

*Pakliže jste v EFT metodě pokročilejší, je zde pro Vás – pro inspiraci – zpracováno několik EFT případových studií, ke kterým byl klienty dán souhlas s uveřejněním. Díky tomu se můžete podívat na kvalitní práci praktiků EFT cz AAMET – studie jsou psány detailně. Ovšem, pakliže jste v EFT začátečníci NEBUDOU pro Vás studie zřejmě příliš srozumitelné. Důvodem je komplexní práce EFT praktiků Adv., kteří při EFT sezení často používají i vynikající DOPLNITELNÉ techniky: 1) energetické hologramy vědomí – ze semináře EFT Matrix, 2) techniku „Kvantová kostka“ ze semináře Faktor Hojnosti.*

### *Případová studie: Nespavost*

Žena 41 let - nespavost - problémy se spánkem cca 10 měsíců - sezení 1 hodina pak pouze EFT po telefonu a to 1x.

Začali jsme na nastavení problému:

I přesto, že nemohu spát a uvolnit své tělo ke spánku, i tak se mám ráda a plně se akceptuji.  
I přesto, že mě unavuje celou noc koukat do tmy, i tak se mám ráda a přijímám se.  
I přesto, že nemohu spát a uvolnit své tělo a nechat ho odpočinout i tak se mám ráda a přijímám se.

- první kolo t'ukání na EFT body - nespavost, nemůžu spát, nemohu se uvolnit, ráda bych spala, ale nejde to, zatěžuje mi to život, jsem unavená, rozčiluje mě to, nemohu spát, nejde to, nejde mi se uvolnit, nespavost, rozčiluje mě to, jsem znechucená, zlobím se.

Gamut bod. A další kolo:

I přesto, že nemohu spát, i tak ..... nemohu se uvolnit .....nemohu spát a zlobím se....  
- nastavení problému na stupnici 0 až 10 – intenzita: 10 – barva: šedo černá – tvar: mozek.  
I přesto, že mám tento pocit ve tvaru mozku v barvě šedočerné a na stupnici 10 i tak se přijímám a mám se ráda .....

I přesto, že má moje nespavost tvar mozku černošedé barva a je na stupnici 10, i tak ....  
..... tvar mozku na stupnici deset..... další kolo jsme hledali první pocity v dětství a našli jsme v sedmi letech: sedm let - sedím na písku a nikdo si se mnou nehraje, nevšímají si mě, jsem přehlížena - přenastavení a podívání se na problém - rodiče představují dům, abysme měli všichni kde bydlet a byli jsme šťastní.

Pocit se nám změnil na kámen v černé barvě stupeň 6 – a opět jsme našli téma v dětství, nyní 14 let: nechci být doma, nebudu tam, nesnáším to tam - rodiče velmi pracovně zaneprázdnění - transformace, proč to tak je, co si z toho odnáším a odpuštění matce i otci - velmi rychle se klientka uvolnila a prosvětčila situaci. Tím se nám kámen zmenšil na tečku a celá situace se na stupnici snížila na jedničku.

Dále jsme přešli k aplikaci 'kvantové kostky' - kostku jsme pročistili a prosvětlili zářivou barvou, dočistili původní stupnici nespavosti a uvolnili veškeré emoce, kde se nám ještě pod kostkou neustále objevovala černá barva - neustále se vracel tvar mozku - dočistili jsme tento tvar a barvu, přes pocity jsem svázaná, neumím se uvolnit, jsem přehlížena. Někdo mě ovlivňuje, někdo se mnou manipuluje.  
Tvar mozku nám stále přetrvával, vždy po kontrole se nám objevil zpátky, po té co jsme uvolnili emoce k matce v třech letech, kdy se nám objevil tvar ve tvaru černé placaté

masky, což představoval obrys čerta a matka klientku touto maskou strašila v dětství aby byla hodná, přenastavení problému, EFT v zastoupení k matce, objasnění problému, odpuštění. Tím se nám ztratil nejen tvar placaté černé masky, ale i tvar mozku a kostka již byla čistá a prozářená růžovou barvou.

Po prvním sezení klientka večer v klidu usnula, a spala takto další dvě noci bez komplikací. Třetí noc nemohla opět usnout, čtvrtý den volala a stačilo pouze EFT po telefonu, kde se nám opět ukázal tvar mozku a přehlížení od matky, že si jí nevšímá a nechce si s ní hrát. Po té jsme zkontrolovali kvantovou kostku a nechali jsme jí ve vzduchoprázdnu, protože klientka si jí postavila a tím neustále dočišťovala pocit přehlížení a nelásky od matky. Dnes již spí klidně a nemá žádné problémy se spánkem.

Zlataše Pištěková, DiS. | EFT praktik ADV.

### *Zanícený obličej mladé ženy.*

Žena 38 let - pálení obličeje, opary na nezvyklých místech – tváře a pohlavní orgány - před tím, již tato žena absolvovala sezení, a to na téma vlastního přesvědčení „nedokáží se ocenit“.

Nastavení problému:

I přesto, že mě pálí obličej, a mám opary po celém těle, i tak se hluboce přijímám.  
I přesto, že mě to ničí a nechci se sama na sebe podívat, i tak .....  
I přesto, že nechci vidět svůj vlastní obličej, i tak .....  
- první kolo ťukání na body: pálení obličeje, opary po celém těle, obtěžuje mě to, ničí mě to, nechci se na sebe podívat, nechci se vidět, pálí mě to, je to nepříjemné, otravuje mě to, jsem sama na sebe naštvaná, je to nepříjemné, opary, pálení.

Gamut bod - a propojení levé a pravé mozkové hemisféry – zarámování „X v boxu“.

Nastavení problému a stupnici 0 až 10 – pomyslná intenzita: 9, tvar: placka, barva: černá  
I přesto, že můj problém je na stupnici 9 a má tvar placky a je černé barvy, i tak.....  
placka se změnila – pokračujeme – I přesto, že je černá díra na stupnici 9, i tak .....  
Po dalším kole jsme přistoupili k vizualizaci problému černá díra, zavolali jsme na pomoc světlušky (pod-technika z EFT 3.stupně) a přešli jsme k hledání problému v dětství.  
Dostali jsme se k matce ve dvou letech - pouze byla vidět fotografie. Šťastné dítě, ale začalo přebírat názory rodičů, hlavně matky, že žena je oběť. Hledali jsme dál, kdy klientka sama nazvala problém dědičná zátěž od babičky - oběť žen, žena musí sloužit, žena se musí obětovat pro rodinu, musí každému sloužit i svým dětem.. Toto jsme přetransformovali do tvaru, který klientka cítila na pravé noze a najednou si uvědomila, že je to obří železná koule s řetězem uvázaná k její noze okovem. Pracovali jsme pomocí vizualizace dále. Našli jsme dědičnou zátěž od otce a také od matky, u všech to byla koule na noze, jen ke každé kouli byl klíč někde jinde a jiný. Koule jsme odstranili. Černá díra, ve které jsme před tím nic neviděli nám najednou zmizela a byla krásně zarostlá travou a květinami.

Podívali jsme se na stupnici, byla na jedničce a to nám dalo nápis „nedokáží se ocenit“, (toto téma jsem již s klientkou řešila). Téma jsme pročistili přes kvantovou kostku, a hledání ECHA v energetickém systému, kde jsme pocít dokonalosti a schopnosti klientky

přehráli i do budoucnosti. V tu chvíli klientka pochopila, že blok z minulosti, kdy musela hrát oběť jí natolik ovlivňoval, že i po vyčištění problému jí občas tento blok znovu naboural její myšlení. Po 'vtištění' pozitivního pocitu, že její schopnosti jsou v pořádku, do energetického pole, (Matrix) a to do budoucnosti v rozsahu - 1 měsíc, půl roku a 1 rok nám stupnice zůstávala na jedničce a tak jsme ťukali sekvenci:

I přesto, že mi ještě zůstává nějaký blok a nevím co to je, i tak ....  
I přesto, že jsem se již rozhodla vypořádat se se svým starým životem i tak ....  
I přesto, že nemohu najít odpověď, proč mi zůstává ten malý blok, i tak .....

Opět jsme si přivolali pomocnice světlušky k vyhledání problému a za jejich asistence jsem začali ve vizualizaci vytahovat kořeny nemoci, která způsobovala pálení obličeje a opary, z těla ven. Kořeny byly velmi hluboké a poté co jsme je vytáhli z těla, jsme je vložili na dočištění do kvantové kostky. Kostku jsme prosvítli 4x. Ve výsledku nám jak stupnice, tak kostka, zůstali naprosto čisté.

Na konci sezení jsme zkontrolovali kvantovou kostku, prošli jsme energetický systém, zda tam není nějaký blok a tím jsme sezení ukončili.

Již po týdnu, kdy jsem se s klientkou sešla, měla klientka krásně čistý obličej a její optimismus se šířil na míle daleko!

Zlataše Pištěková, DiS. | EFT praktik ADv.

### *Touha po dítěti.*

Přišla za mnou klientka, která po celý svůj život nechtěla děti. Z tohoto důvodu se také rozvedla se svým prvním mužem. Odmítala se stát matkou, děti (hlavně malé děti) doslova nesnášela, její první manžel však rodinu chtěl.

Po čase se seznámila se svým nynějším přítelem, který je o deset let starší a má už dvě dospělé děti. Žili spolu šťastně skoro sedm let, do doby, kdy klientka začala navštěvovat esoterické kurzy a postupně si začala uvědomovat, že dítě potřebuje ke svému životu a že by pro něj byla ochotná i opustit svého nynějšího přítele, který dítě již nechce.

Naštěstí se společně dohodli a začali svůj problém rozporu řešit u mne, metodou EFT. Hned při počátečním ťukání klientky na EFT karate bod, kde jsme použily pozitivní afirmaci sebelásky: *I přestože jsem nikdy nechtěla mít děti, teď je moc chci a nevím proč a můj přítel už žádné nechce... i tak se z celého srdce miluji, přijímám se přesně takovou, jaká jsem a odpouštím si úplně všechno...*

...se u klientky ihned objevila silná emoce LÍTOSTI - na stupnici 0 až 10 na úrovni 10. Klientka se cítila absolutně sama a opuštěná! Vybavila se jí vzpomínka z dětství z vlaku, kdy jela se všemi sourozenci na výlet - tedy ona si myslela, že jede vlakem na výlet, ale místo toho jí na jedné zastávce najednou vysadili s cizím strejdou a když se bránila křikem a pláčem, ještě jí její nejstarší bratr stloukl! (pozn.: od toho okamžiku již klientka žila v jiné rodině – odloučena od svých sourozenců)

Tuto traumatizující vzpomínku jsme ťukaly EFT technikou filmu, kdy se objevila spousta dalších emocí na intenzitě 9 až 10. Byla to ZRADA, OPUŠTĚNÍ, SAMOTA a jiné...

Až v momentě kdy byly emoce zťukány na nižší intenzitu, jsem klientku nechala příběh jejího zkráceného filmu vyprávět. Pročišťovaly jsme každou emoci zvlášť až do nulové intenzity.

Byly to velké šedivé mraky na hrudi, které se postupně zmenšovaly až se rozplynuly. Pak obrovský černý kámen v žaludku, který se změnil v obláček až odešel z těla úplně pryč atd. Klientce se velice ulevilo a cítila lehkost i po fyzické stránce. Zhruba po hodinovém sezení jsme uzavřely téma jednoho filmu s mnoha emocemi – byl krásný výsledek nulové negativní emoční intenzity.

Hned po ukončení terapie následovala terapie s jejím přítelem. S překvapením jsme zjistili, že vůbec není proti tomu, aby měl ještě dítě, pouze byl vyděšen ze všech těch změn co se v jeho přítelkyni začaly dít a jen chtěl, aby si vše nejdříve ujasnila a ujistila se, že je to opravdu to, po čem sama touží.

G.Pajurková, EFT praktik ADV.

## *Úraz hlezáního kloubu u koně*

*– velmi vážný stav, kdy hrozilo uhynutí koně.*

**Kůň - plemeno český teplokrevník - valach 12 let – květen 2010 - utrpěl vážný úraz po konfliktu s jiným koněm zadní levé nohy a to v hlezání kloubu.**

**Operace zde nepřicházela v úvahu, po veterinárním ošetření a aplikování veterinárních léčiv, dále bachovo květové terapie, ale také klasických bylin, se ještě podporovalo hojení metodou EFT.**

**Valach měl utrženou šlachy a prasklou jednu kost ze složitého spojení hlezáního kloubu a malý úlomek putoval po kloubu.**

**První aplikace EFT probíhala na úraz, na rychlé hojení. Hlezání kloub byl velice zahnisán, otok byl ve velikosti pětinašobku zdravého kloubu. Každý den probíhalo ťukání - noha, úraz nohy, zahnisání nohy, čištění pocitu, že se noha již nezahojí. Po třetí aplikaci EFT vyplul na povrch pocit, že valach nevěří ošetřovatelce, a ani ona jemu (majitelka koně byla v té době velmi pracovně vytížená a neměla na návštěvy koně čas). Po uvolnění bloku nedůvěry koně v ošetřovatele, se noha zázrakem začala hojit, tak, že každý den bylo znát zlepšení. Po dvou měsících po úrazu již se začalo s valachem pracovat pod sedlem, s minimální zátěží. Poté se majitelka rozhodla, že si ho vezme blíž k sobě, aby se mu mohla více věnovat, ale tam valach začal kašlat a noha se začala opět zhoršovat. Po dalších dvou měsících byl kůň převezen zpět do stáje kde se mu úraz přihodil.**

**Na podzim, kdy byl kůň převezen zpět na Šumavu, jsem s ním opět začala pracovat pomocí EFT.**

**Sezení probíhala v různých časových intervalech. Po předposledním sezení, které probíhalo přímo s majitelkou, byly uvolněny bloky ze strany majitelky, kde ona nevěřila, že noha koně se zahojí úplně a bude schopen normálně chodit. Z toho důvodu jsme provedli EFT sezení přímo s majitelkou, uvolnili jsme všechny emoční bloky pocitů selhání z její strany – a to i bloky, které se týkali pouze pocitů selhání v jejím životě.**

Koni byla aplikována ještě 'kvantová kostka' a to s hlavním tématem, které bylo hojnost zdraví a zdravý kloub. Jako zázrakem se kloub začal vracet do původního tvaru a kůň má dnes i pravidelný chod, bez známek kulhání. Začíná se mu postupně zvyšovat zátěž pod sedlem. Kůň je zdravý a normálně spolupracuje.

Tento úraz je u koní celkem běžný, jenže v těchto případech dochází k tomu, že kůň je buď utracen (operace v tomto stádiu úrazu nebývá možná - potvrzeno od koňského ortopeda), a nebo má kůň již na vždy problém s pohybem.

Při aplikaci EFT na zvířata je vždy vhodná i asistence majitele, jinak je léčení a průběh hojení delší.

Zlataše Pištěková, DiS. | EFT praktik ADV.

### ***Strach z plavání a potápění - s neobvyklou příčinou.***

*Cílem tohoto sezení bylo odstranění strachu z potápění a plavání s ponořenou hlavou. Láďa vždy plaval i se potápěl dobře, ale teď měl z nějakého důvodu strach, když se k vodě přiblížil.*

*Když o tom hovořil, mělce a trochu trhaně dýchal. Když jsem se zeptala, jak se cítí, řekl, že se mu špatně dýchá, protože je velmi nervózní. Intenzita tohoto pocitu byla na 5. Snížili jsme tento pocit pomocí základního nastavení: I přestože jsem nervózní a špatně se mi dýchá, i tak se mám hluboce rád a přijímám se." Po dvou sekvencích se tento pocit snížil na 1-2.*

Zeptala jsem se, jestli si vzpomíná, kdy přesně se začal objevovat strach z vody. Řekl, že to bylo asi před 2 lety, ale na konkrétní vzpomínku si nemohl vzpomenout.

Požádala jsem ho, aby mi řekl, jak se cítí, když tedy stojí na kraji bazénu a má začít plavat nebo se potápět. Odpověděl, že cítí velký strach, který ho nutí jít dál od vody. Zeptala jsem se, zda mu někdo neřikal, když byl malý, aby se držel dál od vody. Usmál se a řekl, že maminka. Že často utíkal k přehradě a ona se bála, že tam jednou spadne a utopí se.

Poté jsme řekli: "I přestože mám strach, protože mi maminka, když jsem byl malý říkala, abych nechodil blízko k vodě, protože se obávala, že se utopím..."

Intenzita pocitu klesla jen málo, z 9 na 8. Řekla jsem mu, aby se podíval na své tělo a řekl mi, jestli ten strach někde nevidí. Řekl, že ne, ale že je celý napjatý, jako když se chystá rozběhnout.

Domluvili jsme se na afirmaci: "I přestože jsem celý napjatý, jako když se chystám rozběhnout..." Intenzita tohoto pocitu šla dolů z 8 na 4, zatímco strach šel dolů na 7.

Zeptala jsem se, proč si myslí, že by měl utéct, když sedí na kraji toho bazénu. Řekl, že už se necítí bezpečný. Intenzita pocitu necítím se bezpečně byla na 10. Prořekli jsme jednu sekvenci s afirmací "I přestože se necítím bezpečně, když mám vstoupit do vody..." a pak, když intenzita klesla na 8, zeptala jsem se, proč se necítí bezpečně a on odpověděl, že mi nedokáže odpovědět. Řekla jsem mu, aby hádal. Na chvíli byl potichu a pak řekl, že tam není babička.

Zeptala jsem se, jak si myslí, že je babička spojená s pocitem bezpečí, když plave nebo se potápí a on odpověděl, že ho babička učila plavat a že věděl, že ho zachrání, když se bude topit.

Zeptala jsem se, jestli už se někdy topil a on řekl, že ano. Ptala jsem se, jestli si na to pamatuje a aby mi řekl, co se dělo, když se topil. Řekl, že mu bylo asi 6 nebo 7 let a že tehdy ještě neuměl plavat, protože na něho rodiče neměli čas. Zeptala jsem se, jaký pocit v něm tato vzpomínka vyvolává a on řekl, že opuštěnost. Intenzita byla 5. Vyťukali jsme tento pocit a dostali se rychle na 0.

Zeptala jsem se, jak to vypadá s jeho strachem z plavání, ale ten zůstal stále na 7.

Zeptala jsem se, jestli by se mu přece jen nevybavil konkrétní čas, kdy se začal vody bát, nějaká vzpomínka, a on jen zakroutil hlavou a řekl, že to bylo v květnu před 2 lety. Zeptala jsem se, jestli si vzpomene, co se v tom květnu stalo.

Chvilí přemýšlel a pak řekl, že mu umřela 13. května babička. Zeptala jsem se ho, jak se cítí, když si na to vzpomene a on řekl, že osaměle. Vyťukali jsme tento pocit, až na 0. Zeptala jsem se, jestli to, že se necítí bezpečně při plavání a potápění má nějakou spojitost se smrtí jeho babičky.

Pak jsme vytvořili afirmaci: *"I přestože se necítím bezpečně, když mám plavat a potápět se, protože už tu není babička, aby mě zachránila, i tak..."* Pocit strachu po 3 sekvencích ťukání klesl na 3.

Poté jsme ještě ťukali *"I přestože mám ještě trochu tohoto pocitu..."* a strach klesl na 1. Zeptala jsem se, jestli chce tento strach plně odstranit, zda nemá nějaký důvod, proč si ho ponechat a když řekl, že ne, proťukali jsme ještě jednou sekvencí se stejnou afirmací. Strach z plavání klesl na 0.

Požádala jsem ho, aby si představil, jak stojí na okraji bazénu a řekl mi, jak se cítí. Odpověděl, že fajn, že se těší, až si půjde zaplavat.

*Vybrala jsem případ, na kterém jsem ťukala s jedním z mých kamarádů, který mimimochodem včera volal, že si nádherně zaplavoval v bazénu, tak jsem měla radost.*

H.Hladíková, praktik EFT

## **Řešení případu s využitím EFT u dítěte před zaškolením**

*( hned v úterý po školení EFT )*

V poradně mě navštívila matka s předškolákem. Chlapec používal obě ruce, ale při kreslení dával přednost ruce levé. Jeho lateralita sejevila z pohledu klasické speciální pedagogiky jako nevyhraněná, tedy ambidextrie. Také vedoucí oko neměl vyhraněné. Chlapec se původně projevoval jako pravák, ale následně po třech operacích pravé ruky v raném dětství a v nedávné době, začal více používat ruku levou ( vrozená vada - zkrácené šlachy na pravé ruce, což omezovalo hybnost ruky pro jemné pohyby ruky, které jsou významné právě pro psaní ).

Kineziologickým testem ( svalový test ) jsem zjistila, že mozek reaguje pozitivně na psaní a kreslení pravou rukou, zatímco při psaní rukou levou vykazoval stresovou reakci. Při zakrytí jednoho oka reagoval pozitivně také na oko pravé.

Z toho jsem usoudila, že chlapec začal upřednostňovat levou ruku na základě bolestných zkušeností v souvislosti s operacemi, které prodělal. Byl by z něj tedy levák z donucení se všemi riziky pro další intelektuální vývoj dítěte při přecvičení ruky pro psaní ( tentokrát z praváka na leváka). Kromě toho by vznikla uměle zkřížená lateralita, její nejvíce problematický typ - vedoucí oko pravé a ruka levá.

EFT zpracované studie – EFT cz AAMET – [www.eft-ahc.cz](http://www.eft-ahc.cz)  
studie praktiků EFT cz AAMET s metodou **EFT**  
a technikami **EFT Matrix a Kvantová Kostka**

Z tohoto důvodu jsem použila EFT k odblokování stresových zážitků, na základě kterých začal chlapec upřednostňovat pro psaní ruku levou.

Karate bod a afirmace: *"Přestože mám šikovní pravou ruku a raději používám při psaní ruku levou, mám se rád a jsem prima kluk.*

Zátěž ukazoval rukama - na šířku: Jak ti moc ti vadí psát pravou ruku. Ukázal asi 10 bodů.

Sekvence - chlapec začal vyťukávat všechny body levou rukou.

*Pravá ruka - je šikovní - jako levá ruka - možná i víc - zatím s ní nekreslím - proč s ní nekreslím - když je tak šikovní - a už mě nebolí...apod. + Gamut bod.*

Na otázku: Jaký máš z toho pocit, jak se ti líbilo, co jsme říkali o pravé ruce? odpověděl, že ho to baví.. Intenzita zátěže pro psaní pravou rukou klesla asi na 5.

*Afirmace: "Baví mě, že mám šikovní pravou ruku a baví mě s ní kreslit a psát, když je tak šikovní a mám se rád a jsem prima kluk.*

Sekvence: *pravá ruka - je šikovní . baví mě to - je dokonce šikovníjší než levá ruka - a tak ji budu trénovat - abych s ní hezky kreslil a psal...atd.*

Po dokončení vyťukávání mi řekl: Já stejně radši kreslím levou rukou, intenzita zátěže na kreslení rukou pravou zůstala asi na stupni 5.

*Afirmace: " I když vím, že mám šikovníjší pravou ruku a raději používám při psaní ruku levou, mám se moc rád a jsem prima kluk.. "*

Sekvence - zajímavé bylo, že chlapec začal najednou ťukat rukou pravou ( dokonce mě na to upozornila matka dítěte ).

*Moje pravá ruka - je šikovní - pěkně kreslí - i píše - a já ji rád používám - i když mě dříve bolela - to už je pryč - je zdravá - a mě to baví.*

Na otázku: Jak moc ti vadí, že máš šikovníjší pravou ruku než levou - intenzita zátěže klesla na 0-1.

Doporučila jsem matce cvičení mozku pro navození spolupráce levé a pravé hemisféry a křížování střední linie mozku pro psaní ( vzhledem k omezenému pohybovému vývoji v prvním roce života tam toto nefungovalo - ověřeno svalovým testem ) a postupné rozcvičování pravé ruky pro psaní.

Podle mého názoru by bylo vhodné zrealizovat odklad školní docházky, ale dítě již je přijato do 1. roč. na soukromé základní škole s menším počtem žáků ve třídě.

Právě dnes jsem dostala zpětnou vazbu od matky dítěte, chlapec v současné době používá při kreslení obě ruce, tedy i pravou, nebrání se nenásilnému tréninku pravé ruky pro psaní. Jak to dopadne ve škole? Uvidíme, naštěstí mám s pedagogickým sborem této soukromé školy výborné zkušenosti, učitelky ochotně a rády konzultují a přistupují k dětem skutečně individuálně.

Mgr. Emmerlingová, EFT praktik ADv. | 2007

### **Strach z plavání před dovolenou v Maďarsku.**

Klientka měla před sebou pobyt u termálního jezera v Maďarsku. Od mládí nechodila plavat, protože se bála. Na začátku terapie si ani nevzpomínala, proč a od kdy se bojí vody. Začínali jsme s intenzitou strachu z vody na č.10 (nejvyšší intenzita)

Začaly jsme ťukat:

I přestože se bojím plavat v jezeře, mám se ráda a přijímám se.

Intenzita jen těžko šla dolů na č.8 a tak jsem se jí zeptala, kde ten strach cítí. Říkala, že v krku. Ptala jsem se jakou to má barvu, tvar a intenzitu – bylo to hnědé bahno v krku, intenzita 10 a v zápětí si klientka vzpomněla, že se jako malá topila a museli jí oživovat.

Ťukaly jsme: I přestože mám v krku hnědé bahno, mám se ráda a přijímám se.

Uděly jsme i 9 Gamut a bahno se během toho změnilo na světlejší a objemově menší. Nakonec to byl jen světle žlutý závoj s intenzitou 3.

Jelikož jsme již pracovaly hodinu – aspekty se stále prolínaly – ukončily jsme terapii a zbylou intenzitu 3 jsme uložily do 'modrého boxu'. Věděla jsem, že ještě tam budou nějaké aspekty, které po dovolené doťukáme (dočistíme).

Nicméně - klientka si plavání na termálním jezeře užívala s kruhem a to dříve vůbec nebylo možné! Plavala jen blízko břehu, tam se cítila v bezpečí. Jakmile jí, ale její kamarádka lákala do větší hloubky, tak se stále ještě bála.

#### **Druhé EFT sezení jsme dělaly po dovolené.**

Začínaly jsme s tonutím v mládí a zlost na rodiče, že jí dostatečně nehlídali a nepoučili. Intenzita 10.

Ťukaly jsme: I přestože mám zlost na rodiče, že mě nevysvětlili, co je pro mě nebezpečné, mám se ráda a přijímám se.... dále jsme zřukávaly pocit, že neměla v rodičích dostatečnou oporu, že s ní nebyli, když se topila a že se rodiče v tu chvíli věnovali bratranci.

Zeptala jsem se, kde tu zlost cítí a jakou má intenzitu, barvu a tvar. Intenzita 7. A cítila to jako červený míč v břiše.

Ťukaly jsme: I přestože mám ten velký červený míč v břiše, mám se ráda a přijímám se... Intenzita klesla na 5 a míč byl jako červený tenisák.

Zeptala jsem se jí, *co by jí míč řekl, kdyby uměl mluvit*. Prý by chtěl ven.

Ťukaly jsme: I přestože mám v břiše červený tenisák, který chce ven, mám se ráda a přijímám se. Intenzita klesla na 3 a v břiše se objevili ještě další tři malé míčky (světle žlutý, světle zelený a bledě modrý). Zajímavé bylo, že klientka si chtěla ty barevné míčky v břiše ponechat. Měla z nich pěkný pocit - prý ji budou chránit.

I přestože mám stále ještě v břiše červený tenisák, mám se ráda a přijímám se... Tenisák byl o trochu menší, ale stále na č. 3 a tak jsem se ptala na pocit, jaký má a jestli už ten pocit někdy předtím zažila – ideálně jsme hledaly tento pocit ve věku 0 až 6 let. Ťukaly jsme stále na EFT karate bod.

Klientka mi referovala, že má jakoby vypnutý mozek a trvalo to docela dlouho, než se viděla ve školce, kde měli zlou paní učitelku. Učitelka děti strašila tím, že když nebudou po obědě spát, tak jim nasype sůl do očí a pusy zalepí náplastí. Ptala jsem se na pocit, jaký má a opět se vynořil ten známý pocit, že jí rodiče do školky odložili a že v nich neměla jako malá oporu, plus pocit zastání a bezpečí.

Zlá učitelka a rodiče byli na intenzitě 3



Ťukaly jsme: I přestože jsem měla ve školce zlou paní učitelku a rodiče mě tam nechali, mám se ráda a přijímám se.

Intensita klesla na 0.

Zkontrolovala jsem všechny pocity ohledně hluboké vody, paní učitelky i rodičů.

Klientka pociťovala velkou úlevu. Řekla mi, že už ví, že když se dostane při plavání do hloubky, tak to zvládne. A že už se o sebe umí postarat a na rodiče se nezlobí. A taky prý se těší, až si pojede zaplavat do bazénu!

B.Koubková, EFT praktik ADv.

## **Z emailové pošty - Vynikající EFT studie :**

Marti na školení jsi říkala, že po nás budeš chtít zpracovaný případ s metodou EFT. Vzhledem k tomu, že jsem při ťukání v nějakém „zvláštním“ stavu a pak si skoro nic nepamatuji, nevěděl jsem, co ti vlastně napíšu. Ťukám často a tak jsem čekal, jestli mi něco v hlavě utkví. A utkvělo...

Jak jsem tak ťukal, stále více a více jsem si uvědomoval, že mám v sobě nějaký limit ohledně EFT. V hlavě se mi ozývala tvoje věta z jednoho semináře - a to, že je nutné cítit ono „mám se rád a kompletně se akceptuji“ a to byl asi ten základní problém. Po semináři jsem byl nervózní, unavený a když jsem měl na sebe chvíli klidu, abych mohl ťukat, tak jsem se jen trochu rozťukal a bylo to spíše horší. Doma si také začali stěžovat, že to nejsem já a já to vnímal také – nebyl jsem ve své kůži. Naplánoval jsem si, že si udělám dostatek času a proťukám se skrz naskrz. I stalo se a já našel, co mi bránilo se mít rád a kompletně se akceptovat...

## **Studie**

Měl jsem pocit nervozity v celém těle a tlak na hrudi. Ťukal jsem na tento pocit. Lokalizovalo se to na srdce a neklidné nohy (pořád jsem s nimi musel hýbat). Udělal jsem pár kol na tento pocit v srdci a poslat tam svítící včelku. Do těla vlétla levou nosní dírkou, kterou mám velmi často ucpanou (musela se chudák hodně snažit, aby prošla). Postupně se dostala do srdce, které osvětlovala svým světlem až narazila dole v srdci na sraženinu. Byla na dně srdce – vypadala, jako když vyschne louže plná sedimentů. Byla to sražená černě rudá krev a tlačila tam. Ťukal jsem na tu sraženinu a najednou jsem v ní uviděl svého biologického otce, který se prý zbláznil a lékaři mámě doporučili se s ním rozejít. Ťukal jsem dál a vnímal obrazy a pocity. Pociťil jsem nějakou zradu.

I přesto, že cítím zradu, že mě nechal jen s mámou tak .....

I přesto, že mě opustil, tak ....

I přesto, že o mě nebojoval a nesnažil se mi být na blízku i tak ....

Najednou jsem si uvědomil, že si to s ním potřebuju vyříkat. A nejen s ním, ale i s mámou i adoptivním otcem. Stojím tam (jako 5-ti letý) v tom srdci u té sraženiny a každému říkám, jak jsem se tehdy cítil. První mluvím s mámou a vyčítám jí, proč dala na doktory a o tátu se nepostarala. Odpovídá mi, byla mladá a bála se o nás o děti (3) a nevěděla, co má dělat. Začínám to chápat a odpouštím jí, že se tak zachovala (jako 5-ti letý jsem tomu nerozuměl). Pak se otáčím k bio-otci a popisuju svoje pocity strachu z opuštění a samoty. I on mi laskavě říká, že chápe můj strach, že za to nemůžu, že je to věc, která byla hlavně mezi ním a mámou. Pak je prosím, aby se spolu udobřili a vzájemně si odpustili – hodně se mi ulevilo a louže začala mizet. Pak promluvil bio-otec s adoptivním, že si váží jeho péče a

výchovy, kterou mi dal. Postupně všichni odešli a mě bylo lépe – brečel jsem, ale nebylo to nepříjemné – byl to očistný pláč.

Zkontroloval jsem své pocity a stále tam něco zůstalo. Z tlaku na srdci se vyvinul hřebík, který přibil srdce k páteři. Dál jsem ťukal na „tento pocit“ a sledoval, co se bude dít. Po několika kolech jsem si uvědomil, že to ještě nemám s bio-otcem vše vyřikáné. Opět jsem ho pozval do svého bolavého srdce a ťukal dál.

I přesto, že stále cítím něco nevyřčeného mezi námi i tak se mám rád a akceptuji se.

I přesto, že nevím přesně, co bych ti měl ještě říct i tak ...

I přesto, že mi ještě zbyl tenhle rezavý hřebík v srdci i tak ...

Najednou mi to všechno dokleplo ... ten hřebík byla moje zrada vůči 'bio-otci'. To já jsem ho zradil, to já ho nechtěl ve svém životě. Vzpomněl jsem si na událost, která se mi často vracela a možná se ani nestala, ale v mé nitru tam z nějakého důvodu byla. Tehdy se mě už na konci rozvodu ptal, jestli mu dám ještě pusu na rozloučenou, já kouknul na mámu a ta mi řekla, že jestli to udělám, tak s ním mám zůstat... Pusu jsem mu nedal, protože jsem se ho bál. Máma o něm nemluvila hezky...

Začal jsem brečet a omlouvat se mu. Prosil jsem ho za odpuštění a on mě vzal za ruku (brečel jsem jak krokodýl) a řekl, že já za to vůbec nemůžu, že vůči mě nechová žádnou zášť. Říkal, že ho mrzí, že jsem to tehdy tak vnímal. Nemá mi prý co odpouštět a naopak je na mě hrdý, že jsem šikovný a hodný kluk a že tak dobře zvládám život, že umím po něm zděděné schopnosti využít pro druhé (uměl předávat energii a zbavovat lidi bolestí).

Chválil mě a objímal... Byl to silný zážitek – taková 'pozitivní abreakce.'

Hřebík zmizel a zůstal po něm jen mírný tlak v hrudní páteři, který se pomalu rozplýval... Rozloučili jsme se s bio-tátou a zůstali v srdci sami 5-ti letý a 35-ti letý Já.

Stále jsem ťukal dokola nebo jen na jeden bod. Vzal jsem ho za ruku (metoda vnitřní dítě), dřepnul si k němu a kouknul se mu do očí – konečně spolu – po třiceti letech. Objal jsem ho a zvednul ze země. Položil mi hlavu na rameno a pak jsme spolu brečeli. Stále jsem ťukal na jeden bod a začal mu ukazovat uvnitř svůj život. Díval se a vpíjel se do mě. Čím více vzpomínek jsem mu ukázal tím byl starší až dospěl do mého věku. Začali jsme stejně dýchat a pak jsme zaklapli a byli jsme JEDEN.

Pak jsem dost dlouho odpočíval a vnímal nádherný pocit klidu...

Po několika dnech si uvědomuji, že se mám rád a už se umím přijímat...

*Studii zpracoval: Jaroslav Z., EFT praktik ADv.*

### ***Případová studie – „máma mi způsobila křivdu“:***

Mám kamaráda, který měl zájem vyzkoušet metodu EFT. Na naší první schůzce 'neměl' žádný specifický problém, přišel s tím: „*potřebuješ trénovat, tak tady mě máš*“. Protože se známe léta, tak vím, že má cukrovku, necitlivost v nohách, často hovoří o tom, že je po rozvodu sám, ale na terapii

přiznal, že na všechno rezignoval, že si nechce vyvolávat žádné emoce a já si s tím zprvu nevěděla rady. Otázky, které jsem mu kladla byly nekonkrétní, nevěděla jsem, čeho se mám chytit.

Když za mnou kamarád Emil přišel na další setkání opět s tím: „*tak tady mě máš a jsem zvědav, co se mnou budeš dělat*“, navrhla jsem mu, ať si představí malého Emila, jak se cítí. Přišlo mu to směšné, ale oznámil mi, že je mu malého chlapce líto. Vyzvala jsem ho, ať si zkusí představit nějakou epizodku, která mu mohla lítost vyvolat. Nechtěl říct, co se mu tenkrát přihodilo, pouze oznámil – „*máma mi způsobila křivdu*“. Křivdu cítil v břiše jako červené něco, intenzita 8. Začali jsme ťukat. Při třetím opakování - „*I když cítím křivdu v břiše jako červené něco o intenzitě 8, tak se mám moc rád*“, následoval několikaminutový záchvat smíchu, smáli jsme se oba až nám tekly slzy a nemohli jsme ani ťukat. Řekl mi, že je to všechno praštěný a směšný, ale že do toho půjde. Provedli jsme dvě kola ťukání, mezi které jsme zařadili 9 Gamut.

TH: jsem malý naštvaný kluk

EB: mamá mi ukřivdila

OE: zlobím se

UE: mám z toho tlak v břiše

UN: ten je jako červené něco

UL: má intenzitu 8

CB: a mě je to líto

UA: já to v břiše nechci

TH: ten červený tlak

IF: o intenzitě 8

MF: zlobím se na mámu

LF: je mi to líto

KC: jsem naštvaný kluk

Po druhém kole ťukání se přesunul tlak do hrudníku, barva stále červená, intenzita 7. Ťukali jsem dál a pocity nepohody se stěhovaly pod lopatky, odkud se nechtěly pohnout. Vrátili jsme se do příběhu a Emil si vzpomněl, že v něm hrály nějakou úlohu noviny. Noviny, na kterých si tenkrát vybil vztek. Tak jsme pokračovali „*I přestože pořád cítím křivdu a vztek, které se projevují jako nějaký tlak pod lopatkami, mají červenou barvu a intenzitu 7 a já si ten vztek vybil na novinách, přesto si tuto slabost odpouštím, odpouštím i mamince a jsem úžasný*“. Zase jsme zařadili 9 Gamut a tlak se přemístil jako necitlivost do lícních kostí, barva šedá, intenzita 5. „*I přesto, že necítím lícní kosti, mají šedivou barvu a intenzitu 5, přesto se akceptuji a jsem rád na světě*“. Po jednom kole ťukání se pocit přesunul na temeno hlavy jako černá šmouha, intenzita 3 a po dalších dvou kolech už Emil necítil nikde žádný nepříjemný pocit.

Na závěr jsem ho vyzvala, ať si epizodu s maminkou představí znovu, a po jeho prohlášení, že necítí už žádné emoce jsme více jak hodinové sezení ukončili.

Za týden přišel opět s tím: „*tak co budeme řešit dneska*“. Jelikož se s Emilem známe již dlouhou dobu, s žertem jsem mu odpověděla: „*Tak třeba ty tvoje chromý nohy*“. Nejprve jsem mu řekla, že necitlivost v nohách by mohla být způsobena rezignací na nepříjemné životní situace, což přiznal. Oba jsme si mysleli, že jde o doprovodný projev k cukrovce (atrofie kapilár). Začali jsme pocitem mražení v chodidlech, jakoby v nich byl nedovařený bílý modurit o intenzitě 8.

„*I když mám v chodidlech bílý nedovařený modurit o intenzitě 8, který mě mrazí, někdy bolí a štve mě tam, i přesto se přijímám a jsem šikovný chlap*.“ Ťukali jsme 4 kola se zařazením 9 Gamutu a nic se neměnilo. Zeptala jsem se ho: „*kdyby mohl modurit mluvit, co by ti řekl?*“ Okamžitě vyhrkl „*mráz*“. Sám z toho byl překvapený a pokračoval, že byl na vojně poslán za trest, který byl neoprávněný, na stráž a byl veliký mráz a jeho strašně zábly nohy. Přešla jsem na techniku filmu a začali jsme ťukat.

„*Sleduji film, který se jmenuje Ukradená pistole, trvá 15 min., já jsem v něm neoprávněně potrestán a cítím velkou křivdu, která se projevuje v mých chodidlech jako bílý modurit, má intenzitu 8 a i přesto všechno odpouštím všem zúčastněným a jsem se sebou spokojený*“.

TH: sleduji film

EB: jmenuje se Ukradená pistole  
OE: trvá 15 min.  
UE: byl jsem neoprávněně potrestán  
UN: cítím křivdu  
UL: má intenzitu 8  
CB: projevuje se jako bílý modurit  
UA: v mých chodidlech  
TH: který mě tam studí  
IF: někdy bolí  
MF: zlobím se za tu křivdu  
LF: mám vztek  
KC: a to ťukání mi přijde praštěný

Pocit v chodidlech se měnil na pálení v bříškách pod prsty intenzita 7, následně změnil barvu na červenou, intenzita 5, pak bolely holeně a bolest byla světle modrá, intenzita 3, ale bílý modurit byl v chodidlech stále. Po 9 Gamutu a dalším kole ťukání zůstalo pouze pálení pod prsty pravé nohy, intenzita 1, po posledním kole zůstal v chodidlech modurit, který jen omezoval citlivost při chůzi, ale pokud byly nohy v klidu, tak nebyl pocit nepohody žádný. Po závěrečném „promítnutí“ filmu 'Ukradená pistole' necítil Emil žádné negativní emoce.

Na další schůzku přišel Emil s tím, že problémy s nohama se vrátily do původního stavu. Zkoušeli jsme vyřukávat brnění, různé pocity jako pálení, mražení, intenzivní bodání a další. Při tomto začaly různé pocity velice rychle cestovat po nohách, bylo tam příliš mnoho aspektů, usoudili jsme, že tudy cesta nevede. Pro zvolení dalšího postupu jsme nahlédli do knih Louise L. Hay a Rüdigerera Dahlke, kde jsme se dočetli, že potíže s chodidly mohou odrážet strach z budoucnosti a nohy obecně symbolizují pohyb, stabilitu, samostatnost. Emil po přečtení příslušných řádků přiznal, že ho nebaví život, nemá žádnou motivaci a radost.

Začali jsme ťukat: „*I přesto, že mě nebaví život, nemám z ničeho radost, nezvládl jsem manželství.....*“ Hned po prvním kole ho začalo svírat na prsou a oznámil, že byl křivě obviněn a že se s tím nemůže vyrovnat. Intenzita sevření byla na 6. Další dvě kola proběhla „*I když jsem byl křivě obviněn a já to nepřijímám a teď mám z toho sevření na prsou na intenzitě 6.....*“, mezi kola jsme zařadili 9 Gamut a sevření se přestěhovalo do boku jakoby vnitřkem těla táhla struna k pravé ledvině, bolest byla na 5. Ťukali jsme na strunu a najednou Emil povídá: „*Nezvládl jsem výchovu a jsem špatný otec*“. Pokračovali jsem s touto větou další kolo a objevil se silný tlak na prsou, který páli, intenzita 8. Ťukali jsme dvě kola „*I přesto, že mám na prsou silný tlak, který až páli, na intenzitě 8.....*“, najednou nemohl Emil vůbec dýchat asi jen na 15%, tak jsme začali techniku 'dýchání do srdce', ťukali jsme na body pod klíční kosti a následně provedli asi 3 kola na úpravu dýchání, které se zlepšilo na 80% a tlak z prsou se transformoval do knedlíku v krku, ukápla i slzička, těžko se mluvilo. Provedli jsme 4 kola s vložením 9 Gamut. „*I když jsem nezvládl výchovu syna a jsem špatný otec a teď z toho mám knedlík v krku, který mi brání v mluvení a je na intenzitě 8, i přesto se mám rád, mám rád i Aleše a věřím, že se všechno zlepší*“. Po posledním kole všechno odplavalo, pocit křivdy a viny se při vzpomínce na konkrétní situaci již neobjevoval a nohy, pokud byly v klidu, tak nijak nebolely ani nezábly.

EFT praktik ADV. , T.Hrabinová

## **Migréna**

Milá Marto,  
po přečtení Tvého mailu s upozorněním na vypracovanou EFT studii mne polilo horko.. slohové práce byly vždy moji černou můrou a za 2) moc si nepamatuji jak se můj "děj" při ťukání odvíjí, pracuji totiž zatím jen sama na sobě.Takže moje EFT studie bude spíše EFT epizoda.

Jednou mne bolela hlava, tak jak ještě nikdy před tím, typická migréna. Myslela jsem, že se své hlavy nemůžu ani dotknout. Nechtěla jsem si brát prášek, a tak jsem se do toho pustila i když s velkým přemáháním - nechtěla jsem na nic myslet, ničeho se ani dotknout.

Začala jsem: "i přestože mne ta hlava tak stašně bolí a třeští, i tak se mám ráda...." a pokračovala jsem tukaním na EFT body: bolest hlavy, úporná bolest.. Lokalizovala jsem ji (specificky), tukala jsem, doma si mysleli, že jsem se asi zbláznila, ale nedala jsem se odradit..

Bolest neustupovala a najednou se objevil veliký vztek, ale nebyl to obyčejný vztek - byla to zuřivost! Měla jsem chuť něco rozbít, do něčeho praštit! Pokračovala jsem: "i přestože se mnou cloumá zuřivost, i tak se mám ráda...."

Vztek začal postupně klesat z intenzity 10 asi tak na 7, ale pořád se nechtělo vynořit, proč tam ten vztek vlastně je. S tím jak ustupoval vztek, snižovala se i bolest hlavy - z intenzity 10 asi tak na 6. Měla jsem pocit, že jsem se zasekla a chtělo se mi spát. Tak jsem práci ukončila a usnula spánkem spravedlivých. Po probuzení byla bolest zhruba na intenzitě 4.

Od té doby jsem ještě neměla chuť se do toho pustit znovu a zjistit čeho se ten vztek týkal. Myslím, že bude lepší, když na pomoc přizvu kolegyni. Mám zkušenost, že se při práci na sobě občas nějaké emoce tak leknu, že nejsem schopna již větší práce. Používám tedy místo specifické práce často výraz "tento pocit". To mi pomůže se zklidnit, je to moment kdy je mi dobře a práci tím ukončím.

Neumím posoudit, jestli, kdybych pracovala s někým jiným, tak bychom byli také tak rychle hotovi, ale jedno je jisté - mne se uleví, sluníčko se rozsvítí i na zatažené obloze a to přece jde, ne? M.K.

**pozn. M.Nosková:** Jsem velice ráda, že mohu uveřejnit i tuto studii – je skvělé, že i v tak intenzivním momentě jako je migréna, si paní M.K. volila EFT metodu, místo varianty "ignoruji problém a beru si prášek". EFT metoda je totiž použitelná i jako první pomoc.

Nicméně, běžně bohužel řešení změn v našich životech vypadá přesně takto – volíme si jen malou změnu – jen malý krůček a v momentě kdy je nám o "něco" lépe a problem nás již tolik netíží, nemáme potřebu se tématem dále zabývat. Tím se, ale náš život nemění – je to jen a jen pouhé "záplatování roztrhaných kalhot, ty nové kalhoty si pořídíme až v momentě kdy absolutně musíme. Tím pádem ovšem mnohdy bereme cokoli, co je právě na skladě a to bez možnosti volby". Následovně si stěžujeme, nebo jsme zklamaní, smutní, vzteklí atd., že "musíme" chodit v kalhotech, které jsme, ale vůbec nechtěli!

Proč se toto děje? Proč lidé nechtějí doopravdy změnit to, co již pro ně i tak není funkční? Kde vzít motivaci pro změnu? Zkuste si odpovědět:

Rozhodnutí – připravenost pro změnu.

Co chci změnit: .....

(např.: chci přestat kouřit a cítit se dobře / chci začít vydělávat solidní peníze / chci znovu mít zdravé tělo / chci si rozumět se svým bratrem / chci umět najít vzájemný respekt ve vztahu)

Dokáži to změnit (moje přesvědčení)? ANO NE

Dělám tu změnu pro sebe? ANO NE

Je to, co vědomě chci, v souladu s tím co CÍTÍM? ANO NE

Jak velká část (v %) mojí identity to nechce změnit? ..... %

PROČ CHCI TO CO CHCI ?

.....

Co mi pro uskutečnění změny chybí?

.....

Proč ještě TEĎ dělám to co chci změnit?

.....

Jak dělám to co nechci dělat (to co chci změnit)?

.....

Jaký z toho mám POCIT, 'že to dělám' i když to tak nechci?

.....

Vyberte z první věty, kterou jste napsali do kolonky „co chci změnit“ všechna slovesa a napište je zde:  
(pakliže vaše původní věta žádná slovesa neobsahuje, změňte ji – přepište ji)

.....

Co by se „muselo“ stát – jaký faktor by musel být ve hře, abych dokázal(a) okamžitě přestat s tím co již nechci opakovat – vyberte jeden faktor:

STRACH      TOUHA

Díky tomuto testu můžete s metodou EFT zpracovat na svých přesvědčeních – tak jak je vnímáte vědomou myslí.

Motivace neexistuje! To co je pro nás **důležité** – rovná se – naše motivace. Běžně si vědomou myslí volíme pouze ze dvou důležitých faktorů – faktor strachu a faktor touhy.

Příklad:

- a) přestanu kouřit (100% změna), protože jsem se zamilovala do osoby, která je nekuřák a kouření ji velice vadí (faktor TOUHY)
- b) přestanu kouřit (100% změna), protože jsem se od lékaře dozvěděl špatnou zprávu ohledně mého zdravotního stavu (faktor STRACHU)

Podvědomá mysl řídí 95% našich každodenních rozhodnutí. Nastavení a udržení motivace se týká vědomé myslí, tj. 5%! Při nastavení motivace, na úrovni vědomé myslí, se nadále budeme rozhodovat na základě našeho naprogramování, které běží v podvědomé myslí. EFT metoda úspěšně pracuje na odkrytí a změně podvědomých programů. Vědomá mysl, sama o sobě, nezvládne 5% udržet nastavení motivace, které je neustále bojkotováno silou 95% podvědomé myslí!

případové studie zpracovali EFT praktici  
EFT cz AAMET

EFT zpracované studie – EFT cz AAMET – [www.eft-ahc.cz](http://www.eft-ahc.cz)  
*studie praktiků EFT cz AAMET s metodou EFT*  
*a technikami EFT Matrix a Kvantová Kostka*

**identita osob v případových studiích byla změněna dle požadavků**

všechna práva vyhrazena  
[www.eft-ahc.cz](http://www.eft-ahc.cz)

Tento dokument je volně ke stažení na webu [eft-ahc.cz](http://eft-ahc.cz), nikoliv však není povoleno kopírování částí a nebo celku dokumentu za účelem vlastního šíření a používání na veřejnosti – dokument je možné používat pouze jako celek a to vždy s uvedením zdroje: [www.eft-ahc.cz](http://www.eft-ahc.cz)

Marta Nosková, AAMET intl. trainer