

EFT úspěšně pomáhá i našim domácím mazlíčkům

Ahoj všichni,

Máme zde použití EFT, které milovníci zvířat ocení.

Srdečně, Gary

Od: Marlene Marion EFT-ADV

Drahý Gary,

Ráda bych vám řekla příběh o svém malém pejskovi: jmenuje se Angel. Je to malá Border Kolie. Protože byla vždy absolutně zdravá, byla jsem jednoho dne velmi šokována, když jsem ji česala a zajela hřebenem do "něčeho velkého na kůži".

Co jsem uviděla, byl výrůstek velikosti mého palce po obvodu a z poloviny vysoký jako je můj palec. Byla to ta nejdivnější věc, jakou jsem kdy viděla. Začala jsem na Angel ťukat - ťukala jsem okolo jejích očí, dolů na nos a dolů na bradu až ke krku. Asi 5 minut jsem ťukala okolo její hlavy a zepředu po obou nohách až k drápům, zatímco jsem říkala: *"I přesto, že mám na zádech tento obrovský výrůstek?"*

Další den jsem ťukala stejným způsobem. Třetí den jsem se podívala znovu - a vlastně byl u mě zrovna i klient, který se podíval se mnou, a v ten den měl výrůstek již poloviční velikost! Ťukala jsem znovu další den a když jsem Angel pátý den opět zkontrolovala, tak nejen že byl výrůstek pryč, ale dokonce tam ani nebyly žádné stopy, že by tam kdy byl!

KOMENTÁŘ G.C.: Podle mé zkušenosti mají výrůstky jako tento tendenci se zhoršovat a často neustoupí. Ale mám mnoho zpráv, kde výrůstky podobného typu za použití metody EFT mizí mnohem rychleji, někdy i v minutách.

MARLENE POKRAČUJE: Schopnost použít EFT na naše zvířátka je úžasná a obrovská příležitost jak je mimo jiné léčit. Naši mazlíčci nám dávají bez jakýchkoliv podmínek tolik mnoho. Jak úžasné je být schopna jim to vrátit, i tímto způsobem.

Love,

Marlene Marion EFT-ADv.

Úspěch EFT při vyřešení problému s nespavostí

Ahoj všichni,

Denis Jevon se pouští do důležitých emocionálních problémů a daří se jí pomoci své klientce během 3/4 hodiny.

Srdečně, Gary

Od: Denis Jevon

Ahoj Gary i všichni přátelé EFT,

Chtěla bych se s vámi podělit o příklad toho, co nazývám "kopat hlouběji".

Mám přítele, který žije asi 150 mil ode mě, jehož žena mi jednoho dne napsala a požádala mě, jestli bych jí mohla pomoci s jejím problémem nespavosti. Samozřejmě jsem řekla, že ano - pomocí EFT a navrhla telefonní konzultaci. Také jsem jí e-mailem poslala nějakou literaturu, kterou jsem připravila a dala jí odkaz na váš web, aby si mohla zdarma stáhnout EFT manuál.

Přišel dohodnutý čas a dáma mi zavolala. Po obvyklých pozdravech "Ahoj, jak se máte", jsme se dostaly k otázce - "takže, povězte mi o vašem problému se spánkem..."

Ukázalo se, jak velký problém to doopravdy je - tato paní byla schopná spát v noci pouze 2 - 3 hodiny, a byla již na konci svých sil. Tak jsem začala "kopat do hloubky" a zeptala se jí, kdy problém začal. "Když jsme se přestěhovali", odpověděla, "a David (její manžel) byl celý týden pryč kvůli práci."

Díky tomuto se mi v momentě v hlavě rozsvítila malá žárovka - vzpomněla jsem si na Garyho a jeho - "Aha! Okamžiky". Při dalším hlubším pohledu jsem zjistila, že dáma byla velmi nervozní a necítila se bezpečně během týdnů a měsíců, kdy její manžel nebyl přes týden doma.

Nicméně, byl to pouze vrcholek ledovce s dalšími aspekty, kdy se necítila v bezpečí, chyběla jí sebedůvěra a z dětství se vracely pocity opuštění. Také měla častý problém "měla bych to zvládnout" s pocity, že "zklamala" (na toto jsem vybrala afirmaci: "I přesto, že jsem SUPERŽENA a měla bych zvládnout cokoli" a "samozřejmě, že žádná jiná žena s tím nikdy problém neměla").

Pak jsme začaly pracovat na metodickém rozpouštění těchto problémů počínaje od nejstarších zážitků. Celé sezení trvalo asi 3/4 hodiny a skončily jsme, když jsem jí vysvětlila moji techniku ťukání na všechny prsty najednou, takže měla "rychlou" techniku, pokud by potřebovala.

Další den se v mé emailové schránce objevila skvělá zpráva. Spala v noci 9 hodin a o týden později přišel i další email se slovy: "po týdnu pokojného spánku jsem novou ženou a můj život se změnil."

Myslím, že to mluví samo za sebe!

Denis Jevon

Návyk na kouření ustupuje po nalezení neobvyklého zvyku

John Digby z UK měl jen minimální úspěch u své klientky s návykem na kouření, **dokud** neobjevil neobvyklou příčinu ve zvyku.

Srdečně, Gary C.

Od: John Digby

Ahoj Gary,

Pracuji s klientkou, která se chce zbavit kouření, ale má pouze částečný úspěch. Ťukali jsme na chutě a podívali se do její minulosti, odkud se objevily určité velmi zajímavé problémy. Postačí říct, že jsme se vypořádali s traumaty z dětství, které se týkaly opuštění a klientka se cítila fantasticky a šla domů s pocitem radosti.

Následující den mi volala, že stále kouří, ačkoliv o trochu méně. Na dalším setkání jsme byli schopni odkrýt, že klientka v ten čas také trpěla nedostatkem emocionální opory a mysleli jsme, že toto byl zbývající klíčový problém.

Ale nebyl. Pak jsem četl váš poslední EFT zpravodaj, kde byl velice zajímavý článek obsahující překonané návyky pomocí pokládání otázek a regresí do dětství. Dali jsme tomu šanci a já byl šokován tím, co vyšlo najevo. Pracovali jsme s premisou, že to, na čem pracujeme, je závislost, ale po položení otázky "Jak víte, že chcete cigaretu?" a očekávání typického "abych se cítila klidnější", "když vidím někoho jiného si zapálit", atd., přišla 'heuréka'.

"Protože mi to dává "můj čas" na přemýšlení a zpracování věci", přišlo v odpovědi! No, takže nyní pracujeme s návykem "velmi odlišným. Klientka používala cigaretu jako nástroj, který jí dovoľoval se uvolnit od čehokoliv, co se dělo a promyslet si věci. Jaké to bylo odhalení! Nepotýkali jsme se se závislostmi nebo návyky, protože ty jsme vyřešili už na předchozích konzultacích.

Ťukali jsme na "***I přesto, že používám cigaretu jako mechanismus, který mi dává čas si promyslet věci, nyní si uvědomuji, že mohu přemýšlet bez pomocné berličky a mám se hluboce ... atd***".

Výsledek je fantastický. Přestala kouřit a cítí se volně.

Důležitá lekce, která vzešla z tohoto setkání, je, že ***návyk*** může maskovat ***zvyk*** a samozřejmě i naopak. Nikdy si nemyslet, že je přítomen pouze jeden "zjevný" symptom, protože v mnoha případech jsou ***symptomy v symbióze a stanou se homogenním a na pohled jednotným problémem***.

Love always, John

EFT nastavení a vložení slova

Ahoj všichni,

Máme zde užitečný nápad od Alexander Welch z UK. Mnohým by mohl být velmi nápomocný.

Srdečně, Gary

Od: Alexander Welch

Ahoj Gary

Nedávno jsem hodně přemýšlel o negativech a poté jsem měl poměrně náročné sezení s novou klientkou. Říkejme jí Susie.

Susie mi volala, aby domluvila schůzku, ale po telefonu mi neřekla žádné detaily o jejím problému. Když jsem dorazil k ní domů, řekla mi, že minulé pondělí večer byla venku a na automatu prohrála 1000 liber. Zjevně to nebylo poprvé. Manželovi to neřekla a nebyla si jistá, jestli by vůbec kdy mohla.

Když jsme začali pracovat na tomto problému, vyhrkly jí slzy a nebyla ani schopná říct frázi "***Zcela a kompletně se přijímám***." Řekla, že si to nemyslí a rozhodně tomu nevěří. Tak jsme větu změnili na "***I přesto, že nevěřím...***" Po několika kolech se z toho stalo "***I přesto, že zatím nevěřím...***" Na konci sezení už byla schopná to říct a věřila tomu.

Stane se mi, že s některými klienty je práce na začátku terapie pouze o negativěch. Zvláště, když se objeví deprese, což se, popravdě řečeno, obvykle stane.

Ale právě práce s negativy je může snadno přeměnit na pozitiva. Zvláště tam, kde jsou ve hře přesvědčení. *I přesto, že nevěřím, že tohle bude fungovat..., I přesto, že nechci, aby to fungovalo..., I přesto, že si myslím, že je to naprostý nesmysl...* a tak dál. Použitím klientova vlastního jazyka můžeme přinést smích a snížit odpor. Přidání toho malého slůvka "zatím" nám vydláždí cestu k hlubokému léčení.

I přesto, že se v UK stává EFT více a více známé jako efektivní terapie, je stále obvyklé, že narazím na opravdu silný skepticismus, zvláště na začátku terapie. Ťukání na negativa může udělat opravdu významné změny.

Alexander Welch

Eric přestal za pomoci EFT slyšet strašidelné hlasy

Ahoj všichni,

Janet Gleeson pomáhá 11 letému chlapci zbavit se strašidelné zkušenosti, kdy slyšel hlasy.

Hugs, Gary

Od: Janet Gleeson EFT-ADV

Drahý Gary,

Asi před rokem přivedla žena jejího 11 letého chlapce (říkám mu Eric, abych ochránila jeho soukromí) na terapii s problémem podobným OCD chování -- hlavně obtěžujícími myšlenkami. Tento chlapec má bratra, dvojče, s dřívější podobnou zkušeností, která trvala asi tři roky a s pouze malými úspěchy léčení.

Eric slyšel strašidelné hlasy každých 30 minut, které mu říkaly "jsi gay" a "chceš zastřelit tatínka". Říkal matce, že slyší hlasy a po několika týdnech ho požádala, zda by jí to říkal pouze po několika hodinách místo každou půlhodinu.

Pracovala jsem s ním po 40 minut:

I přesto, že se z tohoto hlasu cítím špatně...

I přesto, že se tohoto hlasu bojím...

I přesto, že se bojím, že budu gay...

I přesto, že se bojím, že ublížím tatínkovi...

I přesto, že jsem vyděšený...

I přesto, že se ta samá věc stala mému bratrovi a já se bojím, že se to samé stane i mně...

Vysvětlila jsem mu, že občas, když jsme děti a jsme dost tvořiví, vytvoříme si uvnitř hrdinu, který přijde a pomůže nám tak, že nám řekne, co dělat. Ale občas má hlas špatný den a nějak moc nám nepomáhá. Takže příště když uslyšíš hlas, který říká "jsi gay" a "chceš zastřelit svého tatínka", prostě řekni "Děkuji, že jsi přišel, ale nyní tě nepotřebuji a sbohem."

Když jsme byli hotovi, řekl, že od všeho cítí úlevu.

Když jsem o několik měsíců později pokračovala s jeho matkou, řekla, že po naší schůzce na sebe musel ťukat pouze jednou a hlas se již nikdy nevrátil. Nemohla tomu uvěřit, protože její druhý syn trpěl tímto hlasem po léta.

O několik měsíců později jsem dostala telefonát od školní poradkyně tohoto chlapce, která řekla, že slyšela o Ericově léčení od jeho matky, která je tam učitelkou. Chtěla by přijít a vyzkoušet si to, aby mohla dávat rodičům místo prášků jinou alternativu.

Technika EFT je úžasně okouzující, Gary!! Děkuji vám!

Janet Gleeson, EFT-Adv.

Použití EFT na spirituální problémy

Ahoj všichni,

Velké poděkování patří Alina Frank za předvedení, jak použít EFT k vyřešení našich spirituálních problémů. Kromě dalších postřehů říká: "Když najednou dostanu sérii klientů, kteří mě chtějí vidět kvůli problémům v manželství, vždy zjistím, že mám v současné době problémy se svým manželem. Když vlna klientů přijde s problémy vlastního postoje, je to obvykle v časech, kdy mi něco v mém vlastním životě způsobilo nepřijetí sebe tak, jak bych mohla. Znovu a znovu jsou mi ukázány oblasti, kde se sama potřebuji léčit."

Srdečně, Gary

Od: Alina Frank, EFT-Adv.

Drahý Gary,

Často zmiňujete, že EFT může odstranit vrstvy cibule uvnitř nás, a že tímto procesem se dostaneme blíže naší 'Jediné' přirozenosti. To je určitě můj případ a navíc i mnoha mých klientů, kteří pokračují s používáním EFT a hlásí to samé.

V jádru hlavních náboženství je víra, že jsme všichni jedno. V 'The Course In Miracles', starověké Havajské léčebné praxi 'Ho'oponopono', 'The Work by Byron Katie' a další se hlásí k myšlence odstranění překážek a bariér k lásce skrze odpuštění a čistou sebelásku.

Když najednou dostanu sérii klientů, kteří mě chtějí vidět kvůli problémům v manželství, vždy zjistím, že mám v současné době problémy se svým manželem. Když vlna klientů přijde s problémy vlastního postoje, je to obvykle v časech, kdy mi něco v mém vlastním životě způsobilo nepřijetí sebe tak, jak bych mohla. Znovu a znovu jsou mi ukázány oblasti, kde se sama potřebuji léčit.

Když vím dopředu, na čem chce klient pracovat, strávím pár chvil před sezením pohledem, jak se téma zrcadlí v mém vlastním životě a ťukám na to. Také ťukám na odpuštění sama sobě za to, že jsem podlehla iluzi, že je mi špatně, že jsem oddělená, rozrušená, atd., když jsme vlatně všichni dokonalými kousky Boha. Od té doby, kdy dělám tato malá cvičení, se má úspěšnost obrovsky zvýšila.

Další způsob, kterým využívám tento princip, je během sezení samotného. Když někdo přijde s velmi silnými emocemi namířenými proti jedné osobě, pomohu mu s několika koly ťukání přímo na tuto osobu. Jakmile dosáhne nulové intenzity, přesuneme se na to, jak jsou pachatelovy akce nebo přestupky podobné aspektům klientovy osobnosti, kterou sami nechtějí milovat.

Zde je zajímavý příklad, který se mi nedávno objevil. Marcus přišel s problémem sklivcových vloček v oku, které popsal jako lezoucí na nervy. Ťukání začalo na fyzický stav a poskytlo trochu úlevy, ale ne mnoho. Dále jsme se přesunuli do oblastí Marcusova života, které mu lezly na nervy. Jedna z nejvíce otravujících věcí v současnosti byl George Bush! Marcus je politický aktivista, který nenávidí politiku této administrativy a vztek ho často dohání k šílenství. Jak mluvil, jeho tvář zrudla, a když jsem se ho zeptala na stupeň intenzity, dal mi 10+.

Jakmile řekl: "*Je to banda prolhaných podvodných parchantů*", zeptala jsem se ho, kdy se ve svém životě choval jako "*prolhaný podvodný parchant*". Trvalo mu minutu, než přišel na to, že se tak opravdu choval v určitých situacích s určitými lidmi. Skončila jsem sezení tak, že jsem ho nechala ťukat na - "*I přesto, že se v části svého života chovám jako parchant s _____, hluboce a kompletně se přijímám.*"

A pohledme, sklivcové vločky zmizely!

S EFT nemáme pouze pomoc na nesčetné problémy pro naše klienty, ale máme opravdu neuvěřitelný nástroj, který nás bere blíže a blíže k naší vlastní pravdě.

Blessings,

Alina Frank, EFT-Adv.

Co dělat, když studentka nesnáší matematiku

Ahoj všichni,

Dcera Alice Wotherspoon byla dobrou studentkou ... kromě matematiky. Tak Alice použila EFT na všechny zjevné důvody, ale bez užitku. Nicméně, časem se jí podařilo najít tu správnou cestu.

Srdečně, Gary

Od: Alice Wotherspoon

Drahý Gary,

Četla jsem **přepis diskuze mezi vámi a Allan Misch** a velmi mě zaujala podobnost mezi případem jeho dcery a té mé. Používám EFT prakticky na všechno, jak doporučujete, a také na každého, kdo je ochoten nechat mě ho léčit, a dosáhla jsem extrémně úspěšných výsledků. V některých případech jsem měla okamžité výsledky (chvíle, kdy vám spadne čelist) a pak další, kdy jsem strávila několik sezení, kdy bylo nutné najít kořeny klíčových problému, ale i přesto byl vždy konečným výsledkem ohromující úspěch.

Mé dceři je 10 let a vyniká ve všech předmětech, je velmi umělecky založená a kreativní, ale když před ní zmíníte "matematiku", zcela změní své chování. Její nechuť k matematice je tak intenzivní, že prostě vypne, naprosto přestane spolupracovat a řeč celého jejího těla jasně vyjadřuje intenzivní odpor.

Učení matematiky se stalo velmi traumatickou událostí pro nás obě. Její důvod pro odpor byl "*matematika je nudná, matoucí a nelíbí se mi*". Ťukaly jsme na tento problém, ale neudělaly žádný pokrok. Tak mě napadlo (na základě toho, co říkáte na záznamu), že zde musí být i emocionální problém.

Šly jsme zpět v čase do její třídy, kdy byla prvně uvedena do matematiky. Učitelka se zeptala, jestli někdo ví, kolik je 1+1, ale pouze jeden chlapec to věděl. V tu chvíli si prostě chtěla jít hrát a 1+1 bylo nudné a matoucí. Ťukaly jsme na tento problém, ale dcera dále nesnášela matematiku a stále pro ni byla nudná a matoucí. Proto jsme ťukaly na problém, že matematika je nudná a matoucí a hraní si je zábavnější, ale stále žádný pokrok.

Šly jsme dále na první stupeň, když ji její oblíbená učitelka řekla, že její nejslabší stránkou je matematika, a kdy preferovala Angličtinu před matematikou. Tak jsme ťukaly i na toto, ale její náladou oproti matematice byl odpor s intenzitou 10. Dále jsme pokračovaly v ťukání na mnoho problémů, které nás napadaly a jeden z nich byl, že nechtěla nikomu nic odpustit " pocit ublížení. Tak jsme ťukaly na odpuštění a sebezpřijetí i přesto, že nebyla připravená odpustit.

Na konci jednoho zjevně neplodného sezení mě náhle napadlo, že její odpor má co dělat s tím, že ho nechce nechat odejít, a že pouze ona sama má sílu zvolit si mezi udržením tohoto nastavení nebo jeho puštěním, pokud bude chtít. Její vysvětlení bylo "*matematika je prostě nudná a je jí k ničemu, protože její ambice jsou být spisovatelkou/ ilustrátorkou a tam matematika nemá žádné místo*".

Nicméně jsem měly rozhovor, proč je pro ni matematika důležitá a ona souhlasila, že na sobě bude ťukat a říkat:

I přesto, že nemám ráda matematiku a není pro mě důležitá, mám sílu si zvolit nechat to být a vyvrátit každou část této nechutě, pokud budu chtít a hluboce a kompletně si odpouštím a přijímám se.

Volím si nechat odejít svoji intenzivní nechuť k matematice, protože mi způsobuje mnoho problémů a každého štvě.

Během ťukání popsala intenzivní nechuť jako zelenou a kašovitou hmotu - jako rozmačkaná rajčata. Opravdu si vychutnávala celý proces a zeptala se, zda by mohla použít lopatu, aby vykopala kořeny a já jí doporučila, aby je spálila. Řekla, že nyní jsou spáleny na prach a její rozrůstající se housenky žerou všechen šedý popel (rozrůstající se housenky byly její pomocnice a ona byla Pinokio, zvolila si tyto postavy v předchozím sezení EFT, aby jí pomohly vyřešit nějaké matematické problémy). Konečně ukončila své ťukání s vlastní volbou uvítání nové emoce "*mít ráda matematiku*", aby tato emoce vstoupila a vyplnila vyčištěný prostor.

Když jsem ji otestovala napsáním 1+1 = MATH, její reakce byla zajímavá. Viděla to jako HI = MATH a začala psát čísla a měnit je ve zvířátka, například 2 se stala psem (je umělecky založená) a MATH se stala divokou kočkou vedle draka a myši díry. Když šla spát, řekla, že ji matematika nudí, ale její intenzivní nechuť je pryč.

Jeden z vedlejších efektů tohoto sezení byl, že ztratila svoji plachost a stala se více asertivní a také začala mít šťastnější a srdečnější povahu, jako kdyby z jejich ramen spadlo velké břímě.

Doučovat ji matematiku je nyní tak snadné. Velmi dává pozor, je zde obousměrná komunikace a občas dokonce děláme vtipy. Když jsem se zeptala na její emoce k matematice, řekla, že ji dál už nemůže zanedbávat, cítí se neutrálně, zzzzzzzt bylo pryč. Od té doby už uplynuly tři týdny a stále se cítí skvěle.

Mé srdečné díky EFT. Doufám, že zoufalí rodiče se stejnými problémy zjistí, že i pro ně je to užitečné.

Kind regards,

Alice Wotherspoon

Novinky: Tohle jsou novinky o výsledku sezení EFT před více než 6 měsíci. Začátkem ledna měla moje dcera složit vstupní zkoušku pro její 11+. Mohu ohlásit s jasným důkazem, že byla na 100% úspěšná. Překonala sama sebe a prošla vstupní zkouškou, stejně jako získala stipendium na dalších 7 let.

Tip pro rodiče:

Nechte své dítě ťukat na "karate bod", když se snaží naučit něco z paměti. Budete překvapeni, jak snadno si na tuto část později vzpomene.

Rozložení strachu z hadů pomocí EFT do několika specifických událostí

Ahoj všichni,

Jakmile Ann Reed aplikovala u svého klienta EFT na strach z hadů, objevilo se hned několik propojených vzpomínek. Byly to, jak se ukázalo, důležité specifické události (v tomto případě aspekty), které potřebovaly být uvolněné, než mohl celkový strach ustoupit.

Srdečně, Gary

Od: Ann Reed

Ray je ve středním věku, pracuje jako mentální terapeut na klinice, kde pracuji i já. Chtěl vyrazit se svými syny kempovat, ale měl ochromující strach ze setkání s hadem. Procházela jsem s Rayem ťukací proceduru a nechala ho, ať si představí, že vidí hada. Vyjádřil intenzitu strachu na stupnici 0-10 na úrovni 9,5.

Začala jsem ťukat na "*i přesto, že se opravdu bojím setkat s hadem*". Během ťukání se na vědomé úrovni objevily potlačené vzpomínky z dětství. Ray vyrůstal na vesnici, kde byl neobvykle vysoký výskyt setkání s jedovatými hady.

Jeho matka měla velký strach z těchto hadů a učila tomuto strachu i své děti. Vzpoměl si na děsivou vzpomínku, kdy jeho matka křičela na své děti a na hada, poté hada zabila lopatou a on viděl krev z něj na lopatě.

Ťukali jsme na "*i přesto, že má matka i já jsme byli vystrašení... i přesto, že ji slyším křičet, abychom utíkali dovnitř... i přesto, že je na lopatě krev*", dokud nebyly aspekty té vzpomínky na nulové úrovni intenzity.

Dále si vzpoměl, jak šel sám v lese a přešel přes velkého hada. Ťukali jsme "*i přesto, že jsem o hadovi nevěděl a nevěšim si ho a moc jsem se hada bál*." Když se dostal na nulovou úroveň intenzity, rozesmál se a řekl mi, že had byl také vyděšen z něho a rychle zmizel.

Pak si vzpomněl na bratry, jak ho pronásledují s mrtvým hadem. Úroveň intenzity této vzpomínky byla 9, tak jsme ťukali "*i přesto, že mě mí bratři pronásledují s mrtvým hadem*" a "*i přesto, že jsem vyděšený z mrtvého hada*". Dvě kola EFT a úroveň intenzity spadla na nulu.

Ray potřásl hlavou a usmál se. Přesto jsem viděla něco jiného a zeptala se ho, co cítí. Řekl, že cítí smutek za všechna ta léta promarněná strachem. Ťukali jsme použitím afirmace "*i přesto, že jsem promarnil tolik svého času kvůli strachu z hadů, tolik času kdy jsem si mohl vychutnávat přírodu*." Jak

jsme ťukali na body, řekl "mohl jsem kempovat, mohl jsem si užívat legrace s chlapci, je mi líto, že jsem promarnil tolik času."

Toto kolo vedlo ke smutné myšlence, že převzal postoj své matky a učil strachu i své vlastní syny. Ťukali jsme na smutek použitím afirmace "i přesto, že má matka přenesla svůj strach na mě a já ho přenesl na své děti." Jak se dotýkal každého ťukacího bodu, vyjádřil politování a smutek mnoha způsoby. Když smutek zmizel na nulovou intenzitu, řekl mi, že má stále mnoho času si vychutnat přírodu s dětmi a naučit je zdravému postoji a těšil se, jak si naplánuje krásný výlet do přírody.

Toto sezení trvalo stěží 15 minut. Také řekl "měla byste si říkat více peněz za tuto terapii." Nyní si vychutnává kempování, procházky a rybaření s jeho syny... již bez strachu z hadů.

Ann Reed

Jemné EFT a "ťukání na pozitiva" dává naději pacientce se srdečními problémy

Ahoj všichni, Vychutnejte si jemné sezení Betty Moore-Hafter s její klientkou. Všimněte si, jak navozuje frázi "...a nyní je čas se léčit."

Srdečně, Gary

Od: Betty Moore-Hafter

Drahý Gary,

Musím vám říct o mém sezení, které jsem měla dnes, a které bylo tolik jemné a přitom mělo takový léčebný efekt. Jedna z mých klientek stále chodila do nemocnice a z nemocnice se srdečními problémy. Nakonec byla stanovena nutnost operace k nápravě poškození srdeční chlopně (chlopně byla poškozena kvůli revmatické horečce v dětství). Ale klientka nemůže podstoupit operaci, dokud nebude silnější. Byla slabá a vyčerpaná a nezdálo se, že by se to mohlo zlepšit. Samozřejmě se i velmi bála, byla vystrašená a neschopná kvůli svému strachu dobře spát.

Udělala jsem domácí návštěvu, protože je příliš slabá, než aby šla ven. Po rozhovoru a poté, co jsem pochopila, co potřebuje, jsem jí řekla, že nemusí nic dělat, že na ni budu pouze ťukat. Dokonce ani nemusela opakovat slova, stačilo, aby tato slova vnímala.

ŤUKÁNÍ na NEGATIVA vs ŤUKÁNÍ na POZITIVA

V každém kole jsem ťukala na problém a pak znovu prošla body s "naťukáním" požadovaných léčebných výsledků. Jako téma jsem použila velmi jemnou afirmaci "Nyní je čas se léčit." A takto jsme začaly: *I přesto, že jsem vyčerpaná, mám se hluboce a kompletně ráda ... nyní je čas se léčit.*

Po nastavení jsem ťukala na všechny body s afirmacemi: *Fyzicky vyčerpaná ... mentálně vyčerpaná ... emocionálně vyčerpaná ... zcela vyčerpaná ... jsem tak vyčerpaná ... atd.*

Pak jsem se vrátila na karate bod a ťukala afirmaci - "Ale nyní je čas se léčit" a pak jsem pokračovala znovu přes všechny body: *"Nyní je čas se léčit... návrat mé energie ... nyní je čas se léčit ... znovuobnovení ... nyní je čas se léčit ... každým dnem jsem silnější ... nyní je čas se léčit ... návrat, obnovení, atd."*

Po jednom kole ťukání mi řekla, že se cítí mnohem uvolněnější než během posledních týdnů. Pokračovala jsem, ťukala jsem na věci, které řekla, když jsme mluvily. Jedna věc, kterou ráda dělám, je psaní poznámek a poté odkazování na klientova vlastní slova. Zde jsou příklady:

STAROSTI

Nastavení: *I přesto, že jsem se strachovala k smrti, bála se, že už se můj stav nezlepší ... hluboce se přijímám... a nyní je čas se léčit... má síla se vrací a cítím se lépe... nyní mám naději.*

Ťukání na negativa: *Strachovala jsem se k smrti, bála se, že už se můj stav nezlepší.*

Ťukání na pozitiva: *Nyní je čas se léčit... má síla se vrací... cítím se lépe... nyní mám naději.*

SPÁNEK

Nastavení: *I přesto, že nemohu spát, jsem příliš vystrašená, příliš vyděšená... mám se hluboce ráda a přijímám se... a nyní je čas se léčit... navrátit se do mé přirozené schopnosti spát a odpočívat v noci.*

Ťukání na negativa: *Tak vystrašená ... tak vyděšená ... nemohu spát ... spím pouze několik hodin ... jsem vyčerpaná z nedostatku spánku.*

Ťukání na pozitiva: *Ale nyní je čas se léčit ... navrátit se do mé schopnosti spát ... cítit se klidnější ... vědět, že jsem čím dál více silnější.*

VÝSLEDKY

Poté, co jsem na ni ťukala 40 minut a během kol jsme mluvily, vypadala tak pokojně! Řekla, že takhle klidná se necítila už měsíce. Jsem si jistá, že "ťukání na pozitiva" bylo důležitou součástí, protože mi řekla, že má znovu naději " tolik důležitou " a opravdu věřila tomu, že získá svoji sílu a bude připravená na operaci, dříve, než bude příliš pozdě.

Legrační detail: v místnosti byl ptáček, který na začátku sezení štěbetal. Moje klientka řekla, že i během ostatních návštěv celou dobu štěbetá. Ale krátce poté, co jsem začala jemně ťukání, úplně ztichl. Myslím, že i ptáčka EFT uklidnilo!

ŘÍZENÉ ŤUKÁNÍ - NAHRÁVÁNÍ A POSLECH

Často udělám pro klienty CD s řízeným EFT, aby mohli poslouchat a ťukat a lidé milují své nahrávky. Mohou fyzicky ťukat a nebo nechat, aby na ně ťukala má slova v duchu " jak víme " pouhé představení si ťukání pracuje také. Když jsem přinesla druhý den své klientce CD, celá zářila. Prvně během měsíců spala v noci 5 nepřerušovaných hodin! Cítí se nyní velmi nadějně. Teď, když má znovu naději, věřím, že bude silnější a bude schopná projít životně důležitou operací, kterou potřebuje.

Betty Moore-Hafter

Vynikající zpracování problému s početím

Vynikající zpracování problému s početím - od Tam Llewellyn - EFT Master, zakladatel asociace AAMET -- Tam se bravurně dostal na kořínek problému a odstranil ho za pomoci metody EFT.

Tam Llewellyn: Moje klientka Jane a její manžel se snažili o početí více než pět let, bohužel bez úspěchu. Oba byli zdraví a fyzicky v pořádku a nebyl ani identifikován žádný lékařský důvod vysvětlující tento neúspěch. Manžel Jane měl již dceru z předchozího manželství.

Oba byli kvalifikovaní EFT praktici, ale vyhledali moji pomoc. I přesto, že je EFT jednoduchá metoda a je snadné ji použít na vlastní problémy, někdy je lepší zásah nezaujatého terapeuta, který je spíše schopen najít hlubší aspekty problému. V takovémto případě je těžké určit SJS (subjektivní jednotka stresu).

Pacienti používali frázi - *"I přestože nejsme schopni počít dítě jeden druhého, i tak se plně respektujeme a akceptujeme.."* to, ale v odstranění problému nepomohlo.

Prohovořil jsem záležitost s oběma manželi a hledal jeho specifické aspekty. Manžel měl vcelku zásadní problém týkající se početí dítěte, který souvisel s jeho obavami z reakce jeho dcery, ex-manželky a rodičů. Jelikož je on sám expert v EFT, tyto aspekty brzy odstranil. Na druhé straně bylo rychle jasné, že Jane má velký problém týkající se samotného porodu. Když byla ještě v pubertě, její sestřenice otěhotněla a po problémovém těhotenství měla velmi těžký porod.

Když se mnou Jane tuto situaci probírala, bylo jasné, že v ní je ještě silný emoční náboj. Pracovali jsme na této záležitosti s použitím Techniky povídání příběhu. Jane probrala tuto událost od samotného začátku ranních nevolností až přes různé problémy během těhotenství. Pokaždé když Jane ukázala známky neklidu, zastavili jsme, určili SJS, vyťukali to a potom pokračovali v příběhu. Museli jsme takto zastavit a ťukat několikrát. Jak se vyprávění blížilo k samotnému porodu, emoční intenzita se u Jane naráz zvýšila na pomyslné stupnici intensity na úroveň 9-10. Jane u porodu své sestřenice sice nebyla, ale hodně o něm slyšela, hodně hrozných věcí. Intenzivním, pokračujícím ťukáním jsme snížili intenzitu na 2 a Jane se zdála klidnější. Tím jsme také toto první sezení ukončili.

Další sezení bylo druhý den. Rychle jsme prošli příběh Janiny sestřenice bez problémů, ale když jsme došli k samotnému porodu, intenzita se vrátila znovu na 10. V tomto sezení to však nebyl samotný porod, který způsoboval tuto emoční intenzitu, ale jiné události s ním související a to co o něm Jane potom slyšela.

Tyto události jsme odstraňovali jednu po druhé a používali jsme afirmace:

- *"I přestože byla v hrozných bolestech...já jsem o.k..."*
- *"I přestože krvácela..."*
- *"I přestože porodní asistentka řekla, že to asi sestřenice nepřežije..."*
- *"I přestože si všichni mysleli, že to dítě bude mrtvé..."*

Tyto aspekty byly vzápětí odstraněny, ale hned po nich vyvstanul další aspekt. Tato část nám zabrala přibližně hodinu. Nakonec jsme všechny aspekty odstranili a Jane byla klidná. To se zdálo jako úspěšné zakončení sezení do té doby než jsem Jane, řekl, že se zdá, že jsme se věci dostali na kobytku. Po její odpovědi "ano, myslím, že jo" mi ale bylo jasné, že tomu tak zdaleka není.

Třetí sezení bylo později ten samý den a Jane měla svůj nový aspekt. Měla strach, že se nezvládne o tak malé dítě postarat, hlavně proto, že se vdala daleko od své rodiny. Pracovali jsme na těchto aspektech:

- *"I přestože nevím jak nakrmit tak malé dítě..."*
- *"I přestože mi nebude umět říct co s ním je..."*
- *"I přestože bych mu mohla nechtíc ublížit..."*

Všechno jsme odstranili a opravdu jsem si myslel, že jsme u konce, ale jak to někdy v terapii chodí, opravdový problém se ukáže až jako poslední.

"Je tam ještě jeden malý problém" řekla Jane. "Já jsem to dítě nenáviděla". Měli jsme další aspekt, nebo spíš ten pravý problém. Tentokrát jsem nepoužil základní EFT recept, ale ťukal jsem intenzivně na různé aspekty. Nahlas jsem při tom mluvil o různých aspektech tohoto nového problému, pokoušejíce se používat výrazy, které použila Jane. Jane byla tak rozrušená, že nemohla spolupracovat. Použil jsem fráze jako:

- "I přestože jsem to dítě nenáviděla - on zabral moje místo nejmladšího v rodině, zabral moje místo, zabral moje místo..."
- "I přestože ublížil mojí sestřenici a zabral moje místo, tak akceptuji sebe i jeho..., ...byl to takovej zlobivej kluk, ale teď už je velkej a mám ho docela ráda..."
- "I přestože už jsem nebyla nejmladší a v centru všeho zájmu, i tak se respektuji..."
- "I přestože jsem na něj žárčila (a pořád žárčím) , i tak se akceptuji..."

Potom jsme ještě použili základní recept a specifickou frázi - "I přestože mám strach, že John (manžel) bude milovat to dítě a ne mě.." (tohle by mohl být další problém k řešení).

Jane se uklidnila a se smíchem opravovala moje fráze a doplňovala svoje vlastní.

To bylo poslední sezení s Jane, ale ona zůstala stále ve spojení a psala mi, že sama dál pracuje na nějakých menších aspektech a problémech, převážně týkajících se toho, kdo co řekl o sestřenčině těhotenství. Za 4 měsíce se mi Jane ozvala znovu. Byla 2 měsíce těhotná. Dnes již má roztomilého 3 letého kluka, všechno zvládla a manžel ji stále miluje.

■ pro EFT cz AAMET převzato z anglického originálu - www.eftuniverse.com

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

www.eft-ahc.cz