

EFT

PRO KAŽDÉHO

JEDNODUCHÁ, RYCHLÁ
A ÚČINNÁ CESTA
K PSYCHICKÉMU
I FYZICKÉMU
ZDRAVÍ

EFT

PŘÍSLIB PSYCHICKÉHO A FYZICKÉHO ZDRAVÍ

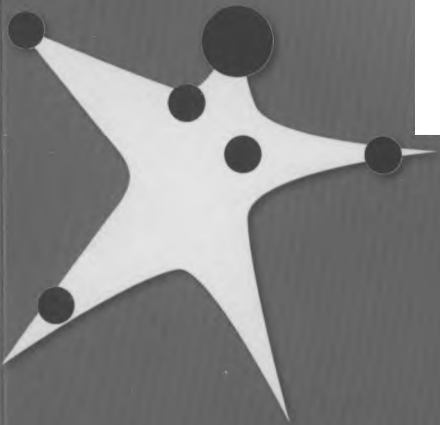
PRO KAŽDÉHO

ZDENA KATAYAMA

UNIVERZÁLNÍ LÉČEBNÁ METODA

PRO KAŽDÉHO

JEDNODUCHÁ, RYCHLÁ
A ÚČINNÁ CESTA
K PSYCHICKÉMU
I FYZICKÉMU
ZDRAVÍ



Z.KATAYAMA

EFT

PŘÍSLIB PSYCHICKÉHO A FYZICKÉHO ZDRAVÍ

PRO KAŽDÉHO

ZDENA KATAYAMA

Copyright © Zdena Katayama, 2009

Illustrace © Yosuke Katayama, 2009

ISBN 978-80-254-4213-5

OBSAH

OBSAH.....	3
PODĚKOVÁNÍ.....	6
ÚVOD.....	9
CO JE TO EFT.....	11
VZNIK EFT.....	14
PRINCIP FUNGOVÁNÍ EFT.....	16
Psychologický revers (Pr).....	23
ZÁKLADNÍ EFT RECEPT.....	26
Stanovení problému.....	27
Určení SJS.....	28
Polarizace systému.....	28
EFF proces.....	30
Proces Gamut 9.....	32
Ukázka řešení problému fyzické bolesti.....	33
Zbývajících proces.....	35
6-TI VTEŘINOVÁ OČNÍ KOREKCE.....	38
FYZICKÉ PROBLÉMY.....	39
Když se bolest nedá pojmenovat.....	42
MOŽNÉ PŘÍČINY FYZICKÉ BOLESTI.....	43
Zapomenutý program.....	43
PSYCHICKÉ PROBLÉMY.....	45

EFT & strachy a fobie.....	47
Ukázka řešení problému strachu.....	48
Aspekty problému.....	50
Technika filmu.....	51
KONTROLA PRÁCE.....	53
Kontrola vzpomínky.....	53
Představa situace.....	54
Převyprávění příběhu.....	54
EMOČNÍ CLONY.....	55
EMOČNÍ ZÁZNAMY.....	57
GENERALIZAČNÍ EFEKT.....	59
MOŽNÉ PŘÍČINY VZNIKU PSYCHICKÝCH PROBLÉMŮ.....	60
Předchozí zkušenost.....	60
Projekce.....	64
Fantazie.....	65
Chybné myšlenkové spojení.....	68
EFT A DĚTI.....	70
Noční pomočování.....	71
ADHD a LMD.....	72
KDYŽTO NEFUNGUJE.....	74
Nejsme dostatečně konkrétní.....	74
Polarizace systému nebyla dostatečná.....	74
Klient mění aspekty problém.....	75

Energetické toxiny.....	75
ZÁVĚR.....	77
O AUTORCE.....	78
INSTITUT ENERGETICKÉ PSYCHOLOGIE.....	80
výcvikové a vzdělávací centrum.....	80
NABÍDKA VZDĚLÁVÁNÍ.....	80
Terapeut energetické psychologie& EFT.....	80
EFT pro každého (EFT I.stupeň).....	82
EFT praktik II. stupně - EFT pro pokročilé.....	82
Zákon přitažlivosti.....	82
Zdraví a úspěch se nevylučují, tak proč nemít obojí?.....	83
Konec nadváhy a závislostí s EFT.....	83
Cesta k sebevědomí a konec sociální fobie s EFT.....	83
Základy hypnózy.....	84
Kurzy Reiki.....	84
Mentální léčba a intuitivní diagnóza.....	84
Intuitivní tarot.....	85
Kontaktní informace.....	85

PODĚKOVÁNÍ

Nejprve jsem poděkování psát nechtěla, protože jsem ho sama nikdy nečetla. Připadalo mi nudné číst děkování lidem, které neznám a pravděpodobně znát nikdy nebudu. Ale měla jsem, jak jsem se dlouho domnívala, kamarádku, která mi z pohledu svého vysokoškolského titulu vysvětlila, že ona čte knihu od začátku do konce a že každá kniha má své náležitosti a pokud by je neměla, ona by jí ani nečetla. Mezi tyto náležitosti patřilo i poděkování. Můj argument, že přeci může být kniha výborná i bez poděkování neuspěl a tak jsem se pro případ, že by si ji náhodou tahle moje, dnes už vím, že nekamarádka chtěla přečíst, nebo někdo jiný, kdo by vyžadoval knihu se vším všudy, rozhodla ho do knihy zařadit.

Samozřejmě první místo na seznamu díků, má osoba zcela nejdůležitější, což asi nebude těžké uhodnout a to moje úžasná a moudrá maminka. Pokud je pravda, že si rodiče vybíráme, vybrala jsem si opravdu nejlíp, jak jsem mohla. Nebýt téhle úžasné ženy malého vzrůstu, obrovského životního moudra a jistě i obrovské trpělivosti, kterou se mnou celý život má, nebyla bych nikdy tím, čím jsem a kde jsem. Jí patří ta největší zásluha. Zní to asi velmi fádně, ale to nic nezmění na faktu, že to tak je.

Další na řadě je stejně tak úžasný a skvělý pan Yosuke Katayama, můj japonský manžel. A stejně jako jsem už psala, pokud si své partnery vybíráme, vybrala jsem nejlíp. Když mi moje kamarádka při odletu do Japonska věštila, že si určitě vezmu Japonce, prohlásila jsem tenkrát jen přes mojí mrtvolu. Takže teď jsem buď mrtvá, nebo nejsem vdaná?? Ale když se teď nad tím tak zamýšlím, asi nějaká moje část zemřela a ve spojení s ním se zrodila nová.

Yoskemu musím kromě ilustrací v této knize, poděkovat i za mnoho dalších věcí. Potom, co jsme se po 6 ti letech společného života v Tokiu přestěhovali sem k nám a já začala usilovně pracovat na rozšíření metody EFT u nás, měl a stále má velkou trpělivost. Je úžasně tolerantní, moudrý, milující a pečující (což se asi nedá říct moc o mně, myslím tím to pečující). Úžasně vaří a je to ten

nejkrásnější a nejúžasnější chlap na světě (promiňte vy ostatní). Jestli existují minulé životy, musela jsem být asi Matka Tereza, když jsem si zasloužila v tomhle životě potkat dva takhle výjimečné lidi.

Z těch ostatních mě jako první napadá Marcelda, Marcela Broumová, která se zúčastnila mého úplně prvního kurzu EFT tady u nás a od té doby mi věrně stojí po boku na mé cestě. Vždy mi pomůže, poslechne a stojí, stála a snad bude stát při mně, ať se děje co se děje. Tajně doufám, že půjde brzy do důchodu a já se jí pak zmocním a zotročím ji pro služby EFT....

Další naše společná kamarádka a EFTřačka je Blanka Bezdíčková, která spolu s Marceldou absolvovala ten stejný první EFT kurz a od té doby mi věrně pomáhala a pomáhá prosekávat se džunglí finančních a daňových povinností. Čímžto (toto slovo prý neexistuje, tak prosím omluvte moji spisovatelskou kreativitu) její služby vřele doporučuji!

Co se EFT života týká, musím poděkovat také Karlovi Severovi, Čechovi, žijícímu v Austrálii, který přišel do mého EFT života právě včas a pro nás všechny přeložil originál verzi EFT manuálu Garyho Craiga. Gary nám potom dal povolení k jeho distribuci zdarma vnášet zemi. Pokud ho ještě nemáte (manuál), je volně ke stažení na www.eft.cz.

Totéž platí o Pavle Sobel, Čechoameričance, která stejně jako Karel přišla v době, kdy se mi zdálo, že EFT se těší světové popularitě, jen my budeme asi výjimečný stát (jsme jím i v mnoha jiných ohledech, tak proč ne vtom EFT, že?) a podržela mě v mém úsilí tu EFT zavést. Nakonec měla pravdu, když mi říkala: „ Sindy vydrž, lavina se brzy provalí a ty nebudeš vědět co dřív!" Lavina je provalená a jak mi věštila Pavla v době, kdy tu o EFT nechtěl nikdo ani slyšet, já nevím co dělat dřív.

Další dva super lidi, kterým chci poděkovat jsou Pavel Špatenka a Karel Kekeši. Kdo se zajímá o alternativní medicínu jistě ví o kom mluvím. Tihle dva lidi jsou úžasňáci. Jako jedni z velmi mála lidí u nás asi netrpí komplexem, že by jim někdo mohl něco vzít, protože se se mnou od začátku dělí o všemožné pracovní tipy, pomáhají mi kdykoli se na ně obrátím pro radu a za mnoho mých úžasných přednášek vděčím právě jim.

S každým ukončeným odstavcem mě napadá stále víc lidí, a když vezmu v úvahu, že mezi vámi jsou možná i tací jako já, co se neradi probírají seznamem neznámých lidí urychlím to.

Mgr. Jiří Čehovský, další známá autorita na poli naší alternativní medicíny, že učí studenty v mém výcviku a je pro každou společnou akci. Iloně Manolevské, šéfredaktorce časopisu Meduňka za pomoc a spolupráci, Jiřímu Maškovi, že si mě vybral jako lektorku do své Akademie nové slovanské spirituality a tak bych mohla pokračovat dlouho.

Ještě musím ale zmínit dvě důležitá jména, která patří tak trochu dohromady, a sice Broněk Kozák a Miroslav Ziegler. S oběma jsem se seznámila ještě v Japonsku, když jsem před svým návratem do ČR napsala na reikiweb, že jsem také Reiki Mistr a vracím se domů a hledám spřízněné lidi. Je pravda, že se tenkrát rozpoutala téměř hrozivá diskuse, která měla všechny možné znaky, než byla přízeň, ale z ní se pak vyklubaly tyhle dvě perly.

Broněk Kozák, známý český Reiki Mistr a administrátor zmíněného Reikiwebu se stal mým kamarádem a webovým rádcem, za což mu velmi děkuji.

A Mirek Ziegler, kterého si nechávám téměř nakonec, je bez komentáře. Tomu asi nestačí slova díky. Myslím, že kdyby za nic, což v jeho případě nepřipadá v úvahu, tak za trpělivost, kterou má, měl a doufám, bude mít vždycky se mnou, by měl být pasován na světce! Vždycky mě vyslechne, poradí, najde, sežene (často za to ještě dostane vynadáno....ze mě světec nebude určitě...) Jemu také vděčím za možnost natáčet televizní pořad Alterna, který vám přiblížil spoustu zajímavých lidí z naší alternativní medicíny.

A Pavel Kohák, neboli Kohi, to je další světec mého života. Kamarád nejbližší, nejdelší a nejoblíbenější.

Je ještě spousta jmen, která bych tu mohla zmínit, snažila jsem se vypsát jen ta, co nejvíc souvisí s EFT, pokud jsem někoho vynechala, nebylo to úmyslné, děkuji všem, které potkávám, klientům za jejich důvěru, studentům za totéž a za inspiraci co mi přinášejí a tak dále a tak dále.

ÚVOD

Když jsem se poprvé setkala s metodou EFT moc mě nepřesvědčila. Hlavně tím, že se mi zdála moc jednoduchá, abych věřila tomu, co se o ní všude psalo a píše. Takže jsem si o ní jen se zájmem četla a byla skeptická.

Myslím, že i mezi vámi jsou lidé, kteří na tom jsou nebo byli stejně jako já. I z mých kurzů často odcházejí lidé s poznámkami typu: „ono to fakt funguje“ a mně nezbývá než obdivovat jejich odvalu investovat do kurzu, o jehož výsledku pochybovali. Ale jak říkám, byla jsem na tom stejně.

Já měla ale štěstí, svůj skepticismus jsem totiž překonala, EFT ochutnala a pak mu zcela propadla. A pár let nato, když jsem ho s požehnáním tvůrce metody EFT pana Garyho Craiga přivezla do Čech, musela jsem se s tím skepticismem potýkat znovu. EFT tu bylo úplně nové a neznámé a já, která jsem přijela s dětinským nadšením a představou, že za takový zázrak tu budou všichni vděční, jsem se probudila do tvrdé reality.

Nikdy by mě nenapadlo, že bude tak dlouho trvat, než se naplní slova Garyho „people are going to love you“ (lidi tě budou milovat). Nevím, jestli mě teď milují, ale o to nešlo, myslel to tak, že mě budou milovat, když jim vezu EFT. Na začátku mě nemilovali, nikdo. Ale postupně se tvrdá bariéra nedůvěry začala prolamovat jak Berlínská zeď a nakonec spadla úplně.

I u nás přibývá lidí, kterým EFT pomohlo, zachránilo život, kteří si ho oblíbili a spousta z nás už si život bez něj asi neumí ani představit. Někdy je naše reakce už tak automatická, že ho používáme, aniž bychom si to uvědomili. Asi jako se automaticky podrbete, když vás něco svědí, my automaticky ťukáme (to je způsob jakým se u EFT řeší problémy), když nás něco vyvede z rovnováhy.

Pokud jste svůj skepticismus ještě nepřekonali, doufám, že vám v tom pomůže tato kniha a vy budete mít možnost objevit, to co již mnozí před vámi, a sice obrovský potenciál, který tato zdánlivě příliš jednoduchá metoda skrývá.

EFT vám může pomoci nejen v oblasti vašeho fyzického a psychického zdraví, ale také s kvalitou vašeho života. Její univerzálnost je jednou z jejích největších předností a činí ji tak zcela výjimečnou.

Další výjimečnost je vtom, že je dostupná opravdu každému a jistě i jen na základě této knihy mnohým z vás změní život k lepšímu, ať už tím, že vás zbaví bolesti, odstraní nežádoucí emoce, nebo vylepší vztahy.

Nyní po zhruba 7 mi letech práce s EFT jsem už na její „zázraky zvyklá" ale přeci jen, když se znovu zamýšlím nad její jednoduchostí a výsledky které má, zůstává mi rozum stát. Pokud bude někdy v křížovce zázrak na tři, pak to bude EFT!

Nenechte se odradit jednoduchostí a myslete na to, že v jednoduchosti je krása. Není to sen mnohých z nás mít jednoduchý a krásný život?

EFT je nástroj, který vám tenhle sen může splnit!

Autorka

CO JE TO EFT

EFT je zkratka pro Emotional freedom techniques, což jsem volně přeložila jako Techniky emoční svobody.

Jak už název napovídá, jednoduše se dá říct, že se jedná o sadu technik, které vám pomohou emočně se osvobodit.

Od čeho?

Od negativních emocí, které vám brání.

Brání v čem?

V prožívání plnohodnotného života. A to jako omezení fyzická či psychická. Mezi ta fyzická omezení patří hlavně bolest a nemoc. Tou psychickou je hlavně strach, ten se dá najít skoro za každým omezením.

Osvobozením se od bolestí a negativních emocí se stanete svobodní, svobodní v pohybu, v rozhodování, ve všem co se vašeho života týká, proto emoční svoboda.

EFT patří mezi metody energetické psychologie, mladého oboru, který si získává čím dál větší popularitu nejen mezi zastánci alternativní medicíny, ale i lékaři, psychology a psychiatry.

Metody energetické psychologie velmi efektivně spojují práci na psychice a fyzickém těle, čímž obvykle rychle dosahují skvělých výsledků jak při léčbě psychických problémů, tak i fyzických.

Zde je seznam některých problémů, s kterými vám může EFT pomoci:

strachy a fobie - všechny druhy a velikosti strachů u dětí, dospělých i zvířat,

stres - jakékoli druhy stresu, ať už je reálný či ne

úzkost a panika - psychické i fyzické aspekty tohoto problému, odstranění příčin i strachu z opakování

deprese - psychické i fyzické aspekty, odstranění příčin

alergie - všechny druhy alergií i citlivostí na různé látky

dětské problémy - od úplných batolat až po ty větší skoro dospělé děti,
problémy s nočním pomočováním, noční můry, prospěchem a chováním ve škole, kamarádské problémy a první lásky

neplodnost - psychické aspekty problému, odstranění stresu z nezdaru, z negativních zkušeností z minulosti, strach z nepříjemných procedur...

fyzické bolesti - fyzické bolesti neznámého původu i pouhazové "zapomenuté bolesti

nespavost - příčiny, psychické aspekty, strach z opakování atd.

nadváha - příčiny, stravovací návyky, závislosti na jídle

závislosti - práce s příčinou vedoucí k závislosti, psychickými i fyzickými aspekty problému, rodinou...

traumata a PTSD - odstranění negativních vzpomínek a aspektů traumatu a práce s posttraumatickou stresovou poruchou

nízké sebevědomí - vznik, formy, odbourání strachů i sociální fobie

stud a vina

poruchy příjmu potravy - práce s příčinou vedoucí k závislosti, psychickými i fyzickými aspekty problému, rodinou...

vážné a chronické nemoci - práce s příčinami onemocnění, psychickými i fyzickými aspekty problému, management bolesti, podpůrná technika při chemoterapii atd.

vztahové problémy - partnerské problémy, neshody, "alergie", problémy nevěry, bolestivé rozchody atd.

finance a kariéra - obavy z úspěchu i neúspěchu, neschopnost vydělat peníze příčiny a jejich odstranění, neschopnost se ohodnotit, neschopnost říci "ne", atd.

dosažení cílů - odhalení a odstranění překážek bránících dosažení vašeho cíle

zlepšení výkonnosti - odhalení a odstranění překážek bránících zlepšení výkonnosti nejen u sportovců, ale i v zaměstnání, práce s obavami - prezentace, veřejný projev, jazykové schopnosti atd.

léčba zvířat - léčba všech problémů týkajících se domácích mazlíčků, od fyzických po psychické

To je jen letmý výčet toho, s čím vám EFT může pomoci. Ve skutečnosti je toho ale daleko více.

EFT bylo, jak už jsem zmiňovala určeno především na práci s negativními emocemi. Brzy se ale přišlo na to, že má i vedlejší účinky. Na rozdíl od většiny léků nejsou tyto ale negativního charakteru, ba právě naopak.

Odstraněním negativních emocí často dochází ke zlepšení nebo k úplnému vymizení fyzických problémů. Od bolestí hlavy počínaje, zablokované páteře, alergií či astmat konče. Dokonce což asi potěší spoustu čtenářek jsem si během své praxe i sama na sobě ověřila, že negativní emoce váží zhruba 10-11 kg a jejich odstraněním dochází i k váhovému úbytku!

Toto všechno jsou důvody, které činí EFT univerzální léčebnou metodou, nemá totiž žádné limity v použití. Limitem může být pouze naše vlastní mysl, s tou se ovšem vypořádáme pomocí EFT a ... jsme zase na začátku!

Další výhodou této metody je její dostupnost. Už na základě zmiňovaného manuálu si spousta lidí dokáže samo poradit se svými neduhy a po absolvování jednodenního kurzu je téměř každý schopen pracovat nejen na sobě ale i na svých bližních a zařadit metodu EFT do svého života jako jeho nedílnou součást.

EFT manuál je volně ke stažení na www.eft.cz

VZNIK EFT

EFT vzniklo z metody amerického psychologa dr. Rogera Callahana, TFT. TFT je zkratka pro Thoughts field therapy a volně se to dá přeložit jako Terapie myšlenkových polí.

Dr. Callahan jako renomovaný psycholog pracoval s mnoha klienty. Jedním z jeho klientů byla i Mary, klientka s fobických strachem z vody.

Mary tímto strachem trpěla od dětství a prošla řadou terapií. U Callahana byla v léčbě už zhruba rok ovšem bez výsledků. Její strach byl tak silný, že i pouhá sprcha byla pro ní traumatem. Callahan byl frustrován svým neúspěchem, a proto se rozhodl pro alternativní řešení.

Kromě klasické psychologie se zajímal i o čínskou medicínu, akupresuru a akupunkturu. Proto když se jednoho dne Mary vyjádřila ve smyslu, že její strach leží v žaludku, rozhodl se experimentovat.

Ukázal Mary bod na jejím těle, řekl ať se soustředí na pocit ve svém žaludku a přitom si na daný bod Źuká. Mary tak učinila po chvíli prohlásila, že je to pryč. Callahan dost dobře nechápal co přesně je pryč a tak mu Mary vysvětlila, že ten strach v jejím žaludku a potvrdila to tím, že se beze strachu nejen přiblížila k nejbližšímu zdroji vody, ale také ji na sebe začala bez náznaku strachu stříkat.

To se odehrálo v 70. letech a výsledek je do dneška stejný. Její strach se nikdy nevrátil, zmizely noční můry a bolesti hlavy.

Tento první úspěšný pokus byl ale pro Callahana teprve začátek. Až později, za pomoci testů, studií apod. vytvořil metodu TFT. Její účinky byly stejně tak skvělé jako její začátek a její věhlas ze brzy rozšířil po celých USA.

O mnoho let později, na druhé straně států, pomáhal lidem za pomoci hypnoterapie a metody NLP (neurolingvistické programování) Stadfrodský inženýr GaryCraig.

I přesto, že měl Gary s metodami, které používal velký úspěch, stále měl pocit, že tomu ještě něco chybí. Když se potom dozvěděl o téměř zázračných úspěších Callahanovy metody, rozhodl se projít jeho výcvikem.

Poté na základě svých zkušeností a svého inženýrského myšlení upravil metodu TFT a vytvořil metodu EFT.

Na rozdíl od metody TFT je EFT jednodušší, dosahuje stejných výsledků a je ekonomičtější. To asi způsobilo její lavinovité šíření nejen po USA, ale brzy i za hranice státu i kontinentu.

Dnes se metoda EFT používá v celém světě. Pomohla už stovkám tisíců lidí a její obliba stále roste.

Pojďme se teď podívat v čem je tato metoda tak výjimečná.



PRINCIP FUNGOVÁNÍ EFT

EFT je založeno na Callahanově objevu, že

Příčinou všech našich negativních emocí je porucha v tělesném energetickém systému

U nás dostupné metody obvykle řeší problémy na dvou základních úrovních:

1. Fyzické tělo
2. Psychika

Spojení těchto dvou je problém takzvaný psychosomatický. Tím je obvykle nazýván problém fyzický, jehož původ je uložen v psychice.

V prvním případě, tj. pokud je problém na úrovni fyzického těla, léčíme fyzické tělo. Odpovídající druh léčení může být například masáž, operace, rehabilitace, dále léky, masti, fyzická očista těla jako hydrokolonterapie atd.

V druhém případě, tj. pokud je problém v psychice, léčíme psychiku. Léčení probíhá například formou psychoterapie, hypnózy, meditace, nebo pomocí alternativních metod jako jsou regrese, kineziologie, dokonce například návštěvou kartářky, apod.

V případě, že jde o problém psychosomatický, obvykle se tyto dva druhy léčení doplňují. Poté, co nepomohla léčba fyzického těla dojde se obvykle k závěru, že problém bude v psychice a přichází na řadu metody léčící (řešící) oblast psychiky.

Můj názor je takový, že, neexistuje nic, než psychosomatické problémy. Podle mého názoru není možné oddělit tělo od psychiky a opačně psychiku od těla. Původně jsem se domnívala, že by snad bylo možné je oddělit například v případě, že by byl dotyčný v komatu. Dnes už vím, že to tak není. I v komatu nebo bezvědomí je cokoli týkající se fyzického těla, co pro něj není přirozené, zaznamenáno psychikou a diagnostikováno jako stres.

Vezměte si třeba jen obyčejnou rýmu, jak dokáže rozhodit vaši psychiku. Nebo jakákoli byť jen chvilková bolest, jako kopnutí se. Nelze oddělovat psychiku od těla a tělo od psychiky.

Callahan udělal ve své práci úžasný objev. A totiž objevil spojnici, mezi psychikou a tělem. Touto spojnici je náš energetický systém, v tomto případě konkrétně soustava meridiánů.

Callahan objevil, že příčinou většiny našich problémů není psychika, jak se většina lidí do té doby domnívala, ale právě porucha na tomto systému drah, porucha v proudění energie v našem těle, která se projeví buď fyzickou bolestí, nebo psychickými problémy.

Meridiány jsou podle staré čínské medicíny dráhy v našem těle, v nichž proudí životní energie. Body, kde se tyto dráhy nejvíce přibližují povrchu lidského těla jsou také body, které používá akupresura, akupunktura a metody energetické psychologie.

Stimulací těchto bodů dochází k harmonizaci toku energie v meridiánech a tím i k odstranění či ústupu problému. Studium akupresury a akupunktury je však na rozdíl od EFT dlouhodobé a náročné.

Práce s metodou **EFT NEVYŽADUJE ŽÁDNOU ZNALOST SYSTÉMU MERIDIÁNŮ!**

Jejich znalost není ani součástí EFT kurzů. Já ani většina mých EFT kolegů, kromě těch co již měli předešlou znalost, neznáme meridiány ani nevíme, které body na těle odpovídají kterým meridiánům. Ani to nepotřebujeme vědět.

EFT je vytvořeno tak, že použitím dané soustavy bodů projde nová energie celým systémem a dojde k odstranění poruchy právě tam, kde se nachází, bez toho abychom ji museli dlouho a složitě hledat.

Vlastě uděláme takovou menší generálku systému.

Tímto tedy vstupuje do hry další úroveň léčení a sice

3. Energetický systém

Samozřejmě teď asi namítnete, že s energetickým systémem pracuje spousta metod, že to není nic nového. A máte samozřejmě pravdu.

Už jsem jmenovala např. akupresuru a akupunkturu, které pracují se stejným systémem meridiánů jako EFT. Rozdíl je jen v principu, který tyto metody používají. EFT jak už jsem říkala, pracuje s tímto systémem v těsné návaznosti na naši psychiku, spojuje tyto dvě součásti dohromady a tím dociluje tak neuvěřitelných výsledků.

Všechny tyto úrovně jsou zakresleny na obrázku:

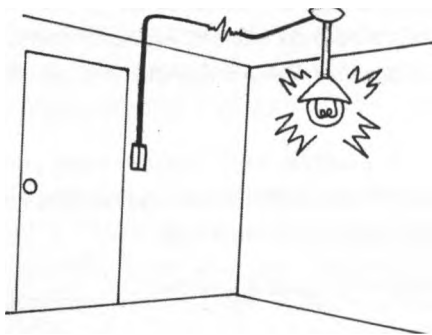
Princip léčení těchto 3 úrovní můžeme jednoduše vysvětlit například na metafoře principu fungování elektrického vedení:

Žárovka = fyzické tělo

Vypínač = psychika

Elektrické vedení = energetický systém

Začne li vám doma blikat žárovka, obvykle první co uděláte je, že jí utáhnete, eventuálně vyměníte. To odpovídá tomu, že když vás něco bolí, nejprve - vezmete prášek, zajdete na masáž, k lékaři apod.



Na chvíli se vše vyřeší a žárovka svítí. Za týden ovšem začne blikat znovu nebo dokonce praskne, a vy ji zase vyměníte. Když to uděláte poněkolikáté, napadne vás podívat se na vypínač.

Stejně jako když na fyzické tělo nic nezabírá, bude vám doporučeno zaměřit se na psychiku. Rozeberete tedy vypínač, propojíte spojení, stejně jako v případě psychické příčiny problému zajdete k psychologovi, nebo přinejmenším proberete problém s někým blízkým. A hle, přichází úleva. Světlo svítí, tělu se ulevilo. Výborně! Pokud to ovšem za pár dnů či týdnů vše nezačne nanovo. Takhle to pak může jít i řadu let.

Pak jednoho dne narazíte na elektrikáře a ten vám podobně jako energetický psycholog objasní, že když se váš problém neustále vrací, bude to asi tím, že pravděpodobně není příčina ani v žárovce (vašem fyzickém těle) ani ve vypínači (ve vaší psychice), ale že porucha bude ve vedení, totiž v drátu, který stejně jako meridián není vidět, nicméně vede energii (životní či elektrickou) od vypínače k žárovce.

Pak už zbývá jen opravit tento porušený spoj a světlo svítí, tělo funguje! A nemusí to trvat víc než pár minut, max. hodin.

Stejně jako ve většině EFT případů.

Úspěch této i ostatních metod energetické psychologie spočívá právě v tom, že zpracovává problém na úrovni energetického systému. Jako příčinu problému nebere například prožité trauma jako většina klasických metod, ale za příčinu problému považuje poruchu v energetickém systému, která vznikla následkem prožitého traumatu.

Spínač, tedy psychika v tomto případě slouží pouze jako indikátor poruchy. Pokud bychom nezmáčkli vypínač, těžko bychom zjistili, že vůbec v našem systému nějaká porucha je.

Tak je tomu například u fóbií. Bojíte-li se pavouka a nikde ho nevidíte, jste v klidu, porucha se neprojevuje. Stačí ovšem jen představa pavouka ve vaší mysli a cítíte strach. Představa totiž aktivuje související dráhu. Díky přítomné poruše nemůže energie procházející drahou proudit hladce a vy to poznáte na negativním prožitku, který cítíte ve fyzickém těle.

Pokud nikdy pavouka neuvidíte, nemusíte ani nikdy zjistit, že se ho bojíte. Původní událost, která takový strach způsobila, může být dávno zapomenuta, nebo (pokud vezmeme v potaz, že nějaké opravdu existují) může pocházet z minulého života atd.

Jednoduše to znázorňují následující obrázky.

Obrázek znázorňující vznik problémů u klasických metod:



Krok 1:

Prožití nepříjemné
události, negativní
vzpomínka...



Krok 2:

Vznik problému

Obrázek znázorňující vznik problémů u EFT a ostatních metod energetické psychologie:



Krok 1:

Prožití nepříjemné
události, negativní
vzpomínka...

Krok 2:

Vznik poruchy
v energetickém systému

-----zkratová reakce-----



Krok 3:

Vznik problému

Během traumatu (nemusí jít pouze o vážné trauma, to jen pro názornost) vznikne v našem energetickém systému porucha, která následně způsobí

nežádoucí prožitek v našem těle, ať už formou negativní emoce, nebo bolesti, později nemoc.

Z tohoto vyplývá, že léčíme-li problém, který je na úrovni energetického systému na úrovni psychiky, budeme léčit bezvýsledně. Toto je zřejmě důvod, proč EFT často pomáhá i tam, kde všechny ostatní metody selhaly. Tyto metody totiž neléčily problém na úrovni, ve které se nacházel, léčily ho na jiných úrovních. Následující obrázek tyto tři možné úrovně znázorňuje.

K odstranění problémů pomocí EFT dochází aktivací příslušné dráhy, na které se nachází porucha pomocí afirmace a současném poklepávání na EFT body. Tím dojde k harmonizaci a znovuoobnovení toku energie v meridiánů a následně k zmírnění, nebo úplnému vymizení negativního prožitku ve fyzickém těle.

Je to stejný princip jako když se někomu zastaví srdce. Srdce je elektrický orgán. Zastaví-li se tok elektrické energie v srdci, je potřeba ji znovuoobnovit, to se dá udělat za pomoci defibrilátoru, který za pomoci silného výboje, způsobí restartování a znovu obnovení toku elektrické energie v srdci a to začne znovu bít. V případě, že není dostupný defibrilátor, může pomoci masáž srdce, která je vlastně to samé jako EFT jen s větší razancí. Občas dojde i ke zlomení žeber, tak silná někdy musí být rána, aby srdce znovu naskočilo.

Zlomeniny žeber u EFT ovšem nehrozí!

Pozitivní zkušenost



Negativní zkušenost, která způsobila poruchu energetického systému a vznikl emoční záznam. Problém je nutno řešit na úrovni energetického systému.

emoční záznam



Negativní zkušenost na úrovni psychiky. Nedošlo k porušení energetického systému a nevznikl emoční záznam. Problém stačí léčit na úrovni psychiky.

Negativní zkušenost na úrovni fyzického těla. Nedošlo k porušení energetického systému a nevznikl emoční záznam. Problém stačí léčit na úrovni fyzického těla. Pokud by emoční záznam vznikl, musí se léčit fyzické tělo i energetický systém!

Psychologický revers (Pr)

Další významný objev, s kterým Callahan pracoval a zařadil ho do své techniky je tak zvaný psychologický revers (PR).

Psychologický revers je jev, který nastává při změně polarity energie v systému. Jednoduše se to dá přirovnat k bateriím v ovladači třeba k televizi. Pokud koupíte nové baterky, k tomu aby váš ovladač fungoval, nestačí je jen do ovladače vložit, musíte je tam také vložit správně. Jistě jste si všimli, že na každé straně mají značku plus nebo minus.

Pokud je vložíte obráceně a dojde k obrácení polarity, ovladač nebude fungovat i přesto, že baterie jsou nové a nabité. Stejně tak nebude ani vaše tělo fungovat tak jak má v případě, že taková změna polarity nastane ve vašem těle.

Praková změna polarizace může nastat, když porucha na meridiánů je už tak velká, že energie nemůže dál proudit směrem, kterým má a nastává její obrácení, otočení proti proudu. Je to, jako by se vaše energie otočila proti přirozenému směru proudění a začala proudit proti vám.

Pokud energie v těle proudí správným směrem, všechno je jak má být. Pokud však dojde ke změně polarity energie, energetický systém nefunguje, jak by měl. Může se to projevit únavou, jako yo-yo efekt u diet či sebesabotáž i čemkoli čeho se snažíme dosáhnout.

Jistě to znáte, pokud jste se někdy rozhodli držet dietu nebo přestat kouřit. Pokud jste měli pocit, že vaše tělo dělá všechno proto, abyste to nedokázali (chutě, myšlenky na jídlo), viníkem byl právě psychologický revers.

Psychologický revers je přítomen ve 20-40 % případů. Téměř vždy je přítomen i chronických a vážných nemocí, depresí, závislostí.

Je mnoho forem PR a mohou mít různé příčiny. Nejznámější je obecný psychologický revers, jehož nejčastější příčiny jsou:

- Dehydratace
- Negativita
- Toxiny

Další možná forma psychologického reversu jsou sekundární výhody a ztráty související s řešeným problémem. To byl problém například muže, který se na mě obrátil se strachem z veřejného projevu.

Měl strach přednést firemní prezentaci. Během úvodního terapeutického rozhovoru vyšla najevo zajímavá skutečnost, a sice že má strach, že prezentaci přednese dobře. To samotné bylo dostačující vodítko k hledání nějaké sekundární výhody či ztráty. A záhy jsme ji našli. Tento muž byl přesvědčen, že pokud by přednesl prezentaci dobře, pravděpodobně by došlo k jeho povýšení a tím by ztratil klid a možnost dělat práci, která ho baví. Nestál o povýšení ani vyšší plat, bavila ho práce, kterou dělal a o tu by tím přišel. Navíc by měl víc zodpovědnosti a práce. Sekundární výhodou jeho strachu byla tedy možnost dělat dál práci, která ho bavila. Pokud by tato nebyla nalezena a odstraněna, a řešil se pouze strach z veřejného projevu, mysl by rychle našla jiný způsob (možná i fyzický), který by posloužil stejnému účelu.

Pracovali jsme tedy jak na jeho akutním strachu tak hlavně na odstranění sekundární výhody s ním spojené.

I přesto, že mám strach přednést prezentaci, se mám rád a přijímám se.

I přesto, že mám strach, že to přednesu dobře a oni zjistí, že to umím a budou to po mě chtít pořád, se mám rád a přijímám se.

I přesto, že mám strach, že když odhalí moje schopnosti povýší mě a nebudu moci dělat práci, co mě baví, se mám rád a přijímám se.

Odhalení a odstranění sekundárních výhod a ztrát je v terapii velmi zásadní. Vyžaduje trénink a zkušenost, přesto existuje spousta terapeutických technik a otázek, které umožní je odhalit rychle a efektivně.

I přesto, že PR není přítomen vždy, začínáme EFT proces vždy polarizací systému. To je jednoduchý proces, který nám energetický systém připraví, pokud je PR přítomen, aby EFT fungovalo jak má. Pokud PR přítomen není, nestane se nic.

ZÁKLADNÍ EFT RECEPT

Naučit se EFT spočívá ve dvou fázích, v té jednoduché a v té méně jednoduché. Ta jednoduchá je takzvané mechanické EFT.

To v jednoduchosti znamená naučit se pár bodů a způsob jak na ně ťukat. Celý tento postup je obsažen v EFT manuálu, který poskytujeme zdarma a o kterém jsem se už zmiňovala. Přesto zde tento postup zopakují. Je velmi jednoduchý a naučí se ho rychle i malé dítě.

Bohužel spousta lidí u nás má pocit, že když se ho naučí, umí EFT a dokonce se tu nachází i spousta takových, kteří s touto minimální znalostí neváhají používat EFT na klienty a někteří se dokonce vydávají za EFT lektory.

Ta druhá, složitější, fáze je ta psychologická část EFT. Tu už se nenaučí malé dítě, ba dokonce ani mnohý dospělý, ta vyžaduje čas, trénink a praxi.

To je ta část, kterou by měl mít zvládnutou člověk, který vám poskytuje terapii. Co se týká lektorů, měli by jí mít zvládnutou nejen teoreticky, ale také nejméně 2 letou praxí.

Je to část, která se zabývá prací s jednotlivými problémy, obsahuje spoustu technik (z názvu Techniky emoční svobody) a přístupů např. jak pracovat s emocemi, s fyzickými problémy, s traumaty, chronickými nemocemi atd.

Tato část je asi tak složitá, jako je složitá lidská psychika. Je to práce nekončící, stejně jako jsou nekončící možnosti lidské psychiky a proto je i tak zajímavá. Mnohé se dá naučit, například techniky, k mnohému jsou potřeba i vlohy a určité nadání.

Začneme nejprve tou jednodušší fází, mechanickou částí EFT. Té se říká základní EFT recept, protože se opravdu podobá receptu. Když chcete něco uvařit, musíte znát všechny přísady a správné množství. Pojdme se tedy naučit, jak je to u EFT. Základní EFT recept se skládá z těchto ingrediencí:

1. Stanovení problému, s kterým chceme pracovat
2. Určení SJS
3. Polarizace systému
4. EFT proces
5. Proces Gamut 9
6. EFT proces
7. Kontrola SJS
8. Zbývajcí proces
9. Kontrola výsledku

Nyní je probereme jednu po druhé a potom se dáme konečně do „vaření“.

Stanovení problému

Vybrat problém, se kterým chceme pracovat se zdá být to nejjednodušší, to je přece jasné! Ale věřte nebo ne, z praxe mohu říct, že nejen začátečníci, ale občas i pokročilí terapeuti stím mají často problém. A přitom správné pojmenování problému je základem úspěchu EFT.

Základním pravidlem je být co nejkonkrétnější. Několik jednoduchých rad zní:

- Nehleďte za tím nic složitého
- Ťukejte na to, co vás napadne jako první
- Pokud označení vašeho problému obsahuje slova jako vždycky, všechno, každý, nikdo, předělejte ho, pravděpodobně je nekonkrétní
- Neťukejte na diagnózy ale na vaše pocity, prožitky
- Používejte vaše vlastní výrazy byť znějí jakkoli podivně či jadrně

Více se tomuto tématu budu věnovat v průběhu celé knihy a hlavně na konkrétních případech.

Určení SJS

SJS je zkratka pro „subjektivní jednotku stresu“. Zní to divoce, ale nebojte se jde jen o jednoduché odhadnutí toho, jak hodně vás to co chcete řešit trápí, stresuje. Určuje se na stupnici od 0 do 10, kdy nula znamená, že vás to netrápí vůbec a desítka je, že vás to trápí úplně nejvíc.

Subjektivní znamená, že to děláme takzvaně od oka. Teď v tuto chvíli, jak hodně mě to bolí, jak hodně je mi to líto, jak hodně mě to štve.

Neurčuje se na základě, coby bylo, kdyby bylo. Nejde prožít jednu věc dvakrát stejně, takže jde opravdu jen o pocit ve chvíli, kdy se na ten daný problém soustředíme, kdy se nad ním zamyslím, nebo pokud to je bolest, tak jaká je teď.

Stanovení SJS nám pomáhá určit jak je naše práce s EFT úspěšná. Po každém EFT kole SJS překontrolujeme a zjistíme, jak jste na tom.

Polarizace systému

Polarizace systému je určena k odstranění psychologického reversu, o kterém jsem se zmiňovala v kapitole Princip fungování EFT.

Začneme tím, že najdeme Karate bod, což je bod, který byste použili, kdybyste měli například přeseknout rukou tužku, tedy na vnější hraně dlaně mezi kloubem malíčku a zápěstí.

Místo Karate bodu můžeme použít také B bod (B protože bolí) ten najdete nejjednodušeji tak, že upažíte, natáhnete ruku hezky, aby byla srovnaná s úrovní ramene, dlaní kzemi a roztáhnete prsty jako žába. Hlavně palec musí směřovat hezky ven směrem od vás.



Potom ruku prudce ohněte v lokti (jak je znázorněno na obrázku) a tam kde vás bodne na hrudníku váš palec by měl být váš B bod.

Postup nalezení B bodu

•

Poznáte to lehce, pokud si ho několika prsty druhé ruky promasírujete a vykřiknete nebo se zkroutíte, jste na správném místě!

Tyto dva body mají stejnou funkci a používají se k odstranění psychologického reversu.

Můžete používat jen jeden z obou bodů, který je vám sympatičtější, nebo je používat oba. Já osobně se držím karate bodu.

Při neustálém ťukání na Karate bod nebo masírování B bodu opakuje 3 krát orientační frázi:

I přesto, že mám (sem přijde HESLO, tedy název problému který řešíme), se mám rád/a a přijímám se.

I přesto, že mám (sem přijde HESLO, tedy název problému který řešíme), se mám rád/a a přijímám se.

I přesto, že mám (sem přijde HESLO, tedy název problému který řešíme), se mám rád/a a přijímám se.

Nebo:

I přesto, že mám (sem přijde HESLO, tedy název problému který řešíme), se oceňuji a přijímám.

I přesto, že mám (sem přijde HESLO, tedy název problému který řešíme), se oceňuji a přijímám.

I přesto, že mám (sem přijde HESLO, tedy název problému který řešíme), se oceňuji a přijímám.

EFF proces

Ted' se naučíme základní EFT body a proces ťukání, který budeme používat na všechny naše problémy bez rozdílu.

Nejprve si zapamatujte tato základní pravidla:

1. Je jedno, kterou rukou ťukáte
2. Je jedno jestli ruce střídáte
3. Je jedno, na kterou polovinu těla ťukáte
4. Je jedno, jestli tyto poloviny těla měníte
5. Když nějaký bod vynecháte, dělejte jako by nic, nebo ho zařadte po bodu, na který právě ťukáte a pak se vraťte tam, kde jste měli být, kdybyste se nevraceli
6. Na každý bod ťukajte 7-9 krát a přitom opakujte HESLO (název problému)
7. ťukajte tak, abyste do systému vložili nějakou energii, nikoli však tak, abyste si způsobili zdravotní újmu, modřiny apod. (jednoduše řečeno přiměřeně, přiměřeně...)

Základní EFT body jsou na hlavě, obličeji, na těle a na prstech ruky jak jsou znázorněny na obrázku.



1. Začátek obočí (ZO) - bod na začátku vašeho obočí



2. Strana oka (VO) - vedle vnějšího koutku oka na kosti



3. Pod okem (PO) - rovně dolů pod panenkou na kosti
pod okem



4. Pod nosem (PN)



5. Brada (BR) - v prohlubni na bradě mezi rtem a
bradou

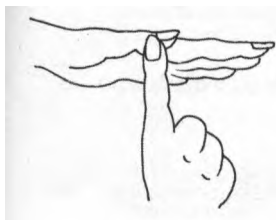


6. Klíční kost (KK) - pod začátkem klíční kosti

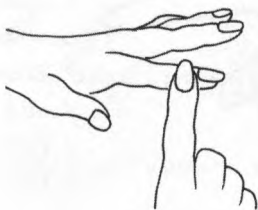


7. pod paží (PP) - na úrovni bradavky u mužů a místo
popruhu podprsenky u žen

Dále pokračujeme body na prstech. Ťukáme z vnitřní strany prstu, ze strany na
hranu nehtu a nehtového lůžka jak je zobrazeno na obrázcích:



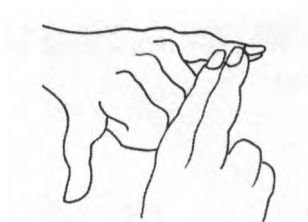
1. Palec



2. Ukazováček



3. Prostředníček



4. Malíček

Proces Gamut 9

Jednoduchý proces, při kterém musíme současně ťukat na bod Gamut a přitom udělat současně 9 věcí. Bod gamut najdete na hřbetu ruky. Stačí, když dáte ukazováček mezi kloub malíčku a prsteníčku a potom s ním pomalu popojedete směrem do středu hřbetu ruky.

Hned se dostanete do malé prohlubně. To je bod Gamut, ťukajte na něj a přitom provádějte následující. Důležité je, abyste při tom nehýbali hlavou. Hlava je rovně, vzpřímená a nehýbete s ní.



1. Zavřete oči
2. Otevřete oči
3. Podívejte se očima vpravo dolů
4. Podívejte se očima vlevo dolů
5. Podívejte se očima do kruhu
6. Podívejte se očima do kruhu v opačném směru
7. Zabroukejte nějakou melodii po dobu 3 vteřin
8. Počítejte do 5
9. Zabroukejte nějakou melodii po dobu 3 vteřin

To je vše (jako by to nestačilo, že?). Tohle jsou body a postup, který budeme k odstranění našich problémů používat. Vidíte, že je to opravdu jednoduché a naučí se to opravdu každý. Teď jen trochu trénujte, zapamatujte si všechny body i to jak se na ně tluče.

Výborně, pokud jste si vše zapamatovali, přejdeme teď k dalšímu kroku a začneme to dávat pomalu celé dohromady.

Ukázka řešení problému fyzické bolesti

Teď když známe základní body EFT receptu, je čas to celé vyzkoušet v praxi.

Podle kritérií nahoře určete svůj problém.

Já si na ukázkou vyberu něco jednoduchého, například pichlavá bolest hlavy v pravém spánku.

Určení problému	HESLO: Pichlavá bolest hlavy v pravém spánku
SJS 8	Mám pocit, že to není ještě úplně nejhorší, ale je to dost silné na to, abych to začala řešit
Polarizace systému	Ťukám na karate bod a přitom 3 krát opakuji větu: 1 přesto, že mám pichlavou bolest v pravém spánku, se mám ráda a přijímám se. 1 přesto, že mám pichlavou bolest v pravém spánku, se mám ráda a přijímám se. 1 přesto, že mám pichlavou bolest v pravém spánku, se mám ráda a přijímám se.
EFT proces	OB - obočí - pichlavá bolest v pravém spánku

U každého bodu opakujeme HESLO	VO - vedle oka - pichlavá bolest v pravém spánku PO - pod okem - pichlavá bolest v pravém spánku PN - pod nosem- pichlavá bolest v pravém spánku BR - brada- pichlavá bolest v pravém spánku KK- klíční kost - pichlavá bolest v pravém spánku PP - pod paží - pichlavá bolest v pravém spánku PLC - palec - pichlavá bolest v pravém spánku UK - ukazováček- pichlavá bolest v pravém spánku PR - prostředníček- pichlavá bolest v pravém spánku MAL - malíček - pichlavá bolest v pravém spánku
Proces Gamut 9	1. Zavřete oči 2. Otevřete oči 3. Podívejte se očima vpravo dolů 4. Podívejte se očima vlevo dolů 5. Podívejte se očima do kruhu 6. Podívejte se očima do kruhu v opačném směru 7. Zabroukejte nějakou melodii po dobu 3 vteřin 8. Počítejte do 5 9. Zabroukejte nějakou melodii po dobu 3 vteřin Po procesu Gamut 9 můžete ještě jednou udělat EFT proces pokud to tak cítíte. Já to obvykle nedělám, nebo jen když mám pocit, že bych měla, nechávám se vést intuicí.
Kontrola SJS	Zkontrolujte vaši SJS. Moje pichlavá bolest polevila, nyní je na 4. Jak jste na tom vy?

Možnosti jsou tyto:

1. Problém je stejný, SJS nižší - to je můj případ a v tomto případě budu pokračovat dál takzvaným „ZBÝVAJÍCÍM PROCESEM" (viz. dole)
2. Problém se změnil - to znamená, změnil se typ nebo místo bolesti.

V tom případě musíte znovu pojmenovat váš problém a pracovat znovu od začátku. Pamatujte si, jakákoli změna = nový problém a postupujeme úplně od začátku!

3. Problém je pryč, jste na 0

Zbývající proces

Pokud se váš problém nezměnil jen se zlepšil, to znamená, že pichlavá bolest e tam stále, ale je menší a tudíž SJS klesla, provedete takzvaný zbývající aroces. Ten je v podstatě stejný jako ten základní, jen doplníme před původní problém slovo zbývající nebo přetrvávající.

mém případě zbývající pichlavá bolest v pravém spánku.

Zbývající proces	HESLO: Zbývající pichlavá bolest v pravém spánku
	5
Polarizace systému	1 přesto, že mám pořád ještě pichlavou bolest v pravém spánku, se mám ráda a přijímám se. 1 přesto, že mám pořád ještě pichlavou bolest v pravém spánku, se mám ráda a přijímám se. 1 přesto, že mám pořád ještě pichlavou bolest v pravém spánku, se mám ráda a přijímám se.
FT proces	U každého EFT bodu použiju HESLO „zbývající pichlavá bolest v pravém spánku"
Proces Gamut	1. Zavřete oči 2. Otevřete oči

9	3. Podívejte se očima vpravo dolů 4. Podívejte se očima vlevo dolů 5. Podívejte se očima do kruhu 6. Podívejte se očima do kruhu v opačném směru 7. Zabroukejte nějakou melodii po dobu 3 vteřin 8. Počítejte do 5 9. Zabroukejte nějakou melodii po dobu 3 vteřin
Kontrola SJS	Zkontrolujte vaši SJS. V mém případě nastává možnost číslo 2. To znamená, že pichlavá bolest v pravém spánku se změnila, a sice na tlak v čele.

Podle toho, co jsem si již řekli to znamená nový problém a postupuji tedy od začátku:

Určení problému	HESLO: Tlak v čele
SJS:	3
Polarizace:	1 přesto, že mám tlak v čele, se mám ráda a přijímám se.
EFT proces	U každého EFT bodu použiju HESLO „tlak v čele“
Proces Gamut 9	1. Zavřete oči 2. Otevřete oči 3. Podívejte se očima vpravo dolů 4. Podívejte se očima vlevo dolů 5. Podívejte se očima do kruhu 6. Podívejte se očima do kruhu v opačném směru 7. Zabroukejte nějakou melodii po dobu 3 vteřin 8. Počítejte do 5 9. Zabroukejte nějakou melodii po dobu 3 vteřin
Kontrola SJS	1
Zbývající proces zbývajících tlak v čele	

Po ukončení celého procesu je pryč i pichlavá bolest v pravém spánku i tlak včele.

Tento postup je vždy stejný. U všech problémů identický.

Absolventi kurzů se mě často ptají, jak dlouho mají problém řešit, a kolik jich můžou řešit za den. Jeden problém se řeší způsobem, který jsme si právě ukázali. To znamená, že se řeší tak dlouho, dokud není SJS na 0. Denně můžete řešit problémů kolik chcete. Doporučuji se řídit svými pocity. Při řešení některých problémů se můžete cítit unavení, někdy i ospalí. Není potřeba vyřešit celý svůj život za den.

Někdy tělo potřebuje 2-3 dny na provedení vnitřních změn. Ty mohou být někdy i nepříjemné. Nestává se to často, ale abreakce, tedy uvolnění negativní energie z podvědomí, může být někdy provázena nepříjemnými pocity nebo zhoršením. Nemělo by to ale trvat déle než pár dní.

Některé problémy nezmizí hned, to může mít mnoho příčin. Nejčastější příčina neúspěchu je právě nesprávné pojmenování problému. Pokud nejste dostatečně konkrétní, nemusí dojít k úlevě.

Jiné problémy vyžadují víc času nebo odborný přístup. Zvláště psychické problémy je někdy těžké odstranit bez pomoci nestranného terapeuta, který často vidí a odstraní věci, které vy nevidíte.

6-TIVTEŘINOVÁ OČNÍ KOREKCE

Pokud je vaše SJS na 1-2 můžete použít 6ti vteřinovou oční korekci.

Hlava je rovně, nehýbejte s ní.

Ťukejte na bod Gamut a pomalu se dívejte
očíma úplně odzdola, jako byste se chtěli
^ podívat na špičky svých nohou až úplně
nahoru, jako když se chcete podívat na svoje
4 čelo.

Hlava se nehýbe, pohyb vykonávají pouze
oči, kam vám to dovolí.

Celé by to mělo trvat 6 vteřin a obvykle to
stačí k tomu, aby se vaše SJS snížila na 0.



FYZICKÉ PROBLÉMY

Prošli jsme celý proces a teď ho uvedeme do praxe.

Nejjednodušší je začít fyzickou bolestí. Pro správné pojmenování fyzických problémů vám pomohou následující otázky:

1. Kde to je - to vám pomůže určit přesně místo bolesti, nezapomeňte, že máme pravou a levou nohu, pravé a levé oko atd.
2. Co to je - tím určíte druh bolesti nebo pocitu, je to píchání, tlak, dloubání..
3. Kdy to je - to pro případ, že se to děje jen někdy např. před spaním, při podřepu atd.

Tato kritéria vám pomohou udělat vaše heslo co možná nejkonkrétnější.

Hesla potom mohou znít například:

- Píchání v pravém lokti při pohybu rukou
- Dloubání za pravou lopatkou
- Táhlá bolest v kotníku při chůzi
- Bolest hlavy za pravým uchem před usnutím

Většina běžných fyzických bolestí zmizí téměř okamžitě.

Tak to bylo například u pána, který mi přišel nainstalovat topné těleso. Zmínil se, že ho už dlouho bolí pravé zápěstí a nemůže se toho zbavit. Lékař mu řekl, že má asi zánět šlach. Ruku měl i oteklou. Zeptala jsem se ho, jestli stím chce něco udělat, udiveně přikývl a ještě udiveněji se tvářil, když jsem na něj začala ťukat a chtěla po něm, aby říkal, že i když ho bolí pravé zápěstí, má se rád a přijímá se:

I přesto, že mám tupou bolest v pravém zápěstí při pohybu rukou, se mám rád a přijímám se.

Údiv se zvětšil, když jsem ho po jednom kole požádala, aby to zkontroloval. Bylo to skoro pryč! Udělali jsme ještě zbývající kola, bolest zmizela úplně, a dokonce se viditelně zmenšil otok. Pán s údivem poděkoval a pak jsme se spolu mluvili asi po 2 měsících. Skoro si ani nepamatoval, že ho ruka bolela. Bolest se nevrátila.

Pokud jsou odstraněny všechny součásti problému, výsledek je trvalý, i když se to zdá někdy divné, či neuvěřitelné.

Podobné to bylo s pánem, který přišel kvůli nějakému problému, a na konci konzultace nám zbylo trochu času. Zeptala jsem se ho, jestli ho třeba něco nebolí. Řekl mi, že bolí, ale stím, že já mu nepomůžu. Před lety měl úraz a vážně si poranil rameno. Lékaři mu ho za pomoci operací, šroubů apod. dali sice dohromady, omezená hybnost a bolest mu však zůstala. Samozřejmě mu také vysvětlili, že může být rád, že mu rameno zachránili a na bolest si zvykne. Udělali jsme tedy pár kol na bolest v rameni při pohybu rukou:

I přesto, že nemůžu zvednout levou ruku bez bolesti, se mám rád a přijímám se.

I přesto, že mám ostrou bolest v levém rameni při pohybu rukou, se mám rád a přijímám se.

I přesto, že nezvednu levou ruku nad hlavu, se mám rád a přijímám se.

I přesto, že mám omezenou hybnost v levém rameni, se mám rád a přijímám se.

Požádala jsme ho, aby ruku zvednul. Přitom vše komentoval slovy: „no vidíte, že to nejde“, ale když byla jeho ruka u hlavy, zarazila se slovy, „co je to za blbost?!“ Poté, co jsme doťukali celý proces, byla ruka zase v pořádku. Pán myslím z radosti nad tímto zázrakem zapomněl i na to, s čím tenkrát vlastně původně přišel.

Úplně jinak to bylo ovšem u bolesti hlavy jedné paní. Obrátila se na mě s tím, že jí každý den už 8 let bolí hlava. První sezení jsme ťukaly jen na bolest hlavy a během sezení se nic moc nezměnilo. Vysvětlila jsem jí, že to se někdy stává a ať tak 2-3 dny dělá, jako by nikde nebyla a teprve poté ať se věnuje kontrole svého stavu. Na druhém sezení mi oznámila, že první dva dny mě spíš proklínala, protože bolest byla ještě úpornější, ale třetí den zmizela a po tolika letech jí hlava přestala bolet. Tak to bylo asi 10 dní a pak se bolest začala postupně zase objevovat. Tato klientka byla velmi moudrá a na rozdíl od většiny lidí si neřekla, že to nefungovalo, ale že když to její hlava umí 10 dní být bez bolesti, tak že to prostě umí a problém bude asi někde jinde. A měla pravdu. Byl. Příčinou této bolesti hlavy bylo prožité trauma, které jsme začaly řešit a s postupným řešením traumatu vymizela i bolest hlavy.

To jen potvrzuje přímou souvislost mezi psychikou a fyzickým tělem.

Podobný byl i případ jiné paní s bolestmi hlavy. Ťukaly jsme a ťukaly a bolest se různě stěhovala. Zeptala jsem se tedy, kdyby za tou bolestí byla nějaká emoce, co by to bylo?

Odpověděla téměř okamžitě: TCHYNĚ (víte, že v naší řeči jsou jen dvě slova začínající na tch? TCHOŘ A TCHYNĚ!! ©). Pak už jsme jen ťukaly na:

I přesto, že mám tchyni v hlavě, se mám ráda a přijímám se.

I přesto, že mě bolí hlava, když si vzpomenu na tchýni, se mám ráda a přijímám se.

I přesto, že mi tchyně tepe v hlavě, se mám ráda a přijímám se.

A dál na to co jí tak vadilo na tchyni. Bolest vymizela a vztah s tchyní se od základů změnil.

Když se bolest nedá pojmenovat

Pokud nevíte jak bolest pojmenovat, použijte jednoduchou techniku, kterou jsem vyvinula během praxe. Lidé často nejsou schopni pojmenovat místo bolesti nebo ani bolest samotnou.

V takovém případě, pokud to jde, je možné vyvolat danou bolest příslušným pohybem, nebo například za použití druhé volné končetiny a současně ťukat na heslo: *TAHLE BOLEST, v momentě, kdy tuto bolest cítíte.*

Pokud jde například o bolest v rameni při zvláštním těžko popsatelném pohybu rukou, stačí ten pohyb udělat a přitom, kdy danou bolest ucítíte opakovat dané heslo. Samozřejmě přitom ťukáte na EFT body, pokud je to technicky možné.

MOŽNÉ PŘÍČINY FYZICKÉ BOLESTI

V podstatě se uvádí 2 základní příčiny fyzických bolestí:

1. Fyzický problém - způsobený například opotřebením organismu, různými výrůstky, zlomeninami atd.
2. Emoční příčina - stres a negativní emoce způsobují mimo jiného i nepřirozené svalové napětí, které může samozřejmě vyústit ve fyzickou bolest. Chemické změny probíhající v organismu následkem stresu mohou způsobit různá onemocnění

Na základě svých zkušeností jsem k těmto dvěma příčinám přidala ještě tak zvaný „zapomenutý program bolesti“.

Zapomenutý program

Příkladem zapomenutého programu bolesti je právě výše uvedený případ pouřazové bolesti.

Při úrazu prožívá tělo trauma, které je obvykle viditelné v podobě fyzických problémů, jako bylo v našem případě pohmožděné rameno. Při takovéto situaci vzniká většinou i porucha v energetickém systému.

Lékaři opraví fyzické tělo, může dojít i na psychoterapii, ale pokud je v energetickém systému stále přítomna porucha, kterou tyto metody neřeší, každý pohyb ruky aktivuje příslušný meridián a působí tedy jako spínač problému. Přitom vždy, když porušeným meridiánem prochází energie, ve fyzickém těle to znovu a znovu cítíme jako bolest. Proto název zapomenutý program bolesti. Vše, bylo opraveno, jen energetický systém zůstal bez povšimnutí.

V takovém případě stačí často například technika, kterou jsem doporučovala, když se bolest nedá pojmenovat.

Stačí odstranit poruchu na dráze, která se pohybem končetiny pokaždé aktivuje, aby došlo k odstranění bolesti.

PSYCHICKÉ PROBLÉMY

Řešení psychických problémů není samozřejmě zdaleka tak jednoduché jako řešení fyzických problémů, proto začneme zase tím nejjednodušším, a sice strachy a fóbiemi. Na příkladě strachu si vysvětlíme základní postup při práci s psychickými problémy.

Klasické psychologické postupy nemají s fóbiemi velkou úspěšnost, díky tomu vlastně vznikla metoda TFT a potom i EFT.

Moje vysvětlení je, že psychologie řeší problém strachu na úrovni psychiky, zatímco tento je na úrovni energetického systému.

To dokazuje například to, že klienti mající z něčeho nepřiměřený strach reagují většinou zkratově i po dlouhodobé terapii, při které se za pomoci různých technik učí zvládat svůj strach, navykát si na subjekt svého strachu, pochopit ho. To by jim mělo pomoci se s ním vyrovnat.

Tak například žena, která trpí arachnofobií, tedy strachem z pavouků, by měla být po terapii schopna v klidu pavouka například vymést z místnosti. Ve většině případů to tak ale není. Žena při pohledu na pavouka například začne křičet, nebo se strachem uteče, teprve potom si vybaví vše, co se naučila a pochopila.

Tato zkratová reakce může být vysvětlením, proč pochopení problému jen na úrovni psychiky nestačí k tomu, aby byl dotyčný schopen reagovat v klidu a bez emocí.

U EFT tomu tak není, bez toho abychom museli vystavovat klienta subjektu jeho strachu a tím ho znovu vystavovat stresu, můžeme na problému pracovat a zpracovat ho tak, že klient je někdy sám zaskočen svojí klidnou reakcí. To jsem ve své praxi viděla tolikrát, že už se spíš divím, kdyby to tak nebylo.

Jednou jsem na prvním setkání terapeutického výcviku, který pořádám, řešila jako ukázkou fóbii ze psů.

Klientka, dnes už kolegyně, trpěla tímto strachem od dětství. Pes jakékoli velikosti ji naháněl hrůzu už jen v představě. Když potkala psa na ulici, přecházela na druhou stranu.

Začali jsme ťukat a po zhruba 15ti minutách jí nevadila představa psa a měla pocit, že by se ho asi už nebála.

I přesto, že se bojím psů, se mám ráda a přijímám se.

I přesto, že se bojím psa, že na mě skočí, se mám ráda a přijímám se.

Potom si vzpomněla, že když byla malá a dávala psovi piškot on po něm chňapnul tak, že jí kousnul.

Zeptala jsem se jí, jak se cítila. Bylo jí to líto, že jí kousnul.

I přesto, že je (mi bylo) mi líto, že mě ten pes kousnul, když jsem mu dávala piškot, se mám ráda a přijímám se.

I přesto, že nerozumím, proč mi to udělal, když jsem mu chtěla dát piškot, se mám ráda a přijímám se.

Potom bylo vše ok.

Řekla jsem jí tedy, že přivedu mého psa. To se znovu zarazila a ťukaly jsme dál.

I přesto, že mám strach z toho psa, co udělá, se mám ráda a přijímám se.

I přesto, že se bojím, že na mě skočí, se mám ráda a přijímám se.

Když se intenzita snížila na 0, řekla, že to tedy zkusíme. Zavolala jsem na svého psa, velikosti větší kočky (což ona nevěděla) a nechala jí přijít blíž. Všechno bylo ok, tak jsem řekla, že ho pustím. Opět se vynořila obava. Nebyl to už ale strach ze psa, byla to obava z neznáma. To už není strach, ale chybějící sociální dovednost.

V tomto případě dovednost být ve společnosti se psem. Člověk, který celý život nepřišel do styku se psem nemá ponětí jak na psa sáhnout, jak ho pohlédit, co pes dělá, jestli nevyskočí, a když vyskočí tak proč. Atd.

Ani klientka necítila strach, spíš nevěděla co čekat. I to jsme oťukaly:

I přesto, že nevím, co od něj můžu čekat, se mám ráda a přijímám se.

Byla v pohodě tak jsem navrhla, že teda zavolám toho většího. Na chvíli se zase zarazila, ale už to nebyl strach, jen nezvyk. A tak jsem na ní pustila druhou šelmu. Jen jsem to zkoušela, nebyl o moc větší než ten první. Chtěla jsem vidět, jestli je potřeba ťukat nebo ne. Všechno bylo fajn. Byla jako dítě, které objevilo něco nového.

Druhý den popisovala, že jí volala kamarádka, aby se za ní stavila v restauraci. Vešla do restaurace, vyšla z restaurace a až o kousek dál si uvědomila, že u dveří seděl velký pes. Nepřivázaný! To, že si to uvědomila až se zpožděním je další typická věc pro EFT.

Dochází při něm totiž ke změnám ve vnímání a tato reakce je velmi obvyklá. Někdy se dokonce stává, že klient přijde s obrovským problémem, který ho přivádí skoro k pláči a po hodinové konzultaci se omlouvá a cítí trapně, že obtěžoval s takovou hloupostí. Přitom mluví o tom samém, co ještě před chvílí považoval za trauma!

EFT & strachy a fobie

Při práci s fobiemi a strachy postupujeme stejně jako u práce s fyzickými problémy.

Určíme co nejpřesněji, co nás trápí a postupujeme podle pravidel EFT procesu.

Soustředte se hlavně na svoje pocity a na to, jestli to co nazýváte je opravdu to, co vás trápí.

Nejčastější chybou jsou výroky jako:

- Strach ze zubaře
- Strach z létání

- Strach ze zkoušek

Myslím, že neznám nikoho, kdo má strach ze zubaře ani nikoho, kdo umí létat. Znam ale spoustu lidí, kteří mají strach z toho, že je bude bolet vrtání u zubaře nebo že s nimi spadne letadlo. Pokud máte strach ze zubaře, předpokládám, že když ho potkáte na ulici, křičíte o pomoc a utíkáte před ním. Pokud ne, nejde o strach ze zubaře.

Ukázka řešení problému strachu

V tabulce je znázorněno jak postupovat krok za krokem při řešení problému strachu, v tomto případě jsem vybrala strach řídit potmě auto, že nabourám.

Určení problému	HESLO: Strach, řídit auto potmě, že se nabourám.
SJS	Při představě, že mám večer řídit 7.
Polarizace	Karate bod 1 přesto, že mám strach řídit potmě, že se nabourám, se mám ráda a přijímám se. 1 přesto, že mám strach řídit potmě, že se nabourám, se mám ráda a přijímám se. 1 přesto, že mám strach řídit potmě, že se nabourám, se mám ráda a přijímám se.
EFT proces	1. OB - obočí - strach řídit potmě, že se nabourám 2. VO - vedle oka - strach řídit potmě, že se nabourám 3. PO - pod okem - strach řídit potmě, že se nabourám 4. PN - pod nosem- strach řídit potmě, že se nabourám 5. BR - brada- strach řídit potmě, že se nabourám

	6. KK - klíční kost - strach řídit potmě, že se nabourám 7. PP - pod paží - strach řídit potmě, že se nabourám 8. PLC - palec - strach řídit potmě, že se nabourám 9. UK - ukazováček- strach řídit potmě, že se nabourám 10. PR - prostředníček- strach řídit potmě, že se nabourám 11. MAL - malíček - strach řídit potmě, že se nabourám
Gamut 9	1. Zavřete oči 2. Otevřete oči 3. Podívejte se očima vpravo dolů 4. Podívejte se očima vlevo dolů 5. Podívejte se očima do kruhu 6. Podívejte se očima do kruhu v opačném směru 7. Zabroukejte nějakou melodii po dobu 3 vteřin 8. Počítejte do 5 9. Zabroukejte nějakou melodii po dobu 3 vteřin
Kontrola SJS	Strach je menší-4
Zbývajících proces	HESLO: zbývajících strach řídit potmě, že se nabourám
Polarizace	Karate bod 1 přesto, že mám ještě strach řídit potmě, že se nabourám, se mám ráda a přijímám se. 1 přesto, že mám ještě strach řídit potmě, že se nabourám, se mám ráda a přijímám se. 1 přesto, že mám ještě strach řídit potmě, že se nabourám, se mám ráda a přijímám se.
EFT	1. OB - obočí - zbývajících strach řídit potmě, že se nabourám

proces:	2. VO - vedle oka - zbývající strach řídit potmě, že se nabourám 3. PO - pod okem - zbývající strach řídit potmě, že se nabourám 4. PN - pod nosem- zbývající strach řídit potmě, že se nabourám 5. BR - brada- zbývající strach řídit potmě, že se nabourám 6. KK - klíční kost - zbývající strach řídit potmě, že se nabourám 7. PP - pod paží - zbývající strach řídit potmě, že se nabourám 8. PLC- palec - zbývající strach řídit potmě, že se nabourám 9. UK - ukazováček- zbývající strach řídit potmě, že se nabourám 10 PR - prostředníček- zbývající strach řídit potmě, že se nabourám 11. MAL- malíček - zbývající strach řídit potmě, že se nabourám
Gamut 9	Viz. nahoře
Kontrola SJS	0 - Strach už nemám, ale vybavila se mi vzpomínka, jak jsem jednou jela potmě, a v protisměru se řítilo auto.

Toto je další příklad toho, co během EFT procesu může nastat. Objeví se nějaký aspekt.

Aspekty problému

Aspektem problému může být

1. Související vzpomínka
2. Související emoce

V našem případě se objevila související vzpomínka. Ta, pokud by nebyla odstraněna by mohla dál vyvolávat (jako spínač) daný problém. Proto je nutno jí zpracovat. K tomu nejlépe poslouží technika filmu (viz.dole).

V případě, že by se objevila související emoce, budeme postupovat stejně, jako tomu bylo u fyzické bolesti. To znamená, upravíme heslo a začneme od začátku.

V případě, že by se strach řídit potmě změnil například na vztek, že jsem neschopná, budu ťukat na vztek, že jsem neschopná.

Technika filmu

Technika filmu nám pomůže zpracovat naše vzpomínky tak, aby byly dostatečně konkrétní. U fyzických problémů nás zajímalo hlavně, co bolí, kde to bolí a kdy to bolí.

U psychických problémů nás zajímá co se dělo, jak se to dělo a hlavně, co jsme přitom cítili. Emoce jsou totiž právě to, co důležité vzpomínky v našem systému udržuje aktivní. Ať už jde o ty negativní vzpomínky, nebo ty pozitivní.

Pokud daná událost nebyla nějak emočně zajímavá, pravděpodobnost, že si ji budeme dlouho pamatovat, je velmi malá. Naopak velmi negativní a pozitivní vzpomínky si budeme pamatovat třeba navždy.

Představte si teď vaši vzpomínku jako krátký film, který netrvá déle než pár vteřin nebo minut. Kdo vtom filmu hraje a co se v něm děje? Co při tom cítíte?

Názvy takových filmů pak mohou vypadat například takto:

Strach, když na mě táta křičel v kuchyni.

Lítost, že mi brácha vyhodil medvěda.

Pocit bezmoci, když jsem viděla tu bouračku.

V mém případě to je mžik, takže to je první splněná podmínka. Hraju tam já a to auto, co se na mě řítí, emoce kterou cítím je strach.

Určení problému	HESLO: strach, když se na mě řítí v noci to auto.
SJS	když si to teď představím, mám strach na 6
Polarizace:	1 přesto, že jsem měla strach, když se na mě v noci řítí to auto, se mám ráda a přijímám se.
EFT proces	použiju heslo, strach, když se na mě v noci řítí to auto, na všech EFT bodech
Proces Gamut 9	Viz. nahoře
Kontrola SJS:	2

Pokračujte „zbývajícím procesem“ nebo Oční korekcí.

Pokud jste provedli vše, jak bylo popsáno a při kontrole bylo vše v pořádku, je celkem pravděpodobné, že problém byl odstraněn.

Někdy se může stát, že se v reálném životě objeví nějaký další aspekt problému. To neznamená, že EFT nefungovalo, ale jen to, že je potřeba odstranit ještě tento aspekt. V mém případě by to například mohlo znamenat, že se už nebudu v noci bát řídit, že se nabourám, ale může se objevit aspekt strachu, že přehlédnu nějakou značku a tím způsobím nehodu.

V takovém případě zpracujeme tento aspekt eventuelně vše související a opět provedeme kontrolu.

KONTROLA PRÁCE

Každou práci je potřeba zkontrolovat, abychom věděli, jestli jsme udělali vše, co bylo nutné.

U fyzických problémů zkontrolujeme bolest.

V mém případě provedu kontrolu tím, že si opět představím situaci, kdy se na mě řítilo auto. Pokud jsem v klidu a bez emocí je vše v pořádku. Pokud se objeví sebemenší emoce nebo jiná související vzpomínka, pokračuji v práci.

U mě se vzpomínka ani emoce dál neobjevila. Vráťím se tedy a zkontroluju ještě původní problém, s kterým jsem začala, a tedy strach jezdit potmě, že se nabourám. Je to v pořádku, nevidím důvod, proč bych se měla nabourat.

Kontrola vzpomínky

U psychických problémů zkontrolujeme vzpomínku, se kterou jsme pracovali. Stačí si na ni vzpomenout stejně jako během EFT terapie.

Zjistíme, jestli se při ní my nebo náš klient cítíme v pohodě, pokud to tak je, vše je v pořádku.

Je důležité klientům vysvětlit, že pokud pociťují i sebemenší neklid, musí nás o tom informovat, pokud chtějí, aby problém byl odstraněn v plném rozsahu. My do nich nevidíme a nevíme co cítí, i když to často můžeme odhadnout z jejich reakce.

Klienti při kontrole, kdy už byl problém odstraněn popisují většinou, že už se kté vzpomínce nějak nemohou dostat, jako by byla někde daleko. Jako by byla za sklem. Nebo jim připadá směšná, hloupá. Strachy se často mění na zvědavost.

Představa situace

Další možnost je představit si obávanou situaci.

Představte si, že jste přímo v obávané situaci, například stojíte před šéfem v jeho kanceláři. Jak se cítíte? Jste v pohodě? Nesvírá se vám žaludek nebo hrdlo? Necítíte opět strach? Pokud ne a vidíte se, jak situaci s klidem zvládáte, je vše ok. Pokud se ovšem ještě nějaký neklid objeví, zpracujte ho.

Převyprávění příběhu

Nechte vašeho klienta, ať vám znovu převypráví celý příběh a upozorněte ho, aby zastavil vždy, kdy pocítí negativní emoci nebo pocit. Tyto zpracujte.

Pokud jste provedli vše, jak bylo popsáno a při kontrole bylo vše v pořádku, je celkem pravděpodobné, že problém byl odstraněn. Někdy se může stát, že se v reálném životě objeví nějaký další aspekt problému. To neznamená, že EFT nefungovalo, ale jen to, že je potřeba odstranit ještě tento aspekt. V mém případě by to například mohlo znamenat, že se už nebudu v noci bát řídit, že se nabourám, ale může se objevit aspekt strachu, že přehlédnu nějakou značku a tím způsobím nehodu.

V takovém případě zpracujeme tento aspekt eventuelně vše související a opět provedeme kontrolu.

Emoce týkající se určité události jsou obvykle uloženy jedna za druhou. Ta nejsilnější je vždy na povrchu a svým zabarvením určuje to, jak vnímáme danou skutečnost. A je to právě vnímání skutečnosti, ne skutečnost samotná, co způsobuje náš prožitek.

Skutečnost jako taková je VŽDY neutrální. Možná vás překvapuje to slovo vždy, ale opravdu je to vždy. Jen emoce, které k takové skutečnosti přiřadíme, určují to, jaká bude a mění její neutralitu na skutečnost kladnou či zápornou.

Vezměte si například úmrtí. Je to neutrální skutečnost, děje se denně a je to jediné na co se v životě můžeme opravdu spolehnout, že jednou přijde a že se na nás všechny dostane.

Pokud jde o úmrtí někoho, koho neznáme, dokážeme mít neutrální postoj. Když se ovšem jedná o někoho blízkého neutralita našeho postoje se náhle mění v návaznosti, jak se mění naše emoce. Skutečnost ovšem zůstává stejná, neutrální.

Emoce tedy působí jako clony, přes které vnímáme realitu. Když jsme zamilovaní, vše se zdá být úžasné, když máme problémy a stres, celý svět se zdá být negativní.

U složitějších případů, kde je emocí víc je na povrchu, tedy ve vědomí klienta obvykle ta nejsilnější z nich. Jejím odstraněním dochází k uvolnění jejího místa další emoci, která je v pořadí. Například u případu znásilnění, byly emoce řazeny zhruba v tomto sledu:

Strach, že mě zabije

Pocit bezmocnosti

Lítost, že se mi to stalo

Vztek na agresora

Vztek na sebe

Protože EFT negativní emoce odstraňuje, dochází následně ke kognitivním změnám. To znamená ke změnám ve vnímání. Situace, která na začátku terapie byla traumatická se může ztrátou svého emočního náboje proměnit na nudnou a nedůležitou.

V tomto případě klientka při vzpomínce na tuto událost nepociťovala žádné emoce. Říkala, že to sice ví, že se to stalo, ale nemá pocit, že by se jí to nějak týkalo. Jako by o tom četla někde v novinách.

Kromě toho, že emoce určují vnímání naší zkušenosti, určují také její závažnost a tím i to, zdali je potřeba si ji pamatovat a použít jí pro vytvoření patřičných strategií.

Jistě jste si všimli a je i všeobecně známo, že lépe a více si pamatujeme události z našeho života, které mají nějaký emoční podtext. Ať už pozitivní či negativní. Jak už jsem uváděla, negativní prožitky dokáží způsobit poruchu v našem energetickém systému. Vzhledem k tomu, že si je ještě i dobře pamatujeme, jakákoli vzpomínka na takovou událost vždy způsobí aktivaci příslušné dráhy a tím i zkratovou reakci na této dráze. Jistě si dokážete představit, co může nastat, dochází-li k takovému zkratu třeba několik let.

Dokud taková emoce není odstraněna, tato negativní vzpomínka je naším organismem považována za strategicky důležitou (více o tom v kapitole Možné příčiny psychických problémů) a proto pro něj není žádoucí se jí zbavovat. Až teprve po odstranění emoce a tím i neutralizací vzpomínky jí organismus propustí a je připraven ji v případě potřeby nahradit jinou.

Další funkcí emocí je regulace energie v organismu. Prožíváme-li například strach, naše tělo mobilizuje veškerou energii kterou má, k tomu, aby překonala krizovou situaci a my si zachránili život.

Okamžitě vypíná všechny funkce, které v tu chvíli nepotřebuje, jako je trávení, myšlení, vylučování a podobně a přesouvá energii na to, co mu zachrání život, jako běh, křik, kousání apod. Až poté, co se dostaneme do bezpečí, tyto funkce zase přepne zpátky.

Najednou jsme velmi chytří a víme, co jsme měli dělat. Začne se nám chtít na záchod a dostaneme hlad (nebo začneme zvracet...obě varianty jsou možné). Tělo je teď v klidu a snaží se vyrovnat hladinu energie.

Vezmeme-li v potaz důležitou informaci, a sice že TĚLO NEROZLIŠUJE DRUHY STRESU, dá se říct, že cokoli nám dělá starosti způsobuje v určité míře všechny

nahoře uvedené možnosti. Nemyslí nám to jak má, netráví nám to jak má, nespí nám to jak má (v případě přepadení asi neusnete?), zato jsme unavení, děláme chyby, vztekáme se.

To je další důvod, proč pomocí EFT pracovat na svých negativních emocích. I malé dávky stresu ordinované denně, můžou váš organismus oslabit nebo za několik let vaši zásobu energie vyčerpat úplně. To se pak může projevit např. jako syndrom chronické únavy, syndrom vyhoření, fyzickými problémy atd.

GENERALIZAČNÍ EFEKT

Jak už jsem říkala, při práci s EFT dochází často k pozitivním vedlejším účinkům. Jedním z nich je i takzvaný generalizační efekt. Gary Craig ho přirovnává k metafoře kácení stromů v lese.

Když se kácí velké stromy, spousta těch malých spadne s nimi a nestojí to žádnou práci navíc. To se děje i u EFT.

Pracujete-li na nějakém problému a začínáte tou nejsilnější emocí, jejím odstraněním často dojde k posílení proudu energie natolik, že spousta menších emocí ustoupí spolu s ní. Tím se celý proces ještě zrychluje a zefektivňuje.

Často tak dojde i k odstranění emocí, které souvisí například s nějakým fyzickým problémem, takže se pak může stát například to, co se stalo jedné mé klientce a sice když po odstranění emocí týkajících se jejího vztahu jí opustilo i astma.

MOŽNÉ PŘÍČINY VZNIKU PSYCHICKÝCH PROBLÉMŮ

Jak už jsem říkala lidská psychika je velmi komplikovaná a psychické problémy mohou vznikat z různých příčin. Podívejme se teď na některé z nich.

Předchozí zkušenost

Naše mysl má úžasnou schopnost vytvářet strategie. Jakmile udělá nějakou důležitou zkušenost, hned se podle toho nějak zařídí. Bohužel ne vždy je taková strategie vytvořena po dohodě s námi, mysl si jí udělá jednoduše řečeno o nás bez nás. A to nemusí být pro nás vždy tím nejlepším řešením.

Například když vás v dětství za úspěch odměňují pamlskem, mysl si to rychle zapamatuje a pak se v dospělosti můžete divit, proč každý úspěch zajídáte a snažit se to všemožně změnit. Obvykle bez velkého úspěchu.

To proto, že jakákoli myslí vytvořená a přijatá strategie se ukládá do podvědomí a to vždy vyhraje nad vědomím. Proto je většina snah o jakoukoli životní změnu založených na vůli tak bezpředmětná! Vůli dokážete něco vydržet obvykle jen velmi krátce, a pokud ne, stojí to hodně energie a přemáhání.

Pokud ovšem proběhne změna na úrovni podvědomí, nemusíte se ani moc snažit a vše jde téměř samo. Proto je nalezení a eventuálně odstranění chybných strategií velmi důležité.

Uděláte-li nějakou negativní zkušenost, například se ztrapníte ve škole při referátu před celou třídou a přitom prožijete spoustu nepříjemných emocí jako strach, vztek, ponížení apod. vaše mysl bude mít tendenci tomu předejít.

Pokud jí vy sami nezádáte návod jak to udělat, dá se v tomto případě odhadovat, že vám vyrobí strach z veřejného projevu. Ten vám nedovolí znovu

vylézt na pódium nebo předstoupit před třídu, aby tělo nemuselo znovu prožívat celou tu hrůzu, kterou má zaznamenanou. Tím vás vaše mysl sice chrání, ale zároveň vám i brání v tom, co byste třeba chtěli dělat.

Já tomu říkám předsínový strach a u většiny klientů, kteří řeší nějaký strach, jsem si ověřila, že problém není ten strach, který řeší, ale nějaký ještě větší, kterého se bojí víc, ale není vidět.

Jak je to stím předsínovým strachem? Svým studentům to vysvětluji jednoduše. Pokud jednou projdete předsíní do obývacího pokoje, otevřete dveře a tam je obluda, která vás jen tak tak nesežere a které jen o vlasek dokážete přibouchnout dveře před nosem, vaše mysl rychle zařídí, abyste to už podruhé neudělali.

Postaví vám menší ošklivou, ale neškodnou příšerku do předsíně abyste se jí báli a tudíž už nikdy nedošli až k tomu obývacímu pokoji, kde je daleko větší příšera.

Vzpomínám si například na jednu klientku, které se jednou při cestě vlakem udělalo nevolno. Vůbec to s vlakem nesouviselo, nicméně její mysl se postarala (výrobou strachu) o to, aby raději vlakem už nejezdila (co kdyby...).

Protože tato událost byla pro klientku velmi nepříjemná a způsobila i poruchu v energetickém systému a psychologický revers, které nebyly odstraněny, problém se postupně rozrostl i na autobus a všechny dopravní prostředky.

Nejprve jsme Źukali na zážitek ve vlaku a potom na vzniklý strach jezdit jakýmkoli prostředkem.

I přesto, že mi bylo ve vlaku špatně, se mám ráda a přijímám se.

I přesto, že mám strach jezdit vlakem, aby mi zase nebylo špatně, se mám ráda a přijímám se.

I přesto, že mám strach, že by se mi ve vlaku udělalo špatně a nikdo by tam nebyl, aby mi pomohl, se mám ráda a přijímám se.

I přesto, že jsem vtom vlaku mohla omdlíť a nikdo by mi nepomohl, se mám ráda a přijímám se.

Strategie se jinak také dají vysvětlit jako učební proces. V určité situaci se něco naučíte a pak to automaticky používáte. Pokud ovšem situace, pro kterou je příslušná strategie určena už není aktuální, neznamená to, že strategie se automaticky odstraní také. Právě naopak. Strategie jednou zapsaná do podvědomí tam zůstává, dokud není nahrazena jinou.

To je důvod, proč si v terapii často kladu otázku, kde se „to“ můj klient naučil. Nízké sebevědomí nás například naučí někdo obvykle v dětství, přejídání obvykle také. Někdy se naučíme být depresivní, když je to potřeba apod. Podobně tomu bylo i u mé klientky, která se takhle naučila nespavosti.

Mladá žena ke mně přišla na doporučení psychiatra s několikaletou nespavostí. Během rozhovoru mě zajímalo i od kdy to začalo a co se v té době dělo. Začalo to tak, že paní měla malé dítě, které bylo nemocné, a ona se k němu naučila budit. Měla totiž strach, aby se mu něco nestalo. To něco bylo dost silné a důležité na to, aby mysl vytvořila velmi silnou strategii. Když se nevzbudím, malé se něco stane. Takto se paní naučila nespavosti. Dítě se uzdravilo a probouzení trvalo dál. Zapomněla se totiž odstranit strategie, která říkala, když se nevzbudím, dítěti se stane..... Vidíte, že to je opravdu velmi silný důvod k tomu budit se mnohokrát za noc. Stačilo, aby si klientka představila své malé nemocné dítě a uvědomila si pocity a emoce, které tuto strategicky důležitou představu udržovaly. Ty jsme potom odstranily a nespavost zmizela:

I přesto, že mám strach, že když se nevzbudím(jméno dítěte) se něco stane, se mám ráda a přijímám se.

I přesto, že mám strach, že když se nevzbudím, (jméno) se udusí, se mám ráda a přijímám se.

I přesto, že mám strach, že když usnu a nevzbudím se (jméno) mi umře, se mám ráda a přijímám se. (to byla ta obluda v obýváku, strach, že dítě zemře!)

Mimochodem tato klientka je dnes úspěšná EFT terapeutka!

A podobné to bylo i u paní, která mi dodnes občas posílá krásné děkovné e-maily. Slyšela mě o EFT mluvit na radiu a obrátila se na mě o pomoc. U ní to byla kombinace zapomenutého programu a vytvořené strategie. Její příběh se řadí mezi takzvané minutové EFT zázraky.

Krásná dáma středního věku velmi kultivovaného zevnějšku ke mně přišla stím, že od operace žlučníku, kterou prodělala před 22 lety trpí průjmy. Poté co jimi trpěla už dlouhou dobu a nic nepomáhalo, se začala vytvářet strategie, která měla za úkol zabránit možnému společenskému znemožnění. Vznikl strach, že se něco stane. Všimněte si, jak jsme k sobě shovívaví a místo toho, čeho se opravdu bojíme, používáme slovo „něco“. Tento strach obrnil postupně většinu jejího života a začínal se rozpínat už tak, že jí skoro nepouštěl z domu!

Já rýpavá terapeutka jsem se ptala, čeho že se to konkrétně bojí. A paní mi znovu vysvětlila: „no víte....., že se něco stane“, „třeba, že vám na hlavu spadne květináč, když půjdete po ulici?“ ptala jsem se nechápavě a ona na to, „ne, no víte, jako že se NĚCO stane...“. Potřebovala jsem vědět, co je to to něco, i když jsem to samozřejmě věděla. A tak jsem zkusila hádat: „máte strach, že se po....?“ A ona vítězně přitakala. A já na to zase: „A po co.....?“ Postupně jsme se dostaly k tomu, že má strach, že se pos.....a oťukaly ho a s ním všechny možné fantazie, které s tím souvisely.

I přesto, že už 22 let trpím průjmy, se mám ráda a přijímám se.

I přesto, že od operace žlučníku trpím průjmy, se mám ráda a přijímám se.

I přesto, že mi nic nepomáhá, se mám ráda a přijímám se.

I přesto, že doktoři nevědí co se mnou, se mám ráda a přijímám se.

I přesto, že mám strach, že to jednou nestihnu na záchod, se mám ráda a přijímám se.

I přesto, že mám strach, že se někde po..., se mám ráda a přijímám se.

I přesto, že se mi dělá špatně při představě, že by se mi to stalo v práci, se mám ráda a přijímám se.

Hodně jsme se nasmály, když klientka konstatovala, že nejhorší je to v zácpci a já konstatovala, že to už je opravdu na pováženou mít průjem v zácpci!

I přesto, že mám strach, že to na mě přijde v zácpci a nikde nebude záchod a já to nestihnu, se mám ráda a přijímám se.

Musím říct, že to byla jedna z nejpříjemnějších a nejzábavnějších terapií, které jsem zažila. Hodně jsme se u toho nasmály. A výsledek už znáte.

Projekce

I projekce je často založena na předešlé zkušenosti. V tomto případě jí ale klient projikuje do někoho jiného. Vezměte si například žárlivce. Nejvíce žárlí ten, kdo má s nevěrou nějaké zkušenosti, nebo kdo má bujnou fantazii (k tomu se ještě dostaneme).

To byl příklad jedné slečny, která se bála jít na pracovní pohovor. Během terapeutického rozhovoru vyšlo najevo, že se nejvíce bojí, že se jí budou smát, že je hloupá a nemá dost zkušeností.

Pátrala jsem po nějaké strategii a zajímalo mě, jestli už se jí někdo vysmíval. Nic takového si nepamatovala, tak mě napadlo, jestli neprojikuje svoji zkušenost. Na otázku, jestli se někdy někomu takhle smála ona se přiznala, že ano.

Na střední škole se vysmívala učiteli angličtiny a jeho chybám. Sama vyrůstala léta v anglicky mluvící zemi a angličtina pro ni byla vlastně rodným jazykem. Tato událost se jí poněkud vymkla z rukou a řešila se pak až na úrovni ředitele školy.

Nevědomá projekce této vlastní zkušenosti způsobila, že mysl vytvořila záchrannou strategii - strachu z pohovoru. Stačilo jen odťukat situaci s učitelem a s ní související pocity v návaznosti na představu zkoušky a problém zmizel.

I přesto, že mám strach jít na pohovor, že se mi tam budou smát, se mám ráda a přijímám se.

I přesto, že mám strach, že si budou myslet, že jsem trapná, se mám ráda a přijímám se.

I přesto, že mám strach, že si budou myslet, že nemám dost zkušeností, se mám ráda a přijímám se.

I přesto, že jsem se sama smála ve škole učiteli, že neumí anglicky, se mám ráda a přijímám se.

I přesto, že mám strach, že se mi budou takhle smát, že to neumím, se mám ráda a přijímám se.

I přesto, že jsem ho ztrapnila před celou třídou, se mám ráda a přijímám se.

Fantazie

Často se hledají příčiny problémů v minulých životech, takzvanou regresí. Myslím, že je ale málo času věnováno hledáním problémů v budoucích životech, odkud jich tolik pochází. Pokud návrat do minulosti je regrese, předbíhání do budoucnosti by měla být asi progresse.

Spousta mých klientů a možná i vás má problémy a vytváří nežádoucí strategie právě díky bujné fantazii. Místo bytí v přítomnosti a užívání si radostí života má spousta lidí plné ruce práce s vymýšlením problémů v budoucnosti. A jejich mysl na ně pak hezky rychle vytvoří strategii a dotýčný se diví, že ještě ani něco nezačal a už to nejde, protože.....

Stačí se dívat na televizi. Neustále jsme zásobeni hrůzami tisíce podob, tak proč si nějakou nepůjčit a neříct si a co když se to stane i mě? A jak tak nad tím přemýšlíme, naše mysl opět nelení a něco vymyslí.

Ruku na srdce dámy, kolik z vás nesedne za volant jen proto, že si perfektně vyfantazírovala do čeho vrazí, jak poškrábe auto, kde a do čeho nabourá a

kolik lidí bude mít na svědomí. Není to právě vaše fantazie, která dala vznik moudré strategii strachu z řízení? Není to strach z řízení (to je ta malá neškodná příšerka v předsíni), ale strach, že někoho přejedu, že způsobím.....

I přesto, že mám strach že nevyjedu pořádně z garáže a odřu auto, se mám ráda a přijímám se.

I přesto, že mám strach, že způsobím nehodu a někomu ublížím.

I přesto, že na mě při řízení ...(doplňte jméno dotyčného) řve a já si připadám neschopná, se mám ráda a přijímám se.

I přesto, že mám vztek, že na mě (doplňte jméno dotyčného) řve, se mám ráda a přijímám se.

To je příklad snad nejčastější strategie související s řízením auta u žen. Pokud si partner dělá legraci, nevhodně řidičský výkon komentuje, nebo dokonce řve, mysl na to obvykle obratně zareaguje a zesílí už tak přítomné obavy, na obludný strach.

A co vy, kterým bujná fantazie brání odejít z práce, která vás nebaví, protože se vidíte ležet na Hlavním nádraží mezi bezdomovci s celou rodinou? A vy, kteří se ani nepřihlásíte do konkurzního řízení, protože už vidíte, jak tam zrovna na vás čekají??

I přesto, že se bojím odejít z práce, že neuživím rodinu, se mám rád a přijímám se.

I přesto, že mám strach říct šéfovi o víc peněz, se mám rád a přijímám se.

I přesto, že mám strach, že přijdu o práci, se mám rád a přijímám se.

I přesto, že si myslím, že nemá cenu chodit na konkurz, protože mě stejně nevezmou, se mám rád a přijímám se.

I přesto, že nemám dost zkušeností, aby mě vzali, se mám rád a přijímám se.

To všechno jsou obvyklé fantazie mých klientů.

Klientka, kterou přivedly její dospělé děti s depresí a nespavostí byla právě obětí svých nešťastných fantazií. Její snacha měla problémové těhotenství a paní to velmi prožívala. Už dopředu se trápila velmi negativními představami o dalším průběhu těhotenství, které byly ale jen její vlastní fantazií. Došla až tak daleko, že litovala, že to tak celé dopadlo apod. Tím, že její pozornost i energie byly někde v budoucnosti, kde žila ve svých negativních představách a prožívala nereálná traumata, její fyzické tělo v přítomnosti strádalo. Energie věnovaná vytváření obludných představ a bojování s nimi jí chyběla, což způsobilo, že chodila jako „tělo bez duše“ což je přesné vyjádření tohoto stavu. Tělo bez duše je totiž více méně k nepotřebě. Její duše byla daleko v budoucnosti, čímž činila její tělo v přítomnosti zcela nemožné. Byla roztěkaná, nebyla schopná se soustředit a v noci jí její vytvořená traumata bránila ve spaní.

V tomto případě jsem použila TECHNIKU ZDVOJENÉ MYSLI, kterou jsem vytvořila během své praxe. Je založena právě na mé zkušenosti s takovýmto typem klientů. Stačilo následovat jí při tůkání do budoucnosti a zpracovat její negativní fantazie. Tato technika je velmi efektivní a její pomocí jsem během chvilky přivedla klientku zpátky do přítomnosti.

Jestli jste viděli americký film *Duch*, bylo to opravdu jako by její duše vletěla zpět do těla. Během vteřiny se probrala se ze své letargie, zjistila kde je, vrátila se jí barva do tváří a už se šinula ke dveřím, že má spoustu práce, že na ní čekají vnoučata a tak dále a tak dále. Rodina mi volala za několik dní, že maminka je „zpátky“! Spí jako nemluvně a je aktivní jako dřív.

Upínání se k negativním představám může vést nejen ke strachům, ale i k depresím, nespavosti a dalším psychickým a fyzickým problémům.

Chybné myšlenkové spojení

To nastává, když dojde k nechtěnému myšlenkovému propojení dvou zcela nesouvisejících jevů. Potom jeden jev vyvolá automaticky ten druhý nebo dá příčinu ke vzniku důležité strategie.

To byl příklad paní, která se na mě obrátila stím, že má strach jíst a pít. Už několik let trpěla tímto strachem, který jí nedovoľoval jíst a pít bez požití sedativ, jejichž požití bylo také traumatické a neobešlo se bez dlouhých příprav.

Nejprve jsme začali přímo akutním problémem:

I přesto, že mám strach se napít, že se udusím, se mám ráda a přijímám se.

I přesto, že mám strach jíst, že se udusím, se mám ráda a přijímám se.

Dále jsme ťukali na představu toho, jak přesně takové udušení proběhne, kterou si samozřejmě za věrné asistence paní fantazie udělala.

Hledala jsem možné příčiny a zajímalo mě tedy i to, jestli se někdy během těch několika let ten problém sám upravil. Paní mi řekla, že ano. Asi 4x začala normálně jíst, ale netrvalo to dlouho.

Zajímalo mě, co se stalo v jejím životě, když se problém sám spontánně vyřešil. S hrůzou si uvědomila, že se opravdu něco stalo pokaždé, když ona začala jíst. Bylo to velmi traumatické a záměrně to zde neuvádím. Její mysl udělala chybné spojení mezi těmito dvěma událostmi a výsledkem byla strategie „když budu normálně jíst, něco se zase stane“. Stačilo potom zpracovat ty 4 traumatické události, které se spojovaly s daným strachem, aby došlo k odstranění chybného spojení:

I přesto, že když jsem začala normálně jíst a pít stalo se.....se mám ráda a přijímám se.

I přesto, že mám strach, že když budu normálně jíst se zase stane..... se mám ráda a přijímám se.

I přesto, že mám strach, že když budu normálně pít se zase stane..... ,se mám ráda a přijímám se.

Po hodinovém ťukání paní nejprve vypila sklenku vody a potom snědla i ovoce, které jsem měla u sebe určené pro vlastní potřebu.

Takové chybné spojení vzniká často, a jak vidíte, může způsobit spoustu nepříjemností.

Dalším možným příkladem jsou alergie, které často vznikají právě na základě chybného spojení.

To byl případ další klientky, která měla alergii na parfém. Když jsem se jí ptala, jak tato alergie vznikla, vysvětlila mi, že se jednou ráno probudila a měla na hrudníku červené fleky. Protože to bylo, místo kam si stříkala parfém, usoudila, že má alergii na parfém.

I přesto, že jsem se vzbudila a měla na hrudníku fleky, se mám ráda a přijímám se.

I přesto, že si myslím, že to je z parfému, se mám ráda a přijímám se.

I přesto, že když si nastříkám parfém mám na kůži rudé fleky, se mám ráda a přijímám se.

I přesto, že mám strach použít parfém aby se mi zase neudělali červené fleky, se mám ráda a přijímám se.

I přesto, že mě svědí kůže, když se nastříkám parfémem, se mám ráda a přijímám se.

EFTA DĚTI

Jak už jsem uváděla na začátku knihy, EFT se dá použít opravdu na cokoli a kohokoli. I na děti samozřejmě. Většině malých dětí se EFT velmi líbí a často se stává, že si vymýšlejí různé problémy, aby na ně rodiče, obvykle maminka, ťukali.

Spousta z nich se naučí kde ťukat a ťukají si pak i sami, někdy dokonce i na své vrstevníky.

Při práci s malými dětmi je vhodné použít hravý přístup. Často jim říkám, že EFT je takové kouzelné ťukání na tajné body a když se na ně tuká, to kouzlo odstraní dětský problém. To je pak velké dobrodružství. A pochlubit se třeba ve školce s takovým tajemstvím, to si asi umíte představit!

U polarizace systému u dětí do zhruba 7mi let nepoužíváme frázi mám se rád a přijímám se. To je pro ně zatím moc abstraktní. V tomto věku se ještě utvářejí a je pro ně podstatné přijetí rodičů a blízkých.

Proto místo mám se rád a přijímám se, používáme nějakou vhodnou náhradu jako např.:

Jsem šikovná a mamka mě má ráda

Jsem tátova princezna

Jsem statečný kluk a mamčin hrdina

U větších dětí je postup stejný jako u dospělých.

Při práci s dětmi doporučuji vždy pracovat i na rodičích, kteří, byť jsou obvykle přesvědčení o opaku, se často na problému dítěte podílejí, pokud nejsou přímo jeho příčinou.

Noční pomočování

Malého Míšu přivedla maminka stím, že se v noci počurává a zatím jim nic nepomohlo. S povídání s Míšou vyšlo najevo, že ho často trápí ošklivé sny a přitom se počurá. Naopak když se mu zdály sny hezké i přesto, že věděl, že se mu chce, nešel, protože mu bylo líto ten hezký sen přerušit.

Pracovali jsme na těch strašidelných snech. I sen totiž může být příčina problému a nejen u dětí. Když se vám znovu a znovu zdá nějaká noční můra, může vás to „naučit“ nespát, nebo se často budít. U malých dětí často dochází k prolínání snů s realitou což potom vede k tomu, že strachy ze snu se rozšíří i na skutečný svět.

I přesto, že se mi zdají strašidelné sny a já se bojím, jsem maminčin hrdina.

I přesto, že mě ve snu honí divnej černej chlap a já se ho moc bojím, jsem maminčin velkej hrdina.

I přesto, že ten chlap má něco divnýho v kapse, a já se bojím, že to je nůž, jsem mamčinej hrdina a má mě moc ráda.

I přesto, že když se mi zdá něco hezkého nechce se mi jít na záchod jsem šikovnej kluk a maminka mě má ráda.

I přesto, že po mě musí maminka denně uklízet postel, jsem její šikula a má mě ráda.

Poté co jsme s Míšou oťukali všechny aspekty jeho snu tak, že se ho rozhodně nebál jsem řekla mamince, že teď to musíme vyzkoušet. Po nějaké době mi referovala, že je vše v pořádku.

Počůrávání samotné jsem s Míšou neřešila záměrně, abych mu nepřidávala ještě více na energii. Tím, že by se Míša například přede mnou styděl, by mohl vzniknout nový emoční zápis. Vsadila jsem na strategii neposilování toho co už je, ale orientaci na to, co bude.

ADHDaLMD

Mnoho dětí dnes trpí buď takzvanou lehkou mozkovou dysfunkcí (LMD) nebo hyperaktivitou s poruchou pozornosti (ADHD). Takové děti jsou nepozorné, hyperaktivní, impulzivní apod. Za dob mé školní docházky jsme takové vymoženosti neměli, dělili jsme se na děti hodné a zlobivé. Myslím, že většina učitelek v tomto dělení setrvává dodnes.

12ti letého Páju ke mně přivedla maminka s tím, že její syn má velké problémy ve škole. Učitelé si neustále stěžovali na nezvladatelné chování, agresivitu, neposlušnost. Pája bil a napadal spolužáky, během vyučování vyrušoval, vykřikoval sprostá slova atd. Diagnóza zněla lehká mozková dysfunkce a ADHD s částečnou dysgrafií a dyslexií.

Pája nebyl ze začátku moc výřečný, jen konstatoval, že ve škole zlobí. Na můj dotaz, co ho k tomu vede, mi svěřil, že ho hodně vytáčí jeden spolužák, který ho neustále dráždí hloupými poznámkami a nadávkami.

Nejdřív jsme oťukali jen zběžně základní problémy, přičemž jsem záměrně použila prohlášení, jsem dobrej kluk. To proto, že se tak Pája nikomu zřejmě nejevil, a proto to bylo pro něj přínosnější, než mám se rád a přijímám se.

To souvisí stak zvaným Pygmalion efektem. Pokud něco od někoho očekáváte, má tendenci vaše očekávání naplnit.

I přesto, že jsem ve škole agresivní, jsem i tak dobrej kluk.

I přesto, že ve škole zlobím, jsem i tak dobrej kluk.

I přesto, že když mám vztek, někoho praštím, jsem dobrej kluk.

Dále jsme se zaměřili na zdroj největší ho Pájova vzteku a ťukali jsme tedy na vztek a frustraci související s tímto konkrétním spolužákem.

I přesto, že mám vztek, když mi X nadává, že jsem....., i tak jsem dobrej kluk.

- Vztek, že mi X nadává, že jsem
- Vztek na X, že mě pořád provokuje

Potom, co si Pája uměl dotyčného X představit bez pocitů vzteku, jsme postupně pracovali s jeho pocity vůči škole:

I přesto, že mě to ve škole nebaví, jsem dobrý kluk.

I přesto, že mě nebaví, co se tam učíme, jsem dobrý kluk.

Dále mě zajímaly jeho pocity související s jeho zlobením a rodiči. Bylo mu hodně líto, že mamce dělá starosti. Takže jsme ťukali:

I přesto, že je mi líto, že mamce dělám starosti, i tak jsem dobrý kluk.

Vše jsme oťukali a viděli se znovu po 14 dnech.

Pája hlásí, že už není moc co řešit, ve škole dobrý. Za uplynulých 14 dní nepřinesl ani jednu poznámku (do té doby on i mamka potvrdili, že nosil min. 1 denně), Agresivní není, X je mu jedno. Mamka konstatovala, že i doma se sní o víkendu učil, což dřív nepřipadalo v úvahu, a i když nejdřív má pocit, že něco nezvládne, nakonec, když to jen tak zkusí, zvládne to hravě.

KDYŽ TO NEFUNGUJE

I to se bohužel může u EFT stát. Obvykle ale není problém v EFT, ale vtom, že jsme někde něco opomenuli, přehlédli, ťukáme na předsíňový strach apod.

Nejsme dostatečně konkrétní

Toto je nejčastější příčina neúspěchu. Řešíme problém moc globálně, a proto nejsme schopni dosáhnout úlevy. Zkontrolujte vaše heslo, jestli je dostatečně konkrétní, jestli neobsahuje zájmena neurčitá apod. Opravte ho a zkuste to celé znovu.

Zde je několik možností chybných hesel:

Nízké sebevědomí

Úzkost

Finanční problémy

Strach chodit do školy

Lítost, že jsem měla špatné dětství

Polarizace systému nebyla dostatečná

Je možné, že karate bod pro odstranění PR nestačil. Zkuste B bod a polarizační frázi řekněte se větším důrazem, klidně ji i zakřičte, aby došlo k energetickému prolomení hráze a energie mohla proudit.

Klient mění aspekty problém

Toto je další častá možnost, když EFT nefunguje. Ono funguje, jen klient nebo vy měníte aspekty problému nebo nekontrolujete přesně to, co jste řešili. Když vám klient řekne „je to lepší“ nechte svoji fantazii a jasnozřivost stranou a zeptejte se ho co je to to „to“. Obvykle to není to, co si myslíte vy. Pokud dojde k úlevě od problému klient obvykle orientuje svoji pozornost okamžitě jinam!

Energetické toxiny

To jsou látky, které mohou způsobit, že EFT nefunguje. Jejich přítomnost v našem organismu nebo jeho blízkosti má za následek jeho rezistenci na působení EFT.

Nejčastějšími toxiny jsou:

Káva

Rafinovaný cukr

Parfémy

Alkohol

Nikotin

Byliny

Čaj

Pšenice

Mléčné výrobky

Kukuřice

K nalezení energetického toxinu se používá vylučovací metoda. Nejdříve se zkusí změna místa, potom odstranění elektrických zařízení jako počítač, mobil,

televize atd. Pokud nic z toho nezabere, vylučují se vždy na několik dní postupně všechny možné látky, které by mohly být toxické. Nejprve ty nahoře jmenované, pokud to není žádná z nich, potom cokoli co by to být mohlo, jako mýdlo, krémy, prací prostředky, make-up atd.

K odstranění samotné reakce můžeme použít EFT :

I přes to, že mám alergickou reakci na....

I přes to, že jsem citlivý na.....

I přes to, že moje mýdlo mi způsobuje.....

Často jen odstranění toxinu z organismu vede k uzdravení.

Více o energetických toxinech najdete v EFT manuálu, který je zdarma ke stažení na www.eft.cz

ZÁVĚR

Toto bylo jen velmi stručné pojednání o metodě EFT. Tato metoda má neskutečné a nekončící možnosti použití, které se jen stěží dají popsat v jedné knize. Snad vám tato zatím pomůže ve vaší práci se EFT a dá vám alespoň malou ideu o tom jak pracovat s různými problémy v oblasti psychického a fyzického zdraví. Kde hledat a jak hledat souvislosti a hlubší příčinu problémů.

EFT vám může pomoci zlepšit i kvalitu vašeho osobního života. Může vám pomoci dosáhnout úspěchu, zlepšit vaše vztahy, zvýšit sebevědomí, snížit váhu a mnoho jiného.

Zkoušejte a experimentujte. S EFT se nemusíte bát, že něco zkazíte, buďto neoťukáte a zůstane to tam, nebo se trefíte do černého a zlepšíte živost sobě i vašim blízkým.

O AUTORCE

Zdena Katayama, většinou známá pod svou školní přezdívkou Sindy, se narodila 11. 3.1970.

Vystudovala Gymnázium a záhy po revoluci se vydala poznávat svět. S batohem na zádech projela asi 30 zemí světa. Později se usadila v Japonském Tokiu, kde až do roku 2005 žila, studovala a praktikovala.

V Tokiu se také seznámila s metodou EFT, kterou u nás poprvé představila v roce 2004 a v roce 2005 ji s požehnáním jejího tvůrce, pana Garyho Craiga přivezla do naší malé země a od té doby věnuje většinu svého času a energie tomu, aby ji u nás rozšířila a pomohla s ní co nejvíce lidem.

V roce 2006 založila Institut energetické psychologie, jehož cílem je naučit lidi vypěstovat si vlastní potenciál pro úspěch, štěstí a zdraví a také Asociaci terapeutů energetické psychologie & EFT, jejímž cílem je vyučovat a rozšiřovat metodu EFT a sdružovat kvalifikované terapeuty.

V roce 2006 sama připravovala a moderovala televizní pořad o alternativní medicíně Alterna na kabelové televizi UPC.

V současné době se kromě metody EFT věnuje i koučingu a představila u nás dalším ve světě velmi populární princip „Zákon přitažlivosti“.

Zdena Katayama kromě poskytování osobních konzultací, vede i velmi populární terapeutický výcvik který efektivně kombinuje metodu EFT s dalšími světově uznávanými metodami a principy.

Dále pořádá spoustu jiných kurzů se související tematikou, přednáší, píše články, je dopisovatelkou a poradkyní časopisu Meduška, vyučuje na Akademii nové slovanské spirituality, přednáší na univerzitě třetího věku atd.

Je certifikovaná jako:

NLP practitioner

NLP master

EFT practitioner

Certified clinical hypnotherapist

Certified international instruktör of hypnosis

V Japonsku byla certifikovaná jako Reiki Master.

INSTITUT ENERGETICKÉ PSYCHOLOGIE

výcvikové a vzdělávací centrum

Cílem institutu je pomoci co nejvíce lidem zlepšit kvalitu jejich života a poskytovat profesionální vzdělávání v metodě EFT a oboru energetické psychologie nejen pro odborníky ale i laickou veřejnost.

Institut kromě kurzů a seminářů nabízí také osobní konzultace a koučink.

NABÍDKA VZDĚLÁVÁNÍ

Institut pořádá celou řadu kurzů a seminářů pro odbornou i laickou veřejnost. Jejich nabídku uvádíme.

Pokud máte zájem o některý z nabízených kurzů, nebo o seminář či přednášku, kontaktujte nás prosím na uvedených kontaktech, rádi svými domluvíme podmínky. Děkujeme.

Terapeut energetické psychologie& EFT

Institut energetické psychologie jako jediný v České republice pořádá roční certifikovaný komplexní studijní program pro zájemce o práci terapeuta energetické psychologie EFT.

V kurzu jsou spojeny nejefektivnější dostupné terapeutické a komunikační techniky.

Spojením metody EFT, která je v kurzu základním terapeutickým nástrojem a ostatními osvědčenými metodami a principy jako jsou NLP, hypnoterapie, principy zákona přitažlivosti a celkovým psycho-spirituálním přístupem získáte vše potřebné k tomu být opravdu schopný terapeut a zvládnout i náročné a složité případy.

Součástí výcviku je i kurz Autopatie I.

Výcvik je veden tak aby i úplný laik byl schopen poskytovat konzultace na profesionální úrovni. Součástí výcviku je i sebezkušenostní výcvik a supervize.

Svým rozsahem a strukturou splňuje tento kurz kritéria tvůrce metody EFT pana G. Craiga a také pro vstup do Asociace terapeutů energetické psychologie & EFT.

Výcvik je vhodný pro odborníky i úplné laiky. Není nutná žádná specifická předchozí znalost psychologie. Je vhodný pro:

psychology

poradce v oblasti rozvoje osobnosti

pedagogy

odborníky v pomáhajících profesích

pro laiky, kteří se chtějí vydat na profesionální dráhu terapeuta energetické psychologie a používat metody EFT, NLP, atd. k pomáhání nejen sobě, ale hlavně ostatním na profesionální úrovni

pro kohokoli, kdo chce efektivně pracovat na sobě bez ohledu na to, zda praktikuje terapii či nikoliv

pro kohokoli, kdo chce zlepšit svoje komunikační schopnosti a vztahy ať už v práci nebo v osobním životě

pro kohokoli kdo se zajímá o alternativní medicínu a duchovní přístup k životu a chce se naučit nejlepší terapeutické metody používané v zahraničí

Program je veden tak, aby bylo dostatek prostoru na dotazy ke konkrétním případům účastníků, praktické cvičení se supervizí, ukázky, pro diskuse k tématu a pod.

Lektoři:

Zdena Katayama - EFT a ostatní metody

Mgr. Jiří Čehovský - autopatie

EFT pro každého (EFT I.stupeň)

Jednodenní kurz základů EFT. Je určen pro všechny, kteří si chtějí osvojit metodu pro vlastní použití a řešení základních problémů na sobě a svých blízkých.

Cílem kurzu je seznámit účastníky se základními technikami EFT tak, aby byli schopni je sami používat a pracovat na svých problémech.

Základní techniky EFT se může naučit každý a používat je na běžné problémy i bez pomoci odborníka. Jen ve složitějších případech nebo pokud si nevíte sami rady je potom lepší se na něj obrátit.

EFT praktik II. stupně - EFT pro pokročilé

Cílem kurzu je navázat na znalosti z kurzu EFT pro každého a seznámit účastníky s dalšími technikami EFT a prohloubit jejich znalost za rámec laického použití.

Účastníci kurzu obdrží po splnění podmínek certifikát o absolvování.

Zákon přitažlivosti

Pochopení základních principů "Zákona přitažlivosti" a praktická změna vaší vibrace pomocí metody EFT vám umožní utvářet váš život dle vašich představ a proměnit vaše sny v realitu 11! POPRVÉ V ČR 11

Zdraví a úspěch se nevylučují, tak proč nemít obojí?

Kombinace nejoblíbenějších kurzů „EFT pro každého“ a Zákona přitažlivosti za zvýhodněnou cenu.

V tomto 2 denním kurzu se seznámíte nejen s metodou EFT, ale také s principy Zákona přitažlivosti, jehož pochopení vám pomůže vypořádat se nejen s nemocí, stresem, strachy apod., ale také s nedostatkem toho co vám chybí, se strachem provést nějakou životní změnu, neúspěchem atd. Kurz je kombinací teoretických znalostí a praktických cvičení.

Konec nadváhy a závislostí s EFT

Kurz, který vás naučí jak se vypořádat s chutěmi na jídlo, cigarety, alkohol, a jinými problémy související se závislostí.

V tomto kurzu se naučíte jak používat EFT tak, abyste se zbavili vašich problémů se závislostí, abyste dosáhli své zdravého přístupu a pochopili, jak používat tuto jednoduchou a velmi efektivní techniku i v ostatních oblastech vašeho života.

Cesta k sebevědomí a konec sociální fobie s EFT

Cílem semináře je pomoci lidem s nízkým sebevědomím a lidem trpícím sociální fobií a souvisejícími problémy.

Kurz je zaměřený na praktické použití metody EFT k řešení problémů s nízkým sebevědomím a sociální fobií, po jeho ukončení budou mít účastníci všechny potřebné znalosti a praktické zkušenosti k další samostatné práci na svém problému.

Základy hypnózy

2 denní certifikovaný kurz určen pro zájemce s žádnou či jen malou znalostí hypnózy.

V kurzu získáte všechny potřebné znalosti a dovednosti k vedení úspěšného hypnotického sezení na profesionální úrovni.

Účastníci kurzu obdrží certifikát o absolvování.

Kurzy Reiki

Kurzy Reiki, trochu jinak. Reiki jako princip duchovní přítomnosti ve spojení s naší pozorností, která může léčit a také pomoci udělat náš život zdravější, zajímavější a spokojenější. V tomto kurzu se dozvíte i návaznost Reiki na japonské tradice, správné japonské čtení a původ znaků atd. Reiki je vysvětleno z hlediska celého energetického systému člověka a vysvětleny všechny mýty a nepravdy o něm.

Účastníci kurzu obdrží certifikát o absolvování.

Mentální léčba a intuitivní diagnóza

Schopnost léčit má opravdu každý z nás, stačí se to jen naučit a nebát se. V kurzu se naučíte jednoduchý způsob ve kterém se díky své intuici dokážete napojit na energii druhého člověka a pokud vás požádá mu i pomoci.

Metoda se dá kombinovat s EFT, Reiki i dalšími metodami.

Účastníci kurzu obdrží certifikát o absolvování.

Intuitivní tarot

Tarot je výborná pomůcka a nemusí být těžké se ho naučit, pokud se používá intuitivně. Naučíme se používat Tarot jako poradce, základy psychologie Tarotového poradenství, jednoduchý a osvědčený způsob výkladu, pochopení energetické návaznosti karet atd.

Účastníci kurzu obdrží certifikát o absolvování.

Kontaktní informace

Institut energetické psychologie®

E-mail: eftsindy@yahoo.com

Tel.: +420 775 111369

[http://: www.eft.cz](http://www.eft.cz)

Adresu neuvádíme, může se časem změnit a vždy vám ji rádi sdělíme telefonicky, nebo ji najdete na naší webové prezentaci.



Přední česká autorita
na metodu EFT, paní
Z. Katayama, nás ve své
knize seznamuje se základy
metody EFT, kterou před
několika lety přivezla do
České republiky a úspěšně
ji zde zavedla.

Její základy se může naučit
každý už na základě této knihy
a sám si díky ní pomoci od
spousty problémů ať už
psychických či fyzických.

Univerzální léčebná technika EFT se řadí mezi metody Energetické
psychologie, které velmi efektivně kombinují práci mysli s fyzickým
tělem.

Její výsledky dalece přesahují možnosti klasických, dosud známých
metod a principů, což je důvodem její velké popularity na celém
světě.

V současné době patří mezi nejefektivnější metody na trhu vůbec
a často už pomohla i tam, kde ostatní metody selhaly.

Kontaktní informace

Institut energetické psychologie ®
E-mail: eftsindy@yahoo.com
Tel.: +420 775 111 369
[http://: www.eft.cz](http://www.eft.cz)

^^eft.cz