

## Emoční přejídání - Dr. Carol Look EFT protokol

### Emotional Freedom Techniques

Skripta "Emoční přejídání" vyžadují pochopení a zvládnutí principů EFT metody, plus znalost EFT meridiánových bodů - základní EFT manual naleznete na stránkách [www.emofree.com](http://www.emofree.com) nebo také na [www.eft-ahc.cz](http://www.eft-ahc.cz)

1. Jak dlouho se již přejídáte?
2. Kdo další ve vaší rodině má nadváhu?
3. Co následovalo, když jste naposledy dosáhli své vytoužené hmotnosti?
4. Jakou ztrátu/prázdnotu se pokoušíte zaplnit jídlem?
5. Na co jiného by jste se museli zaměřit, kdyby to nebylo soustředění se na jídlo?
6. Jak jinak by jste trávili čas, který momentálně věnujete nutkavému přejídání?
7. Jaká jsou negativa ztráty hmotnosti?
8. Jaké jsou výhody (pozitiva) - proč je "dobré" mít momentální kila navíc?
9. Jaké emoce se při přejídání pokoušíte utišit/ vyhnout se jim/ naplnění - "utěsnění" ...

### Zaměřte se na tyto emoční oblasti:

NEDOSTATEK	"Přestože se cítím hluboce ochuzen(a) a nenasytitelný(á) jídlem..."
OPUŠTĚNÍ	"Přestože se cítím zraněn(a) a opuštěn(a)..."
ZTRÁTA	"Přestože cítím nepopsatelnou ztrátu uvnitř sebe..."
SAMOTA / PRÁZDNOTA	"Přestože se uvnitř cítím absolutně prázdný(á)..."
ÚZKOST	"Přestože nedokáži kontrolovat své stavy úzkosti..."
VINA	"Přestože strádám z velké viny... nebo .. "přestože se cítím provinile ze situace.. (doplňte konkrétní situaci ze svého života – rodina – přátelé – práce - okolí atd.)
STRACH	"Přestože se obávám – mám strach – děsí mne představa..."
ZLOST/ VZTEK	"Přestože nedokáži přestat mít vztek – zlobit se..." nebo .. "přestože se cítím frustrován(a) ze situace..."

### Adresujte primární psychologickou zpětnou vazbu:

- 1) "I když jsem přesvědčen(a), že se nikdy nevypořádám se svým problémem nadváhy, tak se mám hluboce a kompletně rád(a) a akceptuji se..."
- 2) "Přestože JÁ si nezasloužím dosáhnout svého vytouženého cíle snížení hmotnosti ... "
- 3) "Přestože pro MNE není bezpečné dosáhnout svého cíle snížení hmotnosti..."  
( očekávání – povinnosti – příliš mnoho negativní pozornosti – nepochopení od okolí – ztráta nynějších přátel atd.)
- 4) "Přestože vím, že se budu cítit bezprizorně až dosáhnu své vytoužené hmotnosti..."
- 5) "Přestože mám strach vyřešit „tento problém“, jelikož se pak budu muset postavit skutečně příčině mého přejídání – což je mnohem děsivější představa (závažnější problém )..."

### Identifikujte limitující přesvědčení, která blokují váš úspěch:

1. "Přestože nevěřím, že to mohu dokázat.."
2. "Přestože nikdo z mé rodiny není štíhlý.."
3. "Přestože si nevěřím, že dokáži své shozené kilogramy nenabrat zpět.."
4. "Přestože nejsem nikdy úspěšný(á)/ ještě nikdy jsem nebyl(a) v minulosti úspěšný(á).. "
5. "Přestože moje nadváha je způsobena špatným/ pomalým metabolismem.."
6. "Přestože vím, že je nebezpečné/ nejisté být úspěšný(á).."
7. "Přestože nevěřím, že se mohu změnit.."
8. "Přestože mě ostatní budou i nadále přehlížet (i když zhubnu).. "
9. "Přestože si myslím, že budu i po dosažení svého cíle nadále nešťastný(á).."
10. "Přestože se nechci vzdát své "bezpečné zóny".."
11. "Přestože nikomu v mé rodině se nepodařilo udržet si shozené kilogramy.."
12. "Přestože jsem přesvědčen(a), že opět přiberu na váze.." (jo-jo efekt)
13. " Přestože věřím, že mám takto vypadat – je to můj nezměnitelný osud.."
14. "Přestože si nezasloužím být šťastný(á)/ úspěšný(á)/ štíhlý(á)/ spokojený(á).."
15. "Přestože nevěřím, že mi úprava jídelníčku pomůže – diety přeci nefungují.."
16. "Přestože jsem přesvědčen(a), že mám dědičně danou "těžkou" stavbu těla.."
17. "Přestože mi bylo v dětství stále opakováno, že budu mít v dospělosti nadváhu.."
18. "Přestože nenám příjemný pocit při představě, že by jsem měl(a) už zase hubnout.."
19. "Přestože ode mne lidé budou očekávat zvládnutí i dalších problémů, když si úspěšně vyřeším svůj problém s váhou.."

### PŘÍTOMNOST

#### 1) Identifikujte hlavní body emočního přejídání:

- "Přestože jsem závislý(á) na sladkém.."
- "Přestože musím vždy mít zákusek po hlavním jídle.."
- "Přestože nedokáži být ani jeden den bez čokolády.."
- "Přestože zbožnuji slané smažené brambůrky.."
- "Přestože nevím kdy mám dost/ nedokáži přestat jíst i když jsem již nasycen(a).."

- "Přestože mám neustálé chutě.."
- "Přestože úplně zbytečně jím, když se nudím/ cítím se sám(a)/ mám vztek.."

2) Identifikujte čas, místo a důvod nejčastějšího přejídání se:

- "Přestože se přejídám pravidelně každé odpoledne.."
- "Přestože se přejídám, když jsem sám(a).."
- "Přestože nedokáži ovládnout noční vyjídání lednice/ budím se hladý.."
- "Přestože mám stále hodně velký apetit.."
- "Přestože vždy něco jím v autě/ večer u televize/ při každodenní práci u počítače.."

3) Jak se cítíte při pohledu na jídlo?

- "Přestože, když vidím jídlo na obrázku, okamžitě se mi začnou sbíhat sliny v ústech.."
- "Přestože nedokáži přestat myslet na jídlo, poté co ho zahlédnu.. (v TV reklamě, v časopise atd.)"

4) Jak se cítíte, když ucítíte/ přivoníte k jídlu?

- "Přestože si absolutně musím dát něco k jídlu, jakmile ucítím vůni jídla.."
- "Přestože se mi okamžitě začnou sbíhat sliny v ústech, když zavoní jídlo i přestože vůbec nemám hlad.."

5) Jak často myslíte/ přemýšlíte o jídle?

- "Přestože jsem posedlý(á) myšlenkami na jídlo.."
- "Přestože myslím na jídlo bez ustání celý den.."
- "Přestože při úvahách o jídle se cítím velice šťastný(á).."

6) Představte si barvitě/ intenzivně sami sebe při dosažení vaší vysněné hmotnosti.

- "Přestože se bez svých kilogramů navíc necítím bezpečně.."
- "Přestože mám strach z reakce lidí.."
- "Přestože to vlastně ani už nejsem já.."

7) Iste si vědomi vašich vnitřních pocitů při přejídání?

- "Přestože jsem nezúčastněn(a)/ oddělen(a) od svých vnitřních pocitů, když jím.."

8) Jaké máte sebehodnocení při nadváze?

- "Přestože se sám(a) za sebe stydím, kvůli svým kg navíc.."
- "Přestože se na mě všichni dívají/ prohlížejí si mě kvůli mé nadváze.."
- "Přestože se cítím trapně a mám pocit, že jsem strašně tlustý(á).."

9) Jak by jste se cítili, kdyby Vám někdo zakázal vaše nejoblíbenější jídlo/ pamlsek?

- "Přestože mám vztek, když nemám svoji čokoládu.."
- "Přestože propadám panice, když nemohu jíst co chci.."
- "Přestože se necítím bezpečně/ spokojeně/ šťastně, když nemám dostatek svého oblíbeného jídla v dosahu.."

10) Představte si svůj talíř s malou porcí jídla – jak se cítíte?

- "Přestože nenávidím pocit prázdnoty a mám strach z pocitu hladu.."
- "Přestože nenávidím „polovičitost“ a neúplnost (poloviční porce jídla na talíři).."
- "Přestože se cítím pln(a) úzkosti/ necítím se bezpečně, když nemám velkou porci jídla na talíři.."

MINULOST

1) Jaké události z minulosti ve Vás vyvolávají pocit úzkosti/ viny/ studu?

- "Přestože cítím vinu ohledně toho co se stalo v mých 14-ti letech..."
- "Přestože slova mé matky ve mne stále vyvolávají pocit studu a méněcennosti.."
- "Přestože nedokáži odpustit své učitelce ze třetí třídy, kvůli.."
- "Přestože se stále cítím neadekvátně, když na něj (ní) myslím/ vzpomínám.."

(Pro odpuštění sobě, či druhým, použijte odděleně EFT meridiánový bod na ukazováčku!)

2) Jaká traumata z minulosti zajídáte/ zaobalujete/ vytěsňujete jídlem?

(pracujte každé téma odděleně)

- "Přestože mám kvůli té nehodě v autě stále stavy úzkosti.."
- "Přestože rozvod mých rodičů mne zanechal pln strachu a sebe-nenávisti.."
- "Přestože se kvůli mému hroznému dětství cítím méněcenně/ neúplně/ vyprahle.."

3) Za jakých okolností Vám bylo dáváno jídlo, místo péče, v dětství?

- "Přestože mě maminka nechávala jíst sladkosti vždy, když jsem brečel(a).."
- "Přestože mi babička na důkaz své lásky vždy „podstrojovala“.."

4) Kdy jste se poprvé v životě začali přejídat/ Jaké pocity jste se snažili zakrýt?

- "Přestože si vzpomínám jak mne jídlo uklidňovalo v novém zaměstnání/ prostředí.."
- "Přestože si vzpomínám na přejídání se po smrti mého bratra.."

5) Kdy jste poprvé použili/ zneužili jídlo jako substanci vylepšující náladu?

- "Přestože používám jídlo na zahrnutí nudy/ nicnedělání.."
- "Přestože používám jídlo k vytvoření pocitu bezpečí.."
- "Přestože používám jídlo k vytěsnění špatných vzpomínek.."

6) Jak Vás rodina a nejbližší okolí ohodnotilo, když jste naposledy snížili hmotnost?

- "Přestože mne moje matka kritizovala slovy, že jsem vychrtlý(á).."
- "Přestože jsem bez svých typických „plných křivek“ již nelíbila manželovi.."
- "Přestože mne kamarádky nařknuly, že hubnu jen kvůli nedostatku zájmu od mužů.."
- "Přestože mi mé okolí vytýkalo, že již nevypadám/ nepůsobím jako správný chlap.."

7) Jaké prohry v minulosti jste zajídali?

- "Přestože se přejídám od doby co mne opustila přítelkyně (přítel).."
- "Přestože se přejídám, abych změkčil(a) svůj žal/ necítil(a) se deprimován(a)/ odmítán(a)/ přehlížen(a).."

## BUDOUCNOST

- 1) Představte si sami sebe na vytoužené, cílové hmotnosti – jak se cítíte - jaký máte ze sebe pocit?
- 2) Představte si sami sebe ve stresové situaci (např. v zaměstnání) a bez možnosti dát si co nejdříve něco k jídlu – jaké jsou vaše pocity? (..úzkost, nepohodlí, neklid, sklíčenost..)
- 3) Představte si sami sebe na rodinné oslavě bez možnosti přejídání se – jak se cítíte?
- 4) Zopakujte nahlas následující věty a pakliže cítíte, že to pro Vás není pravdivé torzení – popracujte konkrétně s danou větou za použití EFT procedury:

- "Cítím se pohodlně a bezpečně na své stanovené cílové hmotnosti."
- "Cítím se šťastně díky svému úspěchu."
- "Cítím se sebevědomě a dokážu si svoji nově dosaženou, ideální hmotnost udržet."
- "Plně si užívám pozornost, kterou přitahuji díky svému úspěchu."
- "Jsem na sebe hrdý(á), že jsem to dokázal(a)."
- "Cítím se pln(a) pohody ve svém novém, štíhlém těle."

### 5) Jaká mohou být skrytá pozitiva pro vaši nadváhu?

- "Přestože je dobře, že na mne okolí neklade velké požadavky/ nejsem pod tlakem.."
- "Přestože je dobře, že se nemusím v ničem omezovat.."

### 6) Jaké mohou být skryté „nevýhody“ blokující snížení hmotnosti?

- "Přestože potřebuji odvrácení pozornosti k přejídání se a nenávidění sebe sama.."
- "Přestože mám strach ze zklamání, když opět přiberu kila nazpět, po dosažení své ideální hmotnosti.."

### 7) Kdo Vám bude nepřát/ závidět/ zazlívát nebo žárlit na váš úspěch?

8) Co Vám bude našeptávat váš vnitřní hlas? Proč by jste „samozřejmě“ opět měli selhat v dosažení svého cíle?

9) Jak se zachová vaše rodina – bude Vás podporovat/ ignorovat/ zesměšňovat/ odvracet z cesty k úspěchu/ zlehčovat vaši snahu vytvořit..?

### 10) Kdo se může cítit „podveden“, když se Vám podaří uspět?

- "Přestože zklamou svou matku, když budu štíhlejší a mít nové zájmy/ život.."
- "Přestože mne mí přátelé opustí, když již s nimi nebudu mít náš společný problém.."

### 11) Jaká jsou další negativní omezení blokující vaše snížení hmotnosti?

- "Přestože si nemohu finančně dovolit nové oblečení.."
- "Přestože se již nebudu moci schovat za své kilogramy.."

- "Přestože nechci žít pod neustálým tlakem udržet si dosaženou váhu/ neustálým kontrolováním a hlídáním se.."

### VLASTNÍ KONCEPCE

- 1) Můžete dělat cokoli, co si uložíte do vaší mysli. Kde se nachází vaše mysl teď?
- 2) Vaše podvědomí udělá vše možné pro naplnění vaší představy o sobě (vlastní subjektivní sebehodnocení).
- 3) Realita bude vždy odpovídat (kopírovat) vaše podvědomé sebehodnocení. Změnou celkové koncepce se změní i vnější forma.
- 4) Je důležité věci vidět, slyšet, cítit, chápat a intuitivně vnímat, pakliže jich chceme dosáhnout.
- 5) Většinou vidíme to co chceme vidět – z našeho subjektivního úhlu pohledu - vyhodnocujeme situace na základě našich předešlých zkušeností a zažitých vzorců!

*Popracujte na eliminaci negativních myšlenek – za použití EFT procedury – k odstranění bloků znehodnocujících pozitivní představu o sobě:*

- "Přestože mám negativní představu o svém těle, tak se hluboce a kompletně akceptuji."
- "Přestože mám obavy/ zábrany se vidět štíhle, tak.."
- "Přestože nedokáži změnit obraz sám(a) o sobě, tak.."
- "Přestože se stále cítím zraněn(a) kvůli tomu jak se mi spolužáci posmívali, tak.."
- "Přestože je pro mne složité obejít se bez sladkostí, tak.."
- "Přestože mé snižování váhy je velice pomalé a vyčerpávající, tak.."
- "Přestože nenávidím fyzickou aktivitu a cvičení, tak.."
- "Přestože se mé tělo nechce nadbytečných kilogramů vzdát, tak.."
- "Přestože jsem svojí situací hluboce frustrován(a), tak.."
- "Přestože nutně potřebuji jídlo k relaxaci po náročném dni, tak.."
- "Přestože vynakládám velký tlak sám(a) na sebe – být perfektní, tak.."
- "Přestože nejsem bez chyby, ale chci za každou cenu být, tak.."
- "Přestože se nedokáži akceptovat a mít se rád(a), tak.."
- "Přestože v hloubi duše nenávidím obézní lidi, tak.."
- "Přestože mám obavy, že opět naberu své pracně shozené kilogramy, tak.."
- "Přestože mě děsí představa, že se budu muset po zbytek života omezovat v jídle.."
- "Přestože jsem přesvědčen(a), že bude velmi obtížné udržet si svoji ideální hmotnost,.."

### VÝSLEDNÝ EFEKT PŘEDSTAVIVOSTI

"Pakliže je vaše představivost dostatečně bohatá a detailní (toto běžně ovládá 98% lidí), znamená to v praxi plnohodnotnou variantu srovnatelnou s vlastní prožitou zkušeností. Samozřejmě do té míry, nakolik je v záležitosti zainteresován i náš energetický systém.

Náš energetický systém nedokáže určit rozdíl mezi představovaným si zážitkem a "reálnou" zkušeností. V každém případě, je reakce na informaci, automaticky vyslaný

signál z mozku, nebo-li - to co si myslíme a představujeme se postupně stává naší reálnou skutečností."

- 1) Zvolte si pozitivní představu budoucnosti. Popište svůj cíl.
- 2) Vytvořte si představu sebe sama při dosažení vašeho vytouženého cíle.
  - a) představte si svůj obraz z odstupu – jako by jste se na sebe dívali do zrcadla a porovnejte s/ b)
  - b) podívejte se na okolní svět z vašeho nitra – tak jak ho vnímáte subjektivně při dosažení svého cíle
- 3) Představte si situaci, kdy 2 (pro Vás důležité) osoby hodnotí/ hovoří o/ blahopřejí Vám/ posuzují váš dosažený úspěch.
- 4) Snažte se vžít do pocitu svého nového, štíhlého, zdravého těla – na fyzické úrovni.
- 5) Posuďte své emoční pocity při představě vašeho dosaženého cíle.

Následně složte celý obraz dohromady (bod po bodu) a posuďte kde má případné trhliny – použijte EFT proceduru k odstranění trhlin a nesrovnalostí v pozitivním vnímání sebe sama při dosažení vytouženého stanoveného cíle.

### Použití EFT procedury pro pozitivní volbu:

„Volím si cítit se uvolněně ve vztahu ke svému tělu.“

„Volím si nebýt ve stresu kvůli svým kilogramům navíc.“

„Volím si cítit se bezpečně na cestě za dosažením svého cíle - vytoužené, ideální váhy.“

„Volím si nemít obavy kvůli změně své postavy.“

„I když se mi nepodaří snížit svoji hmotnost, tak si volím hluboce a kompletně mít své tělo rád(a) a respektovat se!“ (..afirmace pomáhá odblokovat další skryté aspekty sebepřijetí..)

## Ready to Give It Up?

### Cravings

Check the smell and taste  
How much desire is still there?  
Can you pass it up? Say no thank you?  
Imagine turning it down in the future?  
Now you have a choice – To Do or Not To Do!



© 2004 Ann Adams

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