokud není, zkontrolujte, zda se stále ještě soustředíte na stejnou událost a pokud ano a není to 0, je potřeba dalšího ťukání.

**! Hodně úspěchů při práci s metodou EFT !**  
**EFT cz AAMET - [www.METAmedicina.cz](http://www.METAmedicina.cz)**