

Eliminace VELMI intenzivního strachu z létání - 6 týdnů před odletem

Ahoj všichni,

Projděte si detailní případ, ve kterém Debbie Falzon eliminuje mnoho, mnoho aspektů v intenzivním strachu z létání. To vše bylo uděláno "v mysli klientky" 6 týdnů před plánovaným letem a v místě, kde nebylo žádné letadlo, aby bylo možné předem otestovat práci. Dělal jsem to několikrát a opravdu vám vždy spadne čelist, když klient bez obav nastoupí do letadla.
Srdečně, Gary

Od: Debbie Falzon

Ahoj Gary,

Před časem, když jsem byla naprostý začátečník v EFT jsem potkala dámu na webové pracovní schůzce. Slyšela o EFT, ale doposud neznala nikoho, kdo používá tuto techniku. Řekla mi, že se chystá na let do Anglie (z Austrálie) zhruba za 6 týdnů a má intenzivní strach z létání, který se s každým letem zhoršuje. Také vtípkovala, že její manžel s ní jednou letěl a od té doby s ní už létat odmítá.

Následující týden za mnou přišla a řekla, že strach z létání začíná už několik týdnů před samotným letem a týden před odletem má velmi těžký průjem. Rozhodla rukama a potrásla hlavou, když řekla "Já o tom nechci dokonce ani přemýšlet."

Zjevně byla trochu vystrašená a já chtěla začít otupovat hrany problému pomocí několika obecných kol s EFT, než přijde něco více specifického. Udělaly jsme pouze jedno obecné kolo, když její ruce začaly svírat držadla křesla tak silně, že jí zbělely klouby. Její dýchání začalo být velmi stažené, měla pevně zavřené oči, čelisti pevně sevřené a každý sval jejího těla byl napjatý.

Tohle mě naprosto překvapilo - byla jsem vděčná, že jsem se dívala na DVD sadu 'EFT course' - takže jsem okamžitě začala ťukat na její body a použila jsem větu: "I přesto, že jsi vyděšená a stěží můžeš dýchat, jsi v pořádku, můžeš se akceptovat i přesto, že nemůžeš dýchat, atd.", postupně až se její dýchání opět vrátilo do normálu.

Stále, ale byla klientka napjatá a svírala držadla křesla se zavřenýma očima a čelistmi pevně sevřenými a takto zůstala po většinu sezení, zatímco jsme pronásledovali bolest od *bodajícího pocitu v hlavě, napjatost v křesle, křeč, až po bolest a nevolnost v žaludku*. Bylo to velmi intenzivní sezení a s tolika fyzickými aspekty, že byly všechny na úrovni intenzity 10 nebo blízko k 10. Na každý z nich jsem dále ťukala, dokud neustoupil.

Na konci sezení již byla klientka zrelaxovaná a cítila se klidná. Nikde necítila bolest ani napětí. Tak jsem jí poprosila, aby si představila, že nyní je týden před odletem. Při této představě tam bylo trochu napětí, a tak jsme projely jedno kolo ťukání navíc. Dále jsem ji požádala, aby si představila, že si balí věci k letu. Opět tam bylo trochu napětí, a tak jsme projely další jedno kolo. Pak zavřela oči a představila si, jak dává svoje zavazadla do auta a řídí směrem na letiště, nasedá do letadla, sedí v letadle, odlétá, přistává a nakonec vychází z letadla, aby si vzala svá zavazadla. Zastavily jsme kdekoliv byla znatelná jakákoliv intenzita a udělaly jsme další kolo EFT, dokud nebyla schopna projít tím vším s nulovou intenzitou.

Později jsem klientce poslala email, kvůli pokračování v našem sezení a také jsem chtěla zjistit, jak proběhl její let letadlem. Odpověděla mi, že vše šlo dobře - neuvěřitelné!!

Debbie

Závislost na čokoládě zasažena přímo v samém jádru problému

Ahoj všichni,

Klient Alyson Raworth pracovala s klientem na velké závislosti na čokoládě. Všimněte si, jak posiluje "mňam mňam" při chuti na čokoládu, aby se doopravdy přesně vyladila na závislost jejího klienta.

Srdečně, Gary

Od: Alyson Raworth

Drahý Gary,

Pracuji na sezeních s jedním mužem, který chce zoufale shodit na váze, ale měl silnou fixaci na čokoládu. Zkoušel a zkoušel, a i přesto, že má velice silnou vůli, neměl ji dost na tuto záležitost s čokoládou.

Jelikož zbytek diety dával smysl, koncentrovala jsem se tedy pouze na čokoládu. Dala jsem pár kousků Yorkie na stůl před něj. Jeho chuť byla na úrovni 10+!

Začala jsem bodem PR... "I přesto, že tato má záležitost s čokoládou je intenzivní, mám rád své tělo" ... a pak jako jsem viděla na jednom z vašich DVD -- "I přesto, že opravdu miluji a chci tu mňamky Yorkie, miluji i respektuji své tělo". Jeho úroveň šla dolů na 9.

Následovně jsem udělala jedno obsáhlé:

I přesto, že cítím chuť té úžasné sametové sladkosti, která je zde mňamky, že se můj jazyk kroučí v mé puse (smál se tomu jako blázen) už při představě, že si dám kus do pusy, ... miluji se a respektuji a volím si představit si sám sebe štíhlého". (Vím, že je v nastavení trochu moc slov, ale říkám je i během klientova ťukání.)

Podíval se na mě divně a udělal jeden z těch povzdechů. Řekl, že si vlastně nikdy nedokázal představit sám sebe hubeného!

Slova pak byla změněna na "I přesto, že jsem bečka sádla, která je k ničemu, dokonce ani k tomu, aby byla hubená... miluji a respektuji své tělo a mysl." Smál se a pak řekl, že čokoláda teď vypadá jinak. Požádala jsem ho o vysvětlení a on řekl, že nějak ztratila svoji chuť!

To byl bod pozitivního obratu! Zeptala jsem se ho, jak moc chce sníst čokoládu teď a on řekl, že vlastně vůbec. Jeho úroveň byla zcela na nule!! Skvělé!

Nyní dále pokračujeme v práci na jeho vlasním obraze, abychom vybudovali sebedůvěru a sebevědomí.

Blessings, Alyson Raworth

Kůň, který měl být utracen

Jednou v poledne mi zavolala kamarádka, jestli bych jí mohla pomoci, že na veterinární klinice chtějí utratit jejího koně, který se tam léčí kvůli noze (nastaly vážné komplikace po banální operaci). Prý je na tom tak špatně, že kamarádka za ním už ani nemá jezdit, jen že potřebují souhlas k uspání. Řekla jsem, že nemůžu nic slíbit, že volá trochu na poslední chvíli, ale nikdy není pozdě o něco se pokusit, na vzdávání se je času dost. Ihned jsme vyjely.

Mile mě překvapilo, v jaké psychické pohodě koník byl (ač na nohu se vůbec nepostavil) a spadl mi kámen ze srdce, že alespoň on to evidentně zdaleka nevzdal. Oproti tomu jeho ošetřující lékař majitelku přemlouval, ať ho nechá utratit, že mu není pomoci - do hlezenního kloubu chytil zlatého stafylokoka, na kterého nic nezabíralo. Prý kdyby viděl alespoň 5% šance, že kůň přežije, ještě poslední věc by zkusil, ale on ani těch 5% neviděl. Majitelka řekla, že přesto zkusíme ještě alternativní léčbu a oni ať zkusí tu poslední možnost.

Dva dny od rána do večera jsme strávily u koníka v boxe a k posměchu lékařů a studentů veteriny jsme si tam, mimo další alternativní praktiky, 'ťukali na čelo' a 'provolávaly mantry'. Pomocí EFT jsem nejprve čistila vše, co ze strany majitelky jakkoli souviselo s jejím koníkem. Začaly jsme od nejaktuálnějšího pocitu. "I přesto, že jsem z celé této situace s Orlandem už zoufalá, mám se ráda a přijímám se." Jenže kamarádka zjistila, že se nemá ráda, ani nepřijímá, takže jsme nejprve pročistily toto - nejen že stačily 3 kola, ale navíc se dostavilo uvolnění a euforie. Pak už to šlo jako po másle, detektivní práci se odkrývalo jedno za druhým a postupně jsme dostaly na intenzitu 0 až 1 všechny problémy, které se nám v tu chvíli ukázaly.

Poté jsme začaly na kamarádce vyťukávat Orlandovy problémy.

Z mnohého uvedu např. "I přesto, že je Orlandoův hlezenní kloub levé zadní nohy napaden zlatým stafylokokem, mám ho ráda a přijímám ho...", "I přesto, že má Orlando oteklý hlezenní kloub levé nohy, mám ho ráda a je to moje zlatíčko...", "I přesto, že levá noha Orlando bolí tolik, že na ni nenašlapuje, mám ho ráda a je to hodný kůň...", "I přesto, že v Orlandoově hlezenním kloubu levé nohy je možná ještě zánět, mám ho ráda a přijímám ho...", "I přesto, že na zlatého stafylokoka v Orlandoově hlezenním kloubu levé nohy nezabírají žádná antibiotika, mám ho ráda a je to moc prima koník..", atd.

Kvůli nadměrnému zatěžování zdravé zadní nohy začalo hrozit schvácení kopyta (to by pro Orlando v jeho stavu znamenalo opravdu konec), ťukaly jsme proto nejen na problém v levé noze, ale i např. "I přesto, že Orlando přetěžuje pravou zadní nohu, mám ho ráda a je to moc fajn koník...", "I přesto, že Orlando stání pouze na pravé noze ohrožuje její kopyto, mám ho ráda a přijímám ho...", "I přesto, že Orlandoovu kopytu pravé zadní nohy hrozí schvácení, mám ho ráda a hluboce si ho cením." Nebrala jsem v úvahu pouze Orlandoův fyzický stav, ale ťukaly jsme i na jeho možné nefyzické problémy jako např. "I přesto, že se Orlando nelíbí stát zavřený v boxe...", "I přesto, že se tu Orlando nudí...", "I přesto, že má Orlando z toho, co se s ním děje asi strach...", "I přesto, že se Orlando bojí stoupnout na svoji levou zadní nohu...", "I přesto, že Orlando něco brání stoupnout si na svoji levou zadní nohu.." atd.

Všechny Orlandovy problémy, co mi přišly na mysl, jsme vyťukaly až na nulu, ale cítila jsem, že nám ještě chybí nějaké kousky do skládačky a poprosila jsem kamarádku, aby se na chvíli vcítila do svého koníka nebo alespoň spontánně hrála, že je on. Ťukání na Orlando v zastoupení jsem od začátku měla v plánu, ale nebyla jsem si jistá, jak k tomu alternativních přístupů neznalá kamarádka bude přistupovat, proto jsem to nechala až na závěr. Nejprve jsme udělaly 3 kola na 'jsem Orlando'. Moje první otázka byla, "co tě Orlando nejvíc trápí?", a překvapivě na prvním místě nebyla jeho noha, ale to, že mu jeho panička nevěří, že se z toho dostane! "I přesto, že jsem smutný, že mi panička nevěří, že se vyléčím, jsem hodný koník a panička mě má ráda.." Po různých obměnách jsme se dostali z 6 na 3, tam se to zaseklo. Zeptala jsem se tedy, kde ten smutek cítí a jak vypadá. Nalezenou hustou šedivou mlhu v hrudníku jsme 'přetukali' na bílý zbytek řídké mlhy, a smutek klesl na 2. Tento zbytek se však z hrudníku nechtěl hnout, tak jsem se zeptala, jestli má nějaký dobrý důvod, aby tam zůstával a on že ano, že má pro kamarádku vzkaz, aby Orlandoovi věřila. Ač zůstávala intenzita na 2, bylo téměř jisté, že se tento problém pročistí na 0, když následně vyťukáme paničky přístup, tak jsme šli dál. Druhým

problémem, co Orlanda trápil ještě stále nebyla jeho bolavá noha, ale to, že nechápe, proč musí být zavřený v boxe, když on by přitom raději byl mezi kamarády na pastvině. Vyťukávali jsme vše spojené s nutností být zavřený a ještě k tomu na cizím místě, např. "I přesto, že nevím, proč tu musím trčet, jsem prima koník a panička mě má ráda.., I přesto, že jsem nespokojený, protože bych se chtěl pást, ale nemůžu ven.., I přesto, že nejsem v pohodě, chtěl bych být se svými kamarády..", ale z 5 se nám nedařilo klesnout níže než na 4. Najednou mě napadlo, že by v tom mohlo hrát roli něco z jeho minulosti a tak jsem Orlanda poprosila, ať řekne nějaké číslo - ne intenzitu, ale první, které ho napadne od 0 do 4 (vymezení dle jeho věku), řekl 2. Postupně jsme zjistili, že mu toto 'vžvení' připomíná jeho bývalého majitele a bývalou stáj, kde byl nešťastný a kde byl také stále zavřený uvnitř v boxe a jak to tam smrdělo. Svoji majitelku bere jako záchránkyni od bývalého majitele a je klidnější, když je na klinice s ním, ale stejně by chtěl co nejdříve domů, ven na pastvinu ke svým kamarádům. Když jsme toto vše vyťukali, intenzita klesla na 0. Nyní jsme konečně mohli začít řešit Orlandovu nohu, např. "I přesto, že hlezenní kloub mé levé nohy je ve stavu napadení zlatým stafylokokem, jsem prima koník a panička mě má ráda.." a také jako metodu volby..., "rozhoduji se mít i tento kloub zcela zdravý." Bolest nebyl Orlando schopn nijak upřesnit, ale dokázal jí přiřadit alespoň barvu, takže jsme mohli ťukat "I přesto, že mám ve své levé zadní noze tuhle červenou bolest.." Vyťukávali jsme i vše okolo toho, proč nestojí na levé noze, stejně tak jeho přetěžovanou pravou nohu, např. "I přesto, že mému kopytu pravé zadní nohy hrozí schvácení, rozhoduji se mít stále toto kopyto silné a úplně zdravé." Na závěr jsme udělali 3 kola na navrácení se kamarádky ze zastoupení Orlanda zpět k sobě.

Bylo důležité splnit vzkaz, který kamarádka dostala, že Orlandovi nevěří, tudíž jsem se ještě vrátila k ťukání na kamarádce. Tento zdánlivě jednoduchý problém měl nakonec mnoho rozličných aspektů, které jsme postupně odstraňovaly. Celé ťukání jsme končily větami jako "I přesto, že doktoři nedávají Orlandovi žádnou šanci na přežití, volím si věřit, že bude zdravý jak rybička.., I přesto, že doktoři už Orlanda odepsali, rozhoduji se mu věřit, že to zvládne.., I přesto, že doktoři říkají, že se jeho stav zhoršuje, věřím v jeho uzdravení.., I přesto, že už měl být utracen, rozhoduji se v něm vidět zdravého koně." Ostatní už bylo na Orlandovi.

Netroufám si říct, co do jaké míry jak pomohlo, ale 3 dny po naší dvoudenní intenzivní EFT seanci Orlandův ošetřující doktor oznámil, že kůň je k jeho ohromnému úžasu absolutně mimo nebezpečí života, se stafylokokem se neuvěřitelně vypořádal, zázrakem přežil. Nyní je koník doma v rekonvalescenci.

Ing. Eliška Šulcová, praktik EFT cz AAMET

Ilana Weiler používá metodu 7 pro přiblížení ke klíčovým problémům

Ahoj všichni,

Ilana Weiler z Israele dělá vskutku dobrý pokrok se svojí klientkou v široce zaměřeném problému s "pořádkumilovností".

Srdečně, Gary

Od: Ilana Weiler

Drahý Gary

Věřím, že potřebujeme objevovat nové metody a techniky v EFT. Jsem z nich vždy nadšená a zvědavá stejně jako většina z nás, jak pevně věřím. Četla jsem na vašem webu článek od Hazel Rogers, která napsala o metodě „7 pro přiblížení ke klíčovým problémům“. Děkuji, Hazel. Vyzkoušela jsem to. A na tohle jsem přišla.

Ann chtěla pracovat na tom, že je finančně zaseknutá. Zkusily jsem 7 pro.

Q Proč jsi zaseknutá?

Protože jsem finančně zaseknutá.

Q Proč jsi finančně zaseknutá?

Protože nic z toho, co udělám, mi nedokáže zvýšit příjmy.

Q Proč to je?

Nevím. Možná že, všechno je v rukou tvůrce.

Tohle znělo jako slepý konec, tak jsem řekla,

Q Jestliže je všechno v Jeho rukách, proč by ses vůbec měla snažit?

No, musím dělat svoji část.

Q Bez ohledu na tvoji část, proč si myslíš, že tvoje snahy nepřinesou změnu tvé finanční situace?

Protože v mé práci je nepořádek, je to bordel ... Je to kvůli mé matce, která chronicky potřebovala mít pořádek.

Q Proč je to spojené s tebou?

Hnusí se mi její pořádkumilovnost.

V tomhle bodě jsem věděla, že jsme narazily na "jádro problému". Povzbudila jsem Ann, aby pocítila tuto negativitu ve svém těle a zeptala se jí, jak ji to ovlivňuje. Řekla, že cítí stažení hrudníku, které na stupnici od 0 do 10 bylo 10.

Řekly jsme; *I přesto, že mám stažený hrudník, protože se mi hnusí potřeba mé matky mít všechno v pořádku...*

Obočí: *Toto stažení*

Strana oka: *Přehnaná potřeba mé matky po pořádku*

Pod okem: *Všechno muselo být uklizené*

Pod nosem: *Měla neustále věci na svém místě*

Brada: *Všechno muselo být dokonalé*

Klíční kost: *Dostalo mě to do tlaku*

Pod ramenem: *Neustále uklízela*

Vršek hlavy: *Dokonalé*

Pocit staženosti se změnil na "naštvanost v žaludku" a Ann řekla, že je jí na zvracení. Řekly jsme; -- *I přesto, že se mi chce zvracet z její potřeby mít všechno dokonalé, akceptuji sebe i svoji reakci.*

Obočí: *Chce se mi zvracet*

Strana oka: *Nutí mě to zvracet*

Pod okem: *Všechno to uklizení všechnen čas*

Pod nosem: *Všechno muselo být dokonalé*

Brada: *Chci zvracet*

Klíční kost: *Neustále uklízela. Žádné otisky.*

Pod ramenem: *Bylo to tak čisté, že se mi chtělo zvracet ... Nemohla jsem to vystát*

Vršek hlavy: *Všechno bylo dokonalé, chce se mi 'blít'..*

Ann se hluboce nadechla a ja se zeptala, co přišlo nyní.

Řekla: "*Bylo nelidské, aby nikde nebyly otisky, aby nikde nebyla známka života.*" Zkontrolovaly jsme její pocity po těle a cítila se lépe. Její popis zněl jako OCD, ale rozhodla jsem se nezmiňovat lékařskou definici, abych nepřinesla více stresu.

Zeptala jsem se jí, jak to vnímala jako dítě a ona řekla: "*Nenáviděla jsem to. Naschvál jsem dělala nepořádek.*" Zeptala jsem se jí, zda si vzpomene na frázi, kterou jí matka často opakovala. Ann odpověděla: "*Pořád děláš nepořádek. Kdekoliv jsi, je tam nepořádek. Pořád za sebou necháváš nepořádek.*"

Ťukaly jsme na to. Vzala jsem na sebe roli její matky a opakovala věty, zatímco Ann ťukala několik dalších kol. Přidaly jsme další věty; -- *I přesto, že mi bylo řečeno, že pořád dělám nepořádek... I přesto, že jsem cítila, že musím být neustále opatrná... I přesto, že všechno muselo být sterilní...*

V určitém bodě se Ann zhluboka a uvolněně nadechla. Vypadala odpočatě. "*Jak se cítíš ohledně nepořádného stavu tvé práce a života nyní*", zeptala jsem se. "*Cítím se smutná*", odpověděla. Ťukaly jsme; -- *I přesto, že se nyní kvůli tomu cítím smutná...*

Obočí: *Cítím se smutná.*

Strana oka: *Jsem kvůli tomu smutná.*

Pod okem: *Jsem z toho poprvé v životě smutná.*

Pod nosem: *Je to smutné.*

Brada: *Jsem smutná.*

Dokončily jsme kolo na smutek i s Gamut 9. Zeptala jsem se Ann, co si myslí a ona řekla: "*Nikdy jsem nechtěla být jako ona. Jsem pořádná, ale ne takovým způsobem, jako ona. Je to pořádek v mém chaosu.*" Zeptala jsem se jí, zda se nyní cítí schopná udělat změny a jiná rozhodnutí. Ann odpověděla, že si myslí, že by mohla lépe organizovat a více kontrolovat své papíry a účty.

Zde je názorný příklad případu, kde výsledky nejsou možné ihned zkontrolovat. Pouze čas ukáže, jak toto sezení ovlivní život Ann. Ale věřím, že nesmírná Emoční Svoboda, kterou zde získala, je průlomem a smutek je v tomto případě dobrým znamením. Někdy svoboda spočívá ve svobodě cítit to,

co opravdu cítíme. Jak jednou začneme kopat pod povrch, máme možnost zažít své opravdové, autentické já.

Navrhla jsem ukončit sezení tukaním na -- *I přesto, že jsem smutná, volím si cítit to, co cítím, aniž by mi to způsobovalo bolest. Volím si cítit a akceptovat všechny mé pocity a přitom být stále v bezpečí.*

Rozhodly jsme se nechat ji žít s těmito pocity, než se znovu potkáme a budeme pokračovat v práci. Než změní své rozhodnutí, aby udělala změny ve svém nepořádku. Přeji si, abychom všichni byli otevření a přesto v bezpečí, abychom si mohli dovolit celé spektrum pocitů beze strachu a se soucitem k nám samotným.

Love to all of you.
Ilana Weiler, Israel

EFT v zastoupení pro sebe

Ahoj všichni,

Někdy je těžké vidět vlastní problémy, a tak výsledky metody EFT nemusí být tak robustní, jak byste doufali. Baerbel Froehlin vytvořila asistenční metodu s ohledem na tento fakt a nazvala ji "EFT v zastoupení pro sebe". V podstatě vidíte sami sebe "tam venku" a říkáte na "Vás" a na problémy, které vidíte. Dobrý nápad. Mnohým to jistě bude užitečné.

Srdečně, Gary

Od: Baerbel Froehlin, CHt./HypnoCoach, EFT-ADV

Ahoj Gary!

Mnozí z lidí, které jsem potkala a pracovala s nimi, vyrůstalo v dysfunkční rodině (*včetně mne*). Měli jsme na pozadí zneužívání, rodiče alkoholiky, nekončící přizpůsobování se našemu neustále se měnícímu prostředí, málokdy jsme se cítili v bezpečí, nikdy jsme neměli jistotu, co bude zítra. Neměli jsme dovoleno ukázat pocity jako byla zlost, smutek nebo obavy, ve kterých jsme žili.

Jsem si jistá, že znáte dobře -- "chlapci nepláčou; malé dívky jsou vidět, ne slyšet!" Tato omezení se vtiskla do podvědomí, části naší osobnosti, se kterou všichni ještě dnes alespoň na určitém stupni bojujeme. Znamená to, že nejsme schopni se snadno spojit s našimi emocemi, nedokážeme rychle identifikovat, o co se jedná, proč jsme tak naštvaní z toho, co se právě děje. Je mnoho strachu, zlosti, viny a odporu, přes který se musíme nejprve dostat.

Zdá se, že jsem našla nový způsob, jak tento proces ulehčit. Když mi klientka řekne o mnoha věcech, které jí stále ještě nefungují a zeptám se jí, jak se cítí, není v podstatě schopná pojmenovat své pocity. Příliš mnoho "*měla bych*". Pak se jí zeptám, co by navrhla, kdyby k sobě mluvila jako svá nejlepší přítelkyně. Jak by jí její přítelkyně poradila, aby si odpustila a jak moc věří, že si její přítelkyně odpuštění zaslouží ?

Odpověď je vždy podpora a povzbuzení. Zjevně cítí, že ostatní mohou dělat chyby; nesoudí je tak tvrdě. Tyto pocity jdou ven snadno díky EFT v zastoupení pro sebe; je schopná se odpoutat a dívat se na problém, ze kterého měla takový strach, více neutrálně. Léčení je rychlejší a důkladnější.

Zde je dobrý příklad mé klientky "Judy", která prováděla "EFT v zastoupení pro sebe". Cítí, že vždy musela bojovat, aby byla milována a akceptována taková, jaká je. Popsala sama sebe jako "... *mající tuhle obrovskou černou díru uvnitř.*" Připomínám, že to není žádný klid; je vyčerpaná, její finance jsou jeden velký nepořádek. Pořád je na nohou, stěží má moment pro sebe. Protože sama nedokáže čelit svým pocitům, že není dost dobrá, závodí se životem jako šílená.

Tohle je jen část toho, na čem jsme pracovaly s pomocí "EFT v zastoupení pro sebe." Všimněte si, že jsme také použily verzi "Co kdyby" a verzi "Volby" kombinovanou s "EFT v zastoupení pro sebe". Navíc bylo důležité při ťukání zhluboka dýchat na každém bodu. Požádala jsem Judy, aby sledovala svoji přítelkyni "Judy" ve své mysli, zatímco budeme ťukat. Zde je to, co udělala. Také si všimněte, že získává výhody, zatímco ťuká pro "*druhou Judy*". Tohle je to, co mám na mysli jako EFT v zastoupení pro sebe.

Podívej se na Judy ... Sleduj její závod se životem

Podívej se na Judy " Zcela se vyčerpává

Podívej se na Judy " Prostě nedokáže zastavit " Musí se dál zaměstnávat " Utíká od pocitů, které cítí

Podívej se na Judy " Cítím její bolest jen tím, že se na ni dívám

Podívej se na Judy " Láme mi srdce

Podívej se na utíkající Judy " Chci ji zastavit a uklidnit, že je v bezpečí

V tomto bodě se spustí proud slz. Pokračujeme:

I přesto, že Judy není dost dobrá " Zaslouží si být šťastná

I přesto, že Judy nemá žádný klid " Zaslouží si klid

I přesto, že Judy POTŘEBUJE klid " Věří, že není dost dobrá, aby klid měla

Co když mohu Judy pomoci, aby se cítila lépe?

Co když Judy dokáže vidět, že ze sebe každý den vydává to nejlepší " Znovu a znovu

Co když Judy konečně uvěří, že je skvělá osoba, silná žena, milovaná taková, jaká je?

Je zřejmé, že v tomhle bodě cítí klientka novou naději, dokonce důvěru.

Judy si nyní volí odpustit si, že není dost dobrá

Judy si nyní volí věřit, že prostě je dost dobrá, stejně jako my ostatní ... každý den děláme to nejlepší, co umíme ... znovu a znovu

Judy si nyní volí začít se cítit dost bezpečně, aby to zvládla ... S důvěrou, že klid a mír je na dosah.

Konečně přichází klid, velké povzdechy a úsměvy, nastal posun. Odpustit si a akceptovat se, je konečně možné. Zjistila jsem, že tato metoda je úžasně efektivní pro každého, kdo bojuje s identifikací a přijetím vlastních pocitů.

Mír a lásku všem!

Baerbel Froehlin, CHt./HypnoCoach, EFT-ADv.

Silná bolest v krku konečně ustoupila po ZAKŘIČENÍ fráze - při EFT nastavení

Ahoj všichni,

Tento případ od Baerbel Froehlin znovu ukazuje hodnotu přehnaného prožívání (nebo vykřičení) fráze při EFT nastavení. To často změní nepoddajné EFT sezení na vítězství.

Srdečně, Gary

Od: Baerbel Froehlin, CHt./HypnoCoach, EFT-ADv.

Drahý Gary!

Dnes jsem měla tu nejmučivější bolest v krku, která prostě nechtěla ustoupit. Nicméně, piši toto, protože jsem se jí z větší části již zbavila. Tato bolest nemá nic společného s bolestí v obličejí, na které jsme spolu pracovali v Denveru, Gary. Ta je stále v pořádku.

Před mnoha lety jsem trpěla zlomenými obratly v krku po dopravní nehodě. Po letech se ta oblast stala extrémně citlivou a velmi silně reagovala na stres. Kdykoliv mám emocionální problém a nedopřeji si čas ho vyřešit nebo o něm mluvit, vytvářím monstrum, které se přesune do oblasti poraněných obratlů, což vede k silné a dlouhotrvající bolesti.

Protože jsem byla schopna vyřešit toho tolik pomocí hypnózy a EFT, žiju většinu času bez bolesti, ale pravidelně se pak zapomenu postarat o naléhavé emocionální problémy, dokud není příliš pozdě a bolestivé monstrum se znovu neusadí v mém krku. Během několika dnů tam je mnoho bolesti a žáru.

Začala jsem ten den v bolestech a neměla štěstí při použití obvyklých "milých" ťukacích frází, jako - "I přesto, že mám tuhle bolest v krku na levé straně..." a podobných. O několik hodin později to již bolelo tak moc, že jsem se stěží koncetrovala na řízení auta. Zaparkovala jsem a začala KŘIČET:

"I přesto, že někdo je bolestí v mém krku ..."

"I přesto, že chci, aby ten někdo vypadnul ..."

Zasvitlo mi, kdo tou "bolestí v krku" byl. Před několika dny jsem měla velmi nepříjemnou konfrontaci s přítelem, což mě zanechalo přinejmenším našťvanou a smutnou. Když jsem ťukala, frustrace se znovu objevila.

"Vypadni z mého krku ... Nechci tě tam ... Nemám pro tebe v mém těle místo."

"Nemůžeš mi způsobovat tuhle bolest v krku ... Odejdi ... Nechci tě ... Nelíbíš se mi"

"Nemůžeš mi způsobovat tuhle bolest jen kvůli sobě ... Odmítám mít tuhle bolest kvůli tobě"

"Odmítám mít místo pro tebe v mém krku ... Odmítám trpět kvůli TOBĚ"

"Nemůžeš mi ubližovat ... Nenechám tě ... Odmítám nechat si od tebe ubližovat"

"Odmítám, abys mi TY tak těžce ubližoval ... Skončila jsem s tebou"

"Nemůžeš mi způsobovat tuhle bolest v krku ... Nenechám tě ... Pryč z mého systému"

"Nyní si volím zcela se od tebe odpoutat ... Odpouštím si, že jsem tehdy nebyla schopná mluvit"

"Dnes je překrásný den a já si ho hodlám užít"

"Miluji svůj život ... Odmítám, abys mi to pokazil"

"Nemůžeš mi to dělat 'zrúdo' ... Protože já tě odmítám"

A bylo to; dnes prvně bolest ustoupila. Vylitím svého vzteku způsobem, jakým jsem ho cítila, bez použití "hezkých" frází, jsem dovolila, aby nastala změna. Pořád cítím přesně ten moment, kdy bolest ustoupila do lehkého nepohodlí.

Protože jsem měla kvůli bolesti tak zamlženou hlavu, zapomínala jsem, že se to často děje, když pracuji s rozzlobenými klienty. Většinou začneme "pěkně" a později přejdeme ke všemu, co je zapotřebí, aby to vyšlo ven. A pane, vždy to udělá obrovskou změnu.

Baerbel Froehlin

Vybráno z EFT zprávy EFT cz AAMET

Už jste si někdy zkoušeli nastavit cíl (a ani to hned nemusí být 'novoroční cíl'), který je větší než to, na co jste v současné době zvyklí? **Změňte s metodou EFT svoje 'bezpečné zóny' a začněte žít krásný a plnohodnotný život!**

Vnímání sebe sama je jednou z nejsilnějších částí naší osobnosti, a přesto tomu věnujeme tak málo pozornosti a to hlavně proto, že jsme se o tom nikdy neučili ve škole, v práci nebo od rodičů.

* Kým si myslíte, že jste a jaká je vaše "role" mezi lidmi? * Výsledky, které ve svém životě očekáváte -- a také obdržíte? * Jak se chováte a reagujete v konkrétních situacích? * Jaké jsou vaše "bezpečné zóny"?

Vaše vnímání sebe sama reguluje vše, co si myslíte, všechny pocity, které máte a vše co děláte v každodenním životě - a to zcela automaticky!

Například: Už jste si někdy zkoušeli nastavit cíl, který je větší než to, na co jste v současné době zvyklí? Co se pak stalo? Možná jste si ani nevšimli, že jste v tichosti couvli a vrátili se do své 'zóny bezpečí', ke svým starým zvykům... Je to tak, že.. ?

To proto, že váš vlastní obrázek o sobě (mozek myslí v obrazech) za vás ZREGULOVAL množství úspěchu jenž dle vlastního sebehodnocení lze dosáhnout. Vaše vlastní hodnocení je v podstatě určitý software, který hluboko uvnitř vás určuje kam až můžete jít neboli kde jsou vaše hranice, tak, abyste se při tom stále ještě cítili bezpečně.

Že to není pravda? Dobře, v tom případě se zamyslete nad tím - jak víte, kdo doopravdy jste?
Proč stále ještě nemáte to co chcete a po čem toužíte? Jak víte kam se zařadit (kde je vaše pozice) a jak se při tom chovat?

Nastavení na karate bod: (...co je to Karate bod? Stručný EFT manuál s obrázky EFT meridiánových bodů naleznete zdarma na stránce EFT skripta. Pro ťukání na body v tomto případě používáme zkrácenou verzi EFT.)

"I přestože se většinou soustředím pouze na to co je v mém životě špatně, i tak si sám(a) sebe vážím a mám se rád(a)."

"I přestože je náročné vidět a vnímat věci jinak, i tak kompletně přijímám to jak se ve svém životě cítím."

"I přestože mám své důvody pro to jak reaguji a jak se cítím, i tak si volím uvědomit si to, kým doopravdy jsem, za co se respektuji a mám se doopravdy rád(a)."

*** ťukání na body - zaměření se na problém ***

- Stále se jen soustředím na to co je špatně.
- Možná se nechci cítit dobře.
- Tolik věcí vmém životě mě frustruje.
- Je těžké se cítit pozitivně, když mám tolik starostí.
- Už jsem si zvykl(a), že je vše špatně.
- Cítím se tak zahlcen(a).
- Je těžké se cítit lépe. Nejsem to já, mám tolik starostí a jsem na vše sám(a).
- Nikdo mě doopravdy nerozumí a nechápe mě...
- Víím, že to dobré nevydrží.. takový je můj život... je lepší se na nic netěšit...

*** ťukání na body - zaměření se na pozitivní řešení problému ***

- Rozhodl(a) jsem se všimnout si krásných věcí ve svém životě.
- Jsem připraven(a) na skvělou a vzrušující změnu právě teď.
- Vážím si toho kým jsem a co jsem ve svém 'každodenním' životě již dokázal(a).
- Volím si věřit v sebe a vlásku, kterou mi druzí dávají.
- Vážím si toho jak se cítím, a víím, že já a pouze já si volím jak se cítit.
- Jsem rád(a), že mám svůj život tak pestrý a proměnlivý.
- Mám rád(a) všechny příležitosti, které mi život přináší.
- Víím, že dokážu velmi dobře zvládnout vše co mi život nabídne.
- Otvírám ve svém životě dveře všemu novému a nepoznanému... a to s radostí!

Pakliže nemáte základní znalosti toho, jak používat metodu EFT, stáhněte si ZDARMA stručný manuál EFT na web stránce EFT – sekce 'EFT skripta' !!

Přeji hodně úspěchů při používání metody EFT, M.Nosková.

***Další EFT zpracované studie
– a to i od EFT praktiků EFT cz AAMET –
naleznete na našem webu:***

www.eft-ahc.cz