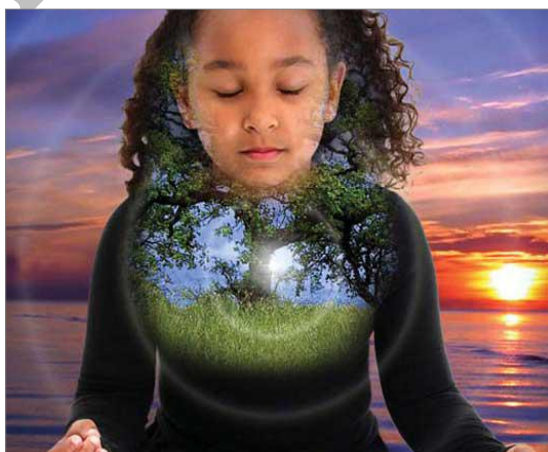


Úvod do EFT

NEXUS ANIME



| | |
|--|---|
| Úvod do EFT..... | 3 |
| 1. Základní aplikace | 3 |
| 1.1. Stanovení situace | 3 |
| 1.2. Určení intenzity problému na stupnici 0 až 10 | 3 |
| 1.3. Zadávací fráze..... | 4 |
| 1.4. Sekvence | 5 |
| 1.5. Určení intenzity problému na stupnici 0 až 10 | 6 |
| 1.6. Dodatečné kolo (zadávací fráze+ sekvence)..... | 6 |
| 1.7. Určení intenzity problému na stupnici 0 až 10 | 7 |
| 2. Buďte specifičtí..... | 7 |
| 3. Aspekty | 8 |
| 4. Hledání prvotních událostí | 9 |

Upozornění

Pokud EFT chcete použít na řešení zdravotního, či psychického problému, poraďte se vždy se svým ošetřujícím lékařem. EFT není náhradou za běžnou lékařskou péči. Nedoporučuje se tedy vysazovat stanovenou léčbu a předepsané léky. Se zlepšením stavu lze snižovat dávky léků, popř. změnit léčbu, pouze však po konzultaci s ošetřujícím lékařem. Protože během aplikace EFT dle tohoto manuálu nemůžeme být při Vás, plně přebíráte odpovědnost za svůj stav. Manuál je možno volně šířit. Jakékoliv úpravy jsou možné pouze se souhlasem autora.

Úvod do EFT

Využívá poznatků čínské medicíny a různých psychologických disciplín. Spočívá ve stimulaci akupunkturních bodů na těle poklepáváním konečky prstů v průběhu psychologického zpracování různých aspektů problému. Tím se odstraní emoční příčina problému (nevyvážená energie v meridiánu).

Vychází z objevu, že příčinou všech negativních emocí je porucha v energetickém systému těla. Pokud je tato metoda prováděna správně, velmi často zkrátí terapeutický proces z měsíců či let na hodiny nebo minuty. A protože emoční napětí je příčinou bolestí, chorob a fyzických obtíží, často se setkáváme s tím, že EFT poskytuje i neuvěřitelnou fyzickou úlevu.

Začleníte-li EFT do procesu svého emočního uzdravování, můžete urazit obrovský kus cesty. Místo toho, abyste trávili měsíce nebo léta praktikováním konvenčních terapií, můžete se se svým tématem vypořádat jednoduše a jednou provždy během pár aplikací ...občas lze dosáhnout pozoruhodných výsledků jen s pomocí několika rychlých sekvencí EFT. Jakmile zjistíte, jak EFT odstraňuje emoční bloky, dalším krokem je práce na fyzických aspektech. – bolesti hlavy, bolesti zad často zmizí v důsledku užití EFT pro nějaké emoční téma. Můžete začít lépe vidět, budete lépe zvládat každodenní stres.

Nechceme tvrdit, že EFT je dokonalé. Nepomáhá 100%. Ale obvykle funguje výborně a výsledky jsou často velkolepé. Díky specifickému přístupu často pomůže tam, kde všechno ostatní selhalo. Pro mnohé lidi tak představuje vstupní bránu k nové, vyšší úrovni léčení. Zjistíte, že EFT je obvykle velmi jemné a že často lze dosáhnout značné úlevy s jen malým či úplně nulovým emočním nepohodlím. Nicméně neplatí to pro každého. Témata některých lidí jsou natolik hluboká, že pouhá zmínka o nich způsobuje emoční či psychickou bolest. Ale dokonce i ona mohou být, pokud je jim věnován dostatek času, pomocí EFT efektivně zpracována.

1. Základní aplikace

1.1. Stanovení situace

Rozhodněte se, jaké téma chcete zpracovat. Např. vztek na partnera, osamělost.

1.2. Určení intenzity problému na stupnici 0 až 10

Určete intenzitu vašeho problému, emoce.

10= úplně nejhorší (např. mám takový vztek na partnera, že se na něj snad vrhnu a jednu mu vrazím)

0= již to není problém (např. už jsem v pohodě, žádný vztek nemám)

1.3. Zadávací fráze

Ťukajte na hranu ruky, tzv. Karate bod (viz. obr. č.1) a při tom nahlas **opakujte 3x zadávací frázi**

např.:

I přestože mám teď na Vencu takový vztek, i tak se mám rád(a), odpouštím si to a přijímám se

I přestože mám teď na Vencu takový vztek, i tak se mám rád(a), odpouštím si to a přijímám se

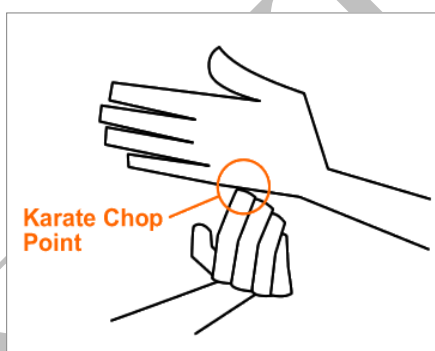
I přestože mám teď na Vencu takový vztek, i tak se mám rád(a), odpouštím si to a přijímám se

I přestože jsem tak osamělý(á), i tak se mám rád(a), odpouštím si to a přijímám tuto situaci

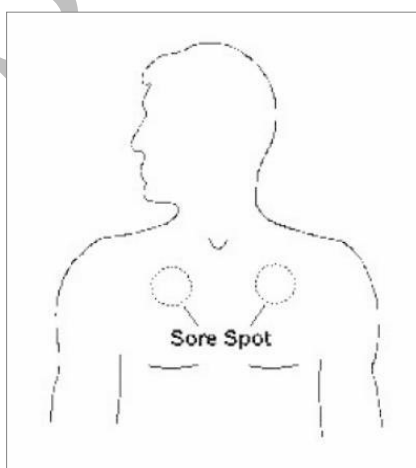
I přestože jsem tak osamělý(á), i tak se mám rád(a), odpouštím si to a přijímám tuto situaci

I přestože jsem tak osamělý(á), i tak se mám rád(a), odpouštím si to a přijímám tuto situaci

Při zpracovávání různých druhů závislostí (od kouření, alkoholu, drog až např. po závislosti na čokoládě) se při zadávací frázi místo ťukání na karate bod používá jemné tření tzv. citlivého bodu(viz. obr. č.2).



Obr. č. 1 Karate bod

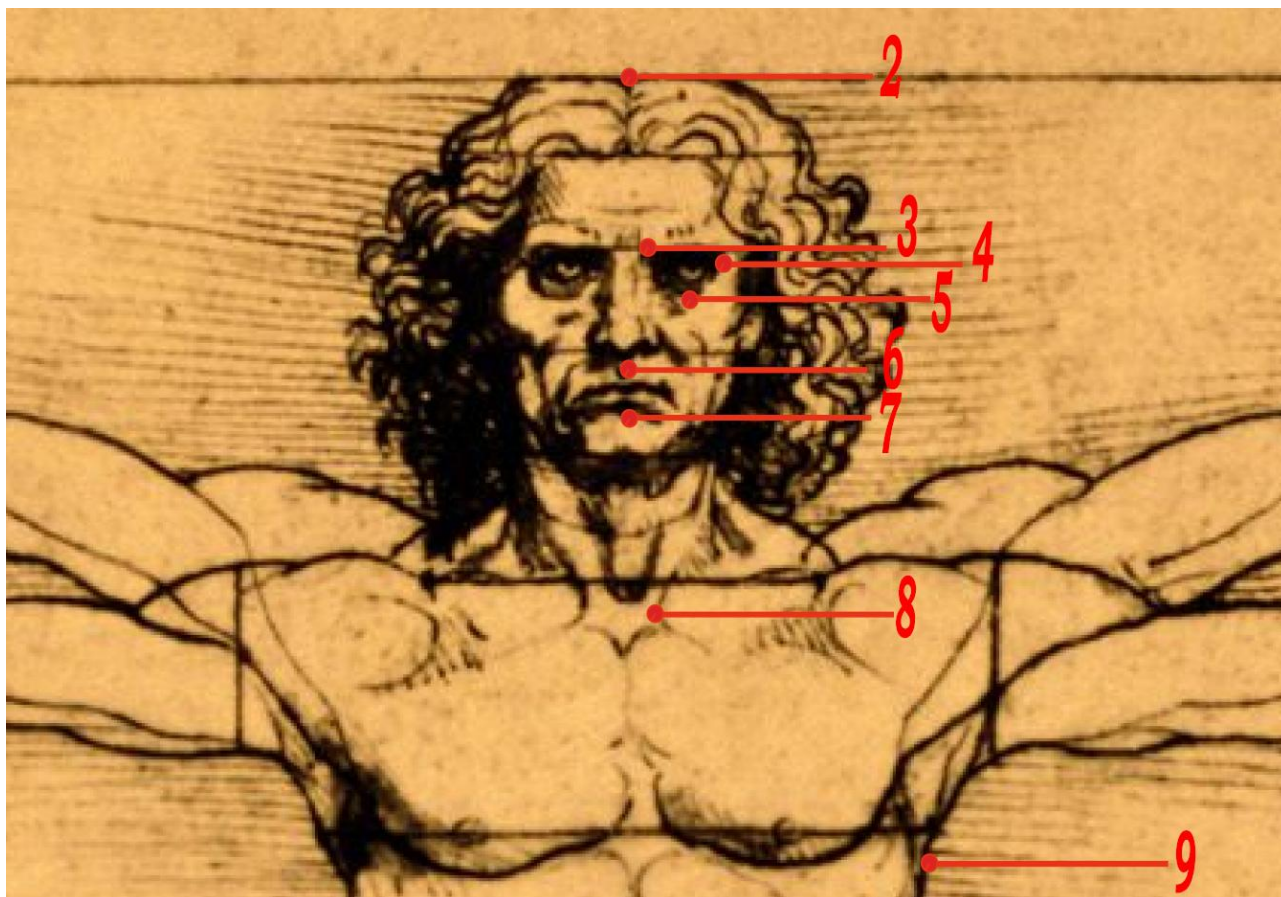


Obr. č. 2 Řešení závislostí- Citlivý bod (jemně třeme)

Pozn.: je jedno, zda ťukáte levou rukou na pravou, či naopak. Ťukajte tak, jak je vám to přirozené.

1.4. Sekvence

Nyní ťukajte postupně na body 2 – 9 podle obr.č. 3 (na každý bod ťukajte přibližně 7x)



Obr. č. 3 Ťukací body

- 2- vršek hlavy
- 3- obočí (na straně u kořene nosu)
- 4- strana oka (dolíček v kosti vedle oka)
- 5- pod okem (hrana kosti pod okem)
- 6- pod nosem
- 7- pod pusou (dolíček mezi spodním rtem a bradou)
- 8- klíční kost (na stranu od místa, kde se spojují obě klíční kosti)
- 9- pod paží (přibližně v místě, kde mají dámy podprsenku)

Není potřeba se soustředit na přesné hledání bodů. Čím déle budete EFT používat, tím lépe vás tělo samo navede na správné body.

Při ťukání na jednotlivé body, můžete říkat pouze tzv. **upomínkovou frázi**.

např.: ten vztek na Vencu
jsem osamělý(á)

,nebo můžete říkat vše, co vás napadne, jako byste si povídali sami se sebou:

Např.:

- Bod 2 (vršek hlavy): Ten Venca mě naštvál
 Bod 3 (obočí): Ten mě tak vytočil
 Bod 4 (strana oka): To už se nedá vydržet
 Bod 5 (pod okem): To mi snad dělá naschvál
 Bod 6 (pod nosem): Blbec jeden
 Bod 7 (pod rty): Co si vůbec myslí?!
 Bod 8 (klíční kost) : Tohle nemám zapotřebí
 Bod 9 (podpaží) : Pitomec jeden

1.5. Určení intenzity problému na stupnici 0 až 10

Otestuje si znovu intenzitu emoce, problému. Kde se právě teď nacházíte na stupnici 0-10? Pokud se během ťukání intenzita na stupnici 0-10 zvýšila, je to v pořádku! Je to dokonce skvělé, protože jste narazili na příčinu problému. Dalším ťukáním sekvence snižte intenzitu emoce na stupnici až na 0, pokud to půjde. Je také možné, že se původní emoce, problém, na který jste ťukali, během procesu změnil.

Např. vztek na Vencu se mohl změnit na smutek, že mi ublížil. Pak si zpracujte smutek, podobně, jako v předchozích bodech vztek.

1.6. Dodatečné kolo (zadávací fráze+ sekvence)

Další kolo, při kterém přizpůsobte zadávací frázi a sekvenci podle toho, jak se vyvíjel problém a jeho intenzita během předchozích bodů.

Např. Hrana ruky:

I přestože mám stále ještě trochu vztek na Vencu, i tak se mám rád(a), odpouštím si to a přijímám se.

I přestože mám stále ještě trochu vztek na Vencu, i tak se mám rád(a), odpouštím si to a přijímám se.

I přestože mám stále ještě trochu vztek na Vencu, i tak se mám rád(a), odpouštím si to a přijímám se.

- Bod 2 (vršek hlavy): Ještě pořád cítím ten vztek
 Bod 3 (obočí): Ten mi zase dal
 Bod 4 (strana oka): Ale už je to lepší
 Bod 5 (pod okem): Ten vztek už mi v ničem nepomůže
 Bod 6 (pod nosem): A tak ho nechávám odejít
 Bod 7 (pod rty): Propouštím je na molekulární úrovni
 Bod 8 (klíční kost): Propouštím je na buněčné úrovni
 Bod 9 (podpaží): Propouštím je ze svého těla

- Bod 2 (vršek hlavy): Propouštím je i ze svojí mysli
 Bod 3 (obočí): Propouštím je i ze svojí duše

| | |
|----------------------|---|
| Bod 4(strana oka): | Nechávám je jít |
| Bod 5 (pod okem): | A rozhodnul(a) jsem se cítit se skvěle |
| Bod 6 (pod nosem): | Cítím se skvěle |
| Bod 7 (pod rty): | Zasloužím si to, abych se cítil(a) skvěle |
| Bod 8 (klíční kost): | Je mi krásně a užívám si to |
| Bod 9 (podpaží): | Jsem tak vděčný(á), že už je mi skvěle |

1.7. Určení intenzity problému na stupnici 0 až 10

Znovu si určete intenzitu. Pokud se vám povedlo jí snížit na 0, je to skvělé. Pokud na konci říkání zůstala intenzita emoce stejná, jako na počátku, je potřeba změnit zadávací frázi a opakovat proces znovu. Je potřeba být více specifický, viz. dále kapitola 2.

Shrnutí základní aplikace EFT:

1. Stanovení situace
2. Určení intenzity problému na stupnici 0 až 10
3. Zadávací fráze
4. Sekvence
5. Určení intenzity problému na stupnici 0 až 10
6. Dodatečné kolo (zadávací fráze + sekvence)
7. Určení intenzity problému na stupnici 0 až 10

2. Buďte specifičtí

Co dělat, když jste zkusili základní EFT a nepomohlo vám problém odstranit? Co dělat, když se intenzita během říkání nezměnila vůbec, nebo jen velmi málo?

Změňte zadávací frázi a znovu opakujte body 1.3 -1.7

Např. místo zadání:

I přestože mám teď na Vencu takový vztek, i tak se mám rád(a), odpouštím si to a přijímám se.

Použijte:

I přestože mám teď na Vencu takový vztek, protože mi před všemi řekl, že jsem neschopný a nic neumím, i tak se mám rád(a), odpouštím si to a přijímám se.

Pomocné otázky:

Kdy se vám to naposledy přihodilo?

Kde v těle cítíte emoci?

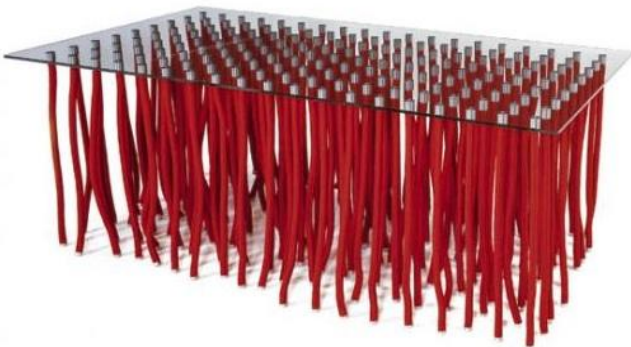
Kdyby to mělo mít nějaký tvar a barvu, jaké by to bylo?

Je to teplé, nebo studené, hladké, hrubé, slizké apod.?

Př. *I přestože v žaludku cítím vztek, co je jako velká, hrubá, červená horká koule odpouštím si to a přijímám se.*

3. Aspekty

Každý problém si můžeme představit jako desku u stolu. Deska stolu (problém) nespadne na zem, dokud jí bude držet dostatečný počet nohou.



Je potřeba zpracovat dostatečný počet aspektů, aby problém zmizel. Nelze dopředu určit, kolik aspektů (nohou) drží váš problém (desku stolu). Většinou stačí zpracovat 3-4 aspekty k tomu, aby byl problém odstraněn. Samozřejmě, že některé složitější a dlouhotrvající problémy mohou mít velké množství aspektů a je potřeba delší doba k tomu, aby jich byl odstraněn dostatečný počet a problém definitivně zmizel.

Např.:

Základní problém: Partner se mnou tráví málo času:

Aspekty:

Štve mě, že je radši s kamarády, než se mnou...

Mrzí mě, že se mnou a s dětmi loni nejel na dovolenou...

Vždycky dá raději přednost práci, než mně a dětem.....

4. Hledání prvotních událostí

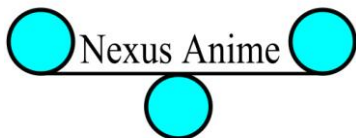
Pokud se snažíme vyřešit složitější problém (např. těžší, nebo chronická onemocnění), je potřeba najít v minulosti událost, která daný problém spustila. Hledáme příčinu co nejhlouběji v minulosti. Např. nedaří se vám celý život najít partera. Prvotní událost může být vzpomínka z dětství, kdy vám máma řekla, že si vás nikdy nikdo nebude chtít vzít....

Na prvotní událost se postupem času nabalují další události, vznikají tak další a další vrstvy nabalené na původní problém, který je jádrem. Můžeme si to představit jako **cibuli**, která má střed, na kterém jsou další vrstvy. Pokud se nám povede odstranit prvotní příčinu problému, další vrstvy postupně samy zmizí, protože ztratí základ, na kterém mohou držet.



Obrázek cibule je přesnou ukázkou. Zdánlivě malá událost, hluboko v minulosti (jádro cibule), na kterou se během času nabalují další vrstvy, které způsobí později velký problém.

Pro nalezení prvotní události ťukejte sekvenci bodů a myslte na okolnosti, kdy se vám poprvé objevil problém. Kde a kdy to bylo, kdo všechno tam byl apod. Pokud nevíte, kdy a kde původ problému hledat, ťukejte sekvenci bodů a myslte na problém. Po několika minutách se vám může vybavít vzpomínka, nebo myšlenka, které mohly problém způsobit.



Odkazy:

Základní ťukací body

http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=G9FPTtAJbmg

Citlivý bod

Kontakt:

NEXUS ANIME

Alej Svobody 56, Plzeň

Alena Jochecová
Tel.: 723 344 824

Petr Lukeš
Tel.: 608 784 609

www.nexusanime.cz
terapie@nexusanime.cz

NEXUS ANIME